

SARAH KNIGHT



ME NE



FREGO

DEL GIUDIZIO DEGLI ALTRI



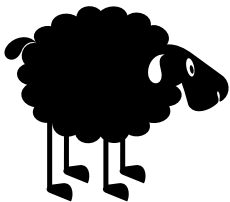
*Essere se stessi
dovrebbe essere la cosa
più facile del mondo*

**ESTRATTO
GRATUITO**

«Oggi tu sei tu!
Niente è più vero perché
al mondo di certo non c'è
chi sia più tu di te!»

DR. SEUSS





Probabilmente vi starete domandando come mai vi ho voluti tutti qui



La vita migliora a livello esponenziale quando si smette di preoccuparsi di quello che pensano gli altri e si comincia a fare quello che si desidera davvero. Dal canto mio lo so bene, in parte perché su questi temi ho scritto due interi libri che hanno fatto la felicità di un sacco di gente (perfino fra i tedeschi!). Forse siete fra queste persone/questioni tedeschi? In caso affermativo già sapete che la mia opera prima, *Il magico potere di sbattersene il ca**o*, insegnava ai lettori a dire di no, a piazzare dei paletti e a smettere di investire tempo, energia e finanze in cose che non comunicano gioia.

È stata **UN'ESPERIENZA LIBERATORIA**.

Il sequel, *Come aprire l'ombrello quando piove mer*a*, insegnava a porsi degli obiettivi e a raggiungerli.

È stato come appropriarsi di **UN'ARMA INVINCIBILE**.

Ma la parte migliore di questi libri – se si prescinde da due diagrammi di flusso di incrollabile efficacia che ancor oggi compaiono qua e là nei social media – è che il successo mi ha permesso di scrivere il libro che avete in mano.

Vi farà acquisire **UN ENORME POTERE**.

E a rischio di friggervi il cervello sin dall'inizio, la prima cosa che farò per voi è snocciolare la frase più magica che abbia mai proferito fino a oggi. Il mio cavallo di battaglia. La Monna Lisa delle rubriche per cuori solitari. La vostra nuova arma segreta.

Nelle immortali parole delle Destiny's Child... *Are you ready for this?*

**NON
C'È
NIENTE**

CHE NON
VADA
IN VOI.

Wow. Improvvisamente avete i peli delle braccia sull'attenti? Sentite levarsi un coro angelico nella stanza accanto? Avvertite il bisogno di una doccia fredda per placare i bollori nelle zone subequatoriali?

Grande. Era esattamente quello che volevo.

A meno che... un attimo... forse avete rivolto gli occhi al cielo pensando: *sicuramente la tipa non ha mai parlato con i miei genitori, capi, colleghi o ex, che le avrebbero spiegato con estrema precisione che cosa c'è che non va in me. E non ha telefonato ai miei insegnanti, allenatori e bulli della scuola elementare, che sanno un paio di cosette sul motivo per cui non ho fiducia in me stesso, sono ossessionato dalle mie imperfezioni e non mi sento mai all'altezza.*

Avanti, però! Non siate così duri con voi stessi.

Okay, ci sta, forse ci potrà anche essere qualche cosetta che non va in voi: magari vorreste essere più organizzati o più efficienti nelle questioni pecuniarie. E allora? Questo libro non si intitola *PROVO a fare a meno del giudizio degli altri.*

No, il presente volumetto – *Me ne frego del giudizio degli altri* – parla di **accettare i vostri punti forti così come quelli deboli**, sia quando siete voi stessi a individuarli, sia quando gli altri sembrano avere difficoltà ad accettare qualcosa che per voi va benissimo così. O meglio, qualcosa che per voi ANDREBBE benissimo così, **se aveste un po' più di fiducia in voi stessi** e foste un po' meno preoccupati di quello che pensano gli altri*.

Comunque sia, mi sembrate brave persone: ho un sesto senso per queste cose. Perciò, almeno per gli scopi delle prossime duecentocinquanta pagine, sono assolutamente convinta di quanto appena afferma-

* Stavo quasi per intitolarlo *Basta che funzioni, stronzetti!*, ma sono stanca di un certo quotidiano con sede a New York che si rifiuta di pubblicare i miei titoli. Però niente paura, sono sempre sboccata come prima, se non di più.

to: a meno che non siate un serial killer o uno di quei tipi che allo stadio cercano sempre di far partire “l’onda” quando nessuno degli astanti manifesta il minimo entusiasmo, **non c’è niente che non va in voi.**

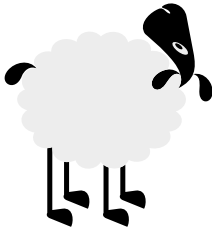
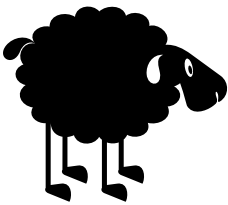
Allora, potreste domandarvi, perché ho comprato un libro di auto-aiuto?

