



Incamminarsi verso l'uscita

È una bella storia, c'è di mezzo un lavoro che non c'è, che non si trova, una relazione coniugale che non va, aiuto che non c'è, panico, frustrazione quotidiana, e nessuna via di uscita visibile.

Storie così ce ne sono tante, ma proprio tante, dure, cattive, disperate, questa è a lieto fine, meno male, ne abbiamo bisogno tutti, Corinne si è stabilmente avviata verso l'uscita da condizioni di vita inaccettabili e insostenibili.

Vero, la storia non è finita, dura quanto la vita di Corinne, non è una fiaba, un film, nessuno può sapere come e quando finirà: fin qui è a lieto fine.

Il quadro d'inizio

Vertigini, panico, ansia, extrasistole, non riesce ad allontanarsi per più di qualche chilometro da casa, alcune corse in PS, accertamenti ripetuti, non c'è niente, a parte la solita cervicale, farmaci da psichiatra e sedute da psicoterapeuti, va avanti così da più di dieci anni.

Corinne è una signora di poco più di trent'anni, di bell'aspetto, trucco forte, unghie da primato, tatuaggi, anelli alle dita e braccialetti, abbigliamento sportivo, corre ogni mattina, dopo aver accompagnato i figli a scuola, non lavora, dipende completamente dal marito... già, il marito, situazione molto spinosa.

Sulla famiglia di origine non può contare, una sorella lontana, mamma depressa, lavora quando riesce, vive di una piccola rendita, dopo la separazione, avvenuta poco meno di dieci anni fa, il papà se n'è andato in un'altra regione, lavora, ma con i soldi ce la fa appena appena.

Dopo il diploma aveva iniziato l'università, poi è arrivato il panico, e poi si è sposata, era in arrivo il primo figlio, studi abbandonati, dopo qualche anno è arrivato il secondo figlio, è riuscita a ottenere la qualifica di OSS, aveva investito i pochi risparmi in un corso, le piace quel mestiere, e lo sa fare bene... ma trovare lavoro, nelle sue condizioni, impossibile.

I sintomi si sono intensificati negli ultimi due anni, complicandole la vita non poco, ora non riesce più ad andare in posti affollati, neanche alle feste o in casa di amici, e con il marito non va niente bene, lui la rimprovera ogni giorno, per tutto e su tutto, anche per "quello", non sei più buona neanche per quello, le dice arrabbiato... probabilmente sono i farmaci, si sa, tra gli effetti collaterali c'è l'abbattimento del desiderio, non può farci niente.

Amici e amiche? Mah, sì, è che il marito è gelosissimo, e le amiche, mica è facile vedersi, hanno da fare, fortuna che c'è facebook.

Insomma, bada ai figli, alla casa, corre da sola, non lavora, non ha quasi relazioni, il marito lesina il centesimo ed è sempre arrabbiato, nessuno può aiutarla, vertigini, panico e ansia sono sempre lì, questa è la sua vita.

Come si esce da questo? Da che parte si trova l'uscita?

Corinne da sola non trova la via di uscita, cerca aiuto, qualcosa di più efficace delle sedute di psicoterapia, che non hanno cambiato niente dopo anni... sì, è vero, non è stata costante, ma dopo un po' che non cambia niente, perché continuare? Oltretutto non ci sono soldi, e loro i soldi li vogliono subito, e il marito grida e si arrabbia, la famiglia di lui le è contro.

Corinne cerca aiuto, i farmaci fanno qualcosa, ma ansia e panico la tormentano lo stesso, leggendo i bugiardini si accorge che tra gli effetti collaterali dei farmaci prescritti dallo psichiatra ci sono anche ansia e panico, il sospetto che ci sia qualcosa che non va le viene, e consulta un altro specialista, che a sua volta si stupisce della prescrizione, coerente con un quadro di depressione, ma Corinne non presenta oggi i tratti della depressione, non si capisce...

Intanto Corinne cerca aiuto, ancora, le ha provate tutte, incluso i fiori di bach e decine di rimedi "naturali", niente ha funzionato, e ora sembra che lo abbia trovato.

