

INTRODUZIONE

Se siete come me, vi siete sbattuti troppo per troppe cose e per troppo tempo. Siete strapazzati e straoverati dalla vita. Stressati, ansiosi e magari anche impanicati per tutti i vostri impegni.

*Il magico potere di sbattersene il ca**o* è per tutti quelli come noi, che lavoriamo troppo, giochiamo troppo poco e non abbiamo mai abbastanza tempo da dedicare alle persone e alle cose che ci fanno davvero felici.

Avevo quasi trent'anni quando ho cominciato a capire che era possibile smettere di sbattersi, ma mi mancava poco a compierne quaranta prima di scoprire come riuscire a farlo in grande scala. Questo libro è una narrazione di tutto quello che ho imparato su come sbattersene, una testimonianza del piacere che mi ha dato, e una guida dettagliata per chi desidera liberarsi dalle pastoie degli sbattimenti per inseguire una vita più sana e felice.

Se il titolo vi suona familiare, complimenti! Non eravate sul pero quando *Il magico potere del riordino* di Marie Kondo, l'esperta giapponese della riorganizzazione de-

gli spazi, ha scalato le classifiche dei bestseller di tutto il mondo. Milioni di persone hanno scoperto il suo metodo in due fasi KonMari: eliminare gli oggetti che non “diffondono gioia” e poi riorganizzare quelli rimasti. Il risultato è uno spazio vitale pulito e quieto che, come afferma la Kondo, promuove la trasformazione anche fuori casa.

Ma che cosa c'entra un libro giapponese sulla riorganizzazione degli spazi domestici con il mio manifesto dell'arte di sbattersene?

Oh, pensavo che non me lo avreste mai chiesto!

Linda, gentile ed efficiente come Miss Kondo nel riorganizzare il disordine fisico, ho qualcos'altro in serbo per voi...

Come riordinare il vostro cassetto di sbattimenti mentali

Nell'estate del 2015 ho lasciato il mio lavoro presso una grande casa editrice, una carriera che portavo avanti da quindici anni, per cominciare a lavorare per conto mio come editor e scrittrice freelance. Il giorno che sono uscita dal palazzo a molti piani dove era stato il mio ufficio, scivolando giù dalla scala aziendale più veloce di una ballerina di pole dance dopo l'ultimo numero della notte, ho eliminato tutta una categoria di sbattimenti che fino ad allora avevo dedicato a supervisor, colleghi, spostamenti pendolari, al mio guardaroba, alla sveglia e ad altro ancora.

Ho smesso di sbattermi per i meeting con quelli delle vendite. Ho smesso di sbattermi per il “casual aziendale” e per le riunioni informali. Ho smesso di tenere il conto dei miei giorni di vacanza come un carcerato che segna il tempo che gli resta da scontare a forza di crocette sul muro della cella.

Una volta liberata dal giogo del grigiore aziendale, mi sono naturalmente ritrovata con un po’ di tempo libero da trascorrere come volevo. Dormivo finché non mi veniva davvero voglia di alzarmi, pranzavo con mio marito, facevo un paio dei miei lavoretti freelance (o magari me ne andavo in spiaggia) ed evitavo la metropolitana di New York per quanto mi era umanamente possibile.

Ho anche letto *Il magico potere del riordino*. Da personcina generalmente ordinata, non ritenevo di avere un disperato bisogno dei consigli di Miss Kondo, ma sono sempre alla ricerca di qualcosa che trasformi il mio appartamento nel catalogo di Ikea, e... be’, il tempo ora era mio, e potevo decidere come mi pareva se lavorare, fare un sonnellino o riorganizzare casa.

Ora, lasciate che ve lo dica, questo libercolo funziona proprio come dice la pubblicità. È stata quasi, azzardo la parola, una magia.

Nel giro di qualche ora avevo già praticato un radicale KonMari al cassetto dei calzini di mio marito, il che significa sbarazzarsi di quelli che non ti piacciono e non porti mai (o, in questo caso, quelli che io pensavo *a lui* non piacessero e che non metteva mai) e poi ripiegare tutti

gli altri in modo da farli assomigliare a tanti soldatini sull'attenti, così la prossima volta che si apre il cassetto li si vede tutti a colpo d'occhio. Dopo aver visto i risultati, mio marito, che inizialmente pensava che solo una pazza scatenata avrebbe potuto dedicare il suo tempo a organizzare un cassetto dei calzini, era già convertito: il giorno dopo ha fatto il resto dei suoi cassetti e pure il suo armadio, tutto da solo.

