

LA RANA BOLLITA

UNA STORIA D'ANSIA, ATTACCHI DI PANICO E CAMBIAMENTO



MARINA INNORTA

LA RANA BOLLITA

UNA STORIA D'ANSIA, ATTACCHI DI PANICO E CAMBIAMENTO



MARINA INNORTA

Marina Innorta

La rana bollita

*Una storia d'ansia, attacchi di panico e
cambiamento*

#365

Copyright © 2017 Marina Innorta

www.mywayblog.it

Email myway.marina@gmail.com

isbn 979-12-200-2063-3

SOMMARIO

La rana

1. Rumore di cose che si rompono

2. Storie di dottori e medicine

3. Fermate il mondo, voglio scendere

4. Di cose facili diventate difficili

5. Uscire dalla scatola

6. Decisioni

7. L'alito della felicità

8. La sposa con i tamburi e altri momenti d'estate

9. Muore giovane chi è caro agli dei

10. I colori dell'autunno

Post scriptum

Bibliografia

A Marco

LA RANA

Circola una storiella curiosa sulle rane.

Si dice che se ne butti una dentro una pentola d'acqua bollente, d'istinto schizzerà fuori con una zampata per salvarsi la vita. La stessa rana però finirà bollita se la metti in una pentola con l'acqua appena tiepida e la fiamma bassa. All'inizio il tepore sarà addirittura confortevole, ma poi, mano a mano che l'acqua si scalderà, la rana cercherà di adattarsi e si renderà conto del pericolo solo troppo tardi. La temperatura l'avrà resa troppo debole per saltare fuori dalla pentola e, poverella, finirà bollita.

Probabilmente si tratta solo di una storiella, tuttavia è una metafora efficace di come talvolta possiamo sopportare situazioni spiacevoli, un giorno dopo l'altro, raccontandoci che in fondo non stiamo poi così male, fino al giorno in cui ci troviamo così stanchi nel corpo e nello spirito da non avere più la forza di reagire.

Questo è quello che è successo a me, che ho provato a convivere per anni con disturbi d'ansia sempre più intensi e invalidanti, fino a che mi sono trovata quasi senza la forza di scendere dal letto al mattino. Senza rendermene conto, ho rinunciato a molte cose importanti. L'ansia ha cercato di dirmi che non andava bene ma l'ho ignorata. Ho cercato solo di stringere i denti e tirare avanti sopportando il panico, i dolori di pancia, le vertigini, la tachicardia.

Ecco la storia di come sono riuscita a tirare una zampata e fuggire via dal pentolone un attimo prima di finire del tutto bollita.

Le ragazze laggiù in cantina avevano deciso di dare una festa e - credetemi - facevano davvero un gran baccano.

1. RUMORE DI COSE CHE SI ROMPONO

Nessuno si rende conto che alcune persone spendono quantità incredibili d'energia solo per essere normali. - Albert Camus

Si fa buio

Oggi è il mio ultimo giorno di lavoro, però io ancora non lo so. Tra poco passerò la tessera nel marcatempo, salirò in macchina e per più di un anno non tornerò a lavorare in questo ufficio.

Ubbidendo a un istinto silenzioso decido di mettere in ordine la scrivania. Le mie mani si muovono veloci; esamino i documenti, li infilo dentro buste di plastica, ci metto sopra le etichette. Sposto a fatica grossi faldoni in cartone, pieni di atti, bolli, fatture e moduli compilati da grafie imprecise. Numeri di protocollo, date, articoli di legge, timbri in ceralacca rossa, cifre, conteggi, nomine, contratti.

In verità, invece di mettere in ordine avrei cose più urgenti da fare. Giusto ieri ho preparato l'elenco delle questioni di cui mi devo occupare, ed è bello lungo. Dovrei solo cominciare dalla prima voce della lista, sbrigarla in tempi ragionevoli e passare a quella successiva. Nulla di troppo complicato, solo che proprio non ci riesco.

Ho molta confusione in testa e mi sembra di non essere più capace di fare niente. Ultimamente mi viene tutto difficile. Non riesco a concentrarmi e tendo a perdermi in un bicchiere d'acqua.

Non amo molto il lavoro in questo ufficio, mi stanno strette le gerarchie, odio tutta questa burocrazia e soprattutto odio la fretta, le urgenze continue. In qualche modo finora me la sono cavata abbastanza bene, da un po' però non ce la faccio più. Sono stufa, stanca, insofferente, odio tutto e tutti e vorrei solo mettere la testa sul cuscino e dormire fino al prossimo anno.

Poco fa, all'ora di pranzo, ho avuto un malore: uno dei miei soliti sbandamenti. Ormai sono due anni che va avanti così. Soffro d'ansia, vertigini e mancanza di equilibrio mi fanno compagnia ogni giorno. Negli

ultimi mesi sono anche dimagrita, e siccome ero già molto magra, praticamente adesso sono uno scheletro che cammina. Mangio poco perché ho sempre la nausea e lo stomaco chiuso, e anche perché ho qualche difficoltà a masticare per via delle cure che sto facendo ai denti. Nelle ultime settimane nemmeno dormo: mi sveglio durante la notte pensando al lavoro. Certe volte mi prende la paura di essermi dimenticata qualcosa di importante o di avere fatto qualche errore madornale. Tra la mancanza di cibo e di sonno è già tanto se sto in piedi.

Mi sento davvero debole e oggi, mentre camminavo verso la mensa, mi sono dovuta sedere sul muretto perché mi girava la testa e mi sentivo sul punto di svenire. La collega che era con me voleva chiamare un dottore, ma le ho detto di non farlo perché questi malesseri li conosco e la maggior parte delle volte se ne vanno nel giro di pochi minuti. Però bisogna che parli con il mio medico, ho rimandato fin troppo. Oggi ci vado.

Così adesso sono qui che riordino in modo meticoloso queste carte. Poi chiederò il permesso per uscire una mezz'ora prima e andrò dal dottore. Mentre infilo tutte le buste di plastica dentro una grossa scatola, mi rendo conto che le sto sistemando come se dovesse lavorarci qualcun altro al posto mio. Facendo ordine, con gesti calmi e precisi, quasi amorevoli, mi sto congedando da questo posto, da questo lavoro, da questa situazione. Accade così, senza alcuna premeditazione, e ancora non ne sono del tutto consapevole.

Forse abbiamo tutti un punto di rottura; il mio lo raggiungo oggi, un anonimo mercoledì di metà novembre. Quando esco dall'ufficio, sono solo vagamente consapevole che qualcosa si è spezzato, mentre penso che non mi sono mai sentita così stanca in vita mia e che devo proprio chiedere al medico qualche giorno di malattia.

Le ragazze della cantina stanno prendendo provvedimenti a mia insaputa. Io so solo che non ce la faccio più e che ho bisogno di vedere il mio dottore.

Loro invece hanno appena deciso che da domani niente sarà più come prima.

Le ragazze della cantina

Non so nemmeno io che nome dare a questo scantinato. Probabilmente uno psicoanalista direbbe che sto parlando dell'inconscio.

In parte è così: non ho dubbi infatti che laggiù in cantina ci siano angoli oscuri e polverosi dove si muovono creature misteriose di cui io non ho alcuna cognizione, inconscie appunto. Però è anche vero che questa mia cantina è abitata da personaggi che conosco piuttosto bene, che mi parlano spesso, e che quindi tanto inconsci non sono. Sono parti di me che cercano di essere ascoltate. Alcune sono alleate tra loro, altre invece si odiano e non fanno che litigare.

Gli psicologi dicono che una personalità armonica è consapevole di tutte le parti che la compongono e sa farle dialogare tra loro. Ecco, quella non sono io. Anzi, troppo spesso per cercare di essere una persona razionale, capace di fare la cosa giusta, ho provato a mettere a tacere tutte le mie voci interne, ottenendo risultati quanto meno discutibili.

Negli ultimi tempi sento spesso una bambina lamentosa; non fa altro che piangere e strillare perché dice che la trascuro. Non ho mai capito esattamente cosa vuole, ma mi rendo conto che si sente sola e spaventata. Se ne sta seduta a terra in mezzo alla polvere, con la schiena appoggiata al muro e le ginocchia raccolte tra le braccia. So che dovrei fare qualcosa per aiutarla, ma non so cosa.

Accanto a lei c'è un'adolescente sempre inquieta. Non le vedo bene il volto perché è quasi del tutto coperto dai capelli, che porta lunghi e ricci. Indossa un *poncho* di lana con frange e disegni in stile peruviano. Questa ragazza è sempre arrabbiata, ha un sacco di grilli per la testa e fuma una sigaretta dopo l'altra. Si addolcisce solo quando va a consolare la mocciosa spaventata.

Poi ci sono tre tizie un po' più avanti con gli anni: la perfettina, il giudice e la contabile. Sono amiche tra loro e sempre pronte a dare addosso alle altre due. La signorina perfettina indossa un impeccabile abito verde smeraldo, si muove disinvolta, ha il nasino all'insù ed è una grandissima rompiscatole. Non le va mai bene niente, non c'è nulla all'altezza dei suoi

desideri. Bisogna che ogni cosa sia perfetta, dice lei, perché altrimenti nessuno ci vorrà mai bene davvero.

Il giudice è la sua migliore amica; una coppia imbattibile: la signorina in verde critica tutto, il giudice annuisce e le dà ragione. La contabile invece se ne sta un po' in disparte. Lei è quella che fa i calcoli: misura tutto e non le sfugge mai niente. Oggi abbiamo finito un lavoro in tempo? Più uno! Il capo ci ha guardato storto? Meno tre. Hai passato il sabato pomeriggio sul divano invece di pulire la casa? Vai in prigione direttamente senza passare dal via.

Il loro è un lavoro di squadra. La perfettina si lamenta di continuo perché nulla è all'altezza delle sue aspettative. La contabile misura ogni oggetto, situazione, persona, circostanza. Poi passa il giudice a emettere le sentenze. Negli ultimi tempi sono tutte condanne, senza possibilità di appello.

Al centro della cantina c'è sua maestà la ragione, sovrana del regno di *fai la cosa giusta*. Se ne sta in piedi su una vecchia cassetta di legno rovesciata, e dall'alto della sua posizione crede di poter governare il resto della marmaglia. Qualche volta le riesce anche bene, ma ultimamente ha perso autorevolezza.

Da ultimo, c'è una vecchina con i capelli bianchi che si dondola su una sedia di legno decrepita, nascosta in un angolo buio e impolverato. È saggia la vecchina, e pure simpatica, però se ne sta sempre in ombra. Parla poco e quando lo fa nessuno ascolta perché la sua voce è poco più di un sussurro.

Le ragazze della cantina stanno lì a farsi la guerra tra loro: a volte litigano a voce alta, altre volte si fanno i dispetti di nascosto. A un certo punto, non ho capito come sia potuto accadere, la bambina che piange e l'adolescente ribelle hanno deciso di prendere il comando della baracca. C'è stata davvero una gran confusione laggiù. Hanno strillato, si sono accapigliate e non c'è stato verso di metterle a tacere.

Sua maestà la regina delle scelte razionali, che di solito in queste situazioni alza la voce finché non riesce a farsi ubbidire, ha detto che lei era stanca di tutto quel baccano: che se la vedessero tra di loro per una volta. La vecchina si è stretta nello scialle e ha mormorato qualcosa del tipo: «Sono

anni che ve lo dico, non mi avete ascoltato, adesso fate un po' come vi pare.»

Alla fine l'adolescente ha tirato fuori da sotto il *poncho* una pistola e ha sparato un colpo in aria.

«Qui comando io» ha detto. Ha preso in braccio la bambina e le ha sussurrato: «Non preoccuparti, da adesso ci bado io a te. Intanto ci prendiamo un po' di vacanza.»

Le altre sono ammutolite di colpo. La perfettina e il giudice tremano dalla rabbia e sua maestà sembra sul punto di svenire. Lo sparo ha messo paura a tutte e sembra che, almeno per il momento, non abbiano intenzione di fare niente se non stare a guardare cosa succede.

Il dottore

Esco dall'ufficio, guido fino al quartiere dove abito, parcheggio l'auto e vado dal medico.

La sala d'attesa è piena, le sedie sono tutte occupate e c'è gente anche in piedi. Ci vorrà sicuramente più di un'ora e non so proprio come fare a resistere qui ferma tutto questo tempo senza fare niente. Sono tesa come una molla, la testa macina pensieri a velocità vorticose e non so che fare per calmarmi. Telefono alla mia amica Caterina sperando di ingannare l'attesa. Le dico mille volte che sono stanca, che non riesco a tirare avanti, che mi voglio licenziare.

Alla parola «licenziamento», sua maestà della ragionevolezza corre in un angolo a vomitare, mentre la bambina e l'adolescente si abbracciano felici. Io ascolto la mia voce parlare al telefono e quasi mi spavento, perché non riesco a credere a quello che sto dicendo. Anche Caterina un po' si spaventa e mi fa promettere che per il momento mi limiterò a prendere qualche giorno di malattia.

In qualche modo arriva il mio turno. Mi ritrovo appollaiata sulla seggiolina davanti alla scrivania del dottore; sto lì rigida sul bordo della

seduta, non appoggio nemmeno la schiena, sembro una pentola a pressione in procinto di esplodere.

Racconto al medico che mi sento male, mi gira la testa e ho sempre paura di svenire; tutte cose che gli ho già detto altre volte. Poi arrivo al fatto del peso.

«Sono dimagrita. Sto curando i denti, ho fatto un intervento tempo fa e per un po' non sono riuscita a mangiare regolarmente. Così ho perso peso.»

Mi accorgo che aggrotta la fronte e stringe leggermente gli occhi. Capisco di avere tutta la sua attenzione e questo mi mette in allarme.

«Ma quanto pesi?»

«Quarantadue chili.»

Aggrotta la fronte ancora di più.

Io sono sempre stata molto magra, e lui lo sa. Però ecco, quarantadue chili no, mai.

«Ma da quanto tempo?» vuole sapere.

«Dalla fine di marzo», rispondo.

Sta facendo mentalmente i conti e li faccio anche io. Fanno otto mesi. È tanto tempo. Perché ho aspettato così tanto a dirlo al dottore? Controlla qualcosa al computer e un'ombra di dubbio attraversa il suo viso. «Da marzo? Ma vedo che sei venuta qui in ottobre per un po' di influenza. Perché non mi hai detto niente?»

Capisco la sua perplessità e mi faccio pure io la stessa domanda: perché non gli ho detto niente? Perché sono stata per otto mesi con un evidente problema di alimentazione e non me ne sono curata? Non lo so, non riesco a dare una risposta coerente, e comincio a provare una sensazione strisciante di paura. Ho sempre pensato di essere capace di prendermi cura di me stessa. I miei problemi con l'ansia sono cominciati più di vent'anni fa, ma in qualche modo li avevo risolti ed era da molto tempo che stavo bene. Ogni tanto mi veniva ancora qualche piccolo attacco di panico la notte, ma non ci avevo badato più di tanto.

Poi, dalla primavera del 2012, la situazione era precipitata e non aveva fatto altro che peggiorare. Avevo mantenuto però sempre la sensazione che si trattasse di qualcosa di cui sapevo occuparmi. Era faticoso, doloroso,

sfinente, ma non metteva in discussione la mia vita e la mia capacità di funzionare.

E se non fosse più vero? Se la situazione stavolta fosse più grave? Così grave che ho perso la capacità di badare a me stessa e non me ne rendo conto?

Peso quarantadue chili ormai da otto mesi. Qualche volta la bilancia mi ha pure fatto vedere quarantuno. E giuro che non sono a dieta o qualcosa di simile, non sto facendo nulla per dimagrire, anzi, salgo su quella bilancia ogni sera con la speranza di vedere un chilo in più, ma non succede mai. La scorsa estate ho comprato due paia di jeans nuovi perché quelli che avevo erano diventati troppo larghi. Mi sono preoccupata di quello che indosso, ma dal medico non ci sono andata. Ho continuato a trascinarli nel mio quotidiano, sopportando un malessere continuo, giorno dopo giorno, sperando che le cose andassero a posto da sole.

Cosa cavolo sto cercando di fare?

Il medico senza tanti giri di parole mi dice che quarantadue chili non è accettabile.

«Se ne perdi anche solo un altro, dobbiamo intervenire», mi spiega. Poi mi dice di non spaventarmi e aggiunge qualcosa riguardo certe miscele nutrizionali che si usano con gli anziani per garantire l'apporto calorico necessario.

Non approfondisco perché confido nel fatto che non ci sarà bisogno di arrivare a tanto. Se potessi fare a meno di andare a lavorare per un periodo potrei convogliare le poche energie che mi sono rimaste per rimettermi in sesto. Negli ultimi mesi ho utilizzato tutte le forze che avevo nel cercare di controllare i sintomi dell'ansia, soprattutto in ufficio. Mi serve una pausa, ecco tutto. Voglio solo un po' di tempo per dormire, mangiare, leggere un paio di romanzi scemi e ciondolare per casa in pigiama. Tutto qui, poi rimetterò ogni cosa a posto.

Il dottore mi dice intanto di prendere lo Xanax due volte al giorno, almeno per tamponare la situazione. È il mio solito ansiolitico: lo tengo sempre con me, nel caso mi venga un attacco di panico. Per anni ne ho fatto un uso così saltuario che mi era capitato di buttarne via delle confezioni piene perché arrivate a scadenza. Poi però le cose sono

peggiorate di nuovo: mi capita sempre più spesso di prenderlo e poi di ritrovarmi nel giro di due o tre giorni da capo ad averne bisogno.

Oltre allo Xanax, il medico mi prescrive le analisi del sangue, e io sono lì che aspetto perché so che non è finita qui. E infatti aggiunge: «Vorrei che tu andassi da uno psichiatra.»

Sapevo che l'avrebbe detto, stavo solo aspettando.

«Ho capito che probabilmente sei dimagrita per via di quell'intervento ai denti, ma dopo tutto questo tempo avresti dovuto recuperare. Se non è successo vuol dire che c'è dell'altro. Ne devi parlare con uno psichiatra.»

Lui sa che non mi piace quello che ha appena detto, ma sa anche che farò come dice. Sua maestà della cantina si sente meglio, forse non ho perso del tutto il senno e anche stavolta farò la cosa giusta, che nella fattispecie sarebbe smettere di pensare di licenziarmi e andare da uno psichiatra.

Il medico mi scrive un numero di telefono su un foglietto e poi mi saluta. Piega un po' la testa da un lato quando mi stringe la mano e sorride.

È molto bello il mio dottore. Ricordo di averlo pensato già la prima volta che andai da lui. Avevo l'ansia anche allora. Sono passati più di vent'anni, ed entrambi siamo invecchiati. Io ho ancora l'ansia e lui qualche ruga in più attorno agli occhi quando sorride.

Di cosa parlo quando parlo di ansia

Quando capita, per un motivo o per l'altro, di dire a qualcuno che soffro di ansia, spesso ottengo reazioni a metà tra l'imbarazzo e la diffidenza. Imbarazzo perché il disagio psicologico è ancora un tabù. C'è gente capace di raccontarti nei minimi dettagli della sua colonscopia, però di malattie mentali non si deve parlare. I *matti* sono una cosa a parte; non a caso in passato li abbiamo tenuti ben nascosti dietro i cancelli dei manicomi. La diffidenza, invece, penso che nasca perché in fondo l'ansia è uno stato d'animo comune, ed è difficile spiegare, a chi non l'ha mai provata, la differenza tra un'ansia normale e un'ansia patologica.

Molti pensano che sia un fatto di volontà e questa è davvero una cosa stupida. Come se io andassi da una persona a letto con l'influenza e dicessi: «Eh però potresti anche fare uno sforzo, secondo me non ti impegni abbastanza a guarire.» Succede anche per la depressione, i pregiudizi sono gli stessi. D'altra parte ansia e depressione sono sorelle, e

comunque puoi stare sicuro che se soffri d'ansia per un periodo sufficientemente lungo, un po' depresso lo diventi per forza.

Chi soffre di ansia, di depressione e di altri disturbi affini è un malato colpevole: la società tende a considerare i suoi problemi non come una malattia, ma come una debolezza del carattere. Bella fregatura. Non basta essere malati, finisci pure con il sentirti incapace, inadatto, inadeguato.

Che poi «debolezza del carattere» fa sorridere, perché, al contrario, per sopportare ogni giorno l'ansia e la depressione bisogna essere forti. Se chi non l'ha mai provato si trovasse anche solo per un giorno nei panni di un ansioso grave, credo che ne uscirebbe spaventato a morte.

Ogni giorno è un piccolo inferno. Le cose semplici diventano difficili, ogni problema, perfino quello più insignificante, si trasforma in un ostacolo insuperabile. Eppure, finché sai che non è niente, che è *solo* ansia, vai avanti e continui a funzionare normalmente (o almeno ci provi). Gli altri non si accorgono nemmeno di cosa hai, perché l'ansia da fuori non si vede. Magari sembri un po' musona, o tetra, eccessivamente agitata in certe circostanze, ma nulla di più.

Da quando sono scivolata in questa situazione di ansia generalizzata ho avuto spesso la sensazione di essere racchiusa in una corazza. Trascorro gran parte delle mie giornate in uno stato di estremo allarme psico-fisico, ma poco o nulla trapela all'esterno. Sono chiusa in me stessa, oppressa da mille pensieri e preoccupazioni, isolata dal resto del mondo e incapace di trovare un varco che torni a mettermi in contatto con l'esterno.

La parola ansia viene dal latino *anxietas*, che a sua volta viene dal greco *angh*. Nella Grecia antica la parola *angh* era usata soprattutto per esprimere sensazioni fisiche di tensione, costrizione, disagio[1]. Ed è proprio questa l'ansia, una roba che prima di tutto hai nel corpo. Certo, sentirsi ansiosi, in apprensione, preoccupati, fa riferimento a stati d'animo, emozioni e pensieri, ma il cuore della condizione d'ansia si manifesta prima di tutto nel corpo. Il male lo senti lì: nei muscoli, nel battito cardiaco, nello stomaco, nel respiro, nella gola.

Sono sensazioni che tutti proviamo di tanto in tanto: una stretta allo stomaco, una leggera accelerazione del battito cardiaco, la bocca secca, un po' di nausea. La sera prima degli esami, quando aspetti l'esito di un'analisi dal dottore, quando devi affrontare una prova difficile, quando senti un

rumore improvviso dietro di te nel buio. Tutti ci siamo sentiti così qualche volta.

Quando tutto funziona bene, un pochino di ansia è utile: ci aiuta a essere lucidi, ad affrontare le situazioni nel giusto stato di tensione per potere dare il meglio di noi. Poi, quando la situazione si risolve, anche l'ansia se ne va. Subentra una sensazione di rilassamento, il corpo e la mente si acquietano, la tensione si scioglie.

Non è così però per chi soffre di disturbi d'ansia: il meccanismo si inceppa, la tensione permane, il corpo resta in una condizione continua di allarme, senza riposo, senza tregua.

Le mie giornate da ansiosa cominciano tutte con un piccolo trauma: appena emergo dal sonno e si accendono i pensieri coscienti vengo sopraffatta dalla paura e dal disagio. Penso alla giornata che mi attende e la sento piena di oscure minacce, cose spaventose che si muovono nell'ombra e che io non ho il coraggio di affrontare. Ogni mattina mi serve sempre del tempo per diradare questa nebbia e dare ai miei pensieri una parvenza di ordine.

Appena faccio colazione mi viene la nausea. Mi lavo i denti combattendo contro i conati di vomito. Proprio un bel modo per cominciare la giornata. Poi ci sono le vertigini: una sensazione continua di instabilità e sbandamento. Cammini per strada e ti sembra di non riuscire ad andare dritto. Prendi un caffè con i colleghi, e mentre loro chiacchierano tu hai la chiara sensazione di essere sull'orlo di uno svenimento. Quindi sorridi a denti stretti e fai finta di seguire la conversazione, mentre dentro di te sei lì che preghi di non crollare a terra.

Anche la respirazione è compromessa. Sembra che tutto il tuo apparato respiratorio sia contratto, rattrappito, bloccato. I respiri si fermano a metà strada, come se i polmoni avessero perso la loro naturale elasticità.

E ancora, i formicolii. C'è stato un periodo, l'anno scorso, in cui tutti i pomeriggi mi formicolavano i piedi e andava avanti finché non andavo a dormire. Al mattino passava e puntuale dopo pranzo tornava. Dopo qualche settimana avevo anche perso la sensibilità in alcuni punti delle piante dei piedi: sembrava ci fossero bolle di plastica al posto della pelle. Feci una visita neurologica e una risonanza magnetica, ma - manco a dirlo - non

c'era assolutamente niente. Durò qualche mese e poi se ne andò così come era arrivato.

Poi i disturbi alla vista, il bisogno di andare a fare la pipì di continuo e la tachicardia. Spesso mi parte il cuore così, senza motivo, e le pulsazioni salgono sopra i cento anche se sono a riposo. Un pomeriggio la scorsa estate, dopo il lavoro, mi trascinai in farmacia per misurare la pressione, che credevo fosse bassa. La farmacista mi disse: «La pressione va bene, ma i battiti del cuore no, centoventi pulsazioni al minuto non è normale, ne dovrebbe parlare con il suo medico.»

Me ne andai senza dirle che negli ultimi due anni avevo fatto almeno quattro elettrocardiogrammi, di cui due sotto sforzo, ed era risultato tutto nella norma.

Alcune persone pensano che chi soffre d'ansia immagini i suoi sintomi, che se li inventi. Non è così: la tachicardia è reale, così come sono reali i problemi di digestione, i formicolii, le mani fredde, la tensione muscolare continua. La forza di volontà o la debolezza del carattere c'entrano ben poco: non è qualcosa che si possa controllare o modificare con uno sforzo consapevole. Non puoi impedire al tuo cuore di battere troppo forte, alle mani di tremare, allo stomaco di rivoltarsi.

Ecco, soffrire di ansia è questa cosa qui. Hai un cervello che vive perennemente in allarme e che comanda al corpo di comportarsi di conseguenza. Vivi come se ci fosse una pistola puntata alla tua tempia.

C'è una metafora che secondo me rende bene l'idea. Pensa di tenere in mano un bicchiere d'acqua: quanto pesa? Forse tra i due e i trecento grammi, ma a ben vedere il peso oggettivo ha poca importanza, quello che conta è per quanto tempo lo devi tenere sollevato. Se è per un minuto, il bicchiere sarà leggero, non sentirai nemmeno lo sforzo. Ma se lo devi tenere in mano un'ora, allora diventerà più pesante e sentirai il braccio dolorante. E se lo tieni tutto il giorno? Sarà molto più pesante, al punto di sentire il braccio come paralizzato.

I disturbi d'ansia sono un po' così. Attacchi di panico a parte, non c'è nulla di veramente insopportabile. Cosa vuoi che sia il cuore un po' accelerato, il respiro corto, il formicolio o la nausea. Ma è così ogni minuto, ogni ora, ogni giorno, per settimane, mesi, anni. E diventa pesante, logorante, insostenibile. Sai che *non è niente* ma questo non impedisce ai sintomi di esistere e di rendere la tua vita un inferno. È un assedio: all'inizio ti barrichi dentro e verifichi di avere abbastanza riserve per resistere alla

pressione. Ma se dura troppo a lungo arriva il momento in cui esaurisci le forze e semplicemente non ce la fai più.

2. STORIE DI DOTTORI E MEDICINE

Il disagio mentale esiste ed è fonte di forte sofferenza che colpisce una quantità ragguardevole di persone, ma non è altro da noi, non è una tegola che ci è caduta in testa, non è un male oscuro. È parte di noi, è uno squilibrio che può essere anche minaccioso per la vita e invalidante, che però sollecita un cambiamento e quindi richiede una terapia complessa non riducibile a un intervento farmacologico. - Francesco Bottaccioli

L'uomo con la camicia a righe

Sono seduta su una poltroncina di plastica grigia all'ultimo piano del poliambulatorio di quartiere. In fondo al corridoio si apre la porta del dipartimento di salute mentale, detto anche DSM dagli addetti ai lavori. Quando ho telefonato per prendere appuntamento, lo psichiatra mi ha detto di fermarmi qui, su queste seggiole, subito prima di entrare al DSM. Mentre aspetto sono nervosa e mi dà fastidio la luce: mi sembra di vivere dentro una fotografia sovraesposta.

Il medico arriva con un sorriso, mi stringe la mano e mi guida verso il suo studio. È giovane, ha la barba su un bel viso aperto ed espressivo. Si muove con l'agio delle persone sicure di sé, che io ho sempre invidiato perché sembrano sempre al posto giusto.

Mi siedo, mi guardo attorno, ma non registro i particolari dell'ambiente; sono troppo agitata per osservare davvero quello che mi circonda. Il dottore è seduto tranquillo e aspetta. Comincio a parlare mentre il cuore fa capriole nel petto. Ho la bocca impastata e sto gesticolando molto. Che diamine gli dico ora a questo qui? Non mi conosce, non sa niente di me, non so quali siano le cose importanti da dire in questa circostanza. La signorina perfettina laggiù in cantina si sta agitando: vorrebbe tanto sapere come si

comporta la brava paziente psichiatrica, così da fare bella figura con il dottore.

Gli dico che è stato il medico di base a mandarmi da lui e gli faccio l'elenco dei miei sintomi. Gli racconto che soffrivo molto per gli attacchi di panico tanti anni fa e di come li ho superati. Lui annuisce e ogni tanto mi fa delle domande. Vuole sapere se sono triste, se mi capita di piangere senza motivo. «No, non piango senza motivo», rispondo. «Anzi, se devo essere sincera, non riesco a piangere nemmeno quando ho dei buoni motivi per farlo.» Mi aspetto che mi chieda quali sarebbero questi motivi, ma lui non sembra interessato e passa oltre.

Mi chiede dove lavoro, di cosa mi occupo, qual è il problema. Provo a spiegargli che nell'ultimo anno ho fatto sempre più fatica a lavorare, che le cose che devo fare mi mettono ansia, che vivo nel terrore di sbagliare, che mi sento inadeguata. Mi liquida con un gesto della mano: nemmeno questo sembra interessarlo più di tanto.

Poi vuole sapere se ho pensieri ossessivi; mi faccio spiegare cosa intende e poi rispondo che no, non mi sembra di averne. I miei pensieri sono cupi, densi di preoccupazione e di angoscia, ma non li definirei ossessivi.

Faccio fatica a parlare, ho la sensazione che i respiri si fermino a metà e che l'aria non basti mai. Mi colpisce il bianco delle pareti. Guardo la camicia del dottore, che è a righe bianche e blu. Il bianco mi sembra troppo bianco, quasi fosforescente. Vorrei chiudere gli occhi o quanto meno schermarli. I colori e la luce sono tutti sbagliati.

Lo psichiatra conclude che devo prendere delle medicine: antidepressivi, dice. Io non capisco, a me non sembra di essere depressa. Sono agitata, sono arrabbiata, sono sfinita da questo continuo stare male, però non mi sento depressa. O meglio, mi sembra che l'umore depresso sia una conseguenza di tutto questo, non una causa. Io avrei anche un sacco di cose da fare nella vita che mi piacciono e mi interessano, ma l'ansia mi sfinisce e non ce la faccio a fare niente.

«Lei mi sta dicendo che ho la depressione?» domando. Lui fa un gesto con la mano, come per dire *così così*. Poi mi spiega che a suo parere non ho una «depressione maggiore», però mi devo curare e mi servono quelle medicine «Lei non faccia caso al nome. Si chiamano antidepressivi, ma sono la cura giusta per i problemi di ansia come i suoi.»

Io sbuffo, e poi mi scappa una risata nervosa: «Io non sono sicura di essere proprio malata» sbotto «se da domani potessi andare in vacanza

starei subito meglio. Ho solo bisogno di fermarmi e di ripensare alla mia vita.»

Questo colloquio mi sta facendo sentire come un robot guasto. Sembra che il punto non sia la mia salute, il mio benessere, la mia felicità. Il punto è che sono un membro della comunità adulto e capace che ha smesso di funzionare a dovere. Un ingranaggio rotto. Bisogna rimettermi in ordine in modo che io possa al più presto tornare a occupare il mio posto nella società. Se sei sano fai quello che devi: ti occupi della tua salute, della tua famiglia, del tuo lavoro. Se smetti di mangiare e dici di avere bisogno di una lunga vacanza, vuol dire che hai smesso di funzionare e quindi ti devono aggiustare. Ma io non voglio essere aggiustata. Ho la sensazione che tutta questa ansia andrebbe via se solo potessi sistemare un po' di cose della mia vita che non stanno andando come vorrei. È la mia vita ad avere bisogno di un ritocchino, non il mio cervello.

Vorrei dirle al dottore queste cose, ma non riesco a esprimermi in modo chiaro. Continuano a darmi fastidio la luce e le righe bianche della sua camicia.

Lui risponde alle mie proteste confuse dicendo che se prendo le medicine poi mi sentirò meglio, i miei pensieri saranno diversi, mi tornerà la voglia di mangiare e anche di andare a lavorare. Vedrò le cose in una prospettiva diversa.

Messa così suona già un po' meglio e mi convinco che potrebbe avere ragione lui. Prendo queste pillole e passa tutto. Via la nausea, via l'ansia, via l'angoscia, i tremori alle gambe, le vertigini, la paura. Mi torna la fame, mangio, mi metto in forze, mi viene persino voglia di lavorare, il mondo torna a sorridermi. L'esperto è lui, avrà visto decine di persone come me, e se dice che la soluzione sono quelle medicine avrà i suoi motivi. Chi sono io per metterlo in dubbio? In fondo sono due anni che faccio la psicoterapia e le cose non hanno fatto altro che peggiorare. Perché devo oppormi a questa cura? Perché non ci provo? Poi quando starò meglio penserò ad aggiustare le cose che non vanno nella mia vita.

Mi sono quasi convinta che prendere questi antidepressivi sia la cosa giusta da fare, quando però il dottore mi informa di un piccolo particolare: all'inizio queste medicine fanno peggiorare, portano ancora più ansia e agitazione. Ci vogliono due, tre, forse anche quattro settimane prima di

andare a regime. Nel frattempo devo continuare a prendere lo Xanax per contrastare questo effetto iniziale.

Mi domando come sia possibile che una medicina contro l'ansia mi faccia venire ancora più ansia. Che senso ha? Poi non è una questione di giorni, ma di settimane. Ce la farò? A me pare già di stare sull'orlo di un baratro, come lo dovrei gestire questo peggioramento iniziale? La prospettiva mi terrorizza, ma a sentire lui non ci sono alternative.

Ok, mi dico, devo attraversare una specie di inferno dantesco prima di potere vedere la luce in fondo al tunnel? Pazienza, lo farò. Dovessi avere crisi di panico tutti i giorni, sarò in grado di sopportarle in qualche modo.

Lo psichiatra scrive una lettera per il mio medico con il nome della medicina che devo prendere. Si chiama sertralina, nome commerciale: Zoloft. Nella lettera si parla di attacchi di ansia libera e di evidenti difficoltà ad affrontare il quotidiano. Porca miseria, brutta cosa leggerlo nero su bianco, ma non posso negare che sia vero. C'è scritto anche che devo stare a riposo per tre settimane, e poi bisognerà valutare la situazione. Quindi è deciso, farò così. Ringrazio il dottore e lo saluto. Mi aspetto che mi dia un altro appuntamento o qualcosa del genere, invece mi liquida dicendo: «Se ha bisogno, mi telefoni.»

Accidenti, mi lascia da sola in compagnia della sua sertralina, questa roba misteriosa che dovrebbe farmi stare prima malissimo e poi benissimo. Magari è un buon segno: forse non sono così malata se lui ritiene che non sia necessario un secondo appuntamento. Devo solo prendere le medicine e tutto andrà bene.

Tutto andrà bene?

La mia amicizia con dama sertralina coniugata Zoloft dura pochissimo, nemmeno il tempo di conoscerci. Dopo cinque giorni di cura, una sera sto cenando con mio marito e mi sento svenire. Stavolta non è uno dei soliti sbandamenti che si risolvono in nulla. Tutto attorno a me impallidisce, sento il mondo che si allontana, e quando è così so che sto per andare a farmi un giro da qualche altra parte. Faccio giusto in tempo ad appoggiare il cucchiaino sul piatto e ad avvisare mio marito che sto svenendo. Poi si fa buio e c'è il nulla.

Il pavimento della mia cucina non è un luogo confortevole in cui stare sdraiati, soprattutto in inverno. Appena riprendo i sensi la prima cosa di cui

mi rendo conto è il freddo, mi sembra di non avere mai avuto tanto freddo in vita mia. Ho le gambe sollevate, appoggiate alla sedia. Deduco che sia stato mio marito a sistemarmi così mentre ero priva di sensi. Il pavimento è duro, e ho la sensazione pure io di essere rigida, un burattino di legno semicongelato.

Mio marito mi chiede se è il caso di chiamare qualcuno. Io non lo so, sono agitata, spaventata, ho freddo e ho paura. Dico cose senza senso, tipo che sto per morire, e poi svengo un'altra volta.

Quando riapro gli occhi, mio marito ha preso il telefono e sta parlando con il 118. Gli dico il nome delle medicine che sto prendendo perché lui possa dirlo alla persona dall'altro capo del telefono. Poi resto così, per terra, con le gambe sulla sedia, un gran freddo e una gran paura, mentre aspettiamo l'ambulanza.

Arrivano in due, un uomo e una donna. Hanno quel modo di fare spiccio delle persone abituate a vederne di tutti i colori. Mi danno un'occhiata veloce e grazie al cielo concludono che non c'è niente di grave: tutti i miei parametri vitali sono a posto. Evviva, evviva, anche stavolta non sto per morire. Però continuo a svenire.

Mi aiutano ad alzarmi, piano piano. Ci metto almeno cinque minuti, ma appena sono issata sulla sedia svengo un'altra volta. Di nuovo buio, freddo, pavimento duro sotto la schiena. Quando torno in me, mi dicono che forse è meglio andare al pronto soccorso.

In ambulanza sto per perdere conoscenza di nuovo, ma la ragazza è svelta e comincia a tempestarmi di domande finché non torno in me.

Quando arriviamo all'ospedale mi portano in barella da un tizio in una stanzetta di attesa. La ragazza dell'ambulanza spiega: «Lo psichiatra le ha dato degli antidepressivi, li prende da una settimana. Non ha niente ma continua a svenire». Vedo l'uomo che fa un gesto come a dire: *ok, capito, la solita storia*. Vorrei interrogarlo questo signore che riceve la gente in barella al pronto soccorso, sono sicura che ne sappia delle belle, ma sono spaventata e senza forze, quindi taccio e aspetto che vengano a prendermi.

Mi fanno le analisi del sangue, l'elettrocardiogramma, dicono che va tutto bene, ma alla fine decidono di tenermi una notte in osservazione, in un reparto che è una specie di purgatorio per chi viene dal pronto soccorso e ancora non si sa se può tornare a casa o se si deve ricoverare. Non ci sono stanze qui, solo una fila di letti divisi da *séparé* bianchi. Davanti a me c'è un grande bancone con un paio di computer. Dietro, l'infermiere e la dottoressa

del turno di notte. Non mi dispiace essere proprio qui. In questo momento non vorrei mai essere lasciata da sola, magari al buio. Preferisco passare la notte in bianco ma sentire che c'è vita attorno a me. Ho paura, sono molto agitata e tutto sommato stare in ospedale in questo momento mi fa sentire al sicuro.

Viene la dottoressa al mio letto, si siede su una seggiolina e tiene sulle ginocchia la mia cartella clinica. È molto gentile. Parla con dolcezza, vuole sapere di preciso cosa è successo. Insiste perché le spieghi esattamente come sono stati questi svenimenti, cosa ho sentito prima, quanto tempo sono rimasta incosciente. C'è mio marito che mi aiuta a rispondere alle domande.

Poi la dottoressa vuole sapere se mi è capitato altre volte di svenire, e io le dico sì, diverse volte. Le racconto di quando ero piccola, sui campi da sci con il maestro. Eravamo una fila di bambini imbacuccati e infreddoliti quando ho sentito il mondo che si allontanava. Mi ricordo bene che volevo gridare per chiamare il maestro, ma la voce mi usciva in un sussurro, finché non sono caduta. Poi è successo ancora anni dopo in chiesa, durante una messa. Un'altra volta, ai tempi del liceo, mentre ero ancora a letto la mattina dopo avere avuto un piccolo incidente. E ancora mi ricordo un sabato mattina a casa mia dopo essermi tagliata un dito. Due anni fa poi sono svenuta in ufficio, ma almeno quella volta si è capito il motivo: ero anemica. Poi ci sono stati due mezzi svenimenti durante due attacchi di panico molto forti, e un altro lo scorso anno dal veterinario mentre stava curando una brutta ferita al gatto. Sì lo so, non avrei dovuto guardare.

La dottoressa mi ascolta e alla fine conclude: «Lei forse è così, quando si sente sola e spaventata le capita di svenire.» Non è granché come diagnosi, ma mi sento di concordare con lei. Mi colpisce il tono materno che usa, considerato che deve avere almeno dieci anni meno di me.

Molte persone che soffrono di ansia e di attacchi di panico hanno paura di svenire, ma di solito non succede. Non c'è nessuna relazione diretta tra avere paura di svenire e svenire davvero. Io però di tanto in tanto perdo i sensi. Una volta il freddo, una volta la debolezza, una volta l'anemia, una volta la paura... faccio *plof* e cado in terra.

Non mi era mai capitato però di perdere conoscenza tre volte di seguito. Mi sento veramente male. Sento il panico che sale a ondate. La dottoressa deve decidere la terapia per stanotte e per domani mattina. Dice che mi daranno altro Xanax, e che domani mattina devo riprendere lo Zoloft come

al solito. Ha un tono un po' dubbioso sul punto e io la blocco subito. Le dico che lo Zoloft non lo voglio più, secondo me è stato quello a farmi male. Lei insiste. Io anche. Alla fine vinco io. «Ora lo lascio in sospeso» dice «domattina viene lo psichiatra di turno, deciderà lui.»

Poi aggiunge: «Però le vorrei aumentare l'ansiolitico, mi sembra che lei ne abbia bisogno.» Faccio sì con la testa. Mi sta bene, una bella dose da cavallo di benzodiazepine, almeno forse smetto di tremare e riesco a riposare un poco. Non devo avere paura, penso di nuovo, sono all'ospedale, non mi può succedere niente. Dico a mio marito che forse sarebbe meglio se andasse a casa a dormire. Lui fa cenno di sì con la testa, poi mi accarezza la fronte e va via. Ho sempre ammirato la sua capacità di restare calmo in queste situazioni. Non mi piace pensarlo da solo a casa nel nostro letto, ma confesso che almeno per stanotte preferisco essere qui.

Nel letto a fianco una donna si lamenta. Non la vedo perché i nostri letti sono separati da questo paravento bianco, ma la sento che parla di vertigini. C'è una persona con lei, parlano a lungo a voce bassa. Capisco che la donna che sta male lavora all'ospedale, forse fa l'infermiera, e quella che le sta accanto deve essere una collega. Continuano a parlare, sembra che abbiano intenzione di andare avanti tutta la notte. Sono infastidita, ma solo un poco.

Ho bisogno di sentire che non sono sola, per questo mi stanno bene le luci del bancone davanti a me, il ronzio dei computer accesi, il chiacchiericcio nel letto di fianco. Mi lascio cullare da questa vita che si muove tutta attorno a me nell'ospedale, come un utero materno che mi avvolge. A tratti mi addormento, e poi mi risveglio con le ondate di panico che salgono e scendono come le maree. Ho i brividi in tutto il corpo, sono come delle scosse elettriche che partono dalla base della spina dorsale e mi fanno scattare le gambe.

La dottoressa di turno la mattina dopo è nervosa. È dietro il computer, sul bancone davanti al mio letto; discute con una infermiera e anche se cerca di smorzare la voce, dal mio letto capisco abbastanza bene cosa sta dicendo. Sta brontolando contro tutti quelli che l'hanno preceduta. Ce l'ha anche con la dottoressa che mi ha visitato ieri sera, ma non capisco il perché. Comincia a fare il giro dei letti e quando arriva da me dice: «Allora, cosa è successo qui?» Odio questo tono di voce. È quello lezioso e

accondiscendente che certi adulti usano con i bambini e con i vecchi. E con i malati, appunto.

Le rispondo: «Sono svenuta tre volte ieri sera.» Ora odio anche il mio tono di voce. Ho lasciato che fosse la bambina piagnucolosa della cantina a parlare: è spaventata, imbronciata e vorrebbe tanto che questa dottoressa fosse un po' più gentile. Una volta di queste le devo spiegare che non si piagnucola in questo modo se vogliamo essere prese sul serio.

La dottoressa acida senza nemmeno guardarmi in faccia risponde: «Ah be,' allora se è svenuta tre volte adesso la mandiamo in clinica per accertamenti.»

Fanculo penso, non dovrebbe permettersi di parlarmi in quel modo. Però non dico niente. Già quando sto bene non sono il tipo di persona che si mette a discutere, figuriamoci dal letto di un ospedale.

Senza nemmeno chiedere permesso, mi tira su la maglia e mi tocca la pancia in due o tre punti. Non capisco perché lo stia facendo e lei si guarda bene dal darmi spiegazioni; mi palpeggia come se fossi un pezzo di carne morta e poi se ne va senza nemmeno dire buongiorno. L'infermiera mi guarda con un'espressione imbarazzata e la segue.

