

Indice

<i>Prefazione (di Giovanna Nuvoletti)</i>	7
<i>Ringraziamenti</i>	11
Una bambina sola	13
Per i genitori	30
La percezione della Sindrome di Asperger	49
La Sindrome di Asperger: cos'è, cosa sembra	55
Poesia: Spiagge d'autunno	65
La percezione e il motorio	65
Isole di competenza e memoria	84
L'ansia e il panico	88
I rituali e i cambiamenti	99
Educazione e apprendimento	116
La percezione dell'altro	136
Comunicazione	144
Socializzazione	168
Gli amici	185
Empatia	190
Il bullismo e il mobbing	197
Interessi assorbenti	209
Ossessioni	216
Il cibo	220
Percezione del tempo	227
Dio e religione	231
Il denaro	236
Il lavoro	238
Sessualità	249
Poesia: Cuore di donna	249
Conclusioni	275
Racconto: Christian	288
<i>Bibliografia</i>	299

Una bambina sola

Avevo un cane bellissimo da piccola. Nel marrone dei suoi occhi mi perdevo per ritrovarmi ogni volta che il senso di estraneità e solitudine si facevano tanto forti da premere quasi contro il mio corpo per schiacciarlo.

Guardando indietro oggi mi sembra che lui fosse quasi una porta dimensionale capace di riportarmi nel mio mondo reale, quello vero, quello familiare, non questo nel quale, ne ero certa, ero capitata per un motivo che avrei tanto voluto conoscere ma che mi era oscuro. Una bambina come me, generalmente, ha problemi inserita in ogni nucleo familiare. Nella mia situazione però tutto era amplificato. Come ho scoperto molto più tardi, non è raro che le famiglie più disordinate siano anche quelle dove nascono bambini particolari. Evidentemente il disordine comportamentale è uno degli attributi collaterali di un patrimonio genetico familiare che comprende nel suo quadro elementi del sistema nervoso fuori dalla norma.

Nella fantasia popolare tutto è generalmente esasperato e vagamente rassicurante: il genio del male è un maniaco dell'ordine con la cantina cosparsa di cadaveri a pezzi in decomposizione, mentre quello buono ha i capelli in disordine, una scarpa slacciata, spesso i calzini spaiati e una simpatica figura affettuosa, moglie, sorella, madre, che si preoccupa di togliergli le briciole dal bavero prima che esca in pubblico. Nella verità dei fatti, il disagio di confrontarsi con un mondo lontano dalla rassicurante capacità di decodifica, fornita dagli strumenti in dotazione, genera sistemi di adattamento molto più complessi e strutturati. Spesso la linea di confine tra l'esigenza animale di salvarsi con i suoi istinti primordiali, primi tra tutti eros e tanathos, e la coscienza umana con la sua poesia e il suo mistero è labile se non sovrapposta, con un vasto «territorio di mezzo» che, a volte a vantaggio dell'una a volte dell'altra, si espande senza controllo in una specie di limbo terribile senza riferimenti

cardinali nel quale la povera mente spazia disorientata in cerca di familiari indizi che possano placare quella sorta di terror panico che, pur servendosi delle migliori parole per spiegarlo e comunicarlo, solo chi ha vissuto è in grado di comprendere.

Un bambino è sempre una sfida. Nel bene o nel male una piccola persona che cresce chiama in causa temi profondi e meravigliosi ma anche forti e responsabilizzanti, scatena dinamiche complesse e stimola allo sviluppo, cosciente o meno, del potenziale umano in continua evoluzione. Un bambino diverso è destabilizzante. E quando la diversità si pone verso il margine estremo in «over» della curva gaussiana, gli è negato persino il sollievo del perdono. È scomodo.

Il mondo con le sue meraviglie e il suo funzionamento mi è stato sempre familiare e facile da incontrare. Come altri uguali me, l'ho scoperto solo in seguito. Mi perdevo in ore interminabili, minuti di tempo dilatato durante i quali l'universo si dischiudeva docile al pensiero indagatore e dove la vita, la morte, lo spazio, il tempo, la tridimensionalità, gli universi alternativi e i meccanismi del sistema cosmico si muovevano danzando e schiudendosi pieni di luce, destando e nutrendo un interesse insaziabile e mai tradito. Un solo semplice input è capace di stimolare tutto il sistema di pensiero che ne consegue, senza altri elementi. Ti ritrovi così a elaborare teorie come se le conoscessi, come se le avessi «imparate» o studiate, senza che nessuno te ne abbia mai parlato prima.

In un periodo posteriore della mia vita la consapevolezza che alcune delle mie conclusioni erano già state acquisite dalla conoscenza umana per altre vie o grazie ad altri mi tranquillizzava molto, mi dava molta pace. Poiché io vivevo l'angoscia di non poterle comunicare.

Eppure se tutto questo mistero sembra facile è generalmente impossibile orientarsi nel quotidiano. La decodifica del sistema comportamentale sociale, ad esempio, è un'impresa titanica. Strutture convenzionali quali l'organizzazione scolastica, l'umo-

rismo, la bugia anche semplice, ogni banale incoerenza erano in grado di mandare in tilt il sistema e tutto era caos.

Aspettarsi che il mondo emotivo di un bambino con simili caratteristiche non subisca scossoni quando esposto a uno stimolo incoerente è come pretendere che una bicicletta resti in piedi quando è ferma. Un cervello con un sistema di sinapsi più veloce e meglio organizzato della media della popolazione è come un'iper-specializzazione: relativamente funzionale.

L'iper-specializzazione è una strategia evolutiva estremamente rischiosa. Solo se inserita in un complesso sistema preparato a supportarla porta vantaggi costanti alla società. Per l'individuo isolato essa rappresenta generalmente un handicap. Tra gli animali non umani, ad esempio, il ghepardo ne è un validissimo rappresentante. Felide spesso erroneamente inserito nel più vasto filone dei felini,¹ è un animale che si è talmente specializzato da isolarsi geneticamente al punto di essersi ridotto a una bolla/nicchia genetica di esemplari rari e imparentati tra loro su tutto il pianeta e da raggiungere velocità incredibili durante la caccia: circa 120 km/h sulle brevi distanze in rettilineo. Funzione predatoria inestimabile, questa, per quanto riguarda l'efficacia del successo degli attacchi, ma assolutamente non funzionale alla strategia di sopravvivenza perché inserita in un contesto di dinamiche infraspecifiche, che la sfrutta secondo un sistema parassitario che sta, di fatto, decretando il fallimento della strategia evolutiva del ghepardo portandolo verso l'estinzione. Predatori più lenti, infatti, aspettano immobili che lui catturi l'inarrivabile velocissima preda e proprio sotto il suo naso, letteralmente in sua presenza, mentre il cacciatore «recupera» loro la divorano.

Quanto mi sono sentita un ghepardo stremato da bambina! Tutto quello che pensavo, tutto quello che sentivo era

¹ Felini e acinochini sono le sottocategorie dei felidi nella classificazione classica di Linneo – gatti, tigri, leoni, leopardi, ecc. sono felini; solo il ghepardo occupa l'insieme degli acinochini.

perfettamente inutile o disfunzionale. Osservavo gli altri come da una bolla di vetro dove persino i suoni, a volte, sembravano ovattati. Tutto mi era incomprensibile del comportamento sociale umano. Indecifrabile. Spesso, in compagnia degli adulti, in situazioni «ufficiali» venivo paragonata a «Gesù nel Tempio» e, quando le mie argomentazioni erano giudicate inarrivabili, lo show terminava con le solite frasi, le risate o con consigli perfettamente inutili. Io non esistevo mai. Ancora oggi mi stupisco di come a nessuna delle persone di quel circo sia venuto in mente di mettersi in ascolto, in nessuno di loro è risuonata un'eco seppur vaga di quello che poteva essere lo stato d'animo di una bambina capace di pensare e fare certe cose. La mia vita era fatta di una solitudine e un gelo senza fine.