Ottima domanda! Siete brave persone *e anche* tipi che imparano in fretta. Adoro!

E il motivo ve lo dico io: quello che DAVVERO non va – e l’oggetto di questa ingegnosa guida a sbattimenti zero – è il modo in cui la società ci **opprime con le sue convenzioni, aspettative e “norme” arbitrarie.** E il risultato è che molti di noi combattono una battaglia disperata contro la **spinta subdola e soffocante al conformismo** – e si sentono uno schifo fino a convincersi di avere *davvero* qualcosa che non va, così si fiondono in librerie e palestre e seminari e da guru del dimagrimento, esperti di etichetta e chirurghi plastici per trovare soluzioni ai “problemi” che non hanno.

Sapete di cosa sto parlando, e sono un mucchio di cazzate, giusto?

Ecco, miei delicati e irripetibili fiocchi di neve, è proprio questo il motivo per cui vi ho voluti tutti qui. Perché anche se non c’è niente che non va nella vostra persona, viviamo in una cultura che anche ora, **IN QUESTO PRECISO MOMENTO**, potrebbe portarvi a pensare il contrario.



INDICE

| | |
|---|---|
| PROBABILMENTE VI STARETE DOMANDANDO COME MAI VI HO VOLUTI TUTTI QUI..... | 7 |
|---|---|

| | |
|---|----|
| 1. VOI SIETE QUI: UN'ESERCITAZIONE DI ORIENTAMENTO | 19 |
| Ma chi credi di essere?..... | 24 |
| <i>Ready player one</i> | 24 |
| <i>Vita al Minimo comune denominatore</i> | 28 |
| Alcuni avvertimenti | 30 |
| I DBM e la seconda metà della Regola aurea..... | 31 |
| Il contratto sociale | 33 |
| <i>Il contratto sociale e relativi emendamenti</i> | 35 |
| Pratiche linee guida per evitare la psicopatia | 39 |
| <i>Prima di apporre la vostra firma in calce</i> | 39 |
| Vi presento Criticone de Giudici..... | 40 |
| <i>Tassonomia dei criticoni</i> | 40 |
| Ritinteggiatura mentale..... | 41 |
| <i>Come fare di ogni pecca un punto di forza</i> | 43 |

| | |
|--|-----------|
| Saggezza anticonvenzionale per persone anticonvenzionali..... | 45 |
| Fatevi avanti e fregatevi del giudizio degli altri..... | 48 |
| 2. COSE DA FARE & DA NON FARE: REGOLE PER LA TRASGRESSIONE..... | 51 |
| NON ESSERE EGOISTA (Riabilita questa parola. La vita è breve) ... | 57 |
| Non potete accontentare tutti, perciò accontentate almeno voi stessi..... | 59 |
| Felicità a protezione totale..... | 61 |
| Tutti si muore | 62 |
| «Continui a dire quella parola. Non penso che significhi quello che credi tu»..... | 64 |
| Egoismo buono, egoismo cattivo | 65 |
| Sette modi in cui essere egoisti è di aiuto agli altri..... | 67 |
| Attrarre gli opposti | 68 |
| Esplorare nuovi territori..... | 68 |
| La vostra assenza è un regalo..... | 69 |
| <i>Abnegazione: la madre di tutti i miti.....</i> | <i>70</i> |
| L'ho imparato da Vanilla Ice..... | 72 |
| La terza volta è sempre quella buona..... | 74 |
| FAI DEL TUO MEGLIO (Salvo quando non puoi. O non vuoi. O ti dà il bruciore di stomaco)..... | 75 |
| Cinque motivi per cui essere perfetti è una pessima cosa | 77 |
| Che cosa farebbe Marty McFly?..... | 78 |
| <i>Lezione n. 1: rallenta ogni tanto, o prima o poi ti guasterai le feste di Natale</i> | <i>79</i> |
| <i>Lezione n. 2: la perfezione è negli occhi di chi la contempla.....</i> | <i>81</i> |

| | |
|---|----|
| <i>Lezione n. 3: che sballo, però, essere un gangster!</i> | 82 |
| <i>Lezione n. 4: fermati ad annusare i tuoi nuovi biglietti da visita</i> | 82 |
| <i>Lezione n. 5: ridimensiona la filosofia del “ci penso io”.</i> | |
| <i>Fa bene a te e mantiene attivi tutti gli altri.</i> | 83 |
| Okay, ma come mi rilasso?..... | 85 |
| <i>Abbassate l’asticella</i> | 85 |
| <i>Guardatevi attorno</i> | 85 |
| <i>Siate i primi a fare le cazzate</i> | 86 |
| <i>Parlate con tutti i vecchi che vi capitano a tiro</i> | 86 |

NON FARE LA/IL DIFFICILE (Chiedi quello che vuoi,

| | |
|---|-----|
| rifiuta quello che non vuoi e guardati dai sondaggi) | 87 |
| Fare i difficili: lo spettro..... | 89 |
| Mancia, ragazzi! | 89 |
| Come fare i “difficili”..... | 92 |
| <i>Nessuno vi dà quello che non avete chiesto (dove si parla di aiuto con i lavori di casa, un buon posto al cinema, orgasmi migliori).</i> | 92 |
| Mi trovi nel mio ufficio | 95 |
| <i>Un vero affare! (dove si consiglia di fare le domande che non ci si aspetta da voi)</i> | 95 |
| Morte per sondaggio..... | 98 |
| 10 cose fantastiche ottenibili con la negoziazione | 99 |
| De gustibus..... | 101 |
| Usate il vostro potere a fin di bene | 105 |
| Accidenti, perché devi essere sempre così <i>difficile?</i> | 105 |

IMPARA IL GIOCO DI SQUADRA

| | |
|---|-----|
| (E invece te ne puoi fregare degli altri e fare tutto da solo) | 107 |
| Uno è il numero perfetto..... | 111 |
| Benedetta la gente di teatro | 111 |

| | |
|---|-----|
| 6 vantaggi dello starsene da soli | 113 |
| Spirito di squadra, o anche no | 114 |

MEGLIO SE NON LASCI IL TUO LAVORO SICURO

| | |
|--|-----|
| (Corri qualche rischio, ignora gli scettici e dimostra agli odiatori che hanno torto | 118 |
| Giochetti rischiosi..... | 120 |
| <i>5 tipi di rischi che potreste assumervi e come farlo (fra cui dire “ti amo” e avviare una seconda attività)</i> | 121 |
| <i>I tre migliori modi per zittire gli odiatori</i> | 124 |
| Riuscisci almeno a lasciarti..... | 125 |
| In realtà, a volte quando qualcuno molla, vinciamo tutti | 126 |
| Mezzanotte nel giardino dell'obbligo, della colpa e della paura | 129 |

3. COSE CHE SI AVVERANO O ANCHE NO: SPERANZE TUTT'ALTRO CHE GRANDI

135

| | |
|---|-----|
| CAMBIERAI IDEA (Ovvero scelte di vita anticonvenzionali che inspiegabilmente infastidiscono chi non le deve vivere?) | |
| Anche no) | 138 |
| <i>Embarazo o imbarazzo?</i> | 138 |
| Come convertire una conversazione convenzionale | 140 |
| E se non fosse una scelta?..... | 144 |

| | |
|---|-----|
| CON QUELL'ATTEGGIAMENTO NON ARRIVERAI DA NESSUNA PARTE (Essere pessimisti dà accesso a un sacco di benefit | 145 |
| Le tre piccole P | 146 |
| <i>Produttività</i> | 146 |

| | |
|---|-----|
| <i>Programmazione</i> | 147 |
| <i>Puntualità</i> | 150 |
| “P” per pesare le parole | 152 |
| TE NE PENTIRAI (E chi lo dice?) | 153 |
| Ma io sento che è la scelta giusta..... | 156 |
| <i>Dovresti provare!</i> | 158 |
| Un errore non è automaticamente un rimpianto | 159 |
| <i>Quella volta, al campo della banda</i> | 160 |
| <i>Tutti devono poter fare i propri errori e riconoscerli come tali</i> | 160 |
| | |
| SENZA UNA LAUREA NON TROVERAI MAI UN BUON LAVORO | |
| (Come avere successo senza dar grande importanza | |
| a quello che pensano gli altri) | 162 |
| Il successo non è un indumento a taglia unica | 162 |
| <i>Altre cose in cui potreste avere successo</i> | 164 |
| <i>Una meritata ricompensa</i> | 165 |
| Per i capelli che portiam | 166 |
| | |
| TI SEI COPERTO DI RIDICOLO A VITA (Invece no. | |
| Vai per la tua strada e sventola la tua bandiera della stramberia) | 169 |
| Strambi, tendenzialmente sciroccati..... | 170 |
| Facciamolo strano..... | 173 |
| <i>Bandiera della stramberia: alta al vento</i> | 173 |
| 5 sintomi di stramberia conclamata..... | 174 |
| <i>Bandiera della stramberia: a mezz’asta</i> | 175 |
| <i>Bandiera della stramberia: ammainata</i> | 177 |
| Fate come se foste bambini piccoli..... | 177 |
| Fate come se foste famosi..... | 177 |
| Fate come se foste soli..... | 178 |

4. COSE CHE A SENTIR GLI ALTRI DOVRESTE FARE & NON FARE: GRAZIE, MA ANCHE NO 181

LA FAMIGLIA VIENE PRIMA DI TUTTO

(Va bene anche il secondo classificato) 185

Bye-bye black sheep 186

Riappropriatevi del vostro tempo 189

C'è posto solo per uno

(e non deve per forza essere quello di vostra cugina Jennifer) 190

Piani altar-nativi 191

5 modi per dire ai vostri congiunti

che avete dato la preferenza ad altri 193

Un amico è così 194

NON DOVRESTI FARE CERTE MATTANE

(Ho tenuto una lettiera sotto la scrivania per un anno

e ne sono uscita viva 196

Flashback con biofeedback 197

Non sono un medico, e non recito nemmeno la parte

di un medico alla tivù, perciò per favore non mi denunciate 198

La vita è una spiaggia 199

DOVRESTI SORRIDERE DI PIÙ

(Come liberarsi dal Culto della carineria) 204

Il Culto della carineria 205

Motivi per cui ogni tanto potrei non sorridere 205

Fate come faccio io, e non badate alla faccia che ho

quando per strada penso ai fattacci miei 207

La via diplomatica è troppo trafficata 209

| | |
|--|------------|
| QUESTA È UNA COSA CHE NON DOVRESTI MANGIARE | |
| (Con doppio formaggio, prego!)..... | 212 |
| È tutto nella testa, non sui fianchi | 215 |
| | |
| DOVRESTI LASCIARE IL TUO EGO ALLA PORTA | |
| (Semmai controllare che sia bello pimpante) | 221 |
| Un bel “batti cinque” a catena..... | 222 |
| Dispiego il mio ego..... | 223 |
| Quella bella lisciatina che vi ho promesso..... | 224 |
| 5 motivi in più per stare bene con sé stessi | 225 |
| | |
| EPILOGO..... | 227 |
| RINGRAZIAMENTI | 233 |
| L’AUTRICE..... | 235 |

SARAH KNIGHT
MENEFREGO
DEL GIUDIZIO DEGLI ALTRI

Un libro per disadattati, ribelli, pecore nere e unicorni.

**Per gente che vuole sposarsi vestita di viola
o spalmare il formaggio sui biscotti.**

**Per quelli che preferiscono restare single in una cultura
che feticizza i più improbabili video prematrimoniali.**

**Per quelli che abbandonano gli studi di medicina
per aprire un centro di cannabis terapeutica.**

Con la sua eccezionale ironia, l'anti-guru per eccellenza Sarah Knight ci spiega come rendere più facile il percorso che ci separa dal raggiungimento dei nostri obiettivi, del nostro benessere o, più semplicemente, della nostra felicità.

Perché così spesso gettiamo la spugna di fronte all'idea di un cambiamento, che sia una svolta professionale, un trasferimento, o anche solo un audace taglio di capelli? La chiave sta nella costante paura di fallire, e più precisamente nel **timore del giudizio degli altri**.

**Ci vuole coraggio per ammettere di essere imperfetti,
vulnerabili e un po' strambi.**

**Ma è proprio dall'accettazione
che nasce la sicurezza.**

ISBN: 978-8893198837



9 788893 198837

€ 20,00

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com