

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 vibratori 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 stesse 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 worrier*² 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 trascorrevi 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 assurdamamente 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 ancori 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 convinci 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