Con un po' di aiuto, Corinne cambia la sua comprensione di quei dannati sintomi, comprende di non essere affatto malata, con l'esclusione della cervicale, se vogliamo: data la sua enorme diffusione, non si può quasi più considerarla una malattia, è un acciaccio del tempo, e si ricorda di aver ottenuto dal medico, anni addietro, una prescrizione specifica per la cervicale, direttamente correlata alle vertigini.... e di non aver seguito la prescrizione.

I vecchi alleati

Panico e ansia erano dominanti, e ora Corinne comprende che li ha presi, entrambi, per quello che non sono: sì, è vero, gli effetti collaterali di panico e ansia sono brutti e cattivi, molto meglio non averli, ma, in sé, panico e ansia non sono "nemici", sono vecchi alleati che cercano, come sanno, di aiutare.

Il panico è una antica contromisura, una specie di tentativo di protezione totale che la specie umana ha usato per milioni di anni per fronteggiare pericoli estremi e sconosciuti, contromisura rudimentale finché si vuole, ma che ha aiutato la nostra specie a sopravvivere per milioni di anni, trasmessa attraverso il DNA da una generazione alla successiva... il nostro Dna non può sapere che gli ambienti in cui viviamo oggi sono enormemente diversi da quelli in cui vivevamo milioni di anni fa, sappiamo che il nostro DNA evolve molto lentamente.

Insomma il panico è una specie di riflesso incondizionato che scatta quando siamo in situazioni di pericolo estremo, per proteggere la nostra vita: e quindi possiamo seguire una strada diversa, possiamo cercare di comprendere che cosa ha fatto scattare il panico la prima volta, episodio indimenticabile e tuttora vivissimo nella memoria, che cosa lo fa scattare ancora oggi, quale pericolo estremo si era presentato allora, quale pericolo estremo si presenta oggi?

Quasi lo stesso vale per l'ansia, nome che diamo ad una delle tante varianti di una emozione antichissima, anche questa una eredità della nostra specie, questa emozione antichissima, primaria, si

chiama paura, e anche questa è una preziosa alleata della nostra sopravvivenza, predispone tutto il nostro corpo, meraviglioso meccanismo biologico, enormemente complesso, alla azione, specificamente alla azione di fuga o di attacco, in millesimi di secondo, velocissima, quando incombe una minaccia alla nostra sopravvivenza.

Meno “travolgente” del panico, l’ansia (la paura) è comunque una parte della dote che riceviamo, un’altra forma di protezione della nostra sopravvivenza, e anche per questa la strada da seguire è quella di cercare di comprendere che cosa la chiama in gioco, quale pericolo, quale minaccia alla nostra vita.

Entrambi sono spiacevoli, molto spiacevoli, dolorosi, si sta male, e Corinne ora cambia anche la sua comprensione del dolore, del malessere che prova quasi costantemente: il dolore non è il nemico, il dolore si scatena, anche lui, quando c’è una minaccia alla nostra vita, è una risposta alla minaccia. E anche il dolore, il malessere, che sono risposte vitali e preziose del nostro meraviglioso organismo, vanno ricollegati a che cosa li fa scattare.

Ora diventa più facile avere a che fare anche con il “panico da panico”, e con l’ansia da ansia: entrambi presentano effetti collaterali spiacevoli, dolorosi, intralciano concretamente la nostra vita, nulla di strano o di bizzarro che vediamo questi effetti collaterali come qualcosa da evitare. Vero, corriamo il rischio, ingenuamente, di vedere questo come IL VERO PROBLEMA da risolvere: Corinne ora comprende che non è così, e che la radice che alimenta giorno dopo giorno il suo malessere, il panico, l’ansia, il panico da panico, l’ansia da ansia ed i loro effetti collaterali è ciò che va identificato, trovato, e risolto.

Questo è meno facile, all’inizio la ricerca è tutta su che cosa può neutralizzare panico, ansia e vertigini, i sintomi sono terribili, sono loro a tenerla intrappolata in una vita che non le piace affatto, maltrattata dal marito e dalla sua famiglia, non può lavorare, a malapena riesce ad occuparsi dei figli e della casa, non ha soldi, esce solo per correre, non ha vita sociale, se non quella virtuale sui social, non svolge nessuna attività che le piaccia, ma piano piano riesce a rimettere in fila le cose in un altro modo.