Se non avete letto il libro di Marie Kondo, lasciatemi spiegare come mai fossimo entrambi così motivati a fare questo lavoro.

Oltre a scartare capi di vestiario che non ci servivano o non ci piacevano più (e quindi gioire di tutte le opzioni che restavano), abbiamo ridotto il tempo passato a cercare di decidere cosa metterci addosso (perché riusciamo a vedere tutto il contenuto di un cassetto con un'occhiata sola), niente va più "perso" sotto le pile di indumenti (Miss Kondo infatti ci ha insegnato a piegare e a disporre tutto "in verticale") e mandiamo molta meno roba in tintoria (perché non ci auto-convinciamo di non avere più vestiti, quando in realtà le cose giuste sono tutte spiegate in fondo al comò, sotto i pantaloni che non ci vanno più bene).

In altre parole: la nostra vita è notevolmente migliorata, ora che possiamo vedere tutti i nostri calzini. E io sono andata in giro per settimane a catechizzare chiunque avesse voglia di ascoltarmi (e anche parecchie persone che non ne avevano affatto).

Improvvisamente, a forza di lasciare lavori e riordinare calzini, ho scoperto di avere l'umore giusto per trasformare la mia vita!

Mentre contemplavo la mia casa eccezionalmente linda e ordinata, mi sono sentita più serena, sicura. Mi piacciono le superfici pulite e gli armadietti della cucina ben organizzati. Ma era la libertà che provavo per aver lasciato un lavoro di cui non ero contenta (e poter far tornare nella mia vita le persone e le cose e gli eventi e gli hobby che mi facevano felice) a darmi davvero felicità. A usurpare il posto a tutte queste belle cose non erano state ventidue paia di calzini appallottolati, ma i troppi impegni e tutto quel disordine mentale.

È stato in quel momento che ho capito... in realtà non era una questione di calzini, vero?

Non mi fraintendete: ammiro Marie Kondo per aver dato il via a una rivoluzione nel riordino degli spazi fisici in grado di portare più gioia nella nostra vita. Ha funzionato con me, e sta chiaramente funzionando con milioni di persone di tutto il mondo. Ma come lei stessa afferma nel suo libro: «La vita comincia davvero dopo aver riordinato la propria casa».

Ecco: io la mia casa l'ho riordinata. La vera magia è arrivata quando ho messo a fuoco i miei sbattimenti. Ma facciamo qualche passo indietro.

L'arte del riordino mentale

Ero una che si sbatteva per natura. Forse anche voi siete così.

Perfezionista a oltranza per mia stessa ammissione, per tutta l'infanzia e l'adolescenza mi sono sbattuta a destra e a manca. Ho affrontato un numero infinito di progetti, incarichi e test standardizzati al solo fine di dimostrarmi degna del rispetto e dell'ammirazione di parenti, amici e persino conoscenti casuali. Ho socializzato con persone che non mi piacevano per apparire magnanima; ho fatto lavori che erano al di sotto delle mie capacità per sembrare disponibile; ho mangiato cose che mi disgustavano per mostrarmi garbata. Insomma, mi sono sbattuta davvero troppo per troppo, troppo tempo.

Quella non era vita.

La prima volta che ho incontrato qualcuno che invece di sbattersi se ne sbatteva avevo poco più di vent'anni. Lo chiameremo Jeff. Imprenditore di successo con una vasta cerchia di amici, Jeff non si preoccupava minimamente di fare cose che non aveva voglia di fare. Eppure era molto apprezzato e rispettato. Non si faceva vedere al saggio di danza della vostra bambina di due anni, o a guardarvi spezzare il filo di lana della vostra diciassettesima 5K, ma nessuno se la prendeva: lui era fatto così, no? Era un tipo simpatico, socievole e rispettabile, ma riservava chiaramente i suoi sbattimenti alle cose che per lui erano davvero importanti: avere un bel rapporto con i suoi figli,

giocare a golf e tornare a casa tutte le sere in tempo per vedere qualcosa tipo *Affari tuoi*. E il resto?

Se. Ne. Sbatteva. Alla. Grande.

E sembrava sempre assolutamente soddisfatto e, direi, felice.

“Eh”, pensavo spesso dopo aver passato del tempo con lui. “Vorrei assomigliare un po’ a Jeff”.

Più avanti, intorno ai venticinque anni, avevo un vicino del piano di sotto che era un incubo totale. Per qualche motivo, però, tenevo molto alla sua considerazione, al punto da sottostare alle sue insane richieste (come la volta che ha confinato un’amica nel mio appartamento costringendola a camminare pesantemente con un paio di stivali a tacchi alti mentre io *ascoltavo* con lui dal suo soggiorno e, pur non sentendo niente, gli confermavo coraggiosamente che «sì, in effetti era un po’ rumoroso»).

Era chiaramente fuori come un balcone: cosa cavolo mi doveva importare di piacergli? Col senno di poi, avrei dovuto sbattermene di Mister Rosenberg sin dalla prima volta che ha accusato la mia compagna di stanza di aver fatto “ginnastica pesante” nella camera da letto sopra alla sua... quando la mia compagna di stanza era in viaggio per l’Europa da due settimane.

Poi, avviandomi verso i trenta, mi sono fidanzata e ho cominciato a organizzare il mio matrimonio, un’impresa che richiede una vera e propria cornucopia di sbattimenti: il budget, la location, il catering, il vestito, le foto, i fiori, l’orchestra, la lista degli ospiti, gli inviti (con tanto di

testo da stampare e spessore del cartoncino), le promesse matrimoniali, la torta nuziale e tutto il resto... la lista è infinita. Di molte di queste cose mi importava davvero, ma di altre per niente: eppure mi sono sbattuta per ogni singola rognia perché non pensavo di avere un'alternativa. Mi sono stressata al punto che *definirmi "felice e contenta"* non poteva essere più lontano dalla realtà. Quando è arrivato il gran giorno avevo l'emicrania, un mal di stomaco persistente e un'orticaria dello stesso rosa confetto dei fiorellini del mio vestito.

Ripensandoci: aveva davvero senso litigare con mio marito per decidere se suonare *Brown eyed girl* di Van Morrison al ricevimento?

Tutta quell'attenzione ai dettagli nella scelta delle tartine per l'aperitivo era davvero così irrinunciabile, quando non sono nemmeno riuscita ad assaggiarne una, visto che i camerieri le hanno servite durante la nostra sessione fotografica?

Per niente.

Però (ed è qui che mi sono riabilitata almeno un po') un piccolo punto a mio favore l'ho segnato: forse mi sarò dovuta sbattere un sacco per la lista degli invitati (perché per il budget dovevo *necessariamente* sbattermi), ma volete sapere di che cosa non avrebbe potuto importarmene di meno? Dei posti assegnati!

Stabilito che tutti i miei invitati erano adulti vaccinati che non necessitavano del mio aiuto per scegliere il posto dove farsi servire e riverire a mie spese, ho eliminato

ore (forse una decina o più) di tormentate riflessioni sulle strategie logistiche dell'evento, ore in cui avrei continuato a far scorrere zie, zii e relativi accompagnatori come palline di un fottutissimo pallottoliere. Bel colpo!

Dopo lo sbattimento planetario del matrimonio ero esausta: mi avevano portato al limite. Però avevo anche visto un barlume di speranza in quella piantina dei posti a tavola abbandonata al suo destino. **Sapevo** che assegnare i posti avrebbe dovuto interessarmi, ma non era così. E invece di anteporre il senso del dovere alle mie preferenze personali, avevo deciso di sbattermene altamente e di lasciare che tutte quelle chiappe si piazzassero dove volevano. E qualcuno se ne è forse lamentato con la timida sposina? Nessuno.

A poco a poco, negli anni successivi, **ho smesso di sbattermi per le piccole cose che mi infastidivano**. Ho dato buca a un paio di feste aziendali organizzate oltre l'orario di lavoro. Ho tolto l'amicizia su Facebook a un paio di persone davvero irritanti. Ho rifiutato di sciroparmi l'ennesima lettura della "pièce teatrale" scritta da questo o quello.

E, passo dopo passo, ho cominciato a sentirmi meglio. Meno oppressa. Più serena. Ho cominciato a buttar giù il telefono ai venditori di telemarketing; ho detto "no" a una gita di fine settimana con bambini piccoli al seguito; ho smesso di guardare la seconda stagione di **True detective** dopo un solo episodio. Stavo diventando la vera me stessa, in grado di focalizzare meglio le persone e le

cose che, come potrebbe dire Marie Kondo, davvero “difondevano gioia”.

Presto mi sarei resa conto di avere capito parecchie cose sul magico potere che trasforma la vita.

Ti dà felicità? Allora continua a sbatterti, costi quel che costi.

Ma forse la domanda più pertinente è: «*Ti crea fastidio?*».

In caso positivo, devi smettere di sbatterti, più veloce della luce. E posso spiegarvi come.

Ho sviluppato un programma per *riordinare e riorganizzare il vostro spazio mentale sbattendovene*, dove *sbattersene* significa non dedicare tempo, energia e/o finanze a cose che non vi fanno felici e non migliorano la vostra vita (creano fastidio), in modo da avere più tempo, energia e/o finanze da dedicare alle cose che invece lo fanno (danno felicità).

Lo chiamo il Metodo NotSorry. È in due fasi:

* Decidere quali sono le cose di cui ve ne sbattete.

* Sbattersene.

E ovviamente “NotSorry [o per nulla dispiaciuti; *N.d.T.*]” è come dovrete sentirvi quando portate a termine l’impresa.

Il mio metodo è piuttosto semplice, e questo libro vi offre gli strumenti adatti e la giusta prospettiva per utilizzarlo alla perfezione e per migliorare drasticamente la vostra esi-

stenza quotidiana. In effetti, *una volta che avrete cominciato a mettere in atto il Metodo NotSorry non avrete più né voglia né bisogno di sbattervi senza motivo.*

Il magico potere di sbattersene il ca**o

In questo libro imparerete:

- * perché preoccuparsi di quello che pensano gli altri è il vostro peggiore nemico, e come smettere di farlo;
- * come classificare i vostri sbattimenti in categorie per identificare meglio le noie e le gioie;
- * i semplici criteri da utilizzare per decidere se sbattersi o anche no (per esempio: “La cosa riguarda altre persone oltre a me?”);
- * i principi di base per sbattersene senza comportarsi da stronzi;
- * l’importanza di fare un Budget degli sbattimenti (e starci dentro);
- * come l’arte di sbattersi quantitativamente meno ma qualitativamente meglio può trasformare la vostra vita;
- * e ancora molto, molto di più!

Pensate soltanto a quanto potrebbe migliorare la vostra vita se poteste dire no alle cose di cui davvero non ve ne potrebbe importare di meno e avere più tempo, energia e finanze per dire sì alle cose che meritano.

Per esempio, quando ho smesso di sbattermi per trucarmi prima di uscire di casa solo per andare al supermercato, ho guadagnato ben dieci minuti di tranquillità in cui sedermi sul divano a leggere il numero di «US Weekly» [popolarissimo rotocalco di gossip; *N.d.T.*] che avevo appena comprato nel suddetto supermercato.

O quando ho smesso di sbattermi per andare alle *baby shower* (le feste per i nascituri che *aborrisco* sopra ogni altra cosa) ho guadagnato varie domeniche pomeriggio di inenarrabile libertà!

E a cosa ne ho fatto del tempo risparmiato non andando alle baby shower? Be', anzitutto mi verso una tequila doppia, e poi mi bastano un paio di click su Gigggle.com [sito di articoli per neonato; *N.d.T.*] per ordinare un tiralatte nuovo di zecca per la futura mamma, dopodiché posso brindare alle ex tette sode della mia ex compagna di appartamento. Addio, belle!

Meglio dieci minuti online o quattro ore di giochetti, dediche scritte sui pannolini e cocktail analcolici alla frutta? Per me non c'è storia. Magari per voi le baby shower sono un'attività meritevole di ogni sbattimento, mentre, che ne so, aggirarsi ogni weekend per i mercatini dell'usato con il proprio partner in cerca di affari potrebbe essere uno sbattimento più insensato che mai.

I dati specifici non hanno alcuna rilevanza. Se seguite il mio Metodo NotSorry per imparare a sbattersene, ciò che importa è che il vostro spirito sarà alleviato, la vostra agenda sarà alleggerita, e il vostro tempo e la vostra energia saranno dedicati solo alle cose e alle persone che vi danno gioia.

È una cosa che trasforma la vita. Giuro.