

I 10 CONSIGLI PER COMBATTERE L'ANSIA

Per combattere e superare l'ansia è fondamentale seguire uno stile di vita sano e adottare alcune strategie in grado di rendere più "morbido" l'approccio ai piccoli o grandi inconvenienti quotidiani e di far guardare al futuro con maggior fiducia.



1 SONNO

- Dormire almeno **7-8 ore per notte**.
- **Mantere ritmi regolari**: coricarsi e andare a dormire ogni giorno più o meno alla stessa ora.
- Se lo stress disturba il sonno, **fare riferimento al medico di fiducia**.



2 ALIMENTAZIONE

- **Fare pasti sani**, leggeri e regolari.
- **Privilegiare frutta, verdura e cibi freschi**, ricchi di vitamine e micronutrienti essenziali.
- **Evitare** di mangiare in preda al **nervosismo**.
- **Non eccedere con dolci e snack fuori pasto**.



3 ATTIVITÀ FISICA

- **Praticare regolarmente attività fisica**, da soli o in compagnia: allenta la tensione e scarica il nervosismo.
- Il movimento quotidiano **aumenta l'autostima e favorisce il sonno notturno**.



4 BEVANDE

- **Limitare o evitare il consumo** di bevande ricche di **cafeina** che possono innervosire e peggiorare i disturbi del sonno.
- **Limitare o evitare il consumo di alcolici** che costituiscono un pericoloso palliativo temporaneo all'ansia e rischiano di indurre dipendenza.
- **Consigliato il consumo di camomilla, tisane e latte caldo**.



5 VITA ALL'ARIA APERTA

- **Stare il più possibile all'aperto** e in mezzo alla natura.
- **Concedersi una gita fuori porta almeno una volta alla settimana** o passeggiare, leggere o fare sport in un parco cittadino aiuta a rilassarsi.



6 VITA SOCIALE

- **Socializzare**, creare nuove relazioni e curare gli affetti.
- Cercare di **partecipare ad attività e progetti condivisi** aiuta a sentirsi meno soli e a ridurre l'ansia.



7 TECNICHE DI RILASSAMENTO

- Imparare **tecniche di rilassamento** e sfruttarle nei momenti in cui nervosismo, ansia e stress stanno prendendo il sopravvento.
- **Praticare yoga**, meditazione, respirazione guidata, tai-chi ecc...
- Possono essere **utili i massaggi**, l'agopuntura e l'ascolto della **musica classica** o da meditazione.



8 FARE UNA PAUSA

- Nei momenti di stress e ansia, interrompere quel che si sta facendo e **prendersi una pausa per liberare la mente** e riorganizzare pensieri ed emozioni.
- Quando possibile, **fare un bagno caldo** o una doccia con sali o detersivi aromatici.



9 PARLARE DEI PROPRI PROBLEMI

- **Parlare dei propri problemi e delle proprie paure con amici e familiari** disposti ad ascoltare.
- **Evitare di dedicare tempo a persone poco accoglienti/empatiche**, che mettono in difficoltà o innervosiscono.



10 ESSERE POSITIVI

- Adottare un **atteggiamento positivo nei confronti della vita**.
- **Sfruttare strategie di mindfulness**: un approccio che aiuta a superare gli stati d'animo negativi, diventandone pienamente consapevoli e imparando ad accettarli e a viverli per quello che sono, con la certezza che, prima o poi, passano.



Manuale
di sopravvivenza
per menti ansiose

TU NON SEI LA TUA ANSIA



Aaron Gillies

Sperling & Kupfer

Manuale
di sopravvivenza
per menti ansiose

TU NON SEI LA TUA ANSIA



Aaron Gillies

Sperling & Kupfer

Il libro

All'improvviso ti manca il respiro, tutto intorno a te sembra si stia restringendo e un unico, martellante pensiero fa accelerare i tuoi battiti. Ti è mai capitato? Scatenata da problemi piccoli, grandi o inesistenti, l'ansia può farti sentire impotente e incapace di avere il controllo della tua vita. Lo sa bene Aaron Gillies, che ha a che fare con questo disturbo da sempre e che, grazie alla sua esperienza diretta e a lunghe ricerche, ha capito come conviverci. Nonostante scrivere un libro sia stata per lui un'immensa fonte di agitazione, Aaron è riuscito non solo ad affidare alla penna le sue paure, ma anche a esaminare l'impatto che l'ansia ha sulla vita di tutti i giorni. E ha due buone notizie per te.

La prima, è che non sei solo. Perché anche se ti senti isolato nella tua sofferenza, inspiegabile e soffocante, esiste un esercito di persone che, silenziosamente, combatte la tua stessa guerra ogni giorno.

La seconda, è che quella voce che tormenta i tuoi pensieri può essere arginata. E Aaron ti insegna come fare.

Con un'ironia trascinante, uno stile frizzante e diretto e irresistibili dialoghi con la sua ansia, Aaron rivela i suoi piccoli ma efficaci segreti per combattere l'insonnia, tollerare l'agorafobia, riuscire a prendere un mezzo pubblico senza impazzire, gestire le relazioni e lo stress del lavoro – con terapie, tecniche per affrontare i sintomi, o semplicemente a suon di humor. Una esilarante, commovente e utilissima guida per sopravvivere all'ansia e agli attacchi di panico, ma anche per chi vuole capire e aiutare un ansioso cronico.

L'autore

AARON GILLIES, inglese, è alle prese con l'ansia da quando era adolescente. Attore comico e scrittore, ha collaborato con *BuzzFeed*, *The Telegraph*, *The Guardian* e *The Huffington Post*. Ha scritto di salute mentale per molti anni per diverse riviste.

Aaron Gillies

TU NON SEI LA TUA ANSIA

Traduzione di Valeria Raimondi

Sperling & Kupfer

Per chiunque si sia sentito almeno una volta un po' matto

Prologo

No, aspetta...

Declinazione di responsabilità

No, no, aspetta... Ecco...

**Introduzione al libro dove prima di entrare nel vivo dico qualche
scemenza, tanto per scaldarmi**

MERDA, merda, merda. Sto per avere un attacco di panico. Mi sento come se mi avessero impiantato una palla di cannone nella pancia. Ho i polmoni sgonfi e gonfi al tempo stesso, respiro talmente in fretta che mi manca il fiato. Ho un peso sul petto, come se mi ci avessero parcheggiato sopra una roulotte. Non sento più le braccia. Un terrore irrazionale mi paralizza. Sul serio, mi sento come se stessi per morire. No, un momento: io *sto* per morire. Sono sul punto di lasciare questa vita a bordo di un vagone strapieno della Northern Line, a metà strada fra Angel e King's Cross. Non proprio il massimo.

Attacco di panico. È l'equivalente umano del computer che si impalla quando gli diamo troppi comandi in una volta sola. Un sovraccarico di informazioni ha mandato in crash il sistema. Non funziona più neanche il mouse, non si riesce a chiudere nessun programma e in sottofondo una musicchetta odiosa (veramente insopportabile, probabilmente emessa da un susafono) riparte ogni tre secondi. L'attacco di panico orchestrato con egregio tempismo e descritto poc'anzi è scaturito dal semplice fatto di trovarmi su un treno affollato.

In questi casi cerco di analizzare la crisi e di capire che cosa l'ha provocata: stavolta è stato l'affollamento. Un eccesso di confusione, paura e preoccupazione mi ha impallato il cervello. Cosa ci facevo su quel treno?

Be', leggevo un libro su come gestire l'ansia mentre andavo a ritirare la ricetta del Citalopram (un ansiolitico). Sono troppo sul pezzo.

Sono sceso alla stazione successiva e mi sono seduto sulla prima panchina che ho trovato. Con la testa fra le mani ho contato mentalmente, cercando di sincronizzare il respiro con i numeri. Dieci minuti dopo ero di nuovo me stesso, pronto a ripartire.

Dopo la diagnosi ho letto tutto quello che sono riuscito a trovare sui disturbi d'ansia. Prima pensavo – sbagliando – che tutti stessero come me, che il cervello umano funzionasse in questo modo, che il mondo fosse un luogo tremendo e che vivessimo tutti in preda alla paura. Finché sono andato a farmi visitare.

Il medico mi ha mostrato un grafico e ha detto: «Vede, la maggior parte delle persone si trova qui», mentre premeva il dito sullo schermo – per favore, non fatelo mai, è disgustoso – e indicava la parte blu della barra. «Lei invece è qui», e ha puntato l'indice sulla parte più alta del grafico, dove in rosso campeggiava la scritta FASE ACUTA in Comic Sans. Il mio primo pensiero è stato: non sopporto che il mio stato di salute mentale sia definito in Comic Sans. L'ho presa male, mi sentivo ridotto a una macchietta.¹ Quando però sono uscito dal suo studio con in mano un pezzo di carta che diceva FASE ACUTA – questa volta in Times New Roman – ho sentito di avere qualcosa contro cui combattere. Quella cosa nella mia testa aveva finalmente un nome: il mio nemico si chiamava disturbo d'ansia.

A questo punto è bene precisare una cosa: non sono né un medico né un professionista titolato a parlare di salute mentale; sono un cazzo d'adulto che a malapena riesce a essere funzionale per la maggior parte del tempo. (E visto che sono un adulto: ieri in tutto il giorno ho mangiato soltanto stringhe alla fragola.) Mi permetto di parlare di questo argomento unicamente perché occupa una parte enorme della mia vita da un bel po' di tempo. Hai presente quelle persone definite da un loro tratto caratteristico, come Jane della contabilità, ossessionata dal suo gatto, o Brian, il tizio della palestra che parla esclusivamente della sua nuova dieta che gli impone di mangiare un uovo ogni ventinove secondi? Ecco, io sono così, solo che il mio argomento è l'ansia. La cosa davvero divertente dell'ansia è che non puoi assolutamente parlarne con un altro essere umano, perché parlare di te ti rende iperansioso. Dopo la diagnosi però ho cominciato a leggere blog e articoli di gente che sembrava aver fatto pace con la propria ansia. Le loro

parole e il controllo che parevano esercitare sul disturbo di cui soffrivano mi hanno dato speranza, così ho cominciato a scrivere anch'io.

La maggior parte di quello che ho scritto non l'ho postato perché sembrava più il delirio di un ubriaco, però mi ha giovato. Un anno dopo la diagnosi ufficiale mi sono reso conto che parlarne e leggerne mi era di grande aiuto: rimetteva la malattia nella giusta prospettiva e mi dava dei parametri contro i quali potevo combattere e misurarmi.

L'ansia è un disturbo del tutto individuale: la mia esperienza è diversa dalla tua, lettore, che è diversa da quella di un altro. Ma pur combattendo ciascuno la nostra personale battaglia, nulla ci vieta di combatterla insieme. Questo disturbo, che da molti viene visto come una debolezza o un vizio del carattere, lo possiamo addomesticare; grazie al dialogo e all'informazione possiamo aiutare noi stessi e gli altri, perché – diciamocelo, dai – siamo dei fottutissimi geni.

Ho notato che in molti libri autobiografici sull'ansia e sui disturbi mentali gli scrittori tendono a cadere nel cliché pietistico. Dopo centocinquanta pagine di tragedia personale, all'improvviso tutto si risolve per il meglio. Ecco, vorrei evitarlo. Non voglio parlare di me, sono una persona noiosa. Mi infilo la tuta di Totoro² una gamba alla volta, come tutti, eppure sento il bisogno di spiegare il perché di questo libro e di dare un minimo di contesto alla mia situazione. Me la caverò in un paio di capitoli e non ci tornerò più sopra. (Non è vero, ci tornerò eccome, ma niente paura, andrà tutto bene.) Anche se spero siano meno logoranti sul fronte emotivo, ti invito a considerare questi capitoli come l'equivalente letterario della zia che arriva alla cena di Natale, si sbronza, rovina la serata a tutti e se ne va inconsapevole di ciò che ha combinato. Le seguenti divagazioni senza senso che sono state etichettate come «libro» ti forniranno esempi della mia esperienza alle prese con l'ansia, alcune metafore poco riuscite, investigazioni e analisi, interviste a persone che soffrono di questo disturbo, paroloni pseudoscientifici per farmi sembrare intelligente e battute di spirito, a volte anche terribili, perché... la leggerezza è tutto. Per dirla in parole semplici, scopriamo insieme come si sopravvive all'ansia e prendiamola a calci in culo.

1. La macchietta me la immagino così: un uomo che agitando una bottiglia di rum grida con voce stridula: «Oooohhh... Ho un problema mentale».
2. Se non sai chi è Totoro ti consiglio di posare il libro, andare a vederti l'intera collezione di film dello Studio Ghibli e poi tornare qui.

Il cliché dell'introduzione

(ovvero io io io)

IL cervello umano può fare tutto: comporre sinfonie, inventare teorie sull'immensa assurdità del cosmo e creare opere d'arte in grado di far piangere esseri umani adulti. È in grado di amare, costruire relazioni sociali capaci di definire la nostra intera esistenza e comunicare ad altri le nostre esperienze in forma di prosa, poesia o arte. È capace di inventare, innovare e scoprire nuove frontiere. È davvero incredibile. Eppure il mio cervello, quando gli parlo di tutte queste cose, proprio non vuole sentire ragioni.

Cervello in ansia: «Su, coraggio, è ora di annegare nell'ansia!»

Io: «Ma... non avevamo un sacco di cose da fare?!»

Cervello in ansia: «Mi hai sentito».

Hai presente quando un diavolo e un angelo compaiono all'improvviso al lato del protagonista in una scena di un film? Immagina qualcosa di simile, dove però una versione minuscola, petulante e fastidiosa di te compare al tuo fianco e con evidente compiacimento ti elenca tutto quello che non va nella tua vita. Quella versione rimpicciolita di te stesso vive perennemente sulla tua spalla. È impossibile sfrattarla, è parte della quotidianità; e, detto onestamente, è una gran rottura di palle.

Ma lasciamo perdere questa analogia fin troppo elaborata. Iniziamo invece col parlare di quell'inferno che è il mio cervello.

Sono matto. So che non si dovrebbe usare la parola «matto» per descrivere le malattie mentali. È una semplificazione grossolana, usata con eccessiva disinvoltura da chi pensa che «casuale» sia un tratto descrittivo della personalità. Tuttavia trovo più semplice dire a me stesso che sono matto invece di ripetermi che «ho una serie di disturbi mentali piuttosto seri che si manifestano in modi alquanto singolari, e fatico a tenerli a bada con

l'uso di medicinali, autocommiserazione e un uso sconsiderato di un umorismo discutibile». Magari potrei evitare l'aggettivo «matto» e usare «particolare», oppure «pazzerello», o magari «rimbambito totale». Di fatto ho bisogno di una parola per differenziare una serie di cose assurde che avvengono nella mia mente da ciò che succede in quella degli altri. Sono diverso, diverso da come mi sembra che siano tutti gli altri al mondo. Li guardo, gli esseri umani, mi sembrano cavarsela tutti abbastanza bene e vado in panico. Mi convinco che sto dando di matto. I miei amici scrivono su Facebook del loro matrimonio, dei loro figli e degli ultimi acquisti dettati dalla crisi di mezza età, mentre il mio post più interessante suona più o meno così: «Oggi ho mangiato, da solo, un'intera confezione formato famiglia di patatine», oppure «Oggi sono riuscito a parlare con qualcuno per due minuti di fila e ho provato l'impulso di scappare solo sessantatré volte». Avendo a che fare con l'ansia da anni, razionalmente so che si tratta del mio cervello che analizza ogni cosa nei minimi dettagli, so di avere la tendenza a giudicare me stesso sulla base dei risultati degli altri, quando in realtà nessuno se la passa poi così bene. Nessuno sa davvero quello che fanno gli altri, e su Facebook ogni post apparentemente felice nasconde una verità maldestramente photoshoppata.

Giriamo tutti in tondo, solo che alcuni di noi sono più bravi di altri a convincere se stessi. A scuola ti insegnano che a trent'anni avrai capito tutto della vita, farai quel lavoro fantastico che sognavi da quando ne avevi sei, avrai una bella famiglia, dei figli meravigliosi e un cane che chiamerai Ruffles, Barry o qualcosa di simile, un giardino perfetto, uno stipendio stratosferico e una segreta dipendenza dall'alcol. In realtà la maggior parte di noi arriva a un punto della vita in cui si domanda quale diavolo sarà la prossima cosa che andrà storta, mentre un silenzioso urlo di dolore gli trafigge il cervello. Lo so, lo accetto, eppure mi prende il panico, mi sento come se stessi scivolando nella tana del coniglio. È così che funziona il mio cervello. Non posso riportarlo indietro in garanzia e chiederne uno nuovo; posso solo cercare di capire perché sia programmato in questo modo.

Breve storia del mio cervello

Parte prima: depressione

L'adolescenza è un'esperienza orribile per chiunque. Il corpo ti odia e ti gioca brutti scherzi: come se le gerarchie sociali non bastassero, adesso ti ritrovi con un solo pelo pubico e un testicolo stranamente piccolo. Sei ossessionato dallo status sociale, dal livello di istruzione e dalle tue aspettative. Il che significa che ogni forma di riguardo verso te stesso passa in secondo piano. Guardando indietro, soffrivo di depressione molto prima che mi venisse diagnosticata, ma da adolescente non sapevo nemmeno che cosa fosse, la depressione. Ero convinto che appartenesse alle rockstar, non a chi faceva il benzinaio: in quel caso stavi male ma tiravi avanti. O almeno così credevo. Quello che non sapevo era che se ti tieni dentro qualcosa troppo a lungo ti puoi spezzare.

Avevo ventidue anni quando mi decisi ad andare dall'analista.¹ La prima domanda che mi fece fu: «Che tipo d'infanzia hai avuto?» Ci avevo messo quattro anni per arrivare a prendere in considerazione la terapia, ed era la quarta volta che il mio medico me la prescriveva. Io però avevo sempre fatto finta di niente o avevo trovato una scusa, dicendo che non faceva per me. Da vero professionista nell'arte di procrastinare, trattavo la malattia mentale come se fosse una slogatura. In questo caso l'ignoranza era una benedizione. «Se la ignoro, guarirà da sé», «Queste cose si risolvono da sole, non è così?» ATTENZIONE: queste cose non «si risolvono da sole». Al contrario, ci vuole un lungo lavoro e tanta perseveranza per iniziare a capire il proprio cervello.

Immagina quanto sarebbe più semplice se insieme al cervello ci venisse consegnato un manuale di istruzioni. Potremmo consultare l'indice, sfogliare fino alla M di «Malattia mentale» e trovare il modo di spegnerlo e riavviarlo, sperando in bene. Un momento... Suppongo che spegnere e riaccendere il cervello equivalga a morire e reincarnarsi, quindi ignora la metafora. O era il coma? Vabbe', lasciamo stare, mi sono incartato.

Non vorrei sembrare Mister Ovvietà, ma la parte più difficile di qualunque malattia mentale sta nell'accettarla, nell'ammettere di aver bisogno di aiuto, di non potercela fare da soli e di fare fatica anche solo a esistere. Si può provare con i farmaci, la mindfulness, l'analisi, lo yoga, la

dieta, lo stile di vita: cose diverse funzionano per persone diverse. Io ho scoperto che per me le medicine, insieme ai film di Nicholas Cage degli anni Novanta, sono l'equivalente della mindfulness.

Il ricordo che ho di quel primo giorno nella sala d'attesa dell'analista è la canzone di Bobby McFerrin *Don't Worry, Be Happy*, trasmessa alla radio. Tutti gli altri pazienti si guardarono in faccia con l'espressione di chi pensa: «Ma che razza di scherzo è questo?» Io cominciai a ridere, che è la mia reazione automatica, la mia coperta di Linus. La mia prima seduta dall'analista somigliava già terribilmente a una sitcom di quart'ordine.

«Che tipo d'infanzia hai avuto?» Pensavo che certe domande le facessero solo nei film, un istante prima che il protagonista scoppi in lacrime e cominci a urlare «Sono Napoleone!» o qualcosa del genere. Non ero pronto per quella domanda. Volevo parlare di me al presente, quel presente che mi rendeva la vita impossibile. Come accade spesso a chi soffre, avevo finito col credere di meritarmelo. Forse era la punizione per aver condotto una vita senza senso, forse era la pena da scontare per essere stata una brutta persona in una vita precedente, forse era il karma per quella volta che al supermercato avevo mangiato una mela prima di pagarla.

Non credo alla reincarnazione, ma seduto davanti all'analista e ascoltando quella domanda ho preso seriamente in considerazione l'ipotesi che il karma mi stesse prendendo a calci negli innominabili, e che fossi stato un gran bastardo in un'esistenza precedente; non so, il maestro di Hitler o il parrucchiere di Donald Trump.

Ero lì seduto a pensare mentre l'analista mi guardava in silenzio. Apparentemente stavo buttando via del tempo prezioso, ma in realtà avevo avuto una rivelazione, avevo capito chi ero stato in una vita precedente: sono certo al 99 per cento che in passato il mio io doveva essere morto dopo aver ispirato la frase: «Un cittadino sostiene che quel cavallo di legno sia tutto sommato un regalo non pericoloso per la città».

All'inizio, quando cominciai a capire che il mio cervello stava lavorando contro di me e che il suo passatempo preferito era inventarsi nuove malattie mentali, mi comportai come avrebbe fatto qualunque altro maschio beta di vent'anni: mi misi a bere e lo ignorai. Da inglese, questo è il mio modo di comportarmi in molte situazioni. Giornata difficile? Un bicchiere di vino! Arriva una bolletta che non riesci a pagare? Un paio di gin tonic! Una malattia mentale che non sei pronto ad affrontare? Una bella vasca da bagno

piena di rum scadente, per favore! Ogni mattina, guardandomi allo specchio, vedevo la mia salute scivolarmi di mano, e odiavo quell'immagine riflessa. Il dramma sta nel fatto che, se li ignori, i problemi mentali non fanno che peggiorare. Ti consumano dall'interno finché qualcosa ti costringe ad ammetterne l'esistenza. Tralascierò i dettagli macabri, ma è inutile dire che crollai,² e fu lì che ammisì a me stesso di non essere normale. Ma torniamo alla questione dell'infanzia.

Risposi onestamente. La mia è stata un'infanzia serena, e i miei sono stati degli ottimi genitori. Ho frequentato una buona scuola, avevo un sacco di amici, andavo alle feste e ballavo con le ragazze. Facevo le stupidaggini che fanno tutti i bambini. Insomma, ho avuto un'infanzia normale, non era quella la causa del mio tormento. Ho cominciato a sentirmi depresso nei primi anni dell'adolescenza; la diagnosi risale a quando avevo poco più di vent'anni.³ Non ricordo il momento esatto, non è stato come premere l'interruttore. «Sano» non si è trasformato di punto in bianco in «matto come un cavallo». È stato più un processo graduale, ma ricordo di essere stato «normale» e poi ricordo il giorno in cui, facendo il punto della mia vita, mi resi conto di non essere più quello che la società definisce «normale». Bevevo troppo e senza motivo. Dormivo per tre giorni di fila oppure non dormivo per una settimana. Mangiavo come un lupo oppure mi dimenticavo di mangiare per settantadue ore. Ero irrazionale. Ero imprevedibile. Non ero io.

Non ero arrivato fin lì – francamente, una bella seccatura che includeva tre treni e un autobus – per ascoltare un estraneo che metteva in dubbio la mia educazione. Il mio tormento interiore non era causato da un trauma sepolto che doveva essere riportato in superficie. Non mi avevano segregato in un pozzo, né mi avevano costretto a impersonare la torcia umana per l'esperimento di un qualche zio pazzo. Nulla che potesse ricondurre alla mia follia attuale. Non avevo tempo da perdere con quelle domande scontate. Ero a pezzi *adesso*, era una cosa recente. Occupiamoci di questo, per favore.

Nel primo periodo, ogni seduta iniziava con la compilazione del modulo della follia, un foglio che misura il tuo livello di pazzia: si va da basso (non proprio fuori) ad alto (decisamente fuori). (Nota a margine: non si chiama davvero modulo della follia; è uno «schema valutativo della terapia cognitivo-comportamentale che rappresenta lo stato mentale del paziente in

una scala numerica», ma non suona altrettanto bene, vero?) Ogni volta che lo compilavo avevo sempre un punteggio altissimo, cosa che da un lato mi rendeva felice, visto che in vita mia era l'unico test in cui avessi preso il punteggio massimo, ma dall'altro lato significava che ero matto come un cavallo.⁴

Alla fine penso che quell'estraneo si sia stufato di sentirmi parlare: dopo avermi informato che le nostre sedute erano terminate, mi disse che avrei dovuto prendere questa medicina per un tempo relativamente lungo. Mi disse che soffrivo di depressione acuta e aggiunse: «Se fossi in lei, anch'io sarei depresso».

Ma che pensiero confortante! (Breve nota a margine: quando non ci si trova a proprio agio con un analista, bisogna cercarne un altro. È come in amore: prima di trovare quello giusto si rimedia sempre qualche delusione.) Me ne andai stringendo la ricetta, considerandola il mio biglietto dorato per la fabbrica di cioccolato: «Questa, *questa* risolverà tutti i miei problemi», mi dicevo, inscenando il momento in cui Charlie Bucket corre a casa dal negozio. Non è vero, non feci nulla di simile. Mi accesi una sigaretta e rimasi in piedi sotto la pioggia ad aspettare l'autobus. La vita non ha niente a che vedere con il cinema. Se la mia vita fosse un film sarebbe andata più o meno così:

[ESTERNO GIORNO, FERMATA DELL'AUTOBUS]

Il nostro eroe aspetta in piedi alla fermata dell'autobus. È solo, la sigaretta gli penzola fra le labbra mentre in sottofondo suona la musica di Elliott Smith. Piove. Arriva l'autobus, lui sale, Elliott Smith continua a suonare. Continua a piovere. Scende dall'autobus e sale su un treno alla stazione di King's Cross. Elliott Smith suona ancora. Piove sempre. Ora il nostro eroe è a casa. Elliott Smith sempre in sottofondo, lui è fradicio. Questo film fa schifo. Budget? Seicentomila sterline. Valutazione dei critici? Indovinate. Il regista è Uwe Boll, perché me lo merito.

In quel periodo la mia versione di normalità equivaleva ad arrivare alla fine della giornata senza avere la sensazione di aver fallito come essere umano. Un solo giorno senza considerare sconcertanti le normali attività umane, senza una continua sensazione di panico, senza sentirmi un membro della società assai deludente e un fallimento totale come persona. La gente – intendo gli Altri – si comportava in un modo che consideravo

assolutamente impraticabile per me. Uscivano, facevano conversazione, bevevano qualcosa e avevano delle esperienze... E tutto questo insieme ad altre persone! Solo l'idea mi terrorizzava. Fumavo di continuo, perciò avevo la bocca sempre occupata e non potevo parlare. Per me fare conversazione equivaleva a un percorso a ostacoli disseminato di inevitabili disastri. L'Altro diceva: «Come va il lavoro?» e il mio cervello mi sussurrava all'orecchio: «Pssst! In realtà non gliene frega niente del tuo lavoro. Cerca solo di sganciarsi perché sei noioso, insignificante e non vede l'ora di interrompere questa conversazione». Ogni occasione sociale era come un colloquio di lavoro: sudavo, bevevo per cercare di sciogliermi la lingua e appena possibile correvo fuori a fumare perché significava rimanere da solo, per non parlare di tutte le volte che andavo alla toilette. Quando il tuo cervello è il tuo peggior nemico, passi tutto il tempo solo con te stesso oppure a desiderare di restare solo, e a odiare con tutto il cuore la tua solitudine.

Non ho mai voluto essere normale. La definizione di normalità che dà il dizionario esiste solo nei programmi della BBC One che guarda mia madre, dove tutti vivono in villaggi bucolici e il peggior problema che devono affrontare è che questa settimana Terry ha comprato la tovaglia sbagliata per la festa del paese, con conseguenze esilaranti. Ma – e non so perché – desideravo essere umano, e guardando gli altri mi sembrava tutto sommato facile. Gli altri parlavano con grande disinvoltura, mentre io parlavo piano, ero impacciato e risultavo noioso.

Al di fuori delle situazioni sociali, mi ritrovavo a ignorare la realtà, incapace di aprire la posta o anche solo di leggere le bollette, perché sapevo che se non le avessi pagate sarei stato etichettato come un fallito. Avevo smesso di controllare gli estratti conto, e mi affidavo alla speranza che il bancomat mi erogasse i soldi quando glieli chiedevo, certo e terrorizzato all'idea che un bel giorno mi avrebbe consegnato una manciata di polvere insieme a una terribile sensazione di incompetenza finanziaria. Davo la colpa di tutto alla depressione, e offrivo la perfetta rappresentazione dell'«uomo depresso». Mi consideravo un genio tormentato, mentre ero solo un signor nessuno, parecchio tormentato. Non avevo alcun talento o capacità che mi distinguesse da chiunque altro con il mio stesso disturbo. Pensavo: dev'esserci una ragione se mi succede questo, e cercavo delle

scuse invece di accettarlo come una parte di me, come qualcosa che non può essere cambiato ma con cui devo imparare a convivere.

Intento a impersonare l'Uomo Triste e Depresso, ignoravo ogni altro aspetto della mia vita. Le relazioni andavano a rotoli, le opportunità nemmeno le vedevo. Le malattie mentali sono irrimediabilmente permeate di egoismo: passi così tanto tempo a preoccuparti di te stesso che è difficile rivolgere l'attenzione al mondo esterno. Per questo motivo non ho mai visto arrivare l'ansia. Ero già totalmente assorbito da una malattia, e non potevo immaginare di avere altri problemi oltre a quello. Non mi ha sfiorato l'idea che il cervello umano sia un computer super potente dove succedono molte cose allo stesso tempo. Lo consideravo un problema da risolvere, non vari problemi con cui avere a che fare contemporaneamente.

Quando ho cominciato a scendere a patti con la mia depressione, quando l'ho accettata, allora ho finalmente capito che non soffrivo solo di quello. Dopo aver letto un numero infinito di libri sull'argomento, e dopo aver parlato con altri depressi, conclusi che le cose non tornavano. Il problema, quando si fa una diagnosi – e sia chiaro che non ho alcuna intenzione di parlar male dei medici, che mi hanno salvato più volte di quante ne voglia ricordare – è che non sempre quella diagnosi è completa.

Secondo passo: l'ansia

La diagnosi di depressione precede quella di disturbo d'ansia generalizzato di ben quattro anni. Spesso funziona così, con le malattie mentali: paghi uno e prendi due (e il secondo, che non volevi assolutamente, è gratis)! È l'equivalente psicologico dell'imperdibile offerta alla cassa, quando arrivi e ti dicono che dovevi prenderne due. Dietro di te c'è la coda, vuoi fare in fretta, ma devi tornare indietro mentre nel frattempo la coda si allunga grazie alla tua incapacità di leggere le etichette. Nemmeno ti serve, quella seconda confezione di riso, ma non vuoi che la cassiera pensi che stai rifiutando la sua offerta.

Mi ci è voluto un po' per accettare di essere depresso, quindi immagina la felicità quando il medico mi ha detto che avrei dovuto fare i conti anche con il disturbo d'ansia generalizzato, l'ansia sociale e l'ansia da separazione. È stato lì che mi sono buttato sulla terapia cognitivo-comportamentale (TCC). Benché fossi già stato in terapia, la TCC si

concentra meno sulle domande freudiane su tua madre e più sul cambiamento di alcuni modelli comportamentali. A venticinque anni circa mi ero reso conto che da solo non avrei potuto farcela. Avevo appena conosciuto quella che oggi è mia moglie, e nasconderle la mia pazzia mi costava uno sforzo enorme. Mi serviva un aiuto, e finalmente riuscivo ad ammetterlo.

Conoscevo l'espressione «essere in ansia», ma non sapevo che l'ansia, quella vera e conclamata che ti stravolge l'esistenza, fosse un'entità fisica. Mi era capitato di essere ansioso prima di allora; all'aeroporto mi ero fatto prendere dal panico pensando di aver perso il passaporto, anche se sapevo benissimo in quale tasca lo avevo infilato. Avevo mandato messaggi che, rimasti senza risposta, scatenavano il panico per le inevitabili conseguenze che la mia mente elaborava. Ma non avevo mai collegato questo «essere ansioso» con l'ansia. Riconoscevo la depressione leggendo libri sugli artisti tormentati, ma non avevo mai visto nulla di simile all'ansia. Forse era a causa della mia ignoranza, o forse del tabù sociale che ci portiamo tutti dentro e che equipara l'ansia alla normale preoccupazione; ci diciamo che la nostra reazione è esagerata oppure, da una prospettiva squisitamente maschile, che è un comportamento «da femminuccia», come mi sono sentito dire molte volte. (Quella che la debolezza sia una caratteristica propriamente femminile è un'idea sessista di cui parlerò in un capitolo a parte; per il momento terminiamo dicendo che la semplificazione che identifica le malattie mentali a ruoli di genere obsoleti è una posizione tipica delle teste di cazzo.) In sostanza, non sapevo niente dell'ansia, quindi non capivo con che cosa avessi a che fare.

Detto in parole semplici – ma prometto che ci torneremo sopra più avanti – l'ansia è una preoccupazione che si è dopata. La preoccupazione in realtà è molto utile, perché è la risposta naturale alle situazioni di ogni giorno e ci aiuta a decidere come affrontare gli eventi della vita. È un istinto di autoconservazione, un default evolutivo: andiamo in panico perché avvertiamo una minaccia e i nostri sensi si acuiscono nel caso dovessimo darci alla fuga. Sudiamo anticipando il panico e la necessità di fuggire; e la sudorazione aiuta il corpo ad autoregolarsi quando ci ritroviamo nella malaugurata necessità di scappare da un predatore (o almeno nel regno animale è così). Un meccanismo perfetto se stiamo cercando di seminare una tigre dai denti a sciabola, per carità, ma quando il problema principale

della giornata è fare una presentazione al lavoro, una scarica di agenti chimici nel cervello che suggerisce di darsi alla fuga e fa credere che il mondo, così come lo si è conosciuto finora, sta per finire... be', può essere più uno svantaggio che un aiuto.

Finalmente ero riuscito a tenere sotto controllo la depressione: l'avevo domata, avevamo stipulato una tregua, la capivo. Riuscivo a scherzarci su, e questo mi rendeva forte. Mi ero trasferito a Londra, all'epoca, e avevo conosciuto l'amore della mia vita, una persona che capiva la mia follia e mi aiutava a contenerla. Ma proprio quando la depressione si era accomodata sul sedile posteriore, per così dire, la mia nuova amica, l'ansia, decise che era arrivato il suo turno. Ora toccava a lei prendermi a calci nel culo. Come ho già detto, non sapevo nulla dell'ansia, non avevo idea che si trattasse di un disturbo in grado di prenderti la vita e devastarla. Stare in mezzo alla gente divenne difficile. Lavorare divenne difficile. Uscire divenne difficile. Mi misi in malattia per un po'. Trovavo scuse per evitare gli impegni. Lentamente mi trasformai in una specie di eremita.

Il miglior alleato dei disturbi mentali è l'autoindulgenza: ti curi da solo a suon di biscotti e intere stagioni di cartoni animati stranieri su YouTube, che guardi rannicchiato sotto la coperta; non te ne rendi conto, ma l'assenza di una vera trama ti dà un magnifico senso di libertà. Osservi con totale apatia quello che ovviamente è un problema, con il risultato che nel frattempo la malattia peggiora. Dopo un serio confronto con me stesso ho ricominciato a uscire, ad andare al lavoro, a parlare con gli altri. È stato terribile, ogni singolo istante era insopportabile, volevo solo trovare un modo per fuggire. Ma non l'ho fatto. Ogni interazione, ogni decisione era come il momento che precede un disastro. Ho avuto seri attacchi d'ansia negli aeroporti, nelle stazioni, al lavoro. Quando perdevo il controllo della situazione mi trasformavo in una versione furiosa e patetica di quello che ero stato. Cercavo di comportarmi come un essere umano normale, ma come una spia infiltrata in un mondo alieno vivevo nel terrore che un giorno sarei stato smascherato. Nel corso degli anni l'ansia mi è rimasta addosso, come un brutto sfogo al quale non riuscivo a trovare una cura, mentre la depressione faceva capolino ogni tanto, giusto per ricordarmi che pagava ancora per quella stanzetta che aveva preso in affitto nel mio cervello.

Nonostante tutto, chiesi alla mia ragazza di sposarmi e lei accettò. A dire il vero non è andata proprio così: un giorno che avevo bevuto il giusto,

tanto da sembrare umano, le chiesi di sposarmi. La mattina del gran giorno ero letteralmente pietrificato. In piedi fuori dall'edificio in cui avremmo celebrato il rito, fumavo una sigaretta dopo l'altra sperando che nessuno mi facesse domande. Indossai l'abito e mi presentai in una stanza dove l'impiegato comunale mi spiegò tutta la procedura. Avevo la faccia in fiamme e sudavo. Se arrossire viene visto da alcuni con tenerezza, per chi arrossisce è spesso penoso e umiliante. Senza chiederti il permesso, il tuo corpo comunica al mondo che le emozioni hanno preso il sopravvento. Non importa se il momento è opportuno oppure no, il cervello ha deciso così: ti manda a quel paese e ti fa diventare rosso come un pomodoro. Rimasi così durante tutta la celebrazione, con il pensiero che le fotografie avrebbero mostrato la mia bellissima moglie accanto a una specie di zoticone paonazzo e sudato, con uno sguardo terrorizzato dipinto in faccia.

Eppure, anche se in teoria avrebbe dovuto essere il picco di stress più alto di tutta la mia vita, il matrimonio fu per me un gran giorno. Avevo così tanta adrenalina in corpo (insieme a un ottimo whisky) che non ricordo di aver provato livelli d'ansia paragonabili a quelli prima della celebrazione. Per alcune ore, anzi, non ci pensai proprio; stavo facendo quello che le persone normali facevano e postavano su Facebook, al punto che mi illusi di essere sulla strada della normalità. Ci sono alcuni film veramente riusciti, la trama non fa una grinza, i personaggi ti convincono e il finale è soddisfacente. Evviva! Poi però qualcuno decide di fare il sequel, un sequel del tutto superfluo che nessuno vuole. Ecco un modo un po' contorto di dire che la mia ansia è ricomparsa.

Il primo attacco di panico mi è venuto in cucina, dopo aver fatto cadere una tazza. Mi pare che sia un evento del tutto ragionevole per farsi venire un attacco di panico, no? Se fino a quel momento l'ansia era stata come un rumore di fondo, ora questo era l'inatteso crescendo. Gli attacchi di panico sono grandiosi perché non hanno senso, sono del tutto stupidi e il loro posto è il bidone dell'immondizia.⁵ Da essere razionale, sono subito giunto alla conclusione che fosse un attacco cardiaco e che sarei morto, solo, sul pavimento della cucina. Trovando i cocci la polizia avrebbe ipotizzato che fossi stato assassinato con una tazza di ceramica dei My Little Pony.⁶ Subito dopo avrebbero anche pensato che fossi un *brony*, uno di quei tizi che vanno pazzi per i cartoni animati dei pony. (Un consiglio: non cercarlo su Google in ufficio; anzi non cercarlo proprio, è meglio.) Questi erano più

o meno i pensieri che mi passavano per la testa mentre me ne stavo disteso sul pavimento, soffiando come un materasso ad aria sotto la pressa, con il cuore che mi batteva così forte che pensavo che mi sarebbe uscito dal petto stile Alien.

Dopo cinque minuti trascorsi così, convinto che sarei morto, mentre passavo in rassegna la mia intera esistenza, furioso per quell'imprevisto, ricominciai a respirare normalmente, il cuore riprese il suo ritmo normale e mi misi seduto, sul pavimento. Mi faceva male il petto per lo sforzo a cui lo avevano costretto i polmoni. Era il mio primo attacco di panico, e non avevo idea di che cosa mi stesse succedendo.

Da vero idiota, per non creare allarme, feci quello che suggerisco di non fare: cercai i sintomi in rete. Dopo sedici diagnosi di tumore al cervello, cinque di parassitosi cerebrale e una di travaglio del parto in corso, mi sono imbattuto nella pagina del Servizio Sanitario Nazionale sugli attacchi di panico. «È in corso un attacco di panico quando vi sentite sopraffatti da una serie di sintomi somatici e psicologici (mentali)». Ottimo, quindi non potevo aver avuto un attacco di panico, perché una persona normale non ha un attacco di panico quando fa cadere una tazza. Ce l'ha quando il timer di una bomba a orologeria scandisce gli ultimi dieci secondi prima dell'esplosione e non sa se tagliare il filo rosso o quello verde. È questo il livello di stress che scatena un attacco di panico.

Quello successivo l'ho avuto in metropolitana all'ora di punta. Altra grossa seccatura, ma almeno lì un attacco di panico lo posso capire; si tratta di una situazione più comprensibile ai miei occhi che non una tazza rotta. Non mi sono mai piaciuti i trasporti pubblici: troppo rumore, poco spazio, troppa gente e la gente di solito è orribile.

Un vagone della metropolitana pieno zeppo di giovedì sera è il mio terzo luogo meno gradito al mondo. (Il mio secondo luogo meno gradito al mondo non è un luogo ma una situazione, ovvero un funerale, e questo perché... be', è un funerale, mentre il mio primo posto meno gradito al mondo è il bar dove sono entrato per bermi una birra per poi scoprire che stavano trasmettendo «la partita», così mi sono dovuto sorbire lo sconcertante entusiasmo che suscita uno sport che non capisco.)

Essendo il mio secondo attacco di panico, immaginavo di sapere cosa fare. «Non è certo il mio primo rodeo», dissi fra me e me, e poi cominciai a pensare che solo chi ha davvero partecipato a un rodeo è tecnicamente

autorizzato a formulare una frase simile; peccato, perché è un bel modo di dire, ma non ho alcuna intenzione di partecipare a un rodeo. Ancora una volta mi comportai razionalmente e con calma. Mi precipitai fuori dal vagone della metropolitana, travolgendo un paio di poveri pendolari e almeno tre turisti spagnoli,⁷ poi mi sedetti sulla banchina cercando di riprendere fiato. Se c'è una cosa che fa uscire di testa la gente in metropolitana è vedere uno che si lancia fuori dal vagone urlando come un dj della BBC che sente il suo nome al notiziario per la prima volta dopo quindici anni e starnazza in stile gallina intrappolata. Dopo cinque minuti di isteria generale, accompagnata da dolori lancinanti al petto, tornai normale... Insomma, per quanto potessi essere normale.

Il terzo attacco di panico mi ha sorpreso mentre ero seduto in un bar affollato con mia moglie. Non c'è niente di più romantico del tracollo emotivo di tuo marito mentre al tavolo accanto si festeggia a suon di shot di sambuca. Il rumore, la gente, il gran casino del bar, era troppo per me. Dopo quella sera cominciai ad avere attacchi di panico regolarmente. Ricaddi nel vecchio schema: non volevo uscire per paura che qualunque cosa, per quanto insignificante o insolita, potesse scatenare il panico. Stavo di nuovo perdendo il controllo.

Una cosa però mi ha sempre aiutato a sentirmi normale: leggere le testimonianze di chi soffre, capire come fanno a cavarsela. Per me è sempre stata, ed è tuttora, una forma di terapia. Sapere che non sono l'unico al mondo che ha un cervello sempre pronto a fargli lo sgambetto mi aiuta a restare in salute. Ed è così che ho scoperto internet.

Non avevo mai pensato che la rete fosse una soluzione ai miei problemi mentali, né avevo mai immaginato che potesse aiutarmi. Internet è un forum di persone che si gridano addosso dei gran «no», mentre alcuni stanno in un angolo a guardare i porno. Ma quando non riuscivo a dormire (l'ansia ti tiene sveglio come un bebè, ma senza tutta quella cacca e con molto vino rosso) leggevo articoli sulla salute mentale. Quando cominciai a cinguettare su Twitter, non mi sarei mai aspettato quel genere di risposte. Solo sentirmi dire «Ci sono passato anch'io», oppure «Da persona che ha lo stesso problema, posso dirti che la situazione migliorerà», mi ha dato un enorme sollievo. Parlavo della mia depressione e della mia ansia, e gli altri mi rispondevano, scrivevano le loro storie e io non mi sentivo più il solo ad avere quel problema.

La comunicazione è di vitale importanza quando si tratta di salute mentale. Condividere significa sentirsi meno esclusi, più normali. Convivere con l'ansia è già abbastanza debilitante anche senza il peso della solitudine; equivale a litigare continuamente con se stessi, significa sentirsi sempre inadeguati, fallire in quello che a tutti riesce con facilità. Per questo sapere che non si è soli è così importante. Non mi illudo di essere guarito, né credo che certe patologie possano sparire miracolosamente; sono convinto però che si possa imparare a convivere, ad abbassare il volume, per così dire. Soffro ancora di attacchi di panico e continuo a pensare che uscire e fare vita sociale sia un'esperienza terrificante, ma lo faccio. Questo non è un libro per curare la malattia mentale, non è un libro di auto-aiuto né una lunga conferenza motivazionale farcita di metafore irriverenti. Questo libro mostra «come cominciare a prendersi cura di se stessi», e vuole trasmettere solo un messaggio: «Ricorda che ce la puoi fare».

Questo libro è una guida alla sopravvivenza.

1. Gli eventi che mi hanno spinto a cercare un analista includono un costume da pirata, tre bottiglie di rum e un post di Facebook che fa sembrare le parole dei Radiohead una filastrocca.
2. In un capitolo successivo dedicherò una sezione al lato oscuro dei problemi legati alla salute mentale, e parlerò anche dei sintomi che li annunciano. Per ora ci limiteremo agli aspetti più solari. Magari non proprio solari, ecco... Diciamo non terribilmente difficili e burrascosi.
3. Adesso ci arriviamo all'ansia, te lo prometto; abbi un po' di pazienza, questo è il sottotesto. Almeno credo che lo sia, ma potrebbe anche essere un mio sproloquio. Ok... vada per il sottotesto.
4. Mi scuso di nuovo se ho usato un termine denigratorio per definire la malattia mentale, ma sono abbastanza sicuro che sia permesso usare la parola «matto», se lo sei.
5. Inoltre gli attacchi di panico non hanno senso dal punto di vista evolutivo. Non si verifica mai una situazione in cui il cervello umano ha bisogno di affermare: «Sai che c'è? Andiamo a quel paese per un po' e mandiamoci pure tutto il resto». L'evoluzione è palesemente difettosa.
6. Una breve precisazione: la tazza dei My Little Pony è (meglio: era) di mia moglie. Solo per dire che non è (non era) mia. Non che ci sia niente di strano in un uomo a cui piacciono i My Little Pony; quello che fai nella tua vita resta fra te e la cronologia del tuo browser.
7. Notizia curiosa: in qualunque momento, a Londra, senza saperlo stai toccando almeno tre turisti spagnoli.

Guida all'ansia per principianti (ovvero scienza, *Hugh Grant* e *i Mumin*)

«OGGI non è andata poi così male, vero?»

«**Insomma...**»

«No, dai, me la sono cavata.»

«**Magari pensiamoci su un paio d'ore. Sono sicuro che riusciremo a capire dove hai fatto casino.**»

«Dobbiamo per forza?»

«**Oh, ma certo!**»

Aristotele definiva i problemi mentali «malattie dell'anima». Kierkegaard diceva che l'ansia è uno stato normale dell'essere, e pensava che se le nostre vite fossero state totalmente predeterminate non ne avremmo sofferto. Nel suo modo confuso e danese di vedere le cose diceva: «L'ansia è la vertigine della libertà». Lottando contro la sua, di ansia, Freud disse che «non è semplice da comprendere», e questo mentre si curava a suon di cocaina, perciò non sono sicuro che possa esserci d'aiuto.

Dalle statistiche risulta che il 18 per cento della popolazione degli Stati Uniti soffre di qualche forma d'ansia,¹ mentre in Inghilterra siamo al 13 per cento. Una persona su quattro è destinata a soffrire di un problema mentale nel corso della sua esistenza, eppure ansia, depressione, disturbo ossessivo compulsivo e disturbo da stress post-traumatico sono considerati agli occhi della società come vere e proprie debolezze. Quando si parla di malattia mentale è facile fare confusione tra stereotipi e realtà. Ci si può fare un'idea di che cosa sia anche senza soffrirne, ma se la cultura popolare non ne fornisce un'immagine realistica, i cliché continueranno a dilagare.

La depressione non è un sentimento romantico, non è la malinconia che si può curare viaggiando per il mondo e innamorandosi di un bel barista di nome Jean-Luc che ha i pettorali ipertrofici e il petto villosi...

Chiedo scusa, ho perso il filo del discorso. Ah sì, il disturbo ossessivo compulsivo non sta nell'accendere e spegnere l'interruttore sedici volte prima di uscire dalla stanza, o nel bisogno incontenibile di lavarsi. Il disturbo da stress post-traumatico non ti viene se rimani a fissare le pale del ventilatore che, per qualche strano motivo, dopo un po' cominciano a ronzare come un elicottero. Infine, l'ansia non è quell'adorabile personaggio interpretato da Hugh Grant che incespica con le parole e fa cose strane ma tanto carine. Le malattie mentali sono ritratte attraverso dei cliché perché la loro realtà mette a disagio. Capisco che la gente preferisca vedere uno Hugh Grant ansioso che balbetta e arrossisce e non uno Hugh Grant che non esce di casa per sei settimane, terrorizzato dagli spazi aperti. Ma prima che io cominci una dissertazione sugli effetti dannosi delle commedie romantiche anni Novanta, torniamo all'argomento principale.

L'ansia colpisce il cervello in molti modi: disturbo d'ansia generalizzato, disturbo ossessivo compulsivo, fobie, ansia sociale... La lista potrebbe andare avanti all'infinito. Pare che se si collezionano tutti, arriva a casa una lettera di congratulazioni della regina. Nel Regno Unito otto milioni di persone soffrono di un qualche disturbo d'ansia. Si riempiono cento stadi, con quel numero di persone, anche se chi soffre d'ansia allo stadio non ci andrebbe mai, perché è un luogo troppo affollato, troppo rumoroso e in generale per lui abbastanza orribile.

Qualunque cosa può scatenare un attacco, e non esiste una logica: ciascuno di noi percepisce il pericolo a modo suo, quindi ciascuno vive l'ansia in modo diverso. E pur essendo un disturbo molto comune, è anche unico, quindi non esiste una sola cura per quegli otto milioni di persone. Dopo anni di esperimenti ho capito che il mio mix ideale per sopravvivere consiste in un 60 per cento di medicinali e il restante 40 per cento di ignoranza e ostinazione. Va detto che quello che funziona per un malato raramente funziona per un altro. La strada della normalità è costellata di prove ed errori, soprattutto di errori.

[DECLINAZIONE DI RESPONSABILITÀ. Il seguente paragrafo è una guida sommaria alla scienza dell'ansia, argomento sul quale mi dilungherò più avanti (parlandone anche con un vero scienziato). Per ora cerchiamo di farci un'idea approssimativa di che accidente succede lassù.]

Nel cervello umano, il centro della paura risiede nell'amigdala; è lei che ci tiene all'erta e controlla quello che ci succede intorno. Si tratta di una parte molto importante della nostra anatomia, ma come molte altre cose nella vita, talvolta sa essere una vera stronza, per giunta senza motivo apparente. In termini evolutivi, l'amigdala è vitale alla nostra sopravvivenza. Grazie a lei ci siamo evoluti da uomini delle caverne a spettatori ossessivi di Netflix. Quando i nostri cugini cavernicoli cercavano bacche facendo il possibile per evitare di essere divorati da un vombato gigante, l'amigdala li ha salvati. Quando fantasticavano di infilare la faccia nelle braci ardenti o di fare il solletico a un mammut, era lei a gridare: «NON FARLO, COGLIONE!» Insomma, stiamo parlando della custode del buon senso. Senza l'amigdala, saremmo restati del tutto indifferenti alla vista di una tigre che sbavava mentre ci fissava. Grazie all'amigdala, invece, sapevamo di dovercela dare a gambe levate prima che il felino prendesse le nostre budella per un gomito con cui giocare.

Col passare dei secoli le nostre minacce naturali sono cambiate: guerre, malattie, morte prematura, collassi finanziari... In un tempo relativamente breve siamo passati dalla paura della tigre al terrore che la transazione della carta di credito sia stata rifiutata. È a questo punto che l'amigdala ha cominciato a fare la stronza.

Invece di aggiornare il livello di allarme adeguandolo alla nostra società, l'amigdala avverte lo stesso stato di pericolo ma lo colloca in un luogo diverso; siccome siamo fatti per sfuggire ai predatori, lei pensa che quella sia la reazione emotiva e fisica che dovremmo avere quando siamo in un vagone particolarmente affollato della metropolitana. Quando l'amigdala avverte una minaccia (tigre o vagone che sia), grida: «TOCCA A ME!» e inonda il corpo di cortisolo e adrenalina, sostanze chimiche prodotte dalle ghiandole surrenali. L'adrenalina irrigidisce i muscoli e aumenta battito cardiaco e sudorazione; insomma, fa tutto quello che serve per prepararci alla fuga. Il cortisolo funziona in modo simile, ma è responsabile della pressione sanguigna e del metabolismo in situazioni di stress o pericolo. Allo stesso tempo il nostro cervello smette di produrre serotonina, un neurotrasmettitore che controlla l'umore. Funziona così: alti livelli di serotonina ci mettono di buon umore mentre bassi livelli favoriscono il cattivo umore, motivo per cui vengono messi in relazione con la depressione. Perciò, quando il corpo entra nello stato di massimo allarme

(battiti cardiaci accelerati e cortisone che scorre come lo champagne a una conferenza del Partito Conservatore sull'austerità), i livelli di serotonina crollano, come l'umore dei conservatori (va bene, basta battute sui conservatori), andiamo nel pallone, facciamo del nostro meglio per capire di che pericolo si tratta e ce la facciamo addosso dalla paura. Ed ecco qui la fonte dell'ansia: un cortocircuito evolutivo, un'ipercompensazione che una volta faceva di noi una specie dominante, ma che oggi ad alcuni rende difficile persino guardare in faccia gli altri.

Per farti capire che non dico stronzate e che soffro veramente di questa assurdità mentale, ti mostro che cosa succede nella mia testa in questo momento.

Respiro profondo. Ok, partiamo.

Nella lotteria dell'ansia, sono riuscito a portarmi a casa il disturbo d'ansia generalizzato, l'ansia sociale, l'ansia da separazione, l'insonnia, l'onicofagia (che consiste nel mangiarsi la pelle delle dita) e una fobia del tutto irrazionale per i Mumin. Non sto scherzando, odio quei maledetti Mumin. Tralasciamo per un istante l'automutilazione e concentriamoci su quei cazzo di ippopotami albin. Molte persone che mi conoscono pensano che questa mia fobia sia comica; non è possibile che io sia «così strano», il che dimostra quanto poco mi conoscono.

Poche illusioni, grazie: io sono molto strano. Per esempio un giorno camminavo per Notting Hill con mia moglie quando ho notato un Mumin a grandezza naturale nella vetrina di un negozio. Giuro, sono letteralmente scappato di corsa. Se la vediamo in termini evolutivi di reazione attacco o fuga, è stata decisamente una reazione di fuga. Il mio cervello ha visto qualcosa che considerava un pericolo e la sua reazione è stata darsela a gambe levate in mezzo a una strada affollata. A rendere tutto ancor più grave c'è il fatto che corro come una giraffa in acido sul ghiaccio.

Per chi non conoscesse i Mumin, sono i personaggi di una serie svedese di libri per bambini, diventati poi dei cartoni animati inventati da Satana per ferire psicologicamente gli esseri umani e punirli dei loro peccati. La mia fobia risale al giorno in cui, da bambino, vidi un episodio incentrato sul Groke, un essere terrificante che compariva all'orizzonte mentre i Mumin guardavano dalla finestra. Ogni volta che chiudevano le tende e le riaprivano, il Groke era più vicino. Non mi sono mai ripreso dal trauma.

L'unico motivo per cui non faccio causa è che sono convinto che la società che detiene i diritti mi pagherebbe in merchandising dei Mumin, e il solo pensiero mi getta nella disperazione. La paura irrazionale nei confronti dei personaggi dei cartoni animati si definisce chirofelonosfobia (provate a ripeterla tre volte di seguito quando avete bevuto troppo) ed è la mia unica fobia.

Pur avendo cercato in rete per lungo tempo, non ho mai incontrato nessun altro che ne soffrisse, perciò ho rinunciato all'idea di fondare un gruppo di sostegno. Le nostre ansie sono individuali, e siamo tutti un po' strani: c'è chi ha paura dei serpenti, chi dei ragni, chi delle responsabilità, chi dei cartoni animati degli anni Ottanta. Per questo non esiste un'unica cura, e non c'è una sola pastiglia che può curare tutti. È importante differenziare fra una paura e una fobia. La paura dei ragni, per esempio, è innata: li riconosciamo come una minaccia ed è perfettamente razionale starne alla larga. Ma la distanza tra la paura e la fobia sta nella differenza che passa fra l'essere terrorizzati alla vista di una vedova nera sulla spalla (razionale: è una minaccia concreta) ed essere terrorizzati da un comune ragnetto casalingo (irrazionale: quei ragni non fanno male e si fanno gli affari loro, perciò lasciali stare).