Si spostano a visitare la donna del letto accanto che ha la labirintite. Ora il tono di voce della dottoressa è cambiato. Non riesce a cancellare del tutto l'irritazione, ma è diventata all'improvviso meno scortese. Le dice che le vertigini sono una brutta bestia, di non fare movimenti di bruschi e che tra poco la porteranno in reparto per la terapia.

Ecco, *beata lei*, mi viene da pensare. Cioè, non vorrei avere la labirintite pure io, però ecco, è consolante quando stai male che qualcuno sappia il nome della tua malattia e anche la cura. E sono sicura che se avessi avuto una malattia meno sfuggente anche la dottoressa sarebbe stata meno scortese con me. A volte penso che alcuni dottori – solo alcuni beninteso – si innervosiscono con le persone come me perché non sono capaci di curarci. Pur di non sentirsi impotenti ci trattano come se fosse colpa nostra.

In ogni caso il problema principale in questo momento è che io in clinica a fare gli accertamenti non ci voglio andare. Due anni fa, quando sono svenuta mentre ero al lavoro, mi hanno portato in questo stesso pronto soccorso e dalle analisi è venuto fuori che ero anemica: avevo terminato le scorte di ferro. Quindi mi hanno trasferito in un ospedale privato convenzionato – lo stesso in cui mi vuole mandare la dottoressa - dove mi hanno fatto altri accertamenti per escludere cose gravi e poi mi hanno

rimesso in piedi con dosi massicce di ferro direttamente in vena. Sono stata cinque giorni ricoverata in un reparto per anziani lungodegenti. In camera eravamo solo in due e si stava anche bene, ma questo però non mi impediva di sentire i lamenti degli altri ricoverati durante la notte e la puzza quando passavano a cambiare i pannoloni nelle altre stanze. Quando servivano i pasti, l'odore del cibo mescolato a quello dei disinfettanti ospedalieri era così nauseante che non riuscivo a mandare giù nulla. Per fortuna la clinica è vicina a casa e ci ha pensato mio marito a portarmi da mangiare due volte al giorno. Le infermiere non erano contente, ma alla fine mi lasciavano fare.

Non ho nessuna intenzione di tornare in quel posto nelle condizioni in cui sono ora. Ho bisogno di stare tranquilla e soprattutto ho bisogno di mangiare. Sono convinta di non avere nulla, gli accertamenti sono inutili, ne ho fatti mille negli ultimi anni. Ho solo l'ansia. Un'ansia feroce, che forse si è scatenata in questo modo così violento anche grazie alle pilloline magiche dello psichiatra. Pilloline che non ho alcuna intenzione di continuare a prendere. Il mio piano è questo: vado a casa, butto gli antidepressivi, mi imbottisco di ansiolitico e cerco di tirare avanti. Lo so, come piano fa schifo, ma al momento mi sembra meglio questo che andare ricoverata a fare accertamenti in quella clinica.

Le ragazze della cantina tacciono. Solo la bambina tenta una debole protesta: «non è più sicuro se andiamo all'ospedale?» Ma non è troppo convinta nemmeno lei. Incredibilmente le ho messe tutte d'accordo per una volta. Pure mio marito è dello stesso parere, anzi lui l'ha detto subito che non era il caso di farmi ricoverare. Non ho voglia però di discutere con quell'arpia della dottoressa di turno. Quindi mi faccio trasferire, ma appena arrivo all'altro ospedale dico subito che preferirei tornare a casa.

La dottoressa lì è molto giovane. Ha i capelli lunghissimi, neri e lucidi; è truccata con grande cura e vestita con eleganza. Sembra che faccia del suo meglio per diffondere un po' di garbo e bellezza in questo reparto che puzza di disinfettante e di abbandono. O forse lo fa per creare un confine, per difendersi dalle situazioni tristi con cui ha a che fare ogni giorno. Quando parla con me è molto formale, ma ho la sensazione che con gli occhi stia cercando di dirmi che sì, in effetti non ho motivo per restare in ospedale.

«Allora è proprio sicura?», mi dice alla fine. Io non sono mai sicura di niente, figurati disobbedire all'autorità di un medico. Ma tra la nebbia comincio a intravedere qualche sprazzo di luce. Per esempio comincio a rendermi conto che la mia salute non la posso delegare a nessuno, nemmeno

al più moderno e attrezzato degli ospedali, nemmeno al miglior luminare della storia. Certe decisioni spettano solo a me. E io so che stare ricoverata qui non è la cosa giusta per me in questo momento.

Quindi le dico di sì, che sono sicura di volere andare a casa. La dottoressa mi fa firmare un foglio dove c'è scritto che esco dall'ospedale contro il parere del medico. L'adolescente ribelle della cantina è molto orgogliosa di me in questo momento.

Indosso ancora le pantofole che avevo ieri sera quando sono svenuta. Con quelle ai piedi esco dalla clinica a braccetto di mio marito e salgo sulla nostra auto. Torno a dirmi: ok, andrà tutto bene. Quando arrivo a casa mi butto sotto la doccia e ci resto finché non ho i polpastrelli raggrinziti e la schiena ustionata. Poi prendo quelle vecchie pantofole e le butto nella spazzatura.

Ambarabaciccicoccò

I giorni successivi sono difficili. Mi sveglio ogni mattina nel panico. I pensieri girano velocissimi a vuoto, come un criceto nella ruota. Continua a venirmi in mente la stessa immagine: mi vedo ricoverata in una clinica psichiatrica, imbottita di farmaci, attaccata a una flebo e penso che questo sia il futuro che mi aspetta.

Il risveglio è sempre così: panico e pensieri confusi, pieni di ombre e inquietudini senza nome. Prendo il primo ansiolitico della giornata prima ancora di alzarmi dal letto e aspetto che faccia effetto. Piano piano le ondate di panico si fanno più leggere, la nausea passa e i pensieri prendono una parvenza di ordine. Quando smetto di visualizzarmi in una stanza di ospedale con le sbarre alle finestre, capisco che è giunto il momento di alzarmi dal letto e di fare colazione.

Malgrado la situazione non proprio rosea, ci sono due cose che mi fanno ben sperare: mangio e dormo. L'appetito mi sta tornando e, grazie anche allo Xanax, dormo otto o nove ore a notte senza interruzioni. Il sonno somiglia a un buco nero dal quale faccio fatica a strapparmi ogni mattina, ma penso che vada bene così per il momento. Finché dormo e mangio, mi dico, vuol dire che le cose non stanno andando poi così male.

Dopo colazione mi metto sul divano e accendo la televisione. Lo so, non è un modo edificante di passare la mattina, ma la televisione mi tranquillizza. Lascio scorrere le immagini di qualche storia di criminali e

polizia, e lì davanti la mia mente si acquieta, come un bambino cullato dalla ninna nanna. Non sono sola, e questa è una vera benedizione. Mio marito riesce a organizzare il lavoro da casa per qualche giorno, fa la spesa, prepara da mangiare, pulisce un po' la casa, mi accudisce.

Poi passano a farmi visita mio padre e sua moglie, portandosi dietro il pranzo già pronto. La prima volta che vengono non riesco nemmeno a mangiare con loro perché sedermi a tavola mi mette troppa agitazione. Resto sul divano con la televisione accesa. In ogni caso il brodo caldo e le loro chiacchiere dalla cucina mi riscaldano e mi fanno sentire meglio.

La settimana successiva invece, sia pure a fatica, riesco a sedermi con loro a tavola. C'è anche Claudia, la figlia grande della moglie di mio padre, assieme al marito. Un po' mi vergogno a farmi vedere in questo stato, ma sono grata della loro presenza.

Qualche pomeriggio passa mia madre e mi porta certi dolcetti alle mandorle presi in un negozio del centro. Beviamo un tè caldo in cucina e parliamo poco. Non riesco ancora a sintonizzarmi sulle frequenze degli altri, sono intontita e spaventata. Mi muovo con cautela; spesso ho la nausea e i giramenti di testa. Esco di casa solo accompagnata per andare alle visite mediche. Ho perfino sospeso gli incontri con la psicoterapeuta, non sarei in grado di affrontarli in questo momento.

Devo decidere come curarmi, e non è una cosa semplice a quanto pare. Ascolto il parere di quattro psichiatri diversi e il quadro che ne ricavo è piuttosto confuso.

Il medico che mi ha prescritto lo Zoloft esclude categoricamente che sia stato quello a farmi stare male. Mi consiglia di aumentare lo Xanax e di riprovare con un altro antidepressivo. Davanti alle mie perplessità ribatte così: «Lei sicuramente ha diritto a non prendere l'antidepressivo se non vuole, però il suo problema si cura così, quindi se non vuole prenderli è inutile che torni qui.» Insomma mi sbatte la porta in faccia. Dal suo punto di vista non fa una piega, ciò non toglie che rimango parecchio infastidita. Ma il dovere dei medici non è quello di cercare di fare del bene ai loro pazienti? Non poteva darmi un altro appuntamento, approfondire l'accaduto, discutere assieme a me della situazione? Ripete più volte che avrei dovuto farmi ricoverare per gli accertamenti perché, parole sue: «Non ho mai sentito dire che lo Zoloft faccia svenire.» Probabilmente ha ragione lui, non sarà tra gli effetti avversi riconosciuti del farmaco, ma scusate se

dopo essere svenuta tre volte di seguito ci voglio andare con i piedi di piombo.

Gli altri psichiatri che consulto infatti ammettono che potrebbe essere stato proprio il farmaco a farmi stare così male. Sono troppo magra, dicono, e quindi avrei dovuto cominciare con dosi più ridotte, praticamente pediatriche. Due di loro mi consigliano di passare a un'altra molecola, la paroxetina, e di prenderla in gocce in modo da potere cominciare con un dosaggio molto basso e ridurre gli effetti collaterali finché non mi abituo e posso arrivare alla dose piena.

Il quarto psichiatra invece mi dice di buttare via tutto, antidepressivi e ansiolitico, e di provare con i fiori di Bach. Mi consiglia anche una fisioterapia di rieducazione dei muscoli coinvolti nella respirazione, e di fare un po' di movimento tutti i giorni.

Io sono confusa, non so cosa fare. Riferisco tutto al mio medico, ma pure lui mi sembra un po' disorientato e, se interpreto bene il suo umore, pure un po' irritato da queste indicazioni contrastanti. Alla fine la decisione la prendiamo io e lui. Lo Zoloft finisce nella tazza del cesso e niente altri antidepressivi per il momento. Continuerò a prendere lo Xanax: l'ho usato altre volte e credo di sapere come fare per gestirlo senza fare pasticci. Non è la prima volta che sbatto contro il muro dell'ansia in questo modo così brutale, ce l'ho fatta una volta, ce la farò ancora.

L'inizio

I miei problemi con l'ansia sono cominciati più o meno vent'anni fa con un devastante attacco di panico che mi prese all'improvviso mentre ero su un autobus diretta da Rimini a Misano. Ancora adesso passare davanti alla fermata degli autobus alla stazione di Rimini mi procura qualche brivido.

In quel momento mi sembrò un fulmine a ciel sereno, ma poi, ripensando alle settimane e ai mesi precedenti, mi sono resa conto che c'erano stati diversi segnali premonitori. Purtroppo però non sapendo assolutamente nulla di questo genere di problemi, non ero stata in grado di interpretarli e non avevo fatto niente, finché il malessere era diventato così dirompente da non potere essere più ignorato.

Fu un'estate davvero strana. Avevo ventiquattro anni ma era come se fossi tornata bambina: avevo paura a stare sola, e al solo pensare di

prendere un autobus, un treno o di entrare in un supermercato mi mettevo a tremare come una foglia.

Passai così un paio di mesi in compagnia di mio padre e della sua famiglia. Stavo attaccata a sua moglie Daniela, che per qualche motivo riusciva a farmi sentire al sicuro. C'erano le bambine: Claudia, che all'epoca aveva nove anni, e Anna, che ne aveva solo tre. Simone sarebbe nato solo qualche anno dopo.

Non era male stare con loro. Sentivo che mi faceva bene tornare a una vita di famiglia, con le bambine attorno, la cena tutti assieme, le serate passate a giocare al computer bevendo acqua tonica. Era un tranquillo *tran tran* che mi cullava. Saltai la sessione estiva di esami all'università e per mesi non vidi nessuno dei miei amici. Avevo un fidanzato, ma non volevo vedere nemmeno lui.

Anche quella volta ero stata da uno psichiatra che mi aveva dato da prendere un tranquillante, il Tavor se ricordo bene, e un leggero antidepressivo della famiglia dei triciclici per un mesetto, assieme a molte vitamine e sali minerali. Dopo qualche incontro, visto che continuavo a stare male, mi aveva consigliato di iniziare una psicoterapia.

Verso la fine di settembre cominciai a sentirmi meglio e tornai a casa mia. Gli attacchi di panico non li avevo più, ma al loro posto era comparsa tutta quella costellazione di sintomi dell'ansia che avrei imparato ben presto a conoscere fin troppo bene. Al mattino andavo all'università, seguivo qualche lezione, oppure mi infilavo in biblioteca per studiare. Passavo anche molto tempo al bar a chiacchierare con i miei compagni di corso.

Dopo un'estate allucinante in preda agli attacchi di panico, essere stata capace di tornare al mio appartamento per riprendere la mia vita normale era già un successo. Io credevo, o meglio speravo, di essermi lasciata alle spalle quella brutta avventura, ma ben presto mi resi conto che non era così.

Le mie giornate in facoltà erano diventate una fatica insostenibile. Avevo di continuo la bocca asciutta e il fiato corto. Le piacevoli chiacchierate con i compagni di corso d'un tratto si erano trasformate in un'esperienza sgradevole e faticosa: avevo sempre quella sensazione di costrizione all'addome e sembrava che le parole inciampassero di continuo nella lingua.

Seguendo il consiglio dello psichiatra, avevo cominciato a fare una psicoterapia. Lo psicologo che mi aveva preso in cura era stato molto chiaro nel dirmi che la terapia non sarebbe stata direttamente indirizzata a

eliminare i miei sintomi. Avremmo parlato di me, del mio passato, delle mie difficoltà, ma lui non poteva guarire i miei sintomi come si fa quando si prende un'aspirina per il mal di testa. Mi disse anche che lui, non essendo un medico, non mi avrebbe mai prescritto né consigliato medicinali, e che però, se avessi preso qualche farmaco avrei dovuto informarlo. Tutto questo faceva parte del nostro «patto terapeutico» e io lo accettai di buon grado: mi sembrava ragionevole.

Però stavo male, mi sentivo debole, mi girava la testa, non respiravo bene. Per andare dallo psicologo, ogni settimana percorrevo una lunga strada del centro fiancheggiata dai portici. A volte avevo la sensazione che la strada fosse inclinata da un lato e che potevo perdere l'equilibrio e cadere rotolando fin dall'altra parte.

Ero giovane e c'erano un sacco di cose che volevo fare: finire di studiare, scrivere racconti, divertirmi, conoscere persone nuove, viaggiare. E mi era capitata questa cosa così strana, incomprensibile ai miei occhi. Qualcosa di peggio dei soliti malanni che se ne andavano via con un po' di riposo e due aspirine. Quella roba sembrava persistente, e questo mi disorientava. Per la prima volta nella mia vita ero alle prese con un problema che non si risolveva facilmente. Un malessere che non aveva un decorso lineare, ma migliorava per poi peggiorare di nuovo, una strana evoluzione di cui mi sfuggiva totalmente la logica.

Un pomeriggio, al culmine dell'irritazione e della paura per questo balletto continuo di sintomi, andai dal mio medico di base, lo stesso che ho adesso. Gli raccontai quello che mi capitava e lui senza esitazione disse che si trattava di ansia.

«Ne è sicuro?» domandai.

Sì, ne era del tutto sicuro. Mi disse che bastava guardarmi: la mia ansia era così evidente che quasi la potevi toccare. Mi colpì molto quella frase, tanto che oggi a distanza di tanti anni ricordo perfettamente quella visita. Il medico mi consigliò questo Xanax, dicendo che funzionava piuttosto bene nei casi come il mio, quando c'erano ansia e attacchi di panico. Io dubitavo, avevo paura che quelle medicine potessero farmi male. Lui rispose: «In certi casi può fare male *non* prenderle.»

Durante l'estate, nella fase più acuta degli attacchi di panico, le medicine le avevo prese senza protestare, ma ero convinta si trattasse di una parentesi. Ok, mi era capitata una brutta cosa, era durata un po' di più

dell'influenza, ma poi era passata e ora non c'era nessun bisogno di altre medicine. Questo pensavo.

Dovere ammettere che non era così, che la faccenda era più seria e che non si sarebbe risolta alla svelta, fu difficile. Però cominciavo a farmene una ragione. C'era la psicoterapia che mi avrebbe aiutato e questo Xanax che potevo prendere seguendo le indicazioni del mio dottore. Certo, non era proprio come sognavo di vivere i miei vent'anni, ma non era poi una tragedia.

Così, mezz'ora dopo ero nell'appartamento che dividevo con altri studenti. Non c'era nessuno quella sera. Presi questa pastiglia con una certa esitazione e dopo un po' mi misi a preparare la cena. In poco tempo mi ritrovai in uno stato di calma che non provavo da moltissimo tempo. Mi sentivo del tutto calata nel momento presente, concentrata nei gesti semplici del quotidiano: mettere a bollire l'acqua per la pasta, stendere la tovaglia, prendere un piatto dal pensile, le posate dal cassetto. Non avevo fretta, il tempo aveva smesso di correre in modo dissennato e aveva ripreso un ritmo normale. Mi sentivo nuovamente nel pieno controllo della mia vita: era ora di cena, mi stavo preparando da mangiare, dopo avrei sparecchiato e guardato un po' di televisione. Non c'era nulla di cui preoccuparsi, nessun *babau* nascosto sotto il letto, nessun infarto in arrivo.

Quella volta mi ritrovai a pensare che in fondo non dovevo essere poi così tanto malata se dentro di me esisteva ancora un luogo così rassicurante, dove non c'erano paure, affanni, preoccupazioni. Un luogo calmo dal quale guardare alla vita con serenità. Il mio luogo calmo era dentro di me da qualche parte. Lo Xanax mi aveva aiutato a raggiungerlo, ma quel posto, ne ero sicura, esisteva anche a prescindere dalle medicine. Era uno stato di cose normale, che nella mia vita, prima di andare a sbattere contro gli attacchi di panico, avevo sperimentato molte altre volte.

È quando da bambino ti hanno appena messo a letto e senti i tuoi genitori nell'altra stanza che guardano la televisione e sei sicuro che la notte sarà tranquilla perché ci sono loro a vegliare su di te. O quando la mamma ti faceva il bagno caldo la domenica pomeriggio d'inverno e ti metteva addosso il borotalco prima di infilarti il pigiama pulito.

È quando torni a casa alla fine di una giornata impegnativa, accendi la TV e guardi un programma stupido mangiando pizza sul divano. O quando sei in giro e ti senti poco bene, hai male alla gola, i brividi e credi di avere

la febbre; allora torni a casa, ti spogli, ti infili sotto le coperte con il termometro in bocca e una tazza di tè fumante sul comodino.

Questo luogo calmo, mi dissi allora, esiste da qualche parte dentro di me, e finché esiste significa che io non sono perduta, malata, irrimediabilmente pazza. Tutto ciò che devo fare è imparare come si fa a raggiungerlo, restarci il più a lungo possibile, e trovare la strada per tornarci.

Lo Xanax mi aveva aiutato ad andare lì, ma io, ne ero sicura, potevo arrivarci anche da sola.

Medicine per cervelli iperattivi

Le medicine come lo Xanax appartengono alla famiglia delle benzodiazepine. Sono state inventate alla fine degli anni cinquanta e subito hanno dominato il mercato, allora ancora piuttosto giovane, dei cosiddetti tranquillanti.

Fino alla metà degli anni cinquanta, gli unici farmaci contro l'ansia erano i barbiturici: medicine con un potente effetto sedativo, molto pericolose in caso di sovradosaggio.

Nel 1955, negli Stati Uniti fu messo in commercio un nuovo farmaco, il primo a essere etichettato come tranquillante. Si chiamava Miltown ed ebbe un successo tale da diventare un fenomeno culturale^[2]. Divenne il farmaco delle stelle del cinema e delle celebrità. Era ampiamente pubblicizzato sui giornali e tutti ne parlavano. Nel 1958, nel musical romantico *Portofino*, l'attrice protagonista, l'allora famosissima Helen Gallagher, dice questa frase: «Se penso che lui mi baci, non so se svenire, sedermi, o prendere un Miltown.»

Lo scrittore Aldous Huxley, famoso per il suo romanzo distopico *Il mondo nuovo*, sosteneva che la scoperta del meprobramate (il principio attivo del Miltown) era una delle scoperte più importanti e rivoluzionarie del tempo. La farmacologia, secondo lui, avrebbe presto garantito all'umanità qualcosa di immensamente prezioso: gentilezza amorevole, pace e gioia.

Dato l'enorme successo del Miltown, le case farmaceutiche investirono molti sforzi nel cercare nuove molecole che fossero sempre più efficienti e con meno effetti collaterali. Così nel 1957, nei laboratori dell'industria La Roche, un ricercatore di nome Leo Sternbach scoprì la prima

benzodiazepina: un tranquillante con un effetto ansiolitico molto più efficace del Miltown e con meno effetti collaterali.

La storia della scoperta delle benzodiazepine ha un risvolto curioso. Leo Sternbach era stato incaricato da La Roche di lavorare a una nuova classe di farmaci tranquillanti, ma dopo qualche anno di ricerche senza risultati il progetto si era chiuso e Sternbach era stato trasferito a fare studi sugli antibiotici. Dopo due anni, durante le pulizie del laboratorio, un assistente trovò una piccola quantità di uno dei composti di Sternbach che era rimasto lì senza essere testato. Così, tanto per non lasciare nulla in sospeso, decisero di eseguire dei test su questo composto, e i primi risultati furono sorprendenti: la sperimentazione su cavie di laboratorio aveva dimostrato che quella sostanza aveva grandi proprietà rilassanti e decisamente pochi effetti collaterali.

Qualche anno dopo venne messa in commercio la prima benzodiazepina, con il nome commerciale di Librium (dal latino *equilibrium*), e nel giro di tre mesi superò le vendite del Miltown.

Negli anni successivi la ricerca sulle benzodiazepine esplose, producendo farmaci che divennero subito molto famosi come il Valium, il Tavor, il Lexotan, e da ultimo lo Xanax, messo in commercio nel 1981 e diventato ben presto il farmaco ansiolitico più venduto al mondo, nonché l'unico a essere considerato specifico per il disturbo da attacchi di panico. Certo, oggi le star del cinema non si vantano più di usare tranquillanti, ma il mercato di questi farmaci non è di certo diminuito. Per molto tempo le benzodiazepine sono state ampiamente utilizzate senza che nessuno conoscesse il loro meccanismo di azione. Funzionano dal punto di vista sperimentale nel senso che producono l'effetto calmante e ansiolitico, ma per molti anni nessuno ha saputo il perché.

La risposta la trovò un neuroscienziato italiano, Erminio Costa, alla fine degli anni settanta. Con le sue ricerche scoprì che le benzodiazepine hanno l'effetto di potenziare un neurotrasmettitore che si chiama GABA (acido gamma-amino-butyrico): una sostanza prodotta dal nostro cervello che ha funzioni inibitorie sul sistema nervoso centrale. Semplificando potremmo dire che il GABA è il nostro tranquillante interno: rallenta la frequenza di attivazione dei neuroni e calma l'attività celebrale. Erminio Costa scoprì

che le benzodiazepine si legano al GABA e ne potenziano l'effetto di inibizione dell'attività del sistema nervoso.

Queste nozioni superficiali sul funzionamento del cervello mi fanno venire in mente un modo per rappresentare con una metafora l'ansia e l'effetto delle benzodiazepine.

Nelle persone che soffrono di ansia, il sistema nervoso è ipereccitabile: siamo come un motore sempre su di giri. L'ansia fa andare tutto più veloce, i pensieri sono come una giostra, si rincorrono velocissimi e non danno tregua. Ma non sono solo i pensieri ad accelerare: accelera il respiro, accelera il battito cardiaco. Si va in affanno, un po' come un computer con troppi programmi in funzione. Quasi mi posso immaginare tutti quei neuroni che si accendono e cominciano a chiamarsi l'un l'altro attivando sinapsi su sinapsi, in una *escalation* infinita. Lo Xanax, e le altre benzodiazepine, riescono a rallentare tutta questa iperattività, come gettare secchiate d'acqua su un incendio.

L'effetto percettibile è che ogni cosa finalmente rallenta e torna a muoversi a una velocità accettabile. Pensiero, respiro e battito cardiaco tornano normali, e se un attimo prima ci sentivamo sull'orlo di un baratro, ora torniamo a sentirci al sicuro, protetti e tranquilli.

Se fosse tutto qui, i problemi di ansia sarebbero già risolti: prendiamo un tranquillante ogni volta che ne sentiamo il bisogno e via, il nostro sistema nervoso si convince che non c'è alcun bisogno di agitarsi in quel modo, e tutto va a posto.

Peccato però che non funzioni. Sarebbe troppo bello. I farmaci come lo Xanax possono eventualmente dare una mano ad affrontare i momenti critici, ma non sono risolutivi. Il loro effetto è momentaneo, placano le manifestazioni più accese dell'ansia, ma poi il problema torna a presentarsi. E no, non possiamo semplicemente prendere una pastiglia ogni volta che ne sentiamo il bisogno, perché le benzodiazepine danno luogo a fenomeni di assuefazione e dipendenza. Assuefazione vuol dire che con il passare del tempo può succedere che si senta il bisogno di dosi sempre più forti per poterne sentire l'effetto. Dipendenza significa che quando se ne fa uso per

diverso tempo, interrompere il trattamento in modo improvviso può portare a soffrire di astinenza.

Come se questo non bastasse, secondo alcuni studi recenti utilizzare benzodiazepine per un lungo periodo aumenta il rischio di soffrire di varie forme di demenza quando si diventa anziani.

Per questi motivi, già da anni la comunità scientifica è diventata sempre più contraria all'utilizzo delle benzodiazepine per trattare i problemi di ansia sul lungo periodo. Lo Xanax dovrebbe essere un farmaco di emergenza, da utilizzare per calmare un attacco di panico o per fronteggiare brevi periodi di ansia particolarmente intensa, senza superare le dodici settimane di utilizzo continuativo (come precisa anche il bugiardino). Per il trattamento di lungo periodo dei disturbi ansiosi si preferisce fare affidamento su un'altra classe di farmaci, i cosiddetti antidepressivi, come lo Zoloft che mi è stato prescritto dallo psichiatra. Questi farmaci si chiamano SSRI, cioè: inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina (in inglese: *selective serotonin reuptake inhibitors*). La prima molecola della categoria degli SSRI a essere stata scoperta è la *fluoxetina*, commercializzata a partire dalla fine degli anni ottanta con il nome di Prozac, soprannominato anche «pillola della felicità.»

Poi vennero la sertralina (Zoloft), il citalopram, escitalopram (Cipralex o Entact), paroxetina (Sereupin e Paxil).

E cosa fanno questi farmaci? Anche loro intervengono sulla biochimica del cervello, in particolare su un neurotrasmettitore che si chiama serotonina e che svolge un ruolo importante nella regolazione dell'umore. Sono nati per il trattamento della depressione, ma poiché diversi test sembravano dimostrare il loro effetto tranquillante, sono stati introdotti anche nella cura dei disturbi d'ansia.

Negli ultimi trent'anni, il trattamento farmacologico contro l'ansia e la depressione è sostanzialmente basato su una combinazione di benzodiazepine e SSRI. La benzodiazepina serve per tenere sotto controllo gli effetti collaterali degli SSRI, che nelle prime fasi del trattamento - come appunto mi disse lo psichiatra - portano ad un peggioramento dei sintomi d'ansia. Poi, passata qualche settimana, si smette con l'ansiolitico (se le condizioni lo consentono) e si tiene solo l'antidepressivo. Per un anno almeno. Poi si vede.

Ora, stando così le cose, rifiutarmi di andare avanti con l'antidepressivo e decidere di continuare a puntellarmi con la stampella dello Xanax sembra in

effetti una gran cavolata. Sto respingendo l'unica vera cura della mia malattia, e per giunta mi sto esponendo al rischio di sviluppare una dipendenza da benzodiazepine. Non sembra proprio una cosa saggia.

Antidepressivi e pillole di zucchero

Il dubbio di stare sbagliando tutto mi viene più e più volte. Sto davvero facendo un errore nel non volere prendere antidepressivi? Gli svenimenti mi hanno spaventata, certo, ma non posso essere sicura che siano stati causati dallo Zoloft. Non è che mi sto precludendo la strada della guarigione per colpa di un pregiudizio?

Approfondendo un po' i miei studi, scopro che negli ultimi anni sono stati sollevati parecchi dubbi sulla reale efficacia degli SSRI. Hanno diversi effetti collaterali fastidiosi, è difficile interromperne l'assunzione, e secondo alcuni non funzionano poi così bene. Quando leggo di queste critiche contro gli antidepressivi resto un po' perplessa. Ma come, mi domando, sono decenni che ansia e depressione si curano così, come è possibile che sia tutto un equivoco? Mi dico che forse si tratta di una di quelle bufale antiscientifiche che oggi circolano così di frequente. Ma poi mi devo ricredere.

A mettere in dubbio l'efficacia degli antidepressivi sono stati soprattutto gli studi di Irving Kirsch, un professore di psicologia alla Harvard Medical School.

Kirsch cominciò nel 1995 a prendere in esame tutti gli studi scientifici pubblicati sull'efficacia degli antidepressivi. Fece quella che gli esperti chiamano meta-analisi: cioè non uno studio nuovo, ma una revisione sistematica degli studi già fatti. Mise assieme tutti i dati, fece i suoi calcoli statistici, e vide una cosa strana: l'effetto degli antidepressivi era solo di poco, di pochissimo, superiore all'effetto placebo e questo, in buona sostanza, significa che non sono davvero efficaci.

Per capirci qualcosa bisogna però fare un passo indietro e dire due parole su come funzionano gli studi clinici per valutare l'efficacia dei farmaci.

Per scoprire se un farmaco è veramente capace di combattere una malattia, vengono condotti degli studi sperimentali sui pazienti. Si prendono diverse persone che soffrono della stessa malattia e si dividono in due

gruppi. Un gruppo viene curato con il farmaco da testare, mentre all'altro gruppo viene dato un placebo, per esempio semplice acqua e zucchero.

A cosa serve usare questo secondo gruppo, detto anche gruppo di controllo? Non basta somministrare il farmaco a chi è malato e vedere se migliora?

No, non basta, perché la medicina già da tempo immemore si è accorta dell'esistenza dell'effetto placebo: se io sono convinto di stare prendendo un rimedio per la mia malattia, molto probabilmente mi sentirò meglio. Per quanto strana la cosa possa sembrare, è assolutamente reale: se siamo convinti che qualcosa ci farà bene, molto probabilmente sarà davvero così.

Per questo gli studi clinici sull'efficacia dei farmaci hanno bisogno del gruppo di controllo: per essere sicuri che se le persone si sentono meglio è merito del farmaco e non dell'effetto placebo. Questi studi vengono fatti con un sistema che si chiama «doppio cieco»: né i pazienti, né i medici coinvolti nello studio sanno a quale gruppo viene dato il farmaco e a quale viene dato il placebo. Questo proprio per garantire che alla fine quello che viene rilevato sia davvero l'effetto misurabile e chiaro della medicina. Un farmaco è considerato efficace solo quando i test clinici dimostrano non solo che fa bene, ma che fa *più* bene di quanto non ne faccia il placebo.

Quello che scoprì Irving Kirsh è che l'effetto dei farmaci antidepressivi è solo di pochissimo superiore all'effetto del placebo. Praticamente non c'è differenza tra prendere un antidepressivo e prendere una pillola di zucchero credendo che si tratti di un antidepressivo.

«Ciò che le nostre analisi di fatto mostravano era che gli antidepressivi funzionano statisticamente meglio dei placebo, ma questa differenza statistica non aveva alcun significato clinico. Si trattava di una differenza troppo piccola per essere di una qualche importanza nella vita di una persona gravemente depressa. [...] Il problema non è che le persone non migliorino con i farmaci. Esse migliorano e, in media, il grado di miglioramento è clinicamente significativo. Tuttavia le persone migliorano anche con i placebo. Ciò indica che non è il farmaco a fare stare meglio le persone. [\[3\]](#)»

Irving Kirsch oggi dirige il programma per gli studi sul placebo ad Harvard, e assieme ad altri scienziati lavora per ampliare le nostre conoscenze sull'effetto placebo, indagando su quanto sono complessi e articolati i rapporti tra mente, cervello e corpo.

I risultati delle sue ricerche sono stati anche molto criticati. Nessuno, sia chiaro, ha detto che Kirsch ha imbrogliato o che ha inventato tutto. Le sue

analisi sono state condotte con rigore scientifico e trasparenza e chiunque può andare a ricontrollare i suoi dati. Però, i fatti scientifici in medicina non sempre sono chiari e inequivocabili. Qualcuno dice che forse gli studi clinici in verità non sono così esatti e bisognerebbe fidarsi di più del giudizio degli psichiatri, che nella loro pratica quotidiana sanno che gli antidepressivi sono di grande aiuto per molti pazienti.

Qualcuno dice anche che Kirsch forse ha ragione ma che avrebbe dovuto tenere per sé le sue scoperte: se diciamo a tutti che gli antidepressivi hanno la stessa efficacia di un placebo, nessuno avrà più fiducia nel trattamento, e questo non è un bene per i pazienti.

Alla fine, in tutta sincerità, io non so esattamente cosa pensare. Ho scelto di non curarmi con gli antidepressivi, almeno per il momento. La scelta l'ho fatta per una combinazione di motivi diversi. Perché dopo quattro giorni di trattamento sono svenuta e l'ansia è arrivata a livelli intollerabili, perché ho trovato l'atteggiamento dello psichiatra sbrigativo e superficiale, perché alla fine penso pure io che questi farmaci non siano poi così utili. Forse lo sono per qualcuno, e per qualcun altro no. Tutto questo però significa che devo prendere delle decisioni.

Sono confusa, angosciata, molto incerta, ma in qualche modo devo procedere.

3. FERMATE IL MONDO, VOGLIO SCENDERE

Tutti i cambiamenti hanno la loro malinconia perché ciò che ci lasciamo alle spalle è parte di noi; dobbiamo morire a una vita prima di potere entrare in un'altra. - Anatole France

Il corpo dice quel che le parole non possono dire. - Martha Graham

Idee sepolte in cantina

Cosa faccio? Le giornate passano e non posso stare a casa dal lavoro in malattia per tutta la vita. Non voglio passare i prossimi mesi a fare la spola tra dottori e psichiatri collezionando certificati medici.

All'inizio ho pensato: ok ti fai qualche settimana di malattia, al massimo qualche mese, ti riprendi e torni al lavoro. Dare retta allo psichiatra e provare a curarmi con gli antidepressivi l'avevo fatto in questa ottica. Risolviamo il problema e poi riprendiamo la strada da dove l'abbiamo lasciata.

Però non ha funzionato, e al momento mi è ben chiaro che non mi rimetterò in sesto alla svelta. Allora comincio a pensare che potrei far una cosa diversa: prendo un'aspettativa. Non lavoro, non vengo pagata, però mi conservano il posto. Mi concedo un anno sabbatico per curare l'ansia, mangiare e recuperare un peso normale, fare un po' di attività fisica se ci riesco, e scrivere. Ho sempre voluto scrivere nella vita, ma non l'ho mai fatto abbastanza. Scrivere tra l'altro mi fa bene, ha un certo effetto terapeutico su di me.

Ci penso e ci ripenso, valuto altre soluzioni, ma torno sempre lì: l'aspettativa. Sarebbe una pausa vera. Tiro una zampata e scappo fuori dal calderone prima di finire del tutto bollita.

Tutti mi consigliano di non farlo. Non ha senso, dicono: meglio se sto a casa in malattia, almeno prendo lo stipendio, e poi appena me la sento torno in ufficio. Tanto poi se torno a stare male posso rimettermi in malattia. Me

lo dice il medico, me lo dicono gli psichiatri, gli amici, i genitori. Anche la psicoterapeuta sembra perplessa. L'unico a essere decisamente a favore dell'aspettativa è mio marito, sarà perché mi conosce bene e ha una specie di sesto senso nel capire quali cose vanno bene per me.

L'aspettativa è la cosa giusta da fare in questo momento. Una pausa lunga, la possibilità di tirare un respiro profondo. Stare a casa in malattia non avrebbe lo stesso sapore, mi sentirei comunque in dovere di tornare al lavoro prima possibile. E invece non voglio. Voglio una pausa vera. Come ha detto quella pazza scatenata dell'adolescente laggiù in cantina? «Ora ci prendiamo una vacanza.»

Accidenti sì, ha ragione lei, di questo ho bisogno. Se non mi fermo a rimettere in fila un po' di cose, stavolta la situazione rischia di andare a finire male.

Così prendo un appuntamento con il responsabile del mio ufficio e vado a chiedergli se mi concede questo periodo di aspettativa non retribuita.

È da un mese che non metto piede in ufficio. Ho piantato tutto in asso: il lavoro, le pratiche, le colleghe. Ho reciso un filo e, se mi sarà concessa l'aspettativa, sto per darci un taglio ancora più netto. Mi accompagna mio marito perché io al momento non me la sento di guidare. Mi lascia all'ingresso e va a farsi un giro. Mi sento come se stessi per entrare nella bocca del leone, ma ho fiducia che tutto si risolverà per il meglio.

Mi gira la testa e i colori sono di nuovo quelli di una fotografia sovraesposta: tutto troppo vivido e al contempo sbiadito. Avrei bisogno di un paio di occhiali da sole per sopportare la realtà.

Sostengo il colloquio con il dirigente responsabile accompagnata dalla sensazione di vivere in una realtà parallela: se qualche mese fa qualcuno mi avesse detto che sarei andata a parlare con lui dei miei problemi di ansia e di depressione mi sarei messa a ridere. Figuriamoci. Eppure sono qui, con i miei quarantadue chili, la faccia pallida e tirata, il tremore alle mani, a dire mi dispiace, soffro di ansia, sono pure un poco depressa e ho un problema di alimentazione, devo occuparmi della mia salute e non posso venire a lavorare nel frattempo. Ho la bocca secca, a volte le parole inciampano nella lingua. Vorrei dire abbastanza da essere capita, ma non troppo da risultare noiosa o lamentosa. La perfettina laggiù è nera dalla rabbia. Dice che sto combinando un gran casino, che tutti ci odieranno dopo questa

uscita, che non è così che si fa: le brave persone vanno a lavorare, non si prendono lunghe vacanze seguendo capricci adolescenziali.

Non devo stare molto sulle spine, il capo mi dice subito che non ha intenzione di creare ostacoli, che l'aspettativa me la concede, e mi sembra pure che gli dispiaccia vedermi così provata. Poi mi chiede se ho intenzione di tornare al lavoro una volta conclusa l'aspettativa o se sto cercando un'occasione per andarmene. Era la domanda che temevo di più, alla quale però in questo momento non so rispondere.

Già da tempo il lavoro, invece di essere un elemento positivo nella mia vita, è diventato solo un peso che opprime, perché l'ansia ha preso il sopravvento. Come aveva scritto lo psichiatra? «Evidenti difficoltà a gestire il quotidiano.»

Quando anche la più normale routine di lavoro si trasforma dentro di te in una corsa a ostacoli, piena di difficoltà che alla tua mente ansiosa sembrano insormontabili, allora è un po' difficile pensare che andare a lavorare possa svolgere un qualche ruolo positivo o riabilitativo.

E io non so se mi sentirò mai abbastanza bene da tornare a prendere il mio posto. Penso di sì, voglio sperare di sì, ma in tutta sincerità non ne sono sicura.

Quindi rispondo che non lo so, non ho la più pallida idea di quello che farò. Non molto professionale come risposta, ma senza dubbio sincera. Il capo si acciglia per un attimo, ma poi non insiste; mi congeda con una stretta di mano e da questo momento sono ufficialmente una persona libera, senza più obblighi di lavoro. Cioè, servirà qualche pezzo di carta per formalizzare il tutto, ma una volta avuto il suo assenso, il resto è in discesa. Mi sento sinceramente e immensamente grata per tutto questo.

Passo a salutare le colleghe. Mi dispiace piantarle in asso perché so che la mia assenza ricadrà su di loro. So anche che non capiscono il motivo del mio abbandono.

Temo di essere stata piuttosto brava a tenere nascosti i miei problemi. D'altra parte va bene così: essere capiti non è un diritto costituzionale e difficilmente la salute mentale è un argomento da pausa caffè. Se avessi avuto un'altra malattia ne avrei potuto parlare, ma questo no, di questo non si parla, se non sottovoce, di tanto in tanto, stando bene attenti a non disturbare. Le persone si vergognano di essere depresse, ansiose, ossessive; io a quanto pare non faccio eccezione, e ho fatto del mio meglio per tenere i

miei problemi per me, anche se ci sono stati giorni in cui avrei pagato a peso d'oro una spalla su cui piangere.

Quando passo dalla mia scrivania sento una piccola fitta di rimpianto. Guardo il computer, le carte, i miei appunti, il barattolo con le penne e gli evidenziatori. Sono le mie cose. Nel bene e nel male, giorno dopo giorno, questo è stato il mio lavoro. Me ne sono presa cura, e ora sto mollando tutto. È una sensazione che in parte mi sorprende: nell'ultimo anno credo di avere odiato ogni singolo istante di ogni singolo giorno seduta a quella scrivania, eppure abbandonare tutto è una sconfitta. E quindi sì, sono felice di andarmene per un po', ma allo stesso tempo mi dispiace.

Esco dall'ufficio e mi viene per la prima volta il sospetto che forse mi sto infliggendo una grande quantità di sofferenza inutile. Se quello di cui ho bisogno è una pausa, un lungo periodo di distacco dal lavoro, perché non l'ho chiesto prima? Ho trascorso più di due anni oppressa dai sintomi dell'ansia, ho smesso di mangiare e sono deperita, sono andata dallo psichiatra, sono svenuta, sono finita in ospedale... era davvero necessario? Non potevo fermarmi prima di arrivare a questo punto?

Un anno fa circa, l'idea di prendere un periodo di aspettativa mi era già passata per la testa, ma sua maestà la regina della razionalità, in combutta con la perfettina, l'avevano immediatamente archiviata come idea balzana, irrealizzabile, e pertanto inutile. Mai e poi mai avrei preso davvero in considerazione l'idea di dire a tutti: «Oh, mi devo fermare un attimo perché se no finisce che mi ammalo.» Ho dovuto aspettare di ammalarmi davvero prima di darmi il permesso di farlo. Pessima strategia questa.

Comunque sia eccomi: ho la mia aspettativa, mi sono riappropriata del mio tempo. Giornate vergini tutte da inventare, seguendo i miei ritmi, i miei desideri, i miei interessi. Un sogno, una meraviglia. Però ho anche l'ansia che mi alita sul collo, gli attacchi di panico la notte, la nausea e gli sbandamenti. A volte ho la sensazione di sbandare anche stando sul divano.

Ho anche un'altra cosa: il mio blog. Un mio progetto di scrittura sul web che ho cominciato poco meno di un anno fa, anche se è da qualche mese che non lo aggiorno più. Ho fatto bene a cominciare a lavorare al blog. Non avevo le idee chiare, il progetto era tutt'altro che perfetto, ma l'ho fatto lo stesso. Solo ora capisco quanto è stato importante. In questa situazione di malessere estremo, di vuoto, di totale incertezza riguardo al futuro, ho una piccola barchetta alla quale attaccarmi. Cosa farò nei prossimi dieci mesi di aspettativa? Scriverò, ecco cosa farò. Oltre a

mangiare per recuperare peso, fare yoga, meditazione, qualche passeggiata, e continuare con la psicoterapia. Bene, ho un piano e per quanto balordo possa sembrare, è mio. Mi sento come un naufrago appena approdato su uno scoglio che cerca di valutare le sue possibilità di sopravvivenza.

Una nuova vita

Dicembre passa, ci sono le vacanze. Di solito il Natale lo trascorro a casa dei suoceri in Umbria; quest'anno però non me la sento di andare. Mio marito parte il 23 mattina con il treno. Io mi vesto, esco di casa e lo accompagno con la macchina alla stazione. Mi sento già una persona quasi normale per essere riuscita a fare questo.

Poi trascorro due giorni a casa da sola, in compagnia dei gatti. Non è granché. La notte è brutta: non riesco a mettermi nel letto, così rimango sul divano con la televisione accesa finché non mi addormento. Il rischio insonnia non c'è perché lo Xanax continua a fare il suo sporco lavoro anche se ormai è da un mese e mezzo che lo prendo ogni giorno. Resto sempre in pigiama, non mi va nemmeno di lavarmi. Mi gira continuamente la testa e se non sto attenta mi dimentico di mangiare. Ma sono solo un paio di giorni.

Il 25 mattina mi alzo presto e cerco di tornare umana. Faccio una lunghissima doccia bollente, asciugo i capelli con calma, passo la piastra, metto un po' di crema idratante. Vado a casa di mio padre per un paio di giorni, per passare almeno Natale e Santo Stefano in compagnia.

Mi fa bene: mangio volentieri, esco a fare una lunga passeggiata, finisco di leggere un libro. Quando torna mio marito, il 26 sera, mi trova con la macchina alla stazione pronta ad accoglierlo. Tutto sommato, mi dico, forse ce la faccio anche stavolta.