La pressione sociale mi era insostenibile, la maggior parte dei comportamenti umani mi imbarazzava pietrificandomi. In quelle occasioni mi chiamavano «autistica», ovviamente non vi era ancora nessuna diagnosi.

Spesso la capacità umana di adattamento è sorprendente, e, seppur mantenendo un quoziente intellettivo (Q.I.) alto, la vita di bambini, diciamo così, iper-dotati, assume caratteristiche del tutto normali nell'età adulta. Specialmente se si superano intatti gli anni dell'adolescenza e il frequente disordine di comportamento sessuale che è sempre presente se i soggetti rispondono ai canoni estetici adeguati. Una sorta di terapia d'urto che spezza o fortifica, dato che questi ragazzi non hanno la minima difesa o struttura difensiva che a quell'età avrebbe dovuto svilupparsi in contesti protetti.

Gli adulti con Q.I. superiore alla media conducono una vita sociale del tutto normale: lavorano, sbagliano, soffrono, amano come tutti. Non è come nei film, dove i geni hanno vite favolose e vincono premi Nobel; ci sono più geni che premi nella realtà. Ma mentre per me alcune cose continuano a essere semplicissime, come superare trenta esami universitari con una buona media in undici mesi lavorando e gestendo casa e famiglia

contemporaneamente, imparare una lingua in poche settimane, organizzare eventi, scrivere libri, disegnare e dipingere, eseguire alla perfezione interventi chirurgici veterinari senza averlo mai fatto prima, altre come essere amati, inserirsi correttamente nelle dinamiche sociali, essere visti, capiti, restano semplicemente impossibili o, quando va bene, tanto, tanto faticose.

I miei primi ricordi sono estremamente chiari. I primissimi difficili da verbalizzare, evidentemente formati in età preverbale, per quanto la mia fosse precoce. Ricordo chiaramente il momento in cui «seppi», la sensazione era indiscutibilmente quella, che la realtà era altrove. Io ero troppo diversa da tutto e da tutti. O meglio: tutti e tutto erano troppo diversi da me! Non sapevo con esattezza quale fosse la verità, ma sapevo che c'era. Nulla mi apparteneva e io non appartenevo al mondo nel quale mi ero ritrovata. Era un periodo in cui volevo evidentemente credere di essere amata e le alternative favorite che la mia mente propose erano due. Sapevo che si trattava di elaborazioni fantasiose, perché erano coscientemente arbitrarie ma stimolate da sensazioni che percepivo reali. Amavo la famiglia nella quale ero inserita, ma non era la mia famiglia. E io non ero loro. La prima alternativa fantasiosa che avevo ipotizzato era molto vivida ma anche piuttosto angosciante. In base a quel ragionamento io ero un sogno. O meglio, io ero la parte cosciente di una persona reale che sognava. Una principessa. Bionda. Sola. Che forse dormiva per disperazione perché il suo mondo era finito e nessuno esisteva più. Così viveva intrappolata eternamente in un sogno nel quale non si perde la coscienza. In attesa di dimenticare di esistere.

Questa versione, che si poneva come soluzione all'irrisolvibile dilemma della mia diversità, mi atterriva però più della realtà. Con il tempo il mondo reale della me che dormiva perse le caratteristiche di desolazione angosciante — simili, l'ho scoperto molti anni dopo, al mondo di morte della strega bianca del primo racconto di Lewis *Le cronache di Narnia* — e divenne un

mondo alternativo bellissimo di luce e colore dove ovviamente i parametri dimensionali erano completamente diversi, tanto quanto lo sono quelli dei sogni dalla realtà oggettiva, ma un mondo comunque bello. Il bivio del mio fantasticare era tra il non potersi svegliare della principessa, a causa di un motivo a me sconosciuto, e la mia personale percezione di continuum onirico in quanto parte della coscienza presente e vigile nei vari sogni quotidiani della principessa. L'altra realtà alternativa è molto più romantica, ed è quella alla quale mi sono poi affezionata, fantasticandone per molti anni e aggiungendo in seguito sovrastrutture sempre più complesse, costruendomi, di fatto, un mondo virtuale parallelo nel quale mi sono rifugiata per molto tempo, prima di scontrarmi con la scomoda condizione iniziale di preda sessuale nella quale la mia inaspettata e non tutelata (e pessimamente gestita) bellezza mi ha fatto piombare. In questa fantasia il mio vero padre è il Sole, la mia vera madre la Luna. O il re del Sole e la regina della Luna, che, a quell'età sono più o meno la stessa cosa del Sole e della Luna stessi. Avevo la chiarissima sensazione che, per un qualche motivo che io non conoscevo, ma che era indiscutibilmente *per il mio bene*, Loro mi avevano «nascosta» in questo mondo, e sarebbero tornati a riprendermi un giorno, appena la guerra, la minaccia o quello che era, fosse finito.

È commovente come la tenacia dell'esigenza di essere amati ci spinga a perseverare a lungo contro ogni apparenza nella certezza che siamo amati. È impossibile, intollerabile il contrario. Prima di adattarci spezzandoci alla più funzionale certezza «non possiamo essere amati», con le varie e soggettive variazioni sul tema. Provo tanta tenerezza e protezione nel cuore oggi per la bambina sofferente che ero un tempo. Ho avuto problemi enormi da sempre e ne ho ancora moltissimi oggi, ma la persona che sono diventata non era nemmeno lontanamente immaginabile in passato. Qualcuno ha definito il protagonista del romanzo *Lo strano caso del cane ucciso a mezzanotte* come un

Asperger grave. Se lui era «grave», io non saprei come definire la mia adolescenza. Perché io ero «peggio»! Per me non è un problema parlare di cose mie personali con tutti. Mi piacerebbe davvero essere utile. Io lo vedo quanto le famiglie siano impegnate e coinvolte, quanto investono e vedo anche che però non hanno ancora ben capito di cosa si tratta... oltre i sintomi, è chiaro. Ma il comportamento è indicativo entro certi termini e non è che la punta dell'iceberg.

Non ho avuto problemi di linguaggio, che anzi è stato precocissimo, così come la lettura, ma fino a vent'anni e oltre mi era impossibile non «imitare» la cadenza e l'accento delle persone che avevo intorno. Spesso pensando a voce alta ripetevo le cose o sentivo (questo mi capita ancora) l'esigenza di dire la stessa cosa ogni volta nello stesso luogo/stessa situazione. Se parlo con qualcuno che ha una cadenza forte o una particolarità di pronuncia mi sento ancora un pochino posseduta dal suo modo di comunicare, come la donna con la Sindrome di Tourette descritta da Sacks. È molto faticoso non restare imbrigliata in quel meccanismo e spesso per farlo mi stacco dalla comunicazione. Tra le stereotipie, quella di girare intorno al tavolo è stata certo la più teatrale, ma ne avevo altre. A scuola non ho mai avuto l'insegnante di sostegno, perché il mio problema a scuola era inverso: mi annoiavo, sapevo troppo e la classe, e spesso anche gli insegnanti, non erano alla mia altezza. Alle elementari le maestre confessavano candidamente ai miei che le mie domande le spiazzavano e che, a volte, erano loro a sentire di dover imparare da me, che sembravo una professoressa e parlavo come un libro stampato. Va però detto che io ho avuto idea di come funzionasse la scuola esattamente alla «tenera» età di 17 anni. Mi rendo conto che può sembrare assurdo, ma io proprio *non vedevo* le dinamiche di relazione, la faccenda degli orari e dei programmi, le interrogazioni e le verifiche. Mi dicevano di fare una cosa e io la facevo, benissimo per molti anni poi sempre con meno interesse, fino ad arrivare anche alla bocciatura in quelli successivi.

Quindi imparerò, questo è il prossimo obiettivo della mia vita. Adesso mi godo il mio momento d'oro, personalissimo e privato, nel quale spengo gli affanni e accolgo le mie esigenze, ed è bello non avere paura.

