

Marina Innorta

La rana bollita

Una storia d'ansia, attacchi di panico e cambiamento

#365

Copyright © 2017 Marina Innorta
www.mywayblog.it
Email myway.marina@gmail.com

ISBN: 978-1546677734

Indice

La rana	7
1. Rumore di cose che si rompono	11
2. Storie di dottori e medicine	27
3. Fermate il mondo, voglio scendere	57
4. Di cose facili diventate difficili	89
5. Uscire dalla scatola	121
6. Decisioni	147
7. L'alito della felicità	163
8. La sposa con i tamburi e altri momenti d'estate	179
9. Muore giovane chi è caro agli dei	195
10. I colori dell'autunno	205
Post scriptum	217
Bibliografia	223

“La rana bollita” estratto gratuito | Marina Innorta

A Marco

LA RANA

Circola una storiella curiosa sulle rane.

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

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

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

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

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

1

RUMORE DI COSE CHE SI ROMPONO

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

Si fa buio

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

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

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

Ho molta confusione in testa e mi sembra di non essere più capace di fare niente. Ultimamente mi viene tutto difficile. Non

riesco a concentrarmi e tendo a perdermi in un bicchiere d'acqua.

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

Poco fa, all'ora di pranzo, ho avuto un malore: uno dei miei soliti sbandamenti. Ormai sono due anni che va avanti così. Soffro d'ansia; vertigini e mancanza di equilibrio mi fanno compagnia ogni giorno. Negli ultimi mesi sono anche dimagrita, e siccome ero già molto magra, praticamente adesso sono uno scheletro che cammina. Mangio poco perché ho sempre la nausea e lo stomaco chiuso, e anche perché ho qualche difficoltà a masticare per via delle cure che sto facendo ai denti. Nelle ultime settimane nemmeno dormo: mi sveglio durante la notte pensando al lavoro. Certe volte mi prende la paura di essermi dimenticata qualcosa di importante o di avere fatto qualche errore madornale. Tra la mancanza di cibo e di sonno è già tanto se sto in piedi.

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

Così adesso sono qui che riordino in modo meticoloso queste carte. Poi chiederò il permesso per uscire una mezz'ora prima e andrò dal dottore. Mentre infilo tutte le buste di plastica dentro una grossa scatola, mi rendo conto che le sto sistemando

come se dovesse lavorarci qualcun altro al posto mio. Facendo ordine, con gesti calmi e precisi, quasi amorevoli, mi sto congelando da questo posto, da questo lavoro, da questa situazione. Accade così, senza alcuna premeditazione, e ancora non ne sono del tutto consapevole.

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

Le ragazze della cantina stanno prendendo provvedimenti a mia insaputa. Io so solo che non ce la faccio più e che ho bisogno di vedere il mio dottore. Loro invece hanno appena deciso che da domani niente sarà più come prima.

Le ragazze della cantina

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

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

Gli psicologi dicono che una personalità armonica è consapevole di tutte le parti che la compongono e sa farle dialogare

tra loro. Ecco, quella non sono io. Anzi, troppo spesso per cercare di essere una persona razionale, capace di fare la cosa giusta, ho provato a mettere a tacere tutte le mie voci interne, ottenendo risultati quanto meno discutibili.

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

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

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

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

passare dal via.

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

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

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

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

Sua maestà la regina delle scelte razionali, che di solito in queste situazioni alza la voce finché non riesce a farsi ubbidire, ha detto che lei era stanca di tutto quel baccano: che se la vedessero tra di loro per una volta. La vecchina si è stretta nello scialle e ha mormorato qualcosa del tipo: «Sono anni che ve lo dico, non mi avete ascoltato, adesso fate un po' come vi pare.»

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

«Qui comando io» ha detto. Ha preso in braccio la bambina

e le ha sussurrato: «Non preoccuparti, da adesso ci bado io a te. Intanto ci prendiamo un po' di vacanza.»

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

Il dottore

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

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

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

In qualche modo arriva il mio turno. Mi ritrovo appollaiata sulla seggiolina davanti alla scrivania del dottore; sto lì rigida sul bordo della seduta, non appoggio nemmeno la schiena, sembro una pentola a pressione in procinto di esplodere.

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

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

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

«Ma quanto pesi?»

«Quarantadue chili.»

Aggrotta la fronte ancora di più.

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

«Ma da quanto tempo?» vuole sapere.

«Dalla fine di marzo», rispondo.

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

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

badato più di tanto.

Poi, dalla primavera del 2012, la situazione era precipitata e non aveva fatto altro che peggiorare. Avevo mantenuto però sempre la sensazione che si trattasse di qualcosa di cui sapevo occuparmi. Era faticoso, doloroso, sfinente, ma non metteva in discussione la mia vita e la mia capacità di funzionare.

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

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

Cosa cavolo sto cercando di fare?

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

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

Non approfondisco perché confido nel fatto che non ci sarà bisogno di arrivare a tanto. Se potessi fare a meno di andare a lavorare per un periodo potrei convogliare le poche energie che mi sono rimaste per rimettermi in sesto. Negli ultimi mesi ho utilizzato tutte le forze che avevo nel cercare di controllare

i sintomi dell'ansia, soprattutto in ufficio. Mi serve una pausa, ecco tutto. Voglio solo un po' di tempo per dormire, mangiare, leggere un paio di romanzi scemi e ciondolare per casa in pigiama. Tutto qui, poi rimetterò ogni cosa a posto.

Il dottore mi dice intanto di prendere lo Xanax due volte al giorno, almeno per tamponare la situazione. È il mio solito ansiolitico: lo tengo sempre con me, nel caso mi venga un attacco di panico. Per anni ne ho fatto un uso così saltuario che mi era capitato di buttarne via delle confezioni piene perché arrivate a scadenza. Poi però le cose sono peggiorate di nuovo: mi capita sempre più spesso di prenderlo e poi di ritrovarmi nel giro di due o tre giorni da capo ad averne bisogno.

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

Sapevo che l'avrebbe detto, stavo solo aspettando.

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

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

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

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

quando sorride.

Di cosa parlo quando parlo di ansia

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

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

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

Che poi «debolezza del carattere» fa sorridere, perché, al contrario, per sopportare ogni giorno l'ansia e la depressione bisogna essere forti. Se chi non l'ha mai provato si trovasse

anche solo per un giorno nei panni di un ansioso grave, credo che ne uscirebbe spaventato a morte.

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

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

La parola ansia viene dal latino *anxietas*, che a sua volta viene dal greco *angh*. Nella Grecia antica la parola *angh* era usata soprattutto per esprimere sensazioni fisiche di tensione, costrizione, disagio¹. Ed è proprio questa l'ansia, una roba che prima di tutto hai nel corpo. Certo, sentirsi ansiosi, in apprensione, preoccupati, fa riferimento a stati d'animo, emozioni e pensieri, ma il cuore della condizione d'ansia si manifesta prima di tutto nel corpo. Il male lo senti lì: nei muscoli, nel battito cardiaco, nello stomaco, nel respiro, nella gola.

Sono sensazioni che tutti proviamo di tanto in tanto: una

¹ Joseph LeDoux, *Ansia. Come il cervello ci aiuta a capirla*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2016.

stretta allo stomaco, una leggera accelerazione del battito cardiaco, la bocca secca, un po' di nausea. La sera prima degli esami, quando aspetti l'esito di un'analisi dal dottore, quando devi affrontare una prova difficile, quando senti un rumore improvviso dietro di te nel buio. Tutti ci siamo sentiti così qualche volta.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2

STORIE DI DOTTORI E MEDICINE

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

L'uomo con la camicia a righe

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

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

Mi siedo, mi guardo attorno, ma non registro i particolari

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

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

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

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

Faccio fatica a parlare, ho la sensazione che i respiri si fermano a metà e che l'aria non basti mai. Mi colpisce il bianco delle pareti. Guardo la camicia del dottore, che è a righe bianche e blu. Il bianco mi sembra troppo bianco, quasi fosforescente.

Vorrei chiudere gli occhi o quanto meno schermarli. I colori e la luce sono tutti sbagliati.

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

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

Io sbuffo, e poi mi scappa una risata nervosa: «Io non sono sicura di essere proprio malata» sbotto «se da domani potessi andare in vacanza starei subito meglio. Ho solo bisogno di fermarmi e di ripensare alla mia vita.»

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

stanno andando come vorrei. È la mia vita ad avere bisogno di un ritocchino, non il mio cervello.

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

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

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

Mi sono quasi convinta che prendere questi antidepressivi sia la cosa giusta da fare, quando però il dottore mi informa di un piccolo particolare: all'inizio queste medicine fanno peggiorare, portano ancora più ansia e agitazione. Ci vogliono due, tre, forse anche quattro settimane prima di andare a regime. Nel frattempo devo continuare a prendere lo Xanax per contrastare questo effetto iniziale.

Mi domando come sia possibile che una medicina contro l'ansia mi faccia venire ancora più ansia. Che senso ha? Poi non è una questione di giorni, ma di settimane. Ce la farà? A me pare già di stare sull'orlo di un baratro, come lo dovrei gestire

questo peggioramento iniziale? La prospettiva mi terrorizza, ma a sentire lui non ci sono alternative.

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

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

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

FINE DELL'ESTRATTO GRATUITO

[Acquista su Amazon](#)