La maggior parte delle fobie sono semplici meccanismi di difesa. Si può avere paura degli squali perché sono enormi, hanno due file di denti e nei film mangiano gli uomini (attenzione: gli squali non mangiano gli uomini con tanta frequenza, hanno paura come ce l'abbiamo noi, il che potrebbe voler dire che gli squali soffrono d'ansia); oppure si può aver paura dell'altezza, o più precisamente di cadere da una certa altezza, perché ci si può ammazzare. Ma quando la fobia diventa irrazionale, ecco, quella è l'amigdala che sta facendo la stronza. I Mumin non sono una vera minaccia: è impossibile che un Mumin mi faccia del male, a meno che non si tratti di una statua enorme che mi cade addosso (ecco, da questo momento il solo pensiero mi terrà sveglio per SETTIMANE).

È così che funziona il mio cervello: prende qualcosa che ho visto molto tempo fa e che mi ha spaventato, e fa in modo che io sia sempre in allarme, pronto a reagire ogni volta in cui lo vedrò. Hai avuto paura dei Mumin una volta? Bene, quella dopo il tuo cervello farà in modo che tu sia pronto a fuggire, provocando nel tuo corpo reazioni folli. Ha senso, è una cosa stupida ma ha un suo senso.

Passiamo adesso all'ansia sociale, una delle forme più diffuse. Per farla breve consiste nella paura di ogni situazione sociale. Non è semplice, ma cerca di seguirmi. Probabilmente ti riconoscerai un po' di più in questa stranezza, che non ha nulla a che fare con i Mumin, e magari potresti anche scoprire di quale bizzarra forma d'ansia soffri!

Prima cosa: gli umani sono orribili. È la verità. Tutti. Sei mai stato là fuori? È un luogo spaventoso, affollato da pezzi di carne con le gambe che se ne vanno in giro cercando di accoppiarsi per produrre altri esseri fatti di carne, e il circolo continua fino all'ora di chiusura dei bar per ricominciare la mattina dopo. Non collego l'ansia sociale all'essere antisociale. Una persona antisociale sceglie di non interagire con nessuno, ma questo non ha nulla a che fare con la paura. Essere antisociale è una decisione basata sull'arroganza, mentre l'ansia sociale è una costrizione che si fonda sul terrore. Il problema nasce dal fatto che, se soffri d'ansia sociale, spesso ti prendono per un antisociale. Ti inventi delle scuse pur di stare in casa,² parlare con le persone diventa un'impresa titanica, l'idea di trovarti al centro di una conversazione ti fa sudare, uscire dalla tua zona di comfort ti dà il panico. L'arroganza non c'entra proprio nulla, ma chi non lo capisce può interpretarlo così.

Da quanto tempo esiste l'ansia sociale? Se paragonata al disturbo d'ansia generalizzato, è una malattia abbastanza recente. Ha fatto la sua comparsa nel DSM (*Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorders*, considerato la bibbia delle malattie mentali) nel 1968 alla voce «Paure sociali», e poi di nuovo nel 1980, nella terza edizione, alla voce «Fobie sociali». Una delle ragioni per le quali l'ansia sociale è stata riconosciuta di recente (nell'ultimo secolo) potrebbe essere legata al fatto che il nostro cervello è incapace di sopportare l'assenza di pericoli «reali» propria della vita moderna, così va in panico e si inventa pericoli e minacce per colmare il vuoto lasciato dagli antichi aggressori.

La mia personale avventura in questo disturbo è cominciata tre anni fa. Prima di allora ero un tipo aperto: sempre al pub, mi piaceva stare in mezzo agli altri, essere il clown della situazione e far ridere tutti. Adesso riesco a malapena a restare seduto al tavolino per un quarto d'ora prima di cominciare a controllare tutte le uscite, resto in silenzio, evito di fare battute per paura che nessuno rida o che mi si presti troppa attenzione, e se dico qualcosa è per sviare la conversazione da me. Ammetto che può sembrare

scortese, ma quando sono seduto in un bar affollato circondato da gente che si parla addosso urlando, abbracciato al mio boccale di birra, mi sento come se un fuoco mi consumasse dentro. Sento che a furia di battere così forte, il cuore mi potrebbe scoppiare.

Uno degli analisti da cui sono stato in cura mi ha detto che il panico nasce dalla mia scarsa autostima, ragion per cui quando parlo con qualcuno do per scontato che mi trovi noioso, per nulla divertente, una seccatura. È così: giungo automaticamente alla conclusione che chiunque abbia a che fare con me non provi altro che fastidio. Preso dal panico, ho un solo modo di far fronte alla situazione: parlo il meno possibile. Se non dico nulla non potranno giudicarmi, non potranno scoprire che sono quel disastro umano che sono convinto di essere.

Dipende tutto dalla paura: la paura di essere giudicati indegni della compagnia di un altro essere umano, la paura dell'imbarazzo, la paura di essere una delusione. L'ansia sociale potrebbe essere un'assurdità causata da un'amigdala sottosviluppata oppure un meccanismo di autodifesa, una coperta di Linus chimica per le nostre menti. In assenza di minacce nel mondo reale, il nostro cervello compensa e ci protegge da pericoli inventati, rimpiazzando quelli alla nostra persona fisica con pericoli immaginari per la nostra personalità, la nostra reputazione, il nostro ego.

E arriviamo ora al disturbo d'ansia generalizzato (DAG), un insieme che raggruppa numerosi disturbi. Oltre a essere individuale, l'ansia è anche universale, perché a un certo punto della vita chiunque finisce col soffrirne. Di solito si accompagna a eventi stressanti: visite mediche, colloqui di lavoro, incontrare i suoceri per la prima volta, insomma quel genere di eventi di cui faremmo volentieri a meno ma che non possiamo evitare. L'ansia è la risposta del cervello alle situazioni in cui la pressione a cui siamo sottoposti aumenta. È normale. La differenza fra ansia lieve e grave sta nel modo in cui il cervello analizza l'esito di una situazione. Una persona mediamente ansiosa penserebbe: sono un po' nervoso. Spero di fare una buona impressione sui miei futuri suoceri. La persona molto ansiosa, invece, reciterebbe come un rosario: «Oddio! Ok, non devo vomitare appena li vedo e non devo tirare inavvertitamente un gancio destro alla suocera... Ma sì, dai, perché dovrei? Non importa... Oddio perché sto parlando da solo? Perché sudo come fosse agosto? Ho pestato il cane senza

volerlo? Perché sto parlando della politica cinese negli anni Settanta? Sto divagando... Riprenditi, perdio!»

Il DAG è il tipo d'ansia diagnosticato più di frequente nella società moderna. È un termine generale per spiegare che cosa accade quando il cervello deve affrontare un numero elevato di stimoli negativi nello stesso momento. Eventi assolutamente normali assumono le proporzioni di imprese impossibili. Il pendolarismo diventa un peso, parlare con altri esseri umani si trasforma in un incubo; in breve finisci per odiarti e diventi la vittima della tua stessa assurdità. Di colpo sono passati cinque anni e sei diventato un eremita che vive in una fortezza fatta di cuscini in un appartamento disordinato e che comunica con i suoi simili solo attraverso Twitter, oppure si scambia segnali con il vicino che sta alla finestra di fronte. Esagero? BENE, adesso cominci a capire come funziona il mio cervello. Ancora una volta si tratta di un rilascio eccessivo di cortisolo e adrenalina e di un'insufficienza cronica di serotonina. È l'arte di vedere pericoli ovunque, concepita da un cervello che va in tilt come un computer comprato al mercatino dell'usato.

La prossima voce sulla lista è l'ansia da separazione. La mente ansiosa trova pace solo all'interno della sua zona di comfort: un luogo familiare, sicuro. Nove volte su dieci si tratta del letto, l'area di cui abbiamo il completo controllo e nella quale ci sentiamo comodi e protetti. Ho passato gran parte delle mie ore in preda all'ansia acciambellato nel mio letto, circondato da scatole di biscotti che mangiavo compulsivamente guardando programmi americani di pessima qualità, in cui persone bellissime si ritrovavano in situazioni in cui di solito le persone bellissime non si ritrovano mai. Per un ansioso è importante avere delle costanti, come un luogo tranquillo che resti sempre uguale e su cui si possa contare. L'ansia da separazione è la sensazione di essere strappati da questa coperta di Linus. Può succedere con un luogo o con una persona, ma nasce sempre da una certezza che improvvisamente si trasforma in incertezza.

Questo disturbo è comune fra i bambini piccoli e le loro mamme. Il bimbo, cresciuto a costante contatto con la madre, vive con stress i momenti di separazione. Imparare a essere indipendenti, a pagare le tasse e cose simili è una parte importante del processo di crescita; eppure è proprio questo distacco precoce a essere considerato la fonte dell'ansia da separazione negli adulti.

Come accade con le fobie, il cervello ricorda un evento traumatico e si dà da fare per evitare che accada di nuovo. È capitato a tutti di incontrare coppie in cui nessuno dei due riesce a fare nulla senza l'altro, ma di questo argomento lasciamo che si occupi Freud. Di solito gli adulti superano questa fase (a meno che tu non sia Norman Bates: in questo caso il mio libro potrebbe non bastare per aiutarti a capire il problema, quindi consiglio un buon analista o un buon barista) e imparano a convivere con un certo livello d'incertezza. Tuttavia, se il nostro cervello funziona bene solo all'interno di un dato contesto, quando per qualche ragione quel contesto non è più sicuro il cervello va in tilt, si blocca, si rompe, perché il cervello umano è fondamentalmente idiota.

La mia ansia da separazione nasce da una forma di routine al cui interno mi sento tranquillo. Programmo le mie cose in maniera meticolosa e fin nei minimi dettagli, e il mio livello di incertezza nasce da un cambiamento in questa routine. So che questa descrizione fa pensare al disturbo ossessivo compulsivo (un'altra, più grave, forma d'ansia), ma mi rifiuto di far parte di quelle persone che banalizzano le malattie mentali dicendo cose del tipo: «Sì, sono un po' ossessivo compulsivo». No, fidati, non lo sei. Sei capriccioso, sei un maniaco dell'ordine, ma non sei un ossessivo compulsivo. Tenere in ordine la tua camera è diverso dall'avere una serie di tic fisici ed emotivi che vanno e vengono a loro piacimento, stravolgendoti l'esistenza.

Torniamo a noi... Un minimo cambiamento nella mia routine o una qualsiasi grinza nel programma basta a farmi venire l'ansia o addirittura un attacco di panico. Per esempio, esco di casa ogni giorno alla stessa ora, cammino fino alla fermata della metropolitana, so dove mettermi sulla banchina in modo che quando cambio linea a London Bridge la porta del vagone si trovi di fianco al corridoio che mette in comunicazione le due banchine.

Conosco la metropolitana di Londra con estrema e insolita precisione, perciò all'occorrenza sono in grado di cambiare tragitto. Eppure una mattina mi sono tolto le cuffiette e ho sentito questo annuncio all'altoparlante: «A causa del sovraffollamento, questo treno non ferma a London Bridge». Bene, mi sono detto, posso cambiare a Waterloo, sono solo cinque minuti di differenza. Ho sentito il cuore accelerare, ma ho controllato il respiro e mi sono rimesso le cuffie. Arrivato a Waterloo un

altro annuncio: «Alla stazione di Waterloo non è possibile effettuare il cambio sulla Northern Line a causa di un guasto alla segnaletica. Siete pregati di cambiare percorso».

A quel punto la mia mente si è arresa, accompagnata dal rumore immaginario di una puntina che graffia il vinile. Il mio piano originale era andato in fumo. Il piano B non aveva funzionato. Sono sceso dal treno e mi sono seduto sulla banchina, sibilando come una locomotiva, mentre sentivo salire la pressione e cercavo di concentrarmi tamburellando con le dita sul palmo delle mani. Ecco, questa è l'ansia da separazione: una sensazione di panico del tutto irrazionale che ti fa sembrare un pinguino in affanno sulla banchina all'ora di punta.

Veniamo ora all'insonnia. Si tratta di un effetto collaterale dell'ansia abbastanza comune, ma non della forma conclamata. Tuttavia chi soffre d'ansia da un po' sa che il sonno è per i deboli. È quello che ripeto a me stesso quando, alle tre del mattino, sono ancora davanti al computer a cercare informazioni sulla grande guerra all'emu in Australia,³ intrappolato in un angolo di Wikipedia, e questo perché il mio cervello si rifiuta di chiudere. Le mie giornate sono fatte così, intrise di stanchezza, mi trascino come in trance in uno stato di prostrazione autoimposta. Arrivo a casa e dico a me stesso che questa sarà la sera in cui andrò a dormire presto, e invece finisco per rimanere disteso a letto a fissare il soffitto e a chiedermi le cose più assurde: «I cani pensano abbaiando?» «Dove andrei se potessi volare?» «Se in *Toy Story* un giocattolo muore, gli umani non possono saperlo, perché i giocattoli non si muovono in loro presenza. Ma gli altri giocattoli lo saprebbero? I bambini giocherebbero con il cadavere di uno dei loro amici senza nemmeno saperlo e senza poterci fare niente?»

Passo il tempo a pensare a cose simili, oppure il mio cervello va in modalità nostalgia e allora comincio a ricordare ogni singolo fatto imbarazzante che mi è capitato. Quest'ultima cosa è geniale, non solo perché mi trovo a rivivere in prima e in terza persona il momento di imbarazzo, ma anche perché resto sdraiato per ore a pensare a tutto quello che sarebbe potuto succedere se un qualsiasi insignificante dettaglio della storia fosse stato diverso.

Per qualche strana ragione, di notte il mio cervello ansioso si sveglia. A causa della mancanza di sonno ho sviluppato uno di quei tic che ti fanno sembrare un maniaco quando durante una riunione importante cominci a

fare l'occhiolino a tutti. L'insonnia non è così figa come la fanno vedere in *Fight Club*: non incontri un amico immaginario che mette su un commercio di saponette insieme a te (va bene, ti ho spoilerato *Fight Club*, ma se non l'hai ancora visto sappi che è uscito cinquant'anni fa. Che problema hai?). L'insonnia fa di te un guscio d'uomo, più di quanto tu sia mai stato. Il solo vantaggio che riesco a immaginare è che se cerchi quel look alla Christopher Lee degli anni Ottanta, hai fatto centro. Ho provato di tutto: meditazione, niente schermi (tv, telefono, computer) per ore prima di andare a letto onde evitare stimoli, radici di valeriana, le sostanze che spruzzi sul cuscino per fare in modo che profumi come la casa della nonna e che per qualche oscura ragione dovrebbero risultare rilassanti... Tutto ciò finché un medico molto gentile mi ha prescritto dei sonniferi. Lo svantaggio è che, non essendo abituato a dormire a lungo, mi sentivo perennemente rimbambito. Per un po' le pillole hanno funzionato, prima che il mio corpo si abituasse, ma in quei pochi mesi ho dormito come un neonato. Il che è terribile, se ci penso, perché non ne so molto di bebè, ma da quel che mi dicono non dormono poi molto. Infatti tutti i genitori che conosco hanno lo stesso aspetto che avevo io quando soffrivo d'insonnia. Comunque... cliché a parte, sono riuscito a dormire drogandomi e bevendo fino a perdere i sensi, senza tuttavia ottenere molto.⁴

L'ultimo tassello significativo del mio mosaico ansioso è l'onicofagia, che tradotto significa mangiarsi le unghie. L'ho sempre fatto sin da bambino; mia madre me le dipingeva con un prodotto che sapeva di schifo chimico, ma non è mai riuscita a fermarmi. Crescendo, col dilagare dell'ansia, ho cominciato a mordere la pelle tutto intorno alle unghie, a malapena visibili in quell'ammasso di carne maciullata. Ogni volta che mi sentivo a disagio mi strappavo a morsi un pezzo di dito, facendomi strada fra i vari strati di pelle. Avevo le dita perennemente sanguinanti, e più sanguinavo più mordevo. Mi faceva un male cane, ma il mio cervello lo ignorava: era un meccanismo di adattamento di tipo masochistico. Ho passato anni con le dita avvolte in cerotti e bende sanguinanti, inventando scuse: «Un incidente al lavoro», oppure «Mi sono chiuso di nuovo la mano nella portiera dell'auto». In realtà mi stavo cannibalizzando. Non mi succede quando sono calmo; infatti a mia madre basta dare un'occhiata alle mani per sapere come sto. Se sono in ordine sa che me la sto cavando abbastanza bene, ma se sanguinano comincia a preoccuparsi. La maggior

parte delle dita ha ormai cicatrici permanenti. Il pollice della mano destra non ha più la piega al giunto, e la pelle è stata mangiata così tante volte che ora il dito somiglia a una salsiccia che spunta dal palmo della mano. L'ansia ha manifestazioni somatiche imprevedibili, sempre di tipo masochistico. Il vizio di strapparsi continuamente i capelli (tricotillomania), la totale assenza di sonno, spasmi e tremori, fino all'autolesionismo. Ecco, si trattava proprio di questo, di autolesionismo, ma non nel senso tradizionale del termine.

Per essere un campionario ambulante di problemi legati all'ansia, sono riuscito a evitare alcune delle fobie più comuni. Non ho paura di viaggiare in aereo, anche se lo stress dell'aeroporto mi manda in tilt. I luoghi raccolti mi fanno sentire al sicuro (se ne avessi la forza probabilmente passerei la maggior parte del mio tempo in un fortino fatto di cuscini). Gli spazi aperti sono fantastici finché non si riempiono di gente. Ragni? Tutto bene. Serpenti? Strani, ma non mi disturbano. In fondo sono come colli lunghissimi con una faccia attaccata. Mumin? Be'... ne abbiamo già parlato. L'assurda irrazionalità di molte fobie è ciò che rende l'ansia difficile da capire e ancora più difficile da diagnosticare. La maggior parte delle volte, quando sei in preda all'ansia, la reazione di un amico o di un familiare è: «Non esagerare», oppure «Non fare scenate». La risposta corretta sarebbe: «Non sto facendo nessuna scenata, sei tu che non capisci la gravità della situazione. Ci sono troppe persone qui. Quell'uomo puzza. Dovevi proprio portarmi al museo dei Mumin? Se per lo stress esplodo e muoio, tornerò a perseguitarti».

E solo per amor di precisione, sebbene non sia tecnicamente una forma d'ansia, soffro di sindrome dell'impostore. Per chi non sapesse che cos'è, si tratta della paura che qualcuno scopra che non hai alcuna idea di quello che stai facendo, perché hai finto che quello fosse il tuo posto nel mondo. Di sindrome dell'impostore ne ho a badilate (forse il badile non è più un'unità di misura in vigore, o sbaglio?), ma la cosa fastidiosa è che viene diagnosticata soprattutto fra i cosiddetti «uomini di successo», categoria nella quale non rientro a nessun titolo, nonostante mia moglie e i miei amici cerchino di convincermi del contrario. Io sono un signor nessuno. Gli uomini di successo hanno la Lamborghini e una seria dipendenza dalla cocaina; io ho un paio di scarpe tenute insieme con il nastro adesivo e forse

una passione un po' esagerata per le patate arrosto. Se recitassi la frase «Lei non sa chi sono io», mi risponderebbero: «In effetti no».

La sindrome dell'impostore consiste in un terrore senza requie all'idea che un giorno il tuo capo, i tuoi amici o la tua fidanzata si rendano conto di chi sei veramente, che in un futuro non molto lontano ti strapperanno la maschera da cattivo di Scooby Doo che ti sei goffamente fabbricato per nascondere il pazzo ansioso che sei e verrà fuori che sei sempre stato il signor Davies, quell'orribile vecchio bidello. O qualcosa di simile. Non so se la metafora abbia molto senso. I disturbi d'ansia hanno la capacità di farti sentire uno zero assoluto, come se non ti meritassi nessuna delle cose buone che la vita ti ha dato. Di conseguenza la sindrome dell'impostore è piuttosto diffusa. Comunque, come ho detto, benché non stia cercando in alcun modo di banalizzare il problema, sono assolutamente convinto che le persone normali, quelle che sembra abbiano tutto sotto controllo, fingono. Cerchiamo tutti di fare del nostro meglio, e il nostro meglio consiste nello sperare che gli altri non si accorgano che all'interno tutti agonizziamo nel panico.

Bisogna ricordare che l'ansia non gioca rispettando le regole, e questo è il motivo per il quale può essere molto difficile diagnosticarla. Una delle cose più difficili da fare è guardare in faccia il problema e gridargli: «FOTTITI», o almeno «Ne riparlamo quando arriviamo a casa», accompagnando la frase con quello sguardo che la mamma ti rivolgeva quando ti eri messo nei guai in pubblico. Il mio cervello ansioso è bravissimo a ignorare le richieste di tregua che gli urlo con insistenza, ma per me è importante non smettere di urlare e fargli capire che non ho intenzione di mollare. L'ansia è imprevedibile e maledettamente fastidiosa, ma la cosa peggiore che si può fare è fingere che non esista.

Quindi diamo il fottuto benvenuto al cervello ansioso.

1. http://www.thekimfoundation.org/html/about_mental_ill/anxiety.html

2. La migliore scusa che mi sia mai inventato per evitare un evento sociale è stato un messaggio in cui dicevo: «Oggi ho pestato una zampa al cane. È molto turbato, meglio che rimanga a casa con lui».

3. Sì, hai capito bene: l'esercito australiano ha dichiarato guerra alla popolazione degli emu. E l'ha anche persa.
4. NON È UN BUON PIANO, A LUNGO TERMINE.

Il mio cervello ansioso contro il mattino

(ovvero caffè, pettorali e il nido nel piumino)

LA giornata offre un solo frammento di pace. È quel momento beato in cui apro gli occhi e la realtà ancora non esiste, sono al calduccio, al sicuro sotto le coperte, ho un piede freddo perché l'ho messo fuori dal piumone per regolare la temperatura del corpo. È la beatitudine dell'ignorante. Dura quattro secondi, il tempo che il cervello impiega per raggiungermi, e da quel momento tutto va a rotoli.

«Buongiorno!»

«Possiamo lasciar perdere?»

«Hai dormito bene?»

«Sai meglio di me che non è possibile.»

«Perché? Cos'è successo?»

«Cos'è successo? Ci sei tu, ecco cos'è successo! Siamo andati a dormire a mezzanotte e siamo rimasti al buio in piena crisi esistenziale fino alle tre del mattino, quando mi sono alzato per bere un bicchiere d'acqua e poi mi sono rimesso a letto a domandarmi come sarebbe diversa la vita se non mi fossi fatto bocciare a tutti gli esami, o se avessi viaggiato di più, o se ci sapessi fare con i soldi.»

«Sì, ma dalle cinque abbiamo dormito qualche ora.»

«Sono le sette meno un quarto, adesso.»

Il cervello ansioso è nemico del sonno. La funzione primaria dell'ansia è creare paura e tensione in ogni circostanza della vita, perciò è ovvio che proprio il momento in cui servirebbe un po' di riposo sia tormentato da un'inutile pressione. Come ho già detto, l'assenza di pericoli «reali» fa sì che la mente in stato d'ansia perda il controllo e salti a conclusioni esagerate; così, quando sente uno scricchiolio, è certa che un assassino, entrato di nascosto, si aggiri per casa al buio. Il cervello ansioso ripercorre

la giornata a ritroso e cerca di scovare a tutti i costi ciò che non è andato nel verso giusto o che si sarebbe potuto evitare. L'ansia non considera l'ora di coricarsi come il momento di staccare la spina e rilassarsi prima di un'altra giornata frenetica; no, è il momento delle valutazioni, di sezionare la vita in mille parti.

Senza aver riposato per almeno sette ore di fila, il mattino dopo si deve compensare con la caffeina. È l'unico modo di somigliare anche solo lontanamente a quel guscio d'uomo che bisogna fingere di essere. A quel punto sei fuori di testa per il troppo caffè, il tuo cervello è iperattivo, vale a dire che dormire è impossibile e il circolo vizioso va avanti fino a quando cadi a pezzi come un giocattolo abbandonato sotto la pioggia. Me lo immagino.

La legge del caffè

- *Primo caffè*: tutto bene.
- *Secondo caffè*: non hai dormito abbastanza, ci può stare.
- *Terzo caffè*: adesso basta, però.
- *Quarto caffè*: naturale che tremi, che cosa credevi?
- *Quinto caffè*: è ridicolo.
- *Sesto caffè*: il tuo capo ti manda a casa perché qualcuno ti ha visto mentre cercavi di dare un biscotto alla stampante e le dicevi di fare la brava.

La soluzione più logica, e anche quella consigliata dal medico, è eliminare la caffeina. Una buona idea se non generasse due risposte: no e no. Se eliminassi il caffè dovrei passare alla cocaina, e l'idea di diventare un cocainomane non mi ha mai attirato. Prima di tutto è un'abitudine molto costosa, e poi perché la usano quei tipi in giacca e cravatta convinti che i Coldplay siano una rock band e che le battute di Borat siano il massimo della comicità: una categoria di persone con cui non voglio avere nulla a che fare. Prova numero 1: Sigmund Freud faceva uso di cocaina per contrastare l'ansia, ed è finito a dare la colpa di tutto a sua madre.

Un altro motivo per cui mi rifiuto di eliminare il caffè è che dovrei modificare la mia routine, che è parte integrante della mia salute mentale. Cambiamenti di questo tipo rappresentano un detonatore per me, gettano tutto nell'incertezza. Per questo non credo nei buoni propositi dell'anno nuovo, e per questo ho il terrore del cambiamento in ogni sua forma. Nei primi anni Novanta la Walkers cambiò gli ingredienti dei Quavers (avete presente quegli snack così buoni a forma di patatine?), in modo che avessero un aroma di formaggio. La mia reazione fu paragonabile a quella di un bambino quando viene a sapere che i suoi genitori sono stati inghiottiti vivi da un panda mentre erano in viaggio di lavoro a Southend. Mi sono sempre rifiutato di mangiare i Quavers dopo quell'orribile tradimento del gusto. Questo è anche il motivo per cui possiedo un solo paio di scarpe alla volta e le indosso finché cadono a pezzi, o per cui, se dipendesse da me, mangerei sempre le stesse cose per cena, ogni giorno. Il cambiamento è una pessima idea. Avete presente quando hanno cambiato la mamma in *Willy, il Principe di Bel Air*? Ecco!

Le ragioni dell'insonnia sono numerose e assurde: un trauma del passato, problemi del sonno (ovvio), effetti collaterali dei medicinali (ne parlerò più avanti, ma in generale, quando si comincia a prendere un nuovo farmaco, bisogna darsi un paio di settimane di attenzione speciale perché in quel periodo normalmente compare ogni genere di sintomi strani), dipendenza da caffeina, nicotina o alcol. Potrebbe anche essere dovuta al fatto che ti sei seduto sul telefono prima di cercare di dormire. Sembra che inondare il cervello di informazioni due minuti prima di cercare di riposare sia una pessima idea, eppure lo facciamo tutti. I motivi della mia insonnia risalgono a eventi del passato che il mio cervello sente il bisogno insaziabile di investigare in profondità nonostante non ci sia alcuna possibilità di porvi rimedio. È l'equivalente cerebrale di un pessimo poliziesco, dove il novellino ignora il protocollo e riapre il caso archiviato per trovare il killer che nessun altro poliziotto è mai riuscito a prendere. Senza l'emozione e senza il lieto fine, ma con l'aggiunta di una buona dose di imbarazzo. Le tre ragioni più frequenti per le quali il mio cervello ignora il mio bisogno di dormire sono:

1. Il bullo.
2. L'incidente di rugby.

3. Il fatto che sono pazzo.

La prima, quella del bullo, è una situazione tipica. Un tratto umano che trovo fantastico è la capacità di venirsene fuori con una battuta salace con cinque anni di ritardo. Nel mio caso avevo quindici anni ed ero alle superiori, quando un ragazzino con un senso dell'umorismo senza precedenti annunciò all'intera classe che io avevo le tette più grandi di quelle di sua madre (ero un ragazzone con i pettorali ben sviluppati). Un tentativo più che ovvio di minare la mia autostima. All'epoca rimasi sul campo da basket sentendomi sprofondare, ma da allora, nel corso degli anni, riesaminando la conversazione alle tre del mattino, ho escogitato alcune risposte divertenti: «Le mie sono vere, però», non sarebbe stato male, ma mi avrebbe fatto sembrare orgoglioso dei miei pettorali importanti. La mia risposta preferita è: «Be', nessuno dei tuoi amici ha mai visto le mie, però», che sarebbe stata devastante. Sei sicuro che c'è qualcosa che non va nella tua vita quando non dormi la notte cercando di inventare insulti diretti a un cretino di quindici anni.

La verità è che non si tratta nemmeno lontanamente del peggiore insulto che ho ricevuto nella mia adolescenza, e nemmeno dell'incidente che mi è rimasto più in mente; eppure è quello sul quale mi sono fissato. Non sono le botte fisiche quelle che ci accompagnano fino all'età adulta, ma quelle emotive. Si dovrebbe correggere la filastrocca che recita: «Sassate e bastonate mi possono rompere le ossa, ma le parole non mi faranno mai male», e trasformarla in: «Sassate e bastonate possono rompermi le ossa, ma le parole possono provocare danni psicologici e influenzare la mia vita adulta, la carriera e i rapporti umani».

A ogni modo sono contento di averlo superato. Noi ansiosi viviamo in simbiosi con le nostre emozioni, e quando l'autostima e la fiducia in noi stessi vengono ferite, ce la prendiamo parecchio a cuore; è un'altra delle tante cose che il cervello immagazzina per riproporcelo più tardi.

Pensiero imbarazzante della notte numero due: l'incidente di rugby. Ecco, questo evento mi rode ancora parecchio perché si tratta di una storia di umiliazione in un luogo pubblico. È successo a tutti prima o poi di ritrovarsi in una situazione imbarazzante davanti ad altra gente. Fa parte della vita; non si scende mai a patti con l'essenza della propria natura umana finché non ci si ritrova a desiderare di sprofondare sottoterra e

morire all'istante davanti alla folla. Può essere il fare una battuta e sentire il silenzio intorno, o pisciarsi addosso all'assemblea di classe in terza liceo. (Non è successo a nessuno di voi? Solo a me? Cazzo.) Alcune esperienze feriscono più di altre, dipende dalle persone. Nel mio caso è stata la prima volta in cui ho giocato a rugby in squadra A. Sfortunatamente questo non significava viaggiare in un autobus con i vetri oscurati e battere i cattivi, ma solo essere fra i migliori in quella scuola e in quell'anno. C'erano la squadra A, B e C, e io fluttuavo fra la B e la C perché ero un ragazzone e funzionavo bene come bitta umana, ma avevo anche zero coordinazione occhio-mano e la concentrazione di una gazza in una gioielleria. La prima volta che giocai nella squadra A fu quando quasi tutti gli altri erano a casa malati; insomma, ero più un filler che un killer.

Come qualunque altro ragazzino con poca autostima pensai: ecco la mia occasione di dimostrare che sono qualcuno. Inutile dire che non accadde nulla di simile. A dieci minuti dall'inizio del secondo tempo presi la palla. Non sapevo che cosa farmene, così cominciai a correre. Correvo e nessuno di quei mingherlini riusciva ad atterrarmi. Ero come la pietra all'inizio de *I predatori dell'arca perduta*: sferica e inarrestabile. Vedevo la linea di meta. Corsi e saltai. Appoggiai la palla sopra la linea. Nella mia mente cominciai a festeggiare la meta che avevo segnato per la prima squadra della mia scuola. In quel momento notai che non era la linea di meta, ma quella dei dieci metri. A quel punto un gruppetto nutrito mi raggiunse e cominciò a menarmi, cosa che probabilmente mi meritavo.

Ecco il mio primo ricordo di un fallimento epico: feci del mio meglio, e in cambio persi la partita e fui picchiato da un gruppo di ragazzotti sudati e arrabbiati. Il cervello prende molto sul serio le umiliazioni pubbliche e ci prepara in modo che non si ripetano mai più. Questo risultato può essere raggiunto abbandonando per sempre quell'attività oppure passando all'estremo opposto: dedicare la vita a dimostrare che erano gli altri a sbagliarsi, come accadrebbe in un classico polpettone hollywoodiano. Quest'ultima opzione è la meno frequente perché, come in ogni altro dilemma legato all'ansia, si attiva la reazione attacco o fuga, e in caso di minaccia all'ego, all'autostima o allo status sociale la fuga è di solito la risposta preferita.

Questo è ciò che ci rende umani. Vogliamo affrontare la situazione o vogliamo cavarci d'impaccio il più velocemente possibile, assicurandoci di

non doverla affrontare mai più? Se decido di darmi alla fuga, poi sarò costretto a rivivere gli eventi nella mia testa per capire cos'ha innescato quella risposta. Potevo fare diversamente? È colpa mia oppure si è trattato di una serie di circostanze che non mi lasciavano scelta? Il ricordo è una cosa meravigliosa: possiamo rivivere le umiliazioni passate mentre ce ne stiamo comodamente sdraiati a letto, e convincerci che se succedesse ancora sapremmo che cosa fare. Possiamo anche passare in rassegna tutti gli alterchi che abbiamo avuto in vita nostra e trovare le battute migliori da dire al momento giusto, ma si tratta solo del nostro cervello che cerca di consolarci, per quanto sia possibile. Trovandosi nella stessa situazione, la maggior parte di noi si comporterebbe allo stesso modo; il cervello, ricordando l'orrore della fuga precedente, dichiarerebbe che abbiamo fatto benissimo a fuggire perché così abbiamo evitato la situazione, e il circolo vizioso ricomincia. Nella terapia cognitivo-comportamentale, la pratica del *flooding* (o immersione) consiste nell'affrontare la difficoltà, nel rimettersi più e più volte in quella stessa situazione fino a quando il cervello comincia a comportarsi in modo razionale. Ma ne ripareremo più avanti, perché a quest'ora del mattino non mi sono ancora alzato dal letto...

Alcuni consigli per dormire meglio

- *Evita la caffeina dopo mezzogiorno.* Se devi proprio bere il caffè, bevillo decaffeinato (non riesco a credere di avere scritto una cosa simile).
- *Evita le bevande energizzanti dopo le quattro del pomeriggio.* Sarebbe meglio evitarle del tutto; tanto per cominciare non dovresti ingerire liquidi di colore giallo o verde fosforescente, e poi hanno lo stesso sapore di un troll di plastica frullato insieme al detersivo per la biancheria e a uno di quei cuscini a forma di emoticon.
- *Fai riposare il cervello.* Se possibile evita di sdraiarti con il telefono premuto contro gli occhi. Strano a dirsi, ma tenere un rettangolo luminoso che ti dà accesso a gran parte dello scibile umano appiccicato alla faccia mentre intorno tutto è buio non aiuta il sonno.

- *Creati una routine.* Succede, anche se è da cretini, di restare alzati fino alle due del mattino a fare niente. Tu cerca di andare a letto tutte le sere alla stessa ora, di leggere, scrivere o fare qualsiasi cosa non coinvolga l'uso della tecnologia. Abbi cura del tuo orticello.

Abbandonare il nido caldo del piumone per un'immersione nella realtà è una lotta che mi porta via un bel po' di tempo ogni mattina. Invidio i mattinieri. A dire il vero invidio chiunque riesca a fare qualunque cosa senza provare il tormento interiore che governa la mia vita, ma per il momento concentriamoci sulla routine del mattino. Ho una teoria: i mattinieri sono robot disseminati nella società dalla classe dominante per rovinare la mattina al proletariato. Sono in piedi nel cucinotto dell'ufficio, con i capelli imbizzarriti e i vestiti sgualciti perché stirarli significherebbe svegliarsi ancora prima, sto mettendo il diciassettesimo cucchiaino di zucchero nel caffè quando Susan delle risorse umane comincia a parlare. A PARLARE.

È crudele infliggere una conversazione ai propri simili prima delle nove del mattino. Di fatto l'agenda di ogni giorno lavorativo rappresenta una prospettiva nauseabonda ideata da qualche bastardo. La mattina dovrebbe iniziare a mezzogiorno, i giorni lavorativi dovrebbero durare due ore e il fine settimana sei giorni.

Ogni mattina fra me e il mio cervello si svolge la seguente conversazione:

«Ci alziamo dal letto, oggi, oppure hai intenzione di restare fra le coperte come una specie di lumaca?»

«Adesso mi alzo... Dammi solo cinque minuti.»

«Guarda, a me va bene comunque. Almeno qui siamo al riparo da tutte le persone che ti odiano e dal mondo che probabilmente complotta la tua fine.»

«Come sei profondo...»

«Forza, oggi hai quelle tre cose da finire che ancora non hai cominciato a fare perché hai il vizio di rimandare tutto all'ultimo momento, perché sei un coglione.»

«Non rimando tutto all'ultimo momento. Aspetto solo il momento opportuno per fare ogni cosa, che casualmente coincide spesso con il momento della consegna...»

«Come vuoi... Basta che tu sia sereno e dorma la notte.»

«Molto divertente.»

Perché è così difficile iniziare la giornata per il cervello ansioso? Potrebbe essere un po' di cronofobia (la paura del futuro e di quello che ha in serbo) mista a un po' di paura di perdere il controllo della propria vita. Ho chiesto a Debby Buchanan, scrittrice, giornalista, modaiola e ansiosa, quale sia la sua definizione di questa malattia. L'ha riassunta così: «Soffrire d'ansia significa essere intrappolati nel presente dalla paura del futuro.»

Francamente è un'analisi dell'ansia più lucida di qualsiasi altra io abbia fornito in questo libro finora. Il futuro è imponderabile, a meno che tu non creda che il tempo sia lineare e tutto sia predeterminato e che la signora delle giostre che fa pagare tre sterline per quindici minuti sia in sintonia con l'universo, nel qual caso quanto segue non ti riguarda.

Kierkegaard attribuiva l'ansia all'imprevedibilità del futuro: se sapessimo che cosa succederà in ogni momento della vita non avremmo motivo di preoccuparci. È la paura dell'ignoto e dell'imprevedibile a renderci ansiosi. Pensava addirittura che l'ansia fosse positiva, perché dimostra che siamo liberi di prendere le nostre decisioni, oppure liberi di lasciarci paralizzare dalla paura... Viva la libertà! Se la mente ansiosa è organizzata in modo tale che la routine e la prevedibilità agiscono come coperte di Linus, è semplice capire come la paura del futuro ci intrappoli nel presente. (A proposito, non mi sono ancora alzato.)

L'idea di restare a letto tutto il giorno, dimenticare il telefono e ignorare il mondo offre un basso fattore di rischio, che aumenta in maniera esponenziale appena si esce di casa. Per esempio, oltre la porta d'ingresso ci sono molte api. Troppe api. Il loro numero dentro casa è nettamente inferiore rispetto a quello che si trova fuori. L'unica soluzione ragionevole per evitarle, quindi, è non uscire mai. Guardiamo l'altro lato della medaglia. Il padrone di casa non mi permette di avere un cane, perché è un mascalzone che odia i cani e per questo dovrebbe marcire in galera. Ma con la questione delle api, che è l'aspetto negativo della faccenda, se non esco mai di casa non posso incontrare i cani. E per uno il cui hobby preferito è salutare i cani degli altri, sarebbe una limitazione che ridurrebbe a zero il numero di cose che mi piace fare fuori casa. Il lato negativo del salutare i cani degli altri sta nel fatto che normalmente sono attaccati a un umano, e l'umano a volte ricambia il saluto, un'interazione a mio parere del tutto superflua. Io e il tuo cane ci stiamo dedicando un momento insieme; lasciaci un po' di privacy, per favore.

L'ansia si nutre di controllo, e tutto quello che accade al di fuori della bolla può scatenare un attacco. L'agorafobia appare al cervello ansioso come un concetto promettente. Tuttavia, per qualche strano motivo, viene considerato molto poco salubre rinchiudersi in casa e finire per bere la propria urina. La gente sa essere così puritana, ed è anche molto complicato guadagnarsi da vivere se non si esce mai di casa. Non è impossibile: puoi fare lo scrittore freelance, ma non paga molto a meno che tu non riesca a vivere di «visibilità» e «grandi opportunità». Oppure puoi mettere in piedi un negozio su Etsy, dove vendi cappottini per cani ricavati dai tuoi abiti dismessi. Ma richiede tempo ed energia, e credo che nessuno voglia comprare abiti da ballo per cani fatti con magliette extralarge dei Blink 182. Siccome l'ansia si nutre anche di paura, e qualunque cosa là fuori fa spavento, è facile non uscire più di casa, il luogo che associamo al minor tasso di stress e di elementi ansiogeni.

Anche se so che non si dovrebbero ricevere medaglie per aver raggiunto piccoli traguardi, sono favorevole ai piccoli adesivi che recitano: «Oggi sono uscito di casa», oppure «Sono uscito per andare al lavoro anche se sentivo di avere il cervello in fiamme». Piccole vittorie come queste sono fondamentali per sconfiggere il cervello ansioso.

Alcuni consigli per tenere a bada l'agorafobia

- *Doccia*. Sì, un gesto semplice, così anche se oggi non prevedi di uscire almeno avrai fatto qualcosa.
- *Vestiti*. Indossarli ti farà sentire pronto per uscire, anche se non ne hai alcuna intenzione. Come sopra, si tratta di convincere te stesso che si stanno raggiungendo piccoli traguardi quotidiani, benché ti aspetti una giornata di video su YouTube e tonnellate di toast.
- *Invita a casa un amico*. Non devi pulire casa, e una breve interazione con un essere umano darà tregua al tuo cervello.
- *Skype*. Preferisci non incontrare nessuno in carne e ossa, oggi? Chiama qualcuno su Skype e parlaci. Ascoltare qualcun altro oltre i tuoi pensieri può fare miracoli.

- *Pianifica il percorso che devi fare.* Può sembrare sciocco, ma per me funziona quindi lo dico. Se uscire ti preoccupa o se lo eviti proprio, vai su Google Maps, e usando la funzione «Street View» fai un giro virtuale seguendo il percorso che dovrai fare. È un trucco semplice per sapere cosa ti aspetta là fuori.

Ci trasciniamo fuori dal letto, entriamo nella doccia e ci rendiamo presentabili per un minimo di interazione umana. In pratica ci travestiamo per ingannare i nostri simili ed evitare domande indiscrete. Se esci di casa sporco e stropicciato la gente tenderà a chiederti: «Stai bene? Sembri stanco», e benché sia vero non è socialmente accettabile rispondere: «Vedi, Janet, in effetti mi sento come se non avessi chiuso occhio negli ultimi sei anni, il mio cervello sta cercando di farmi fuori, mi risulta difficile provare alcun tipo di piacere, sono ridotto uno schifo, mi fa male il collo, ho una postura di merda e non controllo il mio conto in banca da tre mesi, ma il bancomat funziona ancora. Perciò presumo che sia tutto ok. E tu, come stai?» Quando rispondi con sincerità la gente di solito cambia argomento o cammina all'indietro mentre si allontana da te molto lentamente, e appena raggiunta la distanza di sicurezza si mette a correre urlando.

In un mondo perfetto potresti presentarti al lavoro in pigiama, portarti il piumone e guardare Netflix mentre riemergi dal tuo bozzolo caldo per afferrare un biscotto. Ci sono però due problemi. Primo: un ufficio gremito di gente avvolta nel piumone sarebbe ad alto rischio d'incendio. Secondo: la metropolitana è già abbastanza invivibile senza l'aggiunta di centinaia di piumoni.

Ecco un breve elenco di occasioni che risulterebbero assai più vivibili se affrontate avvolti nel piumone: matrimoni, ogni tipo di sport, andare al cinema, andare al bar, colloqui di lavoro, mangiare panini... Letteralmente ogni cosa.

«Dillo che stai pensando di portarti il piumone al lavoro.»

«Non mi conosci.»

«Già credono che tu sia strano, ok? Vediamo di non peggiorare le cose.»

«Chi? Chi crede che sia strano?»

«Tutti?»

«Davvero...?»

«Cerca di essere meno strano del solito, oggi.»

«Non dirmi come devo vivere la mia vita.»

Come uscire di casa¹

Visualizzazione

Il cervello cerca di convincerti che rimanere a casa e ignorare la realtà sia la scelta più sicura, perciò prima di uscire preparati una tazza di tè, resta seduto qualche minuto e visualizza la giornata che ti aspetta. Pianifica il tragitto, visualizza i vantaggi, analizza i falsi svantaggi e preparati a quella parte di vita orrendamente inevitabile che sta fra il momento in cui ti alzi dal letto e quello in cui ci potrai tornare.

Darsi degli obiettivi

Ogni libro che parli di salute mentale raccomanda di darsi un certo numero di obiettivi nella giornata, e per quanto sia fastidioso... funziona, cazzo. Possono essere banali, come bere tanta acqua, preparare il tè per tutti in ufficio o non finire sotto un tram, ma se riesci a raggiungerne qualcuno ogni giorno avrai ottenuto un risultato. Inoltre questi obiettivi li puoi raggiungere solo se esci di casa.

Premi

Quando si addestra un cane, gli si danno delle ricompense fatte di bocconcini, di carezze e a volte di paroline dolci. Pensi che questo paragrafo non potrebbe essere più paternalistico? Sbagliato! Non è detto che valga per tutti, ma prendo me stesso come esempio. Se la prospettiva scoraggiante di incontrare il mondo esterno mi imprigiona in una gabbia di coperte, mi alzo, esco prima per andare al lavoro e mi fermo a prendere un buon caffè. Tutto qui. È l'incentivo di cui ho bisogno per dare inizio alla giornata, ma non è detto che sia così per tutti. La ricompensa può essere una passeggiata durante l'intervallo, un buon pranzo, una birretta dopo il lavoro. Basta che abbia il sapore di un premio e ti faccia sentire bene. In questo

modo insegni al cervello ad associare le esperienze ansiogene a un senso di realizzazione e di orgoglio. È difficile, ma non impossibile.

Cerchiamo di fare del nostro meglio. Non amo le citazioni motivazionali sparse ovunque su Facebook. Non voglio scalare le montagne e non mi ci vedo a «vivere ogni giorno al meglio» perché è faticoso e costoso. Il mio ideale di Giornata Buona consiste nell'arrivare sano e salvo a sera senza essermi reso ridicolo al punto da restare sveglio fino alle tre del mattino per l'ennesimo interrogatorio mentale. La sola persona che si aspetta da te più di quanto tu riesca a fare sei proprio tu. Un semplice consiglio che fa miracoli per l'ansia è questo: datti pace.

1. Questi consigli possono sembrare arroganti, soprattutto perché dicono cose note a tutti. Il problema di chi ha una mente ansiosa è che tende a ignorare quello che è bene per lui, quindi questi consigli non sono quelli che ti darebbe la nonna, ma quelli che io do a te come a me stesso, perché ne ho bisogno tanto quanto te.

Il mio cervello ansioso contro il pendolarismo

(ovvero maniaci, Uber e un cartone di latte sull'autobus)

COMPLIMENTI! Sei uscito di casa e sei arrivato nell'orribile mondo degli esseri umani. È ora di affrontare il prossimo spaventoso compito della giornata. Il pendolarismo unisce vari aspetti in grado di scatenare l'ansia: non c'è da stupirsi se, per chi ne soffre, rappresenta un gran peso.

Spazi angusti, affollati, perdita di controllo, rumore: il nutrimento perfetto per quella spugna già intrisa d'ansia che è il mio cervello.

«Ci sono troppe persone su questo binario.»

«Lo so.»

«Non sapevo che ci fossero così tante persone al mondo.»

«Ti prego, smetti di parlare.»

«Se non saliamo sul prossimo treno saremo in ritardo.»

«Lo so.»

«E se siamo in ritardo ci siamo fumati la giornata.»

«Lo so.»

«Perché respiri in quel modo?»

«Perché non mi piace stare in mezzo alla folla, lo sai.»

«È perché una qualunque di queste persone potrebbe essere un serial killer e non lo sappiamo?»

«Be', adesso non...»

In breve, trasporto pubblico significa una serie di scatole di metallo su ruote che ti scagliano verso la tua destinazione senza riguardi nei confronti dei tuoi spazi personali e con l'aggravante dell'affollamento. Inoltre, come dicevo prima, la gente è orribile. Quando cerco di mettere a fuoco che cosa detesto del trasporto pubblico e perché mi causa frequenti e numerosi attacchi di panico, faccio fatica ad arrivare a una conclusione. È un misto

fra l'ansia sociale e il disagio di essere in una situazione sulla quale non ho alcun controllo. È la totale mancanza di una zona di comfort: l'interazione obbligata con le persone (che si tratti di mostrare un biglietto di viaggio o di dire «Scusi» a qualcuno mentre cerco di farmi largo verso la carrozza del treno); lo spazio ristretto, senza visibili uscite di sicurezza; la sensazione che la mia routine attentamente pianificata sia finita in mano a qualcun altro. Insomma, mi sento del tutto impotente.

Ho avuto più attacchi di panico sui treni, nelle stazioni e negli aeroporti che in qualunque altro luogo. Risale a quando ero bambino: il solo pensiero di andare all'aeroporto o di affrontare un lungo viaggio in automobile mi faceva star male fisicamente. Sono sicuro che la popolazione degli ansiosi gradirebbe indossare quei distintivi che portano le donne in gravidanza sulla metropolitana di Londra e che recitano: «Bimbo a bordo»; solo che la scritta dovrebbe essere: «Sto passando un brutto momento, per favore siate gentili con me», oppure «Tutto questo mi fa stare molto male». L'obiettivo non sarebbe accaparrarsi un posto a sedere, ma ottenere un po' di spazio o anche solo non essere costretto a guardare la gente negli occhi. Il trasporto pubblico dovrebbe osservare le stesse regole non scritte in vigore nelle sale d'attesa degli ospedali: nessuno si rivolge la parola, ciascuno pensa ai fatti propri e cerchiamo tutti di uscire da qui sani e salvi, se possibile. Ma sarebbe troppo semplice. Alcuni sentono il bisogno di interagire, perché non sanno proprio stare al loro posto. Ripetete dopo di me, quindi: la gente è semplicemente orrenda.

A volte la linea che separa la paranoia dall'ansia può essere molto sottile. Per esempio, se qualcuno incrocia il mio sguardo sulla metropolitana il mio primo pensiero è: oddio, perché mi guarda? Devo avere qualcosa in faccia. Dentifricio? Sono sporco? Forse pensa che abbia una faccia strana. Ho una faccia strana? Naturalmente la risposta ragionevole sarebbe immaginare che sia un caso, ma un ansioso terminale come me presume che un altro essere umano lo stia giudicando, in questo caso solo dall'apparenza.

Come dovrei reagire a questo genere di interazione? L'approccio british suggerisce di distogliere lo sguardo, ma a quel punto si corre il rischio di imbattersi nello sguardo di qualcun altro. Esiste una regola non scritta del trasporto pubblico: fissa lo schermo del tuo telefono e non interagire con nessuno, ma gran parte della popolazione la ignora spudoratamente. Guarda caso, sono rimasto sveglio più di una notte pensando a quella volta in cui un

uomo seduto davanti a me mi ha fissato e io gli ho fatto l'occhiolino. L'OCCHIOLINO. Ma perché? Quale persona sana di mente ammicca a un'altra? Solo i personaggi delle sitcom degli anni Ottanta fanno una cosa del genere. Il tizio non ha reagito; io sono sceso alla prima stazione e ho aspettato il treno successivo perché non potevo sopportare di continuare il viaggio con lui. L'umiliazione era troppo grande.

La mente ansiosa è molto brava a leggere le persone e al tempo stesso è anche terribile nell'interpretarle. Fantastico, no? L'ansia analizza lo spazio circostante, in questo caso un vagone affollato della metropolitana, e cerca subito di identificare il potenziale nemico. Non tanto alla maniera del *Daily Mail*, ovvero: «Quel tizio là in fondo è molto abbronzato, scommetto che è un lestofante», quanto piuttosto: «Oddio, guarda quel tizio che parla a voce alta con tutti... Oddio, sta venendo verso di me. Porca vacca, speriamo che non mi parli o dovrò... restare immobile senza dire una parola, perché la mia sicurezza è più importante dell'esprimere il mio sdegno verso questa minaccia vocale». Ma se è vero che il cervello ansioso è capace di salire su un vagone della metropolitana e immaginare una storia terribile dietro ogni persona nel raggio di tre metri, è anche vero che è straordinariamente inetto nel leggere le persone che conosce da tempo. Può capitarti di essere seduto accanto a un tuo vecchio amico conosciuto sedici anni fa, mentre vi godete un bicchiere di vino davanti a un pessimo film anni Novanta, e mentre l'altro è tutto felice e contento dentro di te parte la litania: «Ma non lo vedi com'è annoiato? Guardalo: ti detesta, non vede l'ora di andarsene! Perché vuole farti questo? Pensavo che voi due foste amici!» Razionale. Del tutto razionale. Persino nel tuo luogo ideale, persino insieme a persone che appartengono alla tua zona di comfort, la mente soggiogata dall'ansia non smette mai di tormentarti.

Ogni ansioso affronta le situazioni a modo suo. Il problema del pendolarismo sta nel ritrovarsi in un gruppo di persone, ciascuna delle quali ha il proprio modo di vivere questa routine. E nessuno di questi corrisponde al nostro. Sto sui mezzi due ore al giorno, motivo per il quale meriterei una menzione su LinkedIn, e la mia routine è strutturata come segue: borsa sul pavimento fra i miei piedi, così da non dare fastidio a nessuno, cuffie nelle orecchie, libro in mano, sto sulle mie cercando di non urtare nessuno nelle frenate. È semplice e riduce al minimo l'impatto sugli altri. Tuttavia gli altri non hanno il minimo rispetto per la mia routine. Non silenziano le tastiere

del telefono, col risultato di trapanarti l'anima con il loro ticchettio furioso e robotico. Tengono il volume altissimo, e di solito le persone che lo fanno ascoltano una musica che ricorda un cavallo in acido mentre fa casino all'interno di una fabbrica di macchine da scrivere. Mangiano da vaschette di plastica che puzzano come se fossero rimaste per sei mesi dietro il termosifone di un obitorio. Ridono sguaiatamente, per far capire agli altri passeggeri che se la spassano più di tutti, e la loro risata ricorda molto il rumore di un maiale buttato giù dalle scale. È una sequela dei peggiori vizi umani, e tu non puoi sfuggire; non c'è pace, solo il ticchettio delle tastiere e il crudele grugnito dell'uomo-maiale.

Una breve lista dei peggiori personaggi che si incontrano in metropolitana

10. Rumoroso gruppo di persone che si diverte da pazzi sui trasporti pubblici.
9. L'uomo che, incurante degli altri, urla al telefono.
8. Il bambino che piange perché... Be', a dire il vero vorremmo farlo tutti, ma solo a lui è concesso farlo in pubblico.
7. I maniaci che si siedono allargando le gambe a dismisura.
6. Quelli che masticano rumorosamente.
5. Quelli che masticano rumorosamente mentre mangiano qualcosa che puzza come un cavallo morto di scoregge.
4. La signora che non ha silenziato la tastiera del telefono per torturare meglio i compagni di viaggio.
3. L'uomo che TI FISSA SENZA RAGIONE (ricorda, mai fargli l'occhiolino).
2. Il giovanotto che ascolta la musica dalle minuscole cuffie del telefono esibendo un atteggiamento di dominanza.
1. Quelli che pensano che i braccioli siano loro e danno il via alla GUERRA DEI GOMITI.

«Se il treno prende fuoco, come usciamo di qui?»

«Ma che razza di domanda è questa?!»

«Be', non possiamo raggiungere l'uscita perché in questa carrozza ci sono circa sei milioni di persone, quel tizio laggiù blocca l'unica porta con la sua valigia che ha le dimensioni dell'isola di Pasqua, e la donna accanto a te tiene un piede sulla tua borsa.»

«Mi sembra una prospettiva tutt'altro che rosea. C'è qualche possibilità di cambiare argomento?»

«Ovviamente no.»

I modi di viaggiare preferiti dal cervello ansioso, in ordine di apparizione, sono:

1. Nave.
2. A piedi.
3. Taxi.
4. Treno.
5. Autobus.
6. Aereo.

La nave è al primo posto solo perché il numero di volte in cui devo prenderla è prossimo allo zero; inoltre immagino che non siano in molti a salire quotidianamente su una nave per andare al lavoro. Tranne chi lavora su una nave, certo, ma in quel caso non si tratta di pendolarismo. Non penso di sapere abbastanza di navi per proseguire con questo argomento. A ogni modo la nave è terribile come ogni altro mezzo di trasporto, ma è il meno terribile perché devo usarla molto raramente. La sola occasione in cui mi tocca prenderla è quando vado a trovare i miei genitori che, per qualche oscura ragione, sono andati a vivere su un'isola al largo della Scozia. Tuttavia a bordo c'è un bar dove posso automedicarmi con dell'ottimo whisky, una pratica malvista su altri mezzi di trasporto, tra i quali figura il 27 da Camden alle nove del mattino. Come ho già detto, la gente è molto puritana.

Camminare rappresenta la prospettiva ideale. Con la giusta programmazione, si possono prevedere i tempi. Basta seguire le mappe di Google tenendo in mano il telefono come il talismano di Indiana Jones, prima di avventurarsi verso l'ignoto. A dire il vero la metafora più accurata sarebbe quell'affare che usano in *Alien* e che suona quando lo xenomorfo si

sta insinuando nelle prese dell'aria, ma pensarci fa troppa paura. Quando cammini hai tutto sotto controllo. Puoi evitare la gente e andare al tuo ritmo; insomma, sei in una di quelle rare situazioni in cui puoi analizzare tutte le possibilità in maniera razionale. Tuttavia anche camminare comporta dei rischi, come ogni sistema di trasporto. Potrebbe cagarti addosso un piccione in qualsiasi momento, oppure ti potrebbero accoltellare. (Non un piccione, i piccioni non possono tenere in mano un coltello. Almeno non credo... Comunque non sono un esperto di piccioni.) Se potessi, andrei sempre in giro a piedi, ma il punto è che sono molto pigro e Londra è molto grande, motivo per cui andare a piedi non è al primo posto della lista. L'apatia vince sempre.

I taxi e Uber sono i mezzi di trasporto preferiti dagli ansiosi. Si attengono alle nostre regole, possono essere prenotati in anticipo e adattati al nostro stile di vita; inoltre se cominci a sentirti a disagio mentre sei chiuso in uno spazio minuscolo con un estraneo, puoi sempre abbandonare il veicolo. Di contro, gli svantaggi sono evidenti. Innanzitutto i taxi sono cari, e parecchio. In secondo luogo gli autisti vogliono sempre fare conversazione. Nella scala di misurazione dell'ansia, parlare con un taxista viene subito dopo parlare con il parrucchiere. Normalmente gli ansiosi sono introversi, perciò la loro apprensione sociale si moltiplica quando un estraneo chiede a bruciapelo: «Allora, dove va di bello in vacanza quest'anno?» C'è un numero limitato di argomenti di cui si può parlare con un estraneo. La lista include: il lavoro, le vacanze, la famiglia, i progetti per il weekend e basta, e tutti questi argomenti si possono liquidare con una frase. Gli introversi non amano fare conversazione. In effetti questa sarebbe un'altra di quelle occasioni in cui gli adesivi tornerebbero utili: «Sono socialmente disturbato, la conversazione mi provoca una grande sofferenza interiore». Forse è una frase troppo lunga per un adesivo, ma... insomma, faccio quello che posso.

Anche in questo caso la stranezza può essere interpretata come maleducazione da chi non conosce l'ansia o gli introversi. In realtà è l'esatto contrario: è la paura di mettersi in una situazione imbarazzante, di sembrare noioso, poco interessante o decisamente maleducato. Alcune persone amano fare conversazione, altre invece non riescono proprio a prendervi parte. «Perché vuoi sapere del mio weekend? Tanto non puoi venire con me. In che modo può influire sulla tua vita? Sapere che cosa

faccio nel weekend renderà forse più interessante la tua permanenza su questo pianeta? O stai solo cercando di essere gentile? Ma perché? Che cosa vuoi da me?» È solo uno dei tanti modi, tutti perfettamente accettabili, di avere a che fare con gli altri.

I treni gettano alle ortiche la tua routine. Anzi, non la gettano solo alle ortiche: la appallottolano, la strappano a morsi e la buttano in un bidone che sta andando a fuoco. Dovrebbero inventare un contest televisivo stile *X Factor*, ma invece di cantare i concorrenti dovrebbero semplicemente prendere un treno a una data ora da una piccola stazione qualunque del Regno Unito. Lo show potrebbe durare trent'anni, poi tutti i concorrenti abbandonerebbero e/o morirebbero per sopraggiunti limiti d'età. Cambiano gli orari, i posti a sedere, l'intero viaggio sarebbe probabilmente soggetto a innumerevoli cancellazioni. Per chiunque abbia bisogno di certezze, il treno non è il modo migliore di viaggiare, e questo senza nemmeno considerare il fattore umano. Ma ne abbiamo già parlato (riassunto: gli esseri umani sono orribili.) Nella maggior parte delle pubblicità i viaggi sono venduti come esperienze rilassanti, ma al momento di prendere davvero un treno ci si rende conto che nove volte su dieci nulla potrebbe essere più lontano dalla verità. In media si hanno tre minuti per raggiungere il binario dal momento in cui viene annunciato, salire sul vagone, farsi largo fra la folla dei passeggeri, riporre i bagagli in uno spazio minuscolo fatto per una valigia ma dove grazie alla perseveranza umana adesso ce ne sono sedici, e infine trovare un posto. A quel punto arriva la calamità del posto prenotato. Se si è di fretta e non c'è stato modo di prenotare un posto a sedere, ci si ritrova a combattere una guerra silenziosa contro gli altri passeggeri per accaparrarsene uno a tutti i costi. Salire sul treno può rivelarsi più stressante di un giro di Crystal Maze, dove il solo premio è un pessimo caffè e l'occasionale estraneo che ci tocca la gamba sotto il tavolino.

Gli autobus hanno un solo vantaggio dalla loro: se ti senti in ansia o anche solo preoccupato, puoi premere un bottone rosso e scendere alla prima fermata. Hai sempre una via di fuga. Tuttavia sono inaffidabili quanto i treni, e arrivano quando vogliono. Per di più il conducente può anche decidere di non fermarsi, se quel giorno è di cattivo umore e vuole trascinare anche te all'inferno. Come in treno, sei intrappolato in una scatola di metallo gremita di persone che non sono disposte a lasciarti lo spazio di cui avresti bisogno. Molti anni fa tornavo a casa in autobus dopo

un turno di notte al lavoro. Erano circa le due del mattino e l'autobus era pieno di gente che sembrava uscita da *Mad Max*. Ero seduto al piano di sopra e il sedile accanto al mio era libero. Nonostante l'autobus si fosse riempito, il sedile accanto a me rimaneva vuoto. A quel punto partì la seguente conversazione fra me e il mio cervello: «Che cos'ho che non va? Perché nessuno si siede accanto a me? Puzzo? Sono così ripugnante? Oddio, ho l'aspetto di uno che passa la notte sugli autobus perché non sa dove altro andare?!»

Dopo qualche fermata un vecchio si sedette accanto a me. Lì per lì mi sentii sollevato, poi... «È andata bene la notte?» mi chiese. Rimasi impietrito. Non si parla con un estraneo su un autobus di notte; è l'inizio di una storia destinata a concludersi con la frase: «Il corpo è stato rinvenuto nel canale». A quel punto l'uomo tirò fuori due cartoni di latte. «Tieni, bevi», insistette. Poche cose ricordo dai tempi della scuola, ma «Non parlare con gli sconosciuti» e «Non bere il latte che uno sconosciuto ti offre sull'autobus» sono sicuramente fra queste. Scoprii che non era proprio latte ma latte con l'aggiunta di Kahlúa e vodka; insomma, due litri di White Russian. Scoprii anche che un introverso con scarsa autostima, un grande desiderio di compiacere gli altri e una paura irrazionale di finire in un canale può lasciarsi convincere molto facilmente a bere il latte che un vecchio gli offre su un autobus notturno. Se c'è una lezione che si può imparare da questo libro è la seguente: non permettere mai che qualcuno manipoli la tua inettitudine alla socialità. E anche: non bere il latte che ti offre un vecchio bizzarro.¹

Comunque sia... Odio gli aeroporti. Sono l'incarnazione del caos. Non ci sono regole, ognuno fa come crede. Nessuno vorrebbe essere lì. È il mezzo per raggiungere un fine. Vuoi andare in vacanza? Devi sopportare ore e ore di umanità al suo peggio, prima di arrivarci. Ansia sociale, ansia da separazione, assenza di zone di comfort, un senso di incertezza acuto e diffuso: ce n'è per tutti i gusti! È come fare il pieno al distributore dell'ansia. Ho avuto il peggior attacco della storia proprio in un aeroporto, ma sono stato in grado di identificarlo come tale solo molti anni dopo. Passi il giorno prima a prepararti, controlli che le valigie non siano troppo pesanti, controlli di avere il passaporto talmente tante volte da accrescere di fatto le probabilità di perderlo, ti assicuri di avere tutto ciò che serve e di aver vagliato ogni possibile scenario. Procedi guadagnando un mare di persone

in preda al panico, terrorizzate all'idea che qualcosa vada storto con passaporto o bagaglio. Arrivi al check-in e preghi di non aver commesso errori. Vai al controllo passaporti, e a quel punto hai la certezza di avere fatto qualche errore (nonostante allo stesso tempo tu sia certissimo di non averne fatti); sei quel genere di persona che fermano sempre e a cui fanno sempre aprire la valigia per un ulteriore controllo.

Finalmente puoi avanzare verso il duty free, il luogo più illuminato del pianeta. Le luci al neon ti accecano, mentre ti fai strada fra i profumi maleodoranti, i cognac molto costosi nonostante sia un duty free e le enormi confezioni di Toblerone. Infine raggiungi il bar. Urlando, i cuccioli di umano corrono ovunque per combattere la noia, mentre le persone in transito si sdraiano su ogni superficie disponibile come se fossero nell'unica zona sicura dopo un'invasione di zombie. Sono le dieci del mattino, ordini qualcosa di forte perché sei all'aeroporto, il concetto di tempo ha perso valore e tutto intorno a te fa schifo. Infine un cilindro di metallo pieno all'inverosimile di carburante ti trasporta all'altro capo del mondo mentre ti scoli quante più birre riesci a spese della compagnia aerea. Ed è tutto assolutamente normale.

All'epoca del famoso attacco d'ansia non sapevo che cosa stesse succedendo. Hai presente quella sensazione strana nella testa che si prova quando ci si sente confusi o molto, molto arrabbiati? Era quella, ma la sentivo in tutto il corpo, come se mi stesse divorando. La completa mancanza di controllo e la sensazione di impotenza avevano trasformato il mio cervello in un budino. Ero sopraffatto dal panico, fuori di testa, tutto mi terrorizzava. Accadde prima di scoprire che, controllando la frequenza del respiro e mettendomi in disparte, potevo ritrovare la calma, perciò mi abbandonai totalmente a quelle sensazioni. Abbracciai la confusione e la rabbia perché era ciò che il mio cervello mi ordinava di fare. I pericoli che immaginavo erano assurdi, eppure in quel momento mi sembravano perfettamente ragionevoli. Avevo bisogno di andare nel panico, ogni cellula del mio corpo concordava che quel razionalismo illogico fosse la sola via di fuga. Grazie all'immenso potere del senno di poi, ora posso dire che tutto ciò derivava da un'enorme apprensione, ma senza la consapevolezza di quello che stava accadendo ero indifeso.

Per chi soffre d'ansia affrontare il caos di un viaggio è problematico. Mettersi in situazioni che il cervello reputa pericolose va contro qualsiasi

istinto naturale. Il midollo surrenale (la parte del cervello coinvolta nella reazione attacco o fuga) suggerisce agli ormoni di dare i numeri, nel goffo tentativo di aiutarti a gestire la situazione in cui ti sei cacciato. Mentre il cervello ansioso ti suggerisce di correre, di fuggire a qualunque costo da lì, tu, in quanto essere umano che osserva i propri simili, ti costringi a non farlo. Devi. È il solo modo di far funzionare la tua vita, anche se ti spaventa a morte.

Una delle cose più difficili da fare quando il cervello lavora contro è metterti a discutere con lui. Quando l'istinto ti dice di fare una cosa (correre, fuggire o appallottolarti su te stesso), devi imparare a combatterlo. Ragionando in termini evoluzionistici, sarebbe l'equivalente di un uomo delle caverne che vede un orso per la prima volta e che, mentre l'istinto gli dice di fuggire, resta dov'è, ci pensa e decide di battersi; infine, dopo un acceso scambio di vedute lui e l'orso diventano amici e insieme decidono di combattere il crimine.

Non credo di esagerare quando paragono il faccia a faccia con un orso a un treno nell'ora di punta. È solo l'ennesimo esempio di come la chimica del cervello ci lavori contro. Non si dovrebbe mai provare alcuna vergogna o senso di colpa per quello che il cervello ci infligge. Non ci sminuisce come persone, anche se è quello che vorrebbe. Il meglio che possiamo fare è urlare: «NON OGGI, SATANA!» restando immobili su quel treno affollato. E anche se ti sembra di poter morire da un momento all'altro, hai raggiunto un risultato, hai affrontato una difficoltà senza fuggire come invece avrebbe voluto il tuo cervello. Lo hai domato. È incredibile. È la base della terapia dell'esposizione; ogni volta che combatti contro un impulso irrazionale, il tuo cervello si riprogramma e aggiorna il software per adattarlo a questa nuova rivelazione. Vai nel panico, combatti, resisti, impari e ti adatti. Fantastico.

Consigli per il viaggiatore ansioso

- *Adeguate preparazione.* Impara il tragitto e muoviti per tempo, nel caso qualcosa andasse storto. Pianifica un itinerario alternativo e un

piano B; quasi certamente non serviranno, ma ti sentirai più tranquillo all'idea di averli.

- *Distrazioni.* Metti in valigia qualunque cosa ti aiuti a distrarti: libri, console di giochi, app demenziali in cui si spostano cubetti da qui a lì. Basta che serva alla fuga del cervello esausto. (Se vai in vacanza procurati un Kindle. Una volta sono partito con diciassette libri cartacei e sono quasi morto trascinando lo zaino all'aeroporto.)
- *Premi.* Potrà sembrare sciocco, ma funziona davvero: un sacchetto di «premi antiansia». Un sacchetto da tenere nel bagaglio a mano e che contenga piccoli oggetti che possano distrarti durante il viaggio, come un piccolo taccuino per aggiornare il tracciato dell'ansia ogni quindici minuti (no, ossessivo sarai TU), dolci e caramelle per mantenere alto lo zucchero nel sangue, una pallina antistress per tenere occupate le dita; quello che vuoi, purché sia sempre a portata di mano.
- *Esercizi.* Possono anche essere semplici esercizi respiratori (inspirare contando fino a quattro, pausa contando fino a due, espirare contando fino a quattro), fatti sottovoce in modo che nessuno pensi che sei entrato in travaglio, cosa che potrebbe generare trambusto, con gente che porta asciugamani e acqua calda. Disegna con un piede leggermente sollevato dei piccoli cerchi e concentrati sul movimento, oppure ruota il collo, o ancora tamburella l'indice contro il pollice in serie da quattro; qualunque esercizio che possa aiutare a mantenere la calma senza sovraccaricare la mente. Uno dei miei preferiti, che casualmente ho preso dal film *Die Hard*, è il seguente: sono in volo e anche in ansia, quindi arriccio i piedi, come se volessi stringere i pugni, ma con i piedi. Non so perché, ma se funziona per John McClane funziona anche per me.

1. Gli effetti collaterali del latte in autobus includono: nausea, allucinazioni notturne, aumento della sudorazione, fobia del latte in autobus e vomito.

Il mio cervello ansioso contro il lavoro

(ovvero pirati, Bumbaclarts e Liza Minelli)

SECONDO me, l'esistenza umana si divide in tre stadi:

1. *Nascita.*
2. *Stadio centrale.* Un lungo periodo di confusione dove nulla ha senso e tutto è piuttosto terrificante. Ogni tanto incontriamo delle persone, anch'esse terrificanti; poi, volendo, facciamo piccole versioni di noi stessi, e anche questo è abbastanza terrificante.
3. *Morte.*

Nel secondo stadio devi fare molte cose che non vorresti fare: andare a scuola, fare la doccia, votare, mangiare le verdure. Ah già... devi anche lavorare.

Il problema è che per vivere devi lavorare. È un'altra di quelle cose seccanti contro le quali potremmo discutere all'infinito senza arrivare a nulla. Esistono alcune eccezioni, certo: vincere la lotteria, essere figlio di un multimiliardario, venire investito da un'ambulanza e fare causa a qualcuno, ma sono casi rari e normalmente non si è mai così fortunati. (Essere investiti da un'ambulanza non è proprio un colpo di fortuna, tra l'altro; mi raccomando, non uscire apposta per farti investire da un'ambulanza, perché hanno cose più importanti di cui occuparsi.) Se vuoi vivere, ti tocca lavorare. Devi guadagnare dei soldi in modo da poter mangiare, e restare in vita per poter andare al lavoro, così da guadagnare i soldi che ti servono per mangiare, e via così fino a quando muori. Declinazione di responsabilità: non ho mai detto che questo sarebbe stato un libro ispirato.

Ci sono pochissime professioni che si adattano a un cervello ansioso.

Tra queste troviamo:

- Assaggiatore professionista di torte. La torta in questione viene recapitata a casa da un drone.
- Abbracciatore, coccolatore e tuttofare canino. Il cane viene consegnato a casa da un drone (ti prego, non attaccare il cane a un drone).
- Pirata. I pirati sembrano sempre belli rilassati e nel lavoro è incluso un pappagallo gratis.
- Un lavoro che consiste nel testare e valutare quali sono i migliori cuscini per poter leggere in posizione di estremo comfort.
- Essere la persona che controlla se bere troppo vino fa diventare ciechi oppure no.
- Nel frattempo ho realizzato che i pirati hanno lo scorbuto e sono fuorilegge. Piuttosto stressante.
- I migliori lavori restano in ogni caso l'assaggiatore di torte e il tuttofare canino. E probabilmente il tecnico che ripara il drone.

Sfortunatamente molte di queste professioni sono poco realistiche, e il mondo resta un luogo crudele dove pochi riescono ad avere il lavoro che desiderano. Vogliono tutti fare la spia, l'astronauta o la spia astronauta pagata a suon di cioccolato e favori sessuali. Peccato che il mondo reale sia molto diverso, e di solito ti devi accontentare di un lavoro per il quale il tuo io di quando avevi sei anni ti sputerebbe in faccia per averlo anche solo preso in considerazione. Quello che gli insegnanti spiegano della vita è molto diverso dalla realtà. Normalmente non ottieni nulla di quello che vorresti, mentre ottieni quello che la società ha da offrirti in quel momento. Come ho già detto, questo libro non intende essere d'ispirazione, bensì aiutare nell'ardua impresa di trovare la propria strada, qualunque essa sia.

«Oggi è il gran giorno!»

«Quale giorno?»

«Il giorno in cui tutti scopriranno che non abbiamo idea di che cosa stiamo facendo.»

«Ce la siamo cavata l'ultima volta, siamo al sicuro. E poi... sai che c'è? Fottiti, io so quello che faccio.»

«Nell'ultima riunione non hai ascoltato una parola e hai passato il tempo a disegnare draghi.»

«Taci.»

«Sei in riunione, lo sai?»

«Che cosa vuoi dire?»

«Di che cosa parlano?»

«Di... cose.»

«Non ne hai la più pallida idea, vero? Come puoi fingerti un essere umano funzionale?»

«NON LO SO.»

Diamo il benvenuto a una nostra vecchia conoscenza: la sindrome dell'impostore, quell'ineluttabile sensazione di non appartenenza. Magari hai lavorato più che potevi, hai versato sangue, sudore e lacrime per arrivare dove sei oggi, eppure ti senti come se ti stessero per sfilare il tappeto da sotto i piedi, cosa che accadrà non appena scopriranno che razza di fallito sei.

L'ansia fa sì che ti preoccupi, e anche se hai dato il meglio di te ti preoccupi lo stesso perché l'ansia è stupida e odiosa. Ti preoccupi di non fare abbastanza, che i colleghi ti disprezzino e che il capo pensi che il tuo lavoro faccia schifo. Ti preoccupi di parlare con le persone, del viaggio, e ti preoccupi di preoccuparti e preoccuparsi è fottutamente estenuante. Tutto questo accade prima ancora che il lavoro abbia inizio. È il riscaldamento, per così dire: paura ineluttabile, terrore irrazionale, totale implosione dell'autostima, e non hai ancora finito di versarti la prima tazza di caffè.

Non c'è da stupirsi che gli ansiosi non abbiano un'alta opinione di sé. L'ego e l'ansia non vanno molto d'accordo, e chi si odia difficilmente è anche egocentrico. Per questo credo che la maggior parte degli ansiosi siano anche persone gradevoli da frequentare. Se si passa gran parte del tempo a lottare senza tregua per restare sani di mente e conservare un brandello di umanità, non si ha tempo di coltivare un ego smisurato, rivendicare la propria centralità a tutti i costi o costruirsi una qualche forma di personalità artefatta. Il cervello ansioso è umile, incapace di godersi i complimenti, si scusa per ogni cosa e non si vanta mai di quello che fa. È un altro dei tanti sintomi di questa malattia, ma non il peggiore, almeno per chi gli sta intorno.

Questa sorta di radicamento morale si sviluppa nel corso degli anni, e per molti non avviene facilmente. Almeno noi ansiosi abbiamo questo vantaggio! Nuovo sintomo: cortesia violenta (6.000 a 1 per l'ansia).

Tuttavia, quando un annuncio di lavoro recita: «Il candidato ideale è una persona sicura di sé ed estroversa, che ama lavorare in team», noi ansiosi non ci sentiamo chiamati in causa. Saremmo a posto se l'annuncio invece dicesse così: «Cerchiamo una persona timida, di buon carattere ma che non sia troppo ansiosa di mostrarlo, e che lavori bene insieme agli altri purché non si faccia conversazione».

Cinque modi di rendere sopportabile il lavoro

1. Avere qualcuno con cui parlare

Non dev'essere necessariamente una persona dell'ufficio. Se tutti quelli con cui lavori sono perfetti stronzi, ovviamente non vorrai rivelargli i segreti della tua mente contorta. Manda un messaggio a un amico, a qualcuno che ami. Concediti qualche secondo di evasione concentrando l'energia su un punto fermo al di fuori dell'ufficio: è un buon modo per rimanere ancorati a se stessi. Se amici o amanti non sono disponibili, vai sui social: lì c'è sempre qualcuno pronto a risponderti.

2. Basta con la caffeina

Certo, il caffè è fantastico, ma se alle dieci del mattino, dopo sette tazze, stai urlando addosso al tizio della contabilità mentre la sua maglietta ti fa un effetto stroboscopico provocandoti un violento mal di testa, è chiaro che hai bisogno di un vizio sostitutivo. La caffeina non fa che amplificare lo stato d'animo del momento, per cui se sei già ansioso ti sentirai *davvero* ansioso, e se sei depresso ti sentirai *molto* depresso *e anche* agitato. Prova con le tisane, con l'acqua, i succhi di frutta o la frutta vera. So che suona orrendamente salutista, ma funziona.

3. Esci da quell'ufficio (in poche parole, lascia il lavoro e goditi la vita)

Fallo. Esci. Vai a fare una passeggiata, porta il tuo cervello all'aria aperta. Sarà anche scontato, e io non voglio certo insegnare niente a nessuno, ma è una cosa che per me funziona davvero, e mi aiuta ogni giorno. Mettiti le cuffiette, ascolta un buon podcast o la tua playlist preferita

e cammina. Venti minuti al parco e qualche minuto su una panchina ridaranno al tuo cervello il tempo di rimettersi in sesto. È la cosa più vicina allo spegnere e riaccendere il computer che si possa fare durante una giornata di lavoro.

4. *Bevi molta acqua*

Qualunque libro sia mai stato scritto sulla salute mentale lo ripete: bisogna bere tanta acqua. Evidentemente deve avere qualcosa a che fare con la relazione fra scarsa idratazione e malattie mentali, oppure i guru della psichiatria possiedono azioni delle aziende produttrici di acqua minerale. Nel qual caso ho appena scoperto una delle più gravi cospirazioni della storia.

5. *Stermina le persone del tuo ufficio*

Può sembrare un tantino estremo, ma di recente ho visto un bel documentario dal titolo *Falling Down* in cui un uomo fa proprio questo e sembra funzionare. Ma non l'ho visto tutto, quindi per favore non rovinatemi il finale.¹

Naturalmente, se tutti questi meccanismi scientifici di sopravvivenza non dovessero funzionare, è importante sapere che esiste un'altra opzione. Se la vita è troppo difficile e il lavoro comincia a risentire del tuo stato mentale, mettiti in malattia. È assurdo che in una società che sta cominciando a prendere sul serio il tema della salute mentale ci si rifiuti di assentarsi dal lavoro per curarsi. Nessuno va in ufficio con la faccia gonfia e il naso che cola per l'influenza, ma se la mente esplode come un criceto nel microonde, si resiste. Forse ti sembra eccessivo parlare al capoufficio di come funziona il tuo cervello,² ma se si trattasse di un disturbo visibile non esiteresti a farlo; se ti si staccasse un braccio diresti semplicemente: «Salve, mi si è staccato un braccio, forse è meglio che vada a casa».³ A partire dalla promulgazione delle leggi contro la discriminazione, i datori di lavoro sono legalmente obbligati a non emarginare i lavoratori che soffrono di malattie mentali; quindi, se hai problemi a parlarne con il tuo superiore, sappi che la legge è dalla tua parte.

Ci sono molte cose che nell'ambiente di lavoro possono innescare l'ansia: le dimensioni dell'ufficio, troppo grande o troppo piccolo (scatenando agorafobia o claustrofobia); l'interazione forzata con altri esseri umani (glossofobia); le luci troppo forti (fotofobia); un luogo troppo affollato (enoclofobia); lo stress indotto dalle scadenze (scadenzofobia...? Mi sono stancato di elencare le fobie con i loro nomi tecnici); e poi la pressione del risultato, la paura dell'umiliazione e il terrore di commettere errori. Sono tutte cose che le persone «normali» trovano solo leggermente fastidiose ma che mandano totalmente in crisi noi matti ansiosi. (Non sto dando del matto a nessuno, è solo che l'iperbole è uno dei miei meccanismi di sopravvivenza.)

(A meno che tu non voglia creare una band insieme a me e ad altri e chiamarla I Matti Ansiosi. Potremmo comprarci delle belle giacchine di pelle e andarcene in giro a cantare come le gang in *West Side Story*. Non scherzo, dico sul serio, non vedo l'ora di farlo. Scriviamoci, così parliamo del colore delle giacche.)

(Chiedo scusa, i miei pensieri si sono allineati in un treno di parentesi senza senso.)

Con così tanti stimoli è facile capire come gli ansiosi facciano fatica nel mondo del lavoro. Tuttavia, data la scarsa comprensione dei problemi mentali, quelli che ne soffrono sono spesso etichettati come «quello silenzioso» oppure «quello strano». La gente fa in fretta a giudicare. Osservare una persona e poi passare del tempo ad analizzarne la personalità prima di raggiungere una conclusione non è annoverata fra le azioni umane normali. Al contrario, la tendenza è quella di raggiungere in meno di tre secondi un verdetto che durerà per tutta la vita; questo perché gli esseri umani sono cocciuti e spesso anche bastardi. Va bene, lo ammetto, al 50 per cento le cose stanno così e per l'altro 50 per cento si tratta dell'ennesimo meccanismo di difesa che il cervello mette in campo per proteggerci. Se incontriamo una persona che a pelle ci trasmette una sensazione di negatività, la evitiamo perché non abbiamo bisogno di altre grane nella vita. D'altro canto, vista da fuori, una persona affetta da ansia può sembrare, come ho già detto, antipatica, timida o persino arrogante. Le manifestazioni esteriori dell'ansia ricordano le reazioni delle persone che tendiamo a evitare: sudorazione eccessiva, tremiti, balbettio, rossore violento, aerofagia

ed emotività sono comportamenti del tutto involontari e molto imbarazzanti. È uno stigma.

«Qui ti odiano tutti.»

«Ma come ti viene in mente?»

«Basta guardarli. Sono ore che nessuno ti rivolge la parola.»

«Perché stanno lavorando...»

«No, perché ti odiano.»

«Senti, sto cercando di lavorare. Lasciami in pace.»

«Lo vedi quel tizio?»

«Sì.»

«Quello ti odia.»

«Ok, non ti ascolto più...»

«La vedi quella donna?»

«Sì.»

«Ti odia. E pensa anche che tu sia orribile!»

«Pensi di aiutarmi, dicendomi questo?»

«Il nostro accordo non prevede che io debba aiutarti.»

«Ma non abbiamo mai avuto un accordo, noi due!»

«Lo vedi quel tizio là in fondo?»

E così via...

Per citare *Guerre stellari*: «La paura conduce all'ira, l'ira all'odio» eccetera. L'ansia porta alla negatività, la negatività porta all'abbassamento dell'autostima e la scarsa autostima porta all'insicurezza; e (non per ripetermi) l'insicurezza è proprio quello che non ci vuole per un ansioso. Quando non fai che metterti in dubbio e convincerti che ogni scenario sia il peggiore possibile, è difficile sembrare uno che sa il fatto suo. La sicurezza in se stessi è un dono che pochi ansiosi riescono a conquistare, e fingerla è un'abilità che si perfeziona negli anni. Per esempio, la prima volta che mi è toccato fare una riunione con un cliente importante sudavo a tal punto che sembrava avessi corso la mezza maratona in tenuta da sci. Ero in piedi davanti a dieci importantissime persone vestite in giacca e cravatta e cercavo di spiegare la nuova strategia di marketing che avremmo messo a punto per la loro società. Me l'ero immaginata così: entro con aria sicura nella sala riunioni, li lascio senza parole con il mio eloquio, dimostro di

saperla lunga, ricevo una standing ovation e alla fine della riunione vengo promosso, o almeno mi portano in un club privato e mi ribattezzano con un nickname strafigo. Le cose in realtà sono andate in maniera molto diversa. Per tre minuti circa ho urlato in faccia a persone che avevano il pieno controllo sul denaro che la mia società sperava di intascare.

Non so perché, ma sono andato nel panico. È stata una di quelle esperienze extracorporeali: mi vedevo dall'esterno mentre rovinavo tutto ma non riuscivo a fermarmi (anche questo è un tema ricorrente nella mia vita). Sudavo così profusamente che mi sono dovuto asciugare con un fazzoletto come il cattivo di un film western. Per qualche strano motivo ho dimenticato la parola tedesca «Umlaut» e al suo posto ho urlato «Bumbaclart».⁴

Sono andato in iperventilazione; in alcuni momenti la sola cosa che mi usciva di bocca era una specie di coccodè acutissimo. Sembravo proprio a un passo da un attacco di nervi di quelli da copione in una sitcom americana di quart'ordine. Una volta terminato, mi sono accasciato sulla sedia e mi sono rifiutato di guardare in faccia chiunque. Se non fosse stato che avevo perso il 90 per cento dei fluidi corporei, sarei scappato correndo. Una voce all'altro capo del tavolo ha esclamato all'improvviso: «È una umlaut e non una bumbaclart, ma penso che ci sia qualche buona idea qui. Continuiamo...» e tutti si sono messi a ridere. Io sono rimasto lì, pericolosamente disidratato.

Ciò che ho imparato da questo aneddoto, che spesso rivisito nottetempo, è che comunque uno si immagina che vada, sarà sempre o nel migliore o nel peggiore dei modi possibili. Il cervello non ha tempo da perdere con le innumerevoli possibilità che stanno nel mezzo, perciò immagina solo il meglio e il peggio, e il 99 per cento delle volte non si verificherà né l'uno né l'altro. Probabilmente non vivrai l'esperienza migliore che puoi immaginare, ma nemmeno la peggiore. Per esempio, la riunione successiva nella stessa azienda è andata meglio; non proprio un successone, ma niente sudore stile miss maglietta bagnata e niente vomito, quindi la considero una vittoria.

L'ansia può arrivare a sfiorare la paranoia: a tratti pensi di impazzire perché salti sempre alla peggiore delle conclusioni possibili. Ma si tratta ancora una volta dell'ennesima anomala alterazione evolutiva. Una mente incline alla preoccupazione può facilmente cadere in questa trappola; si

tratta di nuovo della famosa faccenda attacco o fuga, in particolare del riflesso di fuga. Il peggior consiglio che abbia mai ricevuto viene da uno che pensava che mi preoccupassi troppo. Il consiglio è: «Smettila di preoccuparti! Rilassati!» Caro lettore, inutile dire che le sue parole mi hanno curato all'istante: in un attimo sono passato dal crollo nervoso al nirvana.⁵ Dire a un ansioso di calmarsi è come dire a un depresso: «Su con la vita!» È come dire a uno che ha le gambe spezzate di farsi una bella camminata, così gli passa tutto. È come liberare un cane in una fabbrica di palline da tennis e pretendere che stia calmo. Non fa che acuire l'ignoranza sociale, e serve solo a confermare al malato l'impossibilità di controllare le proprie emozioni come una persona «normale». In conclusione, sia che tu soffra d'ansia sia che conosca qualcuno che ne soffre, segui questa semplice regola: non fare lo stronzo.

Come avere a che fare con un ansioso

- Sii semplicemente un essere umano gentile.
- Ripeti come sopra.
- Inoltre, evita di fare domande del tipo: «Stai bene?» «Sembri molto silenzioso. Stai bene?» «Non ti stai divertendo?» «Posso fare qualcosa per te?» Sembrano domande del tutto ragionevoli e anche educate, ma nella maggior parte dei casi la persona in questione sta bene, si sta anche divertendo e l'interrogatorio serve solo a metterlo in ansia. Basta dire: «Se c'è qualcosa che posso fare per te, dimmelo». Tutto qui. A quel punto quella persona sa di avere appena ricevuto una coperta di Linus, nel caso ce ne fosse bisogno.

Il cervello ansioso è soggetto ad attacchi di perfezionismo. Si sa dove si vuole arrivare e si lavora senza tregua per raggiungerlo. D'altro canto la mente in preda all'ansia è anche incline all'apatia, situazione in cui è più semplice ignorare il lavoro in questione, evitando che diventi una fonte di stress. Spesso il risultato è che ci si preoccupa del fatto che non ci si sta preoccupando, cosa che non ha molto senso, ma stiamo pur sempre

parlando d'ansia, e in questo ambito niente ha molto senso. Procrastinare sta da un lato, l'immersione totale dall'altro.

Fra questi due estremi si iscrive il disturbo della personalità detto «dipendenza». Il bisogno di dimostrarsi all'altezza e il desiderio di svolgere il compito in modo da non deludere nessuno può spingere l'ansioso a diventare un maniaco del lavoro, disturbo simile all'alcolismo in termini di distorsione della realtà. Può sembrare un'esagerazione, ma il cervello è bravissimo a trovare il modo di finire in una spirale elusiva. L'evasione dalla realtà è il modo in cui il cervello convince se stesso che il mondo reale non esiste e i problemi sostanziali sono insignificanti; per chi deve lottare quotidianamente per risolvere anche il più piccolo problema questa soluzione è ideale. Perciò quando all'ansioso viene dato un obiettivo, la sua mente ci si tuffa a capofitto giocandosi il tutto per tutto, come se da quello dipendesse il suo valore. Il lavoro può essere fonte d'ansia per molte persone. Nessuno dovrebbe considerare il lavoro come il tratto distintivo della propria personalità, ma quando lavori per guadagnare il denaro che poi ti permette di agire in ogni altra sfera della vita, non è difficile capire perché per alcuni diventi totalizzante. A ogni modo, se il lavoro è il motivo principale della tua ansia, allora (e non lo dico a cuor leggero) devi trovarti un altro lavoro. Nessun impiego al mondo dovrebbe costare la salute mentale. Naturalmente si tratta di una semplificazione: è improbabile che il lavoro sia l'unica fonte dei tuoi problemi. Tuttavia, se è una causa scatenante, qualcosa la devi cambiare, che sia l'atteggiamento o il lavoro stesso. Lascia tutto, vai a vivere in una foresta e mettiti a vendere sortilegi per campare. È una tua scelta, intendiamoci: non mi riterrò legalmente responsabile se, dopo aver letto questo libro, tu decidessi davvero di ritirarti nei boschi.

Comunque sia. La tua salute mentale è il solo ambito nella vita in cui ti è concesso di essere totalmente egoista, e se riconosci una causa scatenante la devi rimuovere. Il cambiamento fa paura, è nemico della routine, ma può essere una delle scelte migliori che puoi fare. Se riesci a identificare anche solo un aspetto della quotidianità che influenza negativamente la tua vita, sei autorizzato a liberartene. Per esempio, io ho interrotto i rapporti con le persone sbagliate, quelle che avevano una cattiva influenza su di me. È difficile, ma dopo mi sono sentito come rinnovato. È l'equivalente umano

del fare spazio nell'hard disk, quando si cancellano le vecchie foto che non interessano più. Dopo funziona tutto un po' meglio.

Come ha detto uno dei più grandi filosofi del nostro tempo, Liza Minelli, «il denaro fa girare il mondo». Il movimento rivoluzionario degli anni Settanta noto col nome di ABBA cantava «Money, money, money», mentre uno dei più grandi poeti degli anni Novanta, Notorious B.I.G., diceva: «Più denaro, più problemi». L'ansia legata a motivi economici è qualcosa che tutti sperimentano, prima o poi. Quel peso che senti sul collo, dietro le spalle, che ti fa stare un po' gobbo e ti schiaccia. Vedi gli altri che si muovono più leggeri; possono comprare quello che vogliono, certo, possono anche uscire tutte le sere, possono comprarsi un nuovo paio di scarpe perché gli piace e non perché quello vecchio si è aperto in due alla fermata dell'autobus mentre andavano in ufficio, ma tutti, inclusi loro, si preoccupano a causa dei soldi. Tutti.⁶ È una verità universale e una minaccia calcolata e intenzionale per fare in modo che il nostro cervello si preoccupi. Ma come sempre l'ansia si impossessa dei comandi e spara il volume a mille.

Quando ho cominciato a scrivere questo libro, mi sono reso conto che per avere un'idea dell'impatto che l'ansia ha sulle persone avrei dovuto intervistare persone che ne soffrono. Il mio primo pensiero è stato: ma io odio parlare con gli altri, lo evito a ogni costo. Il mio secondo pensiero è stato: ma io odio parlare con gli altri, lo evito a ogni costo. Dopo aver discusso un po' con me stesso, ho mandato una serie di email a persone che soffrono d'ansia, i cui scritti su questo argomento mi sono stati di ispirazione, persone con un cervello che funziona in modo simile al mio.

È così che mi sono ritrovato in un bar di Greenwich seduto davanti a Daisy Buchanan, autrice e giornalista, che ha parlato pubblicamente della sua lotta contro questo disturbo. Davanti a una tazza di caffè abbiamo cominciato a parlare dell'ansia che nasce dal denaro:

Sono schiacciata dall'ansia economica. Sono una libera professionista, e l'idea di quanti soldi guadagno mi ossessiona. Ho attraversato una lunga fase, tre o quattro anni, in cui non ho mai controllato l'estratto conto o usato il bancomat. Avevo continue crisi di panico pensando che non ci fossero soldi in banca, quindi preferivo non sapere! Aspettavo che da un momento all'altro mi chiamassero dalla banca dicendo: «È un po' che volevamo avvertirla, lei sta per finire in galera». Un atteggiamento del tutto normale

nella gestione del denaro, lo so. Alla fine mi sono costretta a controllare. Anche adesso odio occuparmene, penso sempre che un giorno scoprirò che non c'è niente sul conto anche se mi hanno appena pagata. So che è impossibile, ma mi preoccupa comunque di essere al verde. Adesso controllo, però...

La paura di controllare l'estratto conto è comprensibile. Alcuni arrivano persino a ignorare le bollette, le nascondono sotto i cuscini del divano fino a quando questo diventa molto più alto del normale e non ci si può più nemmeno sedere. Ma anche se per la maggior parte del tempo sai che va tutto bene, basta quella volta in cui controllando scopri di avere meno di quanto pensassi ed è come se il bancomat ti stesse dicendo che non vali niente.

La paranoia sul tuo valore in quanto persona è lì davanti a te, scritta in un'odiosa font verde. Attribuiamo tantissima importanza al guadagno: il nostro status sociale è definito dal contenuto del portafogli (basti pensare alle foto di uomini ripresi di fianco a una barca o appoggiati a un'auto sportiva che spopolano su Tinder), perciò la mente ansiosa cerca di evitare ogni problema che percepisce come una minaccia e tende a negarlo il più a lungo possibile.

Non ho alcuna intenzione di dispensare consigli finanziari; figuriamoci, il mio saldo in banca sfiora lo zero. Ma se c'è un consiglio che posso darti a proposito dell'ansia da denaro, è questo: fai il meglio che puoi, non importa che cosa sia. Controlla l'estratto conto quando riesci. Risparmia, se ne hai la possibilità. Nessuno ci sa fare con i soldi, a parte gli agenti di borsa e quegli uomini inquietanti appoggiati alle auto sportive. Accidenti, viviamo in un sistema economico dove ci vogliono settecento anni per risparmiare il necessario per pagare l'anticipo della prima casa... Preoccupiamoci di questo, piuttosto. Oddio, no, adesso mi sto preoccupando di questo. Merda.

Il contrappasso alla vita lavorativa è la vita sociale, di cui parleremo in un altro capitolo e che è un altro schifo, anche se divertirsi al di fuori dell'orario di lavoro è indispensabile per poter funzionare come esseri umani. Non vorrei che suonasse come una di quelle citazioni motivazionali che tua zia potrebbe condividere su Facebook, ma sappi che non hai molto tempo per te stesso, tempo in cui puoi fare quello che vuoi, tempo su cui hai il pieno controllo, tempo in cui puoi mettere i tuoi bisogni egoistici prima di ogni altra cosa. Vorrei che fosse chiaro che questo non è uno di quei libri in

cui si consiglia di accendere un incenso, incrociare le gambe e meditare per trovare il centro di gravità.

Ovviamente non hai tempo per questa roba, sei troppo spompato. Ma se invece ce l'hai, il tempo... be', allora fallo, non sono mica tua madre.

È da un bel po' che sono adulto, pare, e mi sembra che questa fase della vita possa essere descritta così: «Essere adulti significa sentirsi stanchi tutto il tempo e dire agli altri quanto si è stanchi e poi sentirsi rispondere che sì, in effetti anche loro sono stanchi».

Ho scoperto che il modo migliore per mettere a tacere l'ansia è diventare vittime delle proprie idee. Che cosa può distrarci dal lavoro o dalla realtà? L'evasione: la ridicola, meravigliosa evasione. La maggior parte delle persone ansiose con le quali ho parlato sostiene che la difficoltà maggiore stia nel rilassarsi, nello staccare la spina. Qualunque cosa si faccia, che non sia legata alla produttività, viene vissuta come una perdita di tempo. Ho parlato con persone che disdegnano il sonno perché è tutto tempo sprecato. Resta il fatto che se di quando in quando non stacchi la spina, sei destinato a crollare. (Lavorare lavorare senza mai giocare rende Jack più vulnerabile al crollo nervoso che può portarlo a rincorrere i bambini attraverso un labirinto di siepi, stringendo un'ascia fra le mani.)⁷

La mente umana può sopportare un numero limitato di stimoli. Se la esaurisci a furia di lavorare e di caricarla di responsabilità, va a finire come quando apri troppe finestre su internet: il browser va in tilt e le chiude tutte. Non passa settimana senza la notizia di una rockstar che, dopo un tour infinito, si ritrova in riabilitazione per esaurimento o a causa della sua nuova dipendenza dal Furby (sarà anche ridicolo, ma i ricchi sviluppano sempre delle dipendenze dalle cose più assurde, come il bondage o le pantofole), o di campioni sportivi che si sono fatti parecchio male per essersi spinti oltre il limite.

Con la salute mentale è uguale: se esageri vai incontro a un esaurimento. Non è difficile trovare nuove preoccupazioni, ce n'è per tutti i gusti. Non vorrei farti di nuovo la paternale, ma puoi sempre provare a cucinarti qualcosa, pulire l'appartamento, leggere un libro, fare una passeggiata, ascoltare un po' di musica; qualcosa che per te equivalga a staccare la spina. Non devi per forza scalare l'Everest o diventare un grande artista; fai quello che ti fa sentire bene, quello che mette il tuo cervello in «Modalità aereo». Io potrei passare la prossima ora a guardare video di cani che fanno cose

che normalmente non dovrebbero fare. Per esempio ce n'è uno in cui un cane diventa amico di un pappagallo. Fantastico.

1. Ovviamente sto scherzando. Niente cause, grazie.
2. Altra opzione: potresti prendere un giorno di malattia fingendo di avere un malessere fisico. Ma è una vecchia tattica, e la puoi usare solo poche volte.
3. In un caso simile, la maggior parte degli uomini se ne andrebbe a casa e non all'ospedale, e detto francamente penso che questo fenomeno dovrebbe essere oggetto di un altro libro.
4. Slang giamaicano che definisce l'essere sorpreso o scocciato. (*N.d.T.*)
5. Spero che il sarcasmo sia palpabile. Lo è? Non riesco a capirlo. Mi risulta difficile enfatizzare il sarcasmo senza cambiare la font.
6. Forse non quelli ricchissimi, che possono permettersi una piscina piena di vibratorii o di lasagne prese da Tesco.
7. Nessuno può togliermi dalla testa che *Shining* sia un film sulla pressione autoimposta (risultato di aspettative eccessive) sul cervello umano.

Guida all'ansia per principianti, parte seconda

(allora, a dire il vero parto dall'ansia e arrivo quasi subito alla salute mentale in generale, ma mi serviva un titolo forte per questo capitolo perché come potete vedere questo titolo è troppo lungo)

(Attenzione: questo capitolo parla di autolesionismo e suicidio. Se non sei a tuo agio con questi argomenti, più avanti troverai le indicazioni che ti permetteranno di saltare quelle parti.)

NEL secondo capitolo ho cercato di dare un'idea di massima di come funziona l'ansia, facendo riferimento soprattutto alla mia esperienza. Esistono innumerevoli scuole di pensiero che rintracciano cause psicologiche, fisiologiche e sociologiche e suggeriscono altrettante definizioni, terapie, articoli e studi sull'argomento. Venirne a capo e raggiungere una diagnosi è difficile, e molto spesso è un lavoro estenuante, fatto di prove ed errori e di peripli infiniti fuori dalla zona di comfort. Abbiamo visto in breve l'aspetto evolutivo che spiega come l'amigdala percepisca le minacce circostanti e come esplosioni di neurotrasmettitori spesso ci lavorino contro, perciò ora lasciamo perdere la quotidianità e andiamo a fondo del perché ci sentiamo così, riaffermando che non siamo «pazzi» o «matti» (anche se mi piace scherzare con queste etichette); siamo solo costruiti in modo diverso.

Me ne stavo seduto al bar di un museo, a Euston, in attesa di fare un'altra intervista per questo libro. Non sono il tipo da idealizzare quello che di fatto era uno squallido bar con libreria annessa, e non ho intenzione di annoiarti con «le espressioni distaccate dei clienti abituali mentre ordinavano caffè annacquati», o di dirti come «le luci scintillanti sulle travi fossero una metafora per le nostre tormentate anime impegnate in attività di poca importanza». Dirò semplicemente che mi guardavo intorno. Ero arrivato quarantacinque minuti in anticipo rispetto all'ora dell'appuntamento, dato che la mia ansia non mi permette di rischiare di arrivare in ritardo; insomma, mi ero presentato assurdamente presto per

avere la certezza di essere in orario, e mi ero seduto nella zona meno affollata con il preciso scopo di evitare i miei simili.

Per farla breve, il comportamento tipico di un ansioso. Ci sono persone che possono trascorrere ore a guardare gli altri; quando andiamo in vacanza, mia moglie e io andiamo sederci ai tavolini dei bar all'aperto e osservare la gente mentre beviamo una bottiglia di vino e inventiamo storie facendoci ispirare dai passanti. (È un trucco utile per chi si sente a disagio nei luoghi pubblici; umanizzare le persone intorno abbassa la paura.) Seduto in quel caffè pensavo a quanto è strano l'uomo. Il corpo umano è, in assenza di una metafora migliore, un elaborato mezzo di trasporto per il cervello. Tutto ciò che siamo, tutto ciò che ci definisce, vive in un chilo e trecento grammi di carne spugnosa¹ ammassata in un casco fatto di ossa. Il cervello è il pilota, e il corpo non è che il suo veicolo goffo e maldestro.

Avevo appuntamento con Dean Burnett, neuroscienziato e autore di *The Idiot Brain*. Dopo aver parlato con molte persone che soffrono d'ansia, sentivo il bisogno di uno sguardo clinico sulla malattia, e lui ha gentilmente accettato di incontrarmi. L'intervista è cominciata con la stessa domanda che rivolgo a tutti: «Come definirebbe l'ansia?»

L'ansia è una sensazione diffusa di disagio, uno stato di costante apprensione su come possano andare le cose. È difficile definirla senza usare la parola ansia, a essere sinceri, ma è proprio questo, la sensazione costante che le cose stiano andando per il verso sbagliato. Non si riferisce a nulla di specifico, non è qualcosa che può scomparire: è un meccanismo evolutivo di reazione a una minaccia iscritto nel nostro DNA.

Le mie doti di intervistatore non faranno di me il nuovo Louis Theroux o Jon Ronson. Il mio stile si può riassumere con queste parole: «Sparo velocemente la domanda e cerco di non mostrare quanto sono intimidito da queste persone così intelligenti. Oddio, spero di non fare casino». Ho chiesto a Dean di spiegarmi che ruolo hanno amigdala e cortisolo nella mente ansiosa; la mia conoscenza al riguardo non andava oltre «l'amigdala è un po' stupida» e «il cortisolo può andare a farsi fottere», perciò cercavo di darmi un tono quanto più intellettuale possibile.

Il cortisolo è l'ormone dello stress, ci mette nelle condizioni di esercitare la reazione attacco o fuga. L'amigdala è il nucleo di elaborazione delle emozioni, al centro di una

rete deputata a rilevare il pericolo, e come un sistema di telecamere a circuito chiuso è sempre all'erta. Tuttavia il sistema non riesce a distinguere una minaccia reale da una che non lo è. «Un lupo sta venendo verso di me» è una minaccia reale, mentre «Potrei perdere il lavoro se l'economia non si riprende» è un'ipotesi che potrebbe non verificarsi mai. Non è un pericolo fisico, ma è percepito come tale e causa stress. Il cervello ha difficoltà a riconoscere una minaccia fisica e una immaginaria, a distinguere quello che sta di fronte a noi da quello che abbiamo inventato. Il cortisolo diminuisce l'afflusso di serotonina (l'ormone della felicità) mantenendoci sempre all'erta. Sostanzialmente esagera, e qualunque cosa possa rappresentare una minaccia, di fatto lo diventa.

L'espressione «attacco o fuga» fu coniata da Walter Bradford Cannon, un fisiologo americano (guarda un po', è comparsa una vera informazione, in questo libro! Visto? Imparare può essere divertente!), che nel 1915 stava conducendo una ricerca sullo stress negli animali. L'esempio citato con maggiore frequenza è il seguente: se una zebra sta pascolando tranquillamente e vede un leone in lontananza, la zebra pensa: «Fanculo», e scappa.

Naturalmente non sono le parole che avrebbe usato il dottor Cannon. I sensi della zebra sono allertati, i suoi muscoli sono in tensione e il sangue viene richiamato alle parti del corpo impegnate nella fuga. Un altro esempio: un gatto incontra un cane, un orso o un cocomero, insomma una qualunque cosa che spaventa i gatti. Si irrigidisce, e i peli della schiena si rizzano; non per farlo sembrare più grosso, ma per disperdere il calore in modo da raffreddare il corpo e prepararlo alla fuga, nel corso della quale di solito trascina con sé varie suppellettili di valore. L'ho detto che imparare è divertente, no?

Successive ricerche hanno dimostrato che gli esseri umani reagiscono in modo simile. Dopo che il cervello ha ricevuto l'informazione, l'amigdala controlla per vedere se si tratta di una reale minaccia oppure no e decide: «Non si mette per niente bene, qui». A quel punto inonda il corpo di cortisolo e adrenalina.

Le reazioni fisiche in situazioni di attacco o fuga

- Sudorazione (il corpo si raffredda per prepararsi alla fuga).
- Tensione muscolare (prepara gli arti allo scatto).
- Accelerazione del battito cardiaco (battiti più ravvicinati = movimenti più rapidi e maggior flusso sanguigno, che è anche il motivo per cui chi è in ansia arrossisce).
- Fiato corto (ancora in preparazione alla fuga).
- Pallore (il sangue abbandona le zone periferiche per affluire laddove serve).
- Evacuazione delle viscere (smaltimento del peso inutile).

Suona familiare? È così che funziona il cervello, è nel nostro DNA, è quello che ha tenuto in vita la nostra specie così a lungo. Ma perché viviamo le situazioni sociali, gli ascensori affollati e le riunioni importanti come una minaccia? Perché reagiamo come una zebra che sta per essere sbranata quando ci troviamo in una situazione che la maggior parte dei nostri simili ritiene del tutto normale?

«Penso che molto dipenda dal fatto che oggi il mondo è un luogo generalmente più sicuro», dice Dean mentre tracanno il terzo caffè in mezz'ora. «Fino a un secolo fa la vita era piuttosto difficile. Si lavorava in miniera e a ventitré anni si moriva. Esistevano reali minacce nella vita quotidiana. Il corpo non ha avuto il tempo di adattarsi al mondo moderno. Ora viviamo una vita in cui le minacce reali sono rare e ci preoccupiamo di questioni esistenziali: 'So che non mi colpirà una cometa, ma se succedesse?' e ci facciamo prendere dal panico. Rispetto a un secolo fa i nostri ambienti di lavoro sono più sicuri, abbiamo una migliore assistenza sanitaria, abbiamo meno preoccupazioni, ma il nostro cervello non ha avuto il tempo di adeguarsi.»

La società è avanzata più negli ultimi cinquant'anni che nei secoli precedenti, il ritmo della vita ha subito una potente accelerazione, le infrastrutture cambiano di continuo e i progressi nella tecnologia e nel modo in cui viviamo sono all'ordine del giorno. Non abbiamo avuto il tempo di aggiornare i nostri sistemi di adattamento, adeguandoli all'esistenza moderna. Mettiamola così: ai cosiddetti «vecchi tempi» la

nostra preoccupazione principale era sfamare la famiglia, tenere la testa bassa e attraversare la vita stringendo al petto le carte che ci erano state servite. Ora che l'accesso all'informazione e le aspettative sono aumentate a dismisura, abbiamo spostato le nostre paure su argomenti più metafisici. Non per contraddire Kierkegaard (perché non SPOSO Kierkegaard?), ma non viviamo nell'«era dell'ansia», bensì nell'era del pensiero catastrofista. Chi vive nel mondo occidentale oggi convive con un livello di stress superiore a quello di qualunque altra epoca. Le guerre ci sono sempre state, così come le epidemie, e molte generazioni hanno vissuto lunghi periodi di incertezza economica; quindi cosa rende le generazioni di oggi così vulnerabili agli stati d'ansia? La risposta potrebbe nascondersi nel modo in cui percepiamo il mondo.

Prima di addentrarci nell'argomento, voglio che sia chiara una cosa: non sto demonizzando internet. Come ho detto prima, credo che possa essere un grande spazio di confronto e di libertà d'espressione. Il mondo è sempre stato un posto un po' di merda, e non è stata certo l'aggiunta dei cellulari a creare una generazione di zombie vacui e autoreferenziali. La gente è così, usa gli strumenti a cui ha accesso per espandere le proprie conoscenze e le proprie abilità; Tim Berners-Lee non ci ha condannati a un futuro distopico dove la specie umana verrà soggiogata dalle macchine.² Quello che è cambiato radicalmente è il modo in cui riceviamo le informazioni. Negli ultimi cento anni l'accesso alle informazioni è passato dal piccione viaggiatore che volava per ottocento chilometri e, esausto, ci dava la notizia che la zia Bessie aveva la dissenteria, all'accesso immediato all'intero scibile umano. Forse il nostro cervello non era pronto per elaborare un carico simile. L'evoluzione si compie in migliaia, centinaia di migliaia di anni, eppure in meno di mezzo millennio abbiamo radicalmente modificato il modo in cui pensiamo. Non è poi così folle pensare che il nostro cervello stia arrancando per starci dietro.

Secondo il pensiero catastrofista il cervello umano è predisposto a immaginare lo scenario peggiore. Ai vecchi tempi, quando tutti vivevano nei villaggi, le canzoni patriottiche erano la colonna sonora fissa e l'evento più scioccante era la mucca che investiva Mabel di ritorno dalla funzione domenicale, il cervello pensava: «Bene, niente di grave». Oggi i telegiornali ci rovesciano addosso una serie di notizie da incubo; accendiamo il telefono e un bagliore luminoso ci notifica ogni singolo disastro accaduto in

qualsiasi parte del mondo: attacchi terroristici, sovrappopolamento, disastri economici, dittatori, armi di distruzioni di massa, la Brexit, Trump. C'è da rallegrarsi se arriva una sola notizia che non porti il sigillo della morte.

Siamo tutti spaventati, sempre, ci sentiamo impotenti, e cosa facciamo per difenderci? Giungiamo a conclusioni catastrofiste appena possiamo. È la parte irrazionale del cervello che ha la meglio su quella razionale. Il modo in cui abbiamo accesso alle informazioni e le interpretiamo come reali minacce potrebbe spiegare perché i casi di ansia sono aumentati in modo esponenziale dal 1950, facendo sì che un intero settore dell'industria farmaceutica guadagnasse miliardi grazie a una sempre più diffusa cultura della medicalizzazione.

All'interno della comunità psichiatrica esistono scuole di pensiero secondo le quali il declino del sentimento religioso sarebbe responsabile di questa dilagante sensazione di spaesamento. I nostri antenati erano follemente religiosi – l'arte era tutta concentrata su Dio, la Madonna o Allah, la musica era religiosa, la gente desiderava un referente spirituale – mentre oggi siamo un po' meno entusiasti di mettere la nostra vita al servizio di un «potere superiore» nella remota possibilità che esista una vita nell'aldilà. L'assenza di un afflato religioso ci rende più ansiosi? L'idea della nostra insignificante natura mortale (che si è sostituita al pensiero: «Va be', almeno andrò in paradiso!») ci rende inquieti? Dio solo lo sa. (Capito il giochetto?)

Come dicevo, il rapido progredire della società non ha aiutato la mente collettiva. Se pensiamo alla velocità con cui è cambiato il mondo, ci spaventiamo. Per esempio, alcuni molluschi rinvenuti in Islanda sono nati prima che esistesse il concetto stesso di America. Viviamo in un mondo dove alcune creature marine sono più antiche delle più grandi economie mondiali. I molluschi nascono dalle uova oppure... nascono e basta? Chiedo scusa, non è il momento di entrare in crisi esistenziale per i molluschi. Come dice Matthew Broderick in *Una pazza giornata di vacanza*: «La vita scappa via in fretta; se uno non si ferma e non si guarda intorno, rischia di sprecarla».

Siamo in un'epoca in cui cerchiamo sempre di goderci la vita fino in fondo, scalare ogni montagna, vivere ogni esperienza. Vogliamo giustificare la nostra breve permanenza su questo pianeta, ma nel farlo passiamo almeno la metà del tempo a chiederci se lo facciamo nel modo giusto. Ci

preoccupiamo dei vari «avrei potuto...» e dei numerosi «se solo...». Ci preoccupiamo di ogni singola cazzata.

Sempre sui disturbi dell'ansia, un altro tema molto dibattuto all'interno della comunità scientifica è la contrapposizione tra impatto della genetica da una parte e influssi ambientali dall'altra. Natura o cultura? Lascio la parola a Dean:

È una combinazione delle due cose. Siamo predisposti a rilevare una minaccia: è scritto nel nostro DNA. La tendenza a elucubrare è una disposizione genetica, ma quando è eccessiva può avere una causa ambientale, può essere una conseguenza della nostra educazione. È scientificamente provato che è possibile ereditare patologie mentali come la schizofrenia e la depressione, per esempio. Ma l'inclinazione a preoccuparsi troppo potrebbe anche derivare da un comportamento appreso. Chi ha un genitore alcolista ha maggiori probabilità di diventare alcolista in età adulta per via del contesto familiare in cui è cresciuto. L'educazione esercita una grande influenza sul modo in cui il cervello si sviluppa: chi ha un genitore ansioso che ha reazioni apprensive non potrà che esserne influenzato. C'è un forte elemento genetico, ma anche un forte elemento ambientale, quindi è difficile separare le due cose.

Se l'ansia in quanto malattia è genetica – una specie di macchia evolutiva nel nostro DNA, come una parolaccia ricamata sul maglione natalizio – il ruolo che finisce per giocare nella nostra vita può essere ricondotto all'educazione e alle esperienze in fase di crescita. Il cervello di un bambino è come una spugna: inutile, non ci sa fare con l'aritmetica, giallastro... Un momento, dov'ero rimasto? Ah sì, il cervello di un bambino è una spugna: assorbe tutto quello che incontra. La teoria secondo cui l'ansia sarebbe ereditaria si concentra sul gene di trasferimento della serotonina, un cromosoma che abbiamo tutti, perciò se uno dei genitori è geneticamente predisposto a bassi livelli di serotonina (l'ormone della felicità), questo tratto può essere trasmesso. Tuttavia numerose scuole di pensiero puntano maggiormente sull'educazione e l'imprinting, ritenendoli fattori più determinanti rispetto alla genetica. Tanto per cambiare usiamo una metafora consunta. Ci sono due bambini: uno cresce in una famiglia come tante, i genitori sono persone nella media e la scuola anche; l'altro cresce in un bunker antiatomico con una famiglia ossessionata dall'apocalisse nucleare e dall'idea che il governo gli possa leggere i

pensieri, perciò vivono avvolti nella pellicola d'alluminio e comunicano a gesti e fischi. Quale dei due bambini soffrirà d'ansia una volta adulto? Hanno ereditato le fobie e i disturbi dei loro genitori o le stesse fobie gli sono state imposte?

I fattori principali di un'educazione che rende più esposti all'ansia sono:

1. Avere genitori terrorizzati da quasi ogni cosa (pensiero catastrofista).
2. Avere genitori che esigono elevate prestazioni o che sono ipercritici (cosa che porta a una scarsa autostima, poca fiducia in se stessi e alla sindrome dell'impostore).
3. Mancanza di sicurezza emotiva (solitudine, sviluppo emotivo improprio) o eccessiva sicurezza emotiva (figure di attaccamento e ansia da separazione).

Non è questa la sede per insegnare ai genitori a fare i genitori, sarebbe immodesto e ridicolo; il messaggio qui si concentra sul modo in cui il cervello riceve gli stimoli fin dalla tenera età. Ve le ricordate le storie che sentivamo da piccoli a proposito dei neonati accuditi e cresciuti dai lupi e che, una volta tornati nella civiltà, continuavano a comportarsi da lupi? Accade perché questo è ciò che il cervello ha osservato e imitato come parte fondamentale dello sviluppo. Mi piacerebbe vedere come si comporta a cinque o sei anni un bambino cresciuto dalle oche, oppure se uno cresciuto da un bradipo si muove altrettanto lentamente; e questo, amici miei, è proprio il motivo per il quale non sono uno scienziato. (Oppure è il motivo per il quale DOVREI essere uno scienziato: funziona in entrambi i modi.)

Sesso

«Non scrivere di sesso.»

«Perché no?»

«Perché scriverai sicuramente qualcosa di sconveniente che urterà i lettori.»

«Puoi starne certo.»

«Allora non farlo.»

«Tienimi la birra.»

Continuando la nostra carrellata nel mondo dell'ansia, la prossima fermata è il meraviglioso mondo del sesso, inteso come genere femminile, maschile o trans. Il 15 per cento degli americani e il 18 per cento degli inglesi sono destinati a soffrire d'ansia prima o poi nel corso della loro vita, ma quando parliamo di genere, secondo il DMS-5, il rapporto è di 2:1, ovvero nella popolazione affetta da ansia (e depressione) le donne sono il doppio degli uomini.

L'ansia è sempre stata una malattia stranamente sbilanciata verso il genere femminile, e spesso è stata rappresentata nei film sotto forma di «isteria», oppure «amica ansia» o ancora «la mamma prende le pasticche». La società è incline a considerare le donne «affette da ansia», mentre gli uomini stanno solamente «passando un brutto momento» o «attraversando un periodo difficile». Ecco spiegato il perché di tanti consigli di questo tipo: «Fai un bel bagno caldo, immagina di essere alla spa e di fare cose adatte alle donne, come ridere o fare lo yogurt».

Perché l'ansia è associata alle donne? Ed è grazie alla loro ostinata cocciutaggine se gli uomini rientrano meno nelle statistiche dei diagnosticati? Oppure davvero soffrono meno d'ansia?

Breve storia degli antidepressivi e delle medicine per combattere gli stati ansiosi

Quando pensiamo ai bei vecchi tempi, cosa ci raffiguriamo esattamente? Foto in bianco e nero di casalinghe chine sulla lavatrice come se fosse un bambino, uomini in giacca e cravatta che vanno al lavoro col giornale in una mano e la cinghia nell'altra (perché picchiare i bambini era ancora piuttosto ben visto, all'epoca), ragazzini che vanno sullo skateboard indossando piumini smanicati mentre cercano di tornare al futuro. Tutto molto romantico, vero? Nel 1955 una pillola chiamata Miltown, cioè il Meprobamato, irruppe nel mercato americano: il primo farmaco di massa contro l'ansia, la prima prescrizione medica a essere ampiamente disponibile proprio come lo sono oggi gli ansiolitici. Nel 1963 un americano su venti prendeva il Miltown o un farmaco simile; ma era proprio il Miltown quello che tutti volevano. A Hollywood era servito direttamente nei cocktail, e i marchi del lusso mettevano in commercio appositi portapillole in edizione limitata. Il Miltown non aveva bisogno di

marketing, bastava il passaparola; il suo soprannome si diffuse come il raffreddore a scuola: «Il piccolo aiutante della mamma».

Un'americana su venti era sotto farmaco. È possibile che la guerra fredda abbia alimentato il pensiero catastrofista? Magari le donne erano concentrate sui loro figli, che stavano scoprendo il rock'n'roll e i frappè e ballavano il mashed potato, e tutto ciò era una ragione valida per preoccuparsi? O piuttosto le vere cause dell'ansia venivano trascurate in favore di un'affermazione modaiola sotto forma di pillola, mentre l'élite di Hollywood partecipava alle premiazioni dando a intendere che il successo fosse tutto merito del Miltown? Chi può saperlo? Big Pharma comunque faceva così tanti soldi che avrebbe potuto nuotare in una piscina olimpionica piena di dollari, come Paperon de' Paperoni. Negli anni Settanta gli ansiosi optarono per l'erba,³ poi negli anni Ottanta e Novanta l'America si è innamorata (forse più che di amore si è trattato di una sveltina in un vicolo sordido) del Prozac e del Valium. A differenza del Miltown, queste sostanze non erano targhettizzate per genere, non erano «Il piccolo aiutante della mamma»; erano la pillola della felicità per tutti, un segreto ampiamente condiviso. E anche questa volta le celebrità e i banchieri erano in prima fila, i media ne parlavano bene e invece di considerarle farmaci per aiutare i malati le fecero diventare uno status symbol. Le aziende si sono arricchite, il numero delle prescrizioni è schizzato alle stelle e il mondo occidentale ha ingurgitato allegramente antidepressivi come un'oca che si imbatte in una pagnotta incustodita.

Ma torniamo al discorso iniziale e... demenziale. A livello statistico, il numero assai diverso di uomini, donne, uomini trans e donne trans⁴ che soffrono d'ansia genera solo confusione se lo si riconduce a un discorso puramente genetico. Visto che dal punto di vista biologico ed evolutivo ogni cervello umano condivide lo stesso inizio, deve esserci un elemento sociologico che getta benzina sul fuoco dell'ansia. Nella comunità trans i fattori che scatenano l'ansia nascono dal fare coming out o dal processo di transizione. È del tutto comprensibile, visto che la società sta ancora cercando di scendere a patti con l'idea che (attenzione, perché questa è piuttosto rivoluzionaria) un essere umano è un essere umano indipendentemente dal genere nel quale si identifica. Perciò la pressione sulle persone che a qualunque età stanno cambiando sesso è una grande fonte d'ansia e depressione. Più ci si allontana da quello che la società

considera «normale» e più si è suscettibili all'ansia. L'indice differisce anche quando si considera l'orientamento sessuale. All'interno della comunità gay, lesbica e bisessuale, l'indice di incidenza dell'ansia è del 20 per cento,⁵ un incremento significativo rispetto al 15 per cento della popolazione etero. Se il mondo cambia, se la nostra percezione dei generi e della sessualità cambia, la colpa è delle femministe. Sì, dannate femministe, maledette femministe con la loro pretesa di uguaglianza sociale, di parità dei salari, di non essere molestate sul posto di lavoro, di non essere giudicate dal loro corpo, le femministe che non si accontentano di sparare fuori bambini come pistole giocattolo e di passare il resto della giornata a inghiottire Milton e ascoltare Gary Barlow o qualunque altra cosa facciano le donne. Ma come, sembra quasi che vogliano essere trattate da persone vere! Assurdo. (Naturalmente scherzo, a me le donne piacciono proprio come il caffè: forte da ammazzarmi ma con un pizzico di clemenza.)

I sociologi Walter Gove e Jeannette Tudor sostengono che l'impennata dei problemi mentali nelle donne ha origine dal cambiamento dei ruoli sociali dopo la seconda guerra mondiale. La casalinga non doveva più occuparsi solo della famiglia, della casa e di essere una moglie devota: ora aveva anche la responsabilità di guadagnare uno stipendio.

Un altro aspetto che potrebbe aver contribuito al divario fra uomini e donne è la nostra idea sessualizzata delle emozioni. Le donne sono considerate più emotive, tant'è che «isteria» deriva dalla parola greca che significa «utero»: siccome erano completamente fuori di testa, i Greci credevano che l'emotività eccessiva della donna fosse provocata da uno spostamento dell'utero. Dove potesse spostarsi questo utero ancora non si è capito. Agli uomini invece viene insegnato, sin da quando sono piccoli, a non mostrare le proprie emozioni, a essere virili e a passare oltre. Forse tutta la differenza nella salute mentale fra i diversi generi si riduce a questo: gli uomini ignorano il malessere e tirano dritto, mentre le donne sono più aperte nel mostrare le emozioni. La psicologa Amanda Rose attribuisce tale differenza a quello che chiama «ruminare comune», ovvero la condivisione dei sentimenti negativi e delle esperienze avverse fra amici. Sappiamo che i nostri amici sono quelli con cui possiamo condividere i sentimenti più profondi; essendo più estroverse, le donne chiedono aiuto, mentre gli uomini, meno inclini a esternare i loro stati d'animo, invece di parlare

preferiscono ruttare, puntare il dito contro gli altri o mettere a confronto i loro attributi.

Naturalmente un'altra spiegazione di questa discrepanza potrebbe essere un'ovvia considerazione sociologica: le donne non vengono trattate alla pari degli uomini. Mentre scrivo sento il rumore assordante di migliaia di maschi dichiaratamente reazionari che digitano come pazzi: «A DIRE IL VERO...» Eppure è così. Esattamente come sono cambiati i ruoli fra i sessi, allo stesso modo sono cambiate le aspettative: le donne si sentono dire in continuazione come devono apparire, come devono comportarsi, come devono essere e come fare per sparare bambini come se fossero palle di cannone, il tutto perfettamente truccate. Se si mette qualcuno sotto pressione costante, quel qualcuno prima o poi crollerà, e se si mette sotto pressione un intero genere si otterrà un brusco cambiamento nella salute mentale di un intero genere. Quando si va a fondo nella ricerca di una spiegazione che dia conto di questa significativa differenza nei numeri, non c'è una sola e univoca risposta. Alcuni libri dicono che dipende dai ruoli, altri dalla scarsa istruzione, ma sappiamo tutti che a prescindere dal genere alcuni esseri umani soffrono e hanno bisogno di tutto l'aiuto che gli si può dare.

Spiegazione al maschile

L'unico argomento di cui ho il diritto di parlare con una qualche autorevolezza in questo capitoletto è l'aumento dell'ansia (e dei problemi di salute mentale in generale) fra gli uomini. Sono un uomo, fin qui non ci sono dubbi, e soffro d'ansia, perciò vediamo che cosa riesco a combinare.

Gli uomini vivono la maggior parte della vita sentendo il peso di una virilità imposta dall'esterno. Ci insegnano a essere duri, cacciatori-raccoglitori, eroi, a guadagnare il pane, a proteggere tutti. In una parola, a essere virili. I maschi non piangono. Secondo la mia personale e poco professionale opinione, è una cazzata. Il cervello non tiene conto del genere quando infligge un disturbo mentale. Le sostanze chimiche e i neurotrasmettitori non capiscono che «azzurro è per i maschietti e rosa per le femminucce»; gli invisibili processi biologici all'interno del cervello ti vedono per quello che sei, cioè un essere umano. L'impatto sociologico di questa idea di virilità obbligata è stato superiore a quello che ci saremmo

potuti immaginare. Non sei un debole se pensi di aver bisogno di aiuto: sei solo te stesso, e non puoi fare diversamente.

Tenersi tutto senza parlarne, fingendo che vada tutto bene, è molto più dannoso che ammettere il problema. È proprio questo il punto: molti uomini si sentono in difficoltà a parlare della loro salute mentale non solo con altri uomini ma con chiunque. È ancora considerata una debolezza, una fragilità, e per chi ha vissuto tutta la vita cercando di conformarsi all'idea di machismo imperante, ammettere di sentirsi deboli può essere spaventoso. Credo che l'aumento dei problemi di salute mentale nell'ultimo decennio non sia dovuto a un'esplosione improvvisa delle diagnosi, ma a tutti quegli uomini che hanno avuto il coraggio di ammettere il loro malessere e chiedere aiuto. Quando una persona parla dei suoi problemi in pubblico, incoraggia gli altri a fare lo stesso. Noi uomini siamo cocciuti, non ci esponiamo facilmente, ma sapendo che può essere d'aiuto, che può migliorare la qualità della vita e non trascinerà nella vergogna noi e i nostri avi, potremmo essere incoraggiati a farlo. I problemi ci sono sempre stati, è solo che adesso abbiamo imparato a conviverci, a ignorare la voce nella testa che dice: «Sono matto». Se un numero crescente di persone ne parla apertamente, altri si riconosceranno in quelle parole e si sentiranno meno soli.

La dura verità che si nasconde dietro la negazione dei problemi mentali maschili è che quando un essere umano soffre in silenzio i suoi problemi si manifestano in altri modi distruttivi, patologici e assai più gravi come alcolismo, droga e violenza domestica. Questi problemi si possono curare, si possono affrontare, ma dopo anni passati a negarli spesso si manifestano con tale violenza da rovinare intere famiglie, e tutto questo perché agli uomini viene insegnato a essere troppo orgogliosi per ammettere di non essere perfetti.

La principale causa di morte nei giovani maschi britannici è il suicidio. È un problema così dilagante che secondo alcune associazioni che lavorano sul campo si tratta di una vera e propria epidemia. Abbiamo creato una generazione di uomini che si sentono così soli da credere che ci sia un solo modo per uscirne. Tuttavia negli ultimi decenni molti personaggi famosi hanno parlato apertamente delle loro personali battaglie con i loro demoni, tra cui il principe Harry, Bruce Springsteen, Zayn Malik, Professor Green, Stephen Fry... Tutta gente che proviene da contesti sociali diversi, che parla

a un pubblico di volta in volta diverso, rivelando problemi che fino a poco tempo fa sarebbero stati negati o considerati con biasimo. Se anche una sola frase pronunciata da uno di questi uomini può aiutarne un altro, allora ne sarà valsa la pena. Dobbiamo sostenerci a vicenda: è un nostro dovere. Superate le vecchie separazioni di genere e il concetto ridicolo secondo il quale gli uomini non piangono, finalmente stiamo approdando a un'epoca in cui possiamo dire: «Gli uomini piangono, eccome se piangono, ed è perfettamente normale».

Nell'ambito dei problemi di salute mentale, ignorare l'assurda retorica dei generi è un dovere universale: il nostro cervello è il nostro cervello, siamo esseri umani, abbiamo emozioni, viviamo momenti buoni e momenti meno buoni, non siamo infallibili e non dovremmo mai essere troppo orgogliosi per chiedere aiuto. Ma questa è un'utopia che esiste solo nella mia immaginazione, dove il denaro è stato sostituito dal gelato e il sistema sanitario nazionale regala un cane a tutti. Ma andiamo oltre. Con il mutamento dei ruoli fra i diversi generi, spero che anche la società possa evolvere, e che le nuove generazioni di maschi capiscano che è assolutamente e fottutamente normale essere in contatto con le proprie emozioni, che reprimere il cervello non è mai la strada giusta, che è ok farsi prendere per mano. Sono convinto che parlare apertamente della propria ansia, della propria depressione o di qualunque altro problema mentale ci affligga sia una delle azioni più virili che possiamo compiere. Mi sono nascosto dietro un finto machismo, e mi ha fatto più male che bene. Ah, e visto che stiamo parlando degli aspetti deleteri dei problemi mentali...

Il lato oscuro della malattia mentale: niente battute, qui

(Attenzione: sì, è proprio la parte di cui parlavo all'inizio del capitolo. Se sentir parlare di autolesionismo o suicidio ti mette a disagio o può innescarti qualcosa, salta queste pagine. Proteggiti andando direttamente a [pagina 107](#).)

Leggendo questo libro avrai notato il tono di scherno che uso quando parlo dell'ansia in generale, in particolare della mia. Ci scherzo su, perché farlo mi dà la sensazione di poterla controllare. L'ansia mi accompagna di continuo, e rende la mia vita più difficile di quel che potrebbe essere, ma se ci rido sopra riesco a farla sembrare meno importante di quanto non sia. Ma adesso mettiamo da parte le battute. (Questa è la parte in cui, se fossimo in un film ambientato al liceo e io fossi il supplente figo che tutti i ragazzi preferiscono al professore di ruolo, adesso girerei la sedia per sedermi a cavalcioni, perché io non rispetto le fottute regole di questa scuola.)

L'ansia è una gran figlia di puttana, lo sappiamo tutti, e può presentarsi come un disturbo lieve oppure una malattia serissima capace di rovinarti la vita, persino di porle fine. Chi soffre d'ansia ha più probabilità di tentare il suicidio rispetto al resto della popolazione, e ha più probabilità degli altri di compiere atti autolesionistici. Perciò è molto importante prestare attenzione a chi ci sta vicino, e chiederci l'un l'altro: «Stai bene?»

L'autolesionismo è una cosa seria. Può avere molte declinazioni, dal mangiarsi la pelle intorno alle unghie a strapparsi i capelli, dal ferirsi ad avere uno stile di vita distruttivo. Include tutto ciò che un individuo fa di proposito per farsi del male. Il motivo principale per cui una persona si comporta in questo modo è una momentanea distrazione dalla realtà. Se la mente vive costantemente in un luogo oscuro, se il «cane nero» (espressione coniata da Winston Churchill quando parlò della sua lotta contro la depressione) ti segue ovunque, ferirsi significa offrire sollievo alla mente e spostare l'attenzione altrove, da un dolore interiore a uno fisico.

Un pregiudizio molto comune è questo: «Ma sì, dai, ti fai del male solo per attirare l'attenzione». In mancanza di un termine più adeguato, direi che è una stronzata: anche se fosse così, non pensi che una persona che si fa del male meriti un po' di attenzione invece di un commento sarcastico? Detto questo, la maggior parte degli autolesionisti nasconde il problema e lo vive come un peso; chiunque conosca questo dolore sa qual è il prezzo da pagare in termini di salute mentale, e noi che ci siamo passati possiamo essere d'aiuto. Se sei autolesionista, chiedi soccorso, consulta un medico: non ti guarderà male, non ti giudicherà. Lo hai fatto perché il tuo cervello bacato ti ha detto che farlo ti avrebbe aiutato, ma adesso lascia che sia qualcun altro a darti una mano.

Come per gli altri problemi mentali, non è una questione di debolezza; nessun problema che riguarda i nostri circuiti svalvolati lo è. Ciascuno di noi, in quanto malato, fa fronte alle difficoltà a modo suo; abbiamo tutti toccato il fondo almeno una volta e pensato che uscirne fosse impossibile; è nostro dovere parlare, ascoltare, dare il via a un dialogo su questa malattia che è come un marchio a fuoco (parlerò a breve di questo) e aiutarci a vicenda. Se c'è anche una sola cosa che vorrei che questo libro ti lasciasse è questa: non sei solo. Anche se ti senti isolato nella tua sofferenza, anche se pensi che nessuno sarà mai in grado di capire la miriade di sciocchezze che si svolgono «ai piani alti», non sei solo. Esistono associazioni a cui rivolgersi⁶ in grado di offrire aiuto; gli sportelli del servizio sanitario nazionale offrono assistenza online, e ci sono forum dove raggiungere esperti, psichiatri e personale qualificato. In qualche luogo di questo pianeta abitato da sette miliardi di persone c'è qualcuno che può fare al caso tuo e che, come me, vuole parlare del problema.

Il tasso di suicidi sta crescendo in tutto l'Occidente: è una delle cause di morte più frequenti. Il suicidio colpisce in modo diretto almeno sei persone fra parenti, partner e amici del morto. Detto francamente, è un evento devastante, e per chi soffre d'ansia è un rischio reale perché, come abbiamo già detto, l'ansia non risparmia nessun ambito della vita. Di questi tempi tutti conoscono qualcuno, oppure è quel qualcuno, che ha perso una persona cara in quel modo. Alcuni di noi sono sopravvissuti a un tentativo di suicidio. E nonostante si sappia che si tratta di un gesto devastante, il marchio non si cancella: nella società e nei media continua a prevalere l'idea che debolezza e vigliaccheria siano associate alla malattia mentale. Anche parlare di suicidio è terribilmente difficile: per le sue connotazioni, per l'impatto e per la prossimità all'idea dell'annichilimento. È difficile soprattutto parlarne in un libro che dovrebbe essere in parte divertente e in parte serio, ma voglio provarci.

La mia storia è questa. Avevo poco più di vent'anni, ci avevo dato dentro con l'autolesionismo per un po', non avevo idea di che piega stesce prendendo la mia vita, avevo pochissimi amici e mi sentivo solo. Ripensandoci oggi, nulla di tutto questo era vero: me la stavo cavando abbastanza bene nel lavoro, c'erano persone che mi volevano bene e all'altro capo del filo del telefono c'erano altre persone con le quali avrei potuto parlare in qualunque momento.

Il mio cervello però non funzionava in quel modo. Mi sentivo solo. La solitudine mi paralizzava. Ero in bagno e mi guardavo allo specchio, una bottiglia di whisky scadente sul mobiletto e un rasoio appoggiato al bordo del lavandino. Ero arrivato alla conclusione che fosse il momento giusto. Ero persino così stupido da pensare che fosse un gesto romantico: mi immaginavo come uno dei miei idoli, Nick Drake o Jeff Buckley. Mi ero convinto (lo ammetto, è un pessimo cliché) che fosse meglio bruciare che spegnersi lentamente. E io mi ero bruciato. Ora sono qui seduto a scriverne, e per la prima volta da quel giorno mi chiedo perché. Col senno di poi è una bella immagine, ma non c'è alcun senno di poi in quel momento, c'è solo un'idea assoluta di fine.

Colpo di scena: non sono morto. Lo so, sono il nuovo M. Night Shyamalan. Ero finito in un luogo buio dal quale non credevo che sarei mai uscito. Mi sono ritrovato a un punto in cui non pensavo che sarei mai potuto arrivare e ho provato sollievo. Parlare di suicidio significa anche non avere risposte, non poter dare conforto a quelli che hanno subito la perdita di una persona cara, non dare istruzioni per aiutare altre persone in futuro; la sofferenza interiore dei malati è un tormento solo loro. Vorremmo abbracciarli, scuoterli fino a risvegliarli, ma il cervello non funziona in quel modo.

La sola cosa che la società può fare (società intesa non come gruppo di individui ma come collettività) è offrire sostegno, per fare in modo che nel servizio sanitario pubblico e nel settore privato ci siano i fondi per le cure. Questo permetterebbe di cancellare lo stigma della malattia, e alla società nel suo insieme di guardare il problema facendo capire ai malati che non sono soli anche quando si sentono le persone più sole dell'intero universo. Sovente è lo stigma stesso a essere il killer.

Se solo i malati sapessero che l'aiuto di cui hanno bisogno è lì a portata di mano, oltre questa nebbia scura... Questo senso di alienazione è estremamente pericoloso, perciò è nostro dovere in qualità di esseri umani aiutarci a vicenda. Il singolo dovrebbe sentirsi sollevato da ogni giudizio, colpa o responsabilità; non ha niente a che fare con tutto questo, e se soffre di una malattia mentale sappiate che non dovete sentirvi responsabili. Voglio dire, viviamo in un'epoca in cui possiamo persino ordinare i calzini al telefono, quindi il minimo che possiamo fare è parlarci.

Scusate, era necessario un momento di serietà. Adesso prepariamoci una tazza di tè o una torta, o diciassette torte, e torniamo alla follia che spero abbiate iniziato ad apprezzare.

1. Notizia curiosa: hai presente quelle scatole di vino con lo spillatore? Se apri la scatola vedrai che il vino è contenuto in una specie di vescica (non mi viene in mente una parola più appropriata) che pesa all'incirca come un cervello umano. Figo, no? Be', a me sembra figo. Vabbe', ho capito, non vi dico più niente.
2. Ma se quella visione futura dovesse diventare realtà, e tu fossi fra quelli che dicono che non faranno mai sesso con un robot se fosse una scelta percorribile... Be', stai mentendo.
3. Nota buffa: se prendi un antidepressivo triciclico, non fumare erba. Ho passato un pomeriggio pensando che mi sarei sciolto.
4. Nella comunità trans la quota dei malati d'ansia balza al 33,2 per cento della popolazione.
5. <http://www.apa.org/monitor/feb02/newdata.aspx>
6. In Italia, tra le tante, ricordiamo la LIDAP Onlus (Lega Italiana contro i Disturbi d'ansia, Agorafobia e attacchi di Panico) e l'AIDAS (Associazione Italiana Disturbi dell'Ansia Sociale).
(N.d.R.)

Il mio cervello contro la socializzazione

(ovvero Facebook, svendite e compleanni ninja)

SARTRE diceva: «L'inferno sono gli altri». Ho sempre pensato che questa citazione fosse semplicistica, come se nella traduzione qualcosa fosse andato perso. Penso che Sartre volesse dire: «L'inferno è incontrare qualcuno per la prima volta, o incontrare persone che non hai mai visto prima, o passare del tempo con persone che non appartengono a un gruppo che hai accuratamente selezionato (dopo un processo durato anni) e considerato sicuro». Chiedo scusa per avere iniziato un capitolo con «Sartre diceva», che è il modo in cui iniziano molti pessimi saggi di filosofia, ma questo è il mio libro e quella citazione aveva bisogno di essere risistemata.

Il mondo sarebbe un luogo meraviglioso se non fosse affollato. La gente è spaventosa, meschina e difficile. Se facciamo una lista dei pro e dei contro, le due liste hanno lunghezze decisamente diverse. Contro: gli esseri umani sono meschini con i loro simili, con gli animali e con chiunque altro, sputano sui mezzi pubblici, ti insultano dalle loro automobili, sono maleducati con i camerieri, producono rifiuti, mandano messaggi su internet ai loro simili suggerendogli di ammazzarsi, guardano le telenovele e votano per Donald Trump. Pro: gli esseri umani hanno inventato le patatine fritte. Magari ce ne sono altri, ma per ora preferisco fermarmi alle patatine fritte. Potrei aggiungere anche le patate arrosto e le cialde di patate. Qualunque cosa a base di patate. Chiunque abbia mai lavorato nel turismo può confermartelo: l'inferno sono gli altri. Accidenti, Sartre HA RAGIONE.

L'ansia sociale è la manifestazione più comune del disturbo d'ansia generalizzato. Hai presente quando eri bambino e i tuoi genitori avevano invitato a casa i loro amici e ti avevano chiamato per salutarli? È la stessa cosa, ma moltiplicata per mille. Nella vita ci circondiamo di persone di cui ci fidiamo. Abbiamo tutti i nostri processi di controllo per verificare se vale la pena passare del tempo con un altro essere umano. Non si diventa amici

del primo che incontriamo: sarebbe ridicolo. Scegliamo accuratamente gli amici, gli amanti e il partner, e se non corrispondono a uno standard che abbiamo in mente non ci impegniamo. Il problema è che ci sono persone ovunque. Basta uscire: sono dappertutto, è orribile. Non ho mai scelto di passare del tempo con questa gente, e di sicuro non ho scelto di infilare il naso nell'ascella di questo signore che viaggia insieme a me sul treno all'ora di punta.

Alla fine si riduce tutto a una sola parola: fiducia. Ti senti al sicuro quando hai fiducia in una persona; allora riesci a essere te stesso, o almeno a rilassarti e ad abbassare un po' la guardia. Chiunque ti permetta di sentirti te stesso è una buona compagnia.

Con l'avanzare degli anni, la tua cerchia di amici si assottiglia. Quando vai a scuola hai un gruppetto di amici per i quali daresti la tua stessa vita, perché sei giovane e il tuo cervello non ha ancora capito che la maggior parte degli esseri umani è una minaccia alla tua sopravvivenza; hai ancora un barlume di speranza. Quando arrivi all'università il gruppo si è ristretto; sì, hai la tua squadra, ma cominci ad avere il sospetto che l'amicizia sia solo convenienza. Dopo i vent'anni gli amici servono solo per fare un doppio a tennis. A trenta ti restano sì e no uno o due amici cari. A quaranta è probabile che ne sia rimasto uno solo, perché come in un reality di infimo ordine l'altro è uscito dalla competizione.

È un meccanismo di difesa. Se ci si scotta col bollitore, la volta dopo si evita di usarlo, e lo stesso accade con le persone: ti bruci una volta ed eviti che ti succeda la volta dopo. A poco a poco eliminiamo dalla nostra vita le influenze negative e teniamo solo quelle positive. O almeno dovrebbe essere così, se la gente fosse ragionevole, ma la maggior parte non lo è. Questa regola generale non si applica solo a chi soffre d'ansia. L'idea di dare una pre-approvazione al gruppo di persone che frequentiamo va di pari passo con l'ansia sociale. La paura dell'ignoto e il terrore di deludere gli altri si presentano a ogni nuova occasione di amicizia. Gli amici ci permettono di stare aggrappati alla coperta di Linus, ma quando siamo con degli estranei, o con figure che rappresentano l'autorità, la coperta di Linus viene sostituita da una coperta di ragni e incubi notturni. Troppo? Troppo.

«Perché siamo qui?»

«Per socializzare.»

«Sì, ma perché?»

«Ci eravamo detti che...»

«1. Potremmo andarcene a casa e nessuno se ne accorgerebbe. 2. A casa ci sono le patatine e le coperte, mentre qui non c'è nemmeno l'ombra di una coperta.»

«Sì, ma ci sono le patatine.»

«Sai che cosa intendo!»

«Non lo facciamo quasi mai... Possiamo resistere almeno un'ora?»

«UN'ORA?! HAI IDEA DI CHE COSA POTREBBE SUCCEDERE IN UN'ORA?! La lunghezza media di una conversazione è di due minuti, stiamo parlando di trenta conversazioni. Pensi di essere pronto a sostenere TRENTA conversazioni?»

«Oh cazzo, no.»

«E che cosa succede se qualcuno ti fa una domanda su di te? Tu odi parlare di te stesso.»

«Non ci avevo pensato.»

«È stata un'idea di merda.»

«È stata un'idea di merda.»

Allora che si fa? Ci si conforma e ci si comporta da animale sociale. Fa parte della vita degli esseri umani. Siamo una specie sociale. Non abbiamo inventato tre shottini a cinque euro per berli da soli. La maggior parte delle volte la soluzione è la stessa che si applica a quasi tutti problemi: si finge. E noi fingiamo alla grande. In questo ambito chi soffre d'ansia è un campione, anche perché se andassimo in giro a parlare dei nostri tormenti ci sbatterebbero in una cella imbottita. Quando ti chiedono come stai, è socialmente più accettabile rispondere: «Bene, grazie», piuttosto che: «Preferirei non essere qui, sono stanco, questo posto è troppo affollato, sono fuori dalla mia zona di comfort. Inoltre tu sembri una persona carina e quindi mi metti in soggezione. Non solo: venendo qui ho visto un cane, e quello è stato in assoluto il momento migliore della serata e non vedo l'ora di tornare a casa per scriverlo sul mio diario. E tu?» Se questo è il tuo modo di avviare una conversazione, probabilmente la persona davanti a te ti rivolge un sorrisetto mentre cerca di allontanarsi lentamente per non dare nell'occhio. Per questo mentiamo. Tutti. La più grande bugia del mondo è il pensiero che la gente sappia quello che fa della propria vita. Fingiamo, siamo spaventati, speriamo di poter arrivare a sera senza che qualche

catastrofe ci colpisca, e il giorno seguente ricominciamo a sperare, un giorno dopo l'altro, fino a quando ci cade un pianoforte in testa.

Tutti fingiamo, solo che alcuni di noi sono più bravi di altri: tutto qui. Quando capiamo che nessuno su questo fottuto pianeta ha la minima idea di quello che fa, allora possiamo cominciare a rilassarci. Non siamo anormali perché ci sentiamo smarriti, non siamo degli spostati perché siamo insicuri; lo siamo tutti. Aspiriamo a essere e a fare qualcosa al di fuori della nostra portata, ma poi facciamo del nostro meglio e cerchiamo di salvare la faccia. Posso parlare solo della mia esperienza, ma per me l'ansia sociale deriva dalla paura. Sono così spaventato all'idea di deludere le persone che sono con me, e di non essere abbastanza interessante o abbastanza divertente, da infilarmi in un vortice di panico dal quale non riesco più a uscire. E indovina? Essere ridotto a un grumo di panico, insicurezza e preoccupazione non ci rende persone piacevoli! Oh crudele ironia della sorte!

Dal mio punto di vista esistono quattro tipi diversi di socializzazione: stare con i colleghi, uscire con gli amici, passare il tempo in famiglia e incontrare degli estranei.

Dilemma 1: la socializzazione con i colleghi

Le relazioni sul posto di lavoro sono relazioni di circostanza. Se ti trovi bene con i colleghi hai trovato un tesoro. Se no, tuffati nel lavoro e chisseneffrega, puoi sempre fare la parte di quello strambo. Fallo diventare il tuo trucco, abbraccia la tua stranezza. Metti le rane nel tostapane (no, non farlo, scherzavo). Non ci sono leggi che impongono di uscire con i colleghi d'ufficio. Ci sono, quello sì, alcune inevitabili eccezioni. I compleanni, dove tutti stanno intorno alla torta e cantano buon compleanno a quella tizia della contabilità con le sopracciglia strane. Ma è una situazione abbastanza facile, perché ci si può mimetizzare tra la folla e nessuno ti noterà. Si diventa dei ninja da compleanno. Gli eventi che mirano a rafforzare il team di lavoro (l'equivalente delle squadre sportive a scuola) di solito implicano qualche incarico banale che fa infuriare ogni singolo membro del team e culmina in un clima di sommossa in cui ognuno dichiara che l'azienda

avrebbe fatto meglio a spendere i soldi in una colossale bevuta al bar di fianco all'ufficio. Le attività di team building in ufficio non sono impossibili da affrontare: c'è sempre qualcosa da fare, obiettivi da raggiungere, modi per distrarre il cervello mentre è costretto alla socializzazione forzata.

Poi arriva il grande puffo: la festa di Natale in ufficio. In Inghilterra esiste una regola non scritta: se non ci si rende ridicoli almeno una volta alla festa di Natale dell'azienda, non si è vissuto veramente. È un rito di passaggio. È ineludibile. A differenza del team building, qui l'attività è una sola: bere. Avendo avuto ben due attacchi di panico alle ultime due feste di Natale, posso offrire qualche consiglio. Porta la conversazione su argomenti che non riguardino te. Se conosci la persona con cui stai parlando, fai domande, in modo che sia l'altro a parlare; in quel caso sarai un brillante ascoltatore. Cerca le persone che ti piacciono, o almeno quelle che ti stanno un po' simpatiche, e attaccati a loro come un bambino alla gamba della mamma il primo giorno di scuola, però senza la pipì che cola lungo la gamba. Infine, non restare se non ti senti a tuo agio. Lo ripeterò mille volte, nel libro: se non ti senti bene, hai il diritto di non restare in quella situazione. Ci hai provato, hai fatto lo sforzo di presentarti: vorrà dire che la prossima volta resterai dieci minuti in più. Superare questo genere di problemi è un processo lento, e la sola persona che ti mette fretta sei tu.

Dilemma 2: uscire con gli amici

Questo è il caso più semplice, anche se non è privo di difficoltà (buffa l'ansia, no?!). Come ho già detto, gli amici dovrebbero essere fra le poche persone con cui ti senti veramente al sicuro. Ma non esageriamo, stiamo sempre parlando di una situazione sociale che presenta le sue difficoltà. Il mio migliore amico soffre anche lui di ansia sociale; ci incontriamo una volta alla settimana in un vecchio pub di Hackney e ce la raccontiamo. Ti starai chiedendo come sia la conversazione fra due uomini adulti che soffrono di ansia sociale. Risposta: è strana. Ci conosciamo da diciassette anni ma abbiamo ancora paura di metterci in imbarazzo, di dire una parola fuori posto o di offendere l'altro.

Dopo la prima birra va già meglio, perché l'alcol permette al cervello di sciogliersi. Penso che questa sia la dimostrazione che l'ansia non è esclusiva, non è limitata a certe situazioni, ma ci rende insicuri in qualunque circostanza. Da questi incontri ho imparato una cosa: non sono solo, e questa è una di quelle lezioni che nei casi di malattie mentali non si ripete mai abbastanza: **NON SIAMO SOLI**.

Quando la mente è sempre all'erta contro il pericolo, diventa difficile rilassarsi, e l'amicizia può offrire proprio questo: un po' di relax. In qualche angolo della mente sei comunque consapevole che qualcosa può andare storto, ma anche se ti comporti da perfetto coglione, i veri amici non ci faranno caso. Ti conoscono, sanno come stai, conoscono le tue paure e ti aiuteranno.

In caso di ansia, gli amici sono il tuo gruppo di sostegno. Sono quelli a cui mandi un messaggio a mezzanotte snocciolando i tuoi tormenti e ti rispondono (tranne quelli che vanno a letto con le galline... Ma chi diavolo va a letto prima di mezzanotte?!). Ti distraggono mandandoti foto carine trovate su internet, ti aiutano. Penso che sia il motivo per cui molte persone che soffrono d'ansia frequentano i social. La distrazione dei continui aggiornamenti – una pioggia di novità che tiene occupato il cervello – potrebbe quasi essere considerata una terapia. Parleremo meglio dei social più avanti: ora limitiamoci a qualche consiglio su come essere amici dei matti!

La sincerità è la scelta migliore, ancora una volta

Se li conosci da molto tempo, è probabile che i tuoi amici abbiano visto il meglio e il peggio di te. C'erano quando hai celebrato il raggiungimento di un obiettivo, o al compleanno, ma anche quando sei stato mollato dalla ragazza o quando quella volta hai vomitato giù da un ponte. Gli amici ci accompagnano nei momenti migliori e in quelli peggiori, sono la spalla su cui piangere in caso di crisi esistenziale. Cerchiamo di essere, gli uni per gli altri, l'amico che vorremmo al nostro fianco.

Presta attenzione alla salute mentale dei tuoi amici

Quando passi del tempo insieme a un altro essere umano, comincia a notare le sue stranezze: il modo in cui arriccia la faccia quando è infastidito

o il fatto che bussa alla tua porta alle tre del mattino coperto di sangue di gatto. Sono mille gli indizi rivelatori quando qualcosa non va. Basta un dettaglio a farti capire che il tuo amico non è in sé. È ok anche chiedere di quando in quando se è tutto ok. Manda un messaggio breve e sincero per sapere se sta bene. Manda qualche foto buffa, un articolo, una notizia; ricordagli che c'è qualcuno là fuori che si preoccupa per lui. Saperlo può fare una grande differenza.

Cerca di esserci, se puoi

Quello che aiuta molto in caso di ansia (e in altri disturbi mentali) è distrarsi. Non serve fare molto, a volte basta la sola presenza. Cerca di portare il tuo amico fuori insieme a te, al cinema o a passeggio, qualsiasi cosa che lo distraiga. Se non è in condizioni di sopportare il mondo esterno, resta a casa con lui e digli che ci sei, se ha bisogno. Offrigli coperte, spuntini, un filmaccio; credimi se ti dico che il tuo amico saprà apprezzare la compagnia. Non devi fare più di quello che ti senti di fare: aiutalo nel modo in cui tu vorresti essere aiutato.

Dilemma 3: la famiglia

Dipende unicamente dai tuoi rapporti familiari, se ne hai ancora. Ma facciamo finta che tu sia in contatto con le persone che geneticamente possono pretendere il tuo tempo. Se c'è una cosa che ho imparato combattendo una miriade di disturbi mentali è la seguente: l'onestà è la miglior politica. Funziona in due modi. Anzitutto i genitori porteranno rispetto (si spera) per essere stati informati. Ti amano e vogliono che tu stia bene (è così che funzionano i genitori), e se stai male è naturale che ti vogliano aiutare, o che almeno ti preparino una tazza di tè e si tuffino nei ricordi tanto per distrarti. Poi, è un buon sistema per capire se si tratta di un problema genetico. La discussione fra le diverse scuole di pensiero per stabilire se le malattie mentali siano genetiche è accesa. Te lo chiederà il medico e te lo chiederà il terapeuta, perciò sarà utile saperlo.

Ci sono molte differenze generazionali quando si parla di disturbi mentali, differenze che dipendono in gran parte dallo stigma e

dall'ignoranza che circondano l'argomento. Fortunatamente, ora che dei problemi mentali si parla anche sui media, discuterne è diventato più semplice di un tempo. D'altro canto, solo un secolo fa i soldati che soffrivano di sindrome da stress post-traumatico venivano considerati disertori e fucilati, invece di essere visti come vittime affette da disturbi mentali. Solo cinquant'anni fa la depressione e la depressione post-partum venivano curate con l'elettroshock. Se pensiamo ai progressi compiuti dalla scienza, è sorprendente il cammino fatto finora.

Questo spiega anche perché le vecchie generazioni o le scuole di pensiero ormai superate considerino la malattia mentale un argomento difficile da affrontare. È una questione culturale. Se temi che la tua famiglia ti dica: «Devi solo calmarti», oppure: «Voi giovani avete sempre qualcosa che non va», hai due scelte: o ti fai carico di istruirla in materia oppure lasci perdere e non ne parli più. Io consiglio la prima soluzione: è meglio per te, è meglio per loro ed è meglio per il vostro rapporto. Se stai combattendo contro uno squilibrio chimico nel tuo cervello, ne hai lo stesso controllo che puoi avere sul luogo in cui sei nato. Ora che ci si sta iniziando a confrontare sul tema del disturbo mentale, è meglio cercare di venirne a capo insieme. Considerando che buona parte della popolazione (circa il 25 per cento)¹ soffre o ha sofferto di una qualche forma di disturbo mentale, è probabile che anche i tuoi genitori ci siano passati e sappiano almeno riconoscere la situazione in cui ti trovi.

Dilemma numero 4: l'incontro con gli estranei

La prima impressione è importante, e per chi ha una certa propensione all'ansia rappresenta un momento difficile. Ancora oggi sono perseguitato dal ricordo di quella volta in cui un barista, passandomi il bicchiere di carta col caffè bollente, mi ha detto: «Mi dispiace, ho finito le fascette di cartone», e io ho esclamato: «Anche a te!» Avere a che fare con persone che non conosci è un evento ineluttabile. Include la possibilità che un taglio di capelli si trasformi in un'elaborata bugia, perché il parrucchiere ti chiede dove vai in vacanza, ma tu non te la puoi permettere, una vacanza, così ti inventi su due piedi che passerai l'estate ai Caraibi. Oppure penso ai doveri

inevitabili come andare al supermercato, alle riunioni di lavoro, ai matrimoni o alle feste di compleanno, persino fare visita dopo tanto tempo a qualche lontano parente; tutti eventi accompagnati da timore e apprensione e da una preoccupazione irrazionale che rovina l'intera conversazione. Questa paura è alimentata da un sottofondo di incertezza. Avrò la mano troppo sudata? Ho una stretta di mano da smidollato o da stritolatore? E poi... devo proprio stringergliela, la mano, o qui ci vuole uno di quegli abbracci terribilmente imbarazzanti? Oddio, ho allungato la mano ma è finita in un abbraccio, e per sbaglio le ho toccato una tetta. Perché finisce sempre così?

Ripeto, ancora una volta il modo di cavarsela è fingere. La mente urla a gran voce di fuggire, di levarsi il prima possibile da quella situazione, a qualunque costo, ma il massimo che si può fare in quel momento è evitare di mettersi in una posizione scomoda. So che in questo libro ho già espresso varie volte il mio disprezzo per la specie umana, ma la verità (e mi costa ammetterlo) è che le persone sanno essere anche molto comprensive. Nessuno si aspetta così tanto da te, se non te stesso. È facile ignorare questa affermazione a favore dell'autodenigrazione, e con se stessi è molto più semplice essere duri che gentili. Le interazioni pubbliche stanno al di fuori della tua zona di comfort; se lo sai, puoi gestire la situazione. Lo so, dire che «ammettere qualcosa è un primo passo» è un cliché, ma quando impari a riconoscere i tuoi punti deboli riesci anche a controllarli. Poter dire: «L'ultima volta che sono uscito ho resistito per mezz'ora; questa volta resisterò per quaranta minuti», è già un buon risultato. Ripeto: sei tu il tuo critico più severo, e dubiti di te stesso più di quanto farebbe chiunque altro.

Perciò respira. Controlla i punti di fuga in modo da sentirti al sicuro. Identifica le persone con le quali ti senti più a tuo agio. Bevi acqua al posto dell'alcol. Sono solo alcuni suggerimenti: di certo sai quello che è meglio per te. Devo aggiungere ancora qualcosa sulla questione abbraccio/stretta di mano/bacio per aria, che rappresenta un motivo di ansia per me. Dall'inizio dell'incontro comincio a pensare all'opzione migliore per il saluto finale. La tecnica che ho escogitato è la seguente: scelgo una formula e la applico a tutti.

Se in questo capitolo c'è un messaggio da ricordare direi che è: i criteri autoimposti in base ai quali ci giudichiamo sono del tutto fittizi. In una mente «normale» sarebbero i modi in cui il cervello ci spinge verso le

nostre aspirazioni, una serie di obiettivi per evitare di farsi inghiottire dal divano, per sfidarci e metterci alla prova, o almeno per tenerci attivi e darci la spinta che ci serve. Ma nella frenesia dell'ansia, tutto è amplificato.

Questo avviene perché l'ansia è proprio stronza. Una delle peculiarità dell'ansia sociale è il fatto che si può manifestare all'improvviso e senza apparente motivo. Per alcune persone si tratta di una costante nella loro vita, un terrore che accompagna ogni interazione sociale; per altri invece si presenta improvvisamente, come un gatto randagio alla porta. Prima che te ne accorga, quel bastardo è già entrato in casa, sta mangiando dalla tua dispensa, si sta facendo le unghie sul divano, sta pisciando ovunque e ha deciso, contro la tua volontà, di restare.

In che modo tutto questo mi ha condizionato? Fino a un certo punto della vita ero una persona estroversa, tolleravo la gente (entro certi limiti) ed ero in grado di sostenere una conversazione con una parvenza di normalità. Passavo per essere un buffone autoironico, e a pensarci bene poteva già essere il segnale di un problema latente di autostima. Tuttavia ero abbastanza socievole. Poi un giorno mi è preso il terrore di uscire di casa, ero totalmente e del tutto irragionevolmente spaventato all'idea di interagire con un altro essere umano. Quando ci si trova in questa situazione, l'ansia partorisce un miliardo di domande paranoiche che tutte insieme ingolfano il cervello e alle quali cerchiamo di trovare invano una risposta, finché cediamo all'insicurezza e ci convinciamo di non avere alcun valore, di essere noiosi, imbarazzanti, monotoni, in sostanza esseri disgustosi indegni di qualunque attenzione. Sembra impossibile uscirne; in realtà tutto sta nel fare tanti piccoli passi.

Consigli per gestire l'ansia sociale

Identifica le tue zone di comfort

Di norma ci troviamo a nostro agio quando ci sentiamo al sicuro. La sicurezza può essere legata a un luogo o a una persona. Se sei in ansia all'idea di andare da qualche parte, scegli un luogo che conosci, magari dove sei già stato altre volte, e ti sembrerà di giocare in casa. Se la tua coperta di Linus è una persona (il partner, un amico, un collega), chiedigli

di accompagnarti e sostenerti; nel peggiore dei casi avrai qualcuno con cui parlare e che potrà rassicurarti.

La sola persona che chiede di più da te, sei te stesso

È un tema ricorrente del libro, lo so, ma merda, smettila di essere così duro con te stesso. Chi ti incontra non si aspetta che tu sia il miglior essere umano sulla Terra; si aspetta solo che sia te stesso. La mia ansia sociale nasce da un'autostima quasi inesistente, dal bisogno di fare colpo e di sembrare una persona che piace a tutti. Amici, colleghi e famiglia sanno bene che non sei tu quella pessima imitazione di te stesso. Vogliono solo stare in tua compagnia, perciò... un bel respiro profondo e fai quello che puoi.

Eclissati, se ne senti il bisogno

Sì, è di nuovo quel fastidioso riflesso di fuga, ma a volte è necessario assecondarlo. Se cominci a sentire che non ce la fai, che sei a disagio, che ti senti male o ti sembra di avere il cervello in fiamme, esci di scena. Hai il permesso di farlo. Vai a casa, fatti una tazza di tè e pensa a che cosa ti ha spinto ad andartene. La folla? Il rumore? La paura di essere noiosi? Identifica e razionalizza le ragioni di quell'impulso e usale per migliorare alla prossima occasione. Perché alla fine – e lo dico con la massima gentilezza – a nessuno frega niente, se non a te. Credimi.

Curati, coglione!

Nessuno può prendersi cura di sé meglio di... se stesso. La vita non è come quei film dove arriva un eroe a salvarti; devi farlo da solo. Certo, gli altri possono aiutarti a rialzarti, ma poi devi stare in piedi da solo. (Lo so, è terribilmente sentimentale nel senso peggiore del termine, ma in questo momento mi sento così.) Non metterti in situazioni che sai di non poter gestire. Respira. Prendersi cura di sé è fondamentale.

La perfezione nasce dalla ripetizione

Non sono un amante della terapia d'urto: gestisco l'ansia sociale un passo alla volta. Mesi fa non riuscivo a stare al pub con persone che

conoscevo da anni senza sentire il bisogno di scappare, mentre adesso posso starci anche con persone che non conosco davvero bene. È ancora difficile, ma sto migliorando. Sono piccoli passi: oggi sono trenta minuti, la prossima volta saranno quarantacinque. Non metterti troppa pressione, ma spingiti oltre quel tanto che basta per fare un passo avanti. È come fare stretching: in questo momento non riesco ancora a toccarmi le dita dei piedi, ma se lo faccio tutti i giorni in breve riuscirò a portare le gambe sopra le spalle. Forse... Non ho alcuna intenzione di provare, comunque.

Perché tutto questo sembri reale, guarda i pro e i contro della socialità. Pro: uscire di casa e incontrare gli amici. Contro: bizzarria. Pro: uscire di casa. Contro: bisogna uscire di casa. Pro: là fuori c'è l'alcol, ci sono i cani e le cose belle da fotografare e postare su Instagram, e forse qualcuno ha anche perso una banconota da dieci euro. Contro: forse quella banconota è sporca di cocaina e in un battibaleno sei drogato, qualcuno ti vende al cartello messicano della droga e ti costringeranno a ballare alle feste in maschera di ricchi uomini barbuti. Sì, sto andando fuori tema. Alla fine basta dire che uscire fa bene alla salute, stare tutto il tempo in casa invece non fa bene e tu vuoi stare bene: perciò esci, vai là fuori e fagli vedere chi sei.

1. <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-healthproblems/statistics-and-facts-about-mental-health/how-common-are-mentalhealth-problems/>

Il mio cervello contro le relazioni

(ovvero prosciutto affumicato, libri sconci e occhialini da nuoto vintage)

«PENSI che sappiano che sono vivo?»

«Forse no.»

«Santo cielo, sono così belli...»

«Sì, certo, e noi sembriamo Elephant Man.»

«Voglio andare a parlare con loro.»

«E dire che cosa? ‘Salve, sono socialmente disturbato’, e poi vomitargli addosso?»

«Morirò da solo, vero?»

«Ma certo che no! Hai me!»

Hai conosciuto una persona. È attraente, divertente, intelligente, le piace tutto quello che piace a te, condivide persino la tua teoria sull'esistenza del Bigfoot, ride alle tue battute e sembra sinceramente contenta di stare con te. È uno scherzo, vero? La voce dell'ansia ti sussurra all'orecchio che si tratta di un'elaborata finzione, e che da un momento all'altro un presentatore salterà fuori da sotto un tavolo gridando: «CI SEI CASCATO!» Scarsa autostima, insicurezza, aspettative catastrofiste... È l'ansia a metterti in testa questi pensieri, e intanto la persona che ha scelto di passare del tempo con te parla del suo lavoro o della collezione di occhialini da nuoto vintage o di qualunque altra cosa, ma... Oddio, tu non hai ascoltato nemmeno una parola, perché hai passato gli ultimi cinque minuti a domandarti se non hai per caso un pezzo di insalata fra i denti o se forse ti si è staccato un sopracciglio e adesso sei nel panico e l'altro continua a parlare, a parlare... Oddio! Ok, basta esclamare: «Ma davvero?!» e continuare a bere. Grazie a Dio sembra che non se ne sia accorto.

L'ansia prospera nella solitudine. Quando sembra che qualunque cosa è una potenziale minaccia (uscire, parlare con gli altri, stare in mezzo alla

gente), la soluzione più semplice è chiudersi in se stessi. Puoi evitare tutto quello che ti fa paura semplicemente restando a casa, nel tuo fortino di coperte, sepolto sotto una montagna di sacchetti di patatine, a scrivere poesie malinconiche che sarai il solo a leggere perché, diciamocelo, fanno schifo, e quante volte ti devo ripetere che «nuvole» non fa rima con «tristezza». E se implodere sembrerebbe preferibile, l'ansia ti gioca l'ennesimo scherzo: ti regala un'infinita e conclamata paura della solitudine.

È capitato a tutti di conoscere qualcuno che dice: «Sto davvero bene da solo», e magari è anche vero; tuttavia c'è una certa differenza fra il sentirsi bene in propria compagnia e diventare un eremita che beve la propria urina e lancia bacche contro i passanti che si divertono mentre camminano a un tiro da lui. Imparare a stare bene con se stessi è un'arma importante nella lotta senza quartiere all'ansia, soprattutto se, come me, sei incline ad associare la solitudine con il non riuscire a scendere dal letto per giorni o con l'ingresso in una situazione di totale autodistruzione.

Grazie a quella notevole meraviglia che oggi sono i social media, siamo tutti a soli 140 caratteri dall'interazione con un altro essere umano.¹ Teniamo sempre in tasca l'intera cerchia delle nostre conoscenze. In questo modo, quando avvertiamo lo spettro della solitudine, possiamo qualcosa, qualunque cosa, e la gente risponde, oppure possiamo leggere le conversazioni degli altri.

Incontri galanti

Sono i peggiori. Non piacciono a nessuno. Se è vero che tutti amano fare le cose sporche quando sono nudi nel letto, è altrettanto vero che nessuno vuole fare conversazione con un estraneo in un ristorante troppo illuminato, davanti a un costosissimo piatto di pesce. In poche parole l'incontro galante è un'audizione per decidere se concedere a un altro essere umano il permesso di toccarci i genitali. Tutto qua. Non per fare l'ottuso, ma... dai, siamo sinceri. In qualità di esseri umani, desideriamo l'amore degli altri, ma per un ansioso che passa la maggior parte del tempo cercando di evitarli, gli altri, è difficile trovare una relazione in cui una persona ti abbracci e cerchi

di convincerti che non stai impazzendo. L'ansioso ha bisogno di conforto e di sentirsi accettato, e per arrivare lì bisogna passare per l'incontro galante. Non puoi prendere il primo che capita; prima devi metterlo alla prova, giudicarne il comportamento, fargli domande per capire se può andare bene per te. Va *bene* per te?

Lo ammetto, la mia vita sentimentale è stata un viaggio confuso attraverso una miriade di controsensi terrificanti, quindi eviterò di dirvi come gestire i vostri appuntamenti. Sarebbe sbagliato e anche penoso per tutti, ma qualche umile consiglio lo voglio comunque offrire.

Muoviti al tuo ritmo. Con il senso dell'ordine e della disciplina che abitano la mente di un ansioso, può essere molto facile entrare in una spirale di competizione comparativa. Vedi i tuoi amici su Facebook che arrivano alla soglia dei trent'anni e hanno figli, animali domestici, una casa con tre camere da letto in campagna, e poi vedi te stesso, solo, in un monolocale nella parte meno desiderabile di Londra. La famosa frase: «L'anno prossimo compio x anni e non ho ancora fatto questo, quello e quell'altro...» è pericolosa, oltre a essere fuori moda. Poteva avere un senso quando l'aspettativa di vita era di quarant'anni e c'era la necessità di procreare a ritmo folle per aderire a un concetto di normalità sociale, ma ora che l'aspettativa di vita si è innalzata e le risorse pubbliche sono sull'orlo del collasso, non c'è FRETТА. Ti stai solo mettendo pressione, inutilmente.

Non hai bisogno di alcun «progetto di vita»: hai solo bisogno di prenderti cura di te stesso. Nulla al mondo è più importante del tuo benessere mentale e fisico; tutto il resto passa in secondo piano. Quando ti senti abbastanza sicuro di te da voler immergere un dito nell'oceano degli incontri galanti, fallo, ma solo se lo vuoi davvero. E un'altra cosa: non lasciare mai che nessuno ti faccia sentire una merda. Se accade, scaraventa quella persona fuori dalla tua vita, immediatamente. Non cambiare te stesso per fare impressione su un altro; per quanto mi riguarda, Sandy in *Grease* può andare a farsi fottere. Tu sei quello che sei e sei perfetto così. E se stai con qualcuno, non lasciarti fagocitare. Una relazione è fatta da due individui, non solo da una coppia.

Quando ti lanci nel mondo degli incontri devi ricordare una cosa: sei tu il tuo peggior detrattore. Tutte le mattine, quando mi guardo allo specchio, dico alla mia faccia disastrata: «Hai l'aspetto di un manichino rivestito di prosciutto affumicato, lanciato nel retrobottega di un barbiere e coperto di

capelli e rimpianti». Se il tuo cervello è sintonizzato su scarsa autostima e zero fiducia nel tuo corpo, il pensiero che qualcuno possa avvicinarsi a te, per non dire toccarti, è difficile da contemplare. Tuttavia l'idea che hai di te stesso è del tutto diversa da quella che hanno gli altri. Magari sei convinto di sembrare un sacco di farina stretto in abiti di un paio di taglie in meno del necessario, con la personalità di un mollusco e il fascino di un cestino dell'immondizia in fiamme, ma per un altro puoi rappresentare il mondo. La gente è strana. Voglio dire, se Charles Manson riesce a fare sesso in prigione, di certo puoi farlo anche tu, qui fuori. (Non cercate di farvi Charles Manson, non era lì che volevo arrivare.) Un altro ostacolo da superare in caso di ansia è l'autostima. Personalmente credo che il poeta e filosofo del ventunesimo secolo Ru Paul abbia ragione: «Se non riesci ad amare te stesso, come cavolo pensi di poter amare un altro?»

Ancora una volta stiamo facendo a pugni con la parte irrazionale del cervello. Sai che non sei così male come vuoi convincerti di essere, sai che quelli che percepisci come difetti non appaiono tali agli altri; eppure Mister Cervello Pazzo, qui, continua a insultarti mentre la sua controparte sana, che oggi ti trova persino carino, non riesce a farsi sentire nel frastuono di tutta questa negatività. Credere in te stesso non è egoismo, come non è vanità pensare che oggi hai una bella cera; non sei presuntuoso se la pensi così. Sei unico, e chiunque deve considerarsi fortunato anche solo di poterti avvicinare.

Nelle ricerche fatte per scrivere queste pagine mi sono immerso nel mondo dei libri di auto-aiuto, titoli del tipo *Ama te stesso*, *Tu vali* e *Auto-amore*, nel tentativo di aumentare la fiducia in me stesso. Se non conosci i libri di auto-aiuto, devi sapere che molti sono scritti da americane e americani bellocci che tengono seminari durante i quali, con microfoni auricolari ben calcati in testa, urlano a folle oceaniche in teatri pieni di persone che hanno pagato mille dollari per imparare come migliorare la propria vita (il mio consiglio numero uno sarebbe: evita di spendere mille dollari per un seminario). Gli autori hanno nomi come Groban oppure Mister Fantastic, e il loro modo di aiutarti a migliorare è urlarti addosso.

«VI SENTITE MEGLIO, OGGI? DOVRESTE SENTIRVI MEGLIO, OGGI, PERCHÉ OGGI È UN BUON GIORNO. SÌ!! STATE BENE, OGGI. CHE COSA VOLETE DALLA VITA? GIUSTO, LA VITA

STESSA. E ADESSO ASCOLTATE QUESTO ASSOLO DI SASSOFONO CHE SUONO COL CULO!»

Ok, forse ho esagerato un po'...

Ma ecco il mio seminario di auto-aiuto: «Buongiorno. Come state, stronzi? Ok, per smettere di essere stronzi avete mai provato a smettere di fare gli stronzi? Sono mille dollari, grazie». È una semplice regola di vita: non fare lo stronzo, non pensare di esserlo, non lasciare che nessuno ti tratti come tale. Imparare ad amare se stessi richiede qualcosa in più del semplice ripetersi tre volte «io valgo» tutte le mattine davanti allo specchio.

Consigli per riconquistare l'autostima

- *Datti pace, perdio.* Sì, lo so, l'ho già detto: sei sempre tu e solo tu a metterti pressione. Guardati allo specchio. Assorbi i pensieri negativi che la parte irrazionale del tuo cervello ti scaglia addosso: «Vorrei avere un naso diverso». Adesso invece ascolta la parte razionale per un minuto: «A dire il vero il mio naso è unico, è il mio naso, ed è anche parecchio carino».
- *Inserisciti nella conversazione quando sei pronto.* Se sei in ansia perché non parli abbastanza, non preoccuparti. Se sei in ansia perché non riesci a smettere di parlare, inspira profondamente, conta fino a quattro, poi espira contando di nuovo fino a quattro e vedi come va con quella slavina di parole che stai sputando a raffica. Parlare troppo può essere un sintomo dell'ansia: talvolta gli aneddoti ti prendono la mano e il tuo cervello va su di giri come se fossi in modalità «Avanti veloce». Fai qualche domanda, ridi alle tue battute e credi fermamente a ogni parola che ti esce dalla bocca.
- *Non fare nulla che tu non voglia davvero fare.* Non ti piace la cucina messicana? Non andare al ristorante messicano. Non ti piace la persona che hai conosciuto? Tornatene a casa. (Fallo gentilmente, però: fingi un attacco di cuore o appicca un incendio.) Non lasciare che qualcuno ti dica come ti devi vestire o che cosa devi fare. Tu sei un essere fantastico, stai combattendo contro l'ansia, quindi sei un supereroe, magari un po' stropicciato ma pur sempre un supereroe.

Le mie relazioni sono state rovinate dai problemi mentali, che hanno causato la fine di un rapporto, vari atti di autosabotaggio e un buon numero di scelte sbagliate. Quando l'ansia ti sussurra di continuo all'orecchio che non sei abbastanza per quella persona, finisci per crederci. Ho deciso di parlare con Mia Vaughn, che seguo su Twitter e che ha un blog molto popolare chiamato Cigarettes and Calpol (<https://cigarettesandcalpol.com>), nel quale parla della sua ansia e di sua figlia. (Seguitelo, è fantastico.) Le ho chiesto in che modo l'ansia ha condizionato le sue relazioni.

In effetti le relazioni sono uno degli argomenti con i quali la mia ansia riesce a fare più casino. Ho l'orribile tendenza a immaginare il peggio e a convincermi che sia il vangelo. Se un amico posta un *subtweet*, mi convinco che sia diretto a me; se il mio fidanzato non risponde al messaggio sono certa al 100 per cento che è a letto con un'altra (e i capelli di questa sono meglio dei miei); se non succede niente e sono seduta tranquillamente a guardare la televisione, riesco in qualche modo a convincermi che i miei amici mi odiano e che in quel momento sono da qualche parte a discuterne in segreto. È piuttosto estenuante.

Il cervello ansioso non salta a conclusioni affrettate; no, ci passa sopra con un triplo carpiato per raggiungere il territorio del ridicolo. Le peggiori paure si proiettano sui tuoi sensi: per esempio in una relazione sentimentale l'idea del tradimento è il più frequente fra i sintomi della paranoia. L'ansia ti rende impotente, vittima della tua eccessiva immaginazione, e la terapia dell'immersione non serve a risolvere questo aspetto del disturbo: entrare in una stanza affollata di persone che parlano male di te non ti aiuterà a superare il timore che i tuoi amici possano odiarti. Tuttavia il bello degli amici è che puoi sempre chiedere: «Parlavi di me in quel *subtweet*?»

«No, per l'ottocentesima volta no. Vuoi renderti conto che non ruota tutto attorno a te?»

«Mi risulta difficile da credere.»

«Ti voglio tanto bene, ma sei un idiota.»

Adesso parliamo di sesso, parliamo di... No aspetta, messa così è parecchio inopportuna. Non ho molti consigli da dare sull'argomento, ma

tolte le mie inadeguatezze ci sono comunque un paio di cose che non ci sarebbe neanche bisogno di dire.

- La tua vita sessuale è la tua vita sessuale. Purché si tratti di adulti consenzienti, a nessuno dovrebbe fregare granché.
- Il tuo corpo è il tuo corpo, quindi fanne quel diavolo che ti pare: piercing, tatuaggi... infilati quello che vuoi dove vuoi. È una tua scelta. Stai solo attento a non farti male, e ogni tanto pulisci quei piercing.
- Non giudicare mai un altro essere umano per le *sue* scelte nella *sua* vita sessuale.
- Non metterti in posizioni (in senso figurato e letterale) scomode per te.

Chiarito questo, sesso e ansia non vanno particolarmente d'accordo. Il sesso ti espone, ti rende vulnerabile. Eccomi, sono qui nudo con tutte le mie cosine al vento mentre un altro essere umano mi guarda... Oddio, mi sta guardando... Spegni la luce. Anzi, facciamo così: io vado nell'altra stanza. Un romanzo erotico in cui il protagonista soffre d'ansia probabilmente suonerebbe così...

Il sexy worrier² di Rusty Cricket

(ho deciso che nei libri sconci il mio nome è questo)

Capitolo 4 – Sexy Sex Time

Se ne stava lì in piedi, nudo e tremante come un prosciutto al vento. Lei era distesa sul letto, e con un gesto lo invitò a raggiungerla. Aveva un piede congelato, perché nell'eccitazione si era tolto un solo calzino. Avvicinandosi al letto ricordò di aver lasciato la finestra del salotto leggermente aperta. Gli venne il timore che i ladri potessero fare irruzione in *medium coitus*.

«A che cosa stai pensando?» chiese lei, con sguardo seducente.

«Oh, a te», mentì, convinto ormai che gli assassini fossero pronti per entrare in azione. Il piede era sempre semicongelato. «Va tutto bene?» le chiese, anche se fino a quel momento non aveva ancora mosso un dito.

«Come?» chiese lei, perplessa.

«Vuoi un bicchiere d'acqua?» chiese lui.

«No, possiamo...» disse lei, nel modo più sexy possibile.
«Certo, scusa», gemette lui.
«Smettila di scusarti», ribatté lei, con aria sempre molto sexy.
«Scusa», fece lui.
«Mi stai tirando i capelli!» strillò lei.
«Scusa», fece lui, nel modo più sexy che poté. «Va tutto bene?»
Lei lo guardò dritto negli occhi. «La vuoi piantare di chiedermi se va tutto bene, cazzo?!»
«Scusa.»
«E smettila di dire scusa!»
Nessuno dei due se la sentì di continuare. Decisero invece di giocare a scarabeo. Vinse lei, segnando una tripletta con la parola «delusione».

Naturalmente ho esagerato. Come dicevo poco fa, l'immagine di te stesso carica di tutta la negatività possibile esiste solo nella tua testa. Non sottovalutarti mai.

Ok, per quanto riguarda il sesso è tutto. Andrà tutto bene, l'importante è non fare quello che non vuoi fare, capito? Adesso andiamo tutti a recitare una preghiera per purificarci prima di continuare.

Hai trovato la persona che ti piace davvero. Hai incontrato la persona che ti fa sentire te stesso. Hai trovato la persona di cui ti puoi fidare. E ora?

PANICO. CORRI. FUGGI. No, non mi convinci, stronzo. Non cedere all'autodistruzione, non evitare che nella tua vita accada finalmente qualcosa di buono solo perché l'ansia ti sussurra all'orecchio rendendoti paranoico. Piccola guerra numero 302 contro l'ansia: fidarsi degli altri.³

Immagina una cassaforte, una di quelle super tecnologiche con il riconoscimento delle impronte digitali e della retina. Prima che tu possa raggiungerla devi superare sedici porte, ciascuna con un codice di ingresso diverso, raggi laser e cani da guardia. C'è persino un piccione da guardia, non so bene per quale motivo. Il contenuto della cassaforte sono le tue vere emozioni, e l'altro essere umano deve superare tutti gli ostacoli prima che tu gli permetta di vedere chi sei veramente. È il cervello che ti sta proteggendo; non sei una persona emotivamente bloccata, sei solo molto molto cauto. Lasciare che un altro ti veda per come sei non è cosa da poco, è un privilegio che concedi a pochissime persone nella vita, e quando lo avrai fatto non la smetterai più di preoccuparti e di tormentarti per averlo

fatto. I criteri sono tuoi e solo tu li conosci. Quando ti senti a tuo agio con qualcuno, quando pensi: «Accidenti, mi sa che mi piace davvero», allora sai che è giunto il momento. Ma a questo punto devi dire all'altra persona che soffri d'ansia.

È probabile che ti sentirai come se stessi rivelando un terribile segreto, come se confessassi che hai undici dita in un solo piede, oppure che hai visto i Mumford & Sons dal vivo per ben tre volte, una di quelle confessioni che continui a rimandare per paura che l'altra persona ti pianti in asso. L'ansia fa parte di te, ma non costituisce la tua intera personalità. È solo un piccolo difetto, come una voglia a forma di Papa o le undici dita del piede (ok, forse più come una voglia). Farà parte di te per tutta la vita, perciò si tratta di gestirla nel modo giusto, permettendo a questa persona di entrare nella tua rete di sostegno e di aiutarti. Chiedo scusa se ricorro ad aneddoti tratti dalla mia vita, per scrivere questo libro, ma è proprio il modo in cui l'ho detto a mia moglie.

Anche prima della diagnosi sapevo di soffrire d'ansia, e parecchio, e sono certo che la mia allora ragazza (al tempo uscivamo insieme) lo sospettasse per via della storia che ora vi racconto. Eravamo all'aeroporto di Tolosa, in attesa di imbarcarci sul volo delle otto diretto a Gatwick. Come ho già detto, gli aeroporti non sono esattamente il mio luogo preferito. Avevo passato il check-in, convinto che ci fosse qualche problema con i biglietti, e avevo passato i controlli di sicurezza, sicuro di avere inavvertitamente infilato una bomba nello zaino. Naturalmente non avevo idea di come sarebbe potuto succedere, era un'idea assurda; eppure mentre il gigante francese mi tastava da cima a fondo, ero certo che avrebbe trovato un buon motivo per buttarmi in una prigione francese da cui sarei uscito solo pagando una cauzione in baguette. Anche se non accadde nulla di simile, il mio corpo era continuamente inondato da scariche di adrenalina, avevo i muscoli tesi e sudavo. Camminavamo per il duty free, osservando i profumi, le sigarette che puoi comprare a tonnellate e gli alcolici sofisticati che non mi potrò mai permettere. Tenevo d'occhio l'orologio. Sapendo che il gate chiudeva alle 7:40, dovevamo essere lì per le 7:00 al più tardi, nel caso fosse stato uno di quei gate dove devi prendere la navetta per raggiungere l'aereo. In questi casi ho bisogno di avere tutto il tempo. Erano le 6:50. Alle 6:55 ho detto che dovevamo incamminarci verso il gate; respiravo velocemente, la mano stretta attorno alla tracolla della borsa. Lei

mi ha detto che doveva vedere un altro negozio, all'altro capo dell'aeroporto, nella direzione opposta rispetto al gate. Niente da fare. Attacco di panico. La mia agenda era saltata. Ovviamente avevamo tutto il tempo: per attraversare l'aeroporto da un estremo all'altro ci vogliono pochi minuti. Questo secondo la parte razionale del mio cervello; ma quella irrazionale era in allarme rosso, o meglio Defcon 5... O era Defcon 1? Insomma, quello peggiore. In testa mi rimbombava il suono di una sirena: erano le 7:01.

Ormai ero certo che avremmo perso l'aereo (anche se il gate sarebbe rimasto aperto per i successivi trentanove minuti) e che avrei dovuto comprare un altro biglietto. La giornata era rovinata, ma che dico... la settimana era rovinata. Non potevo permettermi un altro biglietto, e mi immaginavo già a vivere in quell'aeroporto, non avevo scampo, oddio no, non voglio lavorare da Sunglass Hut!

Ne è seguito un vero e proprio attacco di panico, e a quel punto non ho idea di cosa sia successo. Quella che sarebbe diventata mia moglie mi ha chiesto se stavo bene. «Smettila di parlarmi!» le ho urlato. Era la prima volta che le rispondevo in quel modo. Eravamo entrambi sotto choc. Dopo tre mignon di Johnnie Walker Black Label, seduti sul nostro volo in grande anticipo, mi sono girato verso di lei e le ho detto: «Credo di soffrire d'ansia, e parecchio». La sua risposta è stata come sempre confortante: «Ma davvero?!»

Il punto in cui voglio arrivare è proprio questo: normalmente l'altra persona se ne accorge molto tempo prima che voi glielo diciate. Forse non sa tutto sull'ansia, a meno che non ne soffra a sua volta, ma capisce che c'è qualcosa di strano in voi, e le va bene lo stesso. Siete sempre voi, con una piccola aggiunta.

Come parlare al proprio partner dell'ansia

- *Comincia dal principio, che è sempre un buon punto da cui iniziare.*
Alla dichiarazione: «Soffro d'ansia», spesso ti sentirai dire: «Lo immaginavo», oppure: «Ok, quindi cosa intendi fare?»

- *Parla della tua guarigione e del fatto che vuoi cercare aiuto.* Ricorda che anche lei (o lui) è coinvolta. Dille che vuoi andare dal medico insieme a lei, che stai considerando di andare da uno psicologo. Dille che potresti essere costretto a cambiare qualcosa nel tuo stile di vita. E chiedi che ti stia vicino, mentre lo fai.
- *Sii sincero.* Racconta tutto: cosa innesca gli attacchi, cosa ti getta nel panico, quali sono le tue fobie; se vuoi essere del tutto sincero di' anche che hai paura che ti trovi strano per via dell'ansia (probabilmente ti trova strano a prescindere dall'ansia, e proprio per questo le piaci).

E così hai aggiunto una persona al tuo team di sostegno. È un po' come collezionare Pogs, ma con le faccine degli emoticon tristi. Hai confessato il tuo segreto più oscuro a un'altra persona. E adesso? Quattro parole: CHIUDI. FUORI. QUELLA. MERDA. E chiuditi dentro con l'altra persona. Non lasciarla andare via. Approfitta dei suoi sentimenti e delle emozioni che prova per te e fai in modo che non se ne vada. È la sola cosa da fare.

Oppure chiedile di venire a vivere con te. È persino più saggio. La tanto temuta fase della convivenza, che ogni relazione prima o poi prevede... Visto che non ti puoi permettere di comprare una casa perché hai speso tutto in appuntamenti galanti, fa' come tutti: affitta il peggior appartamento che riesci a trovare, che è lontano da dove lavori e puzza come se qualcuno ci avesse fatto esplodere un pesce farcito di cavolo, ma che almeno è a buon prezzo! È un rito di passaggio che chiunque deve affrontare. Non puoi dire di conoscere te stesso e di aver davvero messo alla prova la tua relazione se non hai mai convissuto in un appartamento grande come una scatola di scarpe, infestato dai topi e con un padrone di casa sempre ubriaco che vive al piano di sotto e che ama suonare la cornamusa alle tre del mattino. È lo stile british.

Ora è il turno dell'ansia. Sei felice? Bene, fanculo, adesso torna l'ANSIA! Se trovi una persona di cui ti puoi fidare, che ti tratta bene, ti ama e a cui senti di poterti legare, è una reazione perfettamente normale. Bentornata mia vecchia amica, ansia da separazione! Quando associ un altro essere umano alla coperta di Linus (nel senso che non rappresenta una minaccia) il tuo corpo è invaso dagli agenti chimici della felicità. Nella

mente di chi soffre d'ansia questa condizione può trasformarsi in dipendenza, il collegamento a una sensazione di sicurezza a un solo fattore: l'altra persona. Si definisce creazione di una «figura di attaccamento». Quando il partner si allontana, magari solo per andare a comprare i biscotti, il tuo cervello inizia a immaginare ogni genere di scenario catastrofico.

Per esempio, lei è uscita con gli amici e ti ha detto che sarebbe tornata per le dieci. È passato un quarto d'ora e non hai ricevuto messaggi. Il tuo cervello arriva direttamente alla naturale conclusione che siano tutti morti. L'ansia da separazione dalle figure di attaccamento è così, sempre. Si può manifestare in molti modi: dal rifiuto di uscire se non sei accompagnato dalla tua figura di attaccamento agli incubi in cui la separazione è il tema principale, fino a immaginare di continuo la sua morte. Può manifestarsi persino con sintomi fisici, quando la separazione è annunciata: emicrania, giramenti di testa o la voglia irrefrenabile di abbaiare come un cocker spaniel.

Questa forma di ansia da separazione è più comune nei bambini e normalmente scompare intorno ai tre anni, ma sta diventando sempre più comune anche negli adulti, soprattutto in quelli che sono usciti da relazioni difficili o che hanno vissuto situazioni di scarsa stabilità emotiva da piccoli. La società definisce questo tipo di relazioni come simbiotiche, oppure «appiccicose». «Conosci Barry e Barrina?»⁴ Nessuno dei due fa mai nulla senza che ci sia anche l'altro! È così strano!» Tradotto suona così: «Conosci Barry e Barrina? Barry ha dei problemi di ansia che stanno cercando di risolvere insieme. Ecco perché non si vedono tanto in giro ultimamente». Come nella maggior parte delle malattie mentali, il giudizio avventato privo di contesto non ha senso, perciò non giudicare il libro dalla copertina. La gestione di questa forma di ansia da separazione ruota intorno al concetto di equilibrio. Puoi trascorrere tutto il tempo con il tuo partner, puoi stargli addosso e incidere le vostre iniziali sulla corteccia di un albero... Ma la domanda è: perché lo fai? A ogni modo, puoi fare tutte queste cose, puoi essere pazzamente cotto, ma non va bene se ogni volta che lui o lei va a comprare il latte tu ti fai venire un attacco di panico.

Naturalmente questo avvertimento è puramente circostanziale: puoi essere asessuato, puoi non desiderare il matrimonio, puoi stare benissimo da single ed essere un tipo davvero solitario. È la tua vita, comandi tu. Lo scopo di questi piccoli intermezzi senza senso è solo fornirti qualche nuova

arma per combattere l'ansia. Se ti sei portato a casa almeno un consiglio dalla lettura di questo capitolo, o di questo libro in generale, abbiamo raggiunto l'obiettivo.

Il sexy worrier di Rusty Cricket

Capitolo 17 – Un gioco di ruolo sexy

«Tu sei il preside e io sono la studentessa indisciplinata», gli sussurrò lei all'orecchio.

«Perché sei indisciplinata? Che cosa hai fatto?» chiese lui.

«Ma non importa...» rispose lei.

«Devo conoscere la gravità delle tue azioni per poter mettere in atto una procedura disciplinare adeguata.»

«Cristo Santo, Barry...»

«Scusa Barrina, è solo che non ha senso...»

«D'accordo... Sono una studentessa indisciplinata perché...» Esitò un istante, un istante molto sexy. «Sono stata sorpresa mentre fumavo dietro il capanno delle biciclette.»

«Il fumo uccide, Barrina.»

«Possiamo fare sesso, ora?»

«Devo prima trovare l'altro calzino.»

1. Quando l'ho scritto si trattava di 140 caratteri. Adesso ovviamente Twitter ha aumentato il limite a 280 in modo da ROVINARMI la frase.
2. Gioco di assonanza fra *warrior*, «guerriero», e *worrier*, «colui che si preoccupa molto». (N.d.T.)
3. Non ho idea se sia realmente la numero 302; ormai ho sferrato guerra all'ansia tante di quelle volte...
4. Accidenti, Barrina è un nome straordinario.

Il mio cervello contro internet

(ovvero selfie, sezione commenti e una generale sensazione di disperazione)

«POSTIAMO una battuta.»

«No. Non riderebbe nessuno. Nessuno ti troverebbe divertente. Tutti ti giudicherebbero e saresti odiato a livello internazionale. La gente comincerebbe a mandarti minacce di morte. Ti brucerebbero la casa per questo tuo maldestro tentativo di fare ‘commedia’.»

«Ma è una battuta carina su un cane...»

«Non farlo.»

«L’ho già fatto.»

«Hai fatto un errore di ortografia?»

«No...»

«Controlla meglio.»

«Oddio!»

«Visto? Adesso dovremo entrare in un programma di protezione testimoni, trasferirci in una piccola cittadina della provincia americana e farci amico il tizio che ha il distributore di benzina, finché una sera scopriremo che fa parte della mafia di internet.»

«L’ho cancellata.»

All’inizio il modo di esprimere ad amici e colleghi il tuo assoluto e categorico rifiuto dell’esistenza umana consisteva nel sostituire l’installazione di MSN Messenger con una citazione da un pezzo di Jeff Buckley. Poi è arrivato Myspace, dove potevi postare «comunicati» vaneggianti (per chi fosse troppo giovane per ricordare Myspace: era sostanzialmente un’infinita sequela di lamenti angosciati che nessuno si filava). Questi comunicati riguardavano soprattutto l’andamento della tua vita, che non era come desideravi, o quella compagna di scuola che ti piaceva ma che frequentava un altro, del tuo stesso anno ma con la barba. A

quel punto ti arrabbiavi perché tu la barba non ce l'avevi ancora e cercavi di simularla brutalmente usando MS Paint. Poi è arrivato Facebook, e da quel giorno tutti abbiamo potuto comunicare in tempo reale il nostro stato emotivo, in qualunque momento e in qualunque parte del mondo ci cogliesse la crisi esistenziale. «Aaron sta perdendo la voglia di vivere, da Tesco». Poi ci è letteralmente caduto addosso Twitter, così abbiamo potuto raccontare in forma di microfrasi il nostro precario equilibrio mentale al mondo intero.

Dietro ogni status si nasconde un'emozione. Va detto che circa il 90 per cento di queste emozioni si esprime con: «SONO INCAZZATO NERO per...» oppure «GUARDA QUESTO STRONZO DI UN GATTO», ma in mezzo a questi incipit non proprio in sordina si celano cronache di vita vera. Talvolta bisogna leggere fra le righe per immaginare la condizione mentale di un amico o di un follower. Prendiamo me, per esempio: io posto soprattutto battute, con qualche commento sulla salute mentale buttato qua e là, e aggiungo un tocco di satira politica di sinistra, lo ammetto... Ma soprattutto sono battute, brutte e orrende. Questo perché trovo difficile l'interazione umana, ma anche perché mi piace far ridere la gente; lo faccio da un account Twitter perché è una barriera fra me e ogni genere di situazione in cui mi troverei a disagio. In sostanza uso Twitter perché sono fuori di testa.

Ci sono due modi di vedere internet. Se sei pessimista vedrai un pozzo putrido in cui si nasconde la parte peggiore dell'umanità allo scopo di insultarsi e trovare nuovi e orribili modi di sessualizzare qualunque cosa. Se sei realista vedrai uno strano forum di idioti, ciascuno dei quali impegnato a farsi i fatti suoi e, come accade in ogni caleidoscopio umano, un posto pieno di svitati. L'analogia che uso più spesso (e mi scuso in anticipo per la ripetizione) è che internet è come un pub: c'è bella musica dal vivo, è pieno di gente interessante, e sta a te scegliere dove sederti e con chi. Ma naturalmente non c'è nulla di così semplice quando soffri di ansia. Devi valutare con attenzione ogni aspetto della vita moderna e ogni interazione, anche se non c'è motivo di farlo. Data la possibilità di accedere all'intera conoscenza umana usando un rettangolo che tieni in tasca, ti convinchi che ogni tuo movimento online sarà valutato e criticato non solo dagli amici ma anche da perfetti sconosciuti sparsi per il mondo, la maggior parte dei quali ti odierà senza apparente ragione.

Detto questo, per i matti come noi internet è un paradiso. Nonostante esista solo da vent'anni, e nel caso dei social media da dodici, è diventata una necessità imprescindibile per molti. La possibilità di collegarsi a un altro membro della razza umana in qualunque punto di questa roccia gremita di scimmie che sfreccia nello spazio è diventata la nuova definizione di comunità e un nuovo modo di evadere. I social sono una risorsa che le generazioni passate non avevano, e mentre i nostri genitori, o i genitori dei nostri genitori, si sentivano dire di «sopportare» e «tirarsi su» quando soffrivano di un problema mentale, noi apparteniamo a una generazione che può parlare, confrontarsi e informarsi sul proprio benessere emotivo come mai era accaduto prima. Per molti questa può essere la prima occasione di capire che hanno un problema e che non sono i soli al mondo a sentirsi in quel modo, ma che ci sono milioni di persone nella stessa condizione. Quando ti rendi conto che non sei solo, ma che esistono intere comunità di avatar che combattono la tua stessa guerra, il mondo diventa improvvisamente più grande. Naturalmente devi avere a che fare con esseri umani in carne e ossa: non puoi trasformarti in un drogato di internet che rifiuta di abbandonare la tastiera e non esce per paura che il sole lo riduca in cenere. Secondo la mia esperienza, però, e in base alle conversazioni che ho avuto con altri, creare il proprio gruppo di sostegno digitale può essere un buon modo di prepararsi all'interazione reale. Chiamiamola terapia a buon mercato.

[DECLINAZIONE DI RESPONSABILITÀ. Internet non è in alcun modo un sostitutivo della terapia e non deve essere considerato una cura o un rimedio per alcuna malattia o disturbo mentale. È capitato a tutti di controllare online la possibile causa di un banale mal di testa e di convincersi di avere un tumore delle dimensioni di una piccola luna alloggiato nel cranio; ecco, con le malattie mentali funziona allo stesso modo. L'autoconsapevolezza e la diagnosi sono due cose ben diverse. Pensare di avere qualcosa che non va senza consultare un medico significa essere consapevoli di avere un problema, forse. Ma dire a tutti che soffri di insonnia schizofrenica telepatica, senza che questa diagnosi sia stata confermata da un medico, è un'autodiagnosi, è ridicolo e fa del male a quelli che davvero soffrono di schizofrenia.]

Usare internet se hai la tendenza a soffrire d'ansia ha i suoi pro e i suoi contro. I pro sono la conversazione, la normalizzazione di un disturbo che

viene marginalizzato dalla società, la ricerca, l'apprendimento e la possibilità di discutere una malattia invalidante in modo conciso e con un certo senso dell'umorismo; in questo modo chi ne soffre si sente meno solo e più in controllo delle proprie facoltà mentali. I contro stanno soprattutto nel fatto che internet è lo strumento assoluto della procrastinazione, e mentre sei animato dalla ferma intenzione di connetterti per cercare informazioni sulla terapia cognitivo-comportamentale e vedere se è proprio la cosa migliore per te, dopo neanche tre minuti sei finito su un sito di bassotti a pelo ruvido vestiti da marinaretti, sedici ore dopo stai cercando di creare una gif animata in cui i cuccioli sono i protagonisti di *H.M.S. Pinafore* e d'un tratto ti rendi conto che non mangi da due giorni. Insomma, quando il tuo cervello preferisce ignorare la realtà, internet può esacerbare il problema. Io ho usato la rete come terapia, come distrazione dal mondo reale. Non era una dipendenza: semplicemente la preferivo alla normalità. Nella vita reale ci sono persone, incidenti d'autobus e oche aggressive che ti attaccano all'improvviso, perciò la realtà virtuale è decisamente preferibile. Mentre trascorrevo ogni sera davanti a un rettangolo luminoso, accendendo una nuova sigaretta prima di avere spento quella vecchia, tenendo in una mano un bicchiere pieno di coca e rum... aspetta.

Avevo sostituito l'ansia con l'annichilimento. Avevo buttato nell'immondizia i tentativi di affrontare i miei problemi e la socializzazione, e poi avevo dato fuoco al bidone e lo avevo gettato in fondo a un dirupo. Solo dopo essermi allontanato dalle fotografie dei cani e dai forum che discutevano del perché l'ultima stagione di *Lost* non avesse alcun senso, ho scoperto le comunità sui disturbi mentali, ancora agli albori ma ben presenti. Dopo la diagnosi quella è stata una delle mie prime esperienze di scambio di opinioni con persone che avevano il mio stesso problema, ed è stato... piacevole. Persone nella mia stessa situazione, che ne parlavano invece di nascondersi in un letto coperto di cenere di sigaretta e hummus. È stato quello che mi ha ispirato a cercare aiuto più seriamente, a cercare risposte al perché il cervello degli altri lavorasse in modo diverso dal mio.

Uno degli elementi chiave dello «stare meglio» è avere un gruppo di supporto che ti aiuti e ti assista mentre cerchi di calmare la mente. I gruppi di supporto possono presentarsi in molti modi diversi. Anche il partner può essere un gruppo di supporto, o gli amici, i colleghi o ancora una persona a

caso incontrata in un bar e con cui occasionalmente ti scambi messaggi. Persino un gruppo di pazzoidi incontrati su internet può esserlo. Per indagare più a fondo mi sono intrattenuto con Ruby Elliot,¹ artista e autrice, in un bar di Camden. Ruby parla della sua lotta contro i disturbi mentali sul suo blog (Rubyetc.tumblr.com), grazie al quale ha aiutato migliaia di persone a ridere di una vita assediata da questi problemi. Quando abbiamo parlato degli aspetti sociali dell'ansia, Ruby mi ha raccontato che per un periodo, durante l'adolescenza, non riusciva a uscire di casa.

Ero isolata a causa dei miei disturbi, e di conseguenza la mia cerchia sociale era prevalentemente online. Penso che non sia affatto insolito, per chi soffre di problemi mentali cronici. Direi che ho perso più di un amico a causa della mia ansia, ma ho trovato sostegno online. Avevo sempre accesso al mio gruppo di supporto. Quando si pensa agli aspetti sociali di questi disturbi, il solo fatto di avere una qualche forma di socialità è paralizzante, perciò i social media ti offrono questa possibilità permettendoti di rimanere al sicuro fra le mura domestiche. Per la maggior parte delle persone che soffrono di ansia sociale parlare al telefono è terrificante tanto quanto parlare con le persone dal vivo, ma i social ti danno accesso a qualcosa che pensavi di aver perso e ti fanno sentire meno isolato. Nel processo di guarigione la sensazione di non essere soli può giocare un ruolo fondamentale.

Ruby sostiene che i social l'hanno aiutata a guarire, e io ho vissuto la stessa cosa: i social sono una sorta di precursore della terapia, l'equivalente dell'assaggiare una birra piccola prima di tracannarsi una pinta intera. Nei social si può imparare di nuovo a dialogare con le persone, anche se le conversazioni avvengono tramite le dita, una tastiera e un piccolo rettangolo luminoso. Forse non è altrettanto sano di un incontro in un luogo pubblico affollato, ma per l'ansioso è meglio che starsene seduto a casa isolato da ogni forma di realtà. Si tratta della semplice retorica della guarigione che si sente ripetere di continuo: un piccolo passo alla volta. Per me è iniziata così.

«Non scrivere dei tuoi disturbi mentali! Perché mai dovrebbero interessare a qualcuno?»

«Nessuno è obbligato a leggere, se non vuole.»

«ALLORA PERCHÉ NE SCRIVI?»

«Mi fa sentire meglio.»

«Certo, e ci sono persone che si sentono meglio quando assumono cocaina e picchiano i clown, ma nessuno gli consiglierebbe di continuare a farlo.»

«Non faccio del male a nessuno.»

«E i clown, allora?»

«Lascia stare i clown.»

«Penseranno che sei debole. Penseranno che sei matto come un cavallo. Se parli in questo modo nessuno vorrà darti un lavoro o esserti amico.»

Nonostante le proteste del mio cervello, una delle cose migliori che ho fatto nella vita è stata cominciare a scrivere dei miei problemi e pubblicarli online. Quello che usciva dalle mie dita che picchiavano sulla tastiera era più eloquente e comprensibile di qualunque altra cosa fosse mai uscita dalla mia bocca. Mi sono scoperto capace di scrivere cose di cui non ero in grado di parlare. Avevo trovato il mio modo di esprimermi. Altri trovano la loro espressione nella musica, nell'arte, nella recitazione, nel cucito, nella masturbazione sugli autobus, nella raccolta di francobolli. Per me è scrivere. Ho scritto post che ho salvato sapendo che non li avrei mai pubblicati. Ho riversato i miei pensieri in documenti Word e li ho salvati su chiavette USB custodite in una sorta di nascondiglio in stile *I predatori dell'arca perduta* (sarebbe una cartelletta da quattro soldi che tengo nell'armadio).

Vedere i miei pensieri, i miei problemi e il mio cervello tradotti in frasi ortograficamente discutibili in Helvetica corpo 11 mi ha fatto sentire meglio. Mi ha permesso di quantificare la mia follia e mi ha dato un sollievo che non avevo mai provato prima. Se riesci a trovare qualcosa, qualunque cosa, in grado di mettere a tacere quella vocina interiore piena di rabbia anche solo per un'ora al giorno, afferrala al volo e non mollarla (a patto che sia legale e non dannosa, ovviamente). È un modo per automedicarsi, per volersi bene. Quando il tuo io è il tuo peggior nemico ti sembrerà innaturale, ma se riesci provaci, perché quando quella vocina furiosa nella tua testa svanisce in sottofondo, come quando qualcuno parla accanto a un elicottero in moto, è una cosa meravigliosa. Sarà il tuo piccolo segreto, non sei tenuto a dirlo a nessuno; puoi tenerlo per te ed essere egoista. Ma se hai abbastanza fiducia in te stesso, o se come me sei

sufficientemente stupido, puoi dividerlo, e credimi: il risultato non sarà quello che ti aspetti.

Spinto da una serie di eventi che mi hanno portato a riflettere sulle mie scelte di vita, da un'insana dose di rum a buon mercato e di sigarette polacche ancora più a buon mercato comprate in un negozietto all'angolo, ho premuto il tasto «Invio» e ho postato i miei pensieri: il primo blog post che avessi mai scritto sui miei disturbi mentali. Lo chiamo «blog post», ma era un lungo post su Tumblr dal titolo «Penso di essere matto». Era scritto male (sì, peggio di questo libro; e taci, per favore), la grammatica faceva acqua da tutte le parti, ogni due parole c'era un errore e in tutta sincerità era il delirio vaneggiante e senza senso di un fuori di testa; un po' come ascoltare un audiolibro nella sequenza sbagliata. Ma avevo scritto qualcosa, e anche se era terribilmente sconclusionato almeno era sincero. Non avevo mai parlato dei miei problemi mentali con familiari o amici, non avevo mai ammesso prima di allora «Non sono del tutto ok», e in generale farlo mi sembrava un'idea abbastanza idiota.

Ma dopo una mezza bottiglia di rum e un po' di heavy metal di quello serio, dove il cantante sembra un orso che sta vomitando un'anguria dentro una tuba, ho pensato «Fanculo», e ho premuto il tasto «Invio». Non mi aspettavo una risposta, mi aspettavo il silenzio, con la gente che passava oltre immaginando che avessi avuto una giornata difficile o che una donna mi avesse scaricato. Era il 4 giugno 2011. Mi svegliai la mattina dopo con i postumi di una brutta sbornia, come se mi avessero versato un bollitore pieno di sambuca nelle orecchie e poi mi avessero riempito di botte mentre dormivo. Controllai il computer, mentre a tentoni cercavo la prima sigaretta della giornata.

Quello che vidi fu incredibile. Gente con cui non avevo mai scambiato una parola, che proveniva da cammini della vita che non avevo mai percorso, mi diceva quanto si riconoscesse nelle parole che uscivano dalla mia testa fradicia di rum. Rimasi ore a leggere i commenti, i messaggi diretti e le menzioni di tutte le persone che si identificavano nelle parole di un estraneo. Non sapevo come rispondere. Scrissi e cancellai «Grazie» mille volte. Quando smisero di rispondere e riuscii a concentrarmi, risposi a tutti. Erano mesi che non facevo conversazione, nel senso di un vero e proprio botta e risposta e non solo l'altro che parla e io che annuisco. Per la prima volta dopo tanto tempo non mi sono sentito solo.

È una sensazione molto egoistica sentirsi soli quando si è circondati da persone – dalla famiglia, dai colleghi – ma quando non riesci a dare voce al guazzabuglio che hai in testa ti ritrovi solo. Grazie alla tastiera avevo trovato persone con cui potevo parlare, e il rischio di sentirmi in imbarazzo era inesistente, perché avevo tutto il tempo di scegliere le parole prima di rispondere. Non mi sentivo costretto a dire qualcosa solo per fare bella figura, potevo articolare il mio pensiero finché ne ero completamente soddisfatto. La paura che accompagna la socializzazione era scomparsa, e anche se molti sostengono che parlare attraverso i social non vale come una vera socializzazione, a quel tempo per me era più confortante di qualunque altra interazione riuscissi ad avere.

Internet è cambiato un bel po' da quando ho cominciato a usarlo. Ciò che una volta era una novità e un paradiso per svitati con manie da confessionale, ora è diventato uno strumento universale di comunicazione. Invece di avere piccoli spazi tutti per noi, adesso ci ritroviamo in mezzo a una folla di idioti in subbuglio. Quello che una volta era un pub tranquillo con buona musica e birra a buon mercato dove si parlava amabilmente, adesso è un bar malfamato frequentato dalle peggiori categorie dell'umanità, dove molti degli avventori abituali indossano travestimenti in modo da non rivelare la loro vera identità mentre esibiscono i comportamenti più volgari e crudeli.

Se è vero che i miei anni in rete mi hanno temprato agli insulti (un numero imprecisato di troll che mi attaccavano quotidianamente, due stalker e numerose, e stranamente molto verosimili, minacce di morte), è anche vero che internet non ha giocato un grosso ruolo nella mia crescita. La mia prima interazione con il world wide web è stato il tentativo di scaricare una canzone degli Slipknot attraverso LimeWire e Kazaa, quando per scaricare un file di poco più di tre mega ci volevano in media dai trenta ai quaranta minuti, a patto che nessuno chiamasse sul telefono fisso.

I social media sono diventati una parte importante della mia vita quando ho raggiunto i vent'anni e fingevo di essere un adulto funzionale. Internet e i social hanno formato una parte della mia personalità, ma non li ho usati durante l'adolescenza, quando secondo gli esperti gli stimoli esterni hanno un profondo impatto sulla psiche. A vent'anni, venendo da una cittadina di provincia, prevalentemente bianca, i social mi hanno istruito, aprendomi gli occhi su cose che non avevo mai discusso al pub o di cui non avevo mai

letto nei giornalacci che trovavo in giro (sì, ho passato l'adolescenza al pub, non rompere). Dopo aver concluso che il tempo trascorso su internet in relazione alla mia salute mentale è stata una buona esperienza (escluse le minacce di morte, ovviamente), ho cominciato a indagare su come le giovani generazioni usano i social media e se ha effetti sulla loro salute mentale.

Quello che so in merito è quanto ho letto. Secondo il *Daily Mail*, la sola cosa che i ragazzini fanno su internet è giocare a Minecraft e scambiarsi fotografie dei propri genitali. Secondo altri quotidiani, ogni singolo individuo al di sotto dei vent'anni passa il tempo libero guardando altre persone al di sotto dei vent'anni che si truccano su YouTube. Questo si ricollega agli stereotipi secondo i quali «i giovani stanno tutto il tempo attaccati al telefono» oppure «i bambini sono più stupidi perché passano il tempo a farsi i selfie e su Snapchat» o ancora «i bambini non pensano ad altro che a mettersi in mostra invece di andare a lavorare in miniera a sei anni». Benché incredibilmente offensive, sono queste le scuole di pensiero dominanti fra alcuni rappresentanti delle vecchie generazioni, molti dei quali a quanto pare passano parecchio tempo a scambiarsi insulti razzisti su Facebook. Perciò, per capire come i giovani, la salute mentale e internet interagiscono, ho dovuto fare quello che normalmente evito accuratamente: ho parlato con i giovani.

Off The Record (OTR) è un'organizzazione non-profit con sede a Bristol, che lavora con ragazzi che soffrono di disturbi mentali. Ha a che fare con giovani di ogni estrazione sociale, con uno spettro di disturbi molto ampio, e il suo lavoro ha avuto riscontri sorprendenti. Ho scoperto OTR quando nel 2015 ho messo su insieme ad altre persone un sito chiamato MindTank. La premessa del sito è che le persone possono scrivere la storia dei loro problemi mentali e condividerla con altri che soffrono di disturbi simili, una sorta di blog in crowdsourcing sulla salute mentale. Simon, il grande capo di OTR, si è messo in contatto scrivendo un pezzo per il sito, e da quel momento ho tenuto d'occhio il suo lavoro. Dopo aver chiesto e ottenuto il permesso di disturbarli per un giorno, ho incontrato Liam (responsabile della comunicazione) e Simon nei loro uffici.

Quest'ultimo mi ha spiegato il modo in cui lavora la charity: chiunque abbia un'età compresa fra gli undici e i venticinque anni può andare da loro e parlare dei suoi problemi con i membri di OTR. Viene offerta un'ampia

gamma di attività: classi di disegno, di pittura, terapia di gruppo e individuale. Qualunque cosa di cui la mente possa aver bisogno, praticamente tutto ciò a cui non ho mai avuto accesso in quella fascia di età, l'associazione è in grado di offrirla. Liam mi ha accompagnato a un incontro chiamato «Mentality», un evento settimanale dove i ragazzi possono parlare dei loro problemi in un contesto sicuro e accogliente. Mi hanno presentato come «ospite» e lì mi sono reso conto che un adulto affetto da una grave forma d'ansia, esacerbata dal fatto di dover parlare in pubblico, forse non è la persona più adatta per condurre una discussione che ha per tema l'ansia. Ma abbiamo fatto finta di niente.

Mi sono seduto in disparte accanto a una serie di tavoli e ho ascoltato i ragazzi parlare fra di loro. Sono giovani di età diverse che provengono da ambienti e gruppi religiosi diversi: si sono incontrati perché soffrono di disturbi mentali e perché si impegnano ad affrontarli in modo sano e profondo. Ho avuto l'ennesima dimostrazione di come la malattia mentale non tenga conto dei pregiudizi che tanta importanza hanno per le persone; la malattia mentale non è selettiva. Mi sono seduto, ripassando mentalmente le mie domande, con il respiro pesante e il corpo ostaggio delle ghiandole sudoripare. Dopo la presentazione di Liam l'intera classe mi ha salutato stancamente. Non mi infastidiva la loro mancanza di entusiasmo: significava solo che date le scarse aspettative sarebbe stato più difficile deluderli. Ho ricacciato in gola l'ansia e sono partito.

La prima domanda che ho rivolto al gruppo è la stessa fatta a ogni intervistato: «Come definireste l'ansia?» Già, mi piacciono gli inizi semplici... Hanno parlato fra di loro per qualche minuto, mentre mi annotavo i commenti che riuscivo a cogliere. Quando è tornato il silenzio, una ragazzina in fondo alla sala ha alzato la mano. «Non so come definirla, ma consiste nell'ingigantire un fatto rispetto a quello che farebbe un'altra persona.» Già, è proprio così, ho pensato fra me e me. Dopo di lei ha alzato la mano un ragazzo. «L'ansia è una costante. Penso che la gente confonda essere ansiosi con avere l'ansia. Quando sei ansioso, il tutto dura solo qualche minuto. Ma se hai l'ansia allora è sempre presente.» Accidenti, questi ragazzi sono «sul pezzo», come dicono loro. Posso usare questa espressione? No, non posso. Non lo farò più, chiedo scusa.

Un'altra mano alzata. «Penso che sia una lotta fra razionale e irrazionale. Alcuni hanno a che fare con le cose in modo razionale, mentre quando hai

l'ansia lo fai sempre in maniera irrazionale.»

Un'altra mano ancora. «È pensare a una situazione così tanto che arrivi vicino alla paranoia. Prendiamo una situazione sociale normale e gonfiamo a dismisura ogni dettaglio che potrebbe andare per il verso sbagliato.»

L'obiettivo della mia domanda era quello di intendersi su che cosa sia l'ansia, perché ha tantissime definizioni e assume significati diversi a seconda delle persone. Lo ammetto, avevo completamente sottovalutato questi ragazzi. Erano in gamba, accidenti, molto più di me alla loro età.

Partiamo da una premessa: è un bel po' di tempo che non frequento i giovani. Ricordo gli anni della mia adolescenza, e onestamente ero un idiota. Da adolescente pensavo che *The Blair Witch Project* fosse un documentario, che nel wrestling si menassero davvero, che sarei diventato una spia molto sexy e come copertura avrei usato il mio studio di veterinario, e che i Limp Bizkit fossero l'avanguardia di una nuova rivoluzione musicale. Sono stato allegramente bocciato agli esami al termine delle scuole superiori e non sapevo che cosa fosse un selfie, perciò non credo che l'era digitale abbia avuto effetti negativi sui giovani, penso solo che i giovani siano sempre demonizzati dalle generazioni precedenti e che la rivoluzione digitale sia solo un altro modo di far sentire inferiori queste ultime. Vabbe', lasciamo perdere...

La seconda domanda è stata: «Pensate che i social media influiscano sulla vostra salute mentale, in modo particolare sull'ansia?» Dopo essersi divisi in gruppi, i ragazzi si sono messi a parlare fra di loro. Dal rumore che si è diffuso nella stanza sembrava che avessero molto da dire sull'argomento. Avrei potuto fare una domanda più facile, oppure rivolgerla ai cosiddetti esperti di social («guru», «ninja» o come accidenti amano definirsi oggi su LinkedIn), ma non è meglio chiederlo ai diretti interessati? Inoltre era evidente come in OTR fossero tutti sinceri al limite della sconvenienza. La prima domanda aveva riscaldato gli animi, ma questa andava dritto al centro della questione. La prima risposta è stata: «È una rete di supporto, hai sempre in tasca i tuoi amici e la gente che sta dalla tua parte».

Esattamente quello che avevo sperato: in totale contrapposizione all'idea che i media vogliano darci dei ragazzi che usano internet. Il fatto che i giovani abbiano questa risorsa, che la generazione precedente non avrebbe nemmeno potuto immaginare, non è una cosa positiva? Allarga la mente

grazie al costante contatto con gli altri, persone che abitano questo pianeta ma che hanno una chimica cerebrale completamente diversa. Un altro ragazzo ha detto: «I social mi permettono di esprimere i miei pensieri come non avrei mai il coraggio di fare in pubblico. Sono un modo di socializzare, così è più facile avere fiducia in se stessi, essere estroversi e condividere opinioni.» Di nuovo i social sono visti come un'opportunità per raggiungere obiettivi altrimenti irraggiungibili. Niente di sbagliato in questo.

«Qualche volta penso che la gente trasformi la salute mentale in una specie di gara. Ci sono state volte in cui ho cercato di dire che non sto bene, per esempio, che non sono riuscito a scendere dal letto per tre giorni. E c'è sempre stato qualcuno che ha risposto: 'Be', una volta sono rimasto a letto per sei giorni'.»

È calato il silenzio e molti hanno annuito in segno di approvazione. Questo senso di competizione nei temi che riguardano la salute mentale è un trend in crescita nei social, ultimamente. Un ragazzo ha rilanciato: «Alcuni usano il disturbo mentale come un sigillo d'onore, e non sono mai nemmeno andati dal medico. Pensano che 'faccia figo'.»

La gente sa essere pessima, e questo è un problema reale che la community sembra trascurare, preferendo nascondere sotto il tappeto. Il fatto è che molti vedono il disturbo mentale come una stranezza o un tratto caratteristico della personalità. Non so se definirlo narcisismo o arroganza, ma l'ultima cosa di cui la community sui disturbi mentali ha bisogno è una spaccatura al suo interno. Dire a un'altra persona che tu stai peggio di lei, e perciò non si deve lamentare, è come dire a uno che ha il cancro: «Allegro su, almeno sei ancora vivo». Sì, certo, ma non serve a molto. Abbiamo parlato di questo argomento per un po', finché il mio tempo è scaduto. Dopo aver elencato qualche altro cliché sui giovani e i social, la maggior parte di loro ha dichiarato che li usa solo per parlare con gli amici, che non segue i vip e non aspira a vivere la vita perfetta che alcuni mostrano su Instagram. Quel senso di competizione sembrava essere una questione soprattutto generazionale. Almeno questi ragazzi sanno di vivere la vita meglio che possono, e anche se c'è qualche problema con il loro uso, l'opinione generale sui social è prevalentemente positiva. Per chi soffre di disturbi mentali sono una risorsa, uno sfogo, un modo per saggiare il terreno sulla via verso lo sviluppo di un atteggiamento più estroverso.

Consigli per una sana esperienza online

Parla

La tua personalità online ti appartiene. Puoi usarla come vuoi, a patto che non faccia lo stronzo. (Non farlo, già siamo tutti costretti a sopportare i tweet quotidiani di Donald Trump. Il mondo può sostenere solo un certo numero di stronzate.) Fai conversazione, sii propositivo. Se ti accorgi che qualcuno è in difficoltà, o se pensi che stia male, manda un messaggio: non hai idea di quanto possa essere d'aiuto. Se invece non hai nulla da dire, leggi. Leggi le esperienze degli altri e capirai che non sei solo, e che ci sono milioni di persone che scrivono dei loro problemi; un perfetto sconosciuto potrebbe rivelarsi un'anima amica. E se nonostante tutto ti senti ancora solo, sappi che su YouTube puoi trovare un sacco di video divertenti sui gatti.

Non leggere i commenti

Ultimamente sembra che sia diventata una regola segreta (ma non troppo) di internet. Basta leggere la sezione dei commenti sul *Daily Mail* per scoprire il genere umano al suo peggio. Internet è uguale alla vita: quelli che esprimono le opinioni più ignoranti sono anche i più chiassosi. Comunque, se scrivi qualcosa, qualunque cosa, sulla tua esperienza, leggi i commenti.

ALLARME IPOCRISIA: per ogni troll, per ogni persona che ti è contro, ce ne saranno centinaia che ti sostengono. Sì, è vero, la mente umana tende a ignorare le cose buone e a registrare solo quelle negative, ma tu salta quel genere di commenti, cancellali, zittiscili e leggi e rileggi solo quelli positivi come se fossero un mantra. I commenti negativi dicono di più su chi li ha scritti che su di te.

Metti un like ai selfie dei tuoi amici

Un sacco di gente sfotte gli altri per via dei selfie postati sui social, ma la verità è che non fanno male a nessuno. Quella persona si è fotografata perché quel giorno si sentiva bene con se stessa; mettere un like può aiutarla ad avere più fiducia in sé, a farle sapere che sei dalla sua parte e

comunicarle digitalmente: «Ehi, hai proprio un bell'aspetto oggi. CONTINUA COSÌ, ACCIDENTI!» Ok, mi sono lasciato un po' trasportare, ma il messaggio è quello.

Non fare lo stronzo

Già, è più semplice essere meschini che gentili. E sì, viviamo in uno strano regno da incubo distopico dove nulla ha più senso e gli idioti governano. Ma non andatele a cercare. Andare su internet è come girare la ruota del «Che cosa mi fa girare le palle oggi?» Ma se puoi postare una cosa carina, o anche solo qualcosa che non vada ad alimentare la catena di odio globale, hai fatto una buona azione.

Abbi cura di te, stronzo

Avere cura di sé è importante online quanto lo è nella vita vera. La tua esperienza in rete è solo tua, quindi non importi qualcosa che nella vita vera eviteresti. Evita gli articoli che ti spingono verso una visione negativa, evita i siti dei giornali scandalistici, evita l'autodiagnosi. Ricorda che per ogni cosa brutta che trovi su internet ce ne sono migliaia di belle, persone che celebrano eventi che fanno sorridere e persone che scrivono battute che fanno ridere. Ci sono persino account su Instagram con solo foto di maialini che grufolano qua e là.

Ciascuno di noi usa internet in modo diverso: alcuni per migliorare il proprio stato di salute mentale, altri per guardare i video di adolescenti americani che dichiarano le loro intenzioni di sedurre tua madre, altri ancora per guardare altri esseri umani che fanno cose molto poco igieniche ad altri esseri umani. Siamo tutti diversi, eppure un filo di speranza là fuori c'è.

1. Ci eravamo messi d'accordo, eh? Di solito non attacco bottone con una donna che cerca di godersi il suo caffè del mattino.

Il mio cervello contro le responsabilità

(ovvero cene a base di gin, esami e furto di gnomi da giardino)

SAPPIAMO sin da bambini che le responsabilità sono una cosa orribile. Pulisci la tua stanza, fai i compiti, lavati i denti, smettila di intrufolarti nel giardino dei vicini per rubare gli gnomi. D'accordo, forse quest'ultima raccomandazione rientra più nella categoria del buon senso che in quella delle responsabilità. Crescendo, anche queste cambiano. «Pulisci la tua stanza» diventa «tieni pulita la tua casa perché la muffa sui piatti che hai mollato nel lavandino ha cominciato a trasformarsi in quella che potrebbe essere definita una nuova forma di vita». «Fai i compiti» si trasforma in «paga le bollette, fai la dichiarazione dei redditi, assicurati di non precipitare in un pozzo di disperazione finanziaria». «Lavati i denti» diventa «prendi appuntamento dal dentista, lavati bene altrimenti nessuno ti vorrà più avvicinare, mangia l'insalata perché altrimenti morirai di peste o di gotta». «Smettila di intrufolarti nel giardino dei vicini per rubare gli gnomi» diventa «smettila di intrufolarti nel giardino dei vicini per rubare gli gnomi». Dovresti aver superato quella fase, ormai.

«Hai intenzione di pagare quella famosa bolletta dell'acqua, oggi?»

«Non posso, non controllo il saldo del conto da qualche settimana e a questo punto sono certo che, se lo faccio, mi comparirà la parola NO a caratteri cubitali.»

«Vero, e se salta fuori che non hai soldi, allora avrai la conferma che come essere umano non vali niente.»

«Giusto.»

«Ok, che mi dici allora del rinnovo dell'assicurazione dell'auto? Aspetta, adesso mi dirai che per farlo devi parlare con un altro essere umano, e non te la senti.»

«Esatto.»

«Forse allora dovremmo accettare il fatto che come persona sei un disastro e dormirci su?»

«È la prima cosa ragionevole che ti sento dire.»

Tutti noi ci immaginiamo la nostra vita in un certo modo, ma più spesso del previsto deviamo dal cammino che ci siamo prefigurati e ne scegliamo uno più comodo, più conveniente o semplicemente quello in cui le circostanze ci spingono. Essere adulti ha i suoi vantaggi:

- Vai a dormire quando ti pare.
- Puoi pranzare alle undici del mattino e nessuno ti può dire di non farlo.
- Puoi indossare la stessa maglietta per tre giorni di fila.
- A cena puoi berti un gin e basta.
- Puoi andare al cinema a vedere quello che ti pare.

Allo stesso tempo, però, essere adulti presenta molti svantaggi:

- Puoi andare a dormire quando vuoi, ma il giorno dopo sarai stanco, quindi andare a letto presto potrebbe essere una buona idea, soprattutto perché sono le sette di sera e stai già sbadigliando.
- Hai pranzato alle undici del mattino, sono le tre del pomeriggio e ti senti come se stessi morendo di fame.
- Porti da tre giorni la stessa maglietta: i tuoi amici hanno cominciato a chiederti se stai bene e perché puzzi come un riccio coperto di carne.
- Hai bevuto un gin per cena perché eri troppo stanco e non volevi cucinare; adesso hai fame, sei ubriaco e per di più ti girano le palle.
- Il costo medio di una proiezione cinematografica al giorno d'oggi equivale più o meno a due settimane di affitto, e se vuoi anche i popcorn devi barattare il tuo primogenito.

Il vero problema è che pretendiamo troppo da noi stessi. Ci aspettiamo di avere già tutto chiaro su come andrà la vita a vent'anni, poi rimandiamo quel momento a ventidue, poi a venticinque, a trenta... e via così fino alla morte. Nessuno sa come andrà la vita. Forse se riusciamo a far fronte alle responsabilità ci sentiamo un po' più in controllo della nostra vita; invece di sentire che stiamo fallendo su tutta la linea, potremmo avere la sensazione che stiamo vincendo una piccola battaglia alla volta. La vita può sembrare come una miriade di storie terrificanti, ma è anche un insieme di tante,

tantissime piccole battaglie vinte. La mente ansiosa è predisposta alla negatività; l'abbiamo già visto e mi scuso della ripetizione, ma è importante che ricordi che se il tuo cervello inventa nuovi spaventosi scenari e nuovi motivi per farti sentire un fallito... be', ti sta imbrogliando. In realtà te la stai cavando piuttosto bene. Certo, forse non te la stai spassando alla grande, magari non hai uno yacht, magari non sei del tutto a posto con i debiti, e magari ti sei pure presentato al lavoro con due scarpe diverse perché avevi i postumi della cena a base di solo gin e sei uscito di casa senza controllare; ma alla fine non ti stai comportando affatto male.

Si può dividere l'età adulta in due settori: relax e responsabilità. Il nostro tempo si divide in un 10 per cento di relax e in un restante 90 per cento di responsabilità. Nel relax non includo il sonno, perché lo considero una necessità: se non dormi cominci ad avere le allucinazioni e poi muori, perciò hai la responsabilità di dormire abbastanza. Oddio, un'altra pressione. Fra qualche capitolo parleremo dello stress connesso al relax, dal momento che l'ansia non ti permette di rilassarti, vuole solo che tu sia preoccupato, quindi anche quel momento può essere molto oneroso. Per potersi rilassare è necessario aver messo tutto in ordine prima, ed è qui che diventa fondamentale tenere sotto controllo le proprie responsabilità. La lotta più ardua quando si soffre d'ansia non è superare l'ansia, ma tornare a essere se stessi. Se l'obiettivo che ti poni è relegare l'ansia in un angolo della tua mente, sarà molto più difficile da raggiungere che non se cerchi di superare un ostacolo alla volta. Se invece la affronti, e impari a cavartela passo dopo passo, alla fine riuscirai a domarla, o almeno, in mancanza di una metafora migliore, a sferrarle un calcio nelle parti basse.

Il comportamento evitante è un sintomo comune in molte forme d'ansia. Si presenta solitamente nelle situazioni di difficoltà, quando hai superato un ostacolo ma non vorresti mai che si ripresentasse. Per esempio, se tu avessi un attacco di panico in banca, mentre sei in coda o mentre controlli il saldo, il tuo cervello memorizzerebbe ogni aspetto della situazione che lo ha innescato. Il cervello cerca di proteggerti, quindi ora ti fa associare la banca all'attacco di panico, e siccome anche solo l'idea è causa di ansia, eviti di andarci. In sostanza hai fatto quella che si chiama «associazione emotiva». Accade la stessa cosa in molte situazioni: gli attacchi di panico sono il modo più violento in cui cervello e corpo reagiscono insieme a una situazione ansiogena, ma se sei in ansia il tuo cervello cercherà di

proteggerti e di allontanarti velocemente dalla causa. Combattere il comportamento evitante è difficile. Dai cani ai bambini fino agli adulti (non è un grafico evolutivo, tranquilli, sono solo esempi: lo so che i cani non diventano bambini), tutti sappiamo che un comportamento premiato verrà riproposto con maggiore frequenza. Se dai un premio al cane quando si comporta bene, lui si comporterà di nuovo bene. Il tuo cervello fa la stessa cosa con il comportamento evitante: quando eviti una situazione stressante il cervello ti premia abbassando il livello dell'ansia, che noi consideriamo come un evento positivo, perciò ripetiamo quello schema. Ci premiamo per essere stati delle teste di legno. Ancora una volta dobbiamo ammettere che l'ansia non ha senso. Siamo diventati così bravi in questo che gli abbiamo pure trovato un nome: procrastinare. Prendete me quando ero alle prese con questo libro.

«Dovremmo finire di scrivere.»

«Ma...»

«No, dai, ci mancano un migliaio di parole e poi possiamo prenderci una pausa.»

«Ma...»

«Avanti, su.»

«Laviamo i piatti invece, dai!»

«Perché?»

«Perché non è il libro.»

Procrastinare è un'idea brillante; davvero non so come ho fatto a finire questo libro! Procrastinare è quasi una forma d'arte. È più che probabile che alcune delle scoperte più rivoluzionarie e delle opere d'arte più sensazionali siano state fatte durante periodi in cui i loro autori evitavano di fare cose più importanti. Un esempio tra i tanti: mi immagino Leonardo da Vinci che dipingeva la *Monna Lisa* per evitare di compilare la dichiarazione dei redditi. I miei attacchi di procrastinazione non sono certo paragonabili a questo nel risultato, ma prima di scrivere questo capitolo ho pulito casa, ho sistemato in ordine alfabetico la mia collezione di dvd, ho riorganizzato il cassetto dei calzini e ho passato dieci minuti guardando un tutorial su YouTube su come togliere il calcare dal bollitore. Sarò anche in ritardo nella stesura del libro, ma accidenti il bollitore adesso è un vero spettacolo.

Consigli per non procrastinare

- Immagina tutti i tuoi parenti morti radunati attorno a te che ti guardano con disapprovazione.
- Datti piccoli obiettivi quotidiani e concediti dei piccoli premi quando li raggiungi. Sai come si fa per educare il cane a darti la zampa e a non divorare il divano, no? Ecco, è uguale, solo che il cane in questo caso sei tu, perché non hai autocontrollo.
- Convinciti che tutto ha una scadenza e che sei sempre a un'ora dalla consegna, quindi completa il lavoro nel minor tempo umanamente possibile e smettila di cazzeggiare.
- In tutta onestà penso che, a questo punto, ci vorrebbe la controfigura per le scene di vergogna.

Tutti a un certo punto della nostra vita abbiamo procrastinato, che sia stata quella volta in cui siamo usciti a bere per evitare di studiare per un esame, oppure la volta in cui abbiamo riorganizzato tutti i libri di casa in ordine di colore delle copertine invece di rispondere a un messaggio importante. È una colpa di cui ci siamo macchiati tutti: non è pigrizia ma un meccanismo di difesa della mente. Ecco, alla faccia di chi mi ha sempre detto che sono pigro! A ogni modo, queste giustificazioni per evitare compiti che gli altri esseri umani trovano semplici non reggono il confronto con la realtà. Non puoi dire al tuo capo: «Sì, lo so che la consegna è per le quattro di oggi, ma il mio cervello sta cercando di proteggermi da qualcosa che percepisce come negativo nella mia vita, perciò sto riorganizzando l'armadietto della cancelleria». Procrastinare è un buon modo per evitare le cose, almeno per un po', ma prima o poi bisogna affrontarle. Questo è solo un altro esempio che dimostra che essere un adulto responsabile è noioso. Esistono però dei modi per uscirne. Come in molti dilemmi legati all'ansia, si tratta di fare piccoli passi per mettere il naso fuori dalla propria zona di comfort. L'ho già detto: non siamo qui per uccidere l'ansia, siamo qui per addomesticarla.

Finanze

Ho cercato di essere il più onesto possibile in questo libro, perché sin da piccolo mi sono sentito ripetere che l'onestà è la miglior politica, e nei miei anni adolescenziali Dolores Umbridge in *Harry Potter* mi ha detto: «Non devi dire le bugie». Quindi sarò spietatamente sincero: con i soldi sono un disastro. Se arriva una bolletta per posta ho una crisi esistenziale, e mi avvicino al saldo del conto corrente con la stessa paura e la stessa cautela con cui un'altra persona avvicinerebbe un gorilla di montagna infuriato che brandisce un machete. (Il gorilla ha un machete? Ma dove accidenti l'avrà preso? Aspetta, mi sa che l'ho visto in un film.)

Ho avuto attacchi di panico quando le mie carte di credito sono state rifiutate, ho sudato come una fontana quando mi hanno detto che una società avrebbe controllato il mio stato patrimoniale. Mi sono autoconvinto che il suddetto controllo avrebbe rivelato il mio sordido (quanto immaginario) passato finanziario. Suppongo che non potrò stipulare un nuovo contratto telefonico per via di quella volta in cui ho superato il limite del conto comprando su eBay, da sbronzato, una giacca di pelle stile Wolverine.¹ In conseguenza di questa mia inettitudine, non potrò mai diventare un guru della finanza. Non posso dire: «Investi in meloni», oppure: «Compra azioni in gatti», o qualunque cosa queste frasi stiano a significare. Posso solo descrivere alcune delle azioni che mi permettono di rimanere sano di mente quando ho a che fare con i soldi.

Fai una lista

Le liste sono eccezionali quando hai a che fare con l'ansia. Ti permettono di quantificare problemi e preoccupazioni in modo oggettivo. Cancellare un compito dalla lista ti dà una piacevole sensazione di successo; che sia insignificante come «Fai la doccia» oppure «Non uccidere nessuno», questa piccola vittoria è un'arma preziosa nel tuo arsenale anti-ansia. Non voglio pontificare, ma tieni un prospetto delle entrate e delle uscite, in modo da sapere dove vanno a finire i tuoi soldi. Ti darà la sensazione di avere tutto sotto controllo.²

Controlla quel maledetto saldo

Lo so, è paternalistico, ma è anche molto più semplice di quanto non sembri. Non lo devi fare tutti i giorni, non ti devi nemmeno sottoporre a una scrupolosa revisione della tua situazione finanziaria, ma è bene sapere come sei messo al momento. Controlla il saldo quando ti pagano. Può essere lo stipendio mensile o quando va in pagamento una fattura, ma butta un occhio per avere la conferma che il tuo lavoro ti stia dando da vivere. Il carburante che alimenta il motore dell'ansia è l'incertezza, che in ogni sua forma permette al tuo cervello ottenebrato di creare scenari catastrofici e chiamare in gioco la paranoia.

Risparmia, ma fatti un regalo

Le pubblicità delle banche ci avvertono: «Se non risparmi, morirai». È importante sapere che anche se non hai dei risparmi non morirai immediatamente: sei solo un po' più lontano di altri dall'acquisto della tua prima barca. Sì, dovresti cercare di avere un piccolo gruzzolo per i tempi duri e tenere da parte un po' di soldi per pagare le tasse quando è il momento, ma non diventarci matto. Non devi essere uno di quelli che finiscono in televisione perché vivono di buoni sconto e riescono a spendere 20 centesimi al mese in cibo ma passano ventiquattr'ore al giorno a ritagliare in coriandoli le riviste che trovano per strada; risparmia abbastanza da poter andare in vacanza un giorno. Non dev'essere una vacanza da sogno, non c'è bisogno di andare alle Maldive per postare su Instagram il tuo invidiabile stile di vita, immergerti con le piovre e farti clisteri di champagne o qualunque cosa sia quella che si fanno i travel blogger; devi solo prenderti una pausa di qualche giorno e andare a visitare una città o fare una gita in campagna per un fine settimana lungo. Sarà un cliché, ma ricorda che non vivi per lavorare, lavori per vivere.

Responsabilità sociali (ovvero 4.000 matrimoni e un funerale)

Arriva un momento nella vita che tutti segretamente temono, segretamente odiano e segretamente sperano che non si ripresenti mai più: la stagione dei matrimoni. Passati i vent'anni, i tuoi amici, presi dal panico, iniziano a sposarsi a casaccio. E tu sei invitato. I matrimoni sono ovviamente ricorrenze felici: due esseri umani hanno smesso di cercare freneticamente un compagno o una compagna e si sono decisi per quello o quella con le caratteristiche meno orribili fra tutte le persone disponibili al momento. Per celebrare l'evento pagano quantità di denaro assurde in modo che tu abbia l'occasione di ballare al suono di *Gettin' Jiggy Wit' It* di Will Smith e rovinare al suolo, trascinando con te la madre della sposa. È un evento imperdibile.

Poi i tuoi amici iniziano a fare bambini, e tu sei costretto a incontrare minuscole versioni urlanti di persone con le quali eri solito andare a farti una bevuta e che ora non la smettono di parlare di pannolini e di cacca. Infine la gente inizia a morire, perché la gente è egoista e ha la tendenza a fare anche questo; così devi andare ai funerali, usanza francamente orribile. Ovviamente le responsabilità sociali non vanno d'accordo con l'ansia sociale; non serve più ripeterlo, ormai, ma sfortunatamente alcune di queste occasioni sono inevitabili e, sebbene siano pesanti, forniscono l'opportunità di mostrare al nostro disturbo quanto lavoro siamo stati capaci di fare. Questi eventi sono irti di compiti difficili per il cervello ansioso: socializzare, socializzare con gli sconosciuti, parlare in pubblico e a volte ritrovarsi persino al centro dell'attenzione. Sono tutte cose che si possono affrontare con la dovuta preparazione. Basta analizzare le potenziali minacce. Le combattiamo, le vinciamo.

Socializzare con gli sconosciuti

In caso di matrimonio con posti assegnati, finisci sempre col ritrovarti al tavolo con quel tizio che conosci vagamente dai tempi della scuola, la sua ragazza, una persona che non hai mai visto prima e due persone anziane evidentemente a disagio. Sei incastrato e devi per forza interagire con

queste persone. Il tenore medio delle conversazioni con chi incontri per la prima volta è qualcosa di simile a questo.

«Salve. Come avete conosciuto la coppia felice?!» domandi con tutto l'entusiasmo che riesci a fingere.

«Be', ero il dentista di Brendan quando aveva cinque anni. Ah, questa è la mia sedicesima moglie, Gertrude.»

«Oh...»

«È buffo come ci siamo conosciuti, aspetta che te lo racconto...»

«No, grazie, questa conversazione ha già raggiunto il tempo massimo.»

Eccoci di nuovo al nostro tutorial. La conversazione può essere difficile. Il cervello se ne va a spasso. Ogni piccola informazione che riveli di te ti getta nel panico: «È importante? A questa persona chiaramente non interessa. Ho fatto la figura del cretino a dirlo?» Se ti ritrovi in una situazione che ti causa un disagio fisico, limitati a fare domande. Tieni viva la conversazione senza parteciparvi attivamente; puoi sempre entrarci in un secondo momento, quando te la senti, oppure puoi semplicemente orchestrare i dialoghi degli altri. Se poi arrivi a un punto in cui senti che per te è troppo, scusati e vai prendere una boccata d'aria, raccogli i pensieri e dai un attimo di riposo al tuo cervello assediato dall'ansia. Fingere di partecipare è una tecnica che porta a buoni risultati, perché dopo un po' ti viene naturale farlo e non hai più nemmeno bisogno di fingere: diventa parte di te.

Corso introduttivo: come sopravvivere al matrimonio se hai un cervello ansioso

- *Fatti accompagnare da una persona di fiducia.* Di' a questa persona come ti senti, chiedile di farti da coperta di Linus, di fermarti se cominci a dire cazzate o se hai già bevuto sedici bottiglie di vino e fai il Funky Chicken mentre il testimone dello sposo tiene il suo discorso.
- *Mappa le uscite.* Se vuoi, puoi chiedere che ti sia assegnato un posto vicino alla porta, o di sederti al tavolo con persone che conosci; insomma, qualunque cosa possa aiutarti a recuperare la calma.

- *Se ti chiedono di fare un discorso e tu non vuoi, non farlo.* Ci saranno sicuramente una dozzina di ubriachi che darebbero un piede per sbandierare ai quattro venti quanto amano la coppia di sposi. Altra regola fondamentale in caso di ansia: non permettere che qualcuno ti metta in una posizione di disagio.
- *Non preoccuparti di come stanno gli altri, preoccupati solo di come stai tu.* A dire il vero è un'ottima regola di vita in generale. Ed è persino una buona frase motivazionale. Mettici un Minion accanto e diventa oro colato per Facebook.

Parlare in pubblico

Parlare in pubblico è orribile. Parlare è orribile. Essere in pubblico è orribile. Tutto è orribile. Fine del paragrafo.

Bene, proseguiamo...

La paura di parlare in pubblico è un tratto comune degli ansiosi. È totalmente al di fuori della tua zona di comfort, ti mette in una condizione di vulnerabilità dove sei facile bersaglio di valutazioni, critiche e umiliazioni. È una situazione dalla quale vorresti metterti al riparo a qualunque costo. Tuttavia potrebbe essere difficile sottrarsi se, per esempio, sei il testimone di nozze al matrimonio del tuo migliore amico o sei hai scritto un libro sull'ansia e devi promuoverlo (ODDIO). Puoi anche cercare una scusa per sottrarti, ma alla fine ti tocca. Il modo migliore per affrontare la situazione è l'esperienza. «La perfezione nasce dalla ripetizione», si dice, ma penso che sarebbe meglio dire: «L'esperienza fa sì che forse questa volta io non vomiti in mezzo a una sala piena di persone». Quando ho iniziato la terapia cognitivo-comportamentale, una delle cose che volevo affrontare era proprio parlare in pubblico. Le mie precedenti esperienze contemplavano, nell'ordine:

1. Pronunciare le parole nel modo sbagliato.
2. Sudare fino a infradiciare i vestiti.
3. Bofonchiare fra me e me.

4. Dimenticare che in queste occasioni non si dicono parolacce e dirne un sacco perché sono deluso da me stesso.
5. Odio verso me stesso.
6. Il pozzo di odio per me stesso non ha fondo.
7. Scavo ancora più a fondo nel mio odio per me stesso.
8. Non esco più da quel pozzo, adesso ci vivo. Per favore fatemi recapitare la posta qui.

Se devi parlare di fronte a una platea, fai così: scrivi il discorso dalla prima all'ultima parola, non lasciare spazio alle interruzioni pubblicitarie, mettiti davanti a qualcuno di cui ti fidi (la tua famiglia, i tuoi amici, la tua compagna o compagno o il tuo animale domestico) e leggilo ad alta voce più volte fino a quando ti sentirai sicuro.

Lascia che ti dicano la loro opinione, che ti aiutino, e ripeti quello che hai scritto fino a quando sarai in grado di recitarlo con la sicurezza di un meteorologo gallese che sta per dire Llanfairpwllgwyngyllgogerychwyrndrobwlllantysiliogogoch.

Istruzione

«Se non passi questo esame, il tuo futuro è spacciato. Non avrai mai un lavoro, non troverai mai l'amore della tua vita, morirai solo, senza soldi e dopo aver vissuto come un barbone, e il tuo unico amico sarà un procione che una volta ti ha derubato puntandoti un coltello.» No, non mettiamo pressione agli studenti, figuriamoci... Siamo solo arrivati al punto in cui la maggior parte degli studenti è troppo qualificata per i lavori che offre il mercato. Inculchiamo la paura del fallimento nei bambini a partire dai quattro anni. «Non puoi sbagliare questo test perché se lo sbagli significa che sei stupido.» «Non puoi essere bocciato a questo esame perché butteresti via il tuo futuro.» «Non puoi scegliere di frequentare il corso di disegno pornografico del diciassettesimo secolo all'università perché non ti aiuterà a trovare un lavoro.»

I giovani si sono stufati. Se non è lo stress della scuola, è la preoccupazione di raggiungere un certo status sociale, il basso livello di

autostima, le aspettative di una società assurdamente esigente o la critica al loro stile di vita da parte delle vecchie generazioni. Già, essere giovani è difficile, quindi se sei giovane leggi con attenzione quanto segue: essere bocciati a un esame non è la fine della tua vita. Non morirai solo. Non hai buttato la tua vita alle ortiche. Magari gli esami non fanno per te, magari la tua preparazione sta al di fuori di un tradizionale curriculum. Non voglio dire che te ne devi fregare di esami, compiti o attività extracurricolari, ma solo che la pressione che ti viene fatta affinché tu sia perfetto è ingiustificata e senza senso. Mi dispiace essere brutale, ma non sarai mai perfetto perché sei un essere umano.

Questo tipo di pressione porta alla paura, e la paura porta all'incertezza. Con una mente assediata dall'incertezza, dal panico, da aspettative ingiustificate e dal timore, come si può funzionare al 100 per cento? Se facciamo piazza pulita delle influenze negative, se ci mettiamo nella condizione di affrontare ogni cosa con un atteggiamento non dico di fiducia ma almeno ragionevole, ci possiamo sottrarre al controllo che questa situazione esercita su di noi.

È il pensiero razionale contro il pensiero irrazionale, di nuovo, un altro sintomo del cervello ansioso. La parte razionale del cervello è tranquilla, ragionevole; è quel ragazzo che al pub sta seduto da solo a leggere un libro con una mezza pinta di Guinness davanti a sé. La parte irrazionale del cervello è chiassosa e stupida; è il tizio in piedi al bancone che si ammazza di sidro e non la smette di fischiare alla cameriera. Al pub lo odiano tutti, fa solo casino e rovina la serata a chiunque passi di lì, ma siccome urla più forte degli altri la gente guarda lui e non il ragazzo che legge il libro nell'angolo. Il punto è che devi smettere di prestare attenzione alla parte del tuo cervello che fa più rumore, e sforzarti di ascoltare i saggi consigli che vi si nascondono.

La parte irrazionale del cervello ti urla che se non passi l'esame hai buttato via il tuo futuro, ma la parte razionale invece sta cercando di dirti a bassa voce che devi solo fare del tuo meglio, che questo è ciò che tutti si aspettano da te, e se non lo passi, questo esame, non lo passi e basta. Puoi sempre riprovare. Fai un bel respiro.

Quella tra la parte razionale e irrazionale del cervello è solo una delle tante lotte che gli ansiosi devono affrontare; comunque, questa lotta, grazie anche all'esperienza, può essere d'aiuto perfino nel caso di un

comportamento evitante. Se sbagli una volta, ti dici che non lo farai più. Se il comportamento evitante analizza la situazione come una minaccia, possiamo fare riferimento all'esperienza che ci permette di analizzare l'evento e riconoscere le cause scatenanti. Per esempio, mettiamo che non passi un esame. Che succede?

A. Eviti ogni situazione futura che possa includere un esame, un modulo di iscrizione o qualunque forma di test. Accetti con riluttanza la tua nuova vita da eremita impossibile da collocare, impossibile da istruire, un campione di nullità, un ribelle anonimo.

B. Osserva l'accaduto, identifica il problema che ha portato al vissuto negativo dell'esperienza e aiuta il tuo cervello a riprogrammarsi in modo che non viva ogni situazione simile come una minaccia.

È come uno di quei libri in cui uno si sceglie la propria avventura, ma per gente predisposta a uno stile di vita autodistruttivo.

Puoi soffrire di ansia prevedibile o di ansia imprevedibile. In quest'ultimo caso la natura dell'ansia è – sì, è proprio così – imprevedibile, perciò è difficile identificare una causa scatenante (come avere un attacco di panico a caso senza avere la minima idea di che cosa lo abbia provocato). Ripeto, il nostro corpo si comporta da stronzo. In caso di ansia prevedibile, invece, si può identificare il motivo dell'innescò. Hai avuto un attacco mentre eri in fila all'ufficio postale? Era troppo affollato? La prossima volta riprova in un momento in cui c'è meno gente. Semplice, no? Hai avuto un attacco di panico prima di un esame? In passato hai vissuto male la pressione di un esame? La prossima volta vacci piano. Non passare la notte precedente in piedi a studiare, non mettere tutte le tue uova nello stesso paniere (ma quante uova compri alla settimana per giustificare l'uso di un paniere?!) e non farti del male psicologico per qualcosa che puoi sempre riprovare.

Tutti ci macchiamo della stessa colpa: chiediamo troppo a noi stessi, e ci carichiamo di responsabilità fino a che crolliamo sotto il peso di quanto ci siamo autoimposti. Ha un nome tecnico: si chiama «burn out». Il corpo e la mente possono sopportare lo stress fino a un certo punto, prima che il sistema vada in cortocircuito. Per tornare a un'analogia che ho già usato, se hai troppe finestre aperte il computer va in crash, e lo stesso accade al cervello.

Famiglia

Sette anni fa. Sono seduto nel giardino dei miei suoceri, e il padre di mia moglie è al barbecue. Stiamo per metterci a tavola. Era la prima volta che incontravo i suoi genitori a pranzo e stavo cercando di comportarmi nel migliore dei modi. Non volevo per alcuna ragione al mondo che smascherassero il mio travestimento da essere umano perfettamente normale e degno dell'amore della figlia. Avevo persino stirato la camicia. «Di che cosa ti occupi al momento?» chiese mia suocera. Io scoppiiai a ridere; ma non una risata sincera, no, una risata da maniaco, la risata che farebbe il cattivo di un film dopo aver ucciso con l'arpione uno dei suoi amici.

Perché ho riso come una iena strafatta di popper? Non lo so. Ero nel panico, la mia era una risata da panico. Ma chi ride per il panico?

La vita familiare comporta ogni genere di responsabilità: fare in modo che i tuoi genitori non pensino che stai buttando la tua vita alle ortiche, occuparsi dei fratelli, occuparsi dei figli, incontrare i suoceri. Proprio così, un altro campo minato dall'ansia! Per non ripetermi, eviterò di dilungarmi sull'interazione con suoceri e lontani parenti, dal momento che anche qui valgono le stesse regole di cui abbiamo parlato per l'ansia sociale. Voglio invece parlare di come le dinamiche familiari si addensino intorno al cervello ansioso.

Ho parlato di nuovo con Mia Vaughn, del blog Cigarettes and Calpol, dal momento che scrive di sé, mamma affetta dall'ansia. Mi domando come interagiscano le dinamiche dell'ansia e della maternità nel suo caso; so quanto sia difficile occuparmi di me stesso, per cui non oso immaginare come sarebbe se dovessi badare anche a una versione minuscola e iperattiva di me stesso.

La mia prima domanda è stata: «In che modo essere genitore influisce sulla tua ansia?» Mia ha risposto:

Per molti aspetti essere madre ha significato non potermi più abbandonare all'ansia o esserne totalmente in balia. Devo controllarmi, perché questo piccolo essere umano non solo mi guarda e impara dai miei comportamenti, ma dipende anche interamente da me per la sua sopravvivenza. Devo trascinarli fino al supermercato per comprare il necessario per la cena, devo telefonare al medico, devo compilare i moduli per iscriverla

a scuola, devo parlare con le altre mamme mentre la aspetto davanti al cancello. Ci sono molti modi in cui essere genitore ti spinge a fare cose che altrimenti eviteresti. Le malattie mentali sono egoiste per definizione, funzionano così, perciò quando hai qualcuno che dipende da te devi per forza essere meno egoista.

Significa anche che il senso di colpa quando hai una giornata no è mille volte più forte. Se non ce la fai a salire sull'autobus e devi disdire l'aperitivo con un amico ti dispiace, ma se questo comporta annullare una gita che tua figlia aspettava disperatamente ti senti la persona peggiore del mondo. Vuoi essere in grado di fare qualunque cosa, per quella personcina, e quando ci sono giorni in cui non ce la fai senti che l'hai delusa. Il senso di colpa di una madre è l'argomento di cui tutte le mamme blogger del mondo parlano; è qualcosa che provi a prescindere da quali siano le circostanze in cui vivi, e se ci aggiungi una buona dose di malattia mentale hai gli ingredienti ideali per un cocktail di sensi di colpa mai visto prima.

Se l'ansia in sé è un peso, la maternità per Mia ha creato un certo livello di sicurezza nella vita che le ha permesso temporaneamente di azzerare la negatività e concentrarsi, e le ha dato una spinta e un obiettivo per il quale lavorare. Da quel che ho potuto capire, è stata come una specie di terapia intensiva. La mia seconda domanda è stata un po' più difficile. «Quanto capisce tua figlia della tua ansia?»

Non credo che i genitori debbano nascondere le emozioni ai loro bambini. Anche se non è necessario che ti vedano quando stai male, piangi e non riesci quasi a respirare, penso comunque che sia importante che i bambini capiscano che anche gli adulti provano emozioni e sentimenti. Non si è mai troppo piccoli per provare empatia.

Il mio primo pensiero è stato: «Devo smetterla di intervistare persone più in gamba di me». Poi le ho rivolto quest'altra domanda: «Che consigli puoi dare a chi soffre d'ansia, soprattutto ai genitori?»

Penso che la cosa più importante sia diventare un po' più gentili con se stessi. Spesso ci convinciamo che l'ansia sia solo uno dei tanti sintomi della vita moderna, qualcosa che dovremmo essere capaci di superare. Non è così! Come accade per ogni malattia, anche per i disturbi mentali a volte hai bisogno di riposare e di riprenderti. Non sentirti male perché oggi non hai conquistato il mondo; qualche volta il mondo deve aspettare.

Può essere più semplice dirlo che farlo, prendersi il riposo di cui si ha bisogno quando sei un genitore single, ma fai quello che riesci. Accetta la proposta di un parente o di un amico che si offre di portare fuori la bambina per quel giorno, ordina la pizza e fattela portare a casa, riempi il freezer di surgelati. Nonostante quello che dice quella mamma su Instagram, non devi passare ogni momento a riempire le bottigliette d'acqua con i brillantini e a cucinare vegano e senza zuccheri (consiglio numero uno: smetti di seguire quella mamma su Instagram). I bambini sono esseri semplici e sanno adattarsi, sono contenti di stare a letto a mangiare la pizza e a leggere libri tanto quanto lo sono di andare a passare la giornata alla fattoria didattica. Tutti vogliono dare il meglio ai propri figli, ma nessuno è mai riuscito a farlo mentre andava dritto verso un esaurimento nervoso per mancanza di riposo. Prenditi cura di te stesso, e diventerà più semplice prendersi cura di loro.

La relazione genitore-bambino è ovviamente una relazione di dipendenza, ma il senso del dovere e di responsabilità sono presenti in tutte le relazioni familiari. Vogliamo tutti dare il meglio alle persone a cui vogliamo bene, vogliamo tutti contribuire a una dinamica familiare sana e felice. Vivere con l'ansia non è facile – nessuno mai ti dirà il contrario – ma se riesci a trovare un tuo modo di affrontarla, se riesci a trovare le tue coperte di Linus, e se ti concedi una pausa ogni tanto, puoi renderti la vita un po' più semplice. Ognuno può trarre la propria morale dalle parole di Mia, ma penso che in generale un po' di coerenza e senso di responsabilità non possano che avere un effetto positivo sulla mente ansiosa. Avere qualcuno che dipende da noi è già una sfida, che sia la figlia per Mia o la sorella per Iona, sorella che in questo libro chiameremo solo E. Iona soffre di ansia e si prende cura di E., che invece è affetta dalla sindrome di Asperger. Ero curioso di sapere in che modo questa malattia avesse influenzato la sua mente ansiosa. È l'altra faccia della medaglia: l'ansia che nasce, o viene comunque rinforzata, dalla responsabilità. Così ho chiesto a Iona come si prende cura di se stessa.

Per mia sorella la vita quotidiana è una lotta, e lo sarà sempre. Crescendo ho cercato di compensare le sue difficoltà facendo in modo che mia madre fosse sempre orgogliosa di me ed evitando il più possibile di commettere errori. Questo, unito al senso del dovere che mi imponeva di curare mia sorella, ha aumentato enormemente il carico di aspettative su di me, e mi ha costretta a standard altissimi che potessero assicurare mia

madre e mia sorella. Nessuna delle due mi ha mai chiesto di farlo: è nato tutto da me, e questo ha generato l'ansia di dover essere sempre all'altezza e di prendere la decisione giusta. Sono responsabile, sono affidabile e non posso permettermi di sbagliare.

Sono una seguace del metodo di Forrest Gump. Corro fino a quando mi sento emotivamente riequilibrata. Se correre non fa per te, trovati uno sport che ti consenta di... respirare. Gioco anche a pallavolo e pratico yoga (ma odio non poter parlare a me stessa durante la lezione, perché mi piace molto farlo; inoltre se lo fai mentre corri la gente si sposta dal tuo cammino molto velocemente). Per me serve a questo, a separare la mente dal corpo perché in quel momento riesco a concentrarmi solo su quello che fa il corpo. La sola cosa che chiedi a te stesso è di muoverti, di respirare.

È una delle cose più importanti da ricordare quando si parla di dominare una mente ansiosa: tutti quanti abbiamo i nostri problemi, tutti abbiamo qualcosa che preferiremmo dimenticare o di cui vorremmo che si occupasse qualcun altro, ma soprattutto abbiamo bisogno di prenderci cura di noi stessi nel modo che ci risulta più naturale. Ancora una volta, non esiste un copione, un tutorial o un manuale: ognuno deve cercare la propria strada per raggiungere la quiete della mente.

A meno che tu non ti possa permettere di pagare qualcuno che ti porti ovunque, paghi le tue bollette, ti massaggi la schiena e ti imbocchi, dovrai provvedere a te stesso da solo. Chi soffre d'ansia è più soggetto a comportamenti autodistruttivi. Purtroppo è più semplice trascurarsi che prendersi cura di sé, o bere un bicchiere di gin a cena invece di cucinare, evitare di pagare le bollette invece di pagarle, o stressarsi in vista di un esame invece di affrontarlo con calma. Allenare il cervello a vedere le situazioni sotto una luce nuova è molto difficile, non c'è modo di indorare la pillola, ma ci stai provando, e provare è un enorme passo avanti rispetto a non fare niente. Come dicevamo a proposito del comportamento evitante, se ci sentiamo premiati, per esempio dall'assenza di ansia, vogliamo che l'esperienza si ripeta; perciò se affronti un problema (diciamo che hai cucinato invece di ingollarti un litro di gin), meriti un premio, meriti il relax, e questo ci porta dritti al prossimo capitolo.

1. Ci tengo a chiarire che era una giacca uguale a quella indossata dal personaggio di Wolverine in *X-Men*, e non una giacca fatta di wolverine, che nella mia lingua sono quei simpatici animaletti chiamati ghiottoni.
2. Ci sono numerose app che possono aiutarti in questo. Per forza ci sono, ci sono app per qualunque cosa, probabilmente ce n'è una che ti dice quante volte hai deluso tuo padre finora.

Il mio cervello contro il relax

(ovvero attacchi di starnuti, granchi malefici e respirazione)

BENE. Ti sei alzato, sei uscito di casa, sei arrivato al lavoro con i mezzi e sei sopravvissuto a un'altra giornata in ufficio. È giunto il momento di rilassarsi. Se metti un criceto sulla ruota e lo fai girare ininterrottamente, senza sosta, senza che possa dormire, muore. Il criceto è il tuo cervello e tu sei la ruota. No, aspetta, non ha senso... La ruota è il tuo cervello e tu sei il criceto. No, è un'analogia di merda. Forse siamo tutti criceti? Oddio, mi sono impantanato in questa metafora; come faccio a uscirne decorosamente? La società è la ruota... No, fanculo. Rifaccio.

«Oh, finalmente un po' di relax.»

«Ma... e le cose...»

«Quali cose?»

«E la roba.»

«Quale roba?!»

«LE COSE E LA ROBA!»

La vita moderna è frenetica, veloce, spietata e crudele. Non è semplice per nessuno, tranne forse per chi ha un sacco di soldi e un robot da cucina che fa i frappè e glieli porta. (Nota per me stesso: brevetta il robot da frappè). La sola persona che può assicurarsi che tu stia bene sei tu, e a costo di sembrare ripetitivo, devi imparare a concederti ogni tanto una fottutissima pausa. Quando il tuo cervello viaggia sempre a cento chilometri all'ora, è difficile dirgli di staccare la spina, o almeno di rallentare un po'.

Adesso una domanda personale, e pensaci un momento prima di rispondere: quando è stata l'ultima volta che ti sei sentito davvero rilassato? Voglio dire veramente rilassato, quando non pensavi alle responsabilità e non eri preoccupato. Quando è stata l'ultima volta che hai messo il cervello

in standby? Io credo di essermi sentito veramente rilassato, davvero rilassato, due volte in vita mia. La prima mentre leggevo un libro a bordo piscina durante la luna di miele (poi mi sono addormentato e sono quasi annegato, e ho anche rovinato il libro); la seconda quando mi sono concesso un massaggio. Il massaggio stava andando alla grande, ma quando la massaggiatrice, per qualche oscuro motivo sconosciuto prima di tutti a me stesso, ha cominciato a premere sulla schiena, ho brontolato: «ECCOLO». Non ho più voluto un massaggio, e da quel giorno non mi fido più ad avvicinarmi alle piscine.

Iniziamo il capitolo nel modo più consono: preparati una tazza di tè o di caffè (se non ne hai già bevute seimila, oggi), oppure versati un bicchiere di vino o una birra se l'orario è appropriato (se no, fai finta che sia il tuo compleanno; credo sia consentito). E rilassati.

Sicuramente sai che dire al cervello ansioso di rilassarsi è come sussurrare: «Potete stare calmi?» nel bel mezzo di una rivoluzione. La cura di sé è un elemento cruciale nella manutenzione dell'ansia, va a braccetto con i farmaci e la psicoterapia; è impossibile che tu possa tornare a sentirti te stesso se non fai le cose che vuoi fare. È quello che stiamo facendo qui, giusto? Cerchiamo di tornare a sentirci noi stessi. In qualità di macchine generatrici di preoccupazione, siamo costantemente affaccendati, cerchiamo di fare una cosa alla volta, che sia un compito fisico o emotivo, e siamo costantemente preoccupati, mentre l'ansia ci guida nei territori della paura. Parlo per me, ma sono sicuro che qualcuno si riconoscerà: quando alla fine di una giornata maledettamente lunga mi siedo, stappo una birra e mi sdraio sul divano, il mio cervello immediatamente urla: «Se ti stai rilassando, ovviamente significa che hai dimenticato di fare qualcosa. Ci siamo persi qualcosa di fondamentale. Forza, rivediamo la lista: cosa abbiamo dimenticato di fare oggi?» Siamo così abituati a preoccuparci che quando non abbiamo motivo di preoccupazione ci preoccupiamo perché non siamo preoccupati. Non è meraviglioso il cervello umano? ¹

Io ho individuato tre metodi per costringere il cervello a una forma indotta di tranquillità: distrarsi, premiarsi e fare alcune cose assolutamente necessarie. Una precisazione importante: nessuno di questi metodi ha una base scientifica, in realtà vengono direttamente dal circo che ho in testa, ma mi hanno aiutato. Distrarsi significa creare un diversivo in modo che l'ansia faccia una fatica enorme per insinuarsi nei tuoi pensieri. Premiarsi invece è

un modo coatto di mandare la chimica giusta nei posti giusti, facendo quello che ti piace fare. Infine il terzo metodo: ci sono cose che devi fare a prescindere, e che si aggiungeranno al tuo arsenale di armi contro l'ansia. Ecco allora un elenco di azioni che ti aiuteranno a rilassarti, idee da rubacchiare e integrare nel tuo programma di cura e amore per se stessi (non quel tipo di amore, dai, non essere volgare... Oppure sì, fai come ti pare).

[DECLINAZIONE DI RESPONSABILITÀ. Potrebbero sembrare paternalistiche ma... un po' lo sono, siamo tutti idioti e abbiamo bisogno di una spinta nella direzione giusta.]

Metodo n. 1: il diversivo

Sarà capitato anche a te di trovarti in una situazione in cui vorresti disperatamente cambiare argomento il più velocemente possibile. Un membro della famiglia ha cominciato a parlare di un altro membro della famiglia che è nella stanza. È insolito. Nessuno dice nulla. Hai il bicchiere vuoto. Persino il gatto sembra cercare una scusa per andarsene. Qual è la reazione giusta? «ALLORA... DOVE ANDATE DI BELLO IN VACANZA QUEST'ANNO?» urla, cercando di sdrammatizzare la situazione.

Ecco il mio metodo all'opera: creare un diversivo, o almeno provarci. Ok, non è una tattica molto sottile, ma siamo una manica di pazzi, ci viene facile. Ecco le mie tecniche preferite per reindirizzare l'attenzione.

1. Esercizio fisico

Ecco, l'ho detta: una parola così sporca che sento il bisogno di darmi una pulita al cervello con un panno Brillo. Sentirete parlare spesso dell'esercizio fisico come di una grazia salvifica per il malato mentale; alcuni ne parlano come se fosse una cura. Non è una cura: è un modo di reindirizzare l'attenzione, fa sudare ed è faticoso. E può davvero essere d'aiuto. Non solo per le ovvie ragioni legate alla salute, ma anche per l'autostima, per la fiducia in se stessi e per la percezione del proprio valore, e perché mentre si corre come un bulldog che ha adocchiato una bistecca il pensiero fisso è più

o meno questo: «OH CRISTO QUANTO ODIO CORRERE... SANTO CIELO CHE MALE MI FANNO I PIEDI... OH SANTA MISERICORDIA NON SENTO PIÙ LE GAMBE», e l'ansia viene ricacciata in fondo al cervello, momentaneamente messa a tacere dal sudore e dalle imprecazioni. Non devi per forza diventare uno di *quei* maniaci della palestra, non devi postare un selfie dove sembra che tu sia stato risucchiato in una nuvola di sudore e terrore, non devi fare il check in su Facebook ogni volta che ci metti piede in modo che i tuoi amici, che si stanno sbranando un curry, si sentano dei vermi. Lo devi fare per te stesso. Non spingerti oltre il limite, non coinvolgere nessun personal trainer e non allenarti ogni singolo giorno per diciassette ore di fila. Fai solo quello che rientra nella tua zona di comfort.

Non sei nemmeno costretto ad andare in palestra o a correre: vai a fare una passeggiata, porta fuori il cane, rimetti in moto la circolazione e i muscoli e metti ko l'ansia. L'esercizio fisico alza i livelli di serotonina in quell'involucro di carne che chiamiamo corpo, e l'equilibrio chimico si stabilizza. Naturalmente l'adrenalina pompa nelle vene come il porridge nella galleria del vento (non ho alcuna idea di che cosa significhi), ma con i giusti neurotrasmettitori e i giusti ormoni il corpo è in grado di regolare il flusso di sangue agli organi, al contrario di quello che succede durante un attacco di panico, dove tutto si incasina. Alcuni malati di ansia sostengono che l'esercizio fisico sia meglio di qualunque terapia o farmaco mai provati. Ovviamente quello che funziona per alcuni non funziona per altri, e siccome sono un rompicoglioni, ecco una lista di quello che penso sia sbagliato in tutto quello che ha a che fare con l'esercizio fisico.

- Se gli esseri umani fossero pensati per nuotare, non annegherebbero di continuo.
- Andare in bicicletta è solo stare seduti in un posto scomodo.
- Occasioni in cui dovresti correre: 1) Un orso ti insegue. 2) Stai inseguendo un orso che ti ha rubato il cestino del picnic.
- Tutti gli sport non sono altro che una versione elaborata di «Vai a prendere quella cosa là in fondo».
- Se gli esseri umani fossero pensati per sollevare pesi, non si romperebbero la schiena tanto facilmente.
- Remare è solo nuotare imbrogliando.

- L'unico sport che valga la pena di guardare è quello in cui tutti indossano abiti fichissimi e fanno ballare i cavalli.

2. Meditazione

La seconda cosa che possiamo fare per distrarre la mente dall'ansia è meditare. Quando sento la parola «meditazione» penso a un uomo che indossa una tunica arancione, appollaiato in cima a una montagna, in comunione con la natura nel tentativo di trascendere la sua forma umana e diventare pura energia. Lo penso solo io? Ok. La meditazione però non è solo quella cosa un po' hippie che si vede nei film, e a dirla tutta, se dovessi rimanere seduto per più di cinque minuti alla volta, mi si bloccherebbe la circolazione sanguigna alle gambe e dovrei restare per sempre in quella posizione, muovendomi sul palmo delle mani come un granchio. Se riesci a incrociare le gambe senza farti venire un'ernia... prego, accomodati, incrociale quando vuoi, sulla metro, ai battesimi, in coda al supermercato, scegli tu. Se invece vuoi sperimentare qualcosa di più personale, ci sono quintali di app che possono aiutarti con le meditazioni guidate.

Di solito le meditazioni guidate coinvolgono un'americana con un accento che sembra uscito da un reality sulle casalinghe che devono far saltare in aria la luna (scusate, non guardo molto la tv americana), che dal tuo telefono ti urla una serie di istruzioni. Per esempio: «Rilassati. Chiudi gli occhi. Se ti siedi, metti le mani in grembo. Se sei sdraiato alzati, non è questo l'esercizio. Ora immagina di essere un cucciolo di scimmia in un cestino di vimini che galleggia sul fiume. Forse il fiume è infestato dai piranha. Forse è infestato dalle anime dei tuoi nemici. Mentre galleggi, senti le grida dello squalo rinoceronte che ti insegue. Che cosa fai? NIENTE. TI HA RAGGIUNTO. HA STRETTO IL TUO BRACCINO DI SCIMMIETTA FRA LE FAUCI. BASTA, SMETTI SUBITO DI MEDITARE!»

Va bene, sarcasmo a parte, può essere d'aiuto. Infilati le cuffie sulle orecchie, scegli una meditazione guidata e ascolta Chet dall'Orange County che ti dice come sopravvivere. Il solo fatto di ascoltare la voce di un'altra persona e avere qualcosa su cui concentrarsi mentre respiri può essere d'enorme aiuto, ed è un buon modo per prepararsi al tran tran quotidiano. Se ti senti particolarmente coraggioso, prova anche con lo yoga, che può

insegnare al tuo corpo a respirare correttamente. A breve parleremo dell'importanza delle tecniche di respirazione, ma la meditazione e lo yoga possono essere impagabili nell'aiutarti a gestirla. Le cose che puoi imparare da queste due discipline possono essere usate nelle situazioni di panico. Chi l'avrebbe mai detto che lo yoga potesse rivelarsi utile? Gli indù e i buddisti, immagino. Accidenti, i monaci soffrono di attacchi di panico? Forse è meglio chiuderla qui.

3. Istruzione

Infine, ma non ultime in ordine di importanza, nella lista delle attività volte a reindirizzare l'attenzione ci sono quelle che ci permettono di imparare qualcosa. Dobbiamo riempirci la testa di cose nuove, è il solo modo che abbiamo per crescere come esseri umani. Dobbiamo stimolare di continuo la nostra mente, altrimenti avvizzisce, si disfa come un croissant messo nella lavastoviglie. In poche parole, la mente è come una pianta in un vaso: un po' inutile, certo, ma se non la bagni muore e puzza pure. L'apatia può essere uno dei sintomi dell'ansia ma anche di crescita: si diventa pigri, si ha sempre da fare, si è sempre stanchi, e fare lo sforzo di convogliare energia in qualcosa di nuovo a volte è un compito inaffrontabile.

Allargare gli orizzonti della mente, però, non deve necessariamente essere faticoso: può persino succedere senza che ce ne accorgiamo, perché il cervello è stupido e non lo capisce. (Con l'espressione «allargare gli orizzonti della mente» intendo in senso intellettuale, non nel senso di «facciamoci di acido finché ci sentiamo su un altro pianeta».)

Alcuni semplici modi per mantenere attivo il cervello

- *Leggi.* I libri sono come i film, solo che qui i personaggi te li puoi immaginare come vuoi tu, e se il finale ti fa schifo puoi bruciare il libro.
- *Scrivi.* Scrivere è quella cosa che accade quando le parole ti escono dalle dita e se sei come me di solito è terribile, ma allo stesso tempo molto terapeutico. Nessuno oltre a te deve leggerle: siediti e scrivi

quello che ti passa per la mente, può essere una riflessione sulla giornata o una storia inventata su Albus Silente che si innamora di Mario e vanno in vacanza a Venezia e Mario gli chiede di sposarlo mentre sono in gondola.² Decidi tu.

- *Apri le orecchie.* Musica, podcast, audiolibri: tutte queste cose fanno molto bene al tuo cervello. Trova l'argomento che fa per te: frittelle, dittatori, cavallette... qualunque cosa risvegli il tuo interesse va bene, ascolta.
- *Crea.* Componi la tua musica, dipingi i tuoi quadri, scrivi le tue sceneggiature. La mente sa fare cose inaspettate, perciò prova; magari sei una schiappa totale, ma fallo lo stesso. Per esempio il primo dipinto di Van Gogh era un asino stilizzato (potrebbe non essere vero).
- *Impara qualcosa di nuovo.* Hai sempre desiderato studiare il giapponese? Fanculo, fallo, cosa te lo impedisce? Un ordine restrittivo contro il Giappone? Ok, capisco, ma se non è questo il tuo caso non hai niente da perdere, puoi impararlo da casa e senza disturbare altri esseri umani. Impara una lingua, impara a giocolare, impara a fare le torte, vedi tu; ma qualunque cosa sia, dedicaci un'ora al giorno e guarda cosa succede.
- *Rimetti quel culo sui banchi di scuola.* Non hai mai avuto la sensazione di non aver fatto abbastanza per la tua istruzione? Sei stato bocciato in tutto, come me? Allora non preoccuparti! Non sei condannato a una truce vita da disoccupato, puoi frequentare una SCUOLA SERALE. È un luogo fantastico perché gli alunni hanno tutti più di ventun anni e qualche dipendenza. Sul serio, un corso può essere un'ottima idea, perché una nuova qualifica arricchirà il tuo curriculum e ti darà la spinta che ti mancava.
- *Impara il linguaggio canino.* Per favore, fallo; poi insegnamelo, qualcuno deve pur riuscirci.

Metodo n. 2: la ricompensa

Non tutto ciò che fai per migliorare l'ansia deve per forza insegnarti in che modo superare un ostacolo. Ci sono cose che puoi fare anche solo

perché ti piace farle. I nostri interessi sono personali quanto le impronte digitali, o come le risate buffe dopo una bottiglia di rosso. (La mia è stile clacson, un suono acuto e perforante.) Lo ripeto di continuo, in questo libro, ma devi imparare a concederti una pausa. Lo senti che sta per arrivare il «ma», vero? Siamo arrivati al punto in cui ti rendi conto che sto diventando paternalistico un attimo prima che lo diventi. Comunque, dicevo... MA devi essere sicuro che siano cose buone per te, per la tua mente e, se ci credi, anche per la tua anima. Ecco quindi una strana sezione dedicata ad alcune idee per ritrovare un senso di calma, più perché senti di essertelo guadagnato che per reindirizzare altrove l'attenzione.

1. Cibo

Partiamo dal cibo. Il cibo sano ha come conseguenza una mente sana. Stronzate. STRONZATE, hai capito bene? Il cibo è amore, il cibo è vita. Il mio corpo è un tempio, ma è pieno di bocconcini fritti di pollo, ed è meglio di tanti altri perché gli altri non sono pieni di fritto. Questa è la mia opinione, e non la cambio. Un sacco di gente che scrive di salute mentale perora la causa del mangiar sano: frullati a base di cespugli e disperazione, diete talmente complicate che se per sbaglio inghiotti una mosca tornando a casa hai sballato il conto delle calorie per un mese intero.

Io la penso così: mangia quello che vuoi purché non sia letale. Vuoi mangiare una banana? Fallo. Vuoi mangiare 487 banane? Non farlo, perché di sicuro ti ucciderà. Sono arrivato a pensarla così grazie al numero di volte in cui sono rimasto intrappolato nel piumone, ostaggio del mio paralizzante senso di inadeguatezza. Be', sono sopravvissuto a patatine rinvenute qua e là e bevendo qualsiasi alcolico di colore brunastro trovato nei fondi di bottiglia.

Proprio come i grandi artisti attraversano la fase blu o la fase ponte (non ne so molto di arte), questa dieta mi ha portato alla mia «fase gotta». Avere ventidue anni e procurarsi la gotta grazie a scelte di vita discutibili non è l'ideale e, credimi, non è nemmeno salutare per la mente. Bevi tanta acqua e mangia frutta e verdura (tranne il cavolo riccio, che è solo lattuga che ha smesso di crederci); per il resto mangia quello che vuoi, te lo sei guadagnato, perché dopotutto un po' di verdura l'hai mangiata. Come dice il proverbio: «Una mela al giorno leva il medico di turno, e un'arancia al

giorno leva il postino di turno; in sostanza, se lanci il cibo con forza sufficiente la gente ti sta alla larga».

Anche cucinare è una buona abitudine. I pasti pronti da infilare nel microonde sono comodi, ma spesso hanno il sapore di un telone dei camion liquefatto e coperto di fagioli. Preparati un pasto vero almeno una volta alla settimana, e non solo saprai che stai mangiando qualcosa di decente, ma ne ricaverai anche un senso di soddisfazione e avrai raggiunto un obiettivo. Non dev'essere nulla di elaborato, non devi preparare un'insalata di maiale su letto di diamanti e caviale; basta che metti insieme un curry, fai un po' di casino in cucina e divertiti.

Quando si parla di cibo, una cosa che noi ansiosi spesso ignoriamo è il nostro bisogno di provare cose nuove. La mente di una persona ansiosa segue dei modelli: ti scoprirai a volere sempre quello che conosci e che ti è familiare per non uscire dalla tua zona di comfort, ma ci sarà pure qualcosa di nuovo per cui sviluppare un'ossessione.

Se non fossi stato spinto a provare qualcosa di nuovo in cucina, starei ancora campando di panini con la Marmite e waffle di patate. Ma ora che mangio molte più cose, so che ci sono un sacco di cose che detesto. Per esempio – e so che con questa dichiarazione perderò parecchi lettori – odio il formaggio. Il formaggio è latte andato a male, ragion per cui adesso fa schifo. A dire il vero non mi piace nemmeno il latte, mi fa star male. (E fu così, caro lettore, che l'autore si rese conto di essere allergico al latte.) Odio anche il ketchup, che è una versione liquida della vergogna: sa di ghiaia e rende tutti i piatti uno schifo, no SEI TU che esageri. La bellezza di provare cose nuove sta nell'ampliare i propri orizzonti ogni volta un po' di più. Tuttavia non mi va di mentire: il mio pasto preferito è ancora panino con Marmite e waffle di patate, davvero una ricetta versatile.³

2. Vacanze

Un'opzione costosa ma che di solito funziona è andarsene fuori dalle palle. La verità è che per chi soffre di ansia andare in vacanza è piuttosto laborioso. Posti nuovi, estranei ovunque, voli, aeroporti (ARGH!), bagagli, lingue ignote, cibi e bevande sconosciuti: il totale sovvertimento del concetto di zona di comfort. Ma se vuoi fuggire dalla realtà, infilare le tue preoccupazioni in una scatola, gettare la scatola in fondo al lago, far saltare

in aria il lago (la metafora mi ha preso la mano, come al solito) e ignorare il tutto per una settimana o almeno per un lungo weekend, allora vai da qualche parte. Hai paura di volare? Prendi il treno. Hai paura del treno? Prendi il pullman. Hai paura del pullman? Probabilmente è ragionevole, visto che stare per ore su uno di quei così è orribile. Mai provato a usare il bagno su un pullman? È come cercare di versarsi da bere mentre qualcuno ti picchia.

A ogni modo la miglior terapia è mettere in standby ogni singola parte della tua turbolenta vita. Sì, è una soluzione temporanea, ma immagina una settimana senza email, Facebook e notiziari. Una settimana in cui ti affoghi di cibo esotico e bevande alcoliche di cui non oseresti pronunciare il nome nemmeno dopo averne bevute diciassette. Prendersi cura di sé significa anche concedersi dei lussi, dire al corpo e al cervello: «Ci stiamo prendendo una pausa, e voi due siete pregati di TACERE E DIVERTIRVI. Chiaro?» Una pausa stile «stacco da tutto» può significare un viaggio all'altro capo del mondo così come una notte fuori casa. È una di quelle occasioni in cui puoi mettere alla prova i tuoi limiti, sperimentare qualcosa di nuovo e vivere un po' la vita, che è un'altra di quelle frasi che starebbero bene su Facebook.

«Noi non ci meritiamo una pausa. Le pause sono per quelli che raggiungono risultati, gente con i soldi, gente con vere responsabilità.»

«Ma sono stanchissimo...»

«Magari l'anno prossimo, magari quando avrai combinato qualcosa nella vita.»

Naturalmente il tuo cervello cercherà di convincerti che non ti meriti una pausa; ricorda che parliamo del tuo cervello, lo stesso che non perde occasione di farti lo sgambetto. Ma anche lui ha bisogno di un reset, ogni tanto, e questo può accadere su una spiaggia o durante un weekend in una città; un qualsiasi luogo che non associ a responsabilità e pensieri. Forse avrai dei momenti di preoccupazione mentre sei via, ma si possono limitare. Nella tua pausa, niente deve metterti pressione. Forse non lo sai, ma puoi andare a Parigi e non visitare la Tour Eiffel, se non hai voglia; puoi sederti in un bel caffè e rilassarti, per esempio. Puoi andare a New York ed evitare Times Square. Cosa vuoi fare? Cosa vuoi vedere? Quali immagini hai visto su Pinterest o Instagram che vuoi vedere dal vivo? Fallo. Il tempo che hai a

disposizione su questo pianeta è limitato (non avevo intenzione di scatenare una crisi esistenziale), per cui sfruttalo.

3. *Animali (anche solo trovare un cane e restare a guardarlo)*

La nostra ultima fermata in questo piccolo giro di ricompense è l'affascinante mondo degli animali. Io amo i cani. Sono puri e gentili e vogliono solo esserti amici e in alcuni casi aiutarti a combattere il crimine. Altri amano i gatti, altri ancora le lumache e qualcuno gli struzzi d'allevamento; scopriamo ancora una volta che gli esseri umani sono una simpatica combriccola di svitati di vario genere. È risaputo che passare il tempo con gli animali scatena nel cervello tutta la chimica buona, perché gli animali sono felici e innocenti ma gli esseri umani non altrettanto. Tutti gli animali tranne i granchi: i granchi sono geneticamente cattivi. Sei mai stato inseguito da un granchio? Appunto.

Se sei come me, e non puoi avere un animale domestico perché il tuo padrone di casa è Satana, ci sono le associazioni di volontariato che ti possono aiutare, anche se la tua ansia dev'essere molto seria perché tu possa rientrare nei loro programmi, e anche questa soluzione potrebbe non risolvere il tema del padrone di casa. Se hai bisogno di un amico peloso per rilassarti, puoi provare con le app che offrono servizi di *pet sitting* o servizi simili, oppure puoi andare in un canile o chiedere a un amico se puoi stare con il suo animale domestico per un po'. Non hai alcuna intenzione di essere maleducato: non farai altro che ignorare gli umani di casa e stare dietro all'animale.

Il mio metodo preferito per calmarmi è uscire a fare una passeggiata, e nel modo più sinistro possibile fissare i cani degli altri e sussurrare fra me e me: «Guarda un po' quel cane». Dubito che ci siano molti medici là fuori disposti a dire: «Ma certo, seguire i cani di perfetti sconosciuti è un metodo terapeutico perfettamente ortodosso», e per questo io sono assai meglio di un medico. Un altro modo per combattere l'ansia con la *pet therapy* è visitare una fattoria didattica. Le fattorie didattiche sono incredibili perché non sono degli zoo: gli animali vivono una vita decente e non sono intrappolati in una specie di prigione gestita dagli uomini. In questi posti puoi accarezzare gli animali oppure, nel mio caso, farti inseguire dalle oche.⁴ Persino guardare distrattamente immagini di animali su internet può

rimettere in moto la chimica giusta nel cervello. Secondo te perché gli umani sono così ossessionati dai video sui gatti su YouTube? È solo un'altra forma di evasione, tutto qui. Inoltre guardare i gatti incastrati in vari oggetti è semplicemente troppo divertente.

Metodo n. 3: le cose che devi fare

I suggerimenti visti finora non sono che questo: suggerimenti. Penso però che i prossimi tre paragrafi contengano istruzioni assolutamente necessarie alla tua guarigione e alla vita in compagnia dell'ansia. Potranno sembrare semplicistiche, ma è sorprendente scoprire quante volte ci priviamo dei lussi che gli altri esseri umani si concedono con disinvoltura, cose come un po' di fiducia e persino il gesto scontato di respirare.

1. Pensiero positivo

Una delle piccole battaglie da combattere contro l'ansia consiste nel non pensare a te stesso come a un fallimento. Non rinnegarti in alcun modo. La fiducia non è solo una roba per banchieri che fumano grossi sigari e guidano automobili che sono ovviamente simboli fallici; non è per gli uomini che si gridano epiteti e si danno pacche sulle spalle al pub. La fiducia è qualcosa che tutti possiamo ottenere, e che tutti meritiamo. È la differenza fra il pensare «Oggi non è andata male, ma avrei potuto fare di meglio» e «Oggi è stata una giornata ok, sono stato ok, e piano piano ci sto arrivando». Dipende tutto dal pensiero positivo. Chiariamo una cosa: quando parlo di pensiero positivo non mi riferisco al concetto che è stato divulgato dall'industria multimilionaria. L'idea di «pensiero positivo» nasce nel 1937 dal libro *Pensa e arricchisci te stesso* di Napoleon Hill, e da quel momento è sempre stata associata a un genere di letteratura che vuole convincerti che pensare in un certo modo ti farà migliorare enormemente la tua vita, e che uno sguardo positivo sulla vita ti porterà dritto alla ricchezza, allo yacht, a una moglie con le tette o a un marito che somiglia a James Bond. Tuttavia, pensare intensamente «Mi merito una cheesecake», anche se è vero (ovvio che te la meriti, perché sei un essere umano magnifico), non farà comparire magicamente una cheesecake davanti ai tuoi occhi. Quel

tipo di pensiero positivo sembra più il risultato del successo che non la via al successo stesso, perciò quando parlo di pensiero positivo intendo: non essere sempre così odiosamente severo nei tuoi confronti. Senza alcun dubbio tu sei il tuo peggior critico, il tuo peggior nemico, e questo senza un motivo valido. È molto più semplice essere negativi che non affrontare la battaglia della positività, ma questa è di nuovo la parte irrazionale del cervello che combatte contro la parte razionale. La prima ti dice che sei la persona peggiore della Terra, mentre la seconda cerca di sussurrarti: «Be', non può essere del tutto vero, se certa gente è ancora in giro...» Se riesci a ignorare le vocine malvage nella tua testa e a guardarti come ti guarderebbe un cane se avessi in mano un bocconcino, allora sei sulla strada giusta.

2. Respirare

Se c'è una cosa nella vita che dovremmo riuscire a fare senza bisogno di concentrarci è respirare. Inspira, espira, inspira, espira, e ripeti finché morte ti colga. Quando sei nel mezzo di un attacco di panico, però, questo compito basilare che sei stato in grado di assolvere fin dalla nascita senza alcuno sforzo diventa improvvisamente difficile come disinnescare una bomba indossando guantoni da box, a occhi bendati e usando come unico attrezzo una salsiccia. Scatta il panico, il corpo ti tradisce e si riempie di adrenalina e cortisolo, i tuoi polmoni cominciano a imitare quelli di un airone asmatico che ha corso i diecimila. Il cuore pompa così tanto sangue nelle estremità e negli organi che ne hanno bisogno per la reazione attacco o fuga che ti ritrovi in uno stato di fusione pura.

Ci sono tre tipi di respirazione cretina che accompagnano un attacco di panico. Il fiato corto, che è quando respiri troppo velocemente perché il tuo corpo è stupido. La respirazione monitorata, quando pensi troppo al fatto stesso di respirare e ti metti in una condizione di semiparalisi. Infine l'iperventilazione, quando immagazzini troppa aria nei polmoni. In tutti e tre i casi questo avviene perché il tuo cervello è una grandissima testa di cazzo.

Esistono molti esercizi di respirazione che puoi imparare per combattere lo stress e il panico, esercizi che nella prospettiva di arricchire il tuo arsenale per combattere l'ansia hanno un valore inestimabile. Fai pratica mentre sei calmo, così, quando arriverà l'attacco di panico, sarai pronto a

imbracciare immediatamente l'arma più adatta. L'NHS⁵ raccomanda di fare il seguente esercizio (puoi farlo da seduto, da sdraiato oppure in piedi, scegli tu). Fai un respiro profondo e manda l'aria fino in fondo alla pancia. Mettiti comodo e non gonfiarti come un pallone. Inspira dal naso ed espira dalla bocca. Inspira e conta fino a cinque. Al cinque espira dalla bocca contando fino a cinque. Ripeti senza interruzioni. Fallo per cinque minuti. Ta-da! Sei un genio della respirazione! Scrivilo subito sul tuo curriculum.

Io uso questa tecnica se sono in piedi su un treno affollato e sento salire la tensione. Respirando in questo modo, nove volte su dieci riesco a fermare l'attacco di panico prima che si inneschi. Se nel tuo caso questa tecnica non funziona, chiedi al tuo terapeuta, al medico o fai un giro online e trova l'esercizio che ti rimette in riga i polmoni. Tutto sta nel rieducarli a funzionare normalmente, cosa che può sembrare strana, ma quando il tuo corpo lavora contro di te puoi ritrovarti a dover dimostrare chi comanda.

3. Ancoraggio

Allora, questa tecnica suona ridicola, ma siamo arrivati fino a qui senza un lamento, quindi perché cominciare adesso? (Ti sei lamentato tutto il tempo? Bastardo, lo hai fatto alle mie spalle. Dai, lamentati guardandomi in faccia!) L'ancoraggio è semplice: ti ancorì a terra. Lo trovo molto utile perché soffro di vertigini, mi scoraggio e perdo il controllo della situazione (quando arriva un attacco di panico sembra che la gravità sia stata risucchiata fuori dalla stanza). Devi concentrare l'energia del corpo verso il basso. Piega leggermente le ginocchia, tieni in tensione i muscoli delle gambe e immagina di ancorarti a qualcosa. Poi inspira ed espira sapendo che sei fissato a terra. Hai appena inserito un elemento di controllo in una situazione in cui sentivi di aver perso il controllo. Respira.

Quando sei adulto, e te ne vai in giro a fare cose da adulto, ti sembra terribilmente arrogante che qualcuno pretenda di insegnarti come respirare. Tuttavia dobbiamo ricordare che essere adulti è difficile, e sottoposti a una pressione sempre crescente ci perdiamo per strada le piccole cose. Siamo troppo stanchi per cucinare, perciò mettiamo dell'immondizia nel microonde. Siamo troppo indaffarati per fare una doccia perciò andiamo al lavoro conciati da far schifo. Siamo in preda al panico perciò ci

dimentichiamo di respirare. Se c'è una cosa che ci meritiamo, è di farci obbedire dai nostri polmoni.

«Perché non ci rilassiamo un po'?»

«APPUNTO, PERCHÉ NON TI RILASSI TU??»

«Ehi, vedi di darti una calmata.»

«CALMATA? CALMATA?! TE LA DO IO UNA CALMATA. SONO OPPRESSO DAL PESO DELLA VITA E IL MIO CERVELLO NON FA ALTRO CHE DIRMICI CHE QUALUNQUE COSA IO FACCIA NON VA MAI BENE, E NON MI PIACCIONO I MUMIN E PENSO CHE LA DONNA CHE VIVE AL PIANO DI SOPRA SIA UNA SERIAL KILLER E SONO TALMENTE CALMO CHE SOFFRO QUASI.»

«E poi dici che quello strano sono io.»

Naturalmente si tratta solo di suggerimenti, e tutto quello di cui ho parlato qui è soggettivo. A modo tuo, troverai il tuo centro, il tuo *chi*, ovvero qualunque cosa rappresenti per te una fonte di pace e salute. E se coinvolge dei cani, ti prego di invitarmi. Non saremo costretti a parlarci, promesso.

1. È una domanda retorica. Il cervello è un coglione totale. Lo abbiamo già ripetuto VARIE VOLTE.
2. Questa idea è già sotto copyright. Non ti venga nemmeno in mente di rubarmela. Se invece ci fosse qualche pezzo grosso del cinema che sta leggendo... Fammi chiamare, ok?
3. La ricetta per un perfetto panino con waffle di patate. 1. Prendi due fette di pane bianco. 2. Spalmaci sopra la Marmite. 3. Metti un waffle nel forno per venti minuti a duecento gradi. 4. Dopo venti minuti togli il waffle. 5. Infila il waffle in mezzo al pane. 6. Porca miseria se non è una genialata questa!
4. Solo in questo capitolo sono stato inseguito da un granchio e da un'oca. In due momenti diversi, per la precisione. Non si erano messi d'accordo, VERO? Forse esiste una cospirazione internazionale fra gli animali... Ho già accennato alla paranoia?
5. Il sito del National Health Security, il servizio sanitario inglese, offre l'opportunità di sapere di più sull'ansia e l'NHS in generale è un servizio geniale, fanculo i conservatori e i loro tagli. (Scusa, piccolo sfogo di sinistra.)

Guarigione

(ovvero tartarughe mutanti, Tony Soprano e zorbing)

CONGRATULAZIONI! Sei sopravvissuto a questo giorno! Adesso arriva il resto della vita. Ora che sai come sopravvivere un giorno alla volta, puoi pensare al futuro e con un po' di coraggio e di accettazione puoi fare in modo che ogni giorno sia migliore di quello che lo ha preceduto. L'obiettivo è convivere con l'ansia e non subirla e farsi schiacciare. Essere coraggiosi, tuttavia, significa talvolta chiedere l'aiuto di un professionista.

[DECLINAZIONE DI RESPONSABILITÀ. Questa parte somiglierà a un libro di auto-aiuto ma... merda, ho scritto un libro di auto-aiuto, vero? Oddio, mi dispiace.]

«Andiamo dal dottore.»

«**Perché?**»

«Perché abbiamo bisogno di aiuto.»

«**Ovvio, ma penserò che diciamo stronzate o che stiamo esagerando...**»

«No, non lo penserò.»

«**Riderà di noi.**»

«Non lo farà.»

«**Ma se...**»

«Ma se cosa?»

«**Esattamente.**»

«Forse hai ragione.»

«**Ho sempre ragione.**»

«Fanculo.»

«**Come?**»

«Mi hai sentito. Abbiamo bisogno del dottore, ce lo meritiamo, abbiamo il diritto di stare meglio, di chiedere aiuto, non voglio ascoltarti, brutta testa di...»

«**Di tutti gli insulti che potevi usare hai scelto il più mediocre, non è così? Inoltre lo sai che non sono reale? Sono un concetto che hai inventato tu per sentirti meno**

matto.»

«Giusto, ma andiamo comunque dal medico, cazzo.»

Sia chiara una cosa: hai ammesso di aver bisogno di aiuto e questa era la parte più difficile. Dopo di che è tutto semplice. (Non è vero, non è tutto semplice, era solo un modo di dire. Fa ancora tutto abbastanza schifo, ma adesso hai una squadra pronta ad aiutarti, come i Power Rangers dell'ansia, o le Nevrasteniche Tartarughe Teenagers Mutanti.¹ La prima volta che sono andato a parlare con il mio medico ero terribilmente insicuro, non sapevo che cosa dire o fare, divagavo, la gamba mi ballava su e giù a velocità folle e gli ho sputato in faccia i sintomi così come mi venivano. È uscito tutto in una volta: ogni minima questione che avevo in sospeso con il mondo è uscita dalla mia bocca come una torta da una mongolfiera (le mie metafore si fanno sempre più incomprensibili).

Trovare un medico è come trovare un partner: alcuni ascoltano attentamente ogni sillaba che ti esce dalle labbra, altri ripetono «Sì» mentre occhieggiano al pallone nell'angolo. Se non ti trovi bene con il tuo medico, o se pensi che non ti stia ascoltando, puoi chiedere di vederne un altro. Non è come quando finisce una relazione e devi restare da solo per un certo periodo di tempo; il tuo medico non si presenterà sotto casa tua alle tre del mattino con in mano un registratore enorme da cui sparare a palla *In Your Eyes* di Peter Gabriel. Molto più probabilmente, ti suggerirà qualche alternativa: farmaci, terapia cognitivo-comportamentale, terapia dell'esposizione o un cambiamento nello stile di vita.

Farmaci

La maggior parte della gente opta per questa soluzione. Prima di prendere qualunque farmaco, è buona regola leggere attentamente gli effetti collaterali che può provocare. Certo, l'esperto è il dottore, ma tu sei una persona intelligente che può farsi un'opinione sulle sostanze che ingurgita, quindi cerca di avere un ruolo attivo e sii preparato. I farmaci non funzionano per tutti allo stesso modo, la chimica del cervello varia leggermente da persona a persona; perciò accertati che i possibili effetti

collaterali siano accettabili per te. Tra questi ricordiamo: insonnia (merda) o al contrario dormire troppo (ok per me), nausea (ci può stare), irritabilità (no, accidenti, no), aumento dell'ansia (perfetto), inappetenza (il cibo è per gli sfigati) o aumento dell'appetito (quante torte sono troppe torte?), stanchezza (le borse sotto gli occhi sono un mio tratto distintivo), episodi di depressione (accidenti). Sul mercato esistono molti tipi di medicinali per combattere l'ansia: dagli SSRI (inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina), che aiutano a produrre più serotonina e a limitarne il riassorbimento (Citalopram e Fluoxetine sono due SSRI), agli SNRI (inibitori della ricaptazione della serotonina-norepinefrina), che funzionano allo stesso modo sulla serotonina e sulla norepinefrina (un'altra sostanza chimica che prepara il corpo alla reazione attacco o fuga), fino alle benzodiazepine, tra cui il Valium e il Librium, tranquillanti che aiutano a calmarsi e a rilassarsi.

Qualunque cosa ti venga prescritta, leggi attentamente il bugiardino e concediti del tempo per abituarti. Cominciare un nuovo ciclo di farmaci significa normalmente affrontare due settimane infernali, durante le quali il cervello si abitua al nuovo equilibrio chimico.

Quando ho iniziato a prendere il Citalopram (che prendo ancora oggi), per due settimane ho avuto nella testa un continuo Tetris in cui nessuna delle figure si incastrava con le altre. Ero sempre stanco, riuscivo a malapena a mangiare qualcosa e sembravo uno spaventapasseri in pessima forma. Comunque ho conosciuto persone che non hanno avuto effetti collaterali, o quasi. In conclusione, tieni solo presente che queste cose potrebbero succedere.

Terapia

La terapia è come parlare con un amico, solo che questo amico parla molto più di te e per qualche strano motivo tu lo paghi mentre vorresti solo andartene a casa. Prima che mi venisse consigliata, pensavo che la psicoterapia fosse roba per donne ricche e per Tony Soprano. So che è uno stereotipo pessimo, ma è quello che avevo imparato alla tv, la fonte principale della mia istruzione. L'intera premessa dei *Soprano* è questa: un

boss della mafia va da una psicanalista (perché soffre di attacchi di panico: ecco il legame), che non è una cosa che gli uomini davvero virili fanno. L'intera serie è basata sulla strana contrapposizione che si crea nel prendere un uomo virile e metterlo in una situazione dove c'è poco da fare i duri. Pensavo che l'analisi fosse per persone molto emotive, per chi ha traumi nascosti o ha visto Gary Barlow dal vivo o cose simili. Forse mi sbagliavo, ma questa è una delle cose belle del crescere, guardare indietro alla persona che eri e dirsi: «Che razza di coglione...» frase che riassume l'analisi del 90 per cento del mio passato. Qui ci atteniamo a due possibili tipi di terapia: la terapia cognitivo-comportamentale (TCC) e la terapia dell'esposizione (che non ha un acronimo perché ET è già stato assegnato a un piccoletto con le gambe corte che se ne andava in giro con un gruppetto di bambini... che detta così getta una luce sinistra sul film).

La TCC è basata sull'idea che il modo in cui pensiamo alle situazioni influisca direttamente sul modo in cui le affrontiamo nella vita reale. Ha un senso: se vai a una festa e per i tre giorni precedenti hai passato il tempo a pensare che sarà uno schifo, probabilmente non ti divertirai molto, perché ti sei convinto che andrà così. Se non hai mai messo piede sulle montagne russe ma hai guardato per diciassette ore di fila video di montagne russe che esplodono, è probabile che tu non abbia molta voglia di andarci.

La terapia cognitivo-comportamentale è una forma di allenamento della mente: è come prendere quella matassa di cavi attorcigliati che chiami cervello e sbrogliarli per farli funzionare al meglio. Non è adatta alle persone cocciute, come ho scoperto molto presto quando il terapeuta mi ha detto che il mio modo di pensare era stupido, intimandomi di smettere immediatamente. La TCC consiste in questo: una persona che pensa in modo razionale insegna a te, persona del tutto irrazionale, a essere razionale. Sembra persino troppo semplice, ma di fatto si tratta proprio di quello che il tuo cervello ansioso non ti lascia pensare e nemmeno immaginare. Può trattarsi di cose che amici e parenti ti hanno già detto, ma che hai sempre ignorato pensando che volessero solo farti sentire meglio; invece, se te lo dice un professionista, ti sembrerà di avere un'epifania.

So quanto fa paura iniziare. Anni fa ero seduto nello studio del terapeuta in attesa della mia prima seduta di TCC e mi tremavano le ginocchia, come accade sempre quando sono nervoso. Era la prima seduta con quel nuovo medico, perciò il nervosismo era comprensibile. Mi sentivo come ci si sente

al primo appuntamento. «E se non gli piaccio? E se pensa che sono *troppo* strano? E se ha un dente gigante e passo tutto il tempo a fissarlo?» Il terapeuta è entrato e si è presentato; sembrava anche simpatico, forse *troppo*... Ovviamente deve avere in mente qualcosa, vuole dimostrare che sono pazzo, ho pensato. Uno dei miei nemici deve averlo pagato per certificare la mia follia, è contro di me, ne sono certo. Dopo essersi presentato mi ha chiesto come mi sentissi. Io ho risposto: «Solo, sempre spaventato, ho un tremito costante alla palpebra perché mi sento insicuro, e ho anche un po' freddo». Lui mi ha guardato perplesso e mi ha passato un bicchiere di plastica pieno d'acqua.

Poi mi ha fatto compilare il «modulo della follia», che analizza lo stato d'animo. Lo si compila prima di ogni seduta, in modo che il terapeuta possa monitorare i progressi. Parte con domande semplici: «Le interazioni sociali ti mettono a disagio? Dai un punteggio da 1 a 5», dove 1 significa no, non è così, e 5 significa forse ho dei seri problemi. Poi si passa subito a domande come: «Quanto frequentemente pensi di farti del male?» e di nuovo una crocetta da 1 (mai avuto pensieri di questo tipo) a 5 (ok, ho un problema). Ho totalizzato un punteggio alto, e non volevo (soprattutto per quest'ultima domanda); mi sono anche trattenuto un po' per sembrare meno matto, ma sono comunque restato nel percentile più alto (ripeto: è il solo test in cui il mio punteggio sia mai stato alto). Nel momento in cui cominci a riempire caselline che quantificano la tua mente, ti rendi conto che non stai bene e nulla è davvero ok. La TCC è un modo per mettere in discussione il tuo cervello. In pratica lo tratti come se fosse un bambino petulante: ignorante, arrogante, indisponente e riluttante a imparare.

Nelle sei settimane successive abbiamo parlato del mio lavoro, del mio stile di vita, della mia vita privata, dell'universo e di tutto il resto. Mi ha dato dei compiti da fare a casa e mi ha posto delle sfide che avevano lo scopo di far luce su un problema che dovevo risolvere. Avevo paura di parlare con chiunque, così per esercitarmi parlavo con mia moglie: parlavo e nient'altro, ma mi aiutava. Temevo che tutti mi vedessero come un essere patetico, così ho smesso di scusarmi per qualunque cosa e ho cominciato a fingere una sicurezza che non avevo. Ha funzionato. Mi odiavo qualunque cosa facessi, così ho imparato a contrastare questa prima reazione istintiva e a darmi un po' di tregua, e anche questo ha funzionato.

Se la TCC è come un amico che cerca di parlare con te dei tuoi problemi, la terapia a base di esposizione è come uno schiaffo in faccia. È semplice. Non ti piacciono i luoghi affollati? Adesso ti mettiamo in un luogo affollato. Non ti piacciono le scadenze? Ti insegniamo a fare qualunque cosa rispettando una scadenza. La teoria che ci sta dietro è questa. Ritrovarti in quella situazione ti scatenerà un attacco di panico: la prima volta sarà terribile e non saprai controllarti, ma se ripeti l'esperienza molte volte imparerai a identificare gli elementi scatenanti e ad anticipare l'attacco di panico, e dopo un tempo sufficientemente lungo saprai gestire le situazioni che prima ti facevano paura. La reazione chimica che innesca l'attacco ha una certa durata, perciò se rimani abbastanza a lungo in una situazione che normalmente eviteresti e non accade nulla di brutto, il panico sparisce e tu impari, consciamente e inconsciamente, ad affrontare gli eventi.

Io sono stato «esposto» alla metropolitana durante l'ora di punta. Il terapeuta mi ha raccomandato di prenderla il più spesso possibile, cosa che evitavo, preferendo camminare (e rendendo il tempo di percorrenza casa-lavoro infinitamente più lungo, ma sotto il mio totale controllo). Voleva vedere come me la cavavo alle prese con una situazione che odiavo. In quella settimana ho preso la metro così tante volte da meritarmi un premio come «cliente più assiduo». Ho avuto un attacco di panico dopo l'altro, ho abbandonato il treno non so quante volte fra la stazione di partenza e quella di arrivo per accasciarmi in un angolo della banchina a riprendere fiato. È stato imbarazzante e anche orribile, e la cosa più seccante è che ha funzionato. Una mattina il mio treno si è fermato a Canary Wharf, la stazione dove confluisce tutto il mondo, e ho pensato: adesso mi viene un attacco. La folla, gli zaini in faccia e una botta accidentale nelle palle; era inevitabile. Ma se potevo prevederlo, significava che potevo anche controllarlo. L'ansia non aveva su di me la presa di un tempo, per la prima volta dopo anni ero un passo avanti a lei. Cominciavo a controllare le mie reazioni. Questo approccio terapeutico è spaventoso, ed è facile ritrovarsi con ogni molecola del tuo corpo che oppone resistenza. Pensi che ti faccia apparire debole, ma non potrebbe essere più lontano dalla verità. Invece di ignorare il problema o di sperare che passi da solo, fai la scelta di lavorare su te stesso, di migliorare per te, la tua famiglia e i tuoi amici. È un atto di altruismo.

Magari non ti troverai bene con il primo terapeuta. Come con i medici e le fidanzate (o i fidanzati), ci può volere un po' di tempo per trovare quello giusto; dopo tutto nessuno si aspetta che sposi la prima persona con cui esci. Non lasciare che un terapeuta mediocre ti scoraggi; ce ne sono a migliaia, alcuni raccomandati dalla servizio pubblico, alcuni privati, altri ancora che fanno le sedute online. Insisti, e sentirai che stai lavorando per una versione migliore di te anche se, voglio essere sincero, a volte avrai la stessa sensazione che provi quando compri un costume da soldato imperiale di *Star Wars* perfettamente funzionante.²

«Guarigione» è un termine molto ampio il cui significato si estende a qualunque cosa serva a farti sentire di nuovo umano. Non si tratta solo di terapia o farmaci: è un insieme magico di tante cose. Ci sono momenti in cui non vedi la fine del tunnel, momenti in cui non riesci a immaginare altro che il pozzo d'ansia in cui la tua mente ti ha seppellito. La guarigione assume molte forme, ma ogni piccola vittoria ti aiuta a resettare il cervello. In larga parte consiste nell'analizzare i modelli negativi all'interno della tua vita e nell'impegnarti attivamente per cambiare. Dover guardare senza indulgenza alla propria vita non è piacevole, ma vuoi migliorare, e la strada per farlo non è sempre in discesa.

Spesso le cose migliori nella vita, quelle che ci fanno stare meglio, sono davvero le cose peggiori per noi. Ecco, questo per dire quanto è sensata l'esistenza. Autodistruzione non significa solo prendersi una sbornia e risvegliarsi tre settimane dopo con il nome «Becky» tatuato sull'interno coscia. L'autodistruzione è un'attività alla quale prendiamo parte attivamente con il nostro stile di vita. È difficile definirne le tendenze perché, proprio come l'ansia, variano da persona a persona. Barricarsi in casa è autodistruttivo, perché nel farlo danneggi la tua psiche mentre ti convinchi di proteggerla. Bere troppo caffè un giorno dopo l'altro è autodistruttivo, perché alimenta l'ansia. Fumare, bere, essere eccessivamente autoindulgenti in qualunque cosa è autodistruttivo.

In questo caso l'autodistruzione somiglia a un comportamento evitante. Fermati un istante a pensare: quali sono le cose che ti concedi e che possono essere considerate comportamenti evitanti? Quello che vuoi evitare potrebbe anche non essere qualcosa di fisico, o qualcosa di quotidiano; potrebbe semplicemente essere la realtà. Comunque la differenza tra la fuga, che è una parte vitale della nostra esistenza e ci permette di mantenere

la lucidità in questo mondo, e il comportamento evitante, che equivale alla deliberata evasione dalla responsabilità, dalla cura di sé o dal vivere sano (fisicamente e psicologicamente parlando), è enorme. Non per contraddirmi (fanculo, lo faccio lo stesso), ma non voglio dire che devi interrompere immediatamente ogni comportamento evitante che hai messo in atto. Nella mia esperienza quei comportamenti ci sono d'aiuto, ci indicano la direzione in cui operare un cambiamento, sono un indizio che ci mostra che cosa li ha causati. È importante però chiedersi: «Da che cosa fuggo?» Tanto per non allontanarmi dai cliché, nel mio caso fuggivo da qualunque responsabilità, da ogni senso di me stesso e da ogni idea di realtà, perciò mettevo in atto comportamenti evitanti che mi aiutavano a sentire che quelle cose, dopo tutto, non avevano importanza.

Hai mai analizzato la tua vita nel dettaglio mentre cercavi di essere al tempo stesso proattivo al riguardo? È orribile. Nella pagina precedente ho detto che non è semplice né piacevole, e voglio ribadirlo qui. La nostra idea stereotipata di autorealizzazione consiste in una persona che intraprende un viaggio spirituale in un Paese lontano, si siede a gambe incrociate indossando un campionario di collanine sacre e sete colorate e per un periodo di tempo si appropria di un'altra cultura per rubare il meglio, poi dopo un po' torna a casa e per almeno sette anni non la smette più di parlare di Bali e cazzate simili. Invece l'autorealizzazione consiste solo nel pensare: «Oh merda» mentre stai esaminando la tua vita. Tutto qua. Il momento «Oh merda» (oppure, come lo chiama Oprah, il momento «Ah-ha»; ma io preferisco la mia versione) può arrivare la mattina dopo una sbronza, o in seguito a un'interazione equivoca con un altro essere umano. Può essere una cosa da niente o un evento sconvolgente, ma è il catalizzatore che ti permette di trovare la strada verso la guarigione.

Accettare che la nostra personalità possa contenere aspetti negativi può rivelarsi terribilmente difficile, perché non vogliamo ammettere di avere difetti; la strategia della «beata ignoranza» funziona meglio, ma per riprogrammare la mente abbiamo bisogno di trovare la causa che genera il problema. Un modo di vedere le cose è questo: stai cercando di fare quello che gli altri si aspettano da te oppure stai cercando di essere felice? La comparazione competitiva (l'idea di paragonare la tua vita a quella di chiunque altro) e le aspettative sociali che ti autoinfliggi (il progetto di vita che hai in mente e che non stai realizzando) possono alimentare l'ansia, e in

più se vivi in un contesto in cui cerchi di *fare* invece che di *essere*, ti sentirai sempre inadeguato. Fai quello che fai perché pensi che sia quello che gli altri si aspettano da te o lo fai perché vuoi essere felice? Dovresti sempre farlo per la tua felicità. L'ansia è una malattia egoista, e talvolta l'unico modo di combatterla è di essere egoisti. Pensa a quello di cui hai bisogno, a quello che vuoi e a come vuoi che sia la tua vita.

La buona notizia è che non sempre si tratta di stravolgere la tua esistenza o il tuo modo di essere e costruire una versione migliore di te stesso. Una delle cose più sane da fare è analizzare per bene la tua vita, accettare di avere dei temi irrisolti e delle tendenze autodistruttive e allo stesso tempo pensare: «Comunque sono sempre un gran fico». Qualunque sia la tua situazione, ricorda sempre che date le circostanze stai facendo il meglio che puoi. Non ha niente a che fare con la sicurezza in se stessi che tutti vorremmo trasmettere agli altri; stiamo parlando della fiducia in se stessi che senti solo tu e appartiene solo a te. È un segreto che puoi tenere nascosto al resto del mondo, sei solo tu che ti senti bene con te stesso, è l'idea di poter finalmente guardare a una versione di te che sei orgoglioso di aver creato. Forse sei ancora nervoso, spaventato o pieno di preoccupazioni irrazionali e di paure, ma sopravvivi nonostante gli ostacoli, combatti una battaglia dietro l'altra e alla fine ne uscirai più forte di prima. Non è un discorso retorico (ma se volessi leggerlo come se fossi Bill Pullman in *Independence Day* sarebbe fantastico, grazie), sono solo io che parlo sinceramente con te di quello che puoi raggiungere in questo mondo che confonde e spaventa.

La guarigione inizia dall'accettazione e continua con la richiesta d'aiuto, di cui fa parte il parlare con gli altri delle proprie emozioni. Arrivati a questo punto probabilmente sei molto bravo nel negare le tue emozioni, a nasconderle laggiù in fondo dove nessuno può trovarle. Per molto tempo il cervello ti ha convinto a non confrontarti apertamente con le tue emozioni, e ora non ne sei più capace. C'è una bella differenza fra uno sproloquio da sbronzo su Twitter alle tre del mattino e parlare apertamente e onestamente con un altro essere umano. La seconda opzione è molto più sana.

In che modo farlo, dipende unicamente da te. Dal momento che la tua ansia è unica, lo è anche la tua guarigione. Puoi correre dritto dal medico e

chiedere aiuto, oppure parlare con qualcuno che ti sta vicino. Dopo aver passato così tanto tempo a rimuginare fra te e te, dare voce ai tuoi pensieri è disorientante, ma anche una semplice chiacchierata serve a capire molte cose. Per esempio, una delle prime conversazioni che ho avuto sull'ansia è stata con un amico, al quale ho detto: «Ogni cosa negativa che succede intorno a me è colpa mia». Lui mi ha risposto: «Perché pensi questo?». Accidenti, tutte le volte che mi ero ripetuto quella frase, non mi ero mai chiesto *perché*. Naturalmente quando me lo sono domandato non c'era un perché, e mi sono sentito un vero imbecille perché non ci ero mai arrivato da solo. È l'equivalente di quando litighi con la tua fidanzata e lei ti chiede: «Fammi un esempio di una volta in cui ti ho fatto questo», e d'un tratto ti ritrovi con la mente completamente svuotata. Sei certo di avercelo, quell'esempio, ma ti è uscito di mente come la torta dalla mongolfiera (sempre quella famosa metafora che non funziona, giusto?)

Confidarsi con un familiare, con il partner o con un amico è difficile; stai mettendo a nudo la tua anima davanti a una persona che ha delle aspettative su di te. Agli esseri umani non piace mostrarsi vulnerabili. Nasciamo, perseveriamo e moriamo: questa è la vita. In mezzo cerchiamo di non fare troppo casino, e quando ci confidiamo con gli altri abbiamo proprio la sensazione di fare casino. Forse è una cosa tipica di noi inglesi; in fondo siamo la nazione che ha fatto dello stare in coda un'arte, ma se qualcuno ci passa davanti non diciamo nulla. Oh, nella nostra testa li prenderemmo a schiaffi, ma nel mondo reale se la cavano con un'occhiataccia. È il nostro modo di fare. Se non te la senti di parlare con la tua famiglia, chiedi a un amico. Se non te la senti di parlare con un amico, vai dallo psicologo oppure rivolgiti agli sportelli online. Sono tutti modi sani di dare voce alle tue battaglie interiori. Se non pensi che i tuoi amici o la tua famiglia possano capire, sii sincero: digli che hai bisogno del loro aiuto. Se ti chiedono che cos'è l'ansia, rispondi che fa parte di te, che è la preoccupazione moltiplicata all'ennesima potenza, e se ancora non capiscono chiedi loro di informarsi. In questo modo stai creando la tua rete di sostegno; hai il permesso di chiedere favori, hai il permesso di chiedere una mano o una spalla su cui piangere.

Torna a essere te stesso

Non ambisci a diventare «normale». Normale significa andare al garden center, leggere il *Telegraph* e farti la marmellata in casa. La gente normale è spaventosa, ama tutta la musica di Sting, va in campeggio, adora il beige. Tu sei straordinario. Sì, magari hai paura di fare l'esame della patente perché guidare un'automobile ti sembra una responsabilità troppo grande per te, ma sei comunque straordinario. Guarire dall'ansia è 80 per cento duro lavoro e 20 per cento fiducia in se stessi. Ti ricordi che cos'è la fiducia in se stessi? Era quella cosa che avevi prima che il terrore invadesse tutta la tua vita. Se Donald Trump riesce a guardarsi allo specchio al mattino e a trovarsi fico, di certo puoi farlo anche tu: come essere umano non sei certo peggio di lui. Potresti essere alla guida di un autobus e schiantarti dritto su un consesso di suore e ancora non riusciresti a eguagliare quello stronzo del vecchio DT.

Probabilmente hai in testa un'immagine ideale di te. Probabilmente ti vedi bellissimo, con una testa di capelli così, la pelle liscia, genitali enormi (non sono sicuro che le donne li apprezzino, ma passiamo oltre), ricco, pieno di amici, con un senso dell'umorismo che avrebbe fatto vergognare Robin Williams e il fascino rude di un barista italiano con il diploma dell'Università del Fascino.³ Tuttavia la realtà potrebbe essere molto diversa; dopo tutto sei un essere umano, soggetto a errori umani e umane idiosincrasie, e non puoi aspettarti di essere altro che *umano*.

Le persone si dividono in due categorie: quelle cattive e quelle buone. Le prime ascoltano musica a volume troppo alto sui mezzi pubblici e comprano il *Sun*. Le seconde si preoccupano per gli altri, fanno donazioni ad associazioni umanitarie, chiedono al collega se sta bene e offrono una birra a un amico se sanno che è un po' a corto di soldi. Cerca di giocare nella squadra dei buoni: è il massimo che puoi chiedere a te stesso. Sii un bravo essere umano, prendi le esperienze e la paura che hai dovuto sopportare e trasformali nella tua forza. Non c'è mai limite alla merda, come direbbero vari proverbi biblici se non fossero stati censurati dai bacchettoni in tunica, ma quando soffri di ansia e di altri disturbi mentali il tuo cervello ti ha messo alla berlina, hai conosciuto la paura e la solitudine. Cos'altro potrà mai ferirti? Temi che ti aggredisca una tigre? (Sì, in effetti in questo caso ci sarebbe da aver paura.)

Che cosa fai dopo che l'ansia si è placata? Hai passato un tempo lunghissimo della tua vita a temere il mondo esterno, la tua mente e ogni possibile conseguenza che potevi immaginare. Cosa ti aspetta adesso? A dire il vero quello che viene dopo non è niente male. Di recente ero seduto in un bar nel centro di Londra con un gruppo di amici. Avevo attraversato la solita fase di resistenza prima di uscire. Quale motivo potevo trovare per non andare? Quali scuse non avevo ancora usato, in modo che non sembrasse una scusa? Alla fine ho lasciato perdere. Mi sono reso conto che dovevo andare: non tanto per loro, che si sarebbero divertiti comunque, quanto per me. Per la prima volta in sei anni ho messo me stesso al primo posto.

Naturalmente la scelta più sicura sarebbe stata quella di restare a casa, immergermi in una maratona di *X-Files* e affogare in un sacchetto di patatine, come avevo fatto per quasi un anno, ma avevo finalmente un'opportunità di cambiare e l'ho colta, perché... Sapete che c'è? Fanculo l'ansia. Ho stretto fortissimo le barre di sostegno del vagone della metro mentre il treno entrava in stazione; a ogni istante che passava diventavo una persona migliore, e questo mi spaventava a morte. I soliti pensieri mi attraversavano la mente. E se pensano che sono palloso? E se sono in ansia tutto il tempo e sembra che non voglio stare lì? E se si offendono? E se comincio a parlare e dalle loro facce capisco che farei meglio a stare zitto? Cominciavo a sudare ma... Ta-dah! Avevo portato con me il deodorante, come avrebbe fatto un tipo davvero pronto a tutto. (Piccola nota di costume: se ti apparti nel centro di Londra per metterti il deodorante, molti turisti cinesi penseranno che si tratti di una qualche forma di spettacolo.)

Il fatto che il grande balzo in avanti nella storia della mia ansia sia stato semplicemente andare al bar con delle persone che conosco la dice lunga su questa malattia: l'irrazionalità, il modo in cui pregiudica anche le azioni più banali, la sua totale assurdità. Sapevo di essere ridicolo mentre stavo fuori a fumare una sigaretta dopo l'altra, torturandomi psicologicamente per quella che era solo una serata tra amici. L'ansia non conosce prospettiva: sai bene che molte persone sono messe peggio di te, che questa non è la peggior cosa che possa accadere a te o a chiunque altro nella vita, ma è così che ti senti. Per te ogni istante di ansia è la fine del mondo. Ho spento l'ultima sigaretta e mi sono sistemato la camicia. Sentivo la parte razionale del mio cervello discutere con quella irrazionale.

«Dovremmo andare via.»

«No, dai, entriamo.»

«Se andiamo adesso, non avremo rovinato nulla.»

«Se non entriamo, non sapremo mai come sarebbe andata.»

Ho scelto l'opzione «Ma sì, perché non provare?» che ultimamente è una delle mie opzioni preferite per qualunque cosa. Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere? Sentirmi in imbarazzo? Riguarda solo me, posso sopportarlo! Che la gente pensi che sono noioso? È un loro problema, io sono un tipo interessante, conosco l'universo Marvel come le mie tasche, e questo sì che è un talento, potrei persino scriverlo nel curriculum. A dire il vero conosco un sacco di curiosità e storielle di ogni tipo per aver trascorso intere notti su Wikipedia, e se qualcosa va per il verso sbagliato posso sempre ricorrere a quelle. Dopo un inizio tentennante e dopo la predizione catastrofica su come sarebbe andata, è stata una serata piacevole. Una bella serata fra amici. Non ho parlato molto, ma ho scelto con cura le parole e le ho piazzate nei momenti giusti della conversazione; è stato il primo passo sulla via per tornare a essere me stesso, quello che pensavo di poter essere. Avevo raggiunto qualcosa che consideravo del tutto spaventoso. Uscendo dal bar mi sono detto: «La prossima volta resto due ore, e quella dopo ancora due ore e mezza». Sono piccoli passi, ma va bene così.

La tua guarigione sarà unica, ai tuoi occhi. Non dimenticarlo. Nessuno capisce la tua mente quanto te, e tu sai meglio di chiunque altro come comportarti con le vocine che ti rimbombano in testa. Io non ti conosco, né ho la pretesa di conoscerti. Io ho scelto una birra in un pub vecchio stile come momento di relax; per te potrebbe essere lo *zorbing* o il *bukkake*. La vita è tua, la mente è tua e la tua guarigione ti appartiene. Se pensi di aver bisogno di aiuto, cercalo. Se pensi di aver bisogno di una mano, trova chi ti dia una mano. Se hai bisogno di parlare, chiedi a qualcuno di ascoltarti. Non voglio sembrare un annuncio pubblicitario, ma la sola cosa che ti ferma qui sei tu, e sai benissimo che, quando vuoi, sai essere un vero stronzo.

1. Devo proprio cominciare a registrare il copyright di queste eccellenti idee da cui trarre programmi televisivi...
2. Non è così: la terapia è una cosa molto seria.
3. Se leggendo questa frase hai pensato: «Oh, un riferimento a *Blackadder*», allora sei un'ottima persona.

Rappresentazione e stigma

(ovvero chi odia la Marmite, Frank Bruno e Avatar)

BENE, sei sopravvissuto a un giorno nella vita di un essere umano che soffre d'ansia, e hai persino iniziato a pensare che potresti anche trovarlo divertente. Meriti un po' di riposo, un massaggio e un bel cartone di latte sull'autobus, visto che ormai ti ci sei affezionato e non pensi ad altro; anzi, sei proprio in astinenza. Ognuno si premia a modo suo. Ci prendiamo cura di noi stessi come meglio possiamo, ma sfortunatamente le piccole battaglie non si fermano qui. Ora che abbiamo aiutato noi stessi è il momento di aiutare gli altri, e di mettere a loro disposizione tutto quello che abbiamo imparato. Perché siamo una comunità, anche se molto strana: probabilmente i nostri incontri sono spesso imbarazzanti o vengono cancellati all'ultimo minuto, ma siamo pur sempre una comunità. L'ansia non sparisce mai del tutto, impariamo a convivere, a vivere nonostante lei. Dobbiamo imparare a prenderci cura gli uni degli altri perché sappiamo quanto si sta male.

Come hai capito di soffrire d'ansia? Come sei giunto alla conclusione che la tua mente lavora diversamente da quella degli altri? Per alcuni è accaduto dopo una visita medica e la diagnosi di una qualche forma di disturbo mentale. Ma altri non capiscono mai chiaramente di che cosa si tratta e credono che sia parte della loro personalità, come avere un bizzarro senso dell'umorismo o il vizio di mettere il latte nella tazza del tè prima dell'acqua bollente (dai, per favore). Pensano, o meglio pensiamo, che sia la nostra fetta di torta nella vita, che sia normale. Come possiamo cambiare punto di vista? Privi di un'appropriata formazione siamo, detto senza mezzi termini, ignoranti. D'altro canto, se una malattia o un modo di essere viene demonizzato e considerato una debolezza, non ammetteremo mai di averla. Gli esseri umani sono orgogliosi: vogliamo almeno essere percepiti come tragicamente mediocri oppure proiettare un'immagine decorosa di noi stessi. Ci paragoniamo a perfetti sconosciuti, ci guardiamo dall'alto in basso

perché non raggiungiamo gli standard che ci siamo imposti. Quando ci chiedono: «Stai bene?» rispondiamo quasi sempre con una bugia: «Sì sì, sto bene», invece di dire: «Non lo so, davvero». Perché quest'ultima risposta provoca altre domande e potrebbe scatenare una conversazione, cosa che cerchiamo di evitare a meno che non sia con qualcuno che pensiamo possa avere una buona influenza sulla nostra vita. Così nella maggior parte dei casi mentiamo e ci teniamo i nostri problemi per noi.

Persona 1: «Salve! Come va?»

Persona 2: «Bene, grazie! E tu?»

Persona 1: «Bene, grazie, solo che sono sempre stanchissimo e passo il tempo a fissare il mio telefono mentre vado avanti e indietro fra le solite due app. La mia dieta consiste di qualsiasi liquore si trovi in casa e di patatine che riesco a racimolare negli interstizi dei mobili della cucina. Mi fanno male le ossa e so che è a causa di questa dieta unita alla totale mancanza di esercizio fisico; ma pensare di cambiare gli elementi base della mia vita mi terrorizza, così mi sono rassegnato a un'esistenza ripetitiva e mediocre, fino a quando morirò a causa di quella che presumo sarà una valanga di miei errori oppure di un incidente sessuale di qualche tipo».

Persona 2: «Be', è stato bello incontrarti. Scusa ma devo andare».

«L'onestà è la migliore politica», la frase ispiratrice stampata sui poster di ogni negozio di arredamento kitsch, è attribuita a Benjamin Franklin, fatto in sé abbastanza ironico visto che l'aveva copiata da Thomas Jefferson, che aveva detto: «L'onestà è il primo capitolo nel libro della saggezza». Non è comunque un principio che ho mai seguito, prima di tutto perché sono un essere disastroso ma anche perché l'umanità è più complicata di così. Ecco i principi che seguo nella mia vita:

- Non puoi dire di conoscere veramente te stesso se non hai passato un'intera giornata al pub, da solo, a ubriacarti sul serio.
- Mai mettere nel microonde un barattolo di Marmite.
- Ogni singola persona che incontri è una potenziale minaccia, e come tale dovrebbe essere trattata.
- Il fatto che sia in offerta non significa che tu debba comprare un'altra bottiglia di succo d'arancia per 70 centesimi. Tre bottiglie di succo d'arancia sono troppe.

- La casa di un amico è quel luogo in cui il tuo telefono si connette automaticamente al wi-fi.
- Le oche sono solo anatre che erano molto popolari al liceo ma non hanno combinato nulla di buono dopo il diploma.

Queste massime hanno senso, secondo me, ma ripeto, io sono un disastro di uomo.

Il fatto è che noi inglesi siamo meno abituati del resto degli europei e degli americani a esternare le nostre emozioni. Negli Stati Uniti la psicoanalisi è un business enorme, è diventata molto più comune di quanto non sia qui nella vecchia Inghilterra. Quando un inglese ammette di andare in analisi, le domande che innesca nelle altre persone di solito sono: «Che cos'ha che non va?» «Sono al sicuro quando lo vedo?» «Riesce a lavorare?» «Può farsi una famiglia?» Naturalmente questo vale per la malattia mentale in generale più che per l'ansia in particolare, ma il pregiudizio è ancora forte e la mancanza di informazione si fa sentire.

La difficoltà nel capire l'ansia sembra avere origine dall'idea che «sentirsi in ansia» e «soffrire d'ansia» siano la stessa cosa, quando invece sappiamo che sono due cose completamente diverse. Entrambe affondano le radici nella preoccupazione, ma sentirsi in ansia, come abbiamo già detto, è una reazione naturale e perfettamente normale nell'essere umano. L'ansia è l'opposto: è un cortocircuito genetico, una reazione amplificata e irrazionale.

Se parliamo di ansia, la possiamo riportare in un alveo di normalità, e se parliamo di disturbi mentali con un atteggiamento serio e informato, possiamo portare la conversazione in pubblico. Ripeto, una persona su quattro soffre di un disturbo mentale almeno una volta nella vita. Per dare un'idea, solo a una persona su tre nel Regno Unito piace la Marmite, eppure sono felici di dichiarare in pubblico quanto la amano, non importa se sono in minoranza e se altri possono trovare il consumarla una pratica disgustosa se non addirittura offensiva. Il fatto è che non hanno problemi a parlarne. D'accordo, magari il paragone non è azzeccato, ma parlare dell'ansia con chi come te ne soffre può essere un'esperienza liberatoria, parlarne con lo psicologo o col tuo medico può essere un momento topico nella tua vita, e parlare dei tuoi problemi con la compagna o il compagno o con un amico può farti sembrare tutto più sopportabile.

Ti è mai successo di essere seduto al pub con gli amici e un nuovo arrivato si unisce al gruppo? Sei improvvisamente fuori dalla tua zona di comfort, non conosci questa persona, per quel che ne sai potrebbe essere una spia aliena, ma cominci a parlare di un film che tutti e due amate e si crea una connessione, e d'un tratto ti ritrovi coinvolto in una conversazione. Un giorno sarai in grado di fare la stessa cosa con l'ansia. Sarai aperto e disposto a parlare delle tue paure, dei tuoi tormenti e della tua malattia con la stessa disinvoltura con cui parli dell'ultimo successo della Marvel; ma fino ad allora, cerca solo di fare del tuo meglio. Anche se fa paura, dare voce ai tuoi pensieri può portarti a vedere il tuo disturbo in maniera diversa, e articolare le tue sensazioni scegliendo con cura le parole può aiutarti a prendere consapevolezza di cose che la tua mente in preda all'ansia ti ha tenuto a lungo nascoste. Ricorda, l'ansia non vuole che tu stia meglio. Sei tu che vuoi stare meglio, perciò non lasciare che sia lei a dettare i tuoi tempi di guarigione. E qui torniamo alla regola d'oro: non fare nulla che tu non voglia fare.

Stigma e come parlare d'ansia

Lo stigma ha ragione di esistere solo in funzione della mancanza di informazione. È la paura, l'associazione con qualcosa di negativo dovuto a una conclusione sbagliata. La paura alimenta lo stigma e lo stigma alimenta la paura: è uno di quei circoli viziosi della vita, come un gatto che si morde la coda. Ma una giraffa può mordersi la coda? Queste sono questioni serie che indagheremo nelle prossime pagine.

Abbiamo già parlato delle preoccupazioni, di come il cervello salti a conclusioni stupide qualunque cosa tu faccia, quindi adesso possiamo parlare di una nuova categoria di eventi stressanti. Vieni (veniamo, noi tutti) trattato negativamente per il modo in cui funziona il tuo cervello? Voglio porre l'accento su quest'ultimo punto, perché nessuno può farci niente se il proprio cervello è fatto in un certo modo, e questo è importante se vogliamo cancellare lo stigma sulla malattia mentale. I disturbi di cui soffri non sono una tua colpa, non sono un aspetto negativo della tua personalità, non dicono nulla su chi sei o sul tuo posto nel mondo; sono solo parte di te. E

quella parte di te può essere governata e controllata, ma non può essere eliminata per trasformarti in qualcosa che non sei.

Vivere avendo un disturbo mentale spesso ti rende una persona più forte. Hai sperimentato situazioni che la maggior parte della gente non ha mai conosciuto, hai analizzato la tua vita e ti sei smontato e rimontato pezzo per pezzo, e per questo sei più forte. Se vedi quattro persone per strada, quattro perfetti sconosciuti, ci sono buone probabilità che uno di loro sia alle prese con un disturbo mentale, e a meno che non indossi un cartello enorme con scritto FUORI DI TESTA non saprai distinguerlo dagli altri. Allora perché viviamo in questa cultura che ci stigmatizza, una cultura in cui i giornali scandalistici si fregano le mani per la gioia se un personaggio famoso prende farmaci per curare un disturbo mentale, una cultura in cui termini come «matto» o «pazzo» vengono usati come dispregiativi?¹

La parola «pazzo» risale al Cinquecento, ma significava sostanzialmente «non sano». Le menti brillanti del secolo successivo pensarono di usare la stessa parola per definire «qualcuno che ha la mente malata». Termini come «psichiatrico», «pazzo» e «fuori» si trovano nella lingua inglese (con una sfumatura di significato denigratoria) a partire dal Novecento, ma tutti hanno la stessa connotazione: quella persona, chiunque sia, è diversa da me e quindi devo temerla. Le lingue cambiano, il modo in cui usiamo le parole cambia, e crescendo come società impariamo che alcune parole sono un po' offensive² per gli altri. Stiamo parlando di buon senso e compassione, e anche di libertà d'espressione. Sì, certo, puoi dire parole volgari e offensive, nessuno te lo impedisce, ma allora nessuno può impedirmi di darti della testa di cazzo, se lo fai. È libertà d'espressione anche questa.

Basta leggere i titoli dei notiziari degli ultimi vent'anni per rendersi conto che lo stigma è ancora molto presente.

Nel 2003 il «giornale» inglese (giornale è tra virgolette perché quello è un giornale come io sono un criceto) *Sun* è stato costretto a chiedere scusa dopo una protesta seguita alla pubblicazione del titolo in prima pagina «Bruno il pazzo è stato rinchiuso», la storia dell'ex pugile Frank Bruno ospedalizzato a causa della depressione.

Nel 2015 il *Daily Mail* ha pubblicato un articolo, anche questo in prima pagina, dal titolo «Perché mai gli è stato permesso di volare?» a proposito di Andrea Lubitz, il pilota del volo Germanwings 9525 che soffriva di depressione e che aveva il comando dell'aereo al momento dello schianto

sulle Alpi francesi. Dall'articolo traspariva che Lubitz avesse provocato l'incidente, ma questo non è un sintomo di depressione; eppure la storia suggeriva tra le righe che chiunque soffra di disturbi mentali non dovrebbe avere accesso a certe posizioni a causa della malattia.

Sempre il *Sun* nel 2013 pubblicò un altro articolo in prima pagina che recitava così: «1.200 uccisi da pazienti psichiatrici». E poco importa che in un secondo momento venne dimostrato che l'articolo aveva volutamente male interpretato le statistiche: il danno ormai era fatto. La ritrattazione non fu pubblicata in prima pagina. Questi due quotidiani sono tra i più venduti in Inghilterra, e quando un giovane o chiunque altro legge certi titoli, se già prima si sentiva isolato, ora sarà ancora meno disposto a parlare apertamente dei problemi, delle emozioni e dei pensieri che vive quotidianamente, e quindi a chiedere l'aiuto di cui ha bisogno.

L'assurdità non si ferma ai giornali, ma dilaga ovunque, in televisione come al cinema. A Halloween imperversano i costumi da matto o da paziente psichiatrico. Debbie su Facebook dichiara: «Sono un po' matta, io!» No, Debbie, non sei matta, hai solo bevuto un bicchiere di vino alle tre del mattino; forse sei in ritardo di circa quattro ore rispetto a tutti noi. Lo svilimento del disturbo mentale è così consolidato nella cultura occidentale che le persone che ne soffrono sono viste come i cattivi, i matti, una minaccia da evitare a qualunque costo.

Nove persone su dieci che soffrono di una malattia mentale sperimentano una qualche forma di discriminazione nel corso della loro vita.³ Come dice Ruby Wax: «Perché quando qualunque altro organo del tuo corpo non funziona bene ricevi la solidarietà degli altri, ma se l'organo malato è il cervello non succede?» La società nel suo insieme tende ad associare la malattia mentale al crimine. Tutti abbiamo visto quei film dell'orrore dove il «pazzo fuggito dal manicomio», ancora con la camicia di forza addosso, rincorre una famiglia in un campo. Uno dei modi migliori per minimizzare questa etichetta infamante è rifiutare questo genere di storie. Un fatto molto semplice mette in discussione la retorica comune secondo la quale «tutti quelli che hanno problemi mentali sono pericolosi», ed è questo: chi soffre di disturbi mentali rischia di fare del male a se stesso più che a chiunque altro.

Si tratta di un'ipercompensazione da parte della società perché la realtà è troppo noiosa? Essere «matti» è una vera seccatura. Non siamo artisti

drammatici, non siamo il momento di alleggerimento, non siamo tutti il «matto del villaggio»: siamo solo persone. La gente si aspetta di vederti dare i numeri da un momento all'altro, si aspetta che tu sia sopraffatto dall'emozione, che ti venga un raptus omicida e faccia una strage usando una gallina truccata da arma (non ho studiato abbastanza la parte della strage di massa per fornire dettagli accurati), mentre in realtà siamo solo persone sole e confuse che vogliono rimanere a letto tutto il giorno ed evitare di attirare l'attenzione. Sono le piccole cose, i pettegolezzi in ufficio dopo che hai parlato dei tuoi problemi a un collega, la paura che l'azienda ti voglia licenziare, stare seduti nella sala d'attesa del dottore e sentire che stai perdendo tempo perché tanto è «tutto nella tua testa», sentire che hai deluso la tua famiglia e che i tuoi si biasimano per la tua malattia (il senso di colpa che va a braccetto con l'ansia è una bella seccatura).

E mentre sei alle prese con le tue personali preoccupazioni, si insinuano minacce anche dall'esterno. Per la società le madri con problemi mentali non sono altrettanto capaci delle madri che hanno una chimica cerebrale perfettamente bilanciata. Alcuni datori di lavoro preferiscono impiegati «normali» rispetto all'alternativa «difettosa». Nonostante la legge sulle pari opportunità, queste cose accadono, se ne sente parlare, se ne legge e si pensa: «E se toccasse a me?» oppure: «È questo che il mio capo e il mio amico pensano di me?» Abbiamo ripetuto più volte come alla mente ansiosa piaccia saltare subito alle conclusioni, immaginare sempre lo scenario peggiore e analizzarlo fino allo sfinimento. Questo accade ogni volta che leggiamo un titolo di giornale o che sentiamo una persona che credevamo amica usare una parola offensiva. Onestamente, soffrire di un disturbo mentale è già abbastanza debilitante: quando già pensi che il mondo sia contro di te, non hai bisogno che il concetto sia ribadito di continuo.

L'ansia è vista come una forma di debolezza. Forse ti sorprenderà quello che sto per dire, ma l'ansia non è una debolezza. Soffrire d'ansia non significa essere un fallito né essere una persona inferiore a qualunque altro sacco di ciccio che calchi il pianeta. Non si può definire un essere umano da un solo tratto della personalità: tu non sei la tua ansia, tu sei tu ma soffri d'ansia.

Ecco un'agile lista di cose che possono considerarsi dei fallimenti:

- Il film *Avatar* (non in termini di incassi, ovviamente, solo perché è una vera merda).
- Il programma elettorale 2016 di Michael Gove.
- Le galline (la gallina si è evoluta dal velociraptor: quindi ditemi, come si può fallire tanto miseramente?).
- La parrucca di Donald Trump.
- Ogni versione cinematografica di qualunque videogame.

Cose che non possono considerarsi un fallimento:

- Tu.

È giunto il momento di proporre un'altra sfortunata analogia! Il tuo cervello è un motore... Aspetta, però in un certo senso lo è davvero! Ok, questa analogia mi sta venendo bene. Il motore fa funzionare l'auto, è indispensabile, e se qualcosa si rompe non butti via la macchina ma aggiusti quello che non va nel motore. Ecco, l'ansia è quella cosa che non funziona. Solo perché il tuo cervello ha un difetto non significa che tu sia da buttare via; in realtà tutto il resto funziona egregiamente, c'è solo quel pezzettino che va revisionato. L'ansia non vuole che tu guarisca, così passi la vita in uno stato di confusione ansiosa, e quando arriva il momento di affrontare il problema sei troppo stanco per farlo. Bello, vero?

Un altro aspetto seccante della vita in generale è che devi lavorare sodo per vedere dei cambiamenti. L'ho sperimentato con la ginnastica: non facevo niente e non riuscivo a dimagrire. Anzi, ogni giorno diventavo più rotondo. Era folle! La stessa cosa succedeva con l'ansia. Non dormivo, ma non diminuivo la dose di caffè e lavoravo ogni giorno di più; non ho mai messo in relazione l'eccesso di preoccupazione ai disturbi del sonno. Non volevo uscire di casa, perciò non uscivo: semplice. Mi consentiva di evitare il problema. Se mi trovavo in un luogo affollato, sentivo il panico che mi montava dentro come un rutto cosmico, perciò evitavo i luoghi affollati: semplice. L'ansia mi comandava, aveva preso il controllo, cresceva come un fungo o un parassita. Aveva vinto.

Quando mi è stata confermata la diagnosi, la prima cosa che ho provato è stato il senso di colpa. Non era intenzionale, e sebbene avesse a che fare con quanto poco sapessi a quel tempo dell'argomento, nel profondo sentivo

di aver tradito me stesso e di aver deluso mia moglie, la mia famiglia e i miei amici. Mi vergognavo della mia debolezza. Quando sei anni prima ero uscito dallo studio del medico con la diagnosi di depressione, mi ero sentito sollevato: finalmente sapevo perché ero diverso. La diagnosi di ansia fu un colpo più duro, però. Avevo fatto tutto quello che potevo per essere una persona normale, per comportarmi come un essere umano funzionale, eppure mi sentivo un totale fallimento.

Lo stigma era chiaro, perché tutto quello che sapevo dell'ansia lo avevo imparato dai libri e dalla tv: di solito il personaggio ansioso è il primo che viene fatto fuori, quello che si fa prendere dal panico e di cui pensi: «Cacchio, speriamo che lo ammazzino per primo, così sta zitto». Adesso ero uno di loro. Come avevo fatto a diventare quello che tutti sperano sia fatto fuori subito perché rompe troppo? È la differenza che c'è fra il tizio di *Jurassic Park* che va in panico e corre al cesso (probabilmente a svuotare le budella in preparazione della reazione attacco o fuga; e non dirmi che questo libro non ti ha aiutato a chiarire alcuni punti oscuri nella trama dei film!) e Hudson, il personaggio interpretato da Bill Paxton in *Aliens. Scontro finale* che ha un crollo nervoso mentre combatte contro un'orda infinita di bastardi. Quale dei due vorresti essere? Hudson, ovviamente: va in panico ma fa quello che deve fare. Il tipo seduto sul cesso invece diventa un aperitivo.

Ero in piedi alla fermata dell'autobus, stringevo una sigaretta tra le dita tremanti mentre mi infilavo la ricetta nella tasca della giacca e sfogliavo i materiali informativi che mi aveva dato il dottore. Ora definivo me stesso in relazione al problema: non ero una persona che soffre d'ansia, ero una persona ansiosa. Sai quando uno sta per morire e rivede tutta la sua vita come in un film? È quello che mi è successo dopo la diagnosi, ma invece della vita ho rivisto ogni singola situazione sociale che avevo probabilmente rovinato grazie all'ansia, ogni conversazione in cui ero rimasto muto, ogni volta che mi ero messo in imbarazzo chiudendomi in un silenzio carico d'ansia.

Mi sono ricordato di una volta in cui, seduto in un bar di Soho con degli amici, me ne sono stato zitto a togliere l'etichetta dalla bottiglia di birra, mentre la gamba sinistra saltellava su e giù ininterrottamente. Devo essergli sembrato un deficiente. Non partecipavo alla conversazione perché ero terrorizzato all'idea di dire qualcosa che il gruppo potesse trovare idiota,

perciò mi proteggevo col silenzio. Dal mio punto di vista era stata una bella serata: avevo ascoltato i discorsi dei miei amici che si divertivano, ero lì con loro, ridevo alle loro battute, facevo del mio meglio, ma non era abbastanza. Mi sentivo come se avessi rovinato la serata, come se il mio silenzio e la mia solita stranezza avessero smorzato i toni. Tornai con la mente alle interazioni sociali degli anni passati: in quali e quanti modi mi ero messo in imbarazzo? I miei amici si erano pentiti di avermi coinvolto? Ogni situazione che ricordavo come problematica aveva un elemento in comune con le altre: me. Ero io il problema. Io ho un problema. Io sono il problema.

Così ho fatto quello che ogni adulto ragionevole avrebbe fatto: sono diventato uno strano eremita che si getta a capofitto nel lavoro e ignora tutto il resto. Mia moglie riusciva a malapena a parlarmi. Mi ero convinto che sarebbe stata meglio senza di me, che poteva cavarsela meglio da sola che con quell'ammasso fatiscente di scemenza che ero diventato. Non parlavo con la mia famiglia per non deluderli (altro problema percepito unicamente da me). Avevo pochi contatti con i miei amici, al lavoro stavo sulle mie e per questo mi sentivo solo.

Alla fine, però, in qualche modo ricominciai a combattere. Non riuscivo a dormire, perciò andai dal medico e gli chiesi dei sonniferi, eliminai il caffè e diminuii le ore di lavoro. Non volevo uscire, ma andavo comunque fino al negozio all'angolo; qualche volta compravo il pane, altre volte non compravo niente, ma almeno ero uscito di casa. Quando vedevo arrivare le persone, facevo gli esercizi di respirazione, analizzavo la situazione prima di finirci in mezzo e anticipavo l'arrivo dell'ansia; una volta tanto ero preparato e non poteva sorprendermi. Quando senti il cuore che ti batte come la grancassa di un gruppo heavy metal e hai una stretta al petto, sai che non puoi più sfuggire, l'ansia ti ha preso e ti controlla; se però puoi anticiparla, se riesci a essere avanti di qualche passo, come un assassino (ansioso, aggiungo io: altra grande idea per un format tv), puoi salvarti dal panico.

Ho cominciato presto a rendermi conto che se mi fossi fermato ad analizzare la mia vita avrei visto che ero tutt'altro che solo: avevo una moglie che mi amava, una famiglia pronta a sostenermi, amici che venivano a cercarmi, colleghi che si preoccupavano per me. L'ansia mi aveva convinto che era tutto falso. Mi guardavo allo specchio e vedevo un mostro.

Ero finito in un luogo oscuro dal quale credevo non sarei mai tornato. Soffocato dalla vergogna della malattia mentale, pensavo che a nessuno importasse nulla di me. I disturbi della psiche sono egoistici per definizione; l'ho già detto, lo so, ma è così: spostano la tua attenzione all'interno e fanno apparire il mondo esterno come un luogo ostile e indifferente.

Lo stigma equivale alla paura: da una parte ci sono le persone che hanno paura di chi soffre di disturbi mentali e di quello che potrebbero fare, dall'altra ci sono le persone che soffrono di disturbi mentali e hanno paura di come gli altri le percepiscono. È un altro circolo vizioso. Proprio come quando ti preoccupi di qualcosa che devi fare, poi ti preoccupi perché essendo preoccupato di quella cosa non la stai facendo e continui così finché ti sembra di impazzire, lo stesso succede quando ti senti addosso lo stigma. La gente comune ha paura di quelli con problemi mentali e quelli con problemi mentali hanno paura della gente comune. Per questo motivo più ne parliamo più diventeremo una comunità e una società forte. E a questo punto entra in scena la rappresentazione, ovvero il modo in cui descriviamo e raccontiamo le malattie mentali.

Il modo in cui riceviamo le informazioni è drasticamente cambiato nel corso degli ultimi vent'anni. Ho parlato prima dell'idea di pensiero catastrofista, ma penso sia importante guardare anche l'altro aspetto di questa idea. Per le vecchie generazioni la conoscenza del mondo veniva dai genitori, dai coetanei, dai giornali spesso tendenziosi, mentre le nuove generazioni traggono tutto ciò che fanno da un'infinita offerta di informazioni che trova spazio in un oggetto non più grande di un mazzo di carte. Ovviamente questo ha implicazioni al tempo stesso positive e negative, e io ho cercato di esaminarle entrambe.

Fra le implicazioni negative c'è il fatto che riceviamo cattive notizie a un ritmo tale che il cervello non riesce a fare una pausa. Un altro aspetto negativo è l'affollamento di troll e di gente che usa questi mezzi per diffondere paura, odio, rabbia e terrore. Presi come siamo in questo flusso di informazioni, spesso non vediamo le persone che fanno del bene e che cercano di aiutare gli altri, e non ci rendiamo conto che la maggior parte della gente non cerca di diffondere messaggi di paura ma messaggi di

speranza. Quando ero ragazzo sapevo una sola cosa sulla malattia mentale: aveva a che fare con le rockstar che si uccidevano a ventisette anni. Tutto qua. Non esisteva una tecnologia in grado di spiegarmi perché i miei idoli morissero così giovani, e i giornalisti in televisione non ne parlavano. Quando infine mi resi conto di avere i miei problemi, non capivo che cosa ci fosse di sbagliato in me, e non avevo mai letto niente al riguardo. Quello che sapevo della depressione si limitava alle parole delle ultime canzoni di Nick Drake, e la mia conoscenza dell'ansia si fermava ai personaggi bizzarri delle sitcom televisive. In entrambi i casi non c'era nulla che ai miei occhi trasformasse quelle parole in realtà.

Al giorno d'oggi senti dire che la malattia mentale è di moda, una sorta di argomento del mese, quando di fatto la sola cosa che è cambiata è che non ci si vergogna più di parlarne in pubblico, e l'impatto è sorprendente. Leggere un articolo o ascoltare un'intervista con un altro essere umano con cui ti puoi relazionare come non hai mai fatto prima è una cosa incredibile. Siamo arrivati al punto in cui le persone hanno il coraggio di parlare di queste malattie invisibili, di condividere esperienze, e anche se il vissuto di un altro difficilmente sarà simile al tuo, sentirne parlare ha un valore inestimabile. Ogni volta che una persona famosa parla apertamente del suo problema, ogni volta che un blogger ne scrive, l'argomento diventa sempre più comune. E quando questo accade, lo stigma si indebolisce fino a sparire e le barriere cominciano a crollare. Naturalmente ci vuole tempo, come ci vuole tempo per fare qualunque cosa. Roma non è stata costruita in un giorno, recita il proverbio. Davanti a casa mia hanno iniziato a tirare su un edificio due anni fa, e da allora non è cambiato molto; se questo è il ritmo degli avanzamenti edili, immagino che ci siano voluti circa milleduecento anni per costruire Roma. Ho perso il filo del discorso, temo...

Cose che impari a scuola

- I mitocondri sono la centrale elettrica di una cellula.
- L'Everest è una montagna altissima.
- Non fare mai sesso, altrimenti Dio ti taglia il pisello.
- La terza maggiore esportazione della Cina sono i mobili.

Cose che non impari a scuola

- Come fare la dichiarazione dei redditi.
- Come chiedere soldi ai tuoi genitori anche quando hai ricevuto lo stipendio ma lo hai già speso tutto nei fast food e in un costume di Deadpool.
- Come affrontare qualunque aspetto della vita adulta in modo ragionevole.
- Una cosa qualunque sui disturbi mentali.

Il rapporto tra il numero crescente di diagnosi e la diffusione di informazioni e dibattiti sulla salute mentale non è una coincidenza; dipende dal fatto che ora ci sentiamo a nostro agio parlando di argomenti che prima nascondevamo per la vergogna. Ogni blog, ogni articolo e ogni tweet che parla di problemi di salute mentale aiuta qualcuno che sta male e che finalmente trova un altro come lui. I disturbi mentali non sono diventati una moda, è solo un tema di comunicazione, di onestà, di compassione che si diffonde tra esseri umani in un modo che finora era riservato solo alle disabilità fisiche, e non a quelle «nascoste». Più siamo disposti a riconoscere che i disturbi mentali sono qualcosa che può accadere a chiunque, e che è devastante tanto quanto una ferita o una malattia, più ci liberiamo dallo stigma aiutando così sempre più persone.

Come abbiamo visto nel capitolo su internet e le interviste ai ragazzi di OTR, i giovani sanno sulle malattie mentali più di qualunque generazione prima della loro, e questo non grazie all'istruzione bensì all'osmosi e a ricerche personali. Il sistema scolastico, oggi come oggi, non è in grado di insegnare nulla al riguardo, né di avere a che fare con giovani che soffrono di disturbi mentali; al momento spetta alle associazioni e alle organizzazioni indipendenti accrescere il livello di consapevolezza su questi problemi. Non è una mancanza da parte degli insegnanti o delle scuole: dipende dal sistema in vigore e dalla mancanza di fondi. Al centro di tutto però resta il fatto che tocca a tutti noi aiutare, diffondere informazioni ed esperienze, dare consigli quando è possibile, avere la mente aperta e il cuore compassionevole. L'ansia non ha una serie di sintomi precisi e identificabili come una frattura al braccio, perciò non è mai del tutto chiaro come

affrontarla; quello che possiamo fare è chiedere agli altri se stanno bene, se hanno bisogno di aiuto, di ascolto o di una spalla a cui appoggiarsi. Il peso dell'istruzione grava su tutti noi. Sai com'è... nel caso non ne avessimo già abbastanza.

1. Mi rendo conto dell'ironia quando raccomando di non utilizzare la parola «matto», visto che io stesso l'ho usata in molte occasioni in questo libro. Tuttavia c'è una bella differenza fra l'usarla come un insulto o un giudizio e usarla come coperta di Linus autodenigratoria per sdrammatizzare i propri problemi di salute mentale.
2. Se un giorno ci incontreremo, chiedimi di quella volta in cui ho imprecato al mio discorso di matrimonio. È un esempio di come alcune persone trovino divertente imprecare mentre altre DAVVERO no.
3. Vedi <https://www.time-to-change.org.uk/about-mental-health>

Tu sei ok

(ovvero tu sei ok)

LA combinazione di tre paroline può avere un grande impatto sulla psiche umana. «Io ti amo», «Ecco il dolce», «Dov'è mio figlio?» «Tieni cinquanta euro», «Tu sei ok». Tre parole che possono cambiarti la vita. Nel momento in cui senti: «Tu sei ok», la tua vita torna a essere normale. Spesso sono le parole che ripeti a te stesso. A bassa voce, se non proprio in silenzio. Un piccolo mantra di incoraggiamento per prepararti a un evento che ti mette a disagio. Chi passa le proprie giornate tormentato dall'ansia dice a se stesso che è ok quando esce di casa. Se lo dice quando entra in un luogo affollato, quando deve incontrare persone nuove o quando deve salire sulle montagne russe dopo aver casualmente inghiottito troppo ecstasy (la dose varia da persona a persona). È il mantra degli ansiosi, è così che viviamo le nostre vite: un piccolo passo alla volta, un piccolo «Sono ok» alla volta.

Per alcuni di noi l'ansia, dalla forma più lieve a quella più complessa, è inevitabile e travolgente. Le ragioni della sua insorgenza sono varie: ambientale, sociologica, genetica, ma qualunque esse siano, sono tutte fuori dal nostro controllo. Non abbiamo mai chiesto che ci venisse inflitta questa pena, non è colpa nostra, non ce la meritiamo, dipende solo dal modo in cui il cervello umano si adatta e si difende. Alcuni pensano ancora che l'ansia non sia una malattia seria, che sia solo un malessere da minimizzare. Non è vero. È proprio la sua complessità a causare tanti danni, perché persino quelli che ci convivono quotidianamente non la capiscono del tutto.

Con questo libro ho cercato di fornire alcuni piccoli stratagemmi per affrontarla, dei modi che possano insegnarti a capirla e a vivere di nuovo come prima. Ci meritiamo tutti di vivere come vogliamo; non nel senso di «Mi voglio comprare un'isoletta e farne il mio paradiso sessuale», bensì nel senso di riuscire ad alzarmi dal letto la mattina e, anche se devo fingere, comportarmi da essere umano per un giorno. La vita non deve per forza

essere una lotta, e la quotidianità non dev'essere necessariamente dolorosa. Il nostro cervello dovrebbe lavorare per noi e con noi, non contro di noi. Se le notizie si fanno sempre più fosche, se la vita diventa più faticosa e il pensiero che tutto stia diventando troppo minaccioso si avvicina, fai un respiro profondo. Nella nostra società spesso ci dimentichiamo di respirare e non facciamo altro che reagire. Che si tratti di un tweet arrabbiato, un commento maligno o un pensiero irrazionale, la nostra è una specie che vive su un pianeta dove tutto accade così rapidamente che pensiamo di dover vivere anche noi alla stessa velocità. Pensiamo che il nostro giudizio debba essere rapido e le nostre giornate veloci, quando invece avremmo solo bisogno di respirare. Mentre impari ad anticipare le minacce, ad analizzare l'ambiente circostante e a prenderti cura di te stesso, c'è una cosa che devi ricordare: il solo essere umano su questo pianeta assurdo che si aspetta qualcosa di più da te, che ti giudica, sei tu.

Quando è minacciata, la capra miotonica cade, irrigidisce gli arti e sviene. È senza dubbio uno dei più ridicoli meccanismi di difesa nel mondo animale. Quanto è semplice aggredire una capra svenuta? La risposta è: maledettamente semplice. La frase «Come pescare pesci in un barile» dovrebbe essere sostituita da «Come aggredire una capra svenuta». In ogni caso, è la reazione più simile all'ansia che si può trovare in natura. Una sensazione di panico soffocante porta a un blackout completo; è un meccanismo di difesa impazzito, un incidente evolutivo che lascia l'animale del tutto indifeso. Non essere una capra svenuta, sii piuttosto un ornitorinco. L'ornitorinco è un animale senza senso, e la prima persona che l'ha visto, mentre lo prendeva in braccio, probabilmente ha gridato: «CHE COSA C'È CHE NON VA IN QUESTO CANE?» Eppure gli ornitorinchi hanno resistito, sono strani ma hanno accettato il loro casino evolutivo e si sono detti: «Sai che c'è? Fanculo, andiamo avanti lo stesso». Non è la metafora perfetta, ma quello che voglio dire è: prenditi il tuo casino evolutivo e fallo tuo.

Mentre scrivevo questo libro chiedevo alle persone che incontravo: «Come definiresti l'ansia?» Ciascuno ha dato una risposta diversa; alcuni hanno la loro metafora per definirla, ma tutte le risposte hanno un minimo comun denominatore: la paura costante del futuro. Daisy l'ha definita come

«essere bloccata nel presente da una paura assoluta del futuro»; Ruby l'ha descritta come «una stanza degli specchi dove un problema si moltiplica all'infinito»; quando l'ho chiesto a Maria la sua risposta è stata: «Alcuni giorni è solo un fastidio giù in fondo al cervello che riesco a dominare, ma altri giorni è un muro di mattoni alto cinque metri che mi circonda». La mia definizione è questa: «La sensazione improvvisa che provi quando esci di casa e pensi di aver lasciato dentro le chiavi, solo che è costante e non ha motivo di esistere». Vorrei che, come piccolo esercizio, tu scrivessi la tua descrizione dell'ansia sulla prima pagina di questo libro. Comunque tu la viva, in qualunque modo ti influenzi, la tua definizione di ansia sarà solamente tua, e se deciderai di prestare il libro fornirà un tassello in più per capire la malattia.

Si sta avvicinando la fine, promesso (del libro, non della tua vita... e poi dicono che sono *io* quello depresso!), ma potrei continuare per tutto il giorno a farti iniezioni di fiducia. Non ho idea di chi tu sia, non ho idea di come tu stia leggendo questo libro o se stai pensando di usarlo come arma per cacciare gli scoiattoli. So solo che puoi farcela; se il tuo cervello è capace di generare l'ansia, ha anche gli strumenti e la resistenza necessari a combatterla a pugni stretti cercando una via d'uscita. Niente è mai così terribile come vuole farti credere il tuo cervello. C'è sempre il modo di andare avanti, una strada di speranza e un sentiero il cui percorso sarà più semplice di quanto immaginavi. Ci vuole pazienza, ci vuole forza e ci vuole coraggio. Magari credi di non possedere nessuna di queste virtù, ma le hai. Sono in te, sono solo nascoste sotto una pila di dubbi, sotto montagne di preoccupazioni e, per qualche strano motivo, sotto valanghe di canzoni dei primi anni Duemila che probabilmente sarebbe meglio dimenticare. Un vero libro di auto-aiuto, scritto da un bravo autore con un bel sorriso e un taglio di capelli alla moda, ti direbbe che hai un potenziale nascosto dentro di te.

Un giorno ti alzerai, ti guarderai allo specchio con fiducia, ti farai la doccia, ti vestirai e uscirai di casa con la sicurezza di uno che va a una conferenza dove le ciambelle sono gratis, come i complimenti. Parlerai alle persone con grande serietà, controllerai il respiro con tale padronanza che vincerai il premio «Miglior respiro» per quattro anni di fila, eccellerai in tutto perché tu e la tua mente lavorerete in perfetta armonia. Dopo mesi, anni, decenni passati a litigare con la scatola nera che hai in testa, non ti

accorgerai più nemmeno che il tuo cervello è un'entità separata. La vita diventerà più semplice, ed essere te stesso sarà naturale invece di essere un lavoro. Non avrai curato l'ansia, ma ci sarai sceso a patti; l'avrai addomesticata, sarai in grado di controllarla.

Alla fine gli esseri umani si riducono a un atto di autoconservazione. Abbiamo un tempo limitato da trascorrere in questo mondo, e vogliamo usarlo il più possibile senza creare troppo disturbo o causare dolore a nessuno. Il libro parla di questo: di autoconservazione, di riconquistare un senso di sé, di imparare a curare la propria mente e a rendersi conto che è ok preoccuparsi per se stessi. Non sei finito su questo pianeta per compiacere chiunque incontri sul tuo cammino e per essere il migliore del mondo; sei qui per dare il meglio di te. Ti sembrerà banale ma, come abbiamo imparato, quando hai a che fare con la complessità del cervello umano, nulla è semplice.

In futuro, l'ansia sarà ancora dentro di te, ma non sarà più pronta a uscire da un cespuglio e ad aprire l'impermeabile a tradimento. Ora è diventata una parte attiva della tua psiche; è uno strumento, un'arma che puoi usare. Puoi trasformare quello che adesso conosci solo come paura in uno strumento che ti aiuta a gestire il terrore esistenziale della vita moderna. Dopo tutto il tuo cervello sta solo cercando di proteggerti. Certo, lo fa con metodi idioti come gli attacchi di panico e la preoccupazione irrazionale, ma sai che ti dico? Senti un po' che idea rivoluzionaria: abbracciamo il nostro casino evolutivo e impariamo a conviverci, senza permettergli di definire chi siamo. Usiamo gli strumenti che l'ansia ci ha accidentalmente regalato, un ritrovato senso di noi stessi, un nuovo radicamento nella realtà, un'inedita cautela, l'empatia verso gli altri, la sollecitudine verso noi stessi e gli altri esseri umani. Aiutiamo gli altri, aiutiamo noi stessi. So che cosa pensi, e sono d'accordo: dovrebbero darmi il Nobel per la pace, per questo concetto assolutamente originale.

La vita in compagnia dell'ansia non deve per forza avere a che fare con il latte sull'autobus, gli attacchi di panico e il crollo emotivo in aeroporto; la vita in compagnia dell'ansia può essere come la vita con la tua guardia del corpo personale, di quelle un po' troppo zelanti, dal grilletto facile. Abbiamo sviluppato l'ansia come meccanismo di sopravvivenza e... siamo ancora qui! Incredibile, ma ha funzionato! Tuttavia abbiamo passato così tanto tempo occupandoci di sopravvivere che ci siamo dimenticati qual è la

parte più importante dell'esistenza: divertirci mentre siamo qui. Quando avrai radunato il coraggio necessario per aprire gli occhi, vedrai che il mondo non sta finendo, quindi è giunto il momento di smettere di sopravvivere per tornare di nuovo a vivere.

Contatti

SE hai bisogno di altre informazioni sulla salute mentale, puoi intanto visitare i siti di queste associazioni di volontariato.

<https://www.lidap.it/associazione-nazionale.html>

<http://www.infoalpa.it>

<http://www.aidas.it/>

Ringraziamenti

QUESTA è la parte in cui ringrazio le persone. Il fatto è che ci sono molte persone da ringraziare. Non avevo mai pensato che sarei stato tanto fortunato da scrivere un libro, per non dire un libro su qualcosa che mi sta tanto a cuore, perciò chiedo anticipatamente scusa mentre esprimo la mia gratitudine a una serie di persone incredibili.

Prima di tutto ringrazio Kate, Lisa, Alice, Emma e tutto il team della Two Roads per aver creduto in me e aver pubblicato questa sequenza di frasi senza senso; il vostro supporto è stato semplicemente fantastico. Grazie alla mia agente, Becky, che dovrebbe ricevere un premio per avermi sopportato. Grazie a mia moglie Lex, perché le tocca essere sposata a un mattacchione: senza di lei questo libro non sarebbe stato possibile. Grazie ai miei genitori Sharon e Ian: senza di loro non sarei la persona che sono oggi, e il loro sostegno è stato talmente immenso che è difficile esprimerlo a parole. Grazie a mio fratello e mio migliore amico, Cal: grazie di essere come sei, la voce della razionalità di cui avevo bisogno quando non potevo trovarla in me stesso. Grazie a Mia, Daisy, Dean, Ruby e Iona, che hanno condiviso con me le loro storie con il solo intento di aiutare gli altri, che è l'obiettivo più nobile che si possa desiderare. Grazie ai miei suoceri, Dave e Anne, che mi hanno portato svariati litri di caffè mentre scrivevo il libro nella veranda della loro casa nel sud della Francia. Grazie ai miei amici Andy, Tom, Paul e Roly che sono stati una costante fonte di incoraggiamento: siete fra i migliori esseri umani che conosca.

E infine voglio ringraziare te, lettore, per aver letto il libro, perché senza di te sarei solo un matto che ha imbrattato le pagine. Il pensiero che mi ha sostenuto nelle battaglie contro vari disturbi mentali è stato sapere di non essere solo, e spero che questo libro riesca a far sentire anche a te la stessa cosa.

Questo ebook contiene materiale protetto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, trasferito, distribuito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, o utilizzato in alcun altro modo ad eccezione di quanto è stato specificamente autorizzato dall'editore, ai termini e alle condizioni alle quali è stato acquistato o da quanto esplicitamente previsto dalla legge applicabile. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata di questo testo così come l'alterazione delle informazioni elettroniche sul regime dei diritti costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla Legge 633/1941 e successive modifiche.

Questo ebook non potrà in alcun modo essere oggetto di scambio, commercio, prestito, rivendita, acquisto rateale o altrimenti diffuso senza il preventivo consenso scritto dell'editore. In caso di consenso, tale ebook non potrà avere alcuna forma diversa da quella in cui l'opera è stata pubblicata e le condizioni incluse alla presente dovranno essere imposte anche al fruitore successivo.

www.sperling.it

www.facebook.com/sperling.kupfer

Tu non sei la tua ansia

di Aaron Gillies

© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Copyright © Aaron Gillies 2018

Pubblicato per Sperling & Kupfer da Mondadori Libri S.p.A.

Ebook ISBN 9788893427807

COPERTINA || ART DIRECTOR: FRANCESCO MARANGON | GRAPHIC DESIGNER:
CARLO MASCHERONI

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 raggiungerò 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 (Ciprallex 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 pазze 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. Comprò 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 plachino 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 sconquasso 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 lavoro 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.



GESTISCI L'ANSIA: STRATEGIE DI AUTO-AIUTO PER IL DISTURBO DI PANICO

FASE 1: Imparare a riconoscere l'ansia

Questo è il passo più importante, perché aiuta a capire cosa succede nel corpo quando ci si sente ansiosi. Tutte le preoccupazioni e le sensazioni fisiche che provate hanno un nome: **ANSIA**. Che cosa è l'**ansia**:

FATTO 1: l'ansia è normale e utile alla sopravvivenza, in quanto ci aiuta a prepararci al pericolo. Pertanto, l'obiettivo è imparare a gestire l'ansia, non eliminarla.

FATTO 2: l'ansia può diventare un problema quando il nostro corpo ci segnala un pericolo quando non esiste pericolo reale.

Per saperne di più sull'ansia,
puoi leggere [la mia pagina](#)

FASE 2: Comprendere gli attacchi di panico e il disturbo di panico

Assicuratevi di conoscere **cosa siano gli attacchi di panico**.

FATTO 1: gli attacchi di panico rappresentano la risposta del corpo al meccanismo di "lotta-fuga-freezing" che si attiva in situazioni di pericolo. Questa risposta prepara il nostro corpo a difendersi (per esempio, il cuore batte più velocemente per pompare il sangue ai muscoli, in modo da avere l'energia per scappare o combattere il pericolo). Tuttavia, a volte il nostro corpo reagisce quando non c'è un vero pericolo.

FATTO 2: gli attacchi di panico sono innocui, sebbene possano causare sensazioni di disagio o paura. Poiché rappresentano il "sistema di allarme" del corpo, non sono concepiti per nuocere. Potreste sentirvi morire o impazzire, ma non è così. Potreste sperimentare le stesse sensazioni se vi trovaste di fronte a una vera minaccia fisica (per esempio, se foste di fronte a un orso).

FATTO 3: gli attacchi di panico sono brevi (in genere durano dai 5 ai 15 minuti), anche se a volte ci danno l'impressione di durare all'infinito. Poiché gli attacchi di panico assorbono molta energia nel corpo, si esauriscono rapidamente. Per questo motivo non durano molto. In effetti, dopo l'attacco ci si può sentire esausti.

FATTO 4: gli attacchi di panico sono esperienze private. Gli altri (tranne le persone molto vicine) di solito non possono accorgersi che state avendo un attacco di panico.

Il disturbo di panico deriva dall'errata interpretazione delle sensazioni corporee associate alla risposta "lotta-fuga-freezing"; ad esempio, si può credere che un aumento della frequenza cardiaca significhi che si sta avendo un infarto. Di conseguenza, si vive nella paura di ulteriori attacchi e si inizia a evitare le cose che possono scatenare gli attacchi di panico. Potreste finire per vivere alla costante "ricerca" del prossimo attacco e scrutando continuamente il vostro corpo alla ricerca di sensazioni simili al panico. Ecco un modo per capire come la paura di avere altri attacchi di panico tenga le persone "in allerta":

Due escursionisti stanno facendo una passeggiata nel bosco. Un'escursionista si imbatte nel ranger del parco, il quale lo avverte che un orso è stato avvistato nella zona. L'altro escursionista, non ricevendo l'avviso, continua la sua passeggiata pomeridiana. Se sente un fruscio nel bosco, pensa che si tratti di uno scoiattolo o del vento. L'escursionista che è stato informato della presenza dell'orso, invece, è molto cauto e costantemente alla ricerca dell'animale. Diventa sensibile a qualsiasi cosa suggerisca la presenza dell'orso, come ad esempio un fruscio nel bosco, e potrebbe decidere di evitare completamente la zona, scegliendo di non tornare al parco. Questo è ciò che accade quando si ha un attacco di panico. Poiché siete stati "allertati", potreste trovarvi costantemente alla ricerca di un altro attacco di panico. Ciò può generarvi ansia, aumentando la probabilità di un ulteriore attacco di panico. Potreste anche iniziare ad evitare situazioni o luoghi che vi ricordano l'attacco precedentemente vissuto.

Fase 3: costruire la cassetta degli attrezzi

Il modo migliore per iniziare a gestire gli attacchi di panico è quello di iniziare a costruire una cassetta degli attrezzi con cui aiutarsi a gestirli. Tuttavia, è importante ricordare che gli attacchi di panico sono piuttosto comuni e non sono pericolosi. Pertanto, l'obiettivo non è eliminare gli attacchi di panico, ma imparare a gestirli senza paura. Per il disturbo di panico, gli strumenti da utilizzare sono:



Strumento n. 1: imparare a rilassarsi

Due strategie di rilassamento possono essere particolarmente utili:

1. Respirare lenta: si tratta di una strategia che può aiutare a ridurre alcuni dei sintomi fisici avvertiti durante un attacco di panico. Quando siamo ansiosi tendiamo a respirare più velocemente, il che può farci sentire confusi e storditi, il che a sua volta può renderci ancora più ansiosi. La respirazione lenta consiste nel fare respiri lenti e regolari attraverso il naso. Tuttavia, è importante capire che **l'obiettivo della respirazione lenta non è quello di fermare un attacco di panico**, perché è pericoloso, ma di rendere un po' più facile "sopportare" le sensazioni negative.

Per maggiori informazioni, contattami.



PUNTO CHIAVE: se il rilassamento serve a **fermare** un attacco di panico, **non** è utile. Se invece il rilassamento vi aiuta ad **abbassare l'intensità** delle sensazioni (ma non a evitarle) **è utile!**

2. Rilassamento muscolare: Un'altra strategia utile consiste nell'imparare a rilassare il corpo. Questa tecnica consiste nel tendere vari muscoli e poi rilassarli, per aiutare a ridurre la tensione generale e i livelli di stress, che possono contribuire agli attacchi di panico.

Per ulteriori informazioni, vedere [Come fare il rilassamento muscolare progressivo](#).

Nota: anche se può essere utile imparare a rilassarsi, è importante rendersi conto che non è necessario controllare l'ansia, perché l'ansia **non è** pericolosa.



STRUMENTO n. 2: Pensiero realistico

Lo strumento successivo consiste nell'imparare a identificare i pensieri negativi che possono scatenare e alimentare le sensazioni fisiche di panico. Innanzitutto, chiedetevi che cosa temete possa accadere durante un attacco di panico. Alcuni esempi sono: "Sverrò", "Andrà avanti all'infinito", "Avrò un attacco di cuore" o "Morirò". Per diventare più consapevoli delle vostre paure specifiche, cercate di identificare i vostri pensieri (e di scriverli) ogni volta che vi sentite ansiosi o provate l'impulso di evitare o fuggire da una situazione. Ripetete questo esercizio per circa una settimana.

I pensieri legati agli attacchi di panico possono essere raggruppati in due categorie:

1. Sopravvalutazione: Si verifica quando crediamo che stia per accadere qualcosa di altamente improbabile; per esempio, quando crediamo che sverremo o moriremo in seguito a un attacco di panico. Questo tipo di pensiero è solitamente legato a paure fisiche (come svenire e farsi male, avere un infarto, impazzire o morire).

2. Catastrofizzazione: È quando immaginiamo che stia per accadere la cosa peggiore possibile e che non saremo in grado di affrontarla. Ad esempio: "Sarà imbarazzante e tutti rideranno" o "Darò di matto e nessuno mi aiuterà". Questo tipo di pensiero è spesso legato a preoccupazioni di tipo sociale (come quella di trovarsi in situazioni imbarazzanti).

Per capire se state sopravvalutando o catastrofizzando, ponetevi le seguenti domande:

- Cosa ci sarebbe di così negativo se avessi un attacco di panico? • A cosa porterebbe?
- Cosa accadrebbe allora?

Esempio:

Cosa temo che accada quando ho un attacco di panico? Non riuscirò a respirare.

Cosa succederebbe allora? Morirei. (Esempio di **SOVRASTIMA** dell'evento)

Esempio:

Cosa temo che accada quando ho un attacco di panico? Che mi spaventi molto.

Cosa ci sarebbe di male nel sentirsi spaventati? Avrei così tanta paura da svenire.

Cosa ci sarebbe di male? Gli altri se ne accorgerebbero.

Cosa succederebbe allora? Potrebbero ridere o pensare che ho qualcosa di sbagliato/anormale (esempio di **CATASTROFIZZAZIONE**).

Sfidare la sopravvalutazione: In primo luogo, è importante rendersi conto che i pensieri sono ipotesi su ciò che accadrà, non fatti reali. Poi, valutate le prove a favore o contro i vostri pensieri. Le persone affette da disturbo di panico spesso confondono una possibilità con la realtà (ad esempio, il fatto che possa accadere non significa che sicuramente accadrà).

Ecco alcune domande da porsi:

- *Quante volte ho avuto questo pensiero durante un attacco di panico?*
- *Quante volte è successo davvero?*
- *La prossima volta che avrò questo pensiero, quanto è probabile che si verifichi davvero?*

È utile rendersi conto che alcune delle cose che temete sono MOLTO improbabili. Anche se avete avuto questo pensiero molte volte, probabilmente non si è mai avverato.

Esempio:

Che cosa temo che accada? *Quando ho un attacco di panico, ho paura di non riuscire a respirare o di morire.*

Quante volte ho avuto questo pensiero quando durante un attacco di panico? *Tante!*

Quante volte è successo davvero? *Mai. Anche quando sembrava che io stessi per morire, non è successo nulla di grave. Tuttavia, e se questa fosse la volta in cui succede?*

Quante volte ho avuto questo pensiero? *Molte volte.*

Quante volte è successo davvero? *Mai.*

Quanto è probabile che accada davvero? *Le probabilità che accada qualcosa di brutto sono estremamente ridotte. È importante ricordarmelo quando ho un attacco di panico!*

Sfidare la catastrofizzazione: Per sfidare il pensiero catastrofico, chiedete a voi stessi di immaginare il peggio e poi cercate di capire come lo affrontereste. Ecco alcune domande da porsi:

- *Qual è la cosa peggiore che può accadere?*
- *Quanto è grave la situazione?*
- *È una seccatura o è terribile?*
- *Farà la differenza nella mia vita tra una settimana o un anno?*
- *Cosa potrei fare per affrontare il problema se si verificasse?*
- *Mi sono sentito in imbarazzo in passato? Come è andata a finire? Ha fatto la differenza?*

È importante capire che alcune delle cose che si temono sono più una seccatura che qualcosa di terribile e che ci sono cose che si possono fare per affrontare la situazione.

Esempio:

Cosa temo che accada? Che mi venga un attacco di panico al lavoro.

Cosa ci sarebbe di male? Potrei svenire e i miei colleghi se ne accorgerebbero.

Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere? Tutti mi guarderanno. Sarei così imbarazzata che mi bloccherei.

Ma quanto è grave? Sarebbe molto imbarazzante "perdere la testa" al lavoro.

È una seccatura o un orrore? Non sarebbe una bella sensazione, ma credo che sia più una seccatura che una catastrofe.

Farà la differenza nella mia vita tra una settimana o un anno? Tra una settimana forse la gente si ricorderà ancora che ho avuto un attacco di panico, ma tra un anno è improbabile che qualcuno se ne ricordi.

Mi sono sentito in imbarazzo in passato? Sì, sono inciampato sulle scale al lavoro.

Come è andata a finire? Ha fatto la differenza? Per qualche giorno mi sono sentita a disagio con i miei colleghi. Non ha fatto molta differenza nella mia vita. Non credo che nessuno se ne ricordi.

Allora, quanto è brutto mettersi in imbarazzo? Non è una bella sensazione, ma non è così grave.

Potete sfidare i vostri pensieri negativi ogni volta che vi sentite ansiosi. Scriverlo aiuta!

Per ulteriori informazioni su come identificare e sfidare i pensieri negativi, potete contattarmi.



Gli attacchi di panico **NON** vi faranno...

- **Svenire:** Lo svenimento è causato da un improvviso e significativo calo della pressione sanguigna.
Quando si è ansiosi, la pressione sanguigna sale. È quindi estremamente improbabile che si possa svenire quando si ha un attacco di panico.
- **Perdere il controllo:** Anche se può sembrare di essere fuori controllo, quando si ha un attacco di panico ci si comporta comunque in modi che dimostrano che si ha il controllo.

(ad esempio, accostare l'auto sul ciglio della strada o camminare fino all'uscita del negozio di alimentari).

- **Impazzire:** Gli attacchi di panico non fanno impazzire le persone. Nessuno è mai impazzito a causa di un attacco di panico.
- **Morire:** non stai avendo un attacco di cuore. Il dolore al petto che si avverte durante un attacco di panico è il risultato della tensione muscolare (che fa parte della risposta "lotta-fuga-freezing"). Non stai per soffocare. La sensazione di non avere abbastanza aria è dovuta a una respirazione superficiale, ma si ha comunque abbastanza aria per vivere!



STRUMENTO n. 3: Creare coping-card

Può essere difficile ricordare come sfidare i pensieri negativi quando abbiamo un attacco di panico. Può essere d'aiuto creare una "coping card" che includa pensieri realistici sugli attacchi di panico (ad esempio, "È una seccatura, non una catastrofe", "Non durerà per sempre", "Non sto avendo un infarto") da portare con sé durante il giorno per aiutare a gestire l'ansia. Per creare una "coping card", utilizzare un cartoncino o un foglio di carta, scrivere i pensieri realistici e tenerla con sé (ad esempio, in borsa, nel portafoglio o in tasca). Può essere utile leggerla ogni giorno, come promemoria!



STRUMENTO n. 4: affrontare le paure

Il passo più importante per gestire l'ansia e il panico è affrontare ciò che si teme, il che include:

1. Sensazioni corporee spiacevoli associate agli attacchi di panico
2. Evitare situazioni, luoghi o attività

1. Affrontare le sensazioni corporee temute: le persone affette da disturbo di panico sono tipicamente sensibili alle sensazioni fisiche (ad esempio, aumento della frequenza cardiaca, vertigini, visione offuscata, dolore al petto). **Per superare il panico, è necessario provocare ripetutamente le sensazioni che si temono, in modo che, col tempo, queste sensazioni non provochino più ansia.** In questo modo si ha anche la possibilità di vedere che le proprie paure non si avverano (ad esempio, non si sviene o si muore). **In appendice un elenco** di esercizi che potete provare e le varie sensazioni fisiche che creano. Provate ciascuno di essi e valutate il vostro livello di ansia da 0 (nessuna paura/ansia) a 10 (paura/ansia molto forte) mentre eseguite gli esercizi. Identificate gli esercizi che causano ansia e provocano sensazioni molto simili a quelle provate durante un attacco di panico.

Come fare l'esposizione alle sensazioni temute. Iniziare con l'esercizio che fa meno paura e arrivare a quello più spaventoso. Se necessario, gli esercizi possono essere suddivisi in fasi più piccole (per esempio, iniziare con una corsa sul posto per 30 secondi, poi 45 secondi e

infine, 1 minuto). Continuate l'esercizio finché non iniziate a provare le sensazioni temute. Valutate il vostro livello di ansia da 0 (nessuna paura/ansia) a 10 (paura/ansia molto forte) mentre eseguite gli esercizi. Ripetete l'esercizio fino a quando l'ansia non si riduce di circa la metà (ad esempio, se il vostro punteggio iniziale è 6, ripetete l'esercizio fino a quando non vi troverete a 3). Concentratevi su un esercizio alla volta. Una volta che l'ansia è minima nel completare quell'esercizio (in diverse occasioni), passate a quello successivo.



Ricordate: L'obiettivo è stare dentro alle sensazioni, **non combatterle!** Queste sensazioni NON sono pericolose. Anzi, prima di iniziare a soffrire di attacchi di panico, potreste anche aver cercato attività che provocassero proprio queste sensazioni.

Per esempio, fare jogging e sentire aumentare la frequenza cardiaca e la respirazione; andare sulle montagne russe e provare vertigini o nausea; oppure sedersi in una sauna e sentire caldo e sudore.

SUGGERIMENTO: gli allenamenti devono essere pianificati in anticipo e si deve puntare ad almeno una sessione di pratica al giorno. Assicuratevi di mettere da parte un po' di tempo per esercitarvi, in quanto possono essere necessarie diverse ripetizioni dell'esercizio per sperimentare una diminuzione dell'ansia. Più ci si esercita, più velocemente diminuirà la paura. Può anche essere utile provare questo esercizio con un amico o un familiare.

2. Affrontare i luoghi o le situazioni temute: È importante che iniziate a tornare a sperimentare situazioni che avete evitato per paura di avere attacchi di panico. Per prima cosa, identificate le situazioni o i luoghi temuti (ad esempio, andare in giro da soli, entrare in negozi affollati, prendere l'autobus). Quindi, disponete l'elenco dalla situazione meno spaventosa alla più spaventosa. Iniziando dalla situazione che provoca meno ansia, entrate ripetutamente in quella situazione e rimaneteci finché l'ansia non diminuisce. Una volta che riuscite a entrare in quella situazione senza provare molta ansia (in numerose occasioni), passate allo step successivo dell'elenco. Ricordate che quando si affrontano le paure si prova ansia: è normale.

Sarà inoltre importante iniziare a eliminare i vari "comportamenti di sicurezza" e le modalità di evitamento più sottili. Questi comportamenti includono portare con sé oggetti di sicurezza (ad esempio, farmaci, acqua, cellulare), sedersi vicino alle uscite, usare la distrazione (come mezzo per evitare di sentirsi ansiosi), evitare certi cibi (piatti piccanti) o bevande (caffaina o alcol), cercare costantemente di essere rassicurati da altri o essere accompagnati da un compagno fidato. Innanzitutto, fate un elenco dei vostri comportamenti di sicurezza. In secondo luogo, cercate di ridurre gradualmente questi comportamenti, iniziando da quelli più facili da abbandonare.

Fase 4: premiatevi per il coraggio

Imparare a gestire l'ansia richiede molto lavoro. Se notate dei miglioramenti, prendetevi un po' di tempo per complimentarvi con voi stessi: premiatevi! Ad esempio, acquistate un regalo speciale (un libro, un dolcetto, una vacanza) o impegnatevi in un'attività divertente (noleggiate un film, andate al cinema, uscite a pranzo o a cena, programmate una serata rilassante). Non dimenticate il potere del dialogo positivo verso sé stessi (ad esempio, "Ce l'ho fatta!", "Sono stato bravo!").

Come si fa a mantenere tutti i progressi fatti?

Esercitarsi! Esercitarsi! Esercitarsi!

In un certo senso, imparare a gestire l'ansia è molto simile all'esercizio fisico: bisogna "tenersi in forma" e praticare regolarmente le proprie abilità. Farla diventare un'abitudine! Questo è necessario anche dopo essersi sentiti meglio e aver raggiunto i propri obiettivi.

Non scoraggiatevi se iniziate a usare vecchi comportamenti. Questo può accadere nei momenti di stress o durante le transizioni (ad esempio, l'inizio di un nuovo lavoro o un trasloco). È normale. Significa solo che è necessario riprendere la pratica degli strumenti acquisiti. Ricordate che la gestione dell'ansia è un processo che dura tutta la vita.

Per ulteriori informazioni su come mantenere i propri progressi e su come affrontare le ricadute dei sintomi, potete contattarmi.

Appendice

Esercizi di esposizione enterocettiva per il disturbo di panico:

- Corsa sul posto da 30 secondi a 1 minuto (cuore che batte forte, mancanza di fiato, fastidio al petto)
- Correre su e giù per le scale per 30 secondi o 1 minuto (cuore che batte forte, affanno, fastidio al petto)
- Respirazione rapida e profonda con la bocca da 30 secondi a 1 minuto (vertigini, mancanza di fiato, cuore accelerato, intorpidimento e formicolio)
- Inspirazione ed espirazione con una cannuccia piccola per 30 secondi - 1 minuto (sensazione di soffocamento, mancanza di fiato, battito cardiaco accelerato).
- cuore)
- Scuotere la testa da un lato all'altro o muoverla disegnando un cerchio davanti a sé con il naso per 30 secondi (vertigini)
- Girare su sé stessi o su una sedia girevole per 30 secondi (vertigini, nausea)
- Trattenere il respiro per 15-30 secondi (affanno, vertigini)
- Fissare la mano per 2 o 3 minuti (sensazione di irrealtà - le cose appaiono strane)
- Fissare una luce sul soffitto per 1 minuto e poi cercare di leggere qualcosa (visione offuscata).
- Indossare un dolcevita stretto o una sciarpa intorno al collo per alcuni minuti (tensione alla gola)