



Marianne Power

Maledetta felicità

Tutto quello che ho sempre pensato
e non ho mai avuto il coraggio di fare
per diventare la versione migliore di me

Traduzione di
Sara Reggiani

 GIUNTI

Titolo originale:

Help me! One woman's quest to find out if self-help really can change her life

Copyright © Marianne Power 2018.

Published by arrangement with Furniss Lawton

Il diritto di Marianne Power di essere identificata come autrice di quest'opera è stato da lei affermato alla luce del Copyright, Designs and Patents Act del 1988.

Si ringraziano tutti coloro che hanno consentito la citazione di testi e traduzioni di loro proprietà. L'editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quei testi di cui non sia stato possibile rintracciare gli aventi diritto.

www.giunti.it

© 2019 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

Piazza Virgilio 4 – 20123 Milano – Italia

Prima edizione: aprile 2019

A G, la mia persona

Mamma: A proposito di questo libro...

Io: Sì.

Mamma: Ti prego dimmi che non hai usato la parola “viaggio”.

Io: Non l’ho fatto.

Mamma: Bene.

Io: Preferisco l’espressione “percorso spirituale”.

Mamma: Oh, Marianne...

La sporca sedia da ufficio è rivestita di tessuto grigio e ruvido. Cerco di non pensare a cosa siano quelle macchie scure, mentre lascio cadere a terra la mia morbida vestaglia e mi siedo. Nuda.

In questa sala piena di spifferi fa freddo e mi viene la pelle d'oca. Il cuore accelera il battito.

Sono nuda. Davanti ad altre persone. Nuda. Sotto un riflettore. Nuda.

I pensieri cominciano a correre. E se entra qualcuno? Un mio collega, magari, o uno dei miei vecchi insegnanti?

«Trova una posizione comoda e rilassati» dice il professore in fondo alla stanza. «Giuro che nessuno farà caso alla tua nudità, saranno troppo concentrati sul ritratto.»

Brutto idiota, facile a dirsi per te che te ne stai lì in giacca e jeans. Tu hai addosso i vestiti, io no.

Accavallo le gambe e abbandono le mani in grembo, tanto per provare a coprire qualcosa. Mi guardo la pancia color mozzarella, i peli biondi delle gambe pallide evidenziati dalla luce quasi accecante. Il rumore della matita che strofina sulla carta è l'unica cosa che riesce a distrarmi dalla voce nella mia testa, una voce che urla: *Che diavolo ci fai qui? Perché non sei a casa a guardare la tv come una persona normale? E perché non ti sei depilata le gambe? Non è la prima cosa da fare quando si sa di dover comparire in pubblico? Sbarazzarsi di quei maledetti peli?*

Scorgo un movimento con la coda dell'occhio. Un ritardatario. È un uomo. Alto. Capelli ricci, scuri. Alzo un poco la testa. Porta un maglione blu navy. Oddio, ho un debole per i bei maglioni... La realtà si fa strada: un bell'uomo è appena entrato nella stanza e io sono qui, seduta, senza uno straccio di vestito addosso.

Questa è la sostanza di cui sono fatti gli incubi.

Fisso un batuffolo di polvere sul pavimento con tutta l'attenzione di cui sono capace.

Faccio un respiro profondo e poi penso che, se respiro, sembro grassa. Più grassa.

Piantala, Marianne. Pensa a qualcos'altro... a cosa mangerai a cena, per esempio. Pollo e verdure saltate in padella, ti va? Toast al formaggio?

«Okay, Marianne, ora perché non provi ad alzarti? Potresti voltarti, e magari sollevare le braccia?»

Mentre giro mi tremano le gambe.

Mi domando come ritrarranno la mia cellulite, questi giovani Michelangelo. Glielo insegnano? Un po' come la prospettiva o il cielo? Chissà cosa penserà Mister Maglione del mio sedere. Gli farà schifo, sono sicura. Scommetto che tutte le donne con cui è stato portavano la quaranta e avevano dei culetti piccoli come pesche...

Penso al toast al formaggio. Mi domando che tipo di pane c'è in casa.

Mi bruciano le braccia per lo sforzo di tenerle sollevate. Due gocce di sudore mi colano su un fianco. E il professore ha ripreso a parlare.

«Sentitevi pure liberi di cambiare posizione» dice ai suoi studenti. «Avvicinatevi alla modella. Cercate l'angolazione migliore.»

Gambe di sedie che stridono contro il pavimento. Ora Mister Maglione è seduto a circa un metro da me. È talmente vicino che sento l'odore del suo dopobarba. Un odore di pulito, di mare.

Scommetto che pensa che solo una sciroccata può starsene nuda davanti a un sacco di gente la domenica sera. Scommetto che pensa che le tue gambe pelose sono brutte e grasse. Scommetto... Piantala, Marianne!

Torno a concentrarmi sul batuffolo di polvere. Mi chiedo come mai i pavimenti delle sale siano sempre così sporchi e se di ritorno a casa potrò cavarmela senza fare la lavatrice. Poi il professore mi dice di rivestirmi.

D'un tratto mi sento ancora più nuda. Mi aveva detto di portarmi una bella vestaglia, evocando immagini di mansarde parigine e modelle ammantate di seta, ma io sono riuscita soltanto a recuperarne una che sembra una camicia da notte vecchia e lanosa. La indosso e, facendo un bel respiro, mi avvicino a Mister Maglione.

«Mi perdoni, ho perso la mano» farfuglia, con lo sguardo fisso sul cavalletto. «Non sono riuscito a fare bene il naso e la fronte è un po' alta...»

Osservo i contorni del mio corpo nudo tracciati a carboncino con gesti rapidi e convulsi. «Al diavolo la fronte!» vorrei gridare. «Mi hai fatto un culo che sembra l'Australia!»

Vado in bagno e mi vesto in fretta e furia sulle mattonelle gelide e scheggiate. Con sommo sforzo riesco a infilarmi i collanti nei confini angusti del mio cubicolo. Mi siedo sul gabinetto.

Mi sento più imbarazzata che emancipata.

Perché mi sto sottoponendo a tutto questo...?

Postumi da sbronza che ti cambiano la vita

Arriva un momento nella vita in cui una donna capisce che le cose non possono andare avanti così come sono. Per me è arrivato una domenica mattina all'indomani di una sbronza.

Non ricordo che cosa avessi fatto la sera prima, se non bere troppo, è ovvio, e svenire sul letto completamente vestita e truccata. Al mio risveglio avevo le ciglia incollate di mascara incrostata e la pelle ricoperta da una patina lucida di fondotinta e sudore notturno. I jeans mi comprimevano la pancia. Avevo bisogno del bagno ma non riuscivo a muovermi, così mi sono limitata ad abbassare la lampo e richiudere gli occhi.

Mi faceva male tutto.

A volte con i postumi riesci a cavartela. Ti svegli intontita ma allegra, persino euforica, e affronti maldestramente la giornata finché il torpore non ti abbandona, intorno alle quattro del pomeriggio. Ma non questa volta. Mi sentivo come se mi fosse passato sopra un treno; non c'era modo di ignorarli. Avevo la sensazione che una bomba mi fosse esplosa nella testa. Il mio stomaco rimestava acqua sporca come una lavatrice. E in bocca... be', come potete immaginare, mi era morto qualcosa.

Mi rotolai su un fianco allungando una mano verso il bicchiere sul comodino. Mi tremavano così tanto le mani che un po' d'acqua finì sulla maglietta e sulle lenzuola.

La striscia di luce che penetrava dalle tende mi faceva male agli occhi. Li richiusi e mi misi ad aspettare... eccola che arrivava...

L'ondata di ansia e disgusto che ti travolge dopo una notte brava. Quando sei certa di aver fatto qualcosa di vergognoso, di essere una persona orribile destinata a una vita patetica fatta solo di brutte cose. E di meritartelo, anche.

Soffrivo di quella che i miei amici chiamavano La Grande Paura, ma non mi capitava solo quando avevo i postumi. Il senso di angoscia, terrore e fallimento erano sempre in agguato, un ronzio di sottofondo. I postumi non facevano che alzare il volume.

Non che la mia vita fosse così male. Tutt'altro.