Necessità vitali

Come tutti gli esseri umani, anche lei ha bisogno di ottenere, ogni giorno, la prova di essere capace di allineare i suoi ambienti virtuali, quello che si può chiamare il mondo interno, con gli ambienti reali, il lavoro domestico non è sufficiente, la cura dei figli non è sufficiente, correre da sola non è sufficiente.

Ha bisogno di trovare ogni giorno prova che funziona bene, che ciò che sa, sa fare, ed è, va bene, sta in piedi sulle sue gambe, e, di nuovo, il lavoro domestico non è sufficiente, la cura dei figli non è sufficiente, correre da sola non è sufficiente, non svolge alcuna attività che le piace, non lavora, deve ogni giorno mendicare soldi dal marito, che ogni giorno si infuria e la rimprovera.

Ha bisogno, ogni giorno, di trovare la prova di essere in relazione con i propri simili, di passare un po’ di tempo in compagnia, relazioni abbastanza buone, mica pretendiamo la luna, i figli non bastano, il marito e le famiglie sono tremendi, amiche e amici non ci sono.

Ha bisogno di sentirsi amata, compresa, apprezzata, aiutata, e se non siamo proprio nel deserto, poco ci manca.

Come tutti gli esseri umani, anche lei ha bisogno di tutto questo, sono bisogni vitali, ineludibili: la situazione in cui si trova da anni non le permette di ottenere ciò di cui ha bisogno, e non si vede il modo per cambiare la situazione, basta molto meno di questo per scatenare ansia e panico.

Le minacce alla sua vita sono reali, non poter ottenere ciò di cui ha bisogno è una minaccia reale, non è pazza, non è difettosa, ansia e panico sono anche la prova che la sua vita è minacciata: dunque occorre cambiare la situazione in cui si trova, e non si vede proprio come questo si possa fare.

Ma è di aiuto, adesso, sapere che non è pazza, malata, difettosa, che le sorgenti di ansia e panico sono reali, che la sua vita è realmente in pericolo, che il pericolo, la minaccia, è reale.

Con un po’ di aiuto Corinne riesce a ricostruire e a sviluppare una nuova comprensione di come ci è finita, in questa brutta situazione, in parte ricostruendo la sua storia del panico, a partire dalla prima

volta, più di dieci anni fa, fu terribile, un attacco violento, improvviso, devastante... e sembrava del tutto senza ragione, senza motivi, un fulmine a ciel sereno.

E non era così.

Che cosa era successo? Che cosa stava accadendo di così minaccioso da scatenare la protezione estrema del panico? Era iniziata la separazione dei genitori, papà se ne voleva andare, papà se ne sarebbe andato... lui era il pilastro su cui si reggeva il benessere della famiglia, dei due genitori era quello che la capiva, la apprezzava e la sosteneva, la mamma svalutante e molto spesso assente, ritirata nella sua stanza, sotto le coperte, emicranie e spossatezza erano molto frequenti.

Corinne ricostruisce e comprende ora che la perdita di supporto e protezione è ragione più che sufficiente a spiegare la ragione del primo attacco di panico, studiava all'università, poco più che ventenne, a parte dare una mano ogni tanto al papà in negozio non aveva mai lavorato, gli scenari che si presentavano erano proprio brutti.

Se questo spiega il primo attacco, non spiega però altre cose: era una giovine piena di energia, come del resto anche oggi, l'energia non manca affatto, tutt'altro, come mai non si è data da fare, come fanno tanti giovani pieni di energia... poco tempo dopo l'attacco di panico finisce per abbandonare gli studi universitari, i genitori ci mettono cinque anni per separarsi materialmente, nel frattempo Corinne cambia un paio di fidanzati, ne trova uno cui pare legarsi di più, benvisto dalla famiglia, ritenuto un bravo ragazzo di una buona famiglia, non ricca, ma persone serie, si sposano l'anno in cui papà se ne va di casa definitivamente, cambiando città e regione.

Corinne 1, 2, 3

Da tempo Corinne si chiedeva perché avesse poi sposato Frank, senza riuscire a darsi una risposta soddisfacente... sì, era carino e affettuoso, ma non era che la capisse proprio al volo, e anche l'eros, beh, non era poi sto granché... la vicenda matrimoniale rapidamente divenne difficile, arrivò il secondo figlio, le difficoltà aumentarono anche per alcune spiacevoli traversie di lavoro di Frank, cui fecero fronte con l'aiuto della famiglia di Frank.