Fino al giorno della Befana le cose vanno più o meno bene. In fondo non c'è niente di diverso rispetto agli anni scorsi. Mio marito e io siamo a casa e facciamo le cose che di solito facciamo quando abbiamo tempo libero: giochiamo al computer, ci occupiamo della casa, facciamo una passeggiata, andiamo a vedere un film. Il primo dell'anno c'è il sole, e mi sembra di stare così bene che mi metto la tuta e vado a fare una corsetta al parco. Mi sento piena di energia e penso che tutto possa risolversi per il meglio, forse anche più velocemente del previsto.

Mangio un sacco di panettone, quello classico, con l'uvetta, i canditi e tutto. Ho già recuperato due chili ed essere tornata dentro una zona di

sicurezza con il peso mi fa sentire decisamente meglio.

I momenti più brutti della giornata sono il risveglio e l'ora di cena. Al mattino sto sempre molto male, con l'ansia che sale a ondate e la nausea. Rimango a letto a lungo, mi concentro sulla respirazione e aspetto che l'ansiolitico faccia effetto. La sera non riesco a mettermi a tavola per cena perché torno sempre con il pensiero a quando sono svenuta e ho paura che possa accadere ancora. Se cerco di sedermi in cucina per cenare mi sento soffocare e provo l'impulso irresistibile di scappare. Così mangio sul divano guardando la televisione. Mi sento un po' in colpa, mi sembra brutto lasciare mio marito a tavola da solo, ma lui non sembra per niente seccato. Mi lascia fare quello che mi sento: «Basta che stai bene», mi ripete spesso.

Quello che passa in mezzo tra il trauma del risveglio e la paura all'ora di cena non è nemmeno del tutto male. Ho mille progetti per la testa: scrivere per il blog, studiare un po' di web marketing, tornare a fare yoga, correre al parco. Cavoli, sono una persona libera per i prossimi dieci mesi, me la voglio godere come posso.

Passata la befana, finite le feste, mio marito riprende il suo lavoro e io mi trovo faccia a faccia con questa anomalia: non devo andare a lavorare. Non perché sono in ferie o in malattia. Non andrò a lavorare per i prossimi dieci mesi. È strano. Sono quindici anni che timbro il cartellino ogni mattina, non mi ricordo nemmeno com'è vivere senza andare in ufficio cinque giorni a settimana.

Bene, ho detto che volevo questo periodo sabbatico per occuparmi delle cose che mi interessano (ansia permettendo): è venuto il momento di darsi da fare. Così mi butto sui miei progetti mattina, pomeriggio e sera. Per un paio di settimane non riesco a smettere di lavorare: leggo, scrivo, studio. Ci casco proprio dentro con tutte e due le gambe. Voglio lavorare sodo perché ho paura della sentenza del giudice supremo laggiù in cantina. Temo che mi condanni per debolezza di carattere, inettitudine al lavoro ed evasione aggravata dalla realtà. Se sto a testa bassa a lavorare tutto il giorno riesco a non sentire i suoi rimproveri.

Occuparmi del blog diventa un modo per trascorrere le giornate con il pilota automatico innescato, china sul computer, rapita da un mondo fatto di parole, il mio rifugio preferito. È un modo per fuggire dalla situazione e per alleviare il senso di colpa che provo per avere lasciato il mio lavoro d'ufficio. Mi butto sul blog per sfuggire a me stessa, per trasportare la mente altrove. Ovviamente è una strategia che non funziona, e infatti con il

passare dei giorni l'ansia cresce a dismisura. La tengo sotto controllo tenendo la mente occupata scrivendo e leggendo, ma appena mi fermo i pensieri tornano a frullare. Tendono a diventare caotici, talvolta anche incoerenti, al punto tale che ogni tanto mi viene il timore di essere sull'orlo di qualche malattia mentale molto più seria di quella che già so di avere. Sono completamente dentro alla mia testa, e di questi tempi non è un luogo confortevole in cui abitare.

Dov'è il mio corpo?

A settembre del 2012 ho cominciato ad andare da una psicoterapeuta. Da più di due anni, una volta alla settimana, mi presento puntuale e suono il campanello di questo vecchio palazzo sopra la farmacia. Non è lontano da dove abito, giusto una passeggiata. A volte mi piace andarci, altre volte nemmeno un po'. Certi giorni al termine della seduta mi sento compresa, accettata e piena di fiducia. Altre volte invece esco arrabbiata, frustrata e ancora più in ansia. D'altra parte, che la psicoterapia non sia una passeggiata lo sapevo già, visto che questa è la seconda volta che la affronto; considerato che la prima volta è durata otto anni, potrei quasi propormi per un film con Woody Allen.

Parlare di cosa succede durante la psicoterapia è pressoché impossibile. Da paziente francamente dubito di sapere cosa succede davvero, e non sono del tutto sicura che lo sappia anche il terapeuta.

All'inizio pensavo alla mia psicoterapeuta come a una figura divina: una donna risolta, definitivamente adulta, equilibrata, perfetta in ogni ruolo, da quello di madre a quello di moglie. E come tutte le divinità, anche quelle buone, a volte incute un po' di paura: penso che sappia di me cose che io nemmeno sospetto, che abbia in tasca la chiave della mia cantina, che sappia già quali sono le cose giuste che devo fare. Ho paura di quello che può dirmi, come se lei fosse depositaria di verità spiacevoli o dolorose sul mio conto che io non sono in grado di vedere.

Con il passare del tempo però, per fortuna, questa idea della psicoterapeuta che tutto vede e tutto sa si è ridimensionata e comincio a considerarla come una persona normale, che nella vita avrà avuto i suoi alti e bassi, come tutti. Una persona che, almeno i primi tempi, sapeva ben poco di me e ha dovuto cercare di penetrare nella mia vita e nelle mie emozioni contando solo sui miei racconti. Una persona che fa un lavoro delicato, che

cerca di farlo nel migliore dei modi, pur non essendo né perfetta né infallibile.

Questa seconda versione la preferisco. In fondo penso che quando il rapporto terapeutico si avvicina a un piano di reciprocità, a un rapporto tra due adulti, allora il paziente è vicino alla guarigione. Certo resta sempre il paziente, ma secondo me quando smetti di pensare che il tuo psicologo sia Dio, hai fatto un gran passo avanti.

La mia psicoterapeuta fin dall'inizio mi ha invitata a prestare attenzione al mio rapporto con il corpo, e ogni volta che ne parlava a me sembrava di avere davanti una lavagna vuota. Cosa vuol dire avere un rapporto con il proprio corpo? Forse da bambina lo sapevo, ma deve essere passato troppo tempo e mi pare di non avere nemmeno memoria di come sia essere a contatto con il corpo. Da quando sono tornati i disturbi d'ansia, il mio corpo è diventato la sede di fenomeni spaventosi e inquietanti. Quello che mi dice il corpo è: stai per svenire, stai per vomitare, stai per perdere l'equilibrio. Il collo fa male, mani e piedi sono gelati, ogni volta che mangio mi ritrovo una pietra al posto della pancia. Se dovessi dare retta a quel che mi dice il corpo, dovrei darmi malata per i prossimi mille anni.

Nei rari momenti in cui questo concerto di sintomi tace, mi sento sollevata e di tanto in tanto, ma proprio raramente, provo qualche vaga sensazione corporea piacevole, di calore e rilassamento. Si tratta però di eventi eccezionali: per la maggior parte del tempo io e il mio corpo siamo nemici giurati. Io cerco di fare una vita normale mentre lui cerca di impedirmelo. Non so nulla di questo ammasso di carne, sangue, ossa, organi e cartilagini che mi trascino dietro come una ingombrante appendice. Tra l'altro ho anche la tendenza a mortificarlo un po' il mio povero corpo: troppo magro, non abbastanza bello, debole, non più giovane oramai.

Pur senza averlo mai pensato esplicitamente, mi sono sempre comportata come se il mio corpo dovesse essere a servizio della mia mente. Io sono la mente, è lì la sede della mia identità. Sono importanti i miei pensieri, la mia volontà, al massimo le mie emozioni. Gambe, braccia, cuore, stomaco e tutto il resto devono solo fare il loro dovere in silenzio e supportare da bravi le funzioni superiori dell'intelletto.

Dicono che questo sia un po' l'equivoco su cui si fonda la nostra cultura occidentale, da Cartesio in avanti. *Cogito ergo sum*: penso dunque sono.

«E notando che questa verità: io penso dunque sono, era così solida e sicura [...]. Pervenni in tal modo a conoscere che io ero una sostanza, la cui intera essenza o natura consiste nel

pensare, e che per esistere non ha bisogno di alcun luogo, né dipende da alcuna cosa materiale. Di guisa che questo io, cioè l'anima, per opera della quale io sono quel che sono, è interamente distinta dal corpo[4].»

Fa parte della nostra cultura considerare mente e corpo come entità separate e fondare l'identità della persona sul pensiero: sappiamo di esistere perché pensiamo. Non perché, per esempio, sentiamo la carezza del vento sulla pelle o la stanchezza salire dalle gambe dopo una lunga camminata. Facciamo affidamento sulla consapevolezza del pensiero e della mente per definire di esserci davvero. Eppure anche il corpo, anzi il corpo molto più della mente, ci dice in ogni istante che ci siamo, che siamo vivi, che possiamo sentire il mondo attorno a noi.

Alan Watts, il filosofo inglese che fu tra i primi a diffondere le filosofie orientali nella nostra cultura, ha dedicato molte belle riflessioni alla saggezza del corpo. Ecco un piccolo passaggio:

«Abbiamo permesso al pensiero cerebrale di svilupparsi e di dominare la nostra vita in misura sproporzionata rispetto al sapere istintivo che lasciamo cadere nell'atrofia. Il risultato è che siamo in guerra con noi stessi: la mente desidera cose che il corpo non vuole, e il corpo desidera cose che la mente non permette; la mente impartisce istruzioni che il corpo non segue e il corpo emette impulsi che la mente non riesce a capire[5].»

Descrive qualcosa che mi sembra di conoscere: uno scisma, una divisione radicale tra mente e corpo. Mi viene da credere che quando il corpo si stanca di fare l'ancella della mente, cominci a reclamare le attenzioni che merita usando il linguaggio del dolore e della malattia. D'accordo, è un'idea un po' *new age* e priva di basi scientifiche, ma ho comunque la sensazione che contenga almeno una briciola di verità.

Detto questo, la psicologa non sbagliava nel suggerirmi una maggiore attenzione al mio corpo, e in effetti ci avevo anche provato. Qualche volta ero andata a correre: mi piace, mi fa stare molto bene, ma non sono mai riuscita a farne veramente un'abitudine. Mi piace anche nuotare, ma durante l'inverno l'idea di buttarmi in una piscina fredda proprio non mi alletta. Nel 2013 mi ero iscritta in palestra. Per qualche mese mi ero obbligata ad andarci, superando la pigrizia e il disagio. Poi una volta ebbi la sventura di

cadere dal *tapis roulant* e non ho mai più avuto il coraggio di tornarci. In ogni caso non penso che sarei andata avanti per molto.

Alla fine seguendo il consiglio della mia amica Caterina a settembre mi sono iscritta a un corso di yoga.

Fin dalle prime lezioni ho capito che mi fa bene. Arrivavo alla scuola di yoga dopo l'ufficio, con un diavolo per capello e l'ansia fuori controllo. I pensieri che turbinavano a mille, il respiro corto, i giramenti di testa, la paura di svenire, la debolezza e la nausea. Durante la lezione continuava a girarmi la testa e qualche volta ho avuto paura di cadere per terra; d'altra parte sarebbe stato strano il contrario, considerato che mangiavo poco o niente. Però tutti gli altri sintomi piano piano si acquietavano. Seguire l'insegnante, capire cosa dovevo fare, tenere la posizione, respirare. La pratica occupava tutto lo spazio mentale disponibile. Tutta la mia attenzione era rivolta al corpo, al movimento, al respiro, e alla fine dell'ora in qualche modo il maleficio che mi imprigionava in gran parte si dissolveva. Tornavo in me, mi sentivo allineata, centrata, presente.

I pensieri tornavano a essere solo un mormorio di sottofondo. Una volta abbassato il volume di *radio mente* diventavo più consapevole di ciò che accadeva momento per momento. Quando salivo in macchina, alla fine della lezione, sentivo con grande piacere la schiena che aderiva al sedile e una bella sensazione di calore irradiarsi dal plesso solare. Anche se trovavo traffico non mi innervosivo mai; mi soffermavo ad ascoltare l'auto che rispondeva ai comandi e scivolava via liscia sull'asfalto, nel flusso, assieme a me.

Mi piaceva quel brulicare di vita di città poco prima dell'ora di cena: le luci dei fari, la tangenziale, la gente che tornava a casa dopo il lavoro.

Quando la mente con tutte le sue voci fa un passo indietro e riesci semplicemente a vivere la situazione presente, ogni cosa torna al suo posto con grande facilità e ti accorgi che ci sono bellezza e serenità ovunque. Perfino in tangenziale all'ora di punta.

Peccato che durasse così poco. Restavo con quelle sensazioni di pace e di presenza tutta la sera, andavo a letto presto, grata del dolore ai muscoli, ma al mattino si tornava a ballare: ansia, nausea, pensieri nel frullatore, capogiri, vergogna, disgusto, paura.

La lezione di yoga mi lasciava con le stesse sensazioni delle mie prime dosi di Xanax e con gli stessi identici pensieri: se un'ora di yoga mi fa questo effetto, allora significa che io da qualche parte ci sono ancora. Tutto

questo lavoro ansioso che mi corrode nel profondo non ha ancora vinto. Esiste una condizione di calma, di serenità e di pace da cui affrontare la vita e la realtà delle cose. È il mio luogo calmo e sono capace di andarci; anche lo yoga mi porta lì. Certo poi non riesco a rimanerci, ma c'è, esiste, e ogni tanto riesco a raggiungerlo. Vuol dire che dentro di me c'è una forza, ci sono risorse. Devo capire come le posso mobilitare.

L'ansia è corrosiva, ti toglie ogni energia. Gestì ordinari, abituali, come fare una doccia, uscire per una passeggiata, fare un po' di spesa, incontrare un'amica, diventano estremamente faticosi, dei macigni. Negli ultimi due anni la mia vita era diventata come la fatica di Sisifo. Riuscire ad arrivare a sera era come trascinare a forza un enorme masso fino alla cima della montagna, per poi vederlo scivolare giù e ricominciare da capo il mattino dopo.

Sapevo che avrei dovuto nutrire la mia vita per tenerla in equilibrio: avevo bisogno di prestare più attenzione al corpo, di riprendere in mano i miei sogni e tornare a scrivere; dedicarmi di più e meglio alle persone care. Ma non avevo la forza. Andava via tutta nel tentativo di mantenermi sul filo della normalità. Lavorare, guadagnare lo stipendio, occuparmi almeno un minimo della casa. Poi basta, non potevo fare più niente, non restava un grammo di forza da spendere in altro. La mia vita si era ristretta alle dimensioni di un francobollo.

Ora ho smesso di lavorare (almeno per un po') e quindi ho liberato tempo e forze. Metterle nel blog va bene, ma non posso cascarci dentro in questo modo. Mi serve equilibrio. Sono stata settimane chiusa in casa a guardare la televisione e a leggere perché non mi riusciva di fare altro. Poi sono passata dal divano al computer e ho cominciato a lavorare per il blog. Ora è venuto il momento di fare un altro passo: rimettere il naso fuori di casa.

Alberi

Riprendo il mio amato yoga. Mi iscrivo a un corso al mattino perché uscire nel tardo pomeriggio in pieno inverno è al di sopra delle mie possibilità. Tra l'altro avevo scelto la scuola di yoga vicina al posto di lavoro, perché mi veniva comodo andarci dopo l'ufficio, ma è dall'altra parte della città rispetto a dove abito.

Il corso del mattino si chiama yoga dolce, ed è ancora più leggero del corso per principianti. Allo yoga dolce siamo tutte donne, la maggior parte

più grandi di me. Signore sui sessanta o anche settanta anni, casalinghe o in pensione. Negli spogliatoi parlano spesso dei mariti, dei figli, dei nipoti, della casa e delle vacanze. C'è anche una ragazza più giovane, sulla trentina; mi ricordo di lei perché era all'altro corso, quello che avevo frequentato al pomeriggio prima di stare male. Mi domando come mai abbia cambiato corso anche lei e non ci metto molto a scoprirlo. Tra una chiacchiera e l'altra vengo a sapere che si trova in una situazione simile alla mia: ha cominciato a soffrire di ansia circa sei mesi fa, dopo che suo padre si è ammalato gravemente. È la prima volta che affronta questo tipo di problemi; mi racconta con una certa preoccupazione dei suoi sintomi e poi mi dice: «Ma davvero l'ansia può fare tutte queste cose? A me sembra incredibile.»

Chiede a me conferma, malgrado anche lei sia già passata dalla lunga trafila di medici e accertamenti. Ora sta facendo una psicoterapia e prende i suoi bravi psicofarmaci, la classica accoppiata Xanax più antidepressivo, la stessa terapia che avrei dovuto fare pure io e che per sfortuna - o per fortuna, chi lo sa - non ho potuto (o voluto) portare avanti.

Mi fa molta tenerezza, sembra un pulcino smarrito. Viene a yoga con gli occhiali da sole malgrado sia inverno, e qualche volta non li toglie nemmeno durante la lezione. Le dà fastidio la luce, mi spiega, e io annuisco perché so esattamente di cosa parla. Abita a cento metri dalla scuola eppure viene con la macchina. Dice che camminare all'aperto la fa sentire vulnerabile, mentre in macchina si sente più protetta. «Se dovessi avere un attacco di panico» mi spiega «preferisco essere dentro la macchina e non per la strada.»

È incredibile come cento metri di marciapiede possano apparire minacciosi quando soffri di ansia. Si chiama agorafobia: paura degli spazi aperti. Anche io ne ho sofferto un po' la prima volta che ho avuto gli attacchi di panico. Durante l'estate che passai a casa di mio padre, il mio incubo peggiore era il ponte che passava sopra la ferrovia. Non riuscivo ad attraversarlo. Un pomeriggio vennero a trovarmi alcuni amici con l'idea di portarmi a fare due passi. Nemmeno assieme a loro ci riuscii. Appena mi avvicinavo alla sommità del ponte l'inquietudine prendeva il sopravvento e dovevo tornare indietro.

Quindi capisco bene questa mia compagna di yoga e di sventura che si muove solo protetta dalla sua auto. Sorridendo le dico che invece non le farebbe male fare due passi, soprattutto quando le giornate sono belle. Poi

però mi pento di averlo detto; sto minimizzando il suo problema, e non dovrei farlo visto che so perfettamente come ci si sente.

Quando le chiedo come mai si è spostata al corso del mattino, mi racconta che quando fa buio preferisce essere in casa, e che comunque al mattino non ha altri impegni perché per colpa dell'ansia ha dovuto smettere di lavorare. Faceva la segretaria nello studio di una commercialista; a un certo punto non ce l'ha più fatta ad andare: erano più i giorni in cui stava male di quelli in cui riusciva a lavorare e alla fine si è licenziata.

Dopo qualche settimana mi ritrovo a fare due chiacchiere con un'altra delle allieve del corso. Credo abbia più o meno la mia età. È molto brava e precisa nello yoga e capita spesso che l'insegnate la prenda a modello. Scopro che anche la sua storia ha qualche punto di contatto con la mia. Lei è andata in crisi qualche anno fa, dopo un periodo di lavoro molto faticoso. Il marito, con il quale tra l'altro lavorava, non è riuscito a capire questo suo momento di difficoltà ed è finita che si sono lasciati. Così si è trovata sola, malata e senza lavoro. Adesso sta meglio, i disturbi d'ansia sono molto ridotti, ma le è venuta la fibromialgia, una sindrome complessa che porta dolori muscolari fortissimi le cui cause non sono ancora state ben comprese.

E io che pensavo di essere un caso raro. Una sfigata di proporzioni cosmiche che aveva piantato in asso il lavoro a causa di una malattia assolutamente inconsistente e invisibile come l'ansia. E invece mi basta mettere il naso fuori di casa, in questa classe sgangherata di yoga mattutino, e ne trovo ben altre due in situazioni simili alla mia.

Cerco di aprire uno spiraglio di dialogo con il giudice laggiù in cantina. Vedi, le dico, non sono mica la sola a stare a casa dal lavoro per colpa dell'ansia, c'è altra gente che nella mia stessa situazione non ce l'ha fatta più ad andare a lavorare.

Ma il giudice mi risponde che se ne frega. Non le importano le storie degli altri, lei sa solo che noi siamo delle mollaccione, che l'ansia è tutta una scusa per stare in vacanza, che non si fa così. Dice che la colpa è della mocciosa impaurita che frigna tutto il giorno e di quell'altra scapestrata con i capelli in disordine.

Così si è riaccesa la scintilla e sono di nuovo lì che litigano facendo un gran baccano. Ma io proprio non ho voglia di ascoltarle.

L'insegnante dice di metterci a gambe unite nel centro del tappetino. «Tirare indietro le spalle, allungare la colonna, spingere l'osso sacro verso il basso.» Poi allargare le braccia, cercare stabilità, sollevare la gamba

destra e appoggiare il piede alla coscia sinistra. Fissare un punto davanti a sé e cercare di mantenere l'equilibrio.

Devo fare l'albero. Sono a tutti gli effetti un albero, con le radici ben piantate a terra. Tutta la mia attenzione è assorbita da questo puntino pressoché invisibile nel muro davanti a me, quello che devo fissare per evitare di cadere. Sento la pressione della pianta del piede sulla coscia e l'unico pensiero che mi attraversa la mente è che ho fatto bene a mettere i pantaloni corti, perché con quelli lunghi il piede scivola e tenere la posizione è difficile. Per il resto tutto tace. Almeno finché sono impegnata nella lezione, quelle pazzie della cantina se ne stanno zitte. Staranno provando pure loro a fare gli alberi.

Momento presente

Una cosa di cui ho parlato diverse volte con la mia psicoterapeuta, senza riuscire mai a spiegarmi per bene, è la sensazione di passare intere giornate come se fossi fuori da me stessa. Non credo sia quella che chiamano derealizzazione (un altro dei terribili sintomi della costellazione dell'ansia del quale, per mia fortuna, non soffro). Si tratta di altro: è la sensazione precisa di essere assente. Una incapacità totale a concentrarsi sul presente. C'è questa attività mentale abnorme che mi costringe a seguire di continuo i voli pindarici dei miei pensieri - soprattutto delle mie preoccupazioni - allontanandomi così dalla realtà che mi circonda.

Me ne accorgevo chiaramente, per esempio, durante la pausa caffè con i colleghi: loro chiacchieravano del più e del meno e io non riuscivo a seguirli perché con la testa restavo impigliata in altre cose. Poi tornavo alla mia scrivania e la mente se ne andava a spasso di nuovo. Certe volte mi trovavo ad aprire la gestione del computer e poi restavo lì imbambolata perché non ricordavo quale file stavo cercando e perché.

Anche fuori dal lavoro succedeva. Rientravo a casa stanca morta per via dell'ansia e di tutte le tensioni che accumulavo, accendevo la televisione con l'intenzione di rilassarmi e dopo poco mi trovavo a fissare le immagini

sullo schermo senza capire nemmeno cosa stavo guardando, mentre la mia testa stava lì a macinare pensieri su pensieri in una proliferazione infinita.

È come passare la giornata senza esserci mai veramente del tutto con la testa, essere sempre un po' spostati altrove.

Non sono stata in grado di spiegarmi questo fenomeno e di esprimerlo chiaramente a parole finché non ho cominciato a interessarmi di meditazione e ho letto questa espressione in un libro: «vivere con il pilota automatico.»

Hai presente quando guidi la macchina, sei distratto e arrivi a destinazione senza ricordare quasi niente del tragitto? Ecco, la stessa cosa, io passavo intere giornate con la testa da un'altra parte.

Vivere con il pilota automatico è questo: essere perennemente disconnessi dal presente. Il corpo può esistere solo qui e ora, e fa delle cose come cucinare, guidare l'auto, camminare, stare seduto davanti a un computer. La mente invece ha questa bizzarra tendenza a fregarsene di quel che sta davvero accadendo e continua a portare la coscienza altrove. Nel passato, con i ricordi. Nel futuro, con le aspettative e le preoccupazioni. In ogni caso non ora e non qui. Vivi con il pilota automatico quando fai delle cose pensando continuamente ad altro, al punto tale che quasi perdi il contatto con la realtà.

La vita è fatta di attimi che si susseguono uno dopo l'altro, ma io ne colgo solo una parte perché la mia testa continua a frullare a vuoto, dirottando di continuo la mia attenzione altrove. Non sono mai veramente presente a me stessa.

Jon Kabat-Zinn è un biologo e medico americano, famoso per avere diffuso alcune pratiche di meditazione di derivazione buddhista in ambito medico. Alla fine degli anni settanta ha fondato la clinica per la riduzione dello stress all'Università del Massachusetts. Il suo programma MBSR - riduzione dello stress tramite la consapevolezza - si è diffuso in modo capillare in mezzo mondo. La *mindfulness*, che comprende meditazione, yoga e altre pratiche di consapevolezza, può essere intesa anche come uno stile di vita, che prevede l'essere attenti al presente, momento per momento, l'apertura verso gli altri, la compassione, l'atteggiamento non giudicante.

Incuriosita da queste idee, qualche anno fa comprai uno dei suoi libri: *Dovunque tu vada ci sei già* e piano piano ho cominciato a capire che tutta

quella roba lì mi riguardava molto da vicino. Ecco descritta quella sensazione di non essere mai del tutto in me:

«Il flusso incessante di pensieri che emana dalla nostra mente ci lascia scarsissimi momenti di sollievo interiore. Troppo frequentemente le nostre azioni sono inconsulte, intraprese senza riflessione, dettate da impulsi e pensieri del tutto consueti che passano per la mente come un fiume impetuoso o con la violenza di una cascata. Veniamo travolti dalla corrente che finisce col sommergere la nostra vita portandoci dove forse non intendiamo andare, senza neppure essere coscienti della direzione. Meditazione significa imparare a svincolarsi dalla corrente, sedere sulla sponda, ascoltarla, trarne insegnamento e poi sfruttarne le energie per farci guidare anziché dominare[6].»

Questo essere del tutto presi e dominati dalla corrente esprime piuttosto bene quello che intendo. Mi sento spesso sospinta da questo flusso incessante di pensieri, un vero e proprio *bla bla bla* mentale che continuamente mi distrae dal semplice e puro fluire della vita. Mi accade qualche volta di diventare più presente e concentrata in quello che sto facendo, e questo mi fa sentire subito meglio. Ma sono momenti rari, e fatico a capire da cosa dipendono.

Questa difficoltà a stare ancorati al presente non è di certo esclusiva delle persone ansiose e imparare a essere più presenti e focalizzati, momento per momento, probabilmente fa bene a tutti. Ma è proprio una caratteristica dell'ansia quella di portarti di continuo lontano dalla situazione del presente, per correre dietro alle ruminazioni e alle preoccupazioni. Imparare a dominare questa corrente, ne sono sicura, è un'arma vincente per chi ha problemi di ansia.

Ricordo di avere riflettuto su questo una domenica pomeriggio di primavera qualche anno fa, al termine di una lunga giornata dedicata alle pulizie di casa. Stavo passando lo straccio sul pavimento della cucina. Ero stanca ma non sfinita e osservavo la luce del tramonto che si rifletteva sul pavimento bagnato. Non stavo pensando a nulla, se non a quello che stavo facendo; la mia attenzione era completamente assorbita dal mio compito e dall'osservazione di quello che mi stava attorno. E mi sentivo bene, molto bene. Ero nuovamente lì, nel mio luogo calmo, dove le ragazze della cantina tacciono, non c'è nulla di cui preoccuparsi, niente da valutare, giudicare, misurare, assolvere o condannare. C'è solo la vita che scorre, ed è solo in questo stato che ti puoi accorgere, per esempio, del bellissimo gioco di luce che fanno i raggi del sole al tramonto sul pavimento della tua

cucina. Se al contrario hai la testa piena di chiacchiere, la bellezza che hai attorno non la noti nemmeno, sei cieco e sordo.

Come ci ero arrivata stavolta nel mio luogo calmo? Non era stato lo Xanax, nemmeno lo yoga. Possibile che lavare i pavimenti sia un ansiolitico? In un certo senso sì, dipendeva da *come* li stavo lavando: con cura, senza fretta, con la mente e il corpo perfettamente allineati, con consapevolezza.

Così, per imparare a coltivare questo stato di presenza, ho cominciato a meditare all'inizio del 2014, proprio poco prima di aprire il blog, e non ho mai smesso, anche se la mia pratica è piuttosto incostante.

La meditazione non è una strana e complicata pratica esoterica. Si può cominciare in modo estremamente semplice: ci si mette seduti, su una sedia o per terra, avendo cura di scegliere una posizione non troppo scomoda che ci consenta di tenere la schiena dritta. Poi basta chiudere gli occhi, o tenerli aperti con lo sguardo un po' basso, ma senza fissare nessun punto in particolare. Fatto questo, si trascorre qualche minuto in silenzio, cercando di tenere l'attenzione sul respiro. *Inspiri, espi, ispiri, espi*.

Non bisogna per forza rilassarsi, cercare di ottenere stati di quiete o di pace profonda, né tanto meno smettere di pensare o svuotare la mente. Niente di tutto questo. Si sta lì seduti e si cerca di mantenere la concentrazione sul respiro. Quando insorge un pensiero e la mente tende ad allontanarsi, si riporta l'attenzione docilmente sulla respirazione. E così via.

Praticata ogni giorno la meditazione ha molti benefici scientificamente dimostrati. C'è un libro molto bello^[7], scritto da Richard Davidson, professore di psicologia e psichiatria all'Università del Wisconsin, in cui è raccontata la storia dei primi studi condotti su monaci buddhisti esperti di meditazione. È una storia affascinante, l'incontro tra le frontiere più avanzate della scienza contemporanea e una pratica spirituale antichissima.

Matthieu Ricard, il primo monaco buddhista ad accettare di sottoporsi agli studi di Richard Davidson, è stato definito «l'uomo più felice del mondo», proprio perché osservando il suo cervello – con la risonanza magnetica e con l'elettroencefalogramma – gli scienziati hanno scoperto che la meditazione rende molto attive le aree preposte al benessere, alla serenità, alla gioia.

A partire dai primi studi pionieristici, si è scoperto che la meditazione ha molti effetti positivi. Rinforza le emozioni positive (e riduce quelle negative), affina la capacità di attenzione, aiutando il cervello a ridurre il

chiacchiericcio di sottofondo, allena il cervello a nuove forme di risposta alle esperienze e ai pensieri, rinforza l'empatia e i sentimenti di compassione nei confronti degli altri, addirittura aiuta il sistema immunitario e rallenta gli effetti dell'invecchiamento. È un valido supporto nei processi di guarigione dalle malattie e ha effetti positivi anche per chi soffre di ansia e di depressione.

Certo questi benefici non sono immediati, ci vuole un po' di impegno e di costanza. E tra l'altro sarebbe meglio non cercarli nemmeno questi benefici, perché alla fine meditare significa esercitarsi a stare calati nel presente, accettando qualsiasi cosa il presente porti con sé, momento per momento. Quindi praticare aspettandosi qualche beneficio è contrario alla natura stessa della meditazione. Meglio meditare per meditare, non c'è altro motivo per farlo.

Io l'ho preso come un momento di incontro con me stessa, mi aiuta a rendermi conto di cosa sta succedendo dentro di me. Capisco per esempio se sono calma o se sono nervosa, se la mia respirazione è fluida o contratta, se i miei pensieri sono limpidi o confusi.

Però adesso sono mesi che non lo faccio più. Meditare per una persona che soffre di ansia può essere difficile e alcune volte non molto piacevole. Con la meditazione impariamo a stare con quello che c'è, senza fuggire da noi stessi, senza scappatoie. Per un ansioso questo significa incontrare faccia a faccia la propria ansia, che si esprime con inquietezza, paura, confusione. Si capisce che può diventare spiacevole. Infatti credo che non sia un caso se è da ottobre che non lo faccio più: tra i dolori al collo e i pensieri del frullatore, quei dieci minuti quotidiani di ascolto erano diventati difficili. Così per un po' ho abbandonato la pratica, aspettando il momento giusto per riprenderla.

Guardare in faccia i demoni

Vicino a casa mia c'è un centro di buddhismo tibetano mahayana. Ci sono stata qualche volta a seguire gli insegnamenti dei monaci ed è stata una bella esperienza. Fanno anche un corso di meditazione e sto pensando di iscrivermi. La cosa mi risulta faticosa, per via delle solite ritrosie e preoccupazioni ansiose, però alla fine mi convinco ad andarci. Tra l'altro

l'insegnante ha studiato direttamente alla clinica di Jon Kabat-Zinn, quindi sono ancora più invogliata a seguirlo.

Esco di casa per la prima lezione alle otto di sera. È buio e fa freddo. Percorro a piedi una strada che per qualche tratto fiancheggia dei giardini che a quest'ora sono bui e deserti. Le macchine mi passano accanto veloci e io accelero il passo, con il collo incassato nelle spalle, sperando di arrivare prima possibile. Potrebbe essere una piacevole passeggiata digestiva, ma sono troppo tesa e contratta per godermela.

Quando arrivo mi sento meglio: le luci e il vociare delle persone mi scaldano, non mi sento più sola. Appendo la giacca all'attaccapanni, mi tolgo le scarpe, prendo una coperta e scelgo la mia postazione, seduta sopra un cuscino.

Le ragazze laggiù in cantina si stanno agitando. La miss perfettina vuole sapere che posto è questo e cosa siamo venuti a fare, perché lei non sa bene quali siano le regole di comportamento qui e non vuole correre il rischio di fare brutte figure. Anche la contabile ha qualcosa da dire: vuole stare a vedere come me la cavo con questa faccenda della meditazione. Per lei è tutto un fatto di prestazioni: se siamo brave ci meritiamo un buon voto, altrimenti uno zero non ce lo toglie nessuno.

L'insegnante ha una bella voce, calda e calma, proprio come me l'aspettavo. Parla con tono pacato e tra una frase e l'altra prende lunghe pause durante le quali si guarda attorno sorridendo. Dice cose che già so per averle lette nei libri, ma mi piace ascoltarle direttamente da lui.

La seconda parte della lezione è dedicata alla pratica e qui le cose per me si fanno difficili. Io non ho mai meditato per più di quindici minuti e l'ho sempre fatto da sola, a casa mia. Qui invece siamo in tanti e la meditazione dura trenta, quaranta minuti.

Dopo un po' non riesco a stare ferma. Le persone attorno a me sono immobili, giusto ogni tanto qualcuno oscilla avanti e indietro o stiracchia le spalle. Tengono gli occhi chiusi, ma io non ci riesco, perché se resto al buio priva di punti di riferimento ho la sensazione di perdere l'equilibrio. Mi formicolano le gambe, mi fa malissimo il collo e anche la schiena.

I pensieri schizzano in testa come palline da flipper impazzite, altro che meditazione. Con calma e pazienza cerco di ricondurre l'attenzione al respiro, ma la verità è che sono nel pieno di una tempesta. Penso a tutto e al

contrario di tutto. Sento caldo, ho paura di svenire e rimanere lì ferma con la mia paura, senza fare niente per distrarmi, è davvero difficile.

Una sera l'insegnante ci spiega quali sono i cinque ostacoli della meditazione: il desiderio, l'avversione, l'irrequietudine (o agitazione), il torpore, il dubbio. Io di dubbi non ne ho: il mio ostacolo principale è l'irrequietudine. L'insegnante dice che questo ostacolo è facile da identificare perché si manifesta con l'incapacità a stare fermi. «L'agitazione» dice «scompagina la postura.»

La mia di postura è in effetti decisamente scompaginata. Sento il bisogno continuo di spostare i piedi e muovere le gambe. Non posso fare a meno di agitarmi e la cosa mi procura un certo imbarazzo perché nessuno si muove così tanto come faccio io.

L'irrequietudine del corpo però è nulla se paragonata a quella della mente. I miei pensieri sono un uragano, una cascata impetuosa, un susseguirsi di fuochi artificiali. Sono come macchinine che corrono impazzite su e giù per una pista a più piani. Nello stesso momento sono presenti più livelli di pensiero, a diverse profondità. In un angolo della mente canticchio una canzone, e assieme penso che ho bisogno di muovermi e che forse sto per svenire. Penso a cose che riguardano la mia famiglia, mio marito, il blog, i colloqui con la psicologa, il romanzo che sto leggendo, quel commento a cui voglio rispondere, il giorno in cui sono stata in ospedale, l'ultimo attacco di panico che ho avuto. È tutto qui presente nello stesso momento in questo spazio così ristretto e al contempo sconfinato che è la mia testa. Sembra che tutta la mia vita stia per implodere in un unico punto in cui si concentra tutto. Una materia così densa da collassare e formare un buco nero dal quale sarò, ahimè, risucchiata.

Eppure resto lì, ferma (be', più o meno), con gli occhi socchiusi a guardare un punto vago del pavimento, cercando in tutto quel rumore mentale di seguire le istruzioni e di ascoltare il mio respiro. Un respiro leggermente affannato, troppo corto, mai libero. Però da qualche parte c'è sempre, lo posso recuperare nel mezzo di questa tempesta di pensieri ed emozioni, mi ci posso aggrappare come a una boa nel mare alto. Il respiro funge da àncora, aiuta a tornare qui e ora, a radicarsi nel presente in barba al casino che fa la mente ballerina.

A forza di restare lì ferma a cercare il respiro, la tempesta non so come si placa. La mia mente durante la meditazione si comporta come una bestiolina selvatica appena catturata: si agita, scalpita, urla, minaccia, poi a

un certo punto capisce che non c'è niente da fare e diventa docile. Si accuccia e cerca un po' di riposo. La nebbia si dirada, i pensieri rallentano e diventano più ordinati, e io comincio a sentirmi bene.

Succede così a ogni lezione di meditazione. Non è piacevole, ma la sensazione di sollievo che provo verso la fine è immensa. È come essere sotto un cielo carico di nubi nere e minacciose. A un certo punto le nuvole se ne vanno e sotto c'è l'azzurro. Un azzurro bello, fatto di calma e cose semplici. Un azzurro che è sempre stato lì, solo che finché ci sono quei nuvoloni io non posso vederlo.

Ogni volta che torno a casa dopo questa strana battaglia che è la mia meditazione, mi sento meglio di quando sono uscita. Per questo continuo ad andarci, settimana dopo settimana, anche se ogni volta devo attraversare quel terreno così impervio. Perché dopo rivedo il cielo.

Una sera mentre rientro a casa a piedi dalla lezione, affrettando il passo perché è buio e fa freddo, mi viene in mente che quello che succede durante la meditazione non è affatto strano. Quella tempesta che attraverso ogni volta è la mia ansia. Io sono così tutto il giorno, solo che di solito non sto lì seduta senza fare niente. Scrivo, guardo la TV, navigo in rete, sbrigo le faccende di casa, bevo un tè, faccio due chiacchiere. Così questa ansia se ne sta lì a fare da sottofondo, ma non la guardo mai in faccia. Solo quando mi siedo in meditazione lo faccio: lì non c'è nulla che mi può distrarre.

C'è la tempesta e non posso fare altro che guardarla da vicino, molto da vicino, come qualcuno che è finito con la faccia spiacciata sul piatto.

Jon Kabat-Zinn dice che la meditazione è imparare a stare con quel che c'è. E in me, in questi mesi, c'è questo: ansia libera e incontrollata, paura a mille, angoscia pura. C'è sempre, non solo durante la meditazione, con la differenza che mentre medito non posso scappare, devo stare lì a tu per tu con la paura, la confusione, l'angoscia. Eccoci qui, solo io e te, in questa stanza piena di persone silenziose con gli occhi chiusi, ognuno alle prese con se stesso.

Essere capace di fronteggiare tutto questo, restare oltre mezz'ora a stretto contatto con la mia paura, è una prova di forza. Somiglia al gioco di guardarsi dritto negli occhi finché uno dei due non abbassa lo sguardo. Io resto lì, sostengo lo sguardo della paura finché lei non corre a rintanarsi in un cantuccio lasciando di nuovo libero il cielo.

Dicono che non si dovrebbe praticare la meditazione con l'obiettivo di cercare una condizione di benessere, rilassamento, pace. Al contrario, con la

meditazione si impara a fare i conti con tutto, comprese le emozioni spiacevoli. Ed è così: seduta sui cuscini, con gli occhi socchiusi, in questa saletta calda e affollata esploro con cautela i confini della mia angoscia, verifico di che materia è fatta, la tocco, la annuso. Posso stare con questa roba qui? La posso sopportare? Posso guardarla in faccia senza fuggire? Certo che posso: sono stata seduta quaranta minuti in meditazione a fare questo. Così alleno la mia resilienza psicologica, divento più forte e quando la nebbia si alza, il cielo che c'è sotto mi sembra più azzurro di quanto non sia mai stato.

Un'altra cosa che mi colpisce della meditazione è che mi accorgo dell'impermanenza. Vengo qui al corso di meditazione, mi siedo e dopo pochi minuti nella mia testa scatta un inferno di pensieri accompagnati dai soliti sintomi d'ansia. Resisto, cerco il respiro, lo aggancio, la tempesta passa e posso godere di qualche minuto di silenzio interiore. Ogni volta accade qualcosa di simile, ma di diverso. L'ansia non è uguale alla volta prima, i pensieri nemmeno. Tutto scorre, tutto va e viene. Settimana dopo settimana, quella che si siede sul cuscino non è la stessa persona della volta prima.

Tutto passa, ogni momento è diverso dal successivo. Ogni pensiero è diverso dal successivo. E se i pensieri sono tanto volatili, che senso ha identificarsi in loro? Durante la meditazione comincio a prendere le distanze dalla mente, a dialogare con me stessa in un modo diverso. Mi dico: ecco, ora questa è la paura, la riconosco. È una paura brutta, di morire, di svenire, di impazzire. Ma posso chiamarla con il suo nome, si chiama *paura*. Non è la realtà. È un'emozione molto sgradevole che ultimamente provo spesso, ma non ha nulla a che vedere con la realtà.

Questa vaga consapevolezza provo a portarmela dietro anche quando non medito. Ecco, mi dico, ora ho un pensiero triste, ora invece uno bello. In questo momento sono agitata e ho paura non si sa bene di cosa. Il momento dopo non ricordo quasi più di avere avuto paura e mi sento più serena. L'ansia non è un fiume immobile, si muove. A momenti ti stringe il collo in una morsa, ma poi ti lascia respirare. A tratti addirittura sembra sollevarsi del tutto, come se una folata di vento avesse spazzato via la nebbia. E allora mi sento bene e credo di potere guardare al futuro con occhi brillanti e pieni di fiducia.

È curioso come in una sola giornata si possano alternare momenti di grande benessere e di grande malessere. Tutto passa. Anche io passo. Prima

o poi morirò. Che senso ha avere tutta questa paura? Di cosa?

4. DI COSE FACILI DIVENTATE DIFFICILI

Quando si agisce cresce il coraggio, quando si rimanda cresce la paura. –
Publio Sirio

Missione patente

Un pomeriggio, ai primi di febbraio, vado dal mio medico: ho finito l'ansiolitico e poi voglio farmi prescrivere una visita dal fisiatra. Ho sempre dei problemi alla cervicale e ho il sospetto che gli sbandamenti e i giramenti di testa possano dipendere anche dalla tensione al collo.

Prima di rientrare a casa mi fermo in farmacia per comprare lo Xanax e mentre sono in fila mi rendo conto che nel mio portafoglio non c'è più la patente di guida. Non mi capacito del fatto che non sia al suo posto. Quando l'ho vista l'ultima volta? Non lo so, non ne ho idea. Sto andando in giro senza patente da giorni, settimane, forse mesi. Cavoli.

Torno a casa e mi metto a cercare. Frugo nelle borse, nelle tasche delle giacche appese nell'ingresso, tra il disordine della scrivania: niente, è sparita. Cerco di ricordare se per qualche motivo l'ho tolta dal portafogli, ma non mi viene in mente niente. Comincio a pensare che non la ritroverò e che mi toccherà rifarla. Non voglio neanche pensarci: ci dormo sopra, salterà fuori in qualche modo.

L'evitamento è una strategia di comportamento tipica delle persone ansiose. Siccome i normali problemi della vita tendono ad agitarci un po' troppo, allora facciamo come gli struzzi: si mette la testa sotto la sabbia e si spera che il problema si risolva da solo. Inutile che stia qui a spiegare quanto sia deleterio comportarsi così nella vita. L'evitamento è una strategia che a breve termine funziona: eviti di occuparti del problema, scansi la situazione che ti crea ansia, e nell'immediato stai meglio. Peccato però che evita oggi ed evita domani a forza di cercare sempre la linea della minor

resistenza, si corre il rischio di rinunciare a troppe cose e di far prendere alla nostra vita una piega indesiderata.

Mi prendo un altro giorno per cercare la patente, metto a soqquadro la casa, mi innervosisco, impreco, e arrivo alla fine della giornata dicendo a me stessa che poi, pazienza, posso aspettare qualche altro giorno, perché andare a fare la denuncia e il duplicato mi costa troppa fatica in questo momento. Sto male, ho l'ansia, non mi posso occupare di queste cose. Starò senza macchina per un po'. Evitamento e rinuncia. Da manuale.

Poi però mi sovviene una cosa: lo yoga. Come ci vado a yoga senza la macchina? Ho voglia di saltare qualche lezione? No, per niente. Quindi mi devo decidere: o prendo di petto il problema patente, o mi concedo il lusso di procrastinare ma perdo qualche lezione di yoga.

Alla fine, stranamente, scelgo lo yoga. Inutile che aspetti di sentirmi meglio prima di affrontare questa rognà della patente. Tanto resta una rognà. Quindi ci vado lo stesso. Se malgrado l'ansia comunque riesco ad andare a yoga, dal medico, e perfino a fare un po' di spesa - solo se non c'è folla e nei supermercati piccoli - dovrei riuscire anche ad andare a rifare la patente. Forse.

Bene, una volta deciso che domani ci vado, scattano i dubbi. Santo cielo, sarò capace? E le foto? Dove vado a fare le foto? Ci sono ancora le macchine automatiche o devo cercare un fotografo? E dove lo trovo? È il tipico cane che si morde la coda: più ho paura di non riuscire a fare una cosa, più cerco motivi per rimandarla. E più la rimando, più mi fa paura.

Questa roba qui deve essere vecchia quanto l'uomo, se è vero che ai tempi dei romani Publio Sirio scrisse: «Quando si agisce cresce il coraggio, quando si rimanda cresce la paura.» Certo, di sicuro aveva in mente qualcosa di più epico di una battaglia contro la burocrazia italiana... ma tant'è, ognuno deve cominciare dal punto in cui si trova. E io sono nel punto che andare a rifare la patente mi mette paura e vorrei schiacciare un sonnellino per non pensarci nemmeno. Ma al contempo sono nel punto in cui penso che se faccio uno sforzo magari ci riesco e poi sono più contenta perché ho affrontato il *babau* e domani posso andare a yoga. Se c'è una strada che mi può portare fuori dal pantano di un'ansia così invalidante, passa sicuramente attraverso il lento recupero del normale funzionamento della mia vita. Quelle famose «evidenti difficoltà ad affrontare il quotidiano» nella diagnosi dello psichiatra, alla fine sono la chiave di tutto. Va bene prendere l'aspettativa, va bene lo yoga, va bene la meditazione, ma

la vita non si ferma, e se ti succede di perdere la patente, in qualche modo te ne devi occupare.

Così in questa bella mattina di febbraio, mi regalo una lunga doccia calda, lavo i capelli, mi vesto in modo da stare comoda e calda, e poi mi avventuro in cerca di una di quelle macchinette per le foto che mi pare di avere visto non troppo lontano da casa.

Sarà davvero lì? E se non c'è cosa faccio? E se poi non sono capace di usarla? Avrò le banconote del taglio giusto? Basterà andare dai carabinieri per la denuncia? È vero che il duplicato lo posso chiedere direttamente a loro, o dovrò andare alla motorizzazione? Non so neanche dov'è la motorizzazione! Sì, lo so che fa ridere... ma ansia, ansia, ansia. È così che funziona, sono proprio questi i pensieri che alla fine ti paralizzano.

Cammino e faccio del mio meglio per non soccombere alla girandola di timori. Mi dico: vai piano e respira, guardati attorno, cammina e non pensare a cosa viene poi. Fai come se stessi meditando. Un respiro dopo l'altro, un passo dopo l'altro. Sono nella mia città, nel mio quartiere, in una mattinata invernale soleggiata e gradevole. Non c'è nessuna tigre con i denti a sciabola nascosta dietro il prossimo palo della luce pronta a farmi a pezzetti.

Mi va fatta bene. La macchinetta delle foto tessera è là dove credevo che fosse. Saranno passati vent'anni dall'ultima volta che ne ho usata una, ma non ci vuole la laurea in ingegneria elettronica. Basta infilare i soldi nella fessura, sedersi sullo sgabello, chiudere la tenda e cercare di stare fermi.

Nelle foto vengo malissimo, con gli occhi spalancati e lo sguardo spento. L'ansia non ti fa bella, questo è poco ma sicuro. Però missione compiuta: ho le foto.

Ora sono pronta per la seconda parte. Mi servono giusto altri quindici minuti per arrivare dai carabinieri. Se posso fare da loro la denuncia e la richiesta di duplicato sono a cavallo.

Quando arrivo il mio ottimismo evapora all'istante. Parcheggiato davanti ai carabinieri c'è un furgone aperto pieno di scatoloni e un paio di ragazzi in divisa che fanno avanti e indietro. Mi avvicino, chiedo, e mi spiegano che stanno traslocando. Sono venuta ad abitare per la prima volta in questo quartiere venticinque anni fa. I carabinieri lì ci sono sempre stati... e fanno

trasloco proprio oggi? La prima volta in venticinque anni che ho bisogno di loro?

Ho la scusa perfetta per rinunciare e procrastinare qualche altro giorno; magari potrei chiedere a mio marito di accompagnarmi sabato mattina alla nuova sede. Domani salto yoga, ma in fondo perdo una lezione sola.

Eppure no, che diamine, non ho voglia di tornare a casa senza niente di fatto. Scopro dentro di me un debolissimo filo di determinazione e decido di seguirlo; mi ci aggrappo addirittura.

È quasi mezzogiorno, comincia a girarmi leggermente la testa, ma a passo deciso me ne vado alla fermata dell'autobus. Sento un leggero tremore e il pensiero di salire su un mezzo affollato mi procura una stretta al petto; ma non abbastanza da farmi tornare indietro.

La prima volta che ho avuto problemi con l'ansia sono stata più di tre mesi senza salire su un autobus. Li evitavo accuratamente; per me era addirittura inconcepibile poterci salire di nuovo. Poi, quando decisi che era ora di riprovare, rimasi ferma per oltre mezz'ora alla fermata, lasciando passare un bus dopo l'altro: questo è troppo pieno, no aspetto il prossimo, forse è meglio se torno a casa. Me lo ricordo come se fosse adesso. Quando finalmente riuscii a salire su un autobus e ad arrivare alla mia destinazione senza attacchi di panico o altro, quasi piangevo dalla gioia. Ne è passato di tempo da allora e ho di nuovo l'ansia, ma stavolta gli autobus non mi fanno troppa paura, giusto un tocco di disagio ancora tollerabile. Tutto sommato sto andando benone.

Mezz'ora dopo sono in questura, in attesa in una stanzetta piena di gente. Dopo un po' viene a prendermi un'agente molto giovane, con i capelli tagliati cortissimi e un viso bello e luminoso, con i lineamenti precisi ed eleganti. Mi tratta con quel fare deciso, gentile ma distaccato, che hanno spesso le persone in divisa. Presto però mi accorgo che malgrado faccia del suo meglio per apparire sicura di sé, non ha la più pallida idea di quel che deve fare. Passa minuti interminabili a fissare il monitor. Non trapela un'emozione dal suo volto, ma un paio di volte si alza, scompare e poi ritorna. Credo sia andata da un collega più esperto a chiedere istruzioni. Io

comunque fretta non ne ho, la ragazza si può prendere tutto il tempo che le serve.

In qualche modo riesce a concludere la pratica e mi mette davanti la denuncia in due copie. Controllo velocemente i dati anagrafici e firmo. Nel frattempo lei si è alzata e fa per congedarmi.

«Prego, può andare» mi dice.

Come sarebbe posso andare?

«No, un attimo» dico «E per il duplicato? Come faccio?»

«Deve fare tre fotografie» mi risponde «comprare una marca da bollo e portare la denuncia alla motorizzazione.» Fa una pausa e poi aggiunge a voce più bassa: «oppure anche qui da noi.»

Ah ecco, oppure anche qui da loro.

Le dico che ho già tutto quel che serve. Lei è in piedi, in attesa che io me ne vada, ma non mi alzo dalla sedia. Tiro fuori le fotografie e la marca da bollo e le metto sul tavolo.

«Ma è sicura?» dice lei. «Le conviene aspettare qualche giorno, magari la ritrova.»

Il suo suggerimento non ha molto senso. Ormai sono qui, ho fatto la denuncia, ho tutto pronto, perché dovrei aspettare? Malgrado questo però provo l'impulso di fare come dice. C'è la signorina perfettina laggiù in cantina che sta cominciando a innervosirsi: «Non vorrai mica litigare con la poliziotta, vero?» Secondo lei chiunque stia dietro una scrivania o uno sportello è un'autorità. Lei è convinta di vivere in un mondo di adulti consapevoli e autorevoli ai quali bisogna sempre dire di sì. Non so bene come abbia fatto a maturare l'idea che questo sia un mondo perfetto, fatto di persone perfette, dove l'imperfezione - nostra e altrui - è solo una fastidiosa eccezione alla regola. È così ostinata nelle sue convinzioni che nemmeno la realtà riesce a farle cambiare idea.

Per un attimo sto facendo come vogliono loro, la giovane in divisa e la miss perfettina della cantina. Sto per alzarmi davvero, ma per fortuna mi riprendo subito. Non ha senso, mi dico, non ha proprio senso tornare a casa a cercare la patente: l'ho già cercata ovunque e non la trovo.

Insisto con la giovane poliziotta. Lei torna a ripetermi il suo consiglio di aspettare qualche giorno, ma io tengo il punto: «Voglio fare la richiesta di duplicato adesso, non un altro giorno.» Per un istante vedo la stizza dipingersi sul suo volto. Dura pochissimo. Recupera immediatamente il suo *aplomb* ed esce dalla stanza, per poi tornare dopo poco accompagnata da un

collega. In quel momento diventa evidente il motivo per cui cercava di convincermi ad andare via: non era capace di fare la richiesta di duplicato. Mi stava rifilando il consiglio di prendermi qualche giorno solo perché non voleva seccature. Probabilmente è arrivata da poco e ancora non ha imparato a svolgere i suoi compiti. Ma che diamine: non è un problema mio.

Alla fine, con l'aiuto del collega, ce la caviamo in meno di quindici minuti. Tutto di guadagnato: io ho finito con la pratica e non devo ritornare, lei forse ha colto l'occasione per imparare qualcosa. Quando me ne vado le regalo perfino un sorriso gentile. Non se lo merita, ma in fondo io ho ottenuto quello che volevo e va bene così.

Andare a nascondersi dentro un armadio

Lo scrittore giapponese Haruki Murakami descrive se stesso come una persona schiva, poco incline a stare con gli altri. In un modo che ho trovato un po' crudo e impietoso ha scritto questo:

«È piuttosto raro che io piaccia. Chi mai può provare simpatia o qualcosa di simile per uno che manca del tutto di spirito di collaborazione, che al minimo contrasto va subito a rifugiarsi da solo in un armadio? [8]»

Mi fa sorridere l'immagine di una persona che al minimo cenno di conflitto corre a nascondersi dentro un armadio. Mi riconosco perfettamente. Qualsiasi forma di conflitto, anche minima, mi mette così a disagio che faccio sempre del mio meglio per evitarlo, costi quel che costi. Certo, ogni tanto mi è capitato di litigare con le persone di famiglia, ma quando ho a che fare con estranei, colleghi di lavoro, capi, conoscenti, commercianti... il mio primo impulso è sempre quello: dire di sì.

Confesso di avere comprato cose che non volevo nei negozi solo per non dare un dispiacere alla commessa. Lo so, è ridicolo e dovrei essere fustigata nella pubblica piazza per questo. Però in passato l'ho fatto, più di una volta. È un impulso che ora ho imparato a controllare, ma devo comunque starci attenta perché dire di no dopo essermi provata un paio di scarpe o un capo di abbigliamento mi costa sempre fatica.

Probabilmente uno dei motivi per cui soffro di ansia è anche questo: troppi *sì* detti agli altri e troppi *no* detti a me stessa. È un bisogno non troppo sano di essere approvati, di compiacere, di apparire sempre buona,

ragionevole, mansueta: la sindrome della brava bambina. È difficile uscire da questo comportamento, anche perché gli altri si abituano presto a vederti sempre docile e arrendevole e se per una volta non lo sei reagiscono male. Quando provi finalmente a esprimere te stesso, non sai esattamente come farlo e quindi puoi risultare strano, inadeguato, perfino troppo aggressivo davanti alle persone che sono abituate a sentirti sempre dire di sì.

Ci sono aspetti della mia personalità che non sono riuscita a comprendere prima di avere letto alcune cose riguardo l'introversione. Prima non conoscevo il significato di questa parola e pensavo fosse un sinonimo di timidezza. Credevo quindi che non mi riguardasse, perché io timida non lo sono mai stata.

Da piccola avevo ben presente quali fossero i bambini timidi. Erano quelli che se ne stavano sempre in disparte, parlavano poco e sempre con la voce fioca, arrossivano di continuo e si muovevano in modo goffo e titubante.

Io non ero affatto così. Ricordo di essere stata una bambina vivace, che amava correre e giocare. In classe non mi facevo alcun problema ad alzare la mano e dire la mia. Parlare con gli altri bambini non mi faceva paura e non credo di essere mai arrossita in tutta la mia vita. Però la confusione di persone mi ha sempre messo a disagio. Ho il vago ricordo di certi giorni all'asilo in cui, credo, mi isolavo dagli altri. Ricordo alle scuole elementari gli altri bambini che sciamavano urlando durante la ricreazione: mi davano fastidio e non li capivo.

A nove anni sono stata in colonia. Ero molto emozionata ed eccitata per quella avventura, ma dopo qualche giorno cominciai a sentirmi stanca. Dormire in camerata, mangiare alla mensa, muoversi sempre in gruppo. Mi stancavo troppo. Sentivo terribilmente la mancanza della mia cameretta, desideravo una porta da chiudermi alle spalle.

Nel 2014 lessi il libro di uno psichiatra italiano sul tema dell'introversione^[9] e fu davvero un'esperienza strana, ai limiti del fastidioso. Come diavolo faceva questo signore, di cui io non avevo mai sentito parlare, a conoscere tutti quei dettagli sulla mia vita? Infanzia, adolescenza ed età adulta. C'era tutto. La bambina perfetta, l'adolescente irrequieta che si sforza di diventare estroversa, l'adulta irrisolta e ansiosa. Fu un vero pugno nello stomaco.

Così, grazie a quel libro, ho scoperto che c'era un nome per tutto questo: introversione. Che non è timidezza anche se gli somiglia, che non è un

disturbo psicologico o un difetto da correggere, ma una caratteristica della personalità.

La distinzione tra introversione ed estroversione si trova proprio alla radice della psicanalisi. È stato Carl Gustav Jung - nel libro *Tipi psicologici* - a parlarne per primo. Le persone estroverse, secondo Jung, vivono affacciate sul mondo, con il quale hanno un rapporto tendenzialmente positivo. Si sentono attratte da ciò che c'è attorno a loro, si adattano facilmente, e amano essere stimulate dall'ambiente. Le persone introversive invece sono più attratte dalla vita interiore e prestano molta attenzione a pensieri ed emozioni. Tendono a vivere dentro la loro testa.

Gli estroversi nel loro rapporto con le altre persone si caricano di energia e nella solitudine si annoiano e si infastidiscono. Gli introversi, al contrario, si stancano a stare in mezzo agli altri e hanno bisogno di grandi spazi di solitudine. Gli estroversi amano agire, hanno senso pratico, si buttano nelle cose. Gli introversi sono prudenti, preferiscono il pensiero all'azione, amano approfondire le situazioni prima di agire.

Introversione ed estroversione esprimono due modalità opposte - ma forse complementari - di rapportarsi con il mondo. Sono lo Yin e lo Yang della personalità umana.

Non c'è nulla di male nell'essere fatti in un modo o nell'altro. Non esiste al mondo alcuna prova che un tipo sia di per sé superiore o più adatto dell'altro.

L'unica cosa che probabilmente fa male sono gli estremi. Introversi ed estroversi infatti non sono da considerare proprio come due tipi a sé stanti. Piuttosto esiste uno spettro, una linea, che va da massima estroversione a massima introversione e ognuno di noi si colloca in un punto diverso di questo spettro. Ci si può anche collocare a metà, ed essere in equilibrio tra le due polarità. Non esiste però il tipo puro, totalmente introverso o totalmente estroverso. Se esistesse, diceva Jung, sarebbe al manicomio.

Ognuno di noi ha bisogno di rapportarsi al mondo, alle altre persone, di uscire da se stesso. E ognuno di noi ha bisogno di solitudine, intimità, raccoglimento. Ne abbiamo però bisogno in misura diversa. Ecco perché qualcuno è più introverso e qualcun altro è più estroverso.

Quello che invece è meno chiaro è perché diamine a un certo punto mezzo mondo ha deciso che gli estroversi sono meglio degli introversi.

La cultura occidentale, da un certo momento in avanti, ha cominciato ad attribuire un valore positivo alle caratteristiche tipiche

dell'estroversione[10]. Questo più o meno ha cominciato ad accadere alle origini della società dei consumi, quando la capacità di vendere è diventata preziosa come l'oro. Il venditore è l'estroverso per eccellenza. È quello capace di suscitare subito simpatia, di entrare in contatto con il cliente, di capirne le esigenze, di imbonirlo. Il bravo venditore deve essere estroverso. Affabile, solare, empatico. Non deve avere paura di andare incontro all'altro o di essere inopportuno o invadente.

Quando ero ragazzina venni reclutata per una vendita porta a porta di un corso di inglese. Accettai perché ero in quella fase della crescita in cui vuoi dimostrare di poter essere indipendente e quindi l'idea di guadagnare due soldini mi allettava molto. Sospettavo però che non fosse un lavoro adatto a me. Ci provai solo un paio di pomeriggi prima di lasciare perdere. Stavo lì davanti a queste porte chiuse aspettando di trovare il coraggio di suonare il campanello. Quando non trovavo nessuno tiravo un sospiro di sollievo e poi passavo alla porta successiva con la medesima ansia. Se qualcuno per sbaglio apriva, mi sentivo così a disagio che non sarei stata capace di vendere dell'acqua a un assetato. Alla fine restituii tutto il materiale e decisi che mai e poi mai avrei provato a vendere qualsiasi cosa a chicchessia.

Non molto tempo dopo, mentre ero in un negozio, entrò una ragazza di qualche anno più giovane di me. Aveva dietro un borsone e cercava di vendere cerotti e fazzoletti di carta al proprietario del negozio. Oggi gli unici a vendere cianfrusaglie per la strada sono gli immigrati, ma allora, parlo degli anni ottanta, non erano lavoretti insoliti per i giovani. Insomma mi fermai a osservare questa ragazza con molta attenzione. Aveva un modo di fare così spigliato e naturale. Sorrideva e dava del tu al proprietario del negozio come fosse una sua conoscenza di vecchia data. Lo blandiva a colpi di «Daaaaii, non mi compri niente stavolta?!» Un'artista della vendita. Lui rideva, evidentemente lusingato dal modo di fare così confidenziale della ragazza e metteva mano al portafogli. A me fu chiarissimo che non sarei riuscita a ottenere quel risultato nemmeno se ci avessi provato mille anni. Non che mi interessasse, non avevo in mente di fare carriera come venditrice, ma mi colpì la cosa perché quella ragazza, pur essendo una mia coetanea, era così radicalmente diversa da me.

Prendere atto di avere una personalità introversa è stata per me una grande presa di coscienza. Ora leggo certe mie *stranezze* in modo diverso, e cerco di non sentirmi in colpa. Per me andare a prendere l'aperitivo con i colleghi dopo otto ore di ufficio è una tortura, perché alla fine della giornata

lavorativa ho un bisogno fortissimo di stare un po' da sola. Mi piace stare a casa e non sento l'urgenza di riempire la mia vita di impegni. Passare una giornata al mare con un'amica è bellissimo se ogni tanto si può stare anche in silenzio. Un fine settimana a casa a leggere e a guardare la TV per me è un sogno, mentre una tavolata di venti persone a cena in un ristorante affollato somiglia alla mia idea di inferno.

Per anni ho pensato che ci fosse qualcosa di sbagliato in me. Cavoli, se i miei colleghi di lavoro non vedono l'ora di fiondarsi in un bel bar alle sette di sera per bere uno *spritz* in compagnia, mentre io desidero solo rifugiarmi in casa e mettere le pantofole, vorrà dire che non sono fatta bene? Che sono pigra? Che mi stanco facilmente? Che odio le persone?

Sono domande che mi sono fatta molte volte prima di prendere atto che no, non sono pigra e non odio le persone. Ho solo bisogno di stare spesso sola perché la compagnia, per quanto gradevole, mi stanca.

E piuttosto che affrontare un conflitto, sia pure lieve, vorrei andare a nascondermi dentro un armadio.

Paure senza volto

Malgrado lo yoga, la meditazione, lo Xanax e la mia piccola vittoria con la patente, continuo a essere oppressa dall'ansia e ancora ben lontana dall'aver ripreso possesso della mia autonomia.

L'ansia al risveglio è sempre molto forte. L'impatto con la realtà alla fine del sonno somiglia a un terremoto. È la fatica di uscire dall'utero materno ogni mattina. Nei primi momenti di veglia, a mano a mano che esco dalla culla del sonno e prendo contatto con la realtà, si addensano nella mia mente i pensieri più oscuri. Se cerco di guardare alla mia giornata, ogni piccola cosa mi sembra un ostacolo insormontabile. Eppure i miei impegni sono ridotti al minimo: andare dal medico, passare in farmacia, uscire per la psicoterapia, andare a yoga, fare un po' di spesa. Per il resto non ho altro da fare che non sia leggere, scrivere, navigare *online*, sfaccendare un po' per casa. Non riesco a immaginare una routine più tranquilla di questa; eppure ogni mattina ansia, preoccupazioni e paura prendono il sopravvento.

Io non sono il tipo di persona che si sveglia all'alba. La mia tendenza naturale è di andare a letto tardi e di svegliarmi altrettanto tardi. Se vengo lasciata a me stessa, la mia giornata scivola naturalmente in avanti. Per evitare di arrivare alla fine di questi dieci mesi di aspettativa completamente

sfasata rispetto ai normali ritmi sociali, mi sono data come regola di uscire dal letto prima che mio marito esca di casa, cioè verso le otto e mezza. Mi sembra un buon compromesso, non è l'alba, ma non è nemmeno troppo tardi.

Ci sono stati giorni, in novembre e dicembre, in cui non mi potevo alzare se prima non prendevo il tranquillante. Me lo portava mio marito a letto verso le sette e mezza assieme a un po' d'acqua. Lo buttavo giù in quella confusione di pensieri e di angoscia del risveglio e poi aspettavo. Sonnacchiavo a tratti finché non sentivo che il picco di ansia cominciava a scendere, e solo a quel punto mi alzavo. Qualche passo avanti adesso l'ho fatto: mi alzo, faccio colazione, e poi prendo la medicina. Certo non è mai un buon risveglio, ma in qualche modo lo tollero ed è leggermente meglio rispetto a qualche mese fa.

È comune avere picchi di ansia al mattino, per via del ciclo circadiano che al momento del risveglio aumenta la produzione del cortisolo, l'ormone dello stress. Dovrebbe servire per favorire il risveglio e la ripresa delle attività dopo la notte di sonno.

Sapere questa faccenda del cortisolo mi dà una mano. Quando al risveglio sento l'angoscia troppo forte e la paura che monta mi dico: ok bellezza, lo sai che cos'è. È il mio corpo che produce quella sostanza al mattino che dovrebbe darmi la carica necessaria a scendere dal letto e affrontare la giornata. Solo che nel mio caso tutta la baracca è un po' scassata. Ne ho fin troppo di quell'ormone lì e quel picco al mattino mi fa stare male. Ma è tutto ok *baby*, è solo il cortisolo del mattino, poi ti alzi, bevi il tuo tè, se è una giornata veramente no ti spari un po' di TV sul divano e piano piano passa. Magari il cortisolo non c'entra un'accipicchia con i miei risvegli nel panico, ma raccontarmi questa storia mi rassicura.

Per superare il trauma del risveglio ci metto tempo. Mi piazzo sul divano, rannicchiata sotto la coperta, con il tablet a portata di mano e la TV accesa. Guardo qualche telefilm, scorro *Facebook*, leggo qualcosa e aspetto che la tempesta si plachi.

Nelle giornate buone verso le nove e mezza sono operativa e posso cominciare a lavorare per il blog. Nelle giornate cattive resto in quello stato anche fin dopo le undici. Comunque, in ogni caso, un paio d'ore riesco sempre a lavorare, e questo mi sembra buono.

Dopo pranzo però torna un nuovo tipo di malessere: faccio una gran fatica a digerire e sento freddo ai piedi. Diventano ghiacciati anche se in

casa ci sono ventidue gradi.

Un pomeriggio ho appuntamento con il fisiatra per la visita. Voglio vedere se riesco a far migliorare un po' questa cervicale perché ho il sospetto che una parte dei miei sintomi dipendano dalla tensione muscolare. La visita è in un centro medico non molto distante da casa, una camminata di mezz'ora. Potrei prendere l'autobus ma penso che andare a piedi possa essere una buona idea. Camminare mi piace e ho sperimentato che spesso è un vero toccasana per l'ansia.

Sento le gambe molto pesanti e i piedi gelati. Mi sembra che il freddo salga verso l'alto ad aggredire anche le caviglie e i polpacci. Sono ancora a casa, mi sto preparando per uscire e non capisco perché mi sto sentendo così male. Non ho alcun motivo per temere questa visita medica; non è niente di intrusivo o doloroso. Diamine è un fisiatra, guarderà le lastre e al massimo mi palpeggerà il collo.

Però il panico sale su dai piedi assieme al freddo. Prendo mezza pastiglia di ansiolitico in più, ma nemmeno questo mi aiuta. Ne ricavo solo un po' di intontimento, che assieme al freddo ai piedi e al peso sullo stomaco contribuisce a farmi sentire peggio. E cavoli, però non c'è niente, assolutamente niente, devo solo andare a fare una visita.

Mi faccio il ripasso delle assicurazioni: non stai per morire, molto probabilmente non stai nemmeno per svenire o per vomitare. È solo l'ansia. Ti devi solo vestire, percorrere a piedi strade che conosci benissimo e traghettarti al centro medico dove una signorina gentile ti farà pagare il ticket e ti farà accomodare in una sala d'attesa. Cosa c'è di difficile in questo?

È una lotta estenuante. Tutti i tuoi sistemi di allarme interiore sono accesi. La paura è padrona del tuo corpo, scorrono fiumi di adrenalina, il cuore pompa a ritmi sostenuti e del tutto immotivati, i muscoli sono tesi e pronti a scattare. E mentre tutto questo succede la tua parte razionale dice: «Non è niente, non è niente, ti vuoi calmare?»

Ogni volta sei davanti a una scelta: vince la paura e allora fai una telefonata, sposti un appuntamento, rimandi. Ti senti sconfitto, torni a nasconderti sotto la copertina sul divano e aspetti un momento migliore per riprendere la tua vita. Oppure vince la parte razionale, quella che sa che malgrado le sirene accese non sta succedendo nulla di veramente pericoloso. Quella che non ha voglia di sentirsi ostaggio del panico, quella

che: «Porca miseria, ho detto che oggi andiamo dal fisiatra e questo facciamo.»

Oggi non ho voglia di darla vinta alla paura, quindi me ne frego del sistema di allarme impazzito ed esco di casa.

Tra una cosa e l'altra ho fatto tardi e se voglio arrivare puntuale all'appuntamento mi devo sbrigare. Contavo sul fatto che l'aria fresca e la camminata svelta mi avrebbero aiutato, ma mi accorgo fin da subito che non funziona: a ogni passo mi sento peggio. È difficile spiegare l'affanno che ti prende in quei momenti. È come essere risucchiati in un vortice di angoscia che prende i pensieri e nello stesso tempo tutto il corpo. In tutto questo c'è sempre un punto fermo, l'occhio del ciclone, e da lì c'è qualcuno che urla: «Ehi tu, stai tranquilla, non sta succedendo niente, è solo l'ansia, poi passa.» Ma è solo una voce, e nemmeno la più forte. Non è facile crederle se tutto il corpo ti dice il contrario.

Combatti o fuggi

Tutti noi esseri umani, così come gli animali, siamo dotati di un sistema di rilevazione delle minacce. Si trova nel cervello e si attiva ogni volta che ci sentiamo in pericolo.

Già nella seconda metà del 1800, Charles Darwin si era messo a osservare le reazioni di paura negli animali^[11] ed era giunto alla conclusione che la reazione alla paura è universale: si impallidisce, si trema, si suda, il respiro e il battito cardiaco diventano più veloci. Darwin pensava che questo insieme di reazioni non dovessero essere casuali: servono a preparare il corpo a reagire davanti al pericolo, con la fuga o con il combattimento.

Agli inizi del secolo scorso, un certo Walter Cannon, allora a capo del Dipartimento di fisiologia di Harvard, riprendendo le osservazioni di Darwin inventò l'espressione «combatti o fuggi» (*fight or fly*) per descrivere la reazione fisiologica alla paura^[12]. Quando si attiva la reazione «combatti o fuggi», il sangue si ritrae dalle estremità per andare a irrorare i muscoli, che sono fondamentali sia per scappare che per lottare. È per questo che un forte spavento ci fa impallidire: perché il sangue viene bruscamente richiamato laddove il nostro cervello ritiene che ce ne sia più bisogno. Per lo stesso motivo si respira più a fondo: c'è bisogno di più ossigeno nel sangue per sostenere uno sforzo fisico. Il fegato aumenta la

produzione di glucosio, fondamentale per la risposta muscolare. Udito e olfatto si acquiscono per potere controllare meglio l'ambiente. Il sangue si ritrae dall'intestino, bloccando momentaneamente la digestione. Si sente il bisogno di andare in bagno o di vomitare: espellere materiale interno è un modo per focalizzarsi su funzioni che in quel momento sono più importanti della digestione.

Questa reazione fisica così precisa e violenta si attiva grazie al nostro sistema interno di rilevazione delle minacce[13]. Il centro di questo sistema è l'amigdala, una piccola parte del cervello di forma ovoidale, tipo una mandorla. Se l'amigdala decide che siamo in pericolo, dal cervello partono immediatamente tutti i segnali necessari per organizzare la risposta «combatti o fuggi». Si tratta di una risposta velocissima, che scatta prima che il nostro cervello abbia modo di elaborare per bene l'informazione e capire quale pericolo abbiamo davanti per organizzare la corretta risposta. L'amigdala utilizza un canale di comunicazione preferenziale che per prima cosa mette il nostro corpo in condizione di difendersi nel migliore dei modi. È un fondamentale meccanismo di sopravvivenza, senza il quale molto probabilmente ci saremmo estinti da un bel pezzo.

Noi uomini dell'epoca moderna difficilmente ci troviamo a fronteggiare delle reali minacce per la nostra sopravvivenza fisica. Non dobbiamo procacciarcì il cibo durante lunghe battute di caccia dentro una foresta piena di animali feroci e altre insidie nascoste. Le minacce che ci troviamo ad affrontare sono di tutt'altro genere: una lavata di testa dal capoufficio, la disapprovazione da parte delle altre persone, i fallimenti personali e professionali, la crisi economica, la prova costume, le delusioni d'amore, i problemi di salute. La reazione «combatti o fuggi» non è quella più appropriata davanti a questo genere di pericoli... ma si attiva lo stesso. Capita a tutti e siamo abituati a chiamarlo stress. È quello che succede quando ci sentiamo sotto pressione per gli esami all'università, per il lavoro, o per qualche problema familiare. Non c'è una bestia feroce pronta a saltarci al collo, ma il nostro cervello reagisce come se ci fosse e quindi il cuore batte più forte, il respiro si fa veloce, scorre adrenalina a fiumi, e il nostro intestino non funziona come dovrebbe (mai avuto mal di pancia prima degli esami all'università?)

Nelle persone che soffrono di disturbi d'ansia questa reazione è più frequente, intensa e pervasiva della media. Il nostro sistema di rilevazione e risposta alle minacce non funziona a dovere, si attiva troppo frequentemente

scatenando quei sintomi terribili che chiunque soffre di ansia patologica conosce benissimo e tenta come può di combattere ogni giorno. Si tratta di una risposta totalmente automatica del nostro sistema nervoso: non puoi fare nulla per contrastarla.

Facendo un po' di fanta-scienza io quasi quasi mi immagino la corteccia prefrontale del cervello - dove i vari stimoli vengono elaborati su un piano più complesso ed evoluto - che strilla: «ohi amigdala, la pianti? Non sta succedendo niente, non c'è nessun pericolo, smettila di fare casino!»

Ma l'amigdala non ci sente. E anche se ci sente ormai è tardi: ha scatenato i cani e non possono più essere richiamati indietro. E ti viene mal di pancia, la tachicardia, il dolore ai muscoli; e hai paura ma non sai perché.

Giungla di città

Così mi muovo a piedi tra le strade del mio quartiere, con i piedi gelati, la digestione bloccata e un bisogno impellente di vomitare. È un pomeriggio buio di un inverno in cui non ha mai fatto veramente freddo. C'è un cielo plumbeo, basso, uniforme, senza nuvole e senza sprazzi di azzurro. Avanzo un passo dopo l'altro nella mia personalissima giungla urbana. Ho i piedi così freddi che quasi mi fanno male e le gambe diventano sempre più pesanti un passo dopo l'altro. A tratti tremano. Sono qui a metà strada, tornare indietro o andare avanti è la stessa cosa, quindi avanzo, pur nella paura.

Annaspo con la mente per cercare qualcosa che possa darmi un po' di sollievo. Tiro fuori il telefono dalla tasca della giacca e chiamo mia madre. Parlo un po' con lei, le racconto che sto andando dal fisiatra e cosa mi sta succedendo. Mia madre vorrebbe rassicurarmi ma sa bene quanto sia difficile riuscirci, quindi si limita ad ascoltarmi in silenzio. Per un po' sembra funzionare: finché parlo con lei il panico si ritrae leggermente, ma è un sollievo che dura poco, appena chiudo la conversazione, tempo un paio di minuti e torno nell'angoscia più totale.

Continuo a camminare ed è come se mi stessi muovendo nella melassa, ogni passo è più faticoso del precedente, come se stessi affrontando una resistenza invisibile. A un certo punto lungo il marciapiede, alla mia destra, si apre una piccola volta con un portoncino preceduto da due gradini. Mi sento attratta da questo piccolo angolo di città, mi appare come un rifugio e provo la tentazione - fortissima - di lasciarmi scivolare sul gradino di pietra,

di nascondermi all'ombra di quel portone e di restare lì rannicchiata, stringendomi le ginocchia al petto. Mi arrendo, abbandono ogni parvenza di normalità e mi siedo qui sulla pubblica via a mostrare al mondo la mia pazzia. Una donna magrissima con lo sguardo appannato che si siede per terra nel bel mezzo di un marciapiede trafficato e resta lì, accucciata come un cagnolino smarrito. Cosa può succedere se lo faccio? Se getto la spugna, mi siedo e mi riposo? Forse qualcuno si fermerà a chiedermi se sto male. Chiameranno l'ambulanza e mi porteranno al pronto soccorso un'altra volta.

Rallento il passo e guardo quel comodo rifugio: forse potrei solo riposarmi un po'?

Però non lo faccio. Ho la sensazione di essere su una soglia, se mi lascio andare adesso succede un pasticcio: finirò di nuovo all'ospedale e sarà come tornare indietro di quattro mesi e ricominciare da capo. E io non voglio.

Ora so cosa devo fare. Telefono a mio marito e gli dico cosa succede. Non mi piace affatto disturbarlo mentre è sul lavoro, ma sono spaventata; non tanto da questo panico che in effetti stavolta mi ha preso in una forma diversa da come sono abituata. Sono più spaventata dal fatto di avere avuto la tentazione di accasciarmi a terra come un fagotto e lasciar fare al destino. Devo stare attenta a quello che faccio in questo momento: sono affacciata su un burrone, è questione di millimetri, se mi sposto in avanti perdo l'equilibrio e cado. Non me lo posso permettere.

Mio marito ha sempre un atteggiamento benedetto in queste situazioni. Non si agita, non fa prediche, non dice parole inutili. «Dammi l'indirizzo del posto in cui stai andando che arrivo.»

È così bello non dovere dare spiegazioni. Lui è una boa di salvataggio alla quale mi posso aggrappare in qualsiasi momento. Cerco di farlo il meno possibile perché so che se voglio uscire da questa situazione non posso cedere al panico troppo potere. Però, quando mi accorgo che non ce la faccio proprio, so che basta una telefonata.

Ora le mie gambe sono due pezzi di legno, cammino come se fossi un burattino, incapace di piegare le articolazioni, ma in un modo o nell'altro il peggio è passato. Sono tesa come una corda di violino, la bocca impastata,

le gambe tremanti, la tachicardia, ma il momento brutto in cui volevo abbandonarmi alla paura è passato.

Quando arrivo al centro medico, mi accascio un attimo su una sedia a prendere fiato e nel giro di un paio di minuti arriva mio marito. Lui mi consiglia di chiedere un altro appuntamento e di andare subito a casa, ma io non voglio. È stato un inferno arrivare fino qui e adesso, cascasse il mondo, farò quella visita.

Una cosa che ho imparato molto presto riguardo la mia ansia è che quando riesco, nonostante tutto, a fare quello che voglio è un punto a mio favore e il panico un po' si allontana. Io devo fare questa visita medica. L'ho prenotata, mi serve per stare meglio, sono uscita di casa e ho affrontato la giungla per questo. Stavo per crollare miseramente, abbandonandomi alla paura dentro quel portone, ma non l'ho fatto. Invece ho chiesto aiuto a mio marito e in qualche modo la cosa ha funzionato. Quindi adesso si va a fare quella visita.

Mi domando cosa pensa il fisiatra trovandosi davanti una donna in evidente stato di agitazione e accompagnata dal marito per una banale visita al collo. Anche se non mi sento del tutto lucida cerco di approfittare della situazione per capire qualcosa in più dei miei mali. Racconto al medico che soffro di ansia e gli chiedo che legame può esserci con la rigidità al collo. Gli spiego che spesso provo un senso di vertigine, di instabilità, la sensazione di sbandare, di cadere, e che non capisco se è l'ansia a farmi sentire quelle cose o se è la rigidità al collo a indurre quei sintomi così spiacevoli. Lui elude le mie domande scuotendo la testa, per niente interessato a darmi lumi sul rapporto tra dolore cervicale e sistema nervoso, come se la cosa non lo riguardasse affatto.

Molti dei medici che ho incontrato sono così: bravissimi nella loro specializzazione, ma incapaci di guardare al paziente nel suo complesso. Sembrava quasi volermi dire: sono un fisiatra, parlami del tuo collo, dei tuoi muscoli, delle tue ossa, ma non uscire dal seminato perché non mi interessa.

Io intuisco con grande chiarezza che invece è tutto collegato. L'ansia, il dolore al collo, le difficoltà a digerire, i piedi ghiacciati, le vertigini, la tachicardia, fanno tutti parte di un unico quadro. Qualcosa si è scassato e bisogna trovare il modo, con pazienza, di rimettere a posto le cose. Ma questi medici non mi aiutano: ognuno guarda il suo particolare, ma il

quadro complessivo non lo considera nessuno. Hanno tutti in mano la loro tessera, ma il *puzzle* lo devo ricostruire io.

Alla fine il fisiatra mi prescrive dei trattamenti da fare una volta al giorno per due settimane. Costano un sacco di soldi, ma pazienza, farò come dice.

Poi torno a casa in macchina accompagnata da mio marito. Mi sento sfinita e ancora turbata per quello che è successo, ma sono soddisfatta di avere fatto quella visita. Il punto è sempre questo: non lasciarsi mai andare in balia completa del panico. È un gioco di tira e molla. Ci sono momenti in cui non posso fare altro che restare sul divano anche tutta la mattina cercando di placare l'angoscia facendomi cullare dalla televisione, ma questa chiusura non può diventare totalizzante. Si può perdere qualche battaglia, ma mai la guerra. C'è un filo di normalità che va mantenuto, una capacità sia pure minima, ridotta all'osso, di prendermi cura di me stessa. Rinunciare a quella visita per colpa di un attacco di angoscia avrebbe semplicemente creato lo spazio per altri attacchi. Essere riuscita invece - sia pure a fatica - a fare quel che dovevo è un punto a mio favore.

Incasso il risultato e vado a dormire prestissimo perché sono stremata come se avessi corso una maratona.

Andamento lento

Le prime due settimane di marzo passano lente. Non ho fretta, non sento più l'ansia di dover fare quello e quell'altro. Non ho più neanche paura che il tempo passi troppo veloce e di ritrovarmi a dover tornare al lavoro senza essere riuscita a guarire per bene. Prendo le giornate una alla volta, come vengono. Cerco di scrivere con una certa regolarità e per il resto mi metto in ascolto del mio corpo e lascio che sia lui a dettare i ritmi.

Due mattine a settimana vado a yoga. Salgo in macchina con mio marito e lui guida fino al suo ufficio. Poi parcheggiamo, lo accompagno al portone, e mi fermo in un negozio lì sotto a fare un po' di spesa. Compro tanta verdura, che scelgo ogni volta con cura; poi qualcosa di pronto per me - che a pranzo non ho certo voglia di cucinare - del formaggio, un po' di pane fresco. Mi lascio tentare dagli odori e dai sapori, senza programmare niente. Poi prendo la macchina, carico la spesa nel portabagagli e con calma vado verso la scuola di yoga. Mi arrampico su per quattro piani di scale; ci sarebbe l'ascensore, ma un po' di movimento mi fa bene e lo faccio volentieri. Dietro la porta della scuola si apre un piccolo mondo sempre

perfettamente in ordine, pulito, profumato, inondato dalla luce che entra dalle finestre grandi e con gli infissi bianchi. Si sente un profumo speziato nell'aria, leggero, appena percettibile. Passo davanti alla biblioteca, che trovo sempre in penombra. Gli scaffali alti fino al soffitto sono ricolmi di volumi sullo yoga e sulle religioni di tutto il mondo. Attraverso il corridoio e poi arrivo nell'anticamera della palestra, dove i muri sono tappezzati di fotografie in bianco e nero che ritraggono una donna in diverse posizioni dello yoga. Mi soffermo spesso a guardarle perché evocano una sensazione di armonia perfetta.

Questo posto mi fa stare bene, prima ancora che cominci la lezione. È tutto così pulito, curato, minimalista, fresco, luminoso. È come vorrei che fosse la mia vita: in equilibrio.

La lezione finisce poco dopo le undici e io ho già fame. Ecco, se c'è una cosa che mi sono lasciata alle spalle è l'inappetenza.

Ogni tanto c'è qualche giornata di sole, di quelle che anticipano la primavera, allora mi fermo fuori a fare due chiacchiere con le compagne di corso. Ci raccontiamo pezzetti di vita come solo le donne sanno fare.

Mi piace fare la strada al ritorno perché non c'è mai traffico. Tengo la radio accesa ma bassa, a fare da sottofondo, mentre guido resto concentrata sul mio respiro che, almeno per un po', resta calmo e profondo. Respirare è un gesto così normale, lo facciamo svariate migliaia di volte al giorno; non ce ne curiamo molto, mentre al contrario esiste una parte dello yoga, chiamata pranayama, dedicata proprio al respiro.

Al pomeriggio tutti i giorni esco di casa verso le tre per andare al centro medico a fare la fisioterapia per la cervicale.

Stando sempre a casa ho ridotto il mio abbigliamento al minimo. Ho messo da parte jeans e pantaloni stretti e uso solo la tuta. All'inizio mi sembrava adatta solo per stare in casa, ma da un po' ci esco pure: ho scoperto quanto è piacevole e liberatorio non sentirsi più addosso bottoni e cerniere a comprimere la pancia. Quindi ho adottato la mia divisa: i pantaloni della tuta da *running* invernale, che sono neri, un po' lucidi, e quasi non sembrano una tuta, una maglia calda, e sopra un giacchetto di pelo sintetico grigio che è stata la mia unica concessione allo shopping di questo inverno. Mio marito mi prende un po' in giro quando mi vede

combinata così, dice che mi manca solo una radio gigante sulla spalla e un medaglione al collo.

Vestita in questo modo, decisamente poco elegante ma comoda e calda, attraverso tutti i pomeriggi il mio quartiere per andare a farmi massaggiare il collo. Prendo l'autobus, che a quest'ora per fortuna non è pieno; giusto il tempo di un paio di fermate e arrivo.

Di questo posto mi piace il caldo e l'odore del cloro. C'è una piscina per la riabilitazione dove anziane signore si immergono in movimenti lentissimi aiutate dalle fisioterapiste.

A me è toccato un uomo, un ragazzo giovane con l'aria assolutamente pacifica. Tutti i pomeriggi mi fa accomodare in questo locale piccolissimo, con un attaccapanni, una sedia e un lettino. Mi toglie giacca, maglia e canottiera e resto con il reggiseno. Mi siedo e appoggio un braccio su una piastra di metallo.

Questa cosa che sto facendo si chiama *tecar*. Il terapeuta passa questo strumento caldo sulle mie povere spalle rigide mentre io resto seduta a godermi il calore del massaggio.

Se il mio terapeuta fosse stata una donna probabilmente avremmo riempito il tempo in chiacchiere, come succede con la parrucchiera o l'estetista; ma lui non mi sembra che abbia molta voglia di parlare e io mi adeguo senza alcuna difficoltà.

Ogni pomeriggio, quando arrivo, mi chiede come sto, se il collo mi fa male, se ho notato niente di anomalo dopo la terapia. Credo che lo faccia perché lo richiede il protocollo. Io rispondo «tutto bene», oppure «ieri mi faceva un po' male.» Lui non risponde mai e va avanti con il suo lavoro.

Così la maggior parte del tempo stiamo in silenzio, ed è una cosa buona perché riesco concentrarmi sul corpo. Mi piace stare lì a farmi massaggiare, mi piace il calore e la pressione sulle fasce muscolari tese.

Quando esco sento il collo e le spalle rilassati e liberi, non ricordo nemmeno quando è stata l'ultima volta che li ho sentiti così. Ruoto la testa e non c'è più quel rumore di sabbia tra le vertebre. Probabilmente non durerà per sempre, ma nel frattempo è bellissimo.

Tornata a casa preparo un tè o una tisana e mangio biscotti ricoperti di cioccolata o fette di panettone di cui ho fatto scorta prima che sparisse dagli scaffali dei supermercati.

In questi giorni non faccio altro che sbadigliare, mattino e pomeriggio. Quando non ho niente da fare mi stendo sul divano e sbadiglio. Mi sembra

di non essermi mai sentita così rilassata in tutta la mia vita, sicuramente non negli ultimi quattro anni. Me ne vado in giro con la mia tuta e la giacchetta di pelliccia ecologica grigia. Vado a fare la fisioterapia, i colloqui settimanali con la psicologa, a farmi sistemare capelli e mani dalla parrucchiera. Scopro il negozio di un signore indiano che vende la frutta più buona di tutto il quartiere. Ci sono passata davanti per anni, e per anni mi sono detta: questa frutta sembra buona, la devo provare prima o poi. Ma non mi fermavo mai. Anche questo fa parte del vivere in modo inconsapevole, adagiati sulle abitudini, con il pilota automatico inserito. Ora che piano piano mi sto liberando di questa modalità assurda di passare accanto alla vita senza afferrarla mai veramente, mi ritrovo a godere di piccolissime e piacevoli scoperte.

Questo stato di beatitudine non è destinato a durare, lo so, ma finché c'è ne voglio attingere a piene mani. Per la prima volta dopo anni percepisco il mio corpo come un alleato. Mi muovo e respiro liberamente, senza quell'affanno leggero ma continuo con il quale mi sono dovuta abituare a convivere. Non ci sono più quelle immotivate accelerazioni del battito cardiaco e nemmeno quella sensazione continua di instabilità, la paura di cadere, di svenire, di morire. Sono qui, nel mio luogo calmo, l'ho ritrovato e sembra più stabile del solito: non dura più solo lo spazio di una sera dopo lo yoga o la meditazione, ma regge al passare dei giorni, tra uno sbadiglio e un giro per il quartiere.

Se potessi andare avanti così potrei guarire. Però non è così che funziona: non avere pensieri, né responsabilità, né difficoltà (grandi o piccole che siano) non è il normale funzionamento delle nostre vite. Sono parentesi, piccole bolle benefiche, ma considerare che questo stato di grazia possa essere la modalità normale con la quale si avanza lungo il sentiero della vita è senza dubbio un errore. A darmene la prova, se mai ce ne fosse il bisogno, ci pensa il mio dentista.

Mi telefona verso le undici, una mattina in cui non ho yoga. Mi dice che è tutto pronto per fare l'intervento e che il chirurgo sarà nel suo studio tra dieci giorni.

Devo farmi mettere degli impianti. È importante che io lo faccia, ma sono terrorizzata. È da più di un anno che so di dover fare questo intervento, le cose sono andate per le lunghe e forse una parte di me aveva

sperato che non sarebbe mai venuto il momento; e invece eccolo qui, tra dieci giorni.

Ho avuto delle discussioni al riguardo con il mio dentista. So che per questo tipo di interventi si può chiedere l'assistenza di un anestesista per la sedazione cosciente. Si resta vigili ma molto sedati e passa la paura. Ho detto più volte al mio dentista che avrei voluto fare così, ma lui ha cercato di dissuadermi dicendo che non era necessario, che si trattava di una spesa in più, che con tutte le cure che avevo fatto ormai mettere gli impianti non era di certo la peggiore delle esperienze.

Il dentista mi dà un appuntamento per parlare. Ci vado e ho la sensazione che tutto il lavoro delle ultime settimane stia per andare a farsi benedire. Tornano i colori sbagliati, la bocca asciutta, la mancanza di equilibrio quando cammino. Ma se ho paura a venire qui in studio solo per parlare, come mai potrò fare ad affrontare l'intervento?

Lui torna a dirmi le stesse cose, che non mi farà male, che non c'è motivo di rimandare, che ho già sopportato di peggio. Cerco di spiegargli che quello è stato *prima*. Prima che l'ansia diventasse la regina incontrastata della mia vita, prima di svenire tre volte di seguito, prima delle mattine attonita davanti alla televisione a farmi passare il panico. Lui annuisce ma sembra che non abbia alternative da offrirmi. Dell'anestesista nemmeno ne parliamo, tanto ormai non ci sarebbe più il tempo di coinvolgerlo.

Torno a casa frustrata e preoccupata. Cosa devo fare? Dare retta al mio dentista, presentarmi all'appuntamento e fare quel maledetto intervento? L'ipotesi mi alletta in fondo: ancora dieci giorni e poi tutto sarà finito.

E se non funziona? Se svengo e mi riportano in ospedale? Se mi viene un attacco di panico mentre sono lì con la bocca spalancata e le gengive tagliate? Lui mi ha parlato di un intervento di un'ora, ma se lo conosco sarà sicuramente di più. Ce la posso fare in queste condizioni?

Le ragazze giù in cantina tornano ad agitarsi. L'adolescente inquieta è inviperita perché il dentista non ha preso sul serio la storia dell'anestesia, e quasi quasi vorrebbe farsi mettere gli impianti da qualcun altro. Il giudice sbuffa dicendo: «Ma cosa vuoi che sia, un sacco di persone lo fanno, tu sei proprio una fifona di prima categoria». Miss perfezione le dà man forte spiegando che una persona per bene non avrebbe fatto storie, si fa quello che dice il medico punto e basta. Tra tutte, manco a dirlo, quella che strilla

più forte è la bambina impaurita: «col cavolo che ci vado, manco morta, nemmeno con il fucile puntato alla schiena mi ci portate.»

Alla fine ci si mette di mezzo la signora incontrastata della logica e della razionalità, sua maestà illustrissima della ragionevolezza, che come ai vecchi tempi tira un pugno contro il muro e dice che adesso si fa come dice lei. Il buon senso è quello che deve prevalere in questi casi. Il dentista ha ragione, fissarsi sull'anestesia è un capriccio, devo solo farmi coraggio e presentarmi. Prenderò una doppia dose di Xanax e mi farò bastare quello come tranquillante.

La regina ha parlato con tono così perentorio e autoritario che si sono zittite tutte. La bambina ha spalancato occhi e bocca dalla paura, ma non ha osato dire niente, mentre la vecchina saggia si è fatta ancora più piccola ed è sparita nell'ombra.

Ora che tutto tace vado a dormire tranquilla, convinta di avere preso la decisione giusta. Domani chiamo il dentista e confermo l'appuntamento.

Tre ore dopo mi sveglio in un lago di sudore. Il cuore impazzito e lo stomaco totalmente ribaltato. Ho la nausea fortissima. Il minimo movimento mi fa sentire come se stessi barcollando ubriaca sul ponte di una nave durante una tempesta. Un attacco di panico in piena regola. Nemmeno fortissimo a essere sincera, ne ho avuti di peggio, ma il mattino dopo l'ansia ce l'ho di nuovo appiccicata addosso, come una scimmia con le unghie affondate sulla mia schiena.

Decido di aspettare un paio di giorni prima di chiamare il dentista, in attesa che la situazione migliori. Ma peggiora. Il sabato pomeriggio mi ritrovo sdraiata sul divano incapace di alzarmi per paura delle vertigini; trecento euro di fisioterapia sfumati in un istante.

I giorni passano e io continuo a non prendere una decisione. In un momento mi dico: ok mi faccio coraggio e ci vado; un attimo dopo la bambina impaurita comincia a strillare e cambio idea. La situazione si sblocca perché mi chiamano dallo studio per sapere cosa ho deciso. Io ancora annaspo cercando di prendere altro tempo, ma decide il dentista per me: se mi sono tornati gli attacchi di panico non è il caso di insistere. Problema rimandato. Posso rimettermi tranquilla e tornare in quella bolla di benessere e relax in cui ero riuscita miracolosamente a stare per un paio di settimane? Non proprio. L'ansia una volta innescata si alimenta da sola e non se ne va solo perché vengono meno le circostanze che l'hanno

scatenata. Altrimenti non si parlerebbe di disturbi d'ansia, sarebbe un'ansia normale.

Questa volta l'ho vista arrivare: ho capito quali pensieri, quali contrasti interiori hanno acceso la scintilla che ha fatto divampare, ancora una volta, l'incendio. Ma appunto una volta che l'incendio divampa, continua ad avanzare anche se la scintilla è bella che spenta. E d'altra parte questa non è la mia condizione abituale da diversi anni a questa parte? Per una decina di giorni ho assaporato una vita priva di sintomi di ansia. È stato bello, ma poi è finito.

5. USCIRE DALLA SCATOLA

L'impotenza è lo stato psicologico in cui niente di ciò che decidi di fare ha un effetto su ciò che ti accade. – Martin Seligman

Viaggiare

Alle persone che soffrono di disturbi d'ansia in genere non piace viaggiare; o meglio, ci piacerebbe anche, ma allontanarsi da casa comporta sempre qualche preoccupazione aggiuntiva della quale un ansioso vorrebbe fare a meno. Ogni viaggio, anche il più breve, porta con sé un po' di ignoto. C'è un distacco, un avventurarsi, la necessità di un adattamento. L'ansia si insinua lì, nell'incertezza, nella mancanza di controllo.

A Natale ho saltato la visita rituale alla famiglia di mio marito. Adesso si avvicina Pasqua e penso che stavolta potrei andare. Lo prenderò come un test: quattro mesi fa la sola idea di partire mi gettava nel panico totale. Adesso quanto meno posso immaginare di andare via di casa per qualche giorno senza che mi venga da vomitare solo a pensarci. Se riesco ad affrontare questi giorni fuori casa senza grandi drammi, forse posso dire di stare rientrando nella normalità. Il che non significa che mi sia passata l'ansia, ma solo che non è più così forte da impedirmi di fare cose come viaggiare o lavorare. Interrogo le ragazze laggiù in cantina e mi pare che nessuna di loro abbia da ridire.

Quindi vado. Sono solo tre giorni, partiamo in macchina mio marito e io, vado in un posto dove sono già stata molte volte, a casa di persone di famiglia. Insomma, non dovrebbe essere complicato.

Alla fine non va granché bene, ma nemmeno male. C'è qualche momento difficile: lo stomaco chiuso, la testa che gira, il bisogno di andarsi a rintanare spesso in solitudine.

Il giorno prima di Pasqua andiamo a Terni in un negozio che mi piace molto dove compro una maglia estiva che non vedo l'ora di mettere. Sì, certo, mezz'ora dopo al supermercato mi sento male e sono costretta a

uscire di corsa, ma appunto anche lì, sono sprazzi, sono momenti. Un attimo sembra che tutto vada bene, un attimo dopo sono stretta nella morsa della paura senza alcun motivo apparente.

La mattina del giorno di Pasqua a casa dei miei suoceri si fa una colazione speciale salata con torta al formaggio, uova e affettati. Quest'anno però io la colazione di Pasqua sono costretta a saltarla, perché mi sveglio male, con la solita nausea e la sensazione di annegare nell'ansia. Resto a letto, leggo un po', poi appena mi sento meglio faccio una doccia, mi vesto ed esco a fare quattro passi da sola. Sono in Umbria, precisamente in Valnerina; è una bella giornata, l'aria è fresca e pulita e la natura attorno è splendida. Scatto un paio di fotografie a questo paesino aggrappato alla montagna, con le case di pietra grigia e il verde tutto attorno a perdita d'occhio. D'accordo, non sto proprio bene, ma a quanto pare nemmeno così male se ancora sono capace di godere della bellezza di due passi nella natura.

Alla fine non sono stati i tre giorni migliori della mia vita, ma in qualche modo me la sono cavata.

Durante il viaggio di ritorno mi sento di nuovo piena di angoscia. Non so cosa fare per distrarmi; giocherello con il telefono ma tenere lo sguardo basso mi fa venire la nausea. Guardo fuori dal finestrino, cerco di scambiare due parole con mio marito, ma l'oppressione non se ne va.

Poi succede una cosa strana. Entriamo in autostrada e ci troviamo già sulla rampa bloccati dalla coda. Siamo fermi e sembra che l'ingorgo sia consistente. Le macchine davanti a noi cominciano a fare inversione e dopo un attimo di esitazione mio marito fa la stessa cosa. Ci ritroviamo quindi nuovamente al casello, proviamo a infilare il biglietto nella fessura, ma stiamo cercando di uscire da dove siamo entrati e infatti non funziona. Un attimo di agitazione, non sappiamo come fare, poi io vedo il pulsante rosso e la scritta: «Suonare per parlare con il personale.»

Perfetto. Mio marito suona, spiega che stiamo uscendo perché l'autostrada è intasata, e la sbarra si alza.

È bastata questa distrazione per spazzare via la nebbia dell'ansia. Avere spostato l'attenzione su un problema concreto ed essere riuscita a risolverlo ha dissipato le ombre. Ora respiro di nuovo bene e non mi sento più

schacciata dalla paura. Sarebbe bello riuscire a fare questa cosa a comando, ogni volta che serve.

Attacchi di panico

Due giorni dopo essere tornata a casa - proprio nel momento in cui potrei tirare un sospiro di sollievo e considerare superata questa piccola prova viaggio - *sbam*, durante la notte mi viene un attacco di panico di quelli spettacolari.

Mi sveglio di botto verso le due del mattino con la sensazione di avere un mattone al posto dello stomaco. Il minimo movimento nel letto mi procura una nausea così forte che non posso fare altro che restare immobile, come un animale braccato e ferito nel cuore della foresta. Il respiro è fuori controllo: inalo quantità esagerate di ossigeno, come se fossi appena emersa da dieci minuti di apnea. Sembra che l'aria non basti mai, ma più respiro in quel modo, più l'attacco diventa forte.

Ho una certa dimestichezza con gli attacchi di panico. Ne ho avuti davvero tanti, e a forza di ripetere questi emozionanti giri di giostra al luna-park del terrore ho imparato in qualche modo ad attraversarli non dico agilmente, ma sicuramente senza drammi esagerati.

Gli attacchi di panico sono un'esperienza terribile, non si riesce davvero a spiegarla a chi non l'ha mai provata. Tutti noi forse almeno una volta nella vita ci siamo sentiti particolarmente agitati, spaventati e vicini a perdere il controllo. Molte persone pensano che gli attacchi di panico siano momenti simili a questi. Invece è tutta un'altra cosa.

L'attacco di panico è una piccola morte, non saprei dirlo in un modo diverso.

Secondo il *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*, hai un attacco di panico se sperimenti in modo molto intenso e improvviso almeno quattro di questi sintomi: palpitazioni, sudorazione, tremori, sensazione di soffocamento, dolore o fastidio al petto, nausea o altri disturbi addominali, sensazioni di sbandamento o svenimento, sensazione di irrealtà, paura di perdere il controllo o di impazzire, paura di morire, torpore e formicolii, brividi o vampate di calore.

Ma anche questa simpatica lista di sintomi non rende esattamente l'idea.

Gli attacchi di panico si possono raccontare meglio per metafore. È come essere legati in un letto mentre tutto attorno divampa un incendio. È sentirsi

morire, impazzire, implodere, tutto nello stesso momento. È come se qualcuno ti avesse avvolto la faccia nel *cellophane* e più ti agiti per liberartene più ti senti soffocare. È come essere ammanettati mani e piedi in una prigione, l'istante prima che il tuo aguzzino entri per riprendere a torturarti.

Chiunque lo provi per la prima volta si fa portare di corsa in ospedale perché in quei momenti si è certi che stia accadendo qualcosa di terribile. Spesso si pensa a un infarto, perché senti il cuore che batte in modo strano e una sensazione di oppressione al petto. Dopo il terzo o il quarto attacco almeno capisci che non stai davvero per morire, quindi smetti di correre all'ospedale. Ma non è che l'esperienza diventi meno terribile.

Lo psichiatra americano David Sheehan ha raccontato una storia molto significativa per illustrare quanto possa essere terrificante un attacco di panico[\[14\]](#).

Negli anni ottanta, Sheehan aveva in cura un veterano della seconda guerra mondiale che aveva partecipato allo sbarco in Normandia. Chiese al suo paziente se l'esperienza della battaglia, con le armi che sparavano tutto attorno e i soldati che cadevano falciati dalle pallottole, con la possibilità concreta di morire o di venire gravemente ferito da un momento all'altro, non fosse stata più spaventosa dell'avere un attacco di panico durante una tranquilla cena a casa propria. L'ex soldato rispose di no, che non era così: l'ansia che aveva provato durante la guerra era stata «moderata» rispetto al puro terrore di uno dei suoi peggiori attacchi di panico. Se avesse potuto scegliere sarebbe tornato volontario in Normandia, piuttosto che sperimentare un altro attacco di panico.

Io ho elaborato un rituale per la gestione di questi attacchi, che fortunatamente negli ultimi anni mi vengono di rado e solo di notte. La prima cosa che faccio è provare a controllare il respiro, rendendo l'ispirazione più breve dell'espirazione. Per esempio conto lentamente: uno,

due, tre e quattro - mentre tiro dentro l'aria - e poi: uno, due, tre, quattro, cinque e sei - quando la butto fuori.

Durante un attacco di panico si va in iperventilazione, si respira in modo veloce e superficiale, e questo causa una serie di sintomi molto spiacevoli, tra cui l'oppressione al torace e i giramenti di testa.

È sempre lei, la nostra amica amigdala, quella che a un certo punto fa suonare la sirena d'allarme e comincia a gridare: «Respira, respira, più ossigeno, ci serve più ossigeno, tutti pronti ai posti di combattimento!»

Peccato che se sei nel tuo letto nel cuore della notte - o anche a passeggio in centro alle tre del pomeriggio - con tutto quell'ossigeno di troppo non ci fai niente, se non stare male. Alcuni consigliano di respirare in un sacchetto di carta, per reimmettere nell'organismo l'anidride carbonica riducendo così gli effetti dell'iperventilazione. Io però non mi sono mai trovata bene con questo sistema e preferisco, se ci riesco, concentrarmi sulla respirazione cercando di rendere i miei respiri più lenti e l'espiazione più lunga. A volte funziona e a volte no. Se l'attacco è troppo forte non riesco a controllare la respirazione; se ci provo mi agito ancora di più. Allora lascio che il respiro faccia un po' come gli pare e comincio a ripetere mentalmente il mio *mantra*: «Devi solo aspettare che passi, solo aspettare che passi...» È un modo per ricordare a me stessa che non c'è nulla che io debba fare e che tutto quello che provo in quel momento è illusorio. Non devo pensare, fare ragionamenti, occuparmi o preoccuparmi di qualcosa. Devo solo aspettare che passi, punto e basta.

Lascio che il panico mi attraversi, non lo contrasto, non lo respingo. Facendo così passa più in fretta. Durante un attacco di panico – almeno questa è la mia esperienza – non si deve mai lottare, bisogna solo accogliere quello che sta accadendo, lasciarsi attraversare dal terrore, e attendere che la marea si ritragga da sé.

Stanotte però sembra che tutto questo non funzioni. Lottando contro la nausea, sono riuscita a prendere lo Xanax: sta sempre lì sul comodino, assieme a una bottiglietta di acqua, proprio per queste evenienze, e per evitare di dovere svegliare mio marito. Poi provo il mio esercizio di respirazione e ripeto il mio mantra. Visualizzo una piccola barchetta di carta in un mare in tempesta e mi ci aggrappo con tutta me stessa: devo solo aspettare che si placino le onde. Tutto come già visto e collaudato altre volte, ma sento qualcosa di nuovo, che prima d'ora non c'è mai stato: sono stanca. Basta, è tutta la vita che di tanto in tanto affronto questi

mostriciattoli. Ansia di qua e di là, attacchi violenti, paure, *babau* vari, perdite di equilibrio, scivoloni più o meno metaforici con la faccia a terra. Basta, sono stanca.

Poi passa anche questo, come già sono passate le decine di attacchi di panico che ho avuto in passato, ma mi lascia addosso una sensazione strisciante: non sto facendo abbastanza. Tutti i miei consumati trucchetti per tenere a bada il panico non funzionano più. Forse sto sbagliando tutto, forse avrei dovuto dare retta allo psichiatra e dare un'altra possibilità agli antidepressivi; forse è solo che sono una persona malata e non c'è niente da fare, sarà così per il resto della mia vita, sopravvivrò in qualche modo. Passato l'attacco mi addormento e il resto della notte passa tranquillo, almeno in apparenza.

Al mattino mi sveglio frastornata e con la nausea. Me ne vado sul divano, ancora in pigiama, con la copertina fin sotto il mento, a cercare di riprendermi dallo sgonfiamento di stanotte. Bevo un tè caldo, che in questi casi mi fa sentire meglio, ma dentro di me c'è una inquietudine diversa, che non riesco a identificare. Mi sento sconfitta, mi sta passando la voglia di cercare una soluzione ai miei problemi.

L'attacco di panico è andato via ma mi ha lasciato in eredità la paura, terribile, che non ce la farò mai a superare tutto questo. Torna l'immagine di una stanza di ospedale, io sdraiata a letto con una flebo, gli occhi aperti a guardare il soffitto, persa per sempre nell'ansia e nella depressione più nera. E se un giorno non ce la farò più a sopportare tutto questo?

Tengo le serrande abbassate a metà perché non voglio che entri troppa luce. Il mio divano è proprio accanto alla finestra e mentre sono qui, sotto la mia copertina, lo sguardo mi cade sopra un pezzo di cielo. È primavera. Da qualche giorno ormai il cielo è sempre azzurro, l'aria è diventata tiepida, e anche se da qui non posso vederlo di sicuro gli alberi sono in fiore. Sto rannicchiata in un angolo di divano con la serranda abbassata cercando un po' di buio in cui nascondersi mentre fuori esplode la vita. Di cosa ho paura non lo capisco. Ombre, fantasmi che si agitano in cantina.

Corri!

Mentre sono qui a metabolizzare l'attacco di stanotte e a pensare alla primavera fuori di casa, mi torna in mente l'estate di un paio di anni fa, quando mio marito e io siamo stati in montagna. Facevamo lunghe

passeggiare su e giù per sentieri ripidi, che si inerpicavano fino alle vette, da cui potevamo godere di panorami mozzafiato. Ricordo una volta che arrivati in cima lungo un sentiero stretto circondato da erba altissima e fiori gialli, ci rendemmo conto all'improvviso che a tutti e due facevano paura quelle altezze. Alla nostra destra si apriva uno strapiombo e oltre si stagliava la montagna scura, alta, ricoperta di un bosco fitto e nero, rotto solo da un paesello raccolto attorno a un campanile, che da lontano sembrava un piccolo presepe. Ci dicemmo che era meglio camminare veloci a testa bassa per superare al più presto quel punto così esposto che faceva paura a entrambi. Eppure l'istinto di voltarsi a guardare per assaporare quell'immensità era forte. Mi ricordo il vento sulla faccia e quella vertigine di meraviglia, paura e piacere mescolati assieme.

Durante quelle passeggiate mi capitava di avere dei giramenti di testa improvvisi, che un po' mi inquietavano, ma subito li attribuivo alla fatica del camminare, o all'altezza alla quale non ero abituata. Anche il cuore accelerato non aveva alcun significato minaccioso: era il naturale effetto del movimento, della fatica. Anzi era bello ascoltare quei battiti, voleva dire che il mio corpo era sano, vigoroso, una macchina ben funzionante che pompava sangue laddove era richiesto dallo sforzo che stavo compiendo.

E dunque cosa diavolo mi spaventava dell'attacco di panico? Quello che succedeva al mio corpo non era forse simile? (nausea e tremori a parte, questo bisogna dirlo). Certo, sentire il tuo cuore che va a mille durante la notte, mentre sei sdraiato sul tuo letto e fino a un attimo prima dormivi, non è come sentirlo correre quando sei affaticato, ma in fondo è sempre un cuore che batte veloce. Quando passeggiavo in montagna avevo avuto la prova che il battito accelerato, i giramenti di testa, lo sforzo, perfino la vertigine delle altezze, non mi uccidevano, non mi mandavano al manicomio, non mi facevano svenire.

E poi in fondo, anche se fosse? Se, per assurdo, questi sintomi potessero davvero uccidermi, allora perché morire rannicchiata sul divano in una stanza tenuta in penombra? Non è meglio morire all'aria aperta, in montagna, al parco, al mare? Che ci faccio qui?

Se anche il panico mi facesse svenire - cosa che in effetti qualche volta in passato è successa - non posso svenire in un prato abbracciata dall'erba

morbida e con il sole in faccia? Che differenza fa? Svenire sul divano o all'aria aperta cambia di molto le cose?

Ho la sensazione precisa e forte di avere bisogno di aria, di sole, di luce. Ho bisogno di guardare in faccia tutte le paure e dire: ok, prendetemi. Dai, fatemi morire, fatemi cadere, fatemi sprofondare, ma non me ne starò sulla difensiva trincerata dentro casa. Se mi volete, dovete venirmi a prendere mentre me ne vado in giro, libera e vulnerabile come sono.

Mi viene in mente un'idea folle: se provassi a mettermi alla prova? Bene, stanotte il mio cuore galoppava senza motivo? Diamogli un motivo per farlo, e vediamo come mi sento.

Negli scorsi anni ho fatto così tanti controlli medici che ho la ragionevole certezza di essere fisicamente a posto, quindi niente paura, si va e si esce. Si corre. Giuro: oggi vado a correre.

La bambina giù in cantina ha strabuzzato gli occhi. «Ma sei scema?» dice. Faccio del mio meglio per tranquillizzarla e nel pomeriggio, mentre continuo a sentirmi malissimo tra nausea e capogiri, invece di continuare a riposare, tiro fuori le scarpe da corsa e me ne vado al parco.

Infilo il telefono nell'elastico delle mutande, sotto i leggings, e faccio risalire il filo delle cuffie da sotto la maglietta. Faccio partire un po' di musica e poi via, giù per le scale. Sono proprio miss eleganza combinata così. Mi aspetto che la signorina perfettina mi rimproveri, ma secondo me con questa mossa a sorpresa ho destabilizzato lei e tutte le vecchie carampane della cantina, che infatti tacciono.

Vicino a casa mia c'è un piccolo parco. Non è granché, c'è pure un fiumiciattolo pieno di nutrie da cui talvolta proviene un odore non proprio piacevole. Però ci sono anche dei meravigliosi ciliegi che in questo momento, come pensavo, sono carichi di fiori bianchi e rosa. C'è tanta gente impegnata nelle attività più diverse. Gruppetti che fanno *Tai Chi*, ragazzi con le percussioni, altri che si allenano a camminare su delle fasce elastiche sospese tra due alberi. Mamme con bambini, cani, coppie, studenti, il tutto in perfetto stile multietnico come il quartiere in cui vivo.

Ho la mia musica in cuffia, i ciliegi fioriti mi deliziano la vista, e vado. Cammino di buon passo e poi, *op*, appena me la sento parto di corsa e continuo finché posso. Quando mi stanco torno al passo, riprendo fiato per qualche minuto, e poi via un'altra corsetta.

Sto da schifo, ma nello stesso tempo sto bene. Mi gira la testa, ho la sensazione di perdere l'equilibrio come se le gambe non fossero più capaci

di mettere un piede dopo l'altro. Però me ne frego e vado.

C'è gente sull'erba a leggere, chiacchierare, fumare. Se proprio devo svenire di paura posso farlo qui, su questo prato morbidissimo e profumato, magari proprio sotto un ciliegio carico di fiori, con un sacco di gente attorno a farmi compagnia. Può anche essere la fine del mondo, potremmo morire tutti esattamente in questo momento annientati da un raggio alieno. Non me ne frega niente. Io corro. Mi godo il parco, il profumo, l'aria pulita, guardo tutte queste persone meravigliose impegnate nelle attività più strampalate e apprezzo la vita; sissignore, me la godo anche con il fiato corto, la nausea, la sensazione di sbandare e tutto il resto. Fanculo l'ansia, gli attacchi di panico, la paura.

Le ragazze laggiù in cantina possono fare tutto il baccano che vogliono, io comunque corro. Oggi, domani, dopodomani, cascasse il mondo, io corro.

Sono stata fuori una mezz'ora e mentre faccio la doccia mi accorgo di stare meglio. È successo un po' come durante la meditazione: mentre correvo c'è stata una tempesta, ma poi si è placata e mi ha lasciato un vago sapore di calma e di benessere.

Sto bene, sto male, sono impazzita del tutto, farò una brutta fine, avrò un altro attacco di panico. Boh? Non lo so, non so niente, so solo che voglio correre e lo farò ancora.

Movimento e vitamina N

Sono numerosi gli studi scientifici che dimostrano i benefici dell'esercizio fisico per contrastare l'ansia e la depressione. I meccanismi di questo effetto benefico non sono del tutto chiari e probabilmente si tratta della somma di diversi effetti. Muoversi stimola le endorfine, che sono un po' la nostra droga naturale. Aiuta a dormire meglio (a patto di non fare l'attività sportiva la sera). Favorisce anche la sensazione di autoefficacia, cioè la fiducia nelle nostre capacità di raggiungere qualche obiettivo.

Viene da domandarsi perché gli psichiatri, invece di prescrivere antidepressivi a scatola chiusa, non raccomandino ai pazienti di fare un po' di movimento. Mi domando anche perché noi pazienti sofferenti di ansia (e

di depressione) ci chiudiamo in casa ed evitiamo il più possibile di muoverci, quando invece sarebbe opportuno fare l'esatto contrario.

Non so rispondere per quanto riguarda gli psichiatri, ma qualche idea sul versante pazienti ce l'ho. Per andare a farsi qualche corsetta, una nuotata, un po' di attrezzi in palestra devi avere un po' di energia. Se soffri d'ansia e fai i salti mortali per gestire la tua *routine* quotidiana fatta di lavoro, casa e famiglia, non ne hai più per niente e per nessuno. Se è già un miracolo alzarsi al mattino e fare il minimo indispensabile per mandare avanti la propria vita, come si può pensare di mobilitare risorse per impegnarsi in attività che sostengano il processo di guarigione?

Se sei dentro quella condizione di ansia e di depressione semplicemente non ce la fai, non hai la forza. Per questo alla fine scegliere di curarsi con i farmaci (e spesso solo con quelli) è la via più facile. Prendere una medicina che – almeno idealmente – dovrebbe metterti in grado di funzionare nuovamente in molti casi è l'unica scelta possibile, perché per cercare una strada diversa servono energie che potrebbero non esserci.

Prima di prendermi questa pausa dal lavoro, io sapevo perfettamente di avere bisogno di fare alcune cose. Riprendere a scrivere per esempio: è sempre stata la mia passione più autentica, e per molti anni mi sono rimproverata per non averla coltivata. Poi fare yoga, approfondire la meditazione, fare un po' di sport, passeggiare nel verde.

Sapevo che queste cose, assieme alla psicoterapia, mi potevano aiutare, ma non ero in condizioni di farle perché ormai ero completamente esaurita. Per questo dico che stavo facendo la fine della rana bollita. Un po' alla volta, giorno dopo giorno, i sintomi d'ansia avevano minato la mia vita e io avevo accettato che fosse così. Avevo provato ad adattarmi alla nausea al mattino, al dolore al collo, alle tachicardie improvvise, agli attacchi di panico notturni. Ero dimagrita, spenta, triste, impaurita, ma più di tutto avevo finito le forze. Quando ho cominciato a capire che dovevo fare qualcosa perché la situazione stava precipitando, ormai era tardi: l'acqua era diventata davvero bollente e mi aveva tolto la capacità di reagire.

Quando arrivi a quel punto non ti serve più *sapere* che fare movimento, o yoga, o meditazione possono migliorare la tua situazione, perché per mettersi a fare con costanza una qualsiasi di queste cose devi avere delle risorse da attivare. Ma se sei arrivato al fondo non le hai più. Per questo la via più facile è l'antidepressivo: è economico, non serve tempo, non servono forze. Se queste medicine funzionassero bene potrebbero essere

una gran risorsa, ma non sembra che funzionino granché bene, non per tutti almeno.

Allora mi viene da pensare che la strada migliore sia quella che passa dall'accettazione e dalla prevenzione.

Io riconosco di essere in un certo senso *malata*: riconosco la mia fragilità e so che fa parte del mio modo di essere (probabilmente è proprio scritto nel DNA). Lo accetto come un dato di fatto e so di dover fare particolare attenzione a prendermi cura della mia salute mentale, tanto quanto di quella fisica. Sto imparando in questi mesi che per stare in equilibrio mi serve scrivere, fare un po' di yoga, correre o camminare, meditare, e devo fare in modo che queste cose non manchino mai alla mia vita.

È come una ricetta che serve a cucinare un buon piatto. Una ricetta che non necessariamente è uguale per tutti. Bisogna fare riferimento alle proprie risorse interiori, ai propri interessi, e poi provare, trovare la propria lista degli ingredienti e cucinare la propria vita con intenzione ed equilibrio. Ma anche se non siamo tutti uguali in questo, io ho la sensazione che creatività, movimento e pratiche di allineamento mente-corpo, siano buone cose per tutti.

Un altro ingrediente che a detta di molti è fondamentale per una vita equilibrata è il contatto con la natura. Se andassi a correre su un *tapis roulant* in palestra, o per la strada, non sarebbe la stessa cosa. Concedersi ogni giorno una piccola immersione nel verde è salutare da molti punti di vista.

Richard Louv è uno scrittore e giornalista americano che si è occupato molto del tema del rapporto con la natura. Nel suo libro di maggior successo, *L'ultimo bambino nei boschi*, tratta dell'importanza della natura per i bambini. Ci sono studi che dimostrano come dagli anni settanta a oggi sono sempre meno i bambini che hanno la possibilità di giocare liberamente all'aperto, in boschi o giardini. E pare che questo non faccia bene: l'aumento di certi problemi dell'infanzia - per esempio l'ADHD (il disturbo d'attenzione e iperattività) o l'obesità infantile – potrebbe essere causato anche da questa mancanza di rapporto con l'ambiente naturale.

In un altro dei suoi libri ho trovato una testimonianza molto significativa sul potere curativo della natura. È il racconto di un'insegnante ecuadoregna,

che dopo avere vissuto per anni in una grande città si è trasferita nelle isole Galápagos, uno dei più ricchi paradisi naturali della terra.

«Vivere qui mi ha reso più acuta e consapevole. Prima la mia vita era dormiente. Non intendo addormentata, intendo dominata dalla distrazione. Scrivi e-mail, guardi la TV, rispondi al telefono. Tieni la testa in così tanti canali. Il tuo corpo potrebbe collassare e nemmeno te ne accorgi. Io fumavo due pacchetti di sigarette al giorno. Ero stressata. Non stavo bene. Qui sono guarita, ho smesso di fumare. Quando c'è un problema da affrontare, lo affronti. Le soluzioni arrivano in modo più naturale. Ora sono in grado di separare il vero problema dalle interferenze. Prima quando avevo un problema ogni cosa mi sembrava enorme. Adesso se succede qualcosa mi dico: ok, le cose stanno così, cosa possiamo fare per affrontarle? [\[15\]](#)»

Credo di intuire a quale tipo di *guarigione* si riferisca. È qualcosa che accade quando riesci ad abbassare il volume del rumore interiore e riesci a immergerti nel flusso della vita, affrontando ogni momento così come si presenta. E a quanto pare il contatto con la natura ci aiuta a recuperare questa modalità dell'essere che sotto sotto in qualche momento della nostra vita abbiamo conosciuto tutti.

Come nel famoso racconto di Henry D. Thoreau, il filosofo americano che nel 1845 abbandonò la vita di società con i suoi obblighi e per due anni andò a vivere nei boschi nei pressi del lago Walden in Massachusetts, in una capanna che costruì lui stesso.

«Andai nei boschi perché desideravo vivere con saggezza, per affrontare solo i fatti essenziali della vita, e per vedere se non fossi capace di imparare quanto essa aveva da insegnarmi, e per non dover scoprire, in punto di morte, che non ero vissuto.[\[16\]](#)»

Affrontare solo i fatti essenziali della vita è un'idea affascinante. Potrebbe essere decisamente utile per noi ansiosi che abbiamo la mente annebbiata e confusa da mille paure e preoccupazioni ingiustificate. Il contatto con la natura può aiutarci a riconnetterci con le cose davvero importanti, riportandoci verso un'idea di vita più concreta, solida, radicata nel tempo e nella terra.

Certo, andare a vivere in un'isola o in un bosco non è alla portata di tutti, e per molti di noi non sarebbe nemmeno desiderabile. Ma un parco o una

stradina di campagna l'abbiamo tutti a portata di mano e sarebbe da sciocchi non approfittarne con regolarità.

Che tu possa essere libero da ogni sofferenza

Nel mio piccolo parco di periferia ci trovo una natura un po' addomesticata, adattata all'ambiente cittadino. Non sono le Galapagos, e nemmeno il Central Park di New York. È un giardino piccino. Per arrivare a coprire anche solo tre o quattro chilometri passo e ripasso sempre dagli stessi punti, come un criceto sulla ruota. Però è il mio angolo di paradiso, la mia medicina, il mio balsamo contro il male oscuro.

Andare a correre è diventata la mia priorità. Io non sono una persona molto attiva: a me viene naturale starmene a casa tra i miei libri, il computer e un po' di TV. Anche se ho tutta la giornata a disposizione, infilarmi le scarpe per andare al parco mi richiede comunque uno sforzo di volontà. Decido quindi che per un po' di tempo l'unica cosa veramente importante della mia giornata, l'unico vero obiettivo, l'unico risultato da portare a casa è questo: mettersi le scarpe e uscire. L'idea è di farlo quattro volte alla settimana: due sono per lo yoga, una di riposo, e tutti gli altri giorni si va al parco.

Certe giornate sono buone, senza sintomi di ansia. Altre sono brutte: l'ansia torna, tutto fa male, è faticoso, fosco, affannato. Però quando arrivano le cinque del pomeriggio io mollo tutto, mi attrezzo con i *leggings*, le scarpette, il telefono agganciato in vita e parto. Non sempre durante la corsa mi sento bene, anzi a dirla tutta certi pomeriggi è uno schifo: fiato corto, ansia a mille, instabilità nelle gambe, paura continua di svenire. Mi si dirà: e perché lo fai allora? Proprio per questo lo faccio, per sentirmi male: respiro corto, tachicardia, instabilità, paura di svenire, sono comunque il mio pane quotidiano. Vado a correre perché così riesco a capire qualcosa in più sul mio corpo. Sono davvero in ogni istante sul punto di svenire? Sono veramente così fragile come credo di essere? Finché resto riparata dentro casa, pronta a sedermi o a sdraiarmi a ogni accenno di malessere, resto con il dubbio. Uscire e sottoporsi a un po' di fatica fisica significa mettere alla prova il significato di questi sintomi. Certo già vado a yoga due volte a settimana, ma non è la stessa cosa. Intanto perché lo yoga non mi fa venire l'affanno, e inoltre durante la lezione sono comunque protetta: ci sono le mie compagne di corso e soprattutto c'è l'insegnante. Se mi dovessi sentire

male lei saprebbe sicuramente cosa fare. Al parco invece è diverso: sono sola, in mezzo a estranei, corro, ansimo, non ho reti di protezione.

In certi giorni si fa strada dentro di me l'ipocondria (tanto per non farci mancare nulla): non andarci oggi a correre, mi dico, e se succede qualcosa di brutto, se ti prende un colpo al cuore? Allora mi devo ricordare che sto solo facendo una leggera sgambettata, non una maratona, e che dal medico a fare i controlli di rito ci sono stata solo l'anno scorso. Ho pure l'idoneità all'attività agonistica, figuriamoci se non posso sgranchirmi le gambe una mezz'ora al giorno.

Questi dialoghi sono incessanti dentro di me. Le voci della paura sono molte e cambiano spesso d'aspetto. Un momento temo che il panico mi faccia svenire, quello dopo che arrivi un attacco di cuore, quello dopo ancora che la mia anemia possa essere peggiorata. È faticoso tenere testa a questi pensieri quando sono così assillanti, ma in questo momento sono abbastanza determinata a farlo. Nulla ha importanza se non mettersi le scarpe e andare a calpestare qualche chilometro di sterrato in mezzo al parco.

Così comincio a scoprire un po' di cose interessanti. Scopro per esempio che non svengo, nemmeno nelle giornate in cui mi sembra di stare peggio. Scopro che se non sto molto attenta a rilassare collo e spalle, il giorno dopo mi ritrovo con la cervicale dolorante e il senso di instabilità peggiora. Nelle giornate più fresche scopro che anche quando mi si gela il sudore addosso non mi viene comunque il raffreddore. Il giorno in cui scoppia un temporale scopro che è bello correre sotto la pioggia e fregarsene del fango fin sopra alle ginocchia, dei capelli aggrovigliati, della maglia inzuppata.

Correre mi rende felice. Che poi, correre è una parola grossa perché devo sempre spezzare con qualche tratto al passo, ma è bellissimo lo stesso. Mi sento libera. Il vento sulla faccia, l'odore dell'erba, i moscerini. Anche la fatica è liberatoria. Ho quasi cinquant'anni, ho fumato per buona parte della mia vita (però adesso, grazie al cielo, non fumo più), e sono reduce da un brutto esaurimento psicofisico. Cinque mesi fa pesavo quarantadue chili, mi girava la testa se stavo troppo tempo in piedi, avevo la nausea tutte le mattine e mi trascinavo nella quotidianità come un morto vivente. Adesso di chili ne peso quarantasei, e corro. Qualche passo avanti direi che l'abbiamo fatto.

Poi mi piacciono il parco e i suoi abitanti. Mi piace osservare le altre persone che corrono. Alcuni sono eleganti e disinvolti, sembra che non

stiano nemmeno facendo fatica. Li odio e li ammiro allo stesso tempo. Altri sembrano più goffi e ansimanti, un po' come me. In giro c'è gente di ogni tipo, impegnata nelle attività più varie: persone che fumano sdraiate sull'erba, studenti con i libri, mamme che spingono il passeggino, anziani che camminano lenti. Trovo bella questa umanità tanto varia.

Un giorno vedo un bambino di cinque o sei anni accompagnato da un uomo che probabilmente è il padre. Il bambino è molto magro e pallido e un po' incerto sulle gambe. Ha un berretto in testa e ho la sensazione che non abbia capelli. Però sorride, e anche il padre sembra felice. Mi viene da pensare che il bambino sia stato malato. Forse questa è una delle sue prime uscite dopo una lunga malattia. Mi sento così commossa e felice per loro che mi viene da salutarli con un sorriso anche se sono dei perfetti sconosciuti.

Correre mi mette questo genere di umore. Mentre sono qui con la lingua a penzoloni, immersa nella contemplazione di tutta la vita che c'è attorno a me, col cavolo che mi sento depressa. Poi vabbè, magari a casa mi vengono gli attacchi di panico e questi sintomi d'ansia non se ne vogliono andare, ma sai che c'è di nuovo? Che io finché ho fiato corro.

Qualche volta durante queste mie passeggiate faccio una pratica di *mindfulness* molto benefica. Ogni persona che incrocio durante il mio cammino penso: questa persona è proprio come me. Ha i suoi pensieri, i suoi dolori, combatte una battaglia di cui io non so niente. Anche questa persona, proprio come me, desidera essere felice. Desidera essere libera dalla sofferenza. E allora proprio questo io ti auguro, di essere libero dalla sofferenza, di essere felice.

È una pratica che affonda le sue radici nel buddhismo: compassione e gentilezza amorevole. C'è qualcosa che ci lega alle altre persone. Siamo tutti diversi, questo è vero, e a volte a causa di questa diversità costruiamo tra noi e gli altri dei muri invalicabili. Siamo sempre pronti a marcare le differenze. Mettiamo le persone dentro delle scatole. Lui è vecchio, io sono giovane. Lui è stupido, io sono intelligente. Io sono italiana, voi siete stranieri. Lui è il capo, io un sottoposto. Lei è mia amica, te non ti conosco. Io la penso così, loro la pensano così. Davanti agli estranei scattiamo spesso sulla difensiva, o nella migliore delle ipotesi restiamo indifferenti. Questo alla fine ci fa del male, ci fa sentire separati dal resto del mondo, finiamo con il racchiudere dentro di noi i nostri dolori, a considerarli solo nostri, come se nessuno potesse capirli. Come se quel signore avanti negli

anni che attraversa la strada appoggiato a un bastone non possa nemmeno immaginare come ti senti tu che a trent'anni sei rimasto senza lavoro. Come se quella signora con il capo coperto da un fazzoletto colorato che spinge un passeggino, non condivida le tue stesse identiche preoccupazioni di mamma. Come se quella collega antipatica non faccia in fondo la tua stessa fatica a ricominciare da capo ogni lunedì mattina.

Se ci pensi con mente lucida e sgombra da pregiudizi, ti rendi conto che il desiderio di essere felici e di sfuggire al dolore e alla sofferenza ci accomuna tutti su questo pianeta. Gli esseri umani tutti, e persino gli animali. E che le cose che ci uniscono a ben guardarci sono molte di più – e più stringenti – di quelle che ci dividono.

È come un balsamo per l'anima cominciare a pensare questo delle altre persone, e inviare loro silenziosi messaggi d'amore. È un po' come sentirsi abbracciati dall'umanità intera. Io corro e ogni tanto lo faccio. Getto uno sguardo alle persone attorno a me e con il pensiero auguro loro ogni bene. Che tu possa essere libero dalla sofferenza. Che tu possa risolvere ogni tuo problema. Che tu possa essere protetto da ogni pericolo. Che tu possa essere felice. Sembra sciocco? Non lo so, io non mi sento sciocca mentre lo faccio. Al contrario ne traggio un enorme conforto. Certo, sono malata di ansia, ho gli attacchi di panico, ho paura di non riuscire a guarire, ho paura di essere condannata alla sofferenza... ma in questo non sono sola. Ogni persona che incrocia il mio cammino combatte la sua battaglia, non importa se più leggera o più dura della mia; tutti siamo uguali in questo: desideriamo evitare la sofferenza ed essere felici. Augurarlo a dei perfetti sconosciuti è come augurarlo anche a me stessa. Lo auguro a tutto il mondo, e finché io farò parte di questo mondo includo anche me stessa in questa preghiera.

Della disperazione

Correre sembra avere messo d'accordo tutta la cantina. La bambina piagnucola solo un pochetto prima di uscire, ma appena sono fuori a sgambettare comincia a divertirsi pure lei. L'adolescente passa il tempo a guardare gli uomini che corrono e ha deciso che le piacciono tutti, belli e brutti, giovani e vecchi, bianchi e neri. La perfettina - sempre lei, la più difficile di tutte - trova da ridire sul fatto che le nostre prestazioni sono ridicole e che questo abbigliamento da corsa non ci dona. Però stavolta il giudice non le dà man forte, anzi, dice che facciamo bene a scrollarci di

dosso la pigrizia e quindi la signorina con il tailleur verde, restando senza alleati, si trova a dover fare buon viso a cattivo gioco. La contabile poi è la più contenta di tutte: le ho preso una di quelle applicazioni per cellulare che tracciano la distanza percorsa e la velocità. Lei se la guarda alla fine di ogni uscita, si fa i suoi conti, calcola se siamo migliorate oppure no, e così si toglie la sua voglia di misurare ogni cosa. Sua maestà la ragione ovviamente non ha niente da ridire e men che meno la vecchina saggia che di tanto in tanto fa capolino dal suo angolo buio e osserva come si sta evolvendo la situazione.

Con una metafora un po' abusata si potrebbe dire che comincio a vedere la luce in fondo al tunnel, anche se in verità l'immagine non è del tutto pertinente. Non è un tunnel che basta avanzare e presto o tardi trovi l'uscita, è più un labirinto pieno di trappole e trabocchetti e nel cercare l'uscita ti tocca passare e ripassare sempre negli stessi punti. In ogni caso, tunnel o labirinto che sia, comincio a pensarla così: l'uscita c'è e io sono capace di trovarla.

Io non lo so cosa mi è successo negli anni scorsi. Mi sono sentita a lungo chiusa in una trappola, con la sensazione precisa di non poter fare niente per venirne fuori. Nella mia vita ho fatto degli errori. Qualcuno forse non ne ha mai fatti? Sono andata incontro a diversi fallimenti e ho diversi rimpianti. Ma non credo siano davvero errori e fallimenti a farmi stare così male. La vera trappola, quella che mi ha fatto scivolare in questa palude di malessere e infelicità è la disperazione, il senso di impotenza.

Essere disperati non significa necessariamente piangere tutto il giorno, gridare, strapparsi i capelli, meditare il suicidio. Si può essere disperati anche in silenzio, con il sorriso sulle labbra, conducendo una vita normale. Essere disperati letteralmente significa essere privi di speranza. È il senso di impotenza paralizzante che provi quando credi di non potere fare nulla per fare andare le cose nella direzione che desideri, quando credi che la tua capacità di incidere sulla realtà sia prossima allo zero. Io a un certo punto avevo cominciato a pensare che in fondo la mia esistenza non era utile per nessuno; che gran parte delle persone che conosco sarebbero state meglio senza di me; che le cose belle che so di avere dentro, le mie capacità, i miei talenti, non interessano a nessuno, non servono. Non ho niente da dare al

mondo, non posso incidere positivamente nelle situazioni in cui mi trovo, sono priva di qualsiasi forma di potere sulla mia stessa vita.

In psicologia c'è un concetto molto interessante, quello di autoefficacia. Non so spiegarmi per quale motivo abbia avuto meno successo dell'autostima. Tutti sanno cos'è l'autostima, ma secondo me l'autoefficacia è ancora più importante.

L'autoefficacia è la percezione di riuscire a fare accadere le cose, è la fiducia che riponi nelle possibilità di successo delle tue azioni. È il piacere di farcela, quello che provano i bambini quando imparano ad andare in bicicletta senza le rotelline. Io ho un ricordo molto chiaro di quel momento e di come mi sentivo: soddisfatta, capace, potente.

Quando perdi la fiducia nelle tue capacità, e il tuo senso di autoefficacia crolla, diventi impotente e lì si insinua la disperazione: pensi che sia tutto inutile, che non c'è nulla che tu possa fare per rendere migliore la tua vita e quella delle persone che ami. Probabilmente all'esterno appari solo chiuso, bloccato, insicuro e soprattutto passivo. Ma la passività è solo una conseguenza della disperazione: sei sicuro al cento per cento che nulla di quello che farai potrà avere un esito positivo e quindi semplicemente lasci perdere.

Uno dei modi per recuperare il senso di autoefficacia è proprio fare sport^[17], perché con l'attività sportiva puoi darti dei piccoli obiettivi che dipendono solo dalla costanza con la quale ti applichi. Se ti ci metti, piano piano, impari a superare le difficoltà, e dopo qualche settimana ti accorgi dei miglioramenti. Magari piccoli, anche insignificanti, però ci sono.

Le mie corsette quasi quotidiane al parco stanno facendo questo lavoro. Una settimana devo riuscire a fare cinque minuti di corsa consecutivi, quella dopo otto, e poi dieci, quindici, fino a trenta.

In qualche modo qualcosa si muove. Con le scarpe da corsa mi sono gettata alle spalle la disperazione. Non so esattamente cosa significa, né dove mi porterà tutto questo, ma per la prima volta da anni ho la sensazione di potere ancora fare qualcosa di buono per la mia vita.

Comincio a pensare che ho fatto veramente bene a prendermi questa pausa dal lavoro. Sto facendo le cose giuste, sto riprendendo in mano le redini e forse sono in grado di fare qualcosa per risolvere i miei problemi. Non mi sento più completamente in balia di un destino cieco e incomprensibile. Correre ha aperto un microscopico spiraglio in questo

muro di disperazione, fallimento e impotenza. Mi ci infilo dentro e cerco di allargarlo.

6. DECISIONI

Avere una mente creativa è un po' come avere un border collie: il cane deve lavorare, altrimenti vi creerà un sacco di problemi. Date alla vostra mente un lavoro da fare, altrimenti se ne troverà uno da sé, e potrebbe non essere piacevole (fare a pezzi il divano, scavare una buca nel pavimento del salotto, azzannare il postino e così via). Mi ci sono voluti anni per metterlo a fuoco, ma a quanto pare se non sono impegnata a creare qualcosa, è probabile che io sia impegnata a distruggere qualcosa (me stessa, una relazione, il mio equilibrio interiore). - Elizabeth Gilbert

C'è una crepa in ogni cosa. È così che entra la luce. - Leonard Cohen

Sbagliare strada

Ho appena letto un libro che mi è molto piaciuto. L'autrice si chiama Brené Brown: è una sociologa americana che tratta di temi come la vergogna, l'imperfezione, la vulnerabilità. Tutte cose con le quali di solito non ci piace granché avere a che fare. Mi piace leggere quello che scrive, lo trovo molto tranquillizzante. Il suo messaggio, ridotto all'osso, è un po' questo: basta con questo volere essere perfetti e infallibili. Abbracciamo la nostra umanità, i nostri fallimenti, le nostre ferite e imperfezioni.

In uno dei suoi libri più famosi, *I doni dell'imperfezione*, ha dedicato alcune pagine al tema del lavoro, e al ruolo che questo ha nelle nostre vite.

La maggior parte delle persone ha bisogno di lavorare per vivere. Facciamo cose - possibilmente utili per la società nel suo complesso (ma non è detto) - e in cambio ne ricaviamo il denaro che ci serve per vivere.

Il lavoro occupa una quota molto rilevante del nostro tempo. Di solito ci viene chiesto di cominciare al mattino e così le nostre ore migliori, quelle in

cui siamo freschi e produttivi, le dedichiamo al lavoro (e non per esempio alla famiglia, o alla casa, o allo sport).

Lavorare richiede energie. A volte l'impegno è fisico, a volte mentale, ma è un dato di fatto che lavorare comporta una certa dose di fatica.

Il lavoro quasi sempre ci mette in relazione con altre persone, ci dà un ruolo, è importante per la nostra identità.

Stando così le cose, non è strano che il lavoro sia così importante per la nostra vita e per il nostro benessere. Siamo lì tutto il giorno e ci dedichiamo impegno ed energie: difficile considerarlo come qualcosa di trascurabile. Per questo spesso si dice che è importante fare un lavoro che ci piace, che ci dia una certa soddisfazione, che ci faccia sentire utili, apprezzati. Un lavoro che per noi abbia un senso, un significato.

Brenè Brown, nel ragionare su cosa voglia dire fare un lavoro significativo, punta l'attenzione sul talento. Tutti noi, dice, abbiamo dei talenti. Questo non significa che siamo tutti potenzialmente dei grandi artisti, campioni sportivi, brillanti scienziati. Significa più semplicemente che abbiamo dei punti di forza, delle qualità, dei pregi, delle capacità. Alcune cose ci vengono meglio e altre peggio, certe situazioni ci mettono a nostro agio e rendiamo al massimo, in altre situazioni ci muoviamo malissimo e combiniamo dei pasticci.

Brenè Brown sostiene che dobbiamo avere molto riguardo per i nostri talenti, perché sono un ingrediente essenziale della felicità. Chi riesce a mettere a frutto i propri punti di forza di solito sta meglio, si sente a posto. Ed è ovvio che il lavoro è l'ambito privilegiato in cui fare fiorire i nostri talenti.

«Quando coltiviamo questi doni e li condividiamo con il resto del mondo, riusciamo a dare un senso e uno scopo alla nostra vita. Al contrario, sperperare questi doni, porta sofferenza. [...] Per questo spreco paghiamo un prezzo in termini di benessere fisico ed emotivo. Quando non possiamo utilizzare i nostri talenti facendo un lavoro significativo, ci troviamo in difficoltà. Ci sentiamo disconnessi e appesantiti da sentimenti di vuoto, frustrazione, risentimento, vergogna, delusione, paura e dolore[18].»

Disconnessi e appesantiti. Vuoto, frustrazione, risentimento, vergogna. Mi dice qualcosa.

I motivi per cui questi sono diventati i sentimenti dominanti nella mia vita negli ultimi due anni probabilmente sono diversi e complessi: non posso dire che sia a causa del lavoro perché sarebbe una bugia. Però

l'insoddisfazione e il senso di fatica che ho provato nel fare il mio lavoro sono diventati un catalizzatore di disagio.

Io lavoro come impiegata in un grande ufficio pubblico. Mi occupo di roba amministrativa, in un settore abbastanza delicato. Non è un brutto lavoro, non c'è niente che non vada. Però quello che faccio non ha niente a che vedere con le cose che amo fare e che mi riescono bene. Anzi, a volte ho la sensazione che i miei pregi (per pochi che siano qualcuno penso di averlo anche io) siano più che altro di ostacolo. Questo mi fa sentire sbagliata, inadeguata, incapace. Non credo di fare male il mio lavoro, il problema è che soggettivamente mi sento fuori posto.

Ci sono cose che so fare e che mi riescono abbastanza bene: per esempio scrivere, studiare cose nuove, trovare soluzioni ai problemi, fare ricerche, elaborare e interpretare dati. Sono capace, nell'ambiente adatto, di grande concentrazione e non mi spaventa lavorare da sola anche tutto il giorno. Sono questi i miei *talenti*, i miei punti di forza... ma nessuna di queste cose è particolarmente utile nel mio lavoro. Per quanto io ci abbia provato ho la sensazione di non essere mai riuscita a dare un contributo personale e significativo alle cose che faccio.

Molte delle attività che svolgo, inoltre, sono di *routine*, e va a finire che la mia mente si distrae, scalpita. Va automaticamente alla ricerca disperata di qualcosa che la possa tenere impegnata e boccheggia perché non trova niente.

Sento che quel poco di utile, buono e bello che c'è dentro di me inaridisce. Non serve, non lo utilizzo, è sprecato, non interessa a nessuno. E mi sento di continuo al posto sbagliato.

Oltretutto mi vergogno per questo, perché la signora giudice della cantina non ama affatto questi ragionamenti. Lei e la regina sua maestà della ragionevolezza dicono che il lavoro è lavoro, che dovrei ringraziare di averlo; tutti questi discorsi sui talenti e sulla creatività non hanno importanza, bisogna essere pratici.

E accidenti, da un certo punto di vista hanno ragione anche loro, ma c'è una parte di me – una parte sana, vitale e luminosa – che continua a pensare che però deve pure esserci un modo per sentirsi più soddisfatti di quel che facciamo nella vita.

Ho passato molto tempo su internet a leggere le storie di persone che si sentivano come me e che hanno deciso di lasciare il lavoro. È un tema che va parecchio di moda ultimamente, si trovano un sacco di siti e blog che lo

trattano. Alcune di queste storie suonano un po' false, non si capisce bene cosa ci sia dietro se non qualche slogan usurato sulla libertà e le passioni. Altre invece sono storie autentiche, di persone che a un certo punto hanno capito di avere sbagliato strada, e che si sono date da fare, facendo scelte non convenzionali per recuperare uno stile di vita a loro più congeniale. Mi interessano queste storie. Mi appassionano, cerco di farle mie, ragiono sulle soluzioni che queste persone hanno trovato e cerco di capire quali potrebbero fare al caso mio.

Brenè Brown, che non ha un atteggiamento *naïf* nei confronti di questo argomento, nel suo discorso sul lavoro e sui talenti, precisa che alla fine il problema per molte persone è che con il lavoro che amano fare non riescono a pagarsi le bollette. Possiamo fare tutti i voli pindarici che ci pare, ma alla fine la prova di realtà ci tocca. Il modo di mettere assieme il pranzo con la cena bisogna trovarlo.

Per questo c'è gente che per risolvere il dilemma si inventa quelle che gli americani chiamano *slash career*. Avvocato/scrittore, insegnante/guida turistica, impiegato/ballerino. Una professione (magari a part-time) per pagare le bollette e una per sentirsi soddisfatti, appagati e per non fare marcire i nostri talenti.

Perché no? Oramai è da più di un anno che lavoro al mio blog. Studio molto per scrivere i miei articoli, mi impegno, ci metto tempo per gestire tutta la baracca. Certo non è un lavoro, nel senso che fino a oggi non ci ho guadagnato niente, ma è qualcosa di più di un semplice hobby. È un investimento di tempo (e un pochino anche di denaro). Voglio continuare a farlo. Perché mi piace, perché mi dà soddisfazione, perché mi viene bene e perché tante persone trovano interessante quello che faccio.

Se la smettessi di vergognarmi e farmi piccola? Se cercassi di organizzarmi in modo da continuare a fare quello che mi piace e in cui credo?

Imparare a chiedere

In dicembre, quando sono stata a parlare con il responsabile del mio ufficio per chiedere l'aspettativa, lui mi ha domandato quali fossero le mie intenzioni. Voleva sapere se una volta finito il periodo di aspettativa sarei rientrata al mio posto. Bella domanda. In tutta sincerità in quel momento non ero in grado di rispondere. Mi era molto chiaro che non potevo

continuare a lavorare e che mi serviva una pausa, ma dopo? Fui sincera nel rispondere che non lo sapevo.

In verità un'idea l'avevo già da allora, ma in quel momento l'ho tenuta per me. Era un'idea piccina, aveva ancora bisogno di crescere.

Poi è passato il tempo. Ho preso dieci mesi di aspettativa, e adesso, in maggio, siamo al giro di volta: il quinto mese. Non ho di certo smesso di pensare a cosa fare, anzi non credo sia passato un giorno in cui non mi sono chiesta: ok, quando l'aspettativa finisce che fai?

Ci sono giorni in cui l'idea di tornare in ufficio mi fa paura. Mi vedo lì, sommersa da tutte quelle carte a occuparmi di una materia che mi risulta ostica e a tratti priva di senso, in un ambiente in cui tutto va troppo in fretta per me. Mi dico: no, non ce la posso fare, non tornerò mai più. Non so cosa sarà di me, ma se riprendo a fare la vita di prima sicuro continuerò a stare male. Questi sono i pensieri dei giorni brutti.

Poi ci sono i giorni migliori, in cui molto serenamente penso che tornare in ufficio è un passaggio obbligato, visto che non posso permettermi di non lavorare. E quindi so che la soluzione giusta, quella che accarezzo da mesi, quella che potrebbe accontentare anche le ragazze laggiù in cantina è questa: chiedere un part-time.

È una buona idea. Certo significa perdere quasi metà stipendio, ma per fortuna, con qualche sacrificio, è una soluzione praticabile. Potrei lavorare quattro ore invece di otto e tenermi il tempo per continuare a scrivere e a fare tutte quelle altre cose che voglio facciano parte della mia vita. La mia *slash career*. Mio marito e io non siamo di certo ricchi, e nemmeno benestanti, ma non avendo figli a cui pensare, con i nostri due stipendi ce la caviamo. Rinunciare alla metà del mio stipendio certo comporta fare qualche aggiustamento, ma ne vale comunque la pena. Grazie al cielo non abbiamo mai avuto bisogno di fare debiti. Se avessimo un mutuo sulle spalle, e magari le rate della macchina e della televisione, sarebbe impensabile, ma siamo sempre stati attenti a vivere secondo le nostre possibilità e non oltre. Una scelta che mai come oggi mi è sembrata tanto saggia.

Sono mesi che ci rifletto e adesso mi sento pronta: il part-time è la soluzione giusta. Il problema però è che non dipende da me: io posso chiedere una riduzione dell'orario di lavoro, ma poi è il responsabile a

dovere decidere se questa mia richiesta è compatibile o meno con le esigenze dell'ufficio.

Chiedere.

Chiedere è difficile. Ti devi esporre e corri sempre il rischio che la risposta sia un no. Ci sono persone che questo problema non ce l'hanno. Se vogliono qualcosa chiedono, se la risposta è sì, ne gioiscono; se è no, incassano elegantemente senza problemi. Io non sono così. A me crea un imbarazzo tale che in mille occasioni piuttosto che chiedere rinuncio in partenza. Quante balle mi sono raccontata al riguardo, quante volte ho detto a me stessa: no, non è importante, ne posso anche fare a meno, solo per manifesta incapacità a chiedere con chiarezza le cose che desideravo.

Dalle cose più banali, come un tavolo migliore al ristorante, a quelle più serie, come un riconoscimento sul lavoro. E che dire poi dei rapporti affettivi? Quanto è difficile chiedere un abbraccio quando ne hai bisogno?

Certe volte, e so bene di non essere la sola, quasi mi arrabbio perché sotto sotto covo la speranza (che rischia di trasformarsi in pretesa) che gli altri colgano ugualmente la mia muta richiesta. Cosa che di tanto in tanto in effetti accade: grazie al cielo al mondo esistono persone sensibili, affettuose e ben disposte che se si accorgono che ti serve qualcosa te la offrono spontaneamente. Ma non può essere sempre così. Gli altri non hanno la sfera di cristallo per capire cosa hai tu nella testa. A maggior ragione poi se siamo in un ambito professionale dove le altre persone non sono lì per volerti bene.

Insomma, questo è lo stato dell'arte in questo mese di maggio: il tempo passa, il mio periodo sabbatico comunque finirà e io non posso di certo arrivare all'autunno senza le idee chiare su cosa fare.

Le persone ansiose non tollerano l'incertezza. L'ansia è esattamente questo: l'incapacità di fare i conti con l'incertezza. Una volta che ho chiarito a me stessa che il part-time è quello che mi serve, non mi fa bene continuare a procrastinare. Se voglio questo part-time devo chiederlo, di certo non mi cascherà dal cielo. La responsabilità di fare fronte a questa situazione e di fare del mio meglio per risolverla è tutta e solo mia.

In queste circostanze la mia mente si riempie di pensieri e di dubbi. Insomma devo andare dal capo ufficio e avanzare questa mia richiesta. Senza ombra di dubbio sarà contrariato. Già ho creato qualche problema crollando e piantando in asso il mio lavoro senza preavviso. Ora poi ho anche la pretesa di andare lì e chiedere un part-time? Dopo che mi hanno

concesso l'aspettativa senza battere ciglio? Non è troppo? Non mi vergogno nemmeno un po'? E poi diamine, cosa chiedo a fare che tanto mi diranno di no? Non ho mica un figlio piccolo a cui badare, o un genitore malato. Con quale motivazione avanzo una richiesta del genere?

Un *bla, bla, bla* mentale tanto inutile quanto deleterio, tipico di una persona che pensa di non avere mai diritto a niente. La signorina perfettina, non a caso, è indignata per tutta questa faccenda e non ha nessuna voglia di andare a discutere di questo part-time. «Piuttosto che andare a farci dire di no» dice lei «ci licenziamo e non se ne parla più.»

Facciamola breve, le cose stanno così: io voglio questo part-time ma ho paura a chiederlo. Se cedo alla paura, rinuncio ancora una volta, torno sotto la mia copertina ed evito di affrontare il problema, almeno per ora. Oppure approfitto di questo maggio in cui mi sento più temeraria del solito e affronto la situazione. Se sono capace di reggere la paura del mio cuore che scoppia durante un attacco di panico potrò sopportare la paura di andare a chiedere quello che mi serve?

Così una mattina, dopo la lezione di yoga, salto in macchina e mi presento in ufficio senza preavviso. Faccio un saluto alle colleghe, mi dico, se c'è il capo nei dintorni ed è libero ci parlo, altrimenti chiederò un appuntamento.

Mi va buca perché c'è un corso di formazione e sono andati tutti là. Torno a casa con la coda tra le gambe, ed elaboro idee fantasiose del tipo che forse non è destino, è meglio se lascio perdere, e svariate altre bugie tipiche di chi deve affrontare una situazione di cui ha timore.

Due giorni dopo però ci riprovo, e scopro che è tutto molto più facile del previsto. Certe cose sembrano terribilmente difficili quando le immagini perché ti metti a rimuginare su un sacco di ipotesi assurde che poi puntualmente non si verificano; ma poi invece quando ci sei, quando sei nella situazione, è tutto più semplice.

Trovo il capo libero, mi riceve, io dico quello che ho da dire e aspetto la sua risposta. Non ne ricavo nulla di certo, né un sì né un no. Mi dice che ci sono in ballo delle questioni organizzative che si dovrebbero risolvere nei prossimi mesi e che quindi ne dobbiamo riparlare, che deve verificare i carichi di lavoro e capire se sono compatibili con un mio rientro a part-time.

Alla fine non è poi così difficile chiedere, a patto di sapere accettare tutte le implicazioni del gesto. Chiedere significa che quella persona - che sia il tuo capo o il portiere dell'albergo - in quel momento ha un potere su di te: il

potere di accontentare o meno un tuo desiderio. Chiedere significa anche mettere in mostra la propria vulnerabilità: i bisogni ci fanno sempre sentire fragili. C'è qualcosa che desidero ma non me la posso prendere da sola: ho bisogno che tu me la dia, e quindi te lo chiedo. Chiedere significa affermare la propria volontà, significa implicitamente dire: io penso di meritarmi questa cosa, per questo te la chiedo, se non me la meritassi non oserei nemmeno parlarne. È quindi un gesto di forza, non di debolezza.

Le persone che non chiedono mai di solito hanno un problema con il rifiuto: la paura di sentirsi rispondere di no è tale che preferiscono rinunciare in partenza. Chiedere è un gesto in apparenza semplice, ma che nasconde questi e altri significati. Imparare a chiedere è di vitale importanza, non solo nei rapporti di lavoro. Quante volte succede, per esempio, che nei momenti in cui ci sentiamo particolarmente stanchi e provati, finiamo anche con il litigare con le persone che amiamo? Uno dei motivi per cui accade questo è che proprio in quei momenti abbiamo più bisogno di una carezza, di un'attenzione, di uno sguardo amorevole, ma non siamo capaci di chiederlo. Lo pretendiamo invece: ci comportiamo come se la persona amata debba sempre capire al volo cosa ci serve e accontentarci seduta stante. Non sarebbe più semplice allargare le braccia e dire: sono stanca, fammi una carezza; ho paura, abbracciarmi; mi hanno fatto arrabbiare, tienimi la mano.

Per questo io dico: impariamo a chiedere. Andiamo in giro a chiedere tutto a tutti, a partire dalle scemenze. C'è l'olio piccante per la pizza? Avrebbe una camera con vista lago? Non crede che mi spetti una promozione? Mi può cedere il posto a sedere che sono molto stanca? Usciresti con me stasera? Mi abbracci per un paio di minuti? Mi mette un po' di panna montata sul gelato? Mi accompagni a vedere quel film che mi interessa?

È incredibile osservare quante situazioni si risolvono solo chiedendo, quanti nodi si sciolgono, quanti muri si sgretolano. A patto però di farlo da una posizione dignitosa: chiedere non significa lamentarsi, piagnucolare,

fare i capricci o fare gli arroganti. Si può chiedere con apertura e leggerezza, e senza mai pretendere che l'altro debba per forza dire di sì.

Resilienza

La faccenda del part-time quindi non si risolverà a breve. Mi tocca restare nell'incertezza, ma è una incertezza diversa perché so di avere fatto la mia parte. Sono andata, ho chiesto, mi sono esposta, ora non posso fare altro che attendere.

Mi tengo l'incertezza e continuo a correre. Tre o anche quattro volte a settimana me ne vado nel mio parchetto di periferia, respiro e sgambetto.

Questa attività, un giorno dopo l'altro, mi fa toccare con mano quanto sia bassa la mia tolleranza al disagio.

A me nella vita non è mai mancato niente: cibo, calore, comodità. Una casa in cui rifugiarsi alla fine delle lunghe giornate invernali, un bel piatto di minestra a tavola, vestiti confortevoli e adeguati, un letto morbido e accogliente tutte le notti. Quando ero più giovane me ne sono andata un po' in giro con lo zaino in spalla e pur di viaggiare ho sopportato diverse scomodità: ostelli non troppo puliti, lavarsi sommariamente nel bagno di un treno, dormire sul ponte di una nave, camminare per ore con il peso sulla schiena. Crescendo ho cambiato abitudini: adesso scelgo di viaggiare solo se mi posso permettere un minimo di comfort, altrimenti sto volentieri a casa mia. Con gli anni sono diventata sempre meno disposta a sopportare il disagio. Per esempio nuotare non mi dispiace, ma l'idea di immergermi nell'acqua fredda della piscina in inverno mi fa desistere. Per anni ho vissuto in una mansarda in pieno centro città. D'estate ci faceva un caldo dell'inferno. Poi ho cambiato casa, e anche se l'appartamento in cui vivo adesso non è rovente come la mansarda, appena mio marito e io abbiamo avuto i soldi, abbiamo messo l'aria condizionata. La usiamo raramente, ma ogni volta io benedico di tutto cuore la sua esistenza.

Non credo che ci sia qualcosa di male in questo, però non posso fare a meno di osservare che con il tempo ho perso la capacità di tollerare le situazioni scomode, disagiati. Sono diventata una mollacciona, ecco, e coltivo l'insano desiderio che ogni momento della vita debba essere confortevole, comodo, privo di seccature, materiali e spirituali.

Lo stesso faccio con i problemi, gli ostacoli, le difficoltà e gli imprevisti. Li tratto come incidenti di percorso, cose che capitano ma che non

dovrebbero capitare, come se dovessimo vivere tutti in un mondo perfetto in cui le cose vanno sempre, o quasi sempre, lisce.

Ricordo la caparbia con la quale a otto anni passavo giornate intere sui campi da sci perché volevo a tutti i costi imparare, e non erano di certo il freddo o le cadute con il sedere sulla neve a scoraggiarmi. Poi con il passare degli anni cosa è successo? Non lo so, a un certo punto ho cominciato ad avere sempre meno fiducia nella mia capacità di affrontare e superare i problemi, così ho cominciato a evitarli.

C'è un termine che va abbastanza di moda ultimamente: «resilienza», una parola che si usa per identificare la capacità di un metallo di assorbire gli urti senza rompersi. Applicato alla natura umana diventa una qualità psicologica: la capacità di affrontare e superare le difficoltà e gli eventi traumatici. Quanta forza avversa è in grado di sopportare la tua psiche prima di farti crollare? Quanto tempo impieghi dopo una delusione, un lutto, una perdita, una sconfitta, a tornare in forma? Questa è la resilienza in psicologia.

Non riguarda tanto l'essere forti, incrollabili, rigidi. La resilienza ha più a che vedere con la flessibilità, con la capacità di adattarsi alla vita e di prosperare anche in circostanze avverse. Un simbolo di resilienza sono quegli alberi che crescono nei luoghi più impervi, piegati dalla forza del vento e con le radici aggrappate a terreni poco adatti. Eppure crescono, e prosperano. Una persona resiliente può anche farsi prendere dallo sconforto, non ha paura delle sue emozioni, ma poi tira su il moccio dal naso, asciuga le lacrime con il dorso della mano e in qualche modo va avanti. Le persone resilienti non sono impermeabili al dolore, però sono capaci di riorganizzarsi, di restituire un nuovo significato alla vita anche quando vengono colpite nel modo più duro possibile. Ne conosco di persone così, e le guardo con sconfinata ammirazione. Io, mi dico, crollo a pezzi per molto meno.

Pietro Trabucchi, l'allenatore sportivo che si è occupato a lungo del tema della resilienza, dipinge con grande precisione la situazione:

«Una delle aspettative più radicate nella nostra civiltà sembra essere diventata quella che punta a evitare qualsiasi forma di disagio o di sofferenza. Il risultato è che la gente non riesce più a concepire di potersi rimboccare le maniche per raggiungere un obiettivo: o

perché pensa che tanto non ce la farà mai, oppure perché ritiene che la sofferenza necessaria sia inaccettabile[19].»

Mi riconosco in questa frase. Io sono quel tipo di persona che rinuncia davanti alle prime difficoltà. E perché lo faccio? Per un mix di quei due motivi: perché penso che non ce la farei comunque e perché penso che soffrire per raggiungere qualcosa che desidero non sia giusto. Davanti a un ostacolo spesso mi dico: ok, è segno che questa strada non fa per me, ne cerco un'altra. Solo che a forza di cambiare di continuo strada cercando di imboccare quella di minore resistenza ho finito per adattarmi a circostanze e situazioni nelle quali non riesco a sentirmi a mio agio. A volte mi sembra di vivere la vita di qualcun altro, e non è una bella sensazione.

Andare a correre diventa così un piccolo campo di prova. I primi giorni, in aprile, a spingermi fuori è stata soprattutto quell'esplosione di primavera: i ciliegi in fiore, il cielo limpido, il sole tiepido. Uscire era un piacere. Ma non è sempre così. Ci sono stati giorni più freddi, con il cielo coperto, il vento, e un paio di volte pure la pioggia. A volte la mia corsetta è gradevole, mi sento leggera e piena di energia. Altre volte sento le gambe pesanti e quei terribili giramenti di testa da ansia. Poi ci sono piccoli e grandi contrattempi. Un giorno sbaglio a pescare i *leggings* nel cassetto e ne prendo un paio con l'elastico lento, rischiando di restare in mutande nel mezzo del parco. Un altro mi scordo di chiudere la bocca in quel tratto del percorso sempre pieno di moscerini e... be', non c'è bisogno che lo dica. Poi c'è la fatica, non tanta perché per natura sono prudente e non ho intenzione di sottopormi a sforzi eccessivi, ma la fatica c'è uguale.

Sto seguendo una tabellina di allenamento per principianti, e ogni volta che allungo la durata del tratto di corsa mi sembra un'impresa. Viene sempre il momento in cui mi dico: non ce la faccio, ora mi fermo, ora mi fermo, ora mi fermo. Ma non mi fermo. Ripenso alla resilienza e mi dico che voglio imparare a tenere testa al disagio e alla fatica. A piccole dosi certo, e a piccoli passi, ma se davvero voglio imparare a correre da qui devo passare. Devo accettare il disagio, altrimenti posso tornare sul divano a guardare la TV e buona notte ai suonatori. Non sono (e non sarò mai) una leggiadra *runner* che macina chilometri saltellando con leggerezza e con il sorriso dipinto sulle labbra. La vita non somiglia alla pubblicità. Sono una signora di mezza età, con decenni di fumo alle spalle, troppo magra, con un fisico fragilino e totalmente fuori allenamento. Solo da qui posso partire, e qui devo stare: non posso proiettarmi in avanti, a risultato ottenuto. Se

voglio fare dei progressi devo accettare il mio punto di partenza e accettare il disagio, la fatica e quel *quid* di sofferenza che sono intimamente legati a tutta questa faccenda del correre.

Poi, di tanto in tanto, c'è qualche momento bello, di soddisfazione e serenità. Qualche volta quando rientro a casa e mi butto sotto la doccia con la musica ad alto volume provo la strana sensazione che l'ansia sia scomparsa per sempre. Non è mai così, prima o poi torna, ma è bello ogni tanto illudersi.

7. L'ALITO DELLA FELICITÀ

La felicità, signorina mia, è fatta di attimi di dimenticanza. - Totò

Ogni vera gioia ha una paura dentro. - Alda Merini

Stare con il disagio

Dopo la mia capitolazione in marzo, il dentista ha parlato con il chirurgo e hanno rimediato finalmente l'anestesista. L'intervento è fissato in luglio, ma prima devo fare alcuni accertamenti: analisi del sangue ed elettrocardiogramma.

La cosa ovviamente non mi rende felice, a chi piace farsi siringare via quattro provette di sangue la mattina a digiuno? Però continuo a essere sull'onda giusta: le cose che vanno fatte si fanno e punto.

Il corso di meditazione al centro buddhista è terminato, ma io continuo a esplorare da sola le diverse sfaccettature della *mindfulness*. Ripesco dalla memoria un libro che ho letto l'anno scorso, *La trappola della felicità*, scritto da uno psicologo australiano che si chiama Russ Harris^[20]. Mi sono rimaste bene impresse alcune riflessioni sul modo che abbiamo di gestire tutte quelle cose che dobbiamo fare per forza malgrado non ci piacciono. Cosa facciamo di solito con queste spiacevoli incombenze? Proprio perché le troviamo spiacevoli, cerchiamo di sbrigarcele più in fretta possibile, provando al contempo a evadere, almeno con la mente, pensando ad altro.

Russ Harris per esempio racconta che a lui non piace lavare il suo cane. Lo fa perché deve farlo, e cerca di scrollarsi di dosso il disagio tentando di fare alla svelta. Ecco, invece propone come esercizio di lavare il cane cercando di essere quanto più possibile presente e consapevole, osservando il disagio e imparando a stare in sua compagnia. Non è una forma di masochismo o un atteggiamento punitivo. È che proprio, dice lui, se affronti i momenti spiacevoli in modo consapevole, abbracciandoli, si trasformano. Magari restano spiacevoli, ma se riesci a non fuggire con la mente alla

sensazione di disagio che provi, in qualche modo il disagio si riduce. In realtà non è esattamente così, quello che cambia non è il disagio, ma il nostro modo di rapportarci a esso: accettandolo lo rendiamo più maneggevole, meno fastidioso, meno potente.

Armata da queste suggestioni, decido di affrontare con atteggiamento consapevole e presente la mia giornata di accertamenti medici. Soprattutto il prelievo mi disturba. Io sono quel tipo di persona che diventa una iena se non fa colazione al mattino. E poi, mettimi l'ansia, l'anemia e la pressione bassa, ho sempre paura di svenire. Così penso a Russ Harris con il suo cane, e mi sveglio all'alba con l'intenzione di vivere fino in fondo questa situazione, anche nei suoi risvolti negativi e fastidiosi. Voglio essere presente, voglio semplicemente esserci. Voglio fare ogni cosa con estrema calma e soprattutto cura, cercando in ogni momento di ascoltare il mio corpo, di respirare e di essere pienamente presente a me stessa.

Scivolo fuori dal letto mentre mio marito ancora dorme, e mi regalo dieci minuti di meditazione seduta. Poi mi lavo, mi vesto, recupero i fogli delle prenotazioni, facendo tutto con grande calma e pazienza. Percepisco il mio leggero stordimento dovuto al fatto che mi sono alzata prima del solito, e anche il disappunto del mio stomaco che gradirebbe un po' di tè caldo accompagnato da una fetta di torta.

Poi esco assieme a mio marito e andiamo all'ambulatorio. Alla fine gli ho chiesto di accompagnarmi perché ancora non me la sento di andare da sola. La paura di svenire o di trovarmi all'improvviso nel panico è sempre presente.

All'ambulatorio c'è la fila. Attendere con il sonno arretrato e la fame, può essere snervante ma non oggi. Invece di innervosirmi mi guardo attorno, ascolto il mio respiro, scambio due chiacchiere con mio marito.

Quando arriva il mio turno, chiedo di potere fare il prelievo da sdraiata. So bene che la quantità di sangue che mi verrà prelevata è poca e che non può in alcun modo procurarmi uno svenimento. Se si sviene è più che altro per la paura e per l'impressione. E la paura cresce quando la neghi o la scacci. Al contrario, chiedere di potersi sdraiare è un modo per dare spazio e legittimità alla paura, per renderla più maneggevole, comunicabile, tutto sommato *normale*. E così si evita di ingigantirla.

Poi resto sintonizzata sul respiro, senza scacciare le sensazioni spiacevoli. C'è odore di ospedale, la stanza è affollata e rumorosa, il laccio che mi stringe il braccio, il piccolo dolore della puntura e poi quell'idea che

ti stiano succhiando via un pochetto di energia vitale. Posso ascoltare tutto, essere presente e respirare. Posso essere addirittura curiosa verso tutto quello che accade.

Ha funzionato così bene che mi sono pentita di avere chiesto a mio marito di accompagnarmi: potevo farcela anche da sola.

Nel pomeriggio lui va a lavorare. L'elettrocardiogramma è più facile: posso andarci a stomaco pieno e soprattutto niente aghi!

Però devo prendere la macchina, andare in una zona della città che non conosco, e non so come me la caverò con il parcheggio. E così continuo a fare il mio esercizio di presenza e consapevolezza. Mi preparo per tempo, inserisco l'indirizzo nel navigatore, guido con calma, senza affrettarmi e impedendo ai pensieri di rotolare in avanti. Resto sempre con l'attenzione sulla strada, e faccio un paio di volte il giro dell'isolato prima di trovare un parcheggio. Osservo tutto e me la godo, come se fossi una turista in una città straniera. Strade che non conosco, la sala d'aspetto del centro medico, la signora alla *reception*, giovane e un po' scortese, il medico, giovane anche lui ma molto cordiale e simpatico.

È stato quasi divertente. Non mi sono sentita mai irritata, anche se ho perso buona parte della giornata in queste pratiche: lo faccio per me, per controllare il mio stato di salute e per permettere all'anestesista di intervenire in tutta sicurezza. Il mio presente di oggi è questo: una giornata passata in accertamenti sanitari. Non è divertente come stare al mare; non è stimolante come lavorare al blog, ma è quello che è in questo momento e va benissimo così. Anche le ragazze della cantina sono d'accordo con me. Quando stai concentrato sul presente non c'è spazio per recriminazioni, bisticci, paure infantili o manie di perfezionismo. Semplicemente stai, e in questo stare c'è tutta la tranquillità di cui hai bisogno. E infatti loro se ne stanno zitte e lasciano che la giornata trascorra come deve, prelievo ed elettrocardiogramma con annessi e connessi.

Questo tipo di impegni non sono fastidi da cui liberarsi al più presto, e nemmeno imprevisti che interrompono il normale e desiderabile corso della vita. Sono, al contrario, la vita stessa. È tutto qui, la vita è questa, un quotidiano *tran tran* del quale fanno parte momenti piacevoli e momenti

meno piacevoli. È semplice e molto, molto, rassicurante. Nulla che faccia paura.

I gatti e l'ordine delle cose

L'inizio dell'estate a Bologna è un periodo particolarmente dolce. C'è un profumo nell'aria, soprattutto la sera, come in quella vecchia canzone che dice «che profumo Bologna di sera, le sere di maggio.» Quando abitavo nella vecchia casa, in centro, in questo periodo dell'anno cominciavo a tenere aperta la finestra del minuscolo soggiorno del mio bilocale. La finestra affacciava direttamente sulle scale del condominio a fianco. Credo sia una stranezza tutta bolognese che ci siano alcuni vecchi palazzi del centro con le scale che invece che essere racchiuse tra quattro mura si affacciano in cortili interni. A primavera inoltrata, quando stava per arrivare l'estate, c'era proprio quel profumo delle sere di maggio. La gatta si metteva sul davanzale della finestra, dove c'era anche una pianta di ciclamino, e da lì entravano i rumori del condominio a fianco. Gente che saliva e scendeva, voci, chiacchiere, rumore di stoviglie e di cene.

Mi ricordo questi momenti nella vecchia casa, quando mi sorprendevo a pensare: ecco è di nuovo quel momento dell'anno, quella terra di mezzo tra la primavera e l'estate, quando cominci a lasciare aperte le finestre e il profumo della città entra in casa. Tante volte mi sentivo felice senza bisogno di motivi particolari per esserlo. Felice della mia meravigliosa gatta bianca e nera con gli occhi gialli, di quel vaso di fiori lillà che ero riuscita a fare sopravvivere malgrado il mio proverbiale pollice nero, della mia soffitta sbilenca dove nel giro di qualche settimana avrebbe cominciato a fare troppo caldo.

Sono quei momenti di felicità senza motivo, in cui ogni piccola cosa sembra al posto giusto e senti solo pace e armonia. Da quanto tempo è che una felicità così non viene più a trovarmi? Credo di non essere mai stata felice una volta negli ultimi quattro anni.

È il 16 giugno e nel pomeriggio ho appuntamento in centro con l'estetista. È ora di mettere i sandali e di dipingere le unghie dei piedi. Mentre sono sull'autobus comincio a sentirmi malino. Credo che sia così

per molte persone con disturbi d'ansia: gli autobus, soprattutto se affollati, sono tra i luoghi meno desiderabili della terra.

Spesso, quando vado in centro, questo malessere che insorge sull'autobus si prolunga al punto da rovinarmi il resto della giornata. Tant'è che qualche volta, quando ho tempo, preferisco farmi una lunga camminata a piedi piuttosto che rischiare l'arrivo dei crampi dell'ansia.

Oggi invece va abbastanza bene. Ho trovato posto, mi sono seduta, e ho cominciato a guardare fuori dal finestrino, cercando di concentrarmi sul respiro. Ha funzionato, e prima ancora di arrivare alla mia fermata, l'allarme panico è rientrato.

Ho tempo per fare una passeggiata e guardare qualche vetrina. Trovo un paio di sandali che mi piacciono e li compro. Poi vado dall'estetista e ne esco con due piedini morbidi e levigati e le unghie color melanzana che dovrebbero stare molto bene con i sandali nuovi.

Mentre ero dall'estetista si è scatenato un temporale che ha portato via quel poco di afa che sia era creata nei giorni scorsi. Così stasera si sta veramente bene, l'aria è leggera e pulita, appena tiepida, con il sapore dell'estate che arriverà a breve. Mio marito è uscito e io sono in casa in compagnia dei nostri due gatti.

Adesso abitiamo al quarto e ultimo piano di un vecchio condominio nella prima periferia di Bologna. La cosa bella di abitare quassù è che il pianerottolo ha il soffitto altissimo, illuminato da due grandi finestre. Anche nelle giornate più buie, quando arrivi in cima alle otto rampe di scale ti sembra di esserti conquistato un pezzetto di paradiso, perché c'è sempre luce quassù e perché tutto il pianerottolo è letteralmente invaso dalle piante. Ce ne sono a ogni angolo, lungo le pareti, di fianco alle porte. La mia vicina ha uno scaffale a tre ripiani completamente ricolmo. Quella con il pollice verde è lei, non io, che ne tengo giusto un paio proprio fuori dalla porta.

La sera, quando c'è poco via vai per le scale, i due gatti di casa escono a passeggiare nel pianerottolo. A loro piace aggirarsi nei paraggi delle porte dei vicini, annusare con meticolosa attenzione gli stuoini, acquattarsi tra i vasi, poi all'improvviso correre come i pazzi giù per le scale per fermarsi un paio di piani più sotto. Insomma quelle cose che fanno i gatti.

Di solito è mio marito che attende a questo rito: quando è ora, apre la porta e resta sulla soglia a guardarli. Il motivo per cui è necessario sorvegliarli è che uno dei due ha una certa tendenza a mordicchiare le foglie delle piante. Ovviamente non le mie, sceglie sempre quelle della vicina. Lei

si è lamentata più volte e io le ho dato la mia parola che non sarebbe più successo.

Confesso di sentirmi un po' seccata, mi sto rilassando sul divano con un libro e non muoio dalla voglia di alzarmi per aprire la porta e restare in piedi sulla soglia a controllare che i gatti non facciano guai. Intanto loro si sono piazzati davanti alla porta a protestare; è tutto un miagolare, raschiare lo stipite e saltare cercando di raggiungere la maniglia.

Non ne ho voglia, ecco; penso che potrei limitarmi a ignorarli finché non si stancheranno di miagolare. Non sarà la fine del mondo se per stasera rinunciano alla loro passeggiata.

Però mi tornano in mente Russ Harris e il suo cane, e penso che potrei fare come la mattina delle analisi del sangue: invece di affrontare questo compito colma di irritazione, decido di affrontare la situazione in modo *mindful*. Certo, potrei anche tenere la porta chiusa e non farli uscire per stasera (basta non confessarlo a mio marito), ma per quei due questo è l'unico momento della giornata in cui possono evadere dall'appartamento. Non posso negarglielo.

E poi chi l'ha detto che devo stare in piedi? Comincio a capire una cosa: quando siamo impegnati a evadere mentalmente da una situazione che non ci piace, diventiamo anche un po' più stupidi. Ci sentiamo seccati, lasciamo spazio all'irritazione e alla fretta, e nemmeno ci vengono in mente quelle piccole soluzioni creative che possono alleggerirci la vita. Quando invece sei veramente presente alla situazione - qualsiasi essa sia - e ti accingi ad affrontarla con calma e attenzione, allora è più facile che ti vengano in mente piccole grandi idee per migliorare le cose.

Le soluzioni belle, le intuizioni, le idee geniali, ne sono sicura, vengono solo da persone che guardano alle cose per come sono, le accettano e le vivono fino in fondo. Al contrario, finché la mente percorre sentieri già battuti, con il pilota automatico innescato, cercando come di consueto di togliersi di torno i fastidi prima possibile, allora continuiamo a fare come si è sempre fatto, senza vedere le opportunità e le scoperte che ci stanno davanti.

Prendo una sedia e la piazzo sull'ingresso. Apro la porta, mi tiro dietro il libro, e via, eccoci pronti per la mezz'ora d'aria dei mici. Non è comodo come stare sul divano, ma è più che accettabile. Si respira un'aria

profumata, lavata dal temporale del pomeriggio, lieve e appena tiepida, e tutto sommato mi sento bene.

Chissà cosa penserebbero i vicini salendo le scale se mi trovassero lì a leggere abbarbicata su una seggiolina davanti alla porta di casa spalancata sul pianerottolo. La cosa mi fa sorridere, e non provo il benché minimo imbarazzo all'idea. Mi torna in mente tutte le volte che in Sicilia ho visto le donne portare le sedie fuori dalla porta di casa e mettersi lì, sulla strada, per sfuggire alla calura delle quattro mura durante le sere d'estate. Restavano a lungo sedute lì, su queste sedie di legno con la seduta in paglia, un po' sbilenche, vecchie di decenni, a lavorare all'uncinetto o a farsi aria con il ventaglio, con le loro vesti scure, chiacchierando in dialetto di pettegolezzi di paese. E sempre c'erano gatti e bambini che si muovevano attorno, giocando a rincorrersi.

Mentre sorrido a questi ricordi, mi rendo conto, così all'improvviso, di essere felice.

Questo momento è perfetto e io sono esattamente là dove voglio essere. I pensieri tacciono e al loro posto parlano i sensi. La temperatura, gli odori, le piante della mia vicina così rigogliose, i rumori che a tratti arrivano dagli altri appartamenti, i gatti acquattati sulla tromba delle scale con i colli allungati per guardare sotto. È tutto assolutamente perfetto, un presente di pura perfezione, nulla in più o di diverso da desiderare.

Nel silenzio sento il ticchettio dell'orologio della cucina e trovo che sia una gradevolissima compagnia. Quando si spegne la luce delle scale non vado nemmeno a riaccenderla, riesco a leggere anche nella penombra, ed è tutto ancora più bello.

Tutto andrà bene e non c'è assolutamente nulla di cui avere paura. Non perché il futuro sarà roseo e privo di problemi – in nessun modo posso sapere cosa mi aspetta – ma perché sono diventata consapevole, in modo profondo e inatteso, che qualsiasi cosa mi riservi il domani, sarò capace di

affrontarla; ed è per questo che ora posso rilassarmi e smettere di avere paura.

Caro Signor Germain

Mi piace pensare che tra le ragioni di questo raro istante di felicità perfetta ci sia anche il sentimento di gratitudine.

La scorsa settimana ho incontrato una persona che non vedevo da tempo e che sentendo delle mie difficoltà con l'ansia e con il lavoro, si è mostrata subito molto sollecita nel volermi aiutare. Sono rimasta colpita da questo atteggiamento così affettuoso nei miei confronti; è una persona che conosco, ma non siamo amiche strette e quindi non mi aspettavo tanta partecipazione. Anche se è molto difficile che le cose di cui abbiamo parlato possano concretizzarsi, mi sono sentita molto grata nei suoi confronti.

È da tempo che rifletto sulla gratitudine e cerco di coltivarla ogni giorno tenendo un apposito diario. Al mattino, dopo colazione, oppure anche la sera, prima di cena, mi metto sul divano e scrivo sul mio diario tre cose per cui sentirmi grata. Certe volte mi basta guardare fuori dalla finestra per sentirmi grata del cielo blu o dell'aria mite e piacevole. Altre volte, soprattutto quando mi sveglio tra le tenaglie dell'ansia, è un po' più difficile, ma comunque le mie tre cose ogni giorno le trovo sempre.

Quando fai questo esercizio, all'inizio può sembrarti solo una sterile elencazione di buoni motivi per cui *dovresti* sentirti grato. Se la gratitudine infatti non ti viene spontanea, tenere questo diario sembra una forzatura. Pensi cose del tipo: sì certo, dovrei essere grata di essere viva e in buona salute, ma la verità è che sono così stressata, arrabbiata, scontenta, che proprio non mi viene da dire grazie a nessuno.

Eppure, ripetendo l'esercizio giorno dopo giorno, qualcosa accade. Ti soffermi sempre più spesso a pensare a quanto ci sia di bello nella tua vita e capisci che molte e molte cose che sei abituato a dare per scontate non lo sono affatto. Però ci vuole un po' di pazienza. La gratitudine va coltivata, sollecitata, richiamata.

Questo succede per via di quel fenomeno che gli psicologi chiamano «adattamento edonistico». Noi esseri umani abbiamo la tendenza ad abituarci a ogni cosa. Ci adattiamo alle circostanze della nostra vita, buone o cattive che siano, e prima o poi siamo in grado di assorbire ogni novità. L'adattamento edonistico lo vediamo bene in azione quando ci concediamo

l'acquisto di qualche bene materiale: un bel vestito, un nuovo *smartphone*, o ancora di più una macchina o una casa. Inizialmente questi oggetti ci danno un grande piacere, siamo felici di possederli. Poi il tempo passa e ci facciamo l'abitudine: diventano parte della nostra quotidianità e smettono di darci gioia. Quando subentra l'abitudine, di solito facciamo posto a nuovi desideri: un altro paio di jeans (che questi mi hanno stancato), un nuovo telefono (che questo è superato) e così via.

La nostra mente ha una certa tendenza a focalizzare l'attenzione su quello che manca, sulle fonti di insoddisfazione, mentre ci soffermiamo poco a riflettere sulle cose che ci danno gioia. Finché restiamo in questa trappola siamo condannati a essere infelici: alla nostra vita mancherà sempre qualcosa. Dimentichiamo che molte delle cose che oggi fanno parte della nostra vita un tempo erano oggetti del nostro desiderio.

Allenare la gratitudine significa in primo luogo contrastare il fenomeno dell'adattamento edonistico, ricordando a noi stessi - anche se inizialmente potrà sembrare un po' artificioso - tutto ciò che di buono, di bello, di gratificante esiste già nella nostra vita. Cose che forse una volta non avevamo e che abbiamo conquistato anche con fatica. O altre cose che sono sempre state lì a renderci facile la vita e noi non ci siamo mai fermati a capire quanto siano importanti.

Per esempio la doccia. Quanto è importante avere acqua corrente, per di più calda, sempre a disposizione? Quando torni a casa quelle sere d'inverno con l'umidità addosso, la stanchezza nelle ossa, l'irritazione per il traffico... ed entri in un luogo caldo, accogliente, in cui ti puoi spogliare in tutta sicurezza per esporti al getto di acqua calda, rilassante e rigenerante.

Qualcuno pensa che la gratitudine sia sorella dell'accontentarsi e quindi nemica del miglioramento. Come se riconoscere l'importanza di ciò che già c'è debba significare che siamo a posto così e non desideriamo niente di più. Ma perché? C'è un salto logico nel mezzo che non ha senso. Se io oggi faccio una meravigliosa vacanza, non posso farne un'altra ancora più bella il prossimo anno? Riconoscere che la mia vacanza è stata bellissima, preclude in qualche modo la possibilità di farne una ancora migliore? Certo che no. Ugualmente, riconoscere tutto ciò che di bello, buono e importante c'è nella mia vita non implica il non avere altri desideri. Gratitudine e rassegnazione non hanno alcuna affinità tra di loro.

Un altro motivo per cui il concetto di gratitudine a volte viene frainteso è che non si insiste abbastanza sulla sua principale implicazione. Essere grati

per qualcosa non significa solo riconoscere che quel qualcosa è bello, importante e ci porta gioia. Significa anche riconoscere la trama che ci lega alle altre persone. La gratitudine include altre persone, o altre entità: dio, la natura, il fato. Include qualcosa di altro da noi.

C'è una lettera bellissima che lo scrittore Albert Camus scrisse al suo vecchio maestro della scuola elementare subito dopo avere vinto nel 1957 il premio Nobel per la letteratura.

«Caro signor Germain, ho aspettato che si spegnesse il baccano che mi ha circondato in tutti questi giorni, prima di venire a parlarle con tutto il cuore. Mi hanno fatto un onore davvero troppo grande, che non ho né cercato né sollecitato. Ma quando mi è giunta la notizia, il mio primo pensiero, dopo che per mia madre, è stato per lei. Senza di lei, senza la mano affettuosa che lei tese al bambino povero che ero, senza il suo insegnamento e il suo esempio, non ci sarebbe stato nulla di tutto questo. Non sopravvaluto questo genere d'onore. Ma è almeno un'occasione per dirle che cosa lei è stato, e continua a essere, per me, e per assicurarla che i suoi sforzi, il suo lavoro e la generosità che lei ci metteva sono sempre vivi in uno dei suoi scolaretti che, nonostante l'età, non ha cessato di essere il suo riconoscente allievo. L'abbraccio con tutte le mie forze.»

È una lettera straordinaria se si pensa che è stata scritta da un uomo che in quel momento era all'apice della sua carriera artistica e aveva appena ricevuto un tale riconoscimento.

Essere grati significa proprio riconoscere che siamo quello che siamo anche grazie a tutte le persone che in un modo o nell'altro hanno toccato la nostra vita, che ci hanno offerto incoraggiamento e affetto.

Non è sempre facile ricordare e riconoscere il ruolo positivo che altre persone hanno avuto nella nostra vita. Ci ricordiamo di più le porte in faccia, i rifiuti, le aspettative deluse; ma appunto, proprio per questa malsana tendenza che ha la nostra mente a trattenere maggiormente le cose dolorose, vale la pena fare uno sforzo consapevole per focalizzare l'attenzione su tutti quelli che ci hanno amato, sostenuto, abbracciato, consigliato o anche rimproverato con affetto.

Il nostro legame con gli altri poi non si esaurisce qui: non sono solo le persone vicine a rendere migliore la nostra vita, ma anche quelle lontane, sconosciute, perfino quelle che hanno vissuto prima di noi. Essere grati

significa riconoscere che siamo molto più interdipendenti gli uni dagli altri di quanto non ci faccia piacere ammettere.

Tutto quello che rende migliore la nostra vita è lì perché qualcuno l'ha pensato, fatto, costruito. Ogni oggetto, anche quelli di uso comune, è impregnato di storia, di tecnologia, e del lavoro di chi lo ha creato. Tendiamo a dimenticarci di tutto questo perché la nostra economia si basa sull'intermediazione del denaro. Una volta era facile vedere quanto la vita del contadino dipendesse da quella del fabbro che costruiva l'aratro, e viceversa. Adesso lavoriamo per guadagnare soldi con i quali acquistiamo quello che ci serve e questo ci dà l'illusione di essere autonomi, indipendenti. Ma non è così. Basta uno sciopero dei trasporti e subito ci rendiamo conto fino a che punto la nostra vita dipenda dal lavoro degli altri. Anche se purtroppo in queste circostanze invece di approfittarne per acquisire una maggiore consapevolezza di cosa significhi vivere in società, ci limitiamo ad arrabbiarci perché arriviamo in ritardo al lavoro.

Allenare la gratitudine significa allora cominciare a guardare le cose in modo diverso. Per questa strada possiamo spingerci anche molto in là, fino a desiderare di contenere l'umanità tutta e tutte le altre creature viventi in un unico abbraccio.

Ma non è necessario arrivare a tanto. È più importante cominciare a coltivare la gratitudine come piccola pratica quotidiana, soffermandoci ogni giorno su queste due domande: cosa c'è che mi rende felice? e chi devo ringraziare per questo?

Le prime volte facevo una gran fatica con questo esercizio. Dicevo: uhm sì, sono grata che oggi ci sia il sole, di avere dormito bene, di avere un tetto sopra la testa. E magari per una settimana intera non mi veniva in mente altro. Poi con il tempo ho affinato la mia sensibilità e ho cominciato davvero a vedere le cose in una prospettiva differente (almeno quando i miei pensieri non sono del tutto offuscati dall'ansia).

A forza di dirigere la mia attenzione in questa direzione, a poco a poco la mia consapevolezza ha fatto un salto di livello e mi capita sempre più spesso di provare gratitudine. Ed ecco, io penso che se l'altra sera è venuto a trovarmi quell'alito di felicità, sarà stato per mille motivi che non so identificare del tutto, ma la gratitudine sicuramente è tra questi.

8. LA SPOSA CON I TAMBURI E ALTRI MOMENTI D'ESTATE

Identificarsi con la mente significa essere intrappolati nel tempo ed essere spinti a vivere quasi esclusivamente attraverso i ricordi e le anticipazioni. Ciò crea una continua preoccupazione per il passato e per il futuro e una mancanza di disponibilità a onorare e a riconoscere il presente, a permettere che sia. La compulsione sorge perché il passato ti dà una identità e il futuro racchiude la promessa della salvezza, della realizzazione sotto qualsiasi forma. Ma sono solo illusioni. - Eckhart Tolle

Panico e matrimoni

Luglio comincia con un altro piccolo viaggio. Un'amica che non sentivo da diverso tempo ci ha invitati al suo matrimonio. Il suo invito mi ha stupita e sono davvero felice di festeggiare quel giorno assieme a lei. Ansia permettendo.

Quindi domani mattina si parte per Trieste, una città che considero bellissima, dove qualche tempo fa ho frequentato un master.

Buffo pensare che solo cinque anni fa mi spostavo senza problemi in una città sconosciuta, affrontavo lunghissime giornate di lezioni, compresa la fatica, per una introversa come me, del socializzare con i miei "compagni di classe". Erano settimane molto intense, vissute a pieno in un periodo in cui i disturbi d'ansia sembravano solo un brutto ricordo.

È tutto pronto per domani mattina, ma io sono nervosa e inquieta. Caterina mi ha invitato a una lezione di yoga serale dedicata alla luna piena. Ci sono già stata lo scorso anno ed è una lezione bellissima che si tiene sul prato di una villa sui colli bolognesi da cui si gode di un panorama strepitoso sulla città illuminata. È un'esperienza davvero piacevole. Però stasera non ci voglio andare.

Mi trovo ancora una volta in quella disposizione d'animo cupa, pigra, dominata da un lavorio mentale tanto incessante quanto inutile. E cosa ci vado fare, poi domani devo partire, non mi va di prendere la macchina e

guidare fino là con il buio, con tutte le cose che ho per la testa in questo momento, il viaggio e poi l'intervento dal dentista subito dopo, e che noia, che barba, non mi va di fare niente e poi l'idea di uscire mi mette ansia.

Eccola lì acquattata la paura, che indossa sempre abiti diversi. Ma lascia perdere, dove vai, cosa fai, cosa vai cercando, ma stattene a casa che è meglio.

Una cosa che ho imparato facendo yoga e andando a correre è questa: quando non ne hai voglia e hai la tentazione di non andare, è proprio la volta in cui ne hai più bisogno. Per me, che non ho mai fatto molto movimento fisico, muovermi significa sempre (o quasi) ritrovare il bandolo della matassa, recuperare l'equilibrio perduto, ritrovare il centro. Ma più sono sfocata, fuori centro, sbandata, più l'idea di uscire per lo yoga o per una corsetta al parco di sembra pesante e insostenibile. A poco a poco però sto imparando a gestire questa forma di pigrizia e capisco quali sono i momenti in cui mi devo dare quel piccolo calcio nel sedere, gettare il cuore oltre l'ostacolo, e andare.

Bene, stasera il mio umore è pessimo, ho un sacco di pensieri per la testa, vorrei solo stare a casa e fare arrivare presto l'ora di andare a dormire, e invece giustamente mi preparo con gli abiti da yoga ed esco.

Sono giornate molto calde, la casa è un forno, e già uscire dalla città per andare verso le colline mi toglie di dosso un po' di angoscia. Poi l'atmosfera di questo luogo ha in effetti qualcosa di magico. La vecchia casa colonica ristrutturata, con le finestre illuminate, il parco immenso con l'erba morbidissima che attraversiamo a piedi scalzi e in silenzio, fino ad arrivare in fondo al prato, dove c'è la piscina.

È qui che facciamo lezione, al buio. Di fronte a noi c'è una piccola macchia di alberi dietro la quale tra poco sorgerà la luna piena.

La lezione dura un'ora e mezza e comprende anche esercizi di respirazione e meditazione. Praticare all'aria aperta, al buio, con persone che non conosco e che nemmeno vedo in faccia rende tutto molto più intimo, raccolto, personale.

La mia insegnante dice sempre che la cosa importante dello yoga è l'ascolto: senza questa componente, sarebbe un'attività fisica come tutte le altre. Con lo yoga impari ad ascoltarti, a sentire il tuo corpo in ogni dettaglio, a dargli sollievo nello sforzo. Al buio questa dimensione di ascolto è ancora più evidente, perché non c'è proprio nulla a distrarti. Nessuno da guardare, nessuno con cui confrontarsi. Non vedo benissimo

nemmeno l'insegnante, quindi resto molto concentrata sul mio corpo. È una sensazione piacevole: come essere completamente soli eppure in comunione con le altre persone attorno che fanno la stessa pratica e con l'ambiente che ci accoglie.

E anche stavolta, come tante altre volte mi è capitato, alla fine, una volta tornata a casa, mi domando: ma come è possibile che stavo per rinunciare? Come ho potuto pensare che sarei stata meglio a casa?

Dormo come un sasso e il mattino dopo sono pronta per la partenza. Il rimuginare dei pensieri, malgrado lo splendido yoga di ieri sera, è ripartito alla grande. D'altra parte non poteva essere diversamente: sto andando a un matrimonio, una di quelle situazioni che di base mi fanno sentire a disagio, costretta a sedere a tavola per ore in compagnia di un centinaio di persone rumorose. Per di più lontano da casa. E appena torno, lunedì mattina, avrò l'intervento dal dentista. È già un miracolo se non mi è venuto un attacco di panico stanotte.

Si vede che la vita adesso deve funzionare così: gioia mista a dolore. Dolore per potere provare una gioia.

Non voglio di certo perdermi questo matrimonio. Mi sono comprata un bel vestito e sono stata dalla parrucchiera. Ho tirato fuori l'abito elegante di mio marito, ho preparato con cura la nostra valigia, includendo i costumi da bagno e qualcosa di comodo per andare a fare una passeggiata. Perché diavolo dovrei rinunciare a tutto questo? Un paio di giorni assieme alla persona che amo, una piccola gita vicino al mare, l'occasione di ritrovare un paio di amici per mangiare, bere un bicchiere, ascoltare musica, festeggiare.

Non sono forse tra le cose più piacevoli della vita? E allora non si può mica rinunciare a causa di una malattia oscura che ti stringe il petto senza alcun motivo e ti porta con lei all'inferno per poi ributtarti indietro a suo piacimento. No, non si può, sarebbe davvero un delitto, di quelli gravi.

E infatti si parte, armati di ansiolitici e di bottiglie d'acqua per difendersi dal caldo. Si va, e si spera che non vada tanto male e che i momenti buoni siano più di quelli cattivi.

Il *bed and breakfast* in cui abbiamo prenotato è molto carino. È una bella villa, piuttosto grande, circondata da un giardino protetto da una siepe alta. I proprietari sembrano usciti direttamente dagli anni sessanta;

non fanno altro che bere vino, fumare sigarette e ascoltare vecchia musica a bordo piscina.

La prima giornata scorre senza incidenti. Facciamo un bagno, una passeggiata, poi cerchiamo un posto per cenare. Al ristorante non mi sento benissimo, mi si chiude lo stomaco, non ho fame e l'unica cosa che desidero è scappare fuori e mettermi a correre. Resisto giusto il tempo di finire la cena e mi maledico perché odio rovinare le serate anche a mio marito. Il giudice laggiù in cantina ne sta dicendo di tutti i colori. La perfettina pure. Dicono che è stata una bella giornata, non la posso rovinare così! È sempre colpa mia.

Cerco di non prendermela troppo con me stessa. Non posso pretendere che questa piccola vacanza vada liscia; posso sperarlo, posso fare del mio meglio, ma poi con l'ansia devo farci i conti per forza.

Il mattino dopo arriva puntuale l'attacco di panico. Mi sveglio sempre male al mattino, anche a casa, qui pago solo un piccolo *surplus* di disagio. Prendo l'ansiolitico e aspetto che faccia effetto. Mio marito va a recuperare la colazione e me la porta in camera. Mi siedo sul letto, cerco di resistere ai conati di vomito, assaggio il cornetto, bevo la spremuta d'arancia a piccoli sorsi e aspetto che vada meglio. Certo sarebbe stato più bello godersi la colazione a bordo piscina, ma tutto sommato va bene anche così. Non sono pentita di essere qui, malgrado ci sia indubbiamente un prezzo da pagare. D'altra parte, anche stando a casa non sono immune dagli attacchi di panico, quindi alla fine averne uno qui o a casa che differenza fa?

Piano piano mi sento meglio e in tarda mattinata usciamo per andare a visitare il castello di Duino. Lo spettacolo della rocca con i giardini a strapiombo sul mare mi fa fare pace con il mondo e penso che alla fine il prezzo di un attacco di panico in cambio di tanta bellezza è ben poca cosa. Rimango a lungo affacciata a un parapetto solo per riempirmi gli occhi di tutto quell'azzurro di cielo e di mare che luccica al sole. Pranziamo al bar del castello con un'insalata fresca e due litri d'acqua, al riparo dal sole sotto grandi ombrelloni bianchi. C'è gente, ma non tanta; questi non sono

luoghi presi d'assalto dai turisti e quindi ci si può godere con calma la visita.

Torniamo al *bed and breakfast* sotto il sole cocente e una volta arrivati ci possiamo godere la piscina tutta per noi, un vero lusso.

Se fossi rimasta a casa forse (e sottolineo *forse*) mi sarei risparmiata l'attacco di panico di stamattina (che comunque è stato lieve), ma avrei perso tutto il resto. Il panico e l'ansia che facciano pure. In un momento stringono la gola fino a farmi perdere il respiro e tutto attorno a me diventa buio e minaccioso. Ma poi, quando allentano la presa, come è bello lasciarsi andare alla piacevolezza di tutto il resto! E pazienza se dopo un po' tornano a stringere. Alla fine, così ho capito, è un movimento. Basta accettare che sia così e la vita può essere ugualmente piacevole.

Nel tardo pomeriggio andiamo al matrimonio. Hanno preparato una cosa poco tradizionale, molto allegra, all'aperto. La cena è eterna e io dopo le prime due portate comincio a scalpitare. Per fortuna sono al tavolo con persone che avevo proprio voglia di rivedere. Non mi faccio nessun problema ad alzarmi spesso per camminare un po'. Mi sento libera di comportarmi come credo: ci mancherebbe che mi faccia venire un attacco d'ansia solo per rispettare il galateo.

Dopo cena, verso mezzanotte, comincia lo spettacolo. Una banda di percussionisti si sta preparando nel prato. Indossano tutti una maglietta arancione e si stanno sistemando con i loro strumenti. Mettono allegria solo a guardarli. Poi arriva anche la sposa: si è cambiata la parte superiore dell'abito e adesso indossa pure lei una maglietta arancione. Afferra due mazze e comincia a picchiare sui tamburi assieme al resto della banda. È un'immagine che non si dimentica. Pura gioia, musica e ritmo. Sono contenta di essere qui e l'ansia può andare a farsi benedire. Se me ne vado poco dopo l'inizio della musica non è perché l'ansia è venuta a disturbarmi ma perché sono stanca morta e non vedo l'ora di mettermi nel letto.

E anche qui, di nuovo, vale la stessa considerazione: se fossi rimasta a casa, forse avrei tenuto l'ansia a bada, ma sarebbe stata una rimessa, senza alcun dubbio. Alla fine forse non guarirò mai. Forse avrò attacchi di panico tutte le mattine nelle stanze d'albergo ogni volta che mi allontanano

da casa, ma sai che c'è? Continuerò a farlo lo stesso, perché ne vale la pena.

È come il giorno in cui ho deciso di andare a correre. Non rinuncerò alle cose che amo e che mi danno gioia per paura dell'ansia. La vita va bene anche così. Sono malata? D'accordo, lo accetto, ma fintanto che sono ancora capace di provare emozioni positive, anche se sepolte e soffocate da tanta paura e immotivata disperazione, va bene così, va più che bene.

Torniamo a Bologna domenica nel primo pomeriggio. Ho avuto un altro attacco di panico stamattina prima di rimetterci in viaggio, e mi sono comportata nello stesso modo: ansiolitico, colazione a letto, e tanta pazienza. Non ho provato nemmeno irritazione stavolta. Ho smesso di combattere, non mi interessa più. Questi attacchi faranno come vogliono: arrivano e se ne vanno, in modo a volte prevedibile - come in questo caso - a volte imprevedibile. Non fa niente, li posso sopportare.

Ora tolgo i vestiti dalla valigia con ancora nella testa l'eco della bella serata di ieri e penso a domani mattina: è arrivato il momento dell'intervento. Alla fine è stato un bene che il matrimonio sia capitato proprio questo fine settimana; forse se fossi stata a casa mi sarei agitata ancora di più. Invece così tra il viaggio, la piscina, il mare, il castello e la sposa con i tamburi mi sono distratta. Adesso però non si scappa più, mi tocca.

L'operazione

Non è particolarmente difficile, mi dico. Devo solo portare il mio sedere sulla poltrona del dentista e al resto penserà l'anestesia.

Mi sveglio in preda al terrore puro. Non è esattamente un attacco di panico di quelli a cui sono abituata; è una cosa diversa, più simile al giorno in cui stavo andando a fare la visita dal fisiatra. Mi viene da vomitare, sento le gambe pesanti e il cuore, manco a dirlo, batte troppo veloce. L'estate è sparita, i colori sono spenti, tutti uguali, il mondo è diventato grigio. Mi siedo sull'orlo del letto, guardo mio marito e lascio che la bambina impaurita parli per me: «non ce la faccio, non ci riesco.» Lui mi viene vicino, mi stringe la mano e dice: «dai, piano piano.»

E piano piano andiamo.

Provo un senso di vergogna per questa paura. Sto facendo una tragedia per un interventino che nemmeno ha bisogno della sala operatoria. Cosa

posso dire a mia discolpa? Ho la fobia del dentista. Mi sono fatta curare per anni cercando di affrontarla, ma adesso con questo risvegliarsi dei miei problemi d'ansia, è diventato tutto troppo difficile. Ma ci vado. So perfettamente che stavolta lo farò. Rinunciare non è un'opzione.

Quando arrivo nello studio del dentista e mi siedo sulla famigerata poltrona mi rendo conto di essere addirittura terrorizzata: ok, ora svengo, è sicuro che svengo.

Invece non succede. Tocco davvero con mano quanto sia inutile tutta quest'ansia. Non devo fare nulla che non sia lasciarmi andare. Ci sono l'anestesista, il chirurgo, il mio dentista e le assistenti, non posso fare niente altro che affidarmi a loro con fiducia.

L'anestesista mi fa un buchino in una vena e via, dosi da cavallo di tranquillanti direttamente in vena. Nel giro di qualche minuto sono andata.

Se fosse un film adesso ci sarebbe una dissolvenza ed è tutto finito: mi stanno mettendo i punti. È una cosa strana questo tipo di anestesia: resti cosciente, sei in grado di rispondere e di fare quello che ti chiedono, ma poi interviene l'amnesia e non ricordi niente. Sono passate quasi due ore da quando mi sono seduta, ed è come se avessi dormito. Il dentista è contento; dice che è andato tutto bene, che hanno potuto lavorare con calma e fare le cose nel migliore dei modi. Se non avessi insistito per l'anestesia sicuramente non sarebbe andata così: anche nella migliore delle ipotesi dopo un po' avrei cominciato a scalpitare. L'anestesista è stato un mago nel dosaggio: nel giro di un quarto d'ora sono in grado di alzarmi e raggiungere mio marito in sala d'aspetto.

Ci sono riuscita, ce l'ho fatta, ho superato questo scoglio. Mi viene quasi da piangere. Si torna a casa.

Nei giorni successivi le mie guance si gonfiano come quelle di un criceto quando fa scorta di cibo. Passo diversi giorni sul divano cercando di leggere o guardando un po' di televisione. Sono stordita e mangiare è

un'impresa, ma va tutto bene, è tutto regolare, passerà. Infatti tempo una decina di giorni e sono come nuova.

Appena torno in forze sistemo la casa e preparo le valigie: mi aspettano due settimane in campeggio con mia madre, mia sorella e il mio nipotino.

Antidepressivi naturali

Io adoro il campeggio, forse perché da bambina con la famiglia passavamo sempre così le vacanze. Nei campeggi c'è sempre lo stesso odore, ed è identico a trent'anni fa. Non so, forse è il disinfettante per i servizi igienici, il tessuto di plastica delle tende, i pini marittimi. Probabilmente una combinazione di tutti questi odori assieme.

In campeggio dormo benissimo. Anche quando le giornate sono molto calde, la notte tra gli alberi rinfresca sempre un po'. Le prime mattine mi sveglio con i miei soliti attacchi di panico. Sono nervosa perché non riesco ancora a mangiare come si deve, ma con il passare dei giorni piano piano comincio a rilassarmi.

Mi sono portata dietro il computer portatile per lavorare. Ho immaginato di sedermi la sera sotto la veranda del bungalow a scrivere qualche articolo per il blog bevendo una birra fresca, ma mi rendo conto subito che si tratta solo di una fantasia. Non ne ho voglia, non ho proprio nessuna voglia di sforzare il cervello. Sono stanca e voglio solo sentirmi in vacanza. Al massimo leggo qualche romanzo, per il resto prendo il sole, faccio il bagno, mangio e dormo. Non riesco a credere a quanto sonno ho: dormo nove ore tutte le notti e qualche volta faccio un riposino anche dopo pranzo.

Subito dopo l'intervento ho smesso di prendere lo Xanax. Già da qualche mese stavo riducendo in modo progressivo le dosi, come mi ha insegnato il medico, e una volta superata l'ansia dell'intervento mi sono liberata anche della dose minima. Ora lo prendo solo in caso di bisogno, il che si verifica una volta sola in quindici giorni. Non male.

Cerco di godermi la compagnia della famiglia e l'atmosfera del campeggio. Sto quasi tutto il giorno in spiaggia, spesso da sola perché mia madre e mia sorella preferiscono fermarsi all'ombra dentro il campeggio. Io invece ho bisogno di vedere il mare. Mi serve stare lì con tutto il giorno davanti senza pressioni di alcun genere, guardare l'acqua azzurra, seguirne i contorni fino all'orizzonte e respirare. C'è qualcosa nello spettacolo del

mare che mi calma nel profondo, come fosse un vero ansiolitico naturale. Non è una cosa che capita solo a me a quanto pare: secondo alcuni studi scientifici vivere vicino al mare favorisce la salute mentale[21].

Un giorno dopo l'altro, stare al mare è come spalmare un balsamo su una ferita. All'inizio sono tesa, soffro il caldo, ci sono frequenti battibecchi con mia madre e mia sorella, poi a poco a poco aumenta l'abbronzatura e si scioglie la tensione. A volte passo il tempo semplicemente guardando il mare, lascio vagare lo sguardo e ascolto i rumori della spiaggia.

I miei pensieri stanno diventando più lenti e meno confusi. Le ragazze laggiù in cantina hanno smesso di litigare. L'aver superato l'intervento del dentista le ha messe tutte tranquille: la bambina ha un po' meno paura, l'adolescente è soddisfatta, la perfettina non ha nulla da recriminare, la contabile è disoccupata e non se ne lamenta e perfino il giudice stavolta dice che siamo state brave e non se la sente di esprimere condanne.

Mia sorella parte dopo la prima settimana e restiamo sole mia madre e io. La sera chiacchieriamo sotto la veranda del bungalow, al buio. Tiriamo fuori vecchi ricordi, cercando di tenerci alla larga dalle cose dolorose. La notte dormo come un sasso. Al mattino mi sveglio sempre un po' male, con l'ansia che tende a salire. Allora mi metto seduta all'ombra, bevo una tazza di tè osservando il via vai dei campeggiatori, respiro l'aria dei pini, ascolto i rumori familiari del campeggio finché mi passa.

Il mare è il mio antidepressivo naturale. Ci sono stati anni in cui al mare non ci andavo più. Era difficile perché a mio marito non piace e io non sempre trovavo con chi andarci. Ma adesso mi rendo conto che mi fa proprio bene, ne ho bisogno. È come una medicina e bisogna che non me la faccia mancare mai, anche a costo di venirci da sola. Perché no?

Ma il tempo fugge davvero?

Qualche tempo fa su internet ho letto la storia di una donna che viveva schiacciata dalla sensazione di non avere mai abbastanza tempo. Questo tipo di ansia in lei si era spinta fino al parossismo: raccontava per esempio di avere invitato un'amica a cena e di avere cominciato fin dal primo

mattino a preoccuparsi di non fare in tempo a preparare la cena, malgrado avesse la giornata completamente libera.

È una sensazione che capisco e credo dipenda dalla tendenza a scappare sempre in avanti con la mente. Pensi sempre: *e poi, e poi, e poi*, e quasi ti scordi di avere un tempo, il presente, in cui fare le cose.

Certe volte in ufficio mi veniva difficile concentrarmi nel lavoro perché mentre facevo una cosa pensavo a quella successiva.

Il tempo a me non basta mai, mi sembra di vivere in una perenne rincorsa. Con la testa sono sempre un passo avanti, a volte anche molti passi avanti, ed è per questo che il presente continua a sfuggirmi da sotto le mani. Ho idea, ma non lo potrei dire per certo, che questo tipo di rapporto con il tempo sia proprio una caratteristica della mente ansiosa.

Mi sento come se le mie giornate fossero un mazzo di carte che io sfoglio in modo veloce e distratto in attesa di avere in mano la carta veramente buona.

È stato grazie alle mie piccole pratiche di meditazione che mi sono accorta di questo fenomeno. Quanto più è forte l'ansia, tanto più è forte questa sensazione di tempo che accelera, che fugge. Ma, questo ora l'ho ben capito, il tempo non fugge: siamo noi che lasciamo che ci sfugga tra le mani quando invece di afferrare e accettare il presente - qualunque esso sia - cominciamo a desiderare di essere già oltre, tra cinque minuti, un'ora, un giorno, un anno. Quando finirà questo lunedì, quando arriverà nuovamente l'estate, quando avrò finalmente risolto quel problema, quando avrò trovato il lavoro dei miei sogni, quando mi sarò sposata, quando avrò un figlio, quando avrò una casa. E mentre sei lì che aspetti che ti arrivi in mano la carta giusta, la vita passa.

Stamattina, ultimo giorno di vacanza al mare, mi sveglio e c'è il cielo coperto da nuvole; tira vento e di tanto in tanto scende un pochino di pioggia. Fa addirittura fresco. Mi metto una felpa e mi piazzo sotto la veranda con il portatile cercando di scrivere qualcosa per il blog. Dentro di me ho già detto addio al mare e sto pensando a quello che mi aspetta da domani in poi.

Ho un sacco di progetti, tra cui quello di scrivere un libro (questo libro), e comincio a rifletterci.

Be' più che rifletterci ci sto rimuginando sopra. Ancora non ho nemmeno cominciato e sono già lì che penso: e se poi viene male? Ha

senso impegnarsi in un lavoro così lungo che non sono affatto sicura di sapere fare? Non ci riuscirò mai...

Mi sa che le nuvole dal cielo sono scese fino dentro la mia testa ad annebbiarmi i pensieri. Mi sento seccata, demotivata, tutta protesa verso un futuro del quale mi preoccupa con largo anticipo prevedendo problemi e cose che vanno storte. Soprattutto penso che questo mio periodo sabbatico tra non molto finirà. Santo cielo, mi sono rimasti *solo* tre mesi.

Poi, non so nemmeno io come succede, mi scuoto. Provo a osservarmi dall'esterno e confesso, mi sento leggermente ridicola: è il 31 luglio, è da poco passata l'ora di pranzo, ho ancora davanti a me tutto il pomeriggio, il mio ultimo pomeriggio al mare, e cosa faccio? Rimugino sul domani. Nella mia mente ho già archiviato la vacanza, ma non sono a casa, sono ancora qui in campeggio, accidenti.

In un attimo mi fiondo dentro il bungalow e mi cambio, con mia madre che mi chiede se va tutto bene perché dopo avermi visto vegetare per tutta la mattina non si aspetta questa sferzata di energia. Siccome sono una persona previdente - e questo, diciamolo, è l'altra faccia della medaglia dell'ansia - mi metto comunque il costume da bagno che non si sa mai vuoi vedere che torni il sole. Poi sopra un paio di jeans leggeri e una maglia a maniche lunghe. Sempre per il principio del *non si sa mai* butto nella borsa anche il telo da mare e il lettore di e-book.

Al momento non piove e quindi non vedo cosa mi impedisca di andare in spiaggia e fare quanto meno una passeggiata lungo il mare. Sarà sempre meglio che restare a rimuginare in veranda.

In spiaggia c'è poca gente. Mi incammino lungo la riva e già dopo qualche minuto comincio a sentirmi meglio. Come potevo essere stata così sciocca da pensare di voler trascorrere questo pomeriggio a ruminare pensieri ansiosi dentro il bungalow? Il mare è sempre lì, il mio ansiolitico preferito completamente a mia disposizione e senza effetti collaterali. Lo posso guardare, respirare a pieni polmoni, togliermi le scarpe e lasciare che l'acqua fresca mi lambisca i piedi. È bello anche se il cielo è coperto e la temperatura è scesa.

Poco prima delle quattro, inaspettato esce il sole e nel giro di poco tempo scalda tutto. Mi levo i vestiti che sono diventati troppo pesanti e mi metto sul lettino a guardare il mare. La gente oggi non è scesa in spiaggia

per via del brutto tempo, gli ombrelloni sono rimasti chiusi e davanti a me ho la visuale completamente libera.

Dopo un po' arriva anche mia madre e restiamo così, senza niente da fare e niente di particolare da dirci, a lasciare trascorrere pigre le ore. Dopo tante giornate così calde, l'aria è diventata finalmente leggera, respirabile. È un pomeriggio bellissimo e mi sembra pure incredibilmente lungo. Poco fa ero già con il cuore proiettato a domani e credevo che questo ultimo giorno di mare sarebbe trascorso in un battere di ciglia. Lo stavo semplicemente saltando, convinta che ormai questa vacanza non avesse più nulla da offrire e che fosse molto meglio pensare già a domani. Che errore.

C'è una cosa che mi sembra di capire, o forse diciamo meglio di intuire, anche se non ne afferro del tutto i motivi: quando riesci a vivere radicato nel presente il tempo scorre più lento. Smette di correre, di fuggire via. Entri nel flusso e quando ci sei il tempo scorre alla velocità giusta, né troppo veloce né troppo lento.

«Per raggiungere un risultato perfetto in qualsiasi arte, devi afferrare questo senso di eterno presente fin dentro alle tue ossa - perché questo è il segreto del tempo. Non precipitarti. Non gingillarti. Ricerca soltanto la sensazione di fluire nel corso degli eventi nello stesso modo con cui balli al ritmo della musica, senza cercare di anticiparlo ma anche senza restare indietro. Affrettarsi e ritardare sono entrambi modi per cercare di resistere al presente[\[22\]](#).»

Deve essere così anche per la semplice arte del vivere: né troppo presto, né troppo tardi.

Intanto con queste lezioni sul tempo e sulla gioia del saper vivere il presente, finisce luglio e comincia agosto. E la cosa non mi rende particolarmente felice.

9. MUORE GIOVANE CHI È CARO AGLI DEI

Quando le persone muoiono non possono essere rimpiazzate. Lasciano vuoti che non possono essere riempiti e questo è il destino – il destino genetico e neurale – di ogni essere umano, quello di essere un individuo unico; unico nel cercare la sua strada, nel vivere la sua vita, nel morire la sua morte. - Oliver Sacks

A thing of beauty is a joy forever: its loveliness increases; it will never pass into nothingness - John Keats

Non ho mai amato il mese di agosto. Sono più un tipo da mezze stagioni: settembre e maggio sono i miei mesi preferiti. Agosto è un mese che tradisce. Te ne vai finalmente in ferie con l'illusione di poterti godere l'estate, e non ti accorgi che il meglio ormai te lo sei lasciato alle spalle e che l'estate sta finendo. Agosto è il mese dei tramonti, delle promesse non mantenute, delle cose che finiscono.

Io sono nata nel 1966, a Perugia, dove i miei genitori si erano appena trasferiti dalla Sicilia per seguire il lavoro di mio padre. Un anno dopo è nata mia sorella Silvia. Nei primi anni settanta siamo venuti a vivere a Bologna, dove sono cresciuta e vivo tutt'ora.

Quando avevo vent'anni i miei genitori si sono separati. Mio padre è andato via di casa e poco dopo ha creato un'altra famiglia con una nuova compagna, che si chiama Daniela, e sua figlia Claudia che all'epoca aveva quattro anni; poi hanno avuto altri due figli: Anna, e qualche anno dopo, Simone.

Queste sono configurazioni familiari strane, non codificate, con rapporti tutti da inventare. Tecnicamente tra me e Claudia non ci sarebbe alcun rapporto di parentela, mentre Anna e Simone sono miei "fratelli di sangue": si dice così quando il padre è lo stesso e le madri sono diverse. In ogni caso

io li ho sempre sentiti tutti e tre come appartenenti alla stessa orbita affettiva.

Claudia, Anna e Simone li ho visti crescere anno dopo anno. Attraverso i racconti di mio padre ho seguito le loro vicende, la scuola, le amicizie, lo sport, l'università. Certe volte, proprio come un'anziana zia, mi veniva da pensare a come erano cresciuti in fretta. Un momento erano bambini e quello dopo dei giovani adulti.

Gli anni sono passati così. Io sono cresciuta, ho finito l'università, ho cominciato a lavorare, mi sono sposata, e non ho avuto figli. Poi anche Claudia si è laureata, Anna ha cominciato l'università, Simone il liceo. Silvia ha avuto un bambino, e con mia grande gioia sono diventata zia.

Poi quattro anni fa, la notte del 19 agosto 2011, Anna è morta.

Ecco, ho pensato molto a come potevo scrivere questa cosa, ma poi non c'è un modo migliore per dirlo. È un fatto nudo e crudo, qualcosa che è successo e con il quale ci siamo ritrovati tutti a fare i conti. Anna è morta investita da una macchina mentre attraversava la strada assieme a un gruppo di amici, la sera del suo compleanno. Ha fatto giusto in tempo a festeggiare ventitré anni e poi fine dei giochi. Fa pensare a quella canzone di Francesco Guccini che dice: «Come in un libro scritto male, lui si era ucciso per Natale.» Ecco non era Natale, e Anna non si è affatto uccisa, ma morire in un incidente la sera del proprio compleanno sembra una trovata drammatica da quattro soldi. E invece è andata proprio così.

La morte è un evento naturale al quale nessuno di noi si può sottrarre. Quando tocca così all'improvviso a una ragazza così giovane ti manca davvero la terra sotto i piedi. Ti viene da pensare: fermi tutti, c'è un errore, non può essere.

Anna l'ho vista la prima volta che aveva pochi giorni di vita, l'ho tenuta in braccio tante volte quando era piccola e l'ho osservata crescere anno dopo anno. Era diventata una ragazza in gamba, mi piaceva. Doveva laurearsi a breve, aveva i suoi progetti, le amicizie, la vita ancora intera davanti. Come poteva essere tutto finito? Così da un momento all'altro. Era impensabile. Una cosa totalmente priva di senso. Mi risultava persino difficile credere che il sole continuasse a sorgere ogni mattina. Qualche volta, mentre osservavo dal balcone di casa il via vai delle persone per la

strada mi domandavo: ma cosa fanno? come fa la vita ad andare avanti come se niente fosse?

Quell'anno, la settimana prima di ferragosto, ero andata al supermercato e avevo comprato dei barattoli di vetro perché volevo provare a fare un po' di conserva di pomodoro. Stavo pensando a quello quando mio padre ha telefonato per dirmi cosa era successo ad Anna. Un momento sei lì che pensi: ok, adesso vado in cucina e comincio a darmi da fare con questi pomodori, poi suona il telefono e sei all'inferno. Quei barattoli sono rimasti per anni a prendere la polvere su uno scaffale in cucina. Poi li ho messi dentro uno sportello e non so che farci perché buttarli è un peccato, ma di certo mai e poi mai mi salterà in mente un'altra volta nella vita di provare a fare la conserva di pomodoro.

Da quella mattina io non sopporto più il suono del telefono. Ogni volta che qualcuno chiama una parte di me si irrigidisce. Mentre dico «pronto?» trattengo il fiato, e riprendo a respirare solo quando capisco che non c'è nessuna cattiva notizia in arrivo. Un telefono che suona di sabato mattina – cosa che per fortuna accade di rado – mi fa venire direttamente voglia di urlare.

Si legge spesso sui giornali o alla televisione di qualche persona giovane, o anche meno giovane, che perde la vita così, per la strada. Non so perché ci siamo abituati, pare che sia una specie di tributo di sangue che dobbiamo pagare in cambio della possibilità di spostarci velocemente e comodamente. In Italia muoiono più di tremila persone ogni anno in incidenti stradali; di questi più di trecento sono pedoni. Sono numeri, statistiche, al massimo volti di sconosciuti che fanno capolino dalle pagine dei giornali. Poi succede che un giorno la foto sul giornale non è di uno sconosciuto ma di una persona cara, e allora tutto cambia. Ti vengono i nervi, ti fai delle domande. In un romanzo di fantascienza che ho letto anni fa, c'era un popolo che per spostarsi usava mezzi che non superavano i quaranta chilometri all'ora. Non che non avessero la tecnologia per andare più veloce, solo non trovavano ci fosse alcun buon motivo per farlo. Non erano particolarmente interessati alla velocità e al progresso. Chissà se il nostro sarebbe un mondo peggiore o migliore se andassimo anche noi massimo ai quaranta all'ora. Di certo per strada ci sarebbero meno morti.

Gli psicologi dicono che il lutto ha cinque fasi: negazione, rabbia, contrattazione, depressione, accettazione. La mia esperienza non è stata proprio così. Non sono state fasi, una dopo l'altra. Tutti quei sentimenti io li

ho provati - e talvolta li provo ancora - mescolati e compresenti. Una gran rabbia, questo sì. Verso il destino cinico e baro, verso la persona che guidava l'auto senza prestare la dovuta attenzione. Il senso di impotenza, non essere stati lì per poterlo impedire.

E la depressione, certo. La sensazione di non riuscire a provare più alcun desiderio.

In verità, quando ci riflettevo, mi rendevo conto che non era proprio così: i miei desideri c'erano ancora, erano sempre lì. Desiderare una vacanza o un vestito nuovo; di riprendere a scrivere o di andare a teatro con mio marito. Però erano desideri piccolissimi, meno della capocchia di uno spillo. Scomparevano davanti all'unico, enorme desiderio: che non fosse mai successo niente o che si potesse riportare indietro Anna. Quando l'unica cosa che riesci a desiderare è impossibile da realizzarsi, per forza diventi depresso.

C'erano un sacco di domande senza risposta. Perché era successo? Perché proprio a lei? E perché a lei e non a me? Io ero viva e lei no. Aveva senso? No, non ce l'aveva. Un pomeriggio, mentre attraversavo i giardinetti vicino casa, rimasi a osservare una signora vecchissima con il viso sofferente seduta su una carrozzina spinta da una badante. Perché a lei era toccata in sorte una vita così lunga e ad Anna una così breve? E la mia di sorte cosa mi riservava? Sarei morta anche io domani, o dopodomani, o avrei avuto l'immenso privilegio di invecchiare? E mio marito, che è la persona più importante della mia vita, sarà ancora accanto a me stasera o capiterà così anche a lui? Domande inutili, pensieri a vuoto.

Forse la cosa più difficile di tutte era ritrovarsi con questo dolore e non sentirsi nemmeno del tutto in diritto di provarlo. Cosa mai poteva essere il mio dolore se paragonato a quello di mio padre e di Daniela? E Claudia e Simone? Quanto dovevano soffrire loro? E non potevo fare nulla per alleggerire la loro pena.

Il panorama affettivo di ognuno di noi è unico: ha mille sfumature e anfratti diversi in cui c'è posto per tante persone e per tanti tipi di amore diverso. Non saprei che nome dare al tipo di affetto che provavo per Anna. So solo che con la sua morte mi sono sentita come se mi avessero strappato un braccio. Lei occupava un posto preciso dentro di me, un posto che è rimasto vuoto e fa male, ora come allora.

Il lutto è un lavoro difficile, che ognuno deve fare da solo. Nei mesi dopo la tragedia pensavo a lei di continuo, non esisteva un attimo di sollievo,

mai. Ogni giorno all'uscita dal lavoro, quando salivo in macchina per tornare a casa, gli occhi mi si riempivano di lacrime, che poi però si fermavano lì.

Mi sentivo avvolta in una nebbia e sempre più separata dal resto del mondo. Stare con le altre persone, soprattutto in ufficio, era difficilissimo. Non sopportavo più le chiacchiere, il normale cicaleccio quotidiano, non riuscivo più a interessarmi dei piccoli problemi degli altri. Però malgrado tutto andavo a lavorare, uscivo ogni tanto con qualche amica, insomma la vita andava avanti e avevo la sensazione che tutto sommato me la stavo cavando abbastanza bene. Ma poi ho capito che non era così. Qualcosa aveva cominciato a incrinarsi pericolosamente. Ogni persona ha il suo punto debole credo. Il mio è sempre stata l'ansia e ripensandoci adesso non è strano che sia tornata.

In aprile, otto mesi dopo, fui ricoverata in ospedale per qualche giorno. Ero svenuta in ufficio e l'unica anomalia che i medici avevano riscontrato era una forte anemia. Feci una decina di giorni di convalescenza e poi tornai al lavoro. Mi sembrava di stare bene, anzi le flebo di ferro che mi avevano fatto in ospedale mi avevano regalato una sferzata di energia. Dopo qualche settimana però cominciai a stare male. Ripensavo di continuo a quando ero svenuta e avevo la sensazione che potesse capitarmi ancora da un momento all'altro. Poi a questa paura di svenire cominciarono a sommarsi altri sintomi: mi girava la testa, avevo la nausea, mi formicolavano i piedi. Feci mille accertamenti: analisi del sangue, otorino, neurologo, risonanza, elettrocardiogramma. Non avevo niente di niente.

Passata l'estate e il primo anniversario della scomparsa di Anna, cominciai a fare la psicoterapia. Sentivo che il dolore era cambiato, ma non era diminuito. Si era fatto piccolo come per nascondersi ed era diventato duro; non mi sembrava un buon segno. Tutto era diventato più duro, io stessa mi sentivo piena di spigoli e asperità che non mi sembrava di avere mai avuto. Mi dissi che forse tutto quello che era successo meritava di essere riguardato con un po' di attenzione. Mi preoccupava il fatto che dopo un anno ancora non ero riuscita a convincermi fino in fondo che Anna fosse morta davvero; era come se dovessi ricordarmelo di continuo. Mi sentivo in colpa perché avevo la sensazione di non riuscire a essere di aiuto a mio padre e alle altre persone che soffrivano sicuramente più di me. E avevo pianto troppo poco. Mi sembrava di avere troppe lacrime ferme da qualche

parte nei paraggi della gola; se non avessi trovato il modo di farle uscire, presto o tardi mi avrebbero soffocato.

Questo è il motivo per cui odio il mese di agosto e perché se fosse per me andrei a dormire subito dopo ferragosto per poi svegliarmi solo alla fine del mese. Gli anniversari conservano comunque una loro potenza, anche se cerchi di non pensarci. Le ricorrenze non hanno un'importanza solo formale. L'anno è un ciclo che si ripete, sempre diverso ma sempre uguale a se stesso. Ogni anno nei supermercati dopo ferragosto mettono in bella vista i barattoli di vetro per fare la conserva di pomodoro. Ogni anno io evito di andare a fare la spesa in questo periodo perché c'è sempre quell'atmosfera, quella temperatura, quegli odori, che c'erano anche nel 2011. E ogni anno sei di nuovo lì, con quella telefonata che arriva e il mondo che si disfa in un istante.

Agosto è sempre così, è la fine dell'estate che ritorna, è la morte di Anna che continua a succedere, sono gli anni che passano, i genitori che invecchiano, la paura delle cose che finiscono.

Porta con sé una delle lezioni più difficili da imparare. Mi insegna la caducità, l'impermanenza. Accettare che non abbiamo nulla di solido sotto i piedi, che tutto può cambiare da un momento all'altro, che le nostre vite sono come piccole luci che sfarfallano un istante nel buio della notte per poi spegnersi per sempre. Nulla rispetto all'infinità del tempo.

Oggi penso che continuare a cercare di dare un senso alla morte di Anna è troppo difficile, e che invece è più giusto cercare di rinnovare il significato della sua vita.

Un pomeriggio in ufficio mi ritrovai durante un momento di pausa fuori nel giardino a osservare un albero secolare. Mi venne da pensare che quell'albero era lì da molto prima che io nascessi e che probabilmente sarebbe stato lì per un bel pezzo anche dopo la mia morte. Pensai a tutte le persone che negli anni si erano appoggiate al suo tronco e che avevano calpestato la stessa terra che stavo calpestando io in quel momento. Mi aiutò a mettere le cose in un'altra prospettiva. Se pensi all'infinità del tempo, alla fine vivere per ottanta anni o solo per venti non è poi tutta questa differenza. Certo la fa per noi umani, che il tempo lo misuriamo sulla lunghezza delle nostre vite, ma per un albero che vive mille anni o una montagna che sta lì dalla notte dei tempi, la differenza è davvero un nulla.

La differenza vera allora la fa l'esserci stati, l'aver vissuto, non importa se a lungo o solo per poco.

Anna c'è stata, e la sua vita ha toccato molte persone. Ha lasciato un segno e per questo ora sentiamo un vuoto. Questo fa la differenza, questo va celebrato, questo va ricordato.

In un libro scritto da un monaco buddhista ho trovato citate queste parole rivolte da una madre morente al proprio figlio:

«Non credere di rendermi un così grande omaggio se lasci che la mia morte rappresenti il più grande evento della tua vita. Il miglior tributo che puoi offrirmi è di continuare a condurre un'esistenza ricca e felice.[\[23\]](#)»

Me la posso immaginare Anna, che inclina la testa da un lato come era solita fare, e dolcemente ci rimprovera: non credere di rendermi un così grande omaggio se lasci che la mia morte rappresenti il più grande evento della tua vita...

Ecco, alla fine non riuscire più a essere felici faceva male doppiamente. Io la mia vita l'avevo ancora, ma tra insoddisfazione e ansia non la stavo affatto onorando. E questo non andava bene. Lo trovavo ingiusto. Mi sentivo in colpa per essere ancora viva, una specie di sindrome del sopravvissuto. Con il passare del tempo ho cominciato a pensare che l'unica cosa sensata che potevo fare, come forma di rispetto verso di lei, era cercare di vivere al meglio, uscire da quel pantano di ansia, confusione, malessere, delusione, frustrazione, per ritrovare almeno un po' il semplice piacere di essere al mondo, io che ancora posso farlo: guardare un tramonto, passeggiare al parco, fare il bagno al mare, mangiare e bere in compagnia, volere bene alle persone. Non lo so, forse sono sciocchezze sentimentali, ma alla fine questa è stata l'unica conclusione alla quale sono giunta: reimparare ad apprezzare la vita per come è, semplice, nuda e cruda, per il solo fatto di averla.

10. I COLORI DELL'AUTUNNO

Se il mondo ci crolla addosso e siamo sull'orlo di non si sa cosa, la prova che ciascuno di noi deve affrontare consiste nel restare su quell'orlo senza precipitare nel baratro. - Pema Chödrön

Perdere l'equilibrio

In settembre le giornate cominciano a volare. So che è tutto nella mia testa, che non è diverso da quell'ultimo giorno di vacanza in luglio, ma è come una palla di neve che rotola e io non riesco a fermarla. Il tempo passa troppo veloce: il mio periodo di aspettativa sta per finire e io sono ancora in alto mare.

Ancora non so se avrò la possibilità di rientrare al lavoro a part-time. Non so nemmeno se lo voglio davvero e se sarò in grado di sostenerlo. Sono passati nove mesi dal mio ultimo giorno di lavoro in ufficio. Nove mesi durante i quali ho fatto del mio meglio per guarire. Mi sono presentata puntuale a tutti gli appuntamenti con la psicoterapeuta, ho fatto yoga, meditazione, un po' di corsa al parco. Ho curato con dedizione la mia passione scrivendo regolarmente per il blog. Ho accettato i giorni bui - quelli in cui anche scendere a buttare la spazzatura mi sembrava troppo difficile - senza però adagiarmi nel mio stare male: sono uscita per andare a yoga anche nelle mattine in cui avevo la nausea e mi girava la testa, sono andata a fare la spesa malgrado le gambe che tremavano e l'impulso di fuggire. Ho faticato per cercare quel difficile equilibrio tra accettare e ascoltare la mia ansia senza però dargliela vinta. Forse qualche battaglia l'ho persa, ma nel complesso la situazione è migliorata. Ma sono guarita? E si guarisce mai da questa roba qui?

Quello che mi tortura di più è questo: non sono sicura di potere essere ancora autosufficiente. Ho impiegato del tempo a mettere a fuoco questa cosa e ho capito che è questo a farmi più paura, fin dal giorno in cui arrivai

dal mio medico sfinita con i miei quarantadue chili e la sensazione che la mia vita stesse andando letteralmente in pezzi.

Non è la prima volta che i miei problemi con l'ansia diventano invalidanti. Non conto le serate alle quali ho rinunciato, o gli appuntamenti rimandati per aspettare che l'attacco di panico di turno se ne andasse. Ma l'ansia non mi ha mai impedito di lavorare e di guadagnarmi da vivere. Sono sempre stata capace di *funzionare*, e ho continuato a farlo negli ultimi tre lunghissimi anni, debilitata dai sintomi dell'ansia ma senza mai perdere del tutto il controllo della mia vita. Tutto questo mi ha sempre fatto sentire sicura: non importa come sto, posso pure andare all'inferno, ma la mia autonomia la mantengo comunque. Sono in grado di lavorare, di portare a casa uno stipendio, di mangiare e dormire a sufficienza. Le condizioni minime di sopravvivenza sono salve.

Adesso invece mi sento completamente senza certezze. Come se fossi sull'orlo di un baratro. Certo sto meglio, molto meglio rispetto a nove mesi fa, ma cosa mi succederà quando riprenderò a lavorare?

Probabilmente se amassi molto il mio lavoro, l'ansia non mi avrebbe mai portato al punto di lasciarlo. D'altro canto, se non avessi sofferto di ansia, avrei ben potuto continuare a fare il mio lavoro pur senza una grande passione. Ma la combinazione delle due cose, l'ansia da una parte e l'insoddisfazione dall'altra, hanno composto una miscela esplosiva. Sto pensando seriamente di licenziarmi, di lasciare un posto fisso, sicuro e garantito, a quasi cinquant'anni e senza uno straccio di prospettiva. È folle. L'idea di lasciare il lavoro mi spaventa e nello stesso tempo mi attira. Ragionando in termini pratici, potrei ben stare qualche anno senza entrate: c'è lo stipendio di mio marito, c'è qualche soldo da parte. Ma poi? Le incognite sono enormi, mi vengono le vertigini solo a pensarci.

Una sera sono in centro con Caterina in un locale molto carino dove si mangiano piccoli piatti di pesce e si beve vino. È settembre avanzato ma sembra ancora estate. Si sta volentieri seduti all'aperto e sono qui assieme alla mia amica per fare due chiacchiere e bere un bicchiere. Sono stata astemia per mesi, perché mischiare alcool e benzodiazepine non è una buona idea. Adesso che non prendo più lo Xanax posso tornare a gustarmi un bicchiere di vino, e questa è cosa buona e giusta. Tutto sommato c'è di che essere contenti: ansia ridotta, via le medicine, un bel settembre caldo, tavolini all'aperto, vino bianco, cibo stuzzicante, una buona compagnia. Avrei voglia di rilassarmi, ma mi sento tesa, nervosa, insicura. Con la mente

ho già fatto mille capriole in avanti: è come se fossimo alla fine di ottobre e io sono nel panico perché non so come risolvere la questione del lavoro.

L'incertezza mi logora. Dove c'è un dubbio, un'incognita, un esito incerto, l'ansia trova un appiglio, ci si aggrappa e da lì comincia a scavare solchi profondi. Questo bisogno esasperato che la vita abbia un ordine, una prevedibilità, che le cose vadano come uno se le aspetta, va contro la natura della vita stessa, che di fatto è imprevedibile, mutevole, temporanea.

Noi ansiosi in certe cose siamo bravi perché non lasciamo nulla al caso. Siamo imbattibili quando si tratta di anticipare i problemi e prefigurare le possibili soluzioni. L'ansia probabilmente è stata per l'uomo un vantaggio evolutivo, perché immaginare i pericoli e trovare le soluzioni per affrontarli è indubbiamente utilissimo per sopravvivere. Però con troppa ansia - anche se non volessimo considerare i simpatici sintomi che porta con sé - si vive male perché il mondo non si piega mai alle tue aspettative. Per quanto tu possa fare le cose per bene, programmare tutto e vedere le trappole in anticipo, la realtà è sempre più fantasiosa della mente più creativa, e alla fine ti frega sempre. Non c'è altra strada che rinunciare al controllo e accettare l'incertezza, cercando di convincere in qualche modo quella simpaticona dell'amigdala che ogni tanto può anche rilassarsi.

Probabilmente l'unico modo sensato di ridurre l'ansia in questo momento sarebbe smettere di pensare al domani, rilassarmi nel momento presente e permettere al futuro di essere incerto e nebuloso. Però non ci riesco e quindi sono qui che parlo con la mia amica di questo part-time che forse vorrei ma che non sono sicura mi daranno, e del fatto che forse mi vorrei licenziare, e che non vedo alcun futuro davanti a me e cose del genere. Parlo per placare l'ansia, ma in verità non faccio altro che alimentarla.

Caterina mi ascolta ma mi sembra irritata. Cerca di dirmi qualcosa che io non riesco ad afferrare, poi finalmente mi spiega: «Hai ancora due mesi di aspettativa. Ma se fai così non te li godi nemmeno.»

Ha ragione lei, è come in luglio, quando per colpa di un paio di nuvole stavo rinunciando al mio ultimo giorno di vacanza perché ormai la mia testa era passata oltre. Questa volta capisco anche che mi sento così per via dell'incertezza, perché ho paura del domani e mi sento come se mi mancasse la terra sotto i piedi.

Come è logico le ragazze laggiù in cantina cominciano ad agitarsi. Secondo sua maestà la ragione lasciare il lavoro non è un'opzione (e come darle torto?). Il giudice – che ultimamente si è di molto ammorbidita – dice

che quanto meno dovrei riprovarci. L'adolescente ultimamente ha velleità artistiche, dice che se ci licenziamo poi possiamo passare tutto il nostro tempo a scrivere e questo di certo prima o poi da qualche parte ci porterà.

Io ragionevolmente penso che se alla fine avrò la possibilità di avere un part-time, tornerò al lavoro. Se questa possibilità non ci fosse allora non lo so: buio totale, il baratro.

In tutto questo però scopro qualcosa che mi scalda il cuore, che mi tocca nel profondo e che, secondo me, in qualche modo mi guarisce. Tutte le persone che ho più care, sia pure con modalità e sfumature diverse, mi mandano lo stesso messaggio: qualunque strada tu decida di intraprendere, io starò dalla tua parte.

Intendiamoci, nessuno mi dice che licenziarmi sarebbe una bella idea, anzi. Però le persone importanti della mia vita mi fanno capire che sono disponibili ad accettare qualsiasi mia decisione e a darmi una mano in caso di difficoltà.

Il giudice severo, quello sempre pronto a puntare il dito, quello che mi condanna di continuo in modo inesorabile, esiste solo dentro di me.

Così lascio che finisca questo settembre caldo in cui piano piano riscopro piccoli piaceri che per molto tempo non sono più riuscita a provare.

Mi godo altri bicchieri di vino bevuti all'aperto. Vado a un altro matrimonio con il mio bel vestito lungo a fiori e mi sento bene per tutta la sera. Esco spesso, rivedo qualche vecchio amico, vado a fare un po' di shopping con mia madre, faccio l'abbonamento per la prossima stagione a teatro. Mi occupo del blog, medito, faccio yoga, e continuo a pensare che forse scriverò un libro. Respiro, mi metto in ascolto, e l'ansia non c'è. Lo so che se ne sta rintanata da qualche parte, e infatti di tanto in tanto si affaccia, giusto per mettermi sull'avviso, ma più in fondo c'è qualcosa di nuovo, una specie di calore, una voce quieta che mi dice che in fondo è tutto ok.

Sono ancora qui nell'incertezza. Ancora non so se potrò avere questo part-time, non so se tra un mese avrò ancora un lavoro o sarò disoccupata. In qualche modo imparo a rilassarmi nel dubbio, accetto l'instabilità, non

mi affanno. Sento che mi manca la terra sotto i piedi e per stavolta mi dico che va bene così.

Chiusura

Quando siamo di cattivo umore usiamo espressioni come «vedere tutto nero», o «tutto grigio». Sono senza dubbio delle metafore, ma forse c'è dell'altro. Qualche anno fa alcuni ricercatori dell'università di Friburgo, in Germania, hanno fatto un esperimento interessante^[24]. Hanno utilizzato una tecnica che si chiama PERG per misurare la reattività della retina ai contrasti di colore. Hanno sottoposto a questa tecnica un gruppo di persone con depressione e hanno confrontato i risultati con quelli ottenuti su un altro gruppo di persone non depresse. Così facendo, hanno riscontrato che la retina delle persone con depressione risponde meno ai contrasti di colore. E questo effetto era più evidente più era grave il livello di depressione. Secondo i ricercatori questo potrebbe essere causato dal fatto che lo stesso neurotrasmettitore che è coinvolto nella trasmissione degli impulsi visivi abbia anche a che fare con la regolazione dell'umore. I misteri infiniti del cervello umano! Quindi forse non è solo una metafora affermare che quando siamo depressi non siamo più in grado di percepire i colori della vita.

Mi accorgo che qualcosa dentro di me è cambiato davvero proprio per via dei colori. L'autunno è di per sé un tripudio di colori, di rossi, gialli, marroni, ma io giurerei di non avere mai visto un autunno colorato come questo. Cammino lungo una strada alberata per andare al mio solito appuntamento con la psicologa. È l'ora del tramonto, l'aria già da qualche giorno si è fatta più fresca. Mi sono messa la giacchetta di pelle e un foulard per proteggere il collo. Cammino con le mani affondate nelle tasche, respiro e mi guardo attorno. Mi sembra di vivere in un quadro. Cavoli, un anno fa avevo sempre la sensazione di vedere i colori sbiaditi, come in una fotografia sovraesposta. Adesso invece mi guardo attorno stupita perché, giuro, per quanto possa sembrare assurdo, ci vedo meglio. Mi pare che i contorni delle cose siano tornati nitidi e soprattutto mi incantano i colori. Così belli, definiti, vari. Hanno *photoshoppato* la realtà?

Qualche giorno fa mi hanno chiamato dall'ufficio. Sono tornata per un altro colloquio e alla fine la mia richiesta del part-time è stata accettata, solo per un periodo di sei mesi però. Dopo se ne dovrà riparlare. Ho provato

ancora una volta un senso profondo di sollievo e di gratitudine. Sono fortunata. Questi miei disturbi d'ansia avrebbero potuto cogliermi in una situazione peggiore, con meno vie di uscita, e invece ho potuto esplorare strade non consuete, come questa lunga aspettativa e ora la riduzione dell'orario di lavoro. Certo, questo comporta uno stipendio quasi dimezzato, ma al momento è l'ultimo dei miei pensieri. Cosa ci faccio con i soldi se devo stare male? Meglio fare qualche rinuncia e avere in cambio la possibilità di avere più tempo per occuparmi di me stessa nel modo che io ritengo giusto.

Finalmente. Alla fine anche la miss perfetta si è rassegnata: non ha senso volere essere *come gli altri*, affannarsi a soddisfare le aspettative di chissà chi. Mi torna in mente una cosa che mi disse lo psicologo durante la mia prima psicoterapia, molti anni fa. Disse che è sempre meglio essere in conflitto con gli altri che non con se stessi. Comincio a capire solo ora cosa voleva dire. Prendersi la responsabilità della propria vita, della propria felicità, significa ritrovare un rapporto sano con la realtà: non possiamo piegarla al nostro volere, ma non dobbiamo nemmeno permettere che ci pieghi. Può essere che talvolta per trovare la nostra strada dobbiamo fare scelte non convenzionali, scomode, poco popolari. Vale la pena farle ugualmente, rinunciando all'approvazione degli altri, accettando di essere fuori posto, strambi, non conformi.

Oltre ai colori c'è un'altra cosa che mi fa sentire cambiata: il calore. Quando stavo male avevo sempre freddo. Mi sentivo di continuo rigida, spigolosa e gelata. Adesso è come se qualcuno avesse finalmente acceso il camino in una stanza buia e fredda.

Nella mia cantina comincia a esserci un po' di ordine. La vecchina saggia è uscita dall'angolo buio in cui si era confinata e ha scoperto dell'esistenza di una piccola finestra, completamente ricoperta di ragnatele e arrugginita. Si è fatta aiutare da sua maestà la ragione e assieme sono riuscite a riaprirla. Adesso entra un po' di aria fresca e durante il giorno una striscia di sole attraversa tutta la cantina per proiettarsi sul pavimento. La bambina riesce a stare tranquilla per la maggior parte del tempo, gioca, e quando si spaventa non ha bisogno di strillare perché sa che adesso la ascolto. Ho fatto pace con l'adolescente ribelle, che dopo una lunga trattativa ha accettato di legarsi i capelli all'indietro in modo che le si possa vedere il viso. Ho promesso a lei e alla bambina che continuerò a cercare di essere almeno un po' felice e che le cose che abbiamo scoperto assieme durante quest'ultimo

anno non saranno mai abbandonate. La contabile ha ammesso di essere un po' stufa di tutti quei numeri e che non vale mica la pena misurare e pesare tutto e tutti. Non importa essere meglio o peggio, di più o di meno, vincere o perdere. Dice tra l'altro che ha più importanza il numero di sorrisi che riusciamo a dare agli altri piuttosto che quelli che riceviamo. Il giudice ha cominciato a emettere sentenze strane, piene di sfumature e di articolate motivazioni. Alla fine dice che capire le piace di più che giudicare e ha ammesso che con tutta la sua severità non stava facendo un buon servizio a nessuno.

La sera prima di addormentarmi ho preso l'abitudine di fare una pratica di meditazione che si chiama *body scan*, la scansione del corpo. Si tratta di passare lentamente in rassegna tutte le parti del corpo, dalla cima della testa fino ai piedi, per osservare tutte le sensazioni che ci sono: movimenti, formicolii, tensioni, calore, freddo, rilassamento. Ho trovato sul sito web di una università americana un audio per guidare la meditazione fatto apposta per addormentarsi. Una voce di donna molto quieta guida la scansione del corpo e in sottofondo ci sono dei suoni molto rilassanti. Mi piace addormentarmi così ogni sera, passando in rassegna tutte le parti del mio corpo portando l'attenzione al momento presente, senza permettere ai pensieri di correre troppo.

Ottobre è finito e domani mattina torno al lavoro. Non so cosa mi aspetterà. Starò ancora bene o mi torneranno l'ansia e il panico? Riuscirò a mantenere questo stato di tranquillità occupandomi al contempo del lavoro? Come mi accoglieranno le colleghe? E cosa accadrà tra sei mesi, alla fine del mio periodo di part-time? Ho comprato una sveglia nuova per essere sicura di alzarmi in tempo per arrivare in ufficio in orario. Ho fatto la doccia, messo il pigiama. I vestiti per domani sono già pronti nell'armadio. Ho anche preparato una torta per la colazione. È la domenica sera dopo un lungo, lunghissimo, fine settimana.

Il mio umore è andato peggiorando negli ultimi giorni, mano a mano che si avvicinava questo momento. Ho avuto un po' di tachicardia ieri e i muscoli del collo sono tornati duri come pietre. Non sono stupita, non potevo pretendere di arrivare a questo appuntamento perfettamente rilassata.

Me ne vado a letto e come ogni sera metto le cuffie e faccio partire l'audio del *body scan*. Seguo le istruzioni che ormai conosco quasi a memoria, fatta eccezione per qualche parola che ancora non riesco a capire

dall'inglese. E mentre sono lì, ancora vigile ma pronta a scivolare nel sonno, mi rendo conto di quanto sia importante, esplosivo e salvifico l'attimo presente. È tutto racchiuso qui, in questo istante. Sono qui, sono viva, ascolto il mio corpo disteso sul letto. Passato e futuro non hanno importanza, tutto quello che ho è qui e adesso, e va bene così. E non ho proprio voglia che la mia mente si metta a vagare, perché questo istante non me lo voglio perdere per nessun motivo al mondo.

L'ansia è una paura che si crea in assenza di un pericolo reale, immediato, concreto. Si riferisce sempre a qualcosa che potrebbe accadere, non a qualcosa che sta succedendo adesso. Nella grandissima maggioranza dei casi, nel momento presente non c'è alcuna minaccia. Se riesci a capire questo, se riesci a radicarti qui e ora, allora l'ansia scompare. Non è qualcosa che accade con uno schioccare di dita, e nemmeno qualcosa che puoi acquisire una volta per tutte (tranne nel caso di improbabili illuminazioni spirituali). Però ci si può lavorare, tornando di continuo al corpo e al respiro, e addestrando poco alla volta la mente a non rotolare di continuo in avanti.

Adesso che sono qui, al sicuro dentro la mia casa, al caldo, sdraiata sul letto, avvolta dalla coperta mentre ascolto una voce rassicurante che mi invita a fare caso alle sensazioni del mio corpo, sento che il tempo quasi si dilata. Sono di nuovo nel mio luogo calmo. Ogni respiro dura un'eternità e i pensieri rallentano al punto tale che posso accorgermi di una pausa tra uno e l'altro. Allora provo l'istinto di afferrare questo momento di estrema pace, di farlo mio per sempre. Vorrei mettermelo in tasca per accertarmi che mi sentirò ancora così domani mattina quando varcherò la porta del mio ufficio, e ancora dopo domani e tutti i giorni a venire. Ma non è così che funziona, ormai l'ho ben capito. Respiro ancora una volta, ascolto un leggero formicolio provenire dal mio piede sinistro, poi mi addormento.

POST SCRIPTUM

Ho finito di scrivere questo libro circa un anno e mezzo dopo la fine del mio periodo di aspettativa. Nel complesso è stato un buon periodo. Quel percorso di guarigione che a un certo punto ho capito di avere intrapreso si è andato rafforzando, sia pure tra alti e bassi.

Mentirei se dicessi che sono stata sempre bene, che l'ansia è solo un ricordo, che non ho più avuto attacchi di panico. Non è così. Ancora adesso ci sono momenti in cui mi sento travolta da una angoscia senza nome e temo di venire nuovamente risucchiata nel baratro. Qualche volta mi sono svegliata di notte con il cuore in gola, la nausea e tutto il resto dell'armamentario dell'attacco di panico; ma sono stati pochi e li ho superati senza strascichi.

Mentre scrivevo questo libro mi sono domandata spesso quale sia esattamente la natura dei disturbi d'ansia e della depressione. L'ipotesi che adesso va per la maggiore è che si tratti di malattie causate da uno squilibrio biochimico nel cervello. C'è qualcosa che non va nei nostri neurotrasmettitori, ed è per questo che ci sentiamo così male. Le persone vanno dal medico di base, raccontano di sentirsi di umore sempre negativo o di avere problemi a gestire l'ansia, e spesso senza nemmeno bisogno di passare da un consulto specialistico (lo psichiatra), escono con la ricetta per uno psicofarmaco.

È corretto considerare questi disturbi come una malattia? Questa teoria dello squilibrio biochimico è scientificamente comprovata o è solo un'ipotesi? Sono realmente utili tutte queste prescrizioni di psicofarmaci?

Io personalmente non sono in grado di rispondere a queste domande. Ho letto diverso materiale sull'argomento, e mi pare che tutt'ora all'interno del sistema scientifico il dibattito sia aperto.

Qualche dubbio è legittimo che venga. Quando ho una malattia, di solito c'è uno strumento diagnostico preciso (una analisi del sangue per esempio) e sono chiari (almeno agli addetti ai lavori) i meccanismi fisiologici alla base della malattia. Non esiste però nessuna analisi che dimostri che nel

mio cervello non circola una sufficiente quantità di serotonina, e i farmaci che dovrebbero essere in grado di curare questa presunta malattia non è che funzionino proprio bene. Forse bisognerebbe limitarsi a parlare di sindrome[25] e non di malattia.

I dubbi comunque ce li dobbiamo tenere, almeno finché la ricerca scientifica non sarà in grado di fornire risposte più chiare e meno controverse.

Però mi sono domandata anche se considerare questi problemi come una malattia faccia bene o male a noi pazienti. In base alla mia esperienza, pensare ai miei disturbi come a una malattia è per alcuni aspetti di conforto. Prima di tutto perché ci toglie di dosso lo stigma della *colpa*. Se si tratta di una malattia nessuno può venirmi a dire che è tutta una questione di forza di volontà, che l'ansia o la depressione sono scuse per nascondere una debolezza di carattere. Che la colpa è tua perché «ci pensi troppo» o che «sono tutte storie», «sforzati di uscire e vedrai che ti passa.» Oppure l'accusa peggiore: «ma pensa alle persone che hanno problemi *veri*.»

Se è una malattia, finalmente ci possiamo liberare di queste perle di ignoranza e mancanza di rispetto verso chi è oggettivamente oppresso da una sofferenza non da poco.

Inoltre, ho pensato, se si tratta di una malattia possiamo sempre sperare nella guarigione.

Temo però che i vantaggi finiscano qui. Trattare ansia e depressione come un malanno qualunque ha almeno una conseguenza molto negativa a cui penso si debba prestare attenzione: deresponsabilizza noi pazienti.

Colpa e responsabilità non sono la stessa cosa. Io non ho colpa per la mia sofferenza, non me la sono cercata, il mio stare male non dipende da una mancanza di volontà. E fino qui non ci piove. Però l'unico modo per stare meglio – l'unico che sono stata capace di trovare – sta nel prendermi la responsabilità al 100% della mia condizione e diventare io per prima parte attiva nel processo di *cura*.

Se ho un'infezione batterica posso contare sul fatto che mi passerà con un antibiotico. Se tendo a essere anemica, prenderò qualche integratore. Se

ho il diabete, l'insulina mi consentirà di sopravvivere senza troppi problemi. Se ho un tumore ricorrerò alla chirurgia e alla chemioterapia.

Certo, al giorno d'oggi, per guarire da molte malattie (e soprattutto per prevenirle), è necessaria *anche* la collaborazione attiva del paziente: lo stile di vita, la dieta, l'esercizio fisico danno sempre una mano.

Ma se parliamo di disturbi d'ansia o di depressione – almeno questo è quello di cui mi sono convinta io in base alla mia esperienza – i pazienti sono chiamati in prima persona a prendersi carico del loro percorso terapeutico. Non possiamo delegare allo specialista, allo psicofarmaco o alle medicine cosiddette alternative o complementari.

Pensare che ansia e depressione siano malattie come le altre significa alimentare l'idea che la loro causa risieda in un momentaneo squilibrio da qualche parte nel nostro corpo – presumibilmente nel cervello – e che per guarire basti un intervento esterno: una medicina o un altro trattamento miracoloso.

Alimenta anche l'idea che esista un confine netto, preciso, tra malattia e salute mentale. In verità io non sono affatto sicura che questo confine esista davvero. Tutte le persone sperimentano l'ansia e l'umore depresso. La differenza tra una condizione *normale* e una *patologica* sta nell'intensità, nella pervasività, nella durata di queste condizioni, e nelle loro conseguenze, ma sarebbe molto difficile tracciare una linea precisa che separi la salute dalla malattia.

Su internet ci sono diversi di luoghi virtuali dove le persone che soffrono di ansia e di depressione si ritrovano per scambiarsi esperienze e confortarsi. La domanda che circola più frequentemente è: «come se ne esce?»

La verità temo che sia questa: se ne esce solo se siamo disposti a mettere in discussione la nostra relazione con il mondo. E questo non può farlo nessuno al posto nostro. Né un dottore, né una medicina.

Nel mio caso hanno funzionato alcune cose: la psicoterapia, lo yoga, la *mindfulness*, le corsette al parco. Ha funzionato allontanarmi dal lavoro che era diventato per me una fonte di stress che in quel momento non ero in grado di gestire. E ha funzionato l'essere in un certo senso tornata a riprendermi alcune cose che avevo lasciato indietro. Mi riferisco alla mia parte creativa, che si esprime soprattutto attraverso la scrittura.

Tendo a pensare che alcune di queste cose – la psicoterapia, la *mindfulness*, lo yoga, l'esercizio fisico – possano essere in un certo senso

universali: chiunque ne può trarre giovamento. Altre cose: avere preso una pausa dal lavoro, avere scelto il part-time, l'essermi dedicata alla scrittura, sono credo più personali, specifiche, relative alla mia storia personale.

Alla fine penso che la chiave sia prendersi la piena responsabilità della nostra situazione e andare a cercare la nostra via di uscita. È un lavoro lungo, faticoso, doloroso. Però nessuno lo può fare al posto nostro. Ci tocca per forza. Poi chissà, magari mi sbaglio e domani scoprono davvero la pillola miracolosa e ci gettiamo alle spalle per sempre tutta questa sofferenza. Non so, dubito che accadrà, ma se dovesse mai accadere allora sarò felicissima di essermi sbagliata.

Contatti

Blog - www.mywayblog.it

Email - myway.marina@gmail.com

BIBLIOGRAFIA

Luigi Anepeta, *Timido, docile, ardente. Manuale per capire ed accettare valori e limiti dell'introversione (propria o altrui)*, Franco Angeli, Milano, 2005.

Francesco Bottaccioli e Antonia Carosella, *La mente inquieta*, Tecniche Nuove, Milano, 2011.

Brené Brown, *I doni dell'imperfezione. Abbandona chi credi di dover essere e abbraccia chi sei davvero*, Castelvechi 2012.

Emanuel Bubl, Elena Kern, Dieter Ebert, Michael Bach, Ludger Tebartz van Els, *Seeing gray when feeling blue? Depression can be measured in the eye of the diseased*, Biological Psychiatry, 2010 Jul.

Susan Cain, *Il potere degli introversi in un mondo che non sa smettere di parlare*, Bombiani, Milano, 2012.

Pema Chödrön, *Se il mondo ti crolla addosso*, Feltrinelli, Milano, 2012.

Charles Darwin, *L'espressione delle emozioni nell'uomo e nell'animale*, 1872.

Richard J. Davidson, *La vita emotiva del cervello. Come imparare a conoscerla e a cambiarla attraverso la consapevolezza*, Ponte alle Grazie, Milano, 2013.

Elizebeth Gilbert, *The big magic. Vinci la paura e scopri il miracolo di una vita creativa*, Rizzoli, Milano, 2015.

Russ Harris, *La trappola della felicità*, Erickson, Trento, 2010.

Joseph LeDoux, *Ansia. Come il cervello ci aiuta a capirla*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2016.

Richard Louv, *L'ultimo bambino nei boschi. Come ravvicinare i nostri figli alla natura*, Rizzoli, Milano, 2006.

Richard Louv, *The Nature Principle: Reconnecting With Life in a Virtual Age*, Algonquin Books,

Chapel Hill, 2012.

Jon Kabat-Zinn, *Dovunque tu vada ci sei già. Una guida alla meditazione*, Corbaccio, Milano, 1994.

Irving Kirsch, *I farmaci antidepressivi: il crollo di un mito. Dalle pillole della felicità alla cura integrata*, Tecniche nuove, Milano, 2012.

Haruki Murakami, *L'arte di correre*, Einaudi, Torino, 2009.

Daniel Nutsford, Amber L. Pearson, Simon Kingham, Femke Reitsma, *Residential exposure to visible blue space (but not green space) associated with lower psychological distress in a capital city*, *Health & Place*, 39, 2016.

Matthieu Ricard, *Il gusto di essere felici. Saggezza e benessere in ogni momento della vita*, Sperling&Kupfer, Milano, 2008.

Scott Stossel, *My Age of Anxiety, Fear, Hope, Dread, and the Search for Peace of Mind*, Knopf, New York, 2013.

Henry David Thoreau, *Walden ovvero Vita nei boschi*, 1854.

Eckhart Tolle, *Il potere di adesso. Una guida all'illuminazione spirituale*, Edizioni My Life, Rimini, 2014.

Andrea Tone, *The Age of Anxiety: A History of America's Turbulent Affair with Tranquilizers*, Basic Books, New York, 2009.

Pietro Trabucchi, *Resisto dunque sono*, Corbaccio, Milano, 2007.

Pietro Trabucchi, *Tecniche di resistenza interiore*, Mondadori, Milano, 2014.

Alan W. Watts, *La saggezza del dubbio. Messaggio per l'età dell'angoscia*, Ubaldini Editore, Roma, (1951) 1981.

Alan Watts, *Does It Matter? Essays on Man's Relation to Materiality*, New World Library, Novato, California, 1971.

[1] Joseph LeDoux, *Ansia. Come il cervello ci aiuta a capirla*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2016.

[2] Andrea Tone, *The Age of Anxiety: A History of America's Turbulent Affair with Tranquilizers*, Basic Books, New York, 2009.

- [3] Irving Kirsch, *I farmaci antidepressivi: il crollo di un mito. Dalle pillole della felicità alla cura integrata*, Tecniche nuove, Milano, 2012.
- [4] Cartesio (Renè Descartes), *Discorso sul metodo*, 1637.
- [5] Alan W. Watts, *La saggezza del dubbio. Messaggio per l'età dell'angoscia*, Ubaldini Editore, Roma, (1951) 1981.
- [6] Jon Kabat-Zinn, *Dovunque tu vada ci sei già. Una guida alla meditazione*, Corbaccio, Milano, 1994.
- [7] Richard J. Davidson, *La vita emotiva del cervello. Come imparare a conoscerla e a cambiarla attraverso la consapevolezza*, Ponte alle Grazie, Milano, 2013.
- [8] Haruki Murakami, *L'arte di correre*, Einaudi, Torino, 2009.
- [9] Luigi Anepeta, *Timido, docile, ardente. Manuale per capire ed accettare valori e limiti dell'introversione (propria o altrui)*, Franco Angeli, Milano, 2005.
- [10] Un libro che approfondisce molto bene questo tema è di Susan Cain, *Il potere degli introversi in un mondo che non sa smettere di parlare*, Bombiani, Milano, 2012.
- [11] Charles Darwin, *L'espressione delle emozioni nell'uomo e nell'animale*, 1872.
- [12] Scott Stossel, *My Age of Anxiety, Fear, Hope, Dread, and the Search for Peace of Mind*, Knopf, New York, 2013.
- [13] Joseph LeDoux, *Ansia. Come il cervello ci aiuta a capirla*, Raffaello Cortina Editore, 2016.
- [14] Scott Stossel, *My Age of Anxiety, Fear, Hope, Dread, and the Search for Peace of Mind*, Knopf, New York, 2013.
- [15] Richard Louv, *The Nature Principle: Reconnecting With Life in a Virtual Age*, Algonquin Books, Chapel Hill, 2012.
- [16] Henry David Thoreau, *Walden ovvero Vita nei boschi*, 1854.
- [17] Pietro Trabucchi, *Resisto dunque sono*, Corbaccio, Milano, 2007.
- [18] Brené Brown, *I doni dell'imperfezione. Abbandona chi credi di dover essere e abbraccia chi sei davvero*, Castelvevchi 2012.
- [19] Pietro Trabucchi, *Tecniche di resistenza interiore*, Mondadori, Milano, 2014.
- [20] Russ Harris, *La trappola della felicità*, Erickson, Trento, 2010.
- [21] Daniel Nutsford, Amber L. Pearson, Simon Kingham, Femke Reitsma, *Residential exposure to visible blue space (but not green space) associated with lower psychological distress in a capital city*, Health & Place, 39, 2016.
- [22] Alan Watts, *Does It Matter? Essays on Man's Relation to Materiality*, New World Library, Novato, California, 1971.
- [23] Matthieu Ricard, *Il gusto di essere felici. Saggezza e benessere in ogni momento della vita*, Sperling&Kupfer, Milano, 2008.

[24] Emanuel Bubl, Elena Kern, Dieter Ebert, Michael Bach, Ludger Tebartz van Els, *Seeing gray when feeling blue? Depression can be measured in the eye of the diseased*, Biological Psychiatry, 2010 Jul.

[25] Nel linguaggio medico si parla di sindrome e non di malattia quando si fa riferimento a un insieme di sintomi (riferiti dal paziente) e segni (osservati dal medico), senza che sia possibile identificare con chiarezza una causa univoca. Vedi: Francesco Bottaccioli e Antonia Carosella, *La mente inquieta*, Tecniche Nuove.