Lo sai qual è la cosa più bella? (penserai che sono matta). La cosa più bella è che quando avrò imparato a comunicare meglio, e gestire meglio le relazioni, a tutelarli e tutto il resto, resterò sempre come sono!

Mi piace da morire!

La Sindrome di Asperger: cos'è, cosa sembra

Sindrome di Asperger è la definizione di un insieme di sintomi comportamentali che interessa principalmente l'area sociale, la percezione e la sfera dell'attenzione e della motivazione. Si tratta di una condizione neurologica clinicamente significativa che ha conseguenze in ambito relazionale, lavorativo e sociale, inserita virtualmente in quello che viene per convenzione definito lo Spettro Autistico, o Spazio Autistico secondo alcuni autori. Lo Spazio Autistico è da considerarsi un continuum (Grandin, 2001; Attwood, 1998; Gerland, 1983) che varia dalla semplice neurodiversità, ossia una struttura neurologica che elabora percezioni e pensieri organizzandoli secondo parametri che discostano solo lievemente dalla maggioranza della popolazione, all'autismo propriamente detto, ovvero la condizione con sintomatologia severa che compromette in maniera significativa la percezione e la comunicazione sociale. Le molteplici sfumature della sintomatologia sono spesso sovrapponibili e a volte collocabili al confine tra una definizione e quella immediatamente successiva nel continuum. Questo aspetto dipende strettamente dalle infinite sfumature che diversificano le singole

persone tra di loro, rendendole uniche. La neurodiversità nel suo complesso è da considerarsi come un traliccio, una struttura portante sulla quale poi si intersecano, ognuna con le proprie caratteristiche, le individuali peculiarità di ogni essere umano, gli aspetti cognitivi, quelli emotivi, le competenze e intelligenze specifiche, e via discorrendo.

I problemi relativi all'affettività delle persone con Asperger sono la conseguenza delle difficoltà di comunicazione legate alla struttura neurologica. Quasi sempre si tratta di difficoltà di comunicazione degli affetti e non, come erroneamente si tende a interpretare, deficit della capacità stessa di provare affetto. La percezione della presenza di sentimenti di amore, in tutte le sue forme, tra individui che si relazionano è basata completamente sulla comunicazione degli stati emotivi e dei molti e vari sentimenti a essi collegati. L'affettività e la conseguente rete degli affetti nel gruppo sociale si fondano in maniera totale sulla comunicazione degli stessi. Il deficit delle competenze nella comunicazione e nell'interazione sociale, proprio della sintomatologia autistica, interferisce radicalmente con la percezione che il gruppo ha della persona interessata, che viene percepita come elemento da escludere. Ossia, non essendo in grado di comunicare correttamente il proprio stato emotivo e affettivo, il suo «non comunicare correttamente» viene percepito dal gruppo come un intenzionale o quasi intenzionale «comunicare negativamente». La conseguenza di ciò determina che la percezione/deduzione sociale diffusa sia che la persona autistica non provi i sentimenti, le emozioni o gli affetti e che non sia in grado di comunicarli correttamente. Non sarebbe quindi la persona Asperger a non avere «spazio» per il mondo sociale, ma al contrario, sembra essere la società a non avere «spazio» per la persona Asperger rispondendo con un rifiuto ed escludendola sin dai primi anni di vita.

La condivisione degli stati d'animo è comportamento sociale sul quale si strutturano i legami e le alleanze, ma non

è una competenza tipica della struttura atipica, e questo determina conseguenze decisamente negative, come la percezione di freddezza, di non coinvolgimento, persino di crudeltà. Ci sono inoltre in molte persone Asperger la difficoltà (a volte incapacità) di percepire lo stato d'animo altrui — deficit della «teoria della mente», teoria della «cecità mentale» di Baron-Cohen, incapacità di dedurre istintivamente un punto di vista e un'interpretazione ambientale diversi da quello personale — ed enormi deficit nell'attenzione condivisa e della reciprocità (ritmo dello sguardo, pause nella comunicazione verbale). Competenze, queste, fondamentali per lo sviluppo della comunicazione e della condivisione. La tendenza a prendere le comunicazioni verbali alla lettera e la difficoltà della lettura e corretta interpretazione della comunicazione non verbale costituiscono un ulteriore ostacolo all'apprendimento della padronanza della complessa struttura della comunicazione umana. Questo determina molto spesso ulteriori fraintendimenti nella comunicazione. È importante sapere che il mondo emotivo e affettivo, la fantasia, la ricchezza delle emozioni in ogni umana sfumatura e i conseguenti molteplici sentimenti che ne derivano, sono vividi e intensi nella persona con Asperger come in ogni altro rappresentante del genere umano.

Cosa sia di preciso a determinare concretamente la neurodiversità resta ancora un mistero. Quello che la scienza sa per certo è che la sintomatologia della neurodiversità in tutte le sue manifestazioni presenta elementi in comune, tali da permettere di individuare un quadro clinico e un range di comportamenti riconoscibili. Questi comportamenti sono, al momento, l'unica finestra attraverso la quale è possibile studiare e determinare il fenomeno. Quello che la scienza sta facendo è quindi un percorso a ritroso: dal sintomo (il comportamento) alla causa (l'elemento o gli elementi «x» e «y», ecc.) che ne determinano la manifestazione.

L'obiettivo delle osservazioni e delle ricerche è, da un lato, quello di arginare o alleggerire le difficoltà delle persone e delle famiglie coinvolte dalla forma di autismo con sintomatologia più importante, e quindi inevitabilmente delicata quando non gravosa, dall'altro, quello di fornire strumenti educativi migliori per correggere l'inadeguatezza della società nei confronti della neurodiversità e fornire alle persone neurodiverse strumenti funzionali per l'efficacia della comunicazione, favorendo l'integrazione reciproca tra le persone tutte, neurotipiche e neurodiverse.

Le recenti stime attribuiscono la struttura neurodiversa a una persona su duecento o una persona su centocinquanta, a seconda dei criteri di definizione, con un'incidenza dichiarata di un maschio per quattro femmine, incidenza maschile in proporzione maggiore per quanto riguarda le richieste di intervento (Attwood, 2006). Queste proporzioni tra coinvolgimento maschile e femminile però sembrerebbero falsate dal fatto che nella maggioranza dei casi le femmine, quando diventano donne, riescono a compensare spontaneamente il deficit di competenza sociale, in genere camuffandolo o rendendolo più «accettabile» per il contesto sociale nel quale sono inserite.

Questa considerazione sembrerebbe supportare in parte la teoria del cervello ipermaschile di Baron-Cohen (2002), secondo la quale la struttura neurologicamente diversa o atipica sarebbe riconducibile a uno sviluppo delle competenze tipicamente maschili, prettamente di competenza dell'emisfero sinistro, esasperandole. L'attivazione dall'attenzione totalizzante, la difficoltà a eseguire più di un compito per volta, l'interesse nei confronti delle proprie esigenze, tutte caratteristiche peculiarmente maschili e determinanti nel corso dell'evoluzione per il successo della strategia di sopravvivenza della specie, e che sono invece difficili da collocare spontaneamente nel flusso sociale moderno specialmente quando presenti in una modalità di espressione tanto importante. I circa ottocento geni in più

della persona umana di sesso femminile (prevalentemente geni di «controllo») attenuerebbero l'effetto della tendenza ipermaschile compensandone le caratteristiche con la tendenza allo sviluppo spontaneo, o più facilmente recettivo dell'imitazione (competenza innata), dell'apprendimento per osservazione e l'attivazione della soglia dell'attenzione all'interesse per l'altro e per la comunicazione, capacità tendenzialmente in potenza più sensibili nel bagaglio genetico e nella struttura del cervello femminile e di competenza dell'emisfero destro.

La maggior parte degli adulti con Sindrome di Asperger è stata in passato diagnosticata diversamente e a volte lo è tuttora, con conseguenze spesso drammatiche. I maschi tendenzialmente come psicotici e le femmine come depresse. Nell'infanzia la diversità neurologica influenza in modo più evidente, e in alcuni casi in maniera decisamente significativa, lo sviluppo del bambino. Crescendo però in genere le competenze acquisite, con maggiore risultato laddove è presente una corretta stimolazione, compensano in modo importante la sintomatologia comportamentale, a volte in modo da camuffare del tutto i sintomi.

Inoltre la risposta sociale di inclusione della ragazza (femmina) «strana», durante il delicato periodo dello sviluppo, è meno severa rispetto all'atteggiamento riservato ai maschi. Questa «palestra» sembrerebbe fornire alle femmine una modalità di studio ed esperimento del comportamento sociale che ai maschi della stessa età è generalmente preclusa. Le femmine sono anche scelte come partner sessuale, o in alcuni casi anche come partner sentimentale, anche se presentano caratteristiche di particolarità. I maschi al contrario vivono il delicato periodo della trasformazione da bambino a uomo passando attraverso un filtro sociale a maglie decisamente più strette. Non sono quasi mai scelti spontaneamente come partner sessuali o sentimentali, escludendo una minoranza di casi, e non sono in genere inclusi nei piccoli gruppi di giovani maschi coetanei che

I rituali e i cambiamenti

In un mondo già difficilmente comprensibile, che appare quindi instabile e mutevole, avere dei punti di riferimento, un «firmamento» di regole fisse e immutabili è fondamentale. Con il tempo poi si impara a essere in qualche misura flessibili entro queste regole, ma senza di esse è come essere sospesi nel vuoto. Nelle regole si è liberi, senza regole si è schiavi della libertà. Non è un gioco di parole. Entro i limiti della regola si ha piena libertà di scelta, di azione, di crescita, di comportamento. Senza quei confini, invece, tutto l'agire e tutto il pensare vagano confusamente, privi di certezze e di tutela, assolutamente dipendenti dallo stato di sregolatezza prima ancora che dalla sostanza del loro messaggio. Senza le regole stabilite cognitivamente il debole non ha spazio. La struttura stessa della regola è insita nella natura, per questo sottrarvisi è pura illusione. Senza una regola chiara e non mutevole, stabilita in maniera vantaggiosa, si finisce per accettare tacitamente la dinamica spontanea, quella cioè che garantisce vantaggi relativi solo al più forte. Cercando di descrivere come sarei facilitata attraverso le regole nella gestione di cambiamenti — generalmente ritenuti banali, ma che il mio sistema percettivo individua come enormi e quindi come potenziali pericoli — proverò a raccontare solo sulla base di quella che sono le mie esperienze, personale e professionale, in relazione al modellamento del comportamento canino in che misura potrebbe essere possibile aiutare chi percepisce il mondo nella stessa maniera, o almeno offrire uno spunto di riferimento per individuare delle strategie di intervento efficaci. Stabilire dei parametri di riferimento stabili mi aiuta a gestire gli stimoli esterni e, il più delle volte, le reazioni emotive che ne conseguono.

Perché si dovrebbero amare i cambiamenti? Io credo che la vita sia un continuo alternarsi dinamico e fertile di stasi e moto, di cose che cambiano e altre che restano immutate. Perché

allora non amare anche la routine? E chi ha detto che stabilire regole fisse e rigide significhi esattamente «non cambiare»? Tutto cambia. Il passaggio dall'inspirare all'esprire è cambiamento, aprire e chiudere gli occhi è cambiamento, il susseguirsi delle immagini del pensiero è continuo cambiamento, le voci che arrivano e colorano la mente sono cambiamento. Non capisco mai se riesco a esprimermi bene quando tento di spiegare qualcosa di così intimo e complesso, ma è difficile perché devo tradurre in discorso, e quindi svolgere in una dimensione di conseguenza temporale verbalizzata, un concetto che è chiarissimo nella mia testa, esattamente come un'immagine variopinta che in un solo istante comprende tutto il concetto. Per questo non sono sicura di essere riuscita a spiegare bene il perché, dal mio punto di vista, il cambiamento è ansiogeno. Sicuramente c'è chi ne sa molto di più a riguardo, mi riferisco all'aspetto neurologico o psicologico peculiare, ma io lo vivo e posso raccontare, nel mio piccolo, in quale maniera. La questione appare macroscopica se si paragonano le reazioni e le emozioni degli stati di ansia o panico a quelle degli stati di quiete o serenità. Ad esempio, se sono tesa una cosa come cambiare strada non è difficile, è letteralmente impossibile. Una volta mi sono bloccata, attaccata a un'edicola di giornali chiusa, ed è intervenuto un vigile urbano ad aiutarmi. In un solo minuto accadono talmente tante cose da registrare che, negli stati di ansia o panico, aggravare il carico di caos con cambiamenti, che si potrebbero evitare, diventa quasi intollerabile. Alcune persone che hanno un funzionamento simile al mio si spaventano se, ad esempio, due fettine di prosciutto non sono perfettamente identiche, a me invece non destabilizza tanto il fatto che due fettine di prosciutto non siano simili quanto il contrario: mi creano problemi le cose che non hanno una gerarchia chiara e individuabile. Quello che vorrei arrivasse è che i cambiamenti generalmente considerati «piccoli» non è detto che siano percepiti allo stesso modo da tutti, la definizione di «piccolo» è assolutamente arbitraria ed

è per questo che mi chiedo: «Perché si dovrebbe amare il cambiamento?», nella misura in cui la domanda mi appare simile a qualcosa come: «Perché non arrivare ad amare trenta chili di zavorra sulle spalle mentre si salgono le scale di un edificio di dodici piani indossando i tacchi a spillo?».

Nella popolare e pluripremiata serie di telefilm di Mr. Monk — mia figlia mi ha sempre chiamata Mr. Monk — io detesto il modo in cui trattano il protagonista. Eviterebbero tanto spreco di energie e di tempo se lo assecondata, e lui emetterebbe molti meno comportamenti di compensazione se non fosse tanto ostacolato. Mi rendo conto che è tutto molto «romanzato» nel telefilm, ma il messaggio è sempre lo stesso: se una persona è diversa deve avere almeno il buon gusto di «farsi perdonare» con un qualche aspetto di genialità da poter offrire alla comunità che lo tollera e siccome le sue esigenze non sono condivise dagli altri non sono riconosciute. È un messaggio che non mi piace. Ho capito che ci sono cose da imparare e cose da «capire», altre ancora da mandare a memoria e basta, perché sono talmente lontane da una logica percepibile dai miei processi di pensiero che ogni ragionamento è vano. Ma è necessario accettare proprio tutto? Voglio dire, e i nostri diritti? E se fosse più giusto educare alla diversità i neurotipici che educare alla normalità i neurodiversi? La domanda è volutamente provocatoria e, chiaramente le uniche strade possibili sono il compromesso e la via di mezzo.

I miei genitori, come un po' tutti gli adulti quando ero piccola, mi consideravano speciale. Forse qualcuno in senso negativo, ma non lo diceva, e tutte le mie particolarità (numerosissime) venivano ricondotte a una certa «genialità» e questo mi ha tutelata all'epoca. Il mio mondo era diverso. Ho sempre avuto i miei rituali, non amavo i cambiamenti, essere toccata o che toccassero le mie cose, mi «fissavo» approfondendo le cose che mi interessavano, non capivo l'umorismo, gli scherzi, le convenzioni, le cose non dette, i messaggi impliciti, ecc. Con

gli adulti non stavo malissimo, accettavano le mie regole, c'era una struttura di comportamento relativamente comprensibile, generalmente non facevano quelle cose che mi destabilizzavano terribilmente come correre, urlare, giocare, fare scherzi, capricci, disobbedire, infrangere le regole, ecc. Era con i pari che proprio non capivo niente. Un genitore più spaventato avrebbe da subito chiesto l'intervento di un neurologo per me che non avevo amici. Non ho mai giocato con nessuno che non fosse una delle mie sorelle o mia cugina e ho passato ore e ore e giorni fino all'adolescenza inoltrata a girare intorno al tavolo. Meno male che i miei all'epoca non l'hanno fatto. Sono nata negli anni Settanta e mi avrebbero riempita di farmaci e trattata da psicotica. La mia famiglia è molto tollerante. Alcuni valori come il rispetto per la peculiarità individuale sono molto radicati nella mentalità dei miei genitori e decisamente posso dire di sentirli miei grazie a loro. I miei itinerari, quando non andavo a scuola, erano strutturati in base alla presenza dei cani che andavo a salutare dietro ai cancelli, facendo delle tappe. Fisse. Cambiare strada o cambiare posto al ristorante o al cinema mi destabilizza ancora oggi. A volte sento l'esigenza di dire la stessa cosa ogni volta che passo in un determinato luogo. I miei tic non fanno male a nessuno, ma «destabilizzano» generalmente, dando origine a reazioni del tipo: «Perché fai così? Mi sembri un'autistica!», «Smettila, sembri un'autistica!», «Ma che fai?! Sembri *Rain Man!* Smettila!». Per evitare questi «attacchi» mi sono sempre sforzata di reprimerli con gli estranei.

Una delle cose che destabilizza maggiormente gli altri è il parlare da soli. Per quanto riguarda le ecolalie e la ripetizione, molte volte, di parti di discorsi. Lo facevo da bambina e lo faccio tuttora. Spessissimo. Alcune mie comunicazioni o interazioni non avrebbero avuto successo se non avessi «fatto le prove» a lungo. A volte per strada mi è capitata qualche situazione imbarazzante, anche se mi interrompo se mi accorgo di non essere sola. Tendenzialmente i miei percorsi e i miei orari evitano

la folla e gli incontri — se non sono preparata ad affrontarli. A mio modesto parere non è giusto voler smussare completamente fino a arrivare a eliminare del tutto il «campionario comportamentale» *tipico degli atipici*. Credo profondamente che non sia giusto. La cosa più importante da ricordare è che anche quando l'obiettivo (terribile e annientante) della «normalizzazione» del comportamento è raggiunto, questo non significa che la struttura neurologica sia cambiata nella sua sostanza. Questo, nella migliore delle ipotesi, potrebbe certamente da un lato favorire un certo inserimento sociale, ma dall'altro genererebbe una reazione molto forte quando (e inevitabilmente accade) all'improvviso esce fuori «Rain Man» sconvolgendo «chi non se lo aspetta». Anche se sembra bizzarro, io credo che un minimo di comportamento «atipico» sia in fondo anche una tutela. Un minimo. Non qualcosa di oggettivamente ostacolante. Sono profondamente convinta che il nostro compito (e per nostro intendo «di noi», e per *noi* intendo *noi tutti* — Aspie, non Aspie, genitori, non genitori, figli, fratelli, terapeuti, ecc.) sia quello di cambiare il mondo per favorire il compromesso e garantire l'inserimento per chiunque e non quello di normalizzare. *Normalizzare è un fallimento. Normalizzare è il burka*. Alcune caratteristiche comportamentali sono effettivamente e oggettivamente degli ostacoli alla comunicazione e allo sviluppo sereno del bambino prima e della persona poi. Altre invece non sono realmente determinanti. Nella faccenda in questione infatti la cosa è comune a moltissimi bambini e adulti a prescindere dalla struttura neurologica. Mi piace che Flavia Caretto scriva che i bambini andrebbero «aiutati» a non fare cose considerate socialmente inaccettabili. «Aiutati» sa di supporto e comprensione, di possibilità e non di giudizio, è diverso dalla parola «vietare» e sostanzialmente sono in accordo. Ho delle perplessità però. È vero che parlare da soli è stigmatizzante, ma mi pongo il seguente quesito etico: per alcune cose, che risultano visivamente destabilizzanti per la società, come ad esempio lo sfarfallare,

l'urlare, ecc., va bene aiutare a ridimensionare e stabilire delle regole rispettose che non sottintendano il messaggio di *errore* e di critica insito nel concetto di «fare in privato», ma per il parlare da soli non sarà un po' un'esagerazione? Ossia, non somiglia al velo arabo e al fatto che se scappa una ciocca di capelli la donna va redarguita? Non è ora che si cambi qualcosa allargando il rigidissimo margine di tolleranza comune? Lo è stato per i trasporti («Una donna al volante? Le ragazze non andrebbero assecondate in queste tendenze!» 1908), per l'abbigliamento («È colpa tua se ti trattano così, ti vesti da donnaccia!» 1960), gli studi («Ovviamente se la devo sposare non deve proseguire gli studi». Mio nonno riferito a mia nonna, 1930), per le abitudini, ecc. Poiché parlare da soli è una cosa anche piacevole, quando non utile (è ad esempio il mettere in atto i famosi teatrini sociali, provando e riprovando, oppure l'esercitare l'imitazione) perché del comportamento «tipicamente autistico» si deve rinnegare ed estinguere proprio tutto? Inoltre con tutti i telefonini e i mezzi di comunicazione attuali è difficile stabilire se qualcuno parla da solo o al telefono. Benedetto progresso! Questo aspetto mi è venuto in aiuto moltissimo, infatti non ritengo sia più tanto vero che chi parla da solo sia considerato inquietante, perché, immagino, si pensa che stia al telefono. Parlare da sola a me è stato utile perché una delle mie maggiori problematiche relative alla comunicazione è la struttura diversa del pensiero. Imparare a pensare attraverso un «monologo» interiore, ossia letteralmente *imparare a rallentare e limitare il pensiero* per renderlo meno specializzato e più funzionale alla comunicazione e alla vita sociale, è un processo complesso che a volte non può prescindere da questo «allenamento» pratico. È un po' come dire, facendo un esempio, che poiché obsoleto è inutile saper cavalcare a pelo, anche se sa farlo benissimo, è necessario che il ragazzo impari a guidare un'auto, ma senza mai prendere una lezione di guida. Se si pensa in immagini un pochino di allenamento ad alta voce credo sia quasi necessario,

rametri di queste relazioni soddisfino i miei criteri di amicizia. Non lo fanno quasi mai. Per me un amico è colui con il quale condividere esperienze e affetti potendo essere completamente se stessi, sempre. È molto raro incontrare qualcuno che decida di essere amico di una persona come me. Vado «dritto per dritto» e se mi si chiede di essere sincera lo sono, sempre. Spesso dico cose che mettono in imbarazzo e mi è difficile capire quando esagero. Ho moltissimi rituali, difficili da tollerare, e abitudini che sono importanti solo per me. Parlerei per ore di quello che mi interessa e se, al contrario, l'argomento non mi coinvolge non riesco a restare concentrata. A volte però è possibile incontrare qualcuno a cui stia bene questo modo di essere. Io ho avuto la fortuna di incontrare una persona così. Una persona che mi ha imposto la sua amicizia, e benedico il giorno in cui lo ha fatto. Certamente la differenza di età e la distanza fisica, che ha determinato la modalità di comunicazione durante questi anni quasi esclusivamente via telefono, hanno facilitato di molto le cose. Sto sperimentando che avere relazioni mediate dal telefono o dalla scrittura, come quelle favorite dai social network, è più semplice e gratificante. Ho imparato con il tempo che anche con lei ci sono argomenti che non si possono trattare liberamente, e che ci sono cose che le danno fastidio, quindi cerco, a volte maldestramente, di stare attenta. Ma senza il suo affetto non sarei la persona che sono. Una grande parte della responsabilità del bene che questo libro intende fare è sua.

Empatia

La parola «empatia» è forse la più bella di tutte. Etimologicamente significa andare a sentire l'altro dov'è, andare a indossare ciò che sente senza per questo perdere la propria identità. Scoprire l'altro è una conquista della crescita, individuarlo

come agente che interferisce positivamente o negativamente con il nostro ambiente è forse la prima intuizione sociale del bambino, ma per arrivare a riconoscere un punto di vista diverso dal personale è necessario vivere alcuni passaggi fondamentali che dipendono in maniera strettissima dal corretto relazionarsi dell'adulto o degli adulti di riferimento. L'educazione all'empatia non può prescindere da una prima importante fase di gratificazione e di vantaggio personale *percepito*. La struttura della relazione è funzionale quando dalla sola percezione del vantaggio personale si arriva alla percezione del vantaggio del bene dell'altro e dalla costruzione della relazione come proprio vantaggio all'attenzione e al rispetto dell'altro come cosa giusta a prescindere dal vantaggio personale immediato. È un processo che ha bisogno di essere stimolato in misura diversa a seconda delle peculiarità di ognuno. Non esiste una persona uguale a un'altra o un bambino uguale a un altro, gli schemi di funzionamento di alcuni meccanismi di apprendimento e di risposta comportamentale sono indicativi e simili solo entro certi limiti, sarà sempre e solo la combinazione dell'unicità di ogni persona inserita nel suo ambiente a determinare il risultato. Quando io ero piccola non solo non riuscivo a sentire quello che potevano provare gli altri ma mi ponevo addirittura dei quesiti sulla loro reale esistenza. Non ero sicura che gli altri esistessero. Tranne per il fatto che a volte mi infastidivano terribilmente, ad esempio quando mi distoglievano dai miei interessi o quando mi contrastavano. Ai miei occhi facevano cose incomprensibili, erano incoerenti, imprevedibili, emettevano una quantità indistinta di suoni strani e non capivano assolutamente nulla, pur avendo il potere. Nel mio caso in particolare dubito fortemente che sarei riuscita ad agganciarli alla corretta interazione umana o a interessarmi a un qualsiasi compromesso se il mio interesse per gli animali non mi avesse stimolata nella ricerca di canali di comunicazione efficaci con un essere diverso da me. Se non avessi avuto questo «ponte» non avrei mai superato certe bar-

riere di individualismo. Devo al mio interesse per i cani quello verso l'altra persona e devo a loro l'aver avuto la possibilità di sperimentare la comunicazione in maniera più congeniale al mio modo di pensare e di utilizzare gli strumenti comunicativi. La mia logica di pensiero, l'attenzione all'hic et nunc, il riferimento al comunicato piuttosto che al sottinteso, molto simile al loro modo di pensare, mi ha permesso di sperimentare i vantaggi dell'interazione efficace e relazionarmi con loro mi ha fornito una valida palestra per poter cominciare a imparare a comunicare con le altre persone.

Ci sono atteggiamenti da imparare ed emettere per poter ottenere il risultato comportamentale desiderato dall'interlocutore. Apprendere questi atteggiamenti non è semplice per tutte le persone allo stesso modo. È la mancanza della *manifestazione* di stati emotivi che *rassicurano* e *confermano* l'interesse e la partecipazione alle emozioni condivise a destabilizzare la società. Se immagino me stessa a 5 anni, vedere la risposta di un eventuale interlocutore alla mia reazione di apparente indifferenza a un qualsiasi evento che avrebbe dovuto coinvolgermi in maniera diversa e manifesta, avverto un grande senso di confusione. Qual è il problema adesso? Me lo hai detto. L'ho capito. Cosa posso fare? Non credo che se piangessi la «nonna guarirebbe». A che serve piangere perché la «sorellina si è fatta male»? Se soffre piange lei. Questo è logico. Il resto non lo capisco e se non capisco chi ho intorno non sono nemmeno attratta o interessata da queste persone. In qualche misura le «subisco». Probabilmente la percezione del mio comportamento arrivava alle altre persone come un segnale di potenziale pericolo secondo il criterio ancestrale che porta a sospettare che una persona che non comunica di saper sentire il disagio altrui potrebbe fare del male senza scrupoli. È come se il «sentire» il dolore dell'altro fosse un deterrente per il causargli un danno. Per questo motivo forse i bambini o le persone che non comunicano emettendo segnali rassicuranti generano una reazione sociale di rifiuto.

Inoltre chi non vede la manifestazione della presenza di emozioni e sentimenti tende a pensare che non vi siano, mentre non sempre è così. È importante non fare confusione: molte cose che non si vedono esistono. Io non ho mai visto il virus HIV, ma non ho dubbi sulla sua esistenza.

Nel mio caso particolare pur non disponendo degli interessi e degli strumenti per agganciarmi alle altre persone direttamente ho avuto la grandissima fortuna di relazionarmi in un'età precoce con il cane giusto al momento giusto. Non è infatti il cane in sé che aiuta in quanto tale, la relazione scorretta infatti può determinare un esito esattamente contrario perché accentua certe problematiche più che risolverle e rafforza l'isolamento nelle persone che non sono spontaneamente portate ad «andare a sentire l'altro dove l'altro è».

Nel mio caso l'interesse che mi ha spinto a cercare la relazione con i cani è stato il passaggio determinante che mi ha portata a cercare di capire anche come relazionarmi con le altre persone. Imparare a comunicare correttamente con il cane può essere per tutti uno strumento validissimo di stimolo e educazione all'empatia. Utilizzerò un esempio estremamente schematizzato per farmi capire. Il bambino un po' goffo giocando con un golden retriever o un rough collie *ovviamente* mi riferisco a soggetti dall'indole tipica e provenienti da allevamenti «seri» (con criterio di selezione, controllo sanitario e comportamentale, ecc.) maldestramente gli pesta la coda, il cane piagnucola, ma non reagisce. Sulle prime il bambino nemmeno nota l'atteggiamento del golden. Poi coltivando il rapporto e vivendo *il contatto* nel quotidiano in maniera gratificante, il bambino comincia a capire che il cane è più «piacevole» quando sta bene e comincia a capire in che modo il cane ha piacere a stare con lui. Comincia lentamente a gradire la costanza della relazione e a stare attento, a registrare il linguaggio del cane. Quando lo calpesta di nuovo e il cane, sempre senza disconferme, si limita a guaire o a smettere di scodinzolare, il bambino

lo nota e comincia a comprendere anche cosa significa. In poche parole *impara a sintonizzarsi* e tutto questo in una relazione che non prevede disconferme, punizioni o critiche. Il messaggio non è ambiguo ed è percepito come interessante, funzionale e vantaggioso. Ecco perché funziona. Nel caso specifico dei cani o dell'impiego degli altri animali per facilitare lo sviluppo delle potenzialità di un bambino con difficoltà relazionali la scelta del tipo è determinante. L'addestrabilità, la reattività, la tempra, la spinta motivazionale all'interazione, il peso del rinforzo sociale — positivo e negativo — sono *totalmente* diversi da caso a caso e di conseguenza tutta la relazione si imposta in maniera diversa. Ciò significa che per ottenere lo stesso risultato si deve strutturare un percorso diverso. È come dire: sia le automobili che gli aeroplani hanno le ruote. Ma per andare da Roma a Parigi (stesso punto di partenza, stesso punto di arrivo) farò un percorso con l'automobile e un altro, totalmente diverso, se viaggio in aeroplano.

Se l'esperienza presa ad esempio è vissuta con animali molto indipendenti e meno tolleranti, quali possono essere certi cani che strutturano un loro «mondo parallelo» dal quale i conviventi umani sono esclusi e che reagiscono quando infastiditi, lo stesso atteggiamento si porrà come modello comportamentale e verrà appreso ed esteso dal bambino nei confronti dei pari. Il terrier ad esempio, cane indipendente e reattivo, se infastidito tende a mordere o reagisce con un comportamento di «critica» dal quale il bambino tenderà a difendersi, a volte anche strutturando un tipo di comunicazione con il cane fatto di «dispetti». Relazionarsi con un cane di questo tipo potrebbe aumentare il distacco dall'altro e la mancanza di atteggiamento empatico. Perché «se io ti sento e tu mi rimandi un'emozione negativa, allora io mi difenderò da questo sentire». Ma un animale come il terrier (o anche certi gatti, ecc.) non si limita a questo. Le risposte sociali sono un suo interesse minore, se non è gratificato abbastanza, e ha tendenzialmente standard molto alti che

sono già difficili per un adulto, si *stacca* ed esclude l'altro dalla relazione, ossia *insegna la non-empatia*. Se con gli altri non stai bene o reagisci oppure stai solo che stai meglio. Il fatto che il cane stuzzicato morda è assolutamente negativo e non, come molti ritengono, educativo. Aumenta la dominanza del cane con le conseguenti problematiche di gestione e delega l'educazione del bambino al cane. Cane e bambino in questo caso imparano autogestendosi e in genere in questo modo si imparano cose indesiderabili. Il cane piccolo potrebbe non fare molto male al bambino che impara e gestire i morsi e anche a evitarli, ma non impara a rispettare il cane e a relazionarsi con lui. Tutto questo *ostacola* l'educazione all'empatia perché l'altro è percepito come un oggetto con cui relazionarsi a proprio piacimento anche perché poi il cane tenderà a evitare il bambino «violento», il cui divertimento starà nel provocare la reazione del cane. Il bambino non imparerà a relazionarsi considerando anche il punto di vista dell'altro. L'interazione sarà solo sul «gioco» mentre è la presenza, la comunicazione e la condivisione che aprono all'altro. Il bambino non va mai, *mai*, lasciato solo con un cane, è l'adulto di riferimento che deve intervenire durante la fase appetitiva ed estinguere l'azione scorretta, non è il cane che, con un rinforzo inappropriato — e che può essere anche pericoloso — deve educare il bambino.

Il cane che reagisce si pone come modello e il bambino rinforza l'idea di reagire quando infastidito o spaventato. Non è un modello corretto. Come dire, vedetevola voi e che vinca il più forte. Non va tutelato solo il bambino, ma anche il cane. Il ruolo del cane è proprio il contrario, non è un dispensatore di premi o punizioni in base al comportamento dispettoso o buono del bambino, ma è come un componente della famiglia, di un'altra specie, con altre esigenze, che ama e accetta il bambino anche quando sbaglia. È questo il nodo della questione, è qui che nasce l'empatia, in casa, non sulla strada o nella giungla. È l'adulto responsabile che ha il compito di educare il bambino

a non fare i dispetti al cane. Se il bambino non ha nemmeno un'idea di cosa sia una relazione non percepirà il fastidio del cane. Per avere sentimenti verso gli altri bisogna prima conoscerli gli altri. Fino a una certa età è possibile che molti bambini stiano ancora cercando di capirci qualcosa e non hanno altri riferimenti se non quelli personali nei quali si identificano.

La tendenza comune dell'uomo e di tutti gli altri animali è quella di considerare degno di valore solo quello che si percepisce personalmente. L'empatia è generalmente considerata una strada che porta alla compassione, al sentire insieme, una particolare situazione di condivisione del sentito che rende il ricevente simile all'emittente quasi fondendoli emotivamente insieme. A quanto pare il riconoscimento dei diritti di chiunque a prescindere dal «sentire» comune è l'ultimo passo del percorso che porta l'uomo a distinguersi dagli altri animali ma altrettanto evidentemente le radici dell'istinto premono affinché la tendenza ancestrale abbia la meglio e la percezione di ciò che è giusto tenderebbe a coincidere con ciò che è ritenuto familiare o condivisibile. Se una posizione o un vissuto emotivo non sono condivisi, allora non vengono nemmeno riconosciuti, con la conseguenza che non è riconosciuto il diritto di esprimere o sentire cose non riconosciute. E questo non è logico. È come se per poter accogliere il messaggio che si esprime lo si deve prima condividere. In realtà questo ha poco di empatico in quanto pur rispondendo allo stimolo del sentire altrui lo si riconosce solo quando lo si è fatto proprio, quindi si reagisce a un personale sentire dal quale l'interlocutore, in realtà, è escluso. Oppure, per lo stesso principio, il sentire dell'altro che diventa sentire personale genera una risposta di difesa da quell'emozione. Spesso le emozioni delle persone arrivano al gruppo in maniera talmente forte da «fare male» e quindi impedire un intervento di aiuto concreto. Io credo che, al contrario, la capacità di vedere il dolore di qualcuno senza percepirlo possa essere un vantaggio. Quello che risulta importante è avere un codice etico

che permetta il riconoscimento di ciò che è bene a prescindere da quello che si sente. Fare qualsiasi cosa perché la si riconosce come giusta è molto più vantaggioso. Alcuni autori ritengono che la relazione d'aiuto sia nata dalla percezione dell'altro come se stesso, o come parte di sé. Io credo sia possibile che una spinta sia stata fornita anche della capacità di non immedesimazione, che impedirebbe un comportamento istintivo che non sia di difesa. Si tratta di un lavoro prevalentemente cognitivo più che emotivo facilitato però dal fatto che la risposta emotiva non arriva per immedesimazione. Io ho scelto di aiutare il prossimo perché lo ritengo giusto non perché sento il disagio degli altri o perché questo sentire mi fa stare male. Io non lo sento, il più delle volte lo osservo senza nemmeno capirlo, ma so che quello che sento e quello che è bene non sono sempre la stessa cosa. Ho imparato che esiste anche quello che io non percepisco e il valore del sentito non è stabilito dal mio sentire. Purtroppo in base alla mia esperienza non posso dire di aver riscontrato lo stesso comportamento nell'«empatica» società nella quale sono immersa, che sceglie di non riconoscermi il diritto di essere diversa, perché non sente come sento io.

Il bullismo e il mobbing

La forma più sottile di bullismo o di mobbing, che ne è poi l'evoluzione, è l'esclusione sociale. Generalmente i maschi umani tendono a manifestare atteggiamenti di bullismo attraverso la violenza fisica, arrecando danni tangibili. Le femmine al contrario (escluse aree a rischio e situazioni di disagio grave) tendono generalmente a utilizzare gli strumenti della comunicazione e della rete sociale per arrecare un danno «fantasma» alla vittima. Senza il sostegno della rete sociale infatti l'individuo è escluso da ogni forma di attività e tutela ed è impossibilitato a

Ossessioni

Il confine tra un interesse che assorbe e un'ossessione è determinato da alcuni fattori come lo stato d'animo, il feedback ambientale, l'esigenza di conferme. Ossessionante può essere un pensiero che si insinua con prepotenza o un rituale dal quale non ci si riesce a sganciare e che, in una certa misura, si subisce. Quello che ho imparato dalla mia esperienza è che le «ossessioni» possono diventare estremamente fastidiose se vi si oppone resistenza. Per comprendere meglio è necessario fare una distinzione tra «interessi/interessi assorbenti» e «rituali» perché c'è una grande differenza. I primi sono percepiti in modo fastidioso dagli altri o quando gli altri li influenzano negativamente, oppure quando non abbiamo chiaro in mente *cosa* ci interessa veramente e ci infiliamo con tutte le energie in ogni argomento che si aggancia al nostro pensiero. Questo può essere faticoso e vissuto come un'intrusione, con un senso di impotenza. «Questa cosa non mi interessa veramente nella sua sostanza, ma sento che ho bisogno di saperne ogni particolare». Diventa faticoso ed essere costretti a rinunciare (non si può indagare tutto di ogni argomento) può essere frustrante e favorire un senso di insoddisfazione di se stessi. Io credo che si possa lavorare su questo. Sia individuando *un* interesse prioritario, che contenendo magari con una struttura di regole o attraverso un percorso educativo e/o terapeutico, la modalità acquisita nel tempo.

I rituali invece sono una cosa un po' più complessa e possono arrivare al confine con l'ossessività. Ho imparato su di me che più sono tranquillo meno ho bisogno di mettere in atto dei rituali e che meno li contrasto meno sono esigenti. Ossia più cerco di oppormi più è urgente l'esigenza di metterli in atto senza peraltro ricavarne mai la soddisfazione cercata. Rimanere incastrati in un'ossessione è come continuare a cercare

una stazione radio spostandosi furiosamente tra una frequenza e l'altra con la sensazione pressante di essere sulla strada giusta e con la certezza che la stazione radio cercata si trovi esattamente tra le due entro le quali rimbalziamo, mentre forse lo è ma in frequenze AM e non nelle FM dove siamo noi. L'aspetto sfiibrante di questo accanimento è che la sensazione che non troveremo quello che cerchiamo è forte esattamente come l'esigenza di continuare a cercare. L'aspetto curioso è che la gratificazione e la frustrazione si equiparano in questo rincorrersi. L'esigenza di mettere le cose in un certo ordine non può definirsi un'ossessione, come non può esserlo l'evitamento di alcune forme e colori o la ricerca di altre che sono esigenze necessarie a non sovraccaricare il sistema percettivo o possono essere conferme necessarie a misurare la realtà e renderla «riconoscibile». Ma la loro manifestazione esagerata e compulsiva e la percezione di subire come un vincolo pressante queste esigenze può trasformarle fino a renderle tali.

Io non posso sapere cosa rappresenti un rituale ossessivo per le altre persone. Quello che posso scrivere è che a volte alcuni pensieri diventano piuttosto prepotenti. Tutto il mio pensare è sempre assolutamente ingombrante. Vivere pensando in immagini è un po' come guardare due (o anche più) film sovrapposti dove però la distinzione tra quello che si vede con gli occhi e quello che vede la mente è chiarissima. Questo in un certo senso aumenta il disagio quando un pensiero che si tollera con fatica pur essendo «non reale» influenza a tal punto il comportamento da avere quasi gli stessi effetti di una cosa tangibile. È frustrante perché ci si sente impotenti in confronto a qualcosa di irreal. Ed è chiaro che nei periodi più complessi, quando lo stato d'ansia può farsi importante, tutte queste dinamiche aumentano, i pensieri si fanno più sgradevoli e anche la loro gestione diventa complessa o può diventarlo. A volte ho pensato in passato che se almeno avessi avuto il sollievo di credere che il pensiero fosse realtà, il sollievo del delirio in un

certo senso, le cose sarebbero state almeno meno frustranti, invece in quei periodi il senso di inadeguatezza si amplifica perché c'è anche la cruda consapevolezza di essere inaccettabili. E anche tutti i movimenti mutano con l'evoluzione del pensiero, e cominciamo a «pensare con le mani». In un certo senso, così come il movimento delle mani è in qualche misura collegato al pensiero, la focalizzazione nell'immaginario cosciente di alcuni pensieri attraverso il corpo è possibile. Ad esempio, quando inciampo in un pensiero orribile che non vuole rinunciare ad angosciarmi, ho preso l'abitudine di accarezzarmi la fronte come per spostare *fisicamente* quel pensiero dal mio cervello. Sono perfettamente consapevole che non c'è qualcosa di fisico da togliere, eppure quel gesto mi aiuta a uscire dal loop, e se funziona va bene così. È istintivo toccarsi la fronte quando si pensa perché probabilmente l'aumento del flusso di sangue ai lobi frontali impegnati a elaborare il pensiero viene in qualche maniera percepito, e vissuto come un fastidio se l'elaborazione non è piacevole.

Nella percezione sociale vi può essere confusione tra comportamenti ritualizzati, interessi e ossessioni e tutti questi comportamenti possono venire inseriti insieme in una sorta di calderone immaginario pieno di tutti i comportamenti indesiderabili. Questo continuo sentirsi indesiderati, questa non accoglienza di cose che per me sono riconosciute come valori, questo annientare o anche solo sminuire quello che per me era importante ha sempre ricoperto di amarezza la mia solitudine. Come era possibile che tutto quello che a me pareva bello e degno di interesse era al contempo fonte di tanta amarezza? Eppure non riuscivo, per quanto forte potesse essere la disconferma, a adeguarmi agli standard proposti e soprattutto non capivo per quale motivo valessero più dei miei. Chi lo aveva deciso? In base a quali parametri?

Il senso di esclusione e il dolore che ne derivano contribuiscono notevolmente, specialmente durante il delicato periodo

dell'adolescenza, alla comparsa dei rituali e dei pensieri ossessivi. Come per tutti anche per noi il rifiuto percepito ha delle conseguenze che si manifestano attraverso un comportamento che è sempre un segnale di disagio.

A volte per sentirmi meglio ho bisogno di ripetere alcune sequenze di movimenti che espressi in quella determinata modalità di sfogo non sono più regole o rituali rassicuranti ma si sono già trasformati in un'illusione, una strada senza sbocco ripiegata su se stessa che contrasta con la lucidità con la quale ci vediamo «costretti» a metterli in atto. Io sono riuscita con il tempo a migliorare moltissimo questo problema evitando di «nascondere». Soprattutto ultimamente, e quando un'esigenza si fa molto pressante tanto da manifestarsi in maniera oggettivamente bizzarra, utilizzo lo strumento più semplice di tutti: la verità: «Scusate, abbiate pazienza qualche istante, adesso mi passa. Queste cose mi capitano quando sono stanca o tesa». In genere in base alla mia esperienza posso affermare che messa in questi termini la faccenda viene tollerata meglio dalle persone che eventualmente assistono, le quali si mostrano anche gentili e mai sgarbate. Mi sembra doveroso ricordare che ho imparato a vivere serenamente questi episodi in parte grazie all'esempio di una ragazza con sindrome spastica conosciuta durante un periodo di tirocinio. La sua mano si era serrata in una morsa e con le unghie si stava ferendo il palmo. Un operatore volontario cercava inutilmente di aprirla perché la stretta spastica era all'apice. Lei, con una serenità enorme, gli disse: «Non ti preoccupare, lasciala stare, tra un po' passa da sola, non le dare retta!». Quella ragazza mi ha insegnato che ci vuole molta umiltà nei confronti delle cose più grandi di noi e le manifestazioni ossessive, più che prettamente psicologiche, andrebbero viste con ogni probabilità come neurologiche e trattate come tali. Altra forza per gestire meglio le ossessioni me l'ha fornita la diagnosi. Dare un nome a ciò che ero, capire il perché di tutto quello che mi succedeva e avere la certezza di non essere un

errore mi ha liberata da un peso enorme. Parlare di me e delle conseguenze della mia diversità in modo rispettoso è il primo passo per ottenere il rispetto degli altri.

Il cibo

Il cibo è un pezzo di mondo che entra nel nostro corpo per diventarne parte. È qualcosa che si candida a trasformarsi in ciò che noi siamo fornendo le molecole delle quali noi saremo formati. Per entrare a far parte del nostro corpo deve passare attraverso canali estremamente sensibili e ogni passaggio è uno stimolo enorme che coinvolge tutto il sentire come lo sarebbe la luce se non avessimo le palpebre. Messa in questi termini immagino che le questioni della diffidenza e della selezione sugli alimenti siano più comprensibili.

La percezione del mondo come qualcosa di ostile è legata alla collezione di esperienze negative che partono dalla percezione degli stimoli ambientali come intrusivi e arrivano alle disconferme sociali. Come dire che non solo qualcosa ti fa male ma se ti lamenti dai fastidio agli altri. La necessità di doversi nutrire ci vincola senza potere decisionale all'accettare che quel mondo pungente si introduca in noi e costituisca ciò che percepiamo di essere. Il senso di impotenza nei confronti di tutto questo è schiacciante. Non potendo rinunciare al nutrimento per non rinunciare a esistere è possibile mettere in atto strategie atte a diminuire il senso di disagio. Un comune tentativo di controllo dell'invasione può essere determinato dai criteri selettivi. Avere potere decisionale almeno sulla qualità di ciò che ci è imposto come aggressione inevitabile può essere di conforto. La libertà di poter decidere di evitare le cose che riteniamo peggiori può determinare una scala di valori del tutto individuale. Lo stimolo più fastidioso può essere rappresentato