Ma la storia mostrava la corda da tempo, e da oltre due anni il tormento è quotidiano, sfuriate, insulti, spesso anche davanti ai figli, minacce, abbandoni di qualche giorno seguiti da ritorni tempestosi, a parte pestarla fisicamente le ha fatte tutte, e continua imperterrita, incurante delle proteste e delle preghiere.

Non se l'era chiesto quando l'aveva sposato, era rimasta incinta, beh, insomma, è naturale sposarsi e avere figli no? No, il figlio non l'avevano cercato, come si dice, era arrivato, ecco tutto, non che fossero obbligati a sposarsi, questo no, ma in fondo si volevano bene, no?, c'era un figlio in arrivo, è normale che in quelle condizioni ci si sposi.

Fu una festa bellissima, organizzata e pagata dal papà, sarebbe partito pochi mesi dopo, una grande festa con tantissimi invitati.

E ora ci sarebbe da salutarsi, la vita così non può continuare, è un tormento quotidiano, ma non posso andarmene, non ho di che vivere, non ho denaro, non ho un lavoro, non ho nulla...

Con un po' di aiuto Corinne riesce a ricostruire e ad ottenere una nuova comprensione anche di altre ragioni che l'hanno avvicinata a Frank e che l'hanno sostenuta, se non spinta, a sposarlo...

siamo macchine biologiche, le nostre azioni sono guidate da sofisticatissimi software scritti in codice neurale, software costituiti in parte da "pezzi" che ereditiamo dalla nostra specie via DNA, in parte da pezzi che, prevalentemente senza saperlo, costruiamo, "scriviamo" nel corso della nostra vita, integrandoli con la nostra dotazione genetica.

Cominciamo a "scrivere" questi nuovi pezzi già durante la vita intrauterina, sviluppando i software che ci servono per avere a che fare con la vita, con gli ambienti reali e gli ambienti virtuali (il nostro mondo interno, non si tratta di videogame) con cui abbiamo a che fare, per riuscire a sopravvivere e vivere nel nostro mondo complicato: sono software neurali, neurogrammi, meravigliosamente complessi,

enormemente complessi, li sviluppiamo con quello che abbiamo, con ciò che abbiamo ricevuto dalla natura e con ciò che troviamo dove viviamo.

Ottenere protezione e supporto è vitale per poter sopravvivere, nei primi anni della nostra vita la protezione ed il supporto sono particolarmente critici, data la nostra caratteristica neotenia: non possiamo procurarci autonomamente cibo e riparo per molti anni, il nostro sviluppo è lento, per lungo tempo siamo deboli e fragili.

Così anche Corinne scrive il software che le serve di più, Corinne-la-bimba-buona-e-obbediente, che non protesta per le preferenze accordate alla sorellina, che aspetta il suo turno di attenzioni e cure, che è diligente a scuola, che obbedisce ad ogni cenno, ottenendo l'approvazione dei genitori e, con l'approvazione, il supporto e la protezione, l'amore dei genitori: sì, è vero, la sorellina sembra l'unica figlia vera della mamma, che le accorda sempre tutto e la trova perfetta, mentre a Corinne rivolge critiche e correzioni continue, dure da sopportare, ma Corinne è la preferita del papà, questo compensa molto.

In quegli anni, per ordine della mamma, si trova molto spesso ad accudire una cuginetta, di poco minore di lei, colpita da grave malattia: lei preferirebbe giocare con le altre bambine, ma non protesta mai (è pur sempre Corinne-la-bimba-buona-e-obbediente, espressione del primo importantissimo ed efficiente software che ha scritto e usato) e per qualche anno accudisce la cuginetta, fino a quando questa cessa di vivere.

Corinne sente che il suo interesse di oggi, e la sua soddisfazione nello svolgere il compito di OSS, sono collegati a quella non facile esperienza, in cui riusciva bene, anche allora erano apprezzate le sue cure e le sue attenzioni... sembra un altro pezzo di software, che non si sostituisce al primo, è adatto a gestire situazioni specifiche, così come il software Corinne-la-bimba-buona-e-obbediente era adatto a gestire l'interazione con i genitori, ma abbiamo un pezzo che poi verrà esteso ed arricchito, Corinne-che-accudisce.

Sia nei suoi ricordi, che soprattutto nei continui rimbrotti della mamma, Corinne ripescava un altro pezzo di software, costruito a cavallo del passaggio alla adolescenza: mamma continua a non apprezzarla e non darle ciò di cui Corinne ha bisogno quando ne ha bisogno, a volte lo fa più tardi, a volte per niente, ma Corinne inizia a opporsi, e non è più soltanto Corinne-la-bimba-buona-e-obbediente, gli scontri sono quotidiani. Non combina guai, non ne ha mai combinati, ma cerca attivamente di ottenere ciò di cui ha bisogno quando ne ha bisogno, a costo di contrariare la mamma: papà aiuta, a smorzare i toni e a trovare soluzioni, ma è indubbio l'emergere di un altro pezzo di software neurale, Corinne-la-cercatrice.

Sembra essere questa che gestisce la scelta del percorso universitario, dei primi fidanzati, e che poi, per un certo tempo, sembra scomparire: gli studi vengono abbandonati, i fidanzati vengono lasciati.

Suona terribilmente plausibile che l'avvicinarsi della conclusione della fine della lunga separazione dei genitori, che avrebbe determinato la fine del supporto e della quotidiana protezione del papà, abbia chiamato in campo il software che aveva gestito efficientemente l'ottenimento della protezione e del supporto: il nuovo fidanzato, gradito alla famiglia, e il matrimonio sembrano "scelte" molto sostenute dalla ardente ricerca di protezione e supporto, da Corinne-la-bimba-buona-e-obbediente.

È lei, plausibilmente, che accetta di rimanere incinta del primo e del secondo figlio, pur senza averli cercati, e che cerca di gestire, per lungo tempo, il menage matrimoniale, con un Frank che si rivela, dopo il matrimonio, somigliare assai più alla mamma svalutante e rimproverante che al papà supportivo e protettivo.

E di nuovo, stanca della pesante situazione, panico e ansia si ripresentano, Corinne-la-cercatrice viene attivata, ha ancora qualche soldo da parte, con cui paga la retta e conquista la qualifica certificata di OSS: e quando Corinne indossa la sua divisa e fa il suo mestiere, ah!, finalmente si sente bene...

Vive in un paese, di una piccola provincia, e anche se ora è qualificata, non è facile trovare lavoro, e con il lavoro qualche soldo e almeno un pezzo di autonomia, e poi il panico ed il panico da panico sono gravi limitazioni che riducono ulteriormente le possibilità di trovare lavoro come OSS... ma Corinne-la-cercatrice cerca aiuto, e pare lo abbia trovato nella Sistemica del Comportamento Umano, conoscenze

che ha conquistato e che ora le permettono, tra le altre cose, di tenere a bada i sintomi di incipienti attacchi di panico.

Ora Corinne sa che quando i primi sintomi arrivano sono collegati a quello che le succede ora, vive in una condizione di oggettivo pericolo per la sua buona vita, uscirne è concretamente difficile, e Corinne-la-bimba-buona-e-obbediente è troppo piccola per riuscire a sbrogliare una matassa così arruffata.

E, sotto controllo medico, ha cessato l'assunzione sistematica di farmaci, limitandosi ad assumere, al bisogno, un ansiolitico, in dosi talmente modeste e con effetti così fulminei (tecnicamente impossibile che abbiano sostanziale effetto in pochi minuti) da farle pensare che sia molto più importante l'effetto placebo che l'effetto del calmante... per poi scoprire, attraverso la Sistemica del Comportamento Umano, che l'effetto è, con ogni probabilità, generato così rapidamente e a dosi così modeste, ben al di sotto delle soglie minime prescritte, dall'aver prova di disporre di un rimedio in caso di pericolo, una delle forme di soddisfazione del bisogno di allineare ambiente reale e ambiente virtuale: insomma, un cambiamento che conferma che non è pazza, e non è malata, è "solo" sotto attacco continuo.

E da qualche settimana ha trovato un lavoro come OSS, sottopagata e in nero, nessuna tutela, ma è un ottimo inizio, c'è ancora tanto da fare, ma inizia a ottenere ciò di cui ha bisogno, di buone prove di sé, delle sue capacità, di alcune relazioni non bastonanti...

E ha preso contatto con un centro per la famiglia, non è ancora del tutto persuasