

The book cover has a light blue background with numerous small, colorful circles (red, orange, yellow, green, blue) scattered across it, resembling confetti. The author's name is at the top in pink, and the title is in large purple letters. A yellow circle on the right contains additional text.

ANDREA OWEN

SMETTI DI SENTIRTI UNA MERDA

**14 ABITUDINI
(TUTTE FEMMINILI)
DA SUPERARE
PER ESSERE
FELICI**

FABBRI
EDITORI

Andrea Owen

Smetti di sentirti una merda

14 abitudini (tutte femminili)
da superare per essere felici

FABBRI
EDITORI

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata

© 2017 Andrea Owen

All rights reserved

© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-915-8099-3

Titolo originale dell'opera:
How to Stop Feeling Like Shit

Traduzione di Eleonora Mastro

Prima edizione Fabbri Editori: ottobre 2018

Smetti di sentirti una merda

*A tutte le donne che hanno deciso
di accendere un fuoco nelle loro vite*

INTRODUZIONE

All'inizio del 2007 ho toccato il fondo.

L'uomo con cui stavo mi aveva convinta a mollare casa e lavoro per andare a vivere con lui. Mentre organizzavamo il trasloco, però, ho scoperto che da quando stavamo insieme mi aveva coperta di bugie, si era persino inventato di avere il cancro per nascondermi che in verità il suo problema era la droga. Mi aveva sfilato migliaia di dollari e, nella stessa settimana, mi sono ritrovata con un test di gravidanza positivo in mano. Dopo circa un mese, quando ormai ero al verde, se n'è andato. Mi aveva fregata.

Mi sentivo umiliata ed ero senza soldi, senza lavoro, senza casa e incinta. Come se non bastasse, l'anno prima mio marito mi aveva lasciata per un'altra.

Non riuscivo a sopportare gli sguardi di commiserazione della mia famiglia, degli amici e dei colleghi, che non sapevano cosa dire o fare e che, lo percepivo, con me si sentivano a disagio. Alcuni addirittura mi evitavano, come se la mia negatività fosse contagiosa e fosse meglio starmi lontano. Odiavo la mia vita e

disprezzavo me stessa per essermi permessa di arrivare a quel punto.

Ero paralizzata dalla solitudine e dalla vergogna. Avevo l'impressione che tutti quelli che conoscevo fossero felicemente sposati con figli, e comunque i single non mi sembravano conciatì da buttare via come me. Ero una mela marcia, e ovviamente mi sentivo la più stupida del mondo. Continuavo a chiedermi: "Come ho fatto ad arrivare a questo punto?", "Come ho potuto essere così scema?", "Cos'ho che non va?".

Col senno di poi, riconosco che prima di cadere tanto in basso avevo passato la vita a fare di tutto per essere la persona che gli altri si aspettavano che fossi. Dentro ero a pezzi e non sapevo minimamente se valesse qualcosa per quella che ero. Il mondo mi impietriva. Al pensiero che gli altri vedessero *la vera me* mi venivano attacchi di panico. Ero terrorizzata che la gente si rendesse conto che non sapevo niente di niente, che scoprisse quanto avessi bisogno degli altri e quanto desiderassi essere amata e amare a mia volta. Perfezionismo, autosabotaggio e manie di controllo: erano queste le coordinate sulle quali avevo organizzato la mia vita, convinta che mi avrebbero protetta. Ma non ha funzionato.

Quando pian piano ho iniziato a sentirmi un po' meglio, a rimettermi in piedi, ho scoperto che non ero l'unica ad aver fondato tutto su certi atteggiamenti. Una volta diventata coach professionista, ho cominciato ad aiutare donne che mi ricordavano la vecchia me e mi sono resa conto che in tante assumevano i miei stessi comportamenti autodistruttivi e che tutte avevano in testa la stessa identica domanda: "Perché mi sento così di merda?".

Con il passare del tempo, dietro agli atteggiamenti che le buttavano giù ho cominciato a notare un vero e proprio pattern comportamentale comune a moltissime di loro. Parlando con altre donne che avevano l'anima ferita e il cuore spezzato, ho scoperto che all'origine dei loro tormenti c'erano quattordici pensieri e atteggiamenti dannosi ricorrenti, e ho dato loro un nome.

Da quel momento ho capito che la vita ci abbatte, sì, ma che sono proprio questi quattordici atteggiamenti a confinarci nel baratro. Tuttavia se prestiamo attenzione, se impariamo a riconoscerli e ci fermiamo prima di metterli in atto, possiamo acquisire autonomia e ritrovare la strada della forza e della felicità.

Quando ho iniziato a lavorare su me stessa, e anche dopo aver cominciato a fare la coach, ero convinta che ci fossero solo due modi di vivere: uno giusto e uno sbagliato. Pensavo che cedere agli atteggiamenti di cui ti parlerò in questo libro equivallesse a una condanna alla sventura e all'infelicità.

Tieniti forte. Sto per dirti una cosa che magari non ti aspetti.

Tutti i comportamenti che analizzeremo nei prossimi capitoli sono assolutamente normali. Non c'è nessuno che, leggendo questo libro, penserà: "No, io queste cose non le faccio". Ed è giusto così, anzi giustissimo. Sono modi di fare che ci servono per proteggerci dalla sofferenza. Fanno parte di noi e funzionano... per un po'. Il guaio nasce quando diventano la regola, e da strumento di protezione si trasformano in un ostacolo.

Ci sono libri di self-help in cui trovi scritto che l'universo ti restituisce ciò che gli hai dato. Che la realtà

e le circostanze dipendono dal tuo atteggiamento e dalla tua energia. Prima ci credevo anche io, ma più mi guardavo intorno, più ascoltavo le storie della gente e più mi rendevo conto che a volte... la vita capita e basta.

La vita è dura, ma non perché la viviamo nel modo sbagliato. La vita è dura e basta.

GLENNON DOYLE MELTON

Le crisi, gli stronzi, le separazioni, i capricci dei bambini, le notti insonni ad aspettare i figli adolescenti, le diagnosi mediche che sarebbe meglio non ricevere: non sei tu che stai vivendo nel modo sbagliato, che hai delle «vibrazioni negative». È solo che la vita è questa cosa qui.

Eppure il dubbio di sbagliare ti viene perché invece c'è gente che, al contrario di te, sembra realizzata. Alla fine ti senti sola e smarrita. E allora magari compri qualche libro di self-help e ti dai ai podcast motivazionali sperando di trovare risposte. Da qualche parte dovranno pur essere, *no?*, i segreti, le spiegazioni... A quel punto compili la tua lista e via: fai meditazione, vai a yoga, bevi solo frullati bio, segui una certa tizia su Instagram e, *mi raccomando!*, leggi tutti i libri sull'argomento.

Ma una cosa la so per certo: questa lista non ti renderà né felice né soddisfatta.

La «risposta», la chiave della tua felicità, la troverai collegando i puntini tra il tuo comportamento di ieri e quello di oggi, e portando alla luce le cose dolorose. Tutto sta nell'affrontare i problemi, elaborarli e gestirli, senza mai smettere di volerti bene. Nell'accettare tutti i

sentimenti e le emozioni che proverai (anche se ti paiono senza senso o sbagliati) e ripetere questo processo più e più volte. Ecco la libertà, ecco la pace.

Lo scopo di questo libro è insegnarti a riconoscere le abitudini sbagliate, trovarne di diverse e sperimentarle. Sbaglia e riprova. Cadi e rialzati. Prendi in mano la situazione: questo è il messaggio che voglio passarti con questo manuale. Non basta leggerlo e pensare: “Ah, però... bella questa cosa”. No. Deve spingerti a pensare: “Ah però... bella questa cosa, non sembra facile. Voglio provarci. Forse farò solo casino, ma andrò avanti perché sono stufo di stare di merda”.