Dopo aver trascorso i miei vent'anni cercando di far carriera come giornalista, vivevo a Londra ed ero una scrittrice di successo. Mi pagavano – soldi veri – per testare mascara. Un mese prima di quella sbronza memorabile ero stata spedita in una SPA austriaca, dove mi ero intrattenuta con ricche signore disposte a pagare fior di quattrini per mangiare solamente brodo e pane stantio. Senza tirare fuori un soldo avevo perso due chili e mezzo, e me n'ero tornata a casa con un ricco bottino di bottigliette di shampoo in miniatura.

Poco tempo prima, per un altro articolo, avevo beneficiato del master in seduzione di Dita Von Teese nella sua suite al Claridge's. Avevo addirittura intervistato James Bond e per settimane mi ero ritrovata in segreteria i messaggi di Roger Moore che mi ringraziava per il "formidabile articolo".

Professionalmente stavo vivendo un sogno.

Come il lavoro, anche il resto della mia vita filava liscio. Avevo degli amici e una famiglia che mi volevano un gran bene. Potevo permettermi jeans e cocktail esageratamente costosi.

Potevo permettermi belle vacanze. Ero il ritratto della soddisfazione.

Ma era solo una maschera. Dentro ero persa.

Mentre gli amici ristrutturavano il bagno e progettavano gite fuori porta, io passavo il fine settimana a bere, o sdraiata sul letto davanti all'ennesimo episodio di *The Real Housewives* o *The Kardashians*.

La mia vita sociale era un lungo susseguirsi di aperitivi di fidanzamento, matrimoni, inaugurazioni di case e battesimi. Sorridevo e facevo la mia parte. Acquistavo regali. Firmavo biglietti. Brindavo alla felicità altrui. Ma a ogni occasione importante mi sentivo sempre più isolata, sola, insignificante. A trentasei anni le mie amiche raggiungevano e superavano le varie tappe dell'esistenza, mentre io ero ancora prigioniera della vita che facevo a venti.

Ero sempre single, non possedevo una casa e non avevo progetti.

Le amiche mi chiedevano se andasse tutto bene e io rispondevo di sì. Sapevo che era una bugia, ma che diritto avevo di non essere felice? Ero fortunata. Lo ero in maniera quasi vergognosa. Perciò mi limitavo a lagnarmi del fatto che non avevo nessuno al mio fianco, perché fin lì la gente sembrava capire, ma non sapevo neanche io se il punto fosse veramente quello. Un ragazzo avrebbe risolto tutti i miei problemi? Forse sì, forse no. Volevo sposarmi e avere dei figli? Non lo sapevo. In ogni caso era superfluo domandarselo. Gli uomini non cadevano certo ai miei piedi.

La verità era che gli uomini mi spaventavano ancora a morte e questo per me era una grande fonte di imbarazzo. Perché ci riuscivano tutte e io no? A incontrare qualcuno, intendo, a innamorarsi, sposarsi.

Mi sentivo difettosa.

Ma non lo dicevo a nessuno. Annuivo quando mi veniva assicurato che presto avrei conosciuto qualcuno, poi si cambiava argomento e alla fine tornavo a casa per proseguire nella mia lenta discesa verso l'oblio, tanto per farla tragica.

E quella volta volevo farla tragica eccome, perché la testa mi stava scoppiando.

Mi guardai intorno nello squallore della stanza del seminterrato in cui vivevo, pagando peraltro un affitto esorbitante. Sul pavimento collant usati e slip, un asciugamano bagnato accanto, un cestino dei rifiuti straripante di salviette struccanti e bottigliette d'acqua vuote. Uno, due, tre bicchieri di caffè mezzivi vuoti...

Mentre osservavo, dal profondo sentii risalire una voce:

Che stai facendo?

E ancora, questa volta più forte e più insistente:

Che stai facendo?

È la classica cosa che si legge nei libri quando un personaggio è in crisi, vero? Una voce venuta dal nulla dice al protagonista che qualcosa deve cambiare. Che sia la voce di Dio, di una defunta madre o che so io, fatto sta che una voce c'è sempre.

Io non ci ho mai creduto, ovviamente. Immaginavo che fosse il semplice espediente letterario dello scrittore troppo bisognoso di attenzioni. E invece succede proprio così. Arriva un momento in cui senti le voci.

La mia mi parlava da mesi, mi svegliava alle tre del mattino e io scattavo a sedere col cuore in gola mentre mi chiedeva:

Che stai facendo? Che stai facendo?

Facevo del mio meglio per ignorarla. Mi rimettevo a dormire, andavo a lavorare e poi via, di nuovo al pub. Ma col passare del tempo diventava sempre più difficile soffocare la sensazio-

ne che ci fosse qualcosa che non andava. La verità era che non avevo idea di che cosa stessi facendo della mia vita. E le crepe ora si intravedevano. Faticavo a mantenere il sorriso, e le lacrime che avevo sempre tenuto confinate nella mia stanza da letto cominciavano a fare sporadiche apparizioni in pubblico – al pub, in ufficio, alle feste di amici – finché un giorno non mi sono ritrovata a essere *quella tipa*, la donna che, un attimo prima, balla ubriaca *Single Ladies* di Beyoncé e quello dopo sta singhiozzando in bagno.

Mai e poi mai avrei voluto diventare così. Eppure, eccomi lì.

Il telefono squillò dopo quattro ore di fila trascorse con le mie care Kardashian. Non mi ero ancora fatta la doccia.

Era mia sorella Sheila.

«Che stai facendo?» mi chiese con voce allegra e spensierata. Era per strada.

«Niente, ieri sera ho bevuto troppo. E tu?»

«Sono appena uscita dalla palestra e adesso devo incontrarmi con Jo per il brunch.»

«Fico.»

«Sembri triste» disse.

«Non sono triste! Mi viene solo da vomitare» ribattei.

«Perché non esci a fare una passeggiata? Aiuta.»

«Piove» ho detto. Non era vero, ma Sheila non poteva saperlo. Abitava a New York, aveva un bell'appartamento, un bel lavoro e begli amici con cui incontrarsi per un bel brunch. Me la immaginavo in gran forma che camminava per Manhattan, con le mèches costose che brillavano al sole.

«Che programmi hai per oggi?» mi chiese. Detestavo il giudizio che si nascondeva tra quelle parole.

«Non so. La giornata è quasi finita, qui sono le quattro.»

«Sicura che sia tutto okay?»

«Sì, sono solo stanca.»

«Va bene, ti lascio in pace.»

Stavo per riagganciare e lasciare che andasse avanti con la sua splendida vita, almeno avrei potuto continuare ad autocommiserarmi, ma di colpo mi ritrovai in lacrime.

«Che succede? Ti è capitato qualcosa ieri sera?» mi domandò Sheila.

«No, nulla.»

«Che cos'hai allora?»

«Non lo so...» risposi con la voce rotta. «Non lo so che cosa ho.»

«In che senso?»

«Sono sempre giù di morale e non capisco perché.»

«Oh, Marianne...» La sua voce perse la punta di durezza che aveva prima.

«È che non so più cosa fare. Le ho provate tutte... lavoro sodo, sono gentile con le persone, pago l'affitto di questo stupido appartamento, ma che senso ha? Che senso ha tutto questo?»

Sheila non aveva una risposta da darmi, così alle tre del mattino, incapace di dormire o sopportare oltre la vista delle Kardashians, mi rivolsi a qualcuno, o meglio qualcosa, che avrebbe potuto aiutarmi.

Avevo ventiquattro anni quando lessi il mio primo manuale self-help. Stavo bevendo vino bianco da due soldi all'All Bar One, dalle parti di Oxford Circus, e mi lamentavo del merdoso lavoro temporaneo che avevo all'epoca, quando un'amica mi mise in mano una copia stropicciata di *Conosci le tue paure e vincile* di Susan Jeffers.

Lessi il sottotitolo a voce alta: «Come trasformare paure e indecisione in sicurezza e azione...».

Alzando gli occhi al cielo girai il libro e lessi ancora: «Che cosa ti impedisce di essere la persona che vorresti essere e di vivere la tua vita come vorresti viverla? La paura di affrontare l'argomento con il tuo capo? Paura del cambiamento? Paura di prendere in mano la situazione?».

Di nuovo alzai gli occhi al cielo. «Io non ho paura, ho solo un lavoro di merda.»

«Lo so che è triste, ma leggilo» mi esortò la mia amica. «Vedrai, ti verrà una gran voglia di uscire e *fare* qualcosa!»

Mi chiedevo che effetto avesse avuto su di lei, cosa l'avesse spronata a fare, a parte ubriacarsi con me, ma non glielo dissi. Quella sera stessa, tra i fumi dell'alcol, lessi metà del libro. E la sera seguente lo finii.

Ero laureata in Letteratura inglese e avevo velleità da scrittrice, ma tutti quegli stampatelli sfacciati e quei punti esclamativi esercitavano su di me un'attrazione irresistibile. Era l'atteggiamento tipico degli americani, l'esatto opposto del pessimismo inglese/irlandese che avevo ereditato. Mi faceva credere di poter realizzare qualunque cosa.

Dopo aver letto quel libro mi licenziai senza aver ancora trovato un altro lavoro. Una settimana dopo mi giunse voce che un'amica di un'amica di un'amica lavorava per un giornale. La chiamai e lei non mi rispose, quindi richiamai. E richiamai ancora. A muovermi era una determinazione che mi risultava completamente nuova. Alla fine mi rispose e mi disse che potevo cominciare con un tirocinio. Due settimane dopo mi offrirono un posto fisso.

È così che ho iniziato col giornalismo. Il rischio ha pagato.

Da quel momento sono diventata una fanatica dei libri self-help. Se un titolo prometteva di cambiarmi la vita nell'arco di una pausa pranzo, di darmi sicurezza/un uomo/soldi in cinque

semplici passi, e magari aveva anche il sigillo di garanzia di Oprah Winfrey, non solo lo acquistavo, ma mi portavo a casa anche la maglietta e il corso su CD.

Testi come *Il piccolo libro della calma*, *Le regole della vita* e *Come vivere in positivo* erano pane per i miei denti. Sottolineavo interi passaggi. Scrivevo note ai margini delle pagine. Ognuno di quei libri sembrava contenere la promessa di una me più felice, sana, soddisfatta... ma funzionavano davvero?

Magari!

Avevo letto *Posso farti diventare ricco* – scritto da Paul McKenna, un ipnotizzatore ex deejay radiofonico che si era indubbiamente arricchito con il self-help – ma ero un disastro con i soldi. Mi davi una banconota da dieci sterline e io ne spendevo venti prima che ti rimettessi il portafogli in tasca.

Avevo letto *Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere* e *Falli soffrire: gli uomini preferiscono le stronze*, ma ero sempre single.

Conosci le tue paure mi aveva dato la spinta giusta per intraprendere la mia carriera, ma i successi che erano seguiti non erano certo dovuti alle letture dei *Principi del successo*, bensì al costante terrore di fallire che mi spingeva a lavorare come un ossesso.

Una volta, mentre mi aiutava nell'ennesimo trasloco, la mia amica Sarah aveva trovato esilarante che in ogni stanza, sotto il divano, sotto il letto, addossate all'armadio, ci fossero pile di testi motivazionali.

«Alcuni mi servono per lavoro» mi ero giustificata. Ed era vero, fino a un certo punto. A volte scrivevo una recensione, ma per lo più erano stati acquistati per un unico scopo: cambiarmi la vita.

«Non dicono tutti le stesse cose?» mi aveva chiesto Sarah.

«Pensa positivo. Esci dalla tua zona di conforto. Non capisco a cosa servano duecento pagine di libro se il succo è già riassunto in poche righe sul retro.»

«A volte il messaggio va ripetuto, perché possa mettere radici.»

Sarah aveva preso un libro che giaceva sopra il frigorifero, accanto a due cariche batterie e a una pila di menù di cibo indiano da asporto.

«*Come vincere lo stress e cominciare a vivere*» aveva recitato, leggendo il titolo di un libro dall'aria usata.

«Bello, quello!» avevo esclamato.

Si era messa a ridere.

«Giuro, è un classico. L'hanno scritto durante la Grande depressione. L'ho letto almeno tre volte.»

«L'hai letto tre volte?» aveva ripetuto Sarah.

«Sì!»

«E pensi che ti abbia aiutato...»

«Sì!»

«Non ti preoccupi più...?»

«Be'...»

A quel punto era piegata in due e aveva le lacrime agli occhi dal ridere.

Avrei dovuto sentirmi offesa, ma non ci riuscivo. La verità era che mi preoccupavo più di chiunque altro conoscessi.

Non facevo una buona pubblicità al volume, né, se è per quello, a nessuno dei testi che tenevo nella mia libreria (o nascosti sotto il letto). Ero l'incarnazione della controversa questione: «Se il self-help funzionasse davvero, basterebbe leggere un libro per essere a posto, no?». A quel punto ero arrivata ad acquistarne uno al mese; eppure eccomi ancora lì, con i postumi di una sbronza, depressa, nevrotica, sola...

Perché leggevo manuali di auto-aiuto, se non... be', se non mi aiutavano?

Lo facevo per trarne conforto, come quando mangi la cioccolata o guardi vecchie puntate di *Friends*. Quei libri mettevano per iscritto le insicurezze e le ansie di cui avevo sempre troppa vergogna di parlare. Facevano sembrare la mia rabbia una cosa normale, insita in ogni essere umano. Leggerli mi faceva sentire meno sola.

E c'era anche il fattore immaginazione. Ogni sera divoravo le loro promesse di un passaggio dalle stalle alle stelle e immaginavo che vita avrei potuto avere se avessi avuto più fiducia in me stessa e mi fossi data da fare, se non mi fossi più preoccupata di nulla e fossi saltata giù dal letto alle cinque del mattino per la mia meditazione quotidiana... C'era solo un problema. Ogni mattina mi svegliavo (non alle cinque) e tornavo alla mia vita. Non cambiava mai nulla perché non facevo niente di ciò che i libri mi consigliavano. Non tenevo un diario, non pronunciavo mantra...

Conosci le tue paure mi aveva cambiato la vita sin dalla prima lettura, perché mi aveva spinto all'azione: avevo avuto paura ma mi ero licenziata lo stesso. Però da allora non avevo mai più messo piede fuori dalla mia zona di conforto. A malapena scendevo dal letto.

Poi, mentre quella domenica rileggevo per la quinta volta il libro e i postumi iniziavano finalmente a darmi tregua, mi venne un'idea. Un'idea che mi avrebbe fatto smettere di essere un cumulo di macerie trasformandomi in una persona felice e pienamente funzionante: non avrei più soltanto letto testi self-help, li avrei *messi in pratica*.

Avrei ascoltato ogni singolo consiglio che mi veniva dato dai sedicenti guru e avrei visto che cosa accadeva se avessi seguito

le 7 regole per avere successo, se avessi davvero sentito sulla pelle *Il potere di adesso*. La mia vita poteva trasformarsi? Potevo diventare ricca? Magra? Trovare l'amore?

L'idea mi balenò in testa così, perfettamente compiuta: un libro al mese, da seguire alla lettera per vedere se il self-help avesse davvero il potere di cambiarmi la vita. L'avrei fatto per un anno: dodici libri in tutto. E avrei affrontato sistematicamente i miei difetti, un libro alla volta: denaro, preoccupazione, peso... E alla fine sarei stata... perfetta!

«Okay, ma devi fare delle cose» mi disse Sheila pochi giorni dopo al telefono, quando le raccontai l'idea che avevo avuto. «Non potrai limitarti a leggere per tutto l'anno libri che ti fanno riflettere sui tuoi sentimenti.» Il suo tono implicava che fosse un'occasione per me di indulgere nell'autocontemplazione, e che rischiasse quindi di diventare ancora più ossessionata da me stessa di quanto già non fossi.

«Giuro!» ribattei. «Il punto è proprio questo.»

«Quali libri hai intenzione di leggere? Hai un piano?»

Di nuovo un colpo basso. Sheila sa benissimo che non ho mai un piano.

«Inizierò con *Conosci le tue paure e vincile* perché la prima volta che l'ho letto mi ha fatto molto effetto, poi penso che passerò a uno sui soldi e poi non so. Nel mondo del self-help è il libro giusto a trovarti al momento giusto» dissi.

Dovevo esserle sembrata patetica.

«Alcuni li rileggerai, altri saranno nuovi?» domandò.

«Sì, un misto.»

«Ne prevedi uno anche sugli uomini?»

«Sì.»

«Quale?»

«Ancora non lo so.»

«Quando?»

«Sheila, non lo so! Più avanti. Prima voglio lavorare su me stessa, poi penserò a un uomo.»

Detestavo aver usato l'espressione "lavorare su me stessa".

«E cos'è che vorresti ottenere da tutto questo?» chiese. La pagavano a peso d'oro per questo. Per individuare la falla in ogni piano.

«Boh. Un po' di felicità, di fiducia in me stessa. Estinguere qualche debito. Vorrei fare una vita più salutare, bere meno...»

«Non ti serve un libro per bere meno.»

«Lo so!» esclamai, tracannando silenziosamente un sorso di vino.

«Okay, però devi *fare*, non leggere soltanto.»

«Sì, Sheila. Ho capito. Ricevuto.»

Ma nemmeno il realismo di Sheila poteva buttarmi giù. Riattaccai, chiusi gli occhi e mi immaginai quanto sarei stata perfetta alla fine dell'anno.

La Me Perfetta non si sarebbe preoccupata, né avrebbe procrastinato: le sarebbe venuto tutto con estrema facilità. Avrebbe scritto per i migliori giornali e le migliori riviste in circolazione, e così facendo avrebbe guadagnato un'oscena quantità di denaro, quanto bastava per permettersi di mettere l'apparecchio e finalmente raddrizzare quei denti. La Me Perfetta avrebbe vissuto in uno splendido appartamento con grandi finestre. Avrebbe avuto gli scaffali stipati di alta letteratura che aveva effettivamente letto. La sera avrebbe partecipato a eventi eleganti sfoggiando abiti casual ma molto costosi. E sarebbe andata in palestra, costantemente. Oh, e al proprio fianco avrebbe avuto un bell'uomo che portava bei maglioni. Manco a dirlo.

Era la perfezione che si vedeva sui giornali: persone perfette dallo stile perfetto che vivevano in case perfette e parlavano delle loro vite perfette. Finalmente sarei diventata una di loro!

Era novembre, e avrei iniziato a gennaio. Anno nuovo, nuova me.

Mi sentivo elettrizzata. Era fatta: questo era ciò di cui avevo *veramente* bisogno per cambiare vita.

Non avevo idea che quei dodici mesi si sarebbero tramutati in sedici mesi di montagne russe che mi avrebbero completamente sballottata.

Sì, il self-help mi ha cambiato la vita. Ma in meglio?

Conosci le tue paure e vincile

di Susan Jeffers

«Assumiti un rischio al giorno – piccolo o grosso, che ti faccia sentire bene, una volta fatto.»

Mercoledì, primo gennaio: sono su un pontile di legno e osservo il lago torbido sotto di me. L'aria fredda mi sferza le gambe e sta pure iniziando a piovere.

Una lavagna appoggiata su una sedia mostra la temperatura dell'acqua: cinque gradi. È gelida. Ho la pelle d'oca in ogni centimetro del mio corpo.

«Mai nuotato in un Ladies' Pond?» mi chiede una donna di guardia. La sua voce è tonificante quanto il clima e dall'accento si direbbe che sia la proprietaria di mezzo Hampshire.

«No» rispondo.

«Può essere pericoloso, in questo periodo dell'anno. L'acqua è molto fredda.»

«Okay» dico.

«Butta fuori l'aria quando ti tuffi.»

«Okay.»

«Così non andrai in iperventilazione.»

Oddio.

Osservo il gruppetto di donne di mezza età con i capelli bagnati e una tazza di tè bollente fra le mani. Se ce la fanno loro posso farcela anch'io.

Metto un piede sul gradino ghiacciato della scaletta, poi l'altro. Scendo di un altro gradino. Il piede destro sfiora l'acqua. Fitta di dolore.

«Cazzo!» esclamo.

Entra il sinistro e urlo di nuovo.

Non voglio andare oltre. È stata un'idea orribile. Non sono il genere di persona che si fa una nuotata all'aperto d'inverno. Mi viene freddo solo a stare davanti al frigorifero aperto.

Mi giro e vedo che dietro di me si è formata la fila. Non posso più tirarmi indietro, mi stanno guardando tutti.

Continuo a immergermi finché l'acqua non mi arriva alla vita. Annaspo. Ed eccola: la sensazione di essere trafitta da milioni di minuscoli pugnali di ghiaccio.

I pugnali di ghiaccio erano stati un'idea di Sarah. Non sarà una fan del self-help ma di sicuro è una che mi incoraggia, sempre e comunque. Avrei potuto benissimo dirle che stavo per unirmi a Scientology e lei avrebbe esclamato: «Che fico, conoscerai Tom Cruise!».

«Ho pensato a cosa si può fare di spaventoso a gennaio» aveva detto un giorno che ci eravamo viste prima di Natale, in un pub su Charlotte Street.

«Ieri sera stavo guardando *Cucine da incubo* e mi è venuto in mente che potresti andare a farti insultare da Gordon Ramsay in una delle sue cucine» aveva proseguito, gridando per sovrastare Slade che augurava a tutti buon Natale dagli altoparlanti.

«Questo sì che fa paura» avevo concordato per assecondarla. Non l'avrei fatto per tutto l'oro del mondo.

«Steve suggerisce di fare irruzione nuda su un campo da calcio durante una partita...»

«Okay...»

«O rasarti completamente la testa...»

«Non voglio rasarmi la testa!» avevo protestato, incapace di sopportare il pensiero.

Sarah aveva guardato il cellulare e mi aveva letto altri suggerimenti da una lista: «Di' in faccia a un'amica tutto quello che pensi e mollala lì. Non io, ovviamente... Oh, questo è il migliore! Scrivi una storia erotica e inviala a tua madre!».

«Oh mio Dio. Perché diavolo dovrei farlo?»

«Perché fa paura, no?»

«No. Fa solo schifo.»

«Schifo da paura.»

«Da dove ti vengono tutte queste belle idee?» le avevo chiesto.

«Non lo so, la scorsa notte ero a letto e mi venivano così!» aveva risposto Sarah.

«Il punto è affrontare paure quotidiane, non fare cose a caso e finire in galera. E poi come pensi che possa riuscire a entrare in una cucina di Gordon Ramsay, scusa?» avevo domandato.

«Un modo lo troverai pure, sei o non sei una giornalista?» aveva ribattuto Sarah.

«Scrivo di mascara.»

«E allora, a che cosa stai pensando?»

«Che ne so... aprire le lettere della banca, rispondere al telefono, compilare la dichiarazione dei redditi... le cose che davvero mi fanno paura.»

«Vuoi passare il mese di gennaio a rispondere al telefono?» aveva detto Sarah, con un tono che non ammetteva risposte affermative. «Secondo me vale la pena iniziare gettandosi in un lago di Hampstead a Capodanno. Affronta la tua paura del freddo.»

E in effetti era una buona idea. Era vero che temevo il freddo. Una volta io e Sarah eravamo andate a trovare la mia mi-

gliore amica Gemma nella sua casa in Irlanda, a febbraio. Faceva talmente freddo che andavo a letto imbottita di tutto quello che avevo messo in valigia, cappotto compreso. Avevo trascorso la settimana col terrore di allontanarmi dal termosifone.

E così il primo gennaio, uno dei giorni più freddi dell'anno, mi ritrovai a farmi una bella nuotata all'aperto.

Sarah non mi accompagnò. Era rimasta fuori fino alle quattro del mattino e adesso era lì che mi mandava messaggi pieni di emoji dal suo letto immerso nell'oscurità. Gemma faceva il tifo da Dublino, dove era impegnata a prendersi cura del piccolo James appena nato.

Invece venne Rachel, mia amica e nuova coinquilina. Prima di Natale aveva avuto compassione di me e mi aveva offerto una stanza libera a casa sua per aiutarmi a evitare la bancarotta.

Mi aveva promesso di buttarsi in acqua anche lei, senza battere ciglio. Non le avevo creduto neanche per un istante. Immaginavo che il primo dell'anno si sarebbe svegliata, avrebbe guardato il cielo minaccioso e proposto di andare a pranzo da qualche parte. Sarei uscita con eleganza da quella situazione, e pure dando la colpa a lei. Invece non andò così. Alle dieci Rachel aveva bussato alla mia porta con un asciugamano sulla spalla.

«Pronta?» mi aveva chiesto.

«Lo facciamo per davvero?»

«Certo, sarà divertente.»

«Ma guarda, fuori piove, è bruttissimo.»

«Ci bagneremmo comunque.»

«Perché non andiamo semplicemente a pranzo...»

«Non fare la fifona. È stata una tua idea.»

Era quello il problema. Ero brava a farmi venire delle idee. E lo ero anche a *parlarne*. Realizzarle, be', era tutto un altro paio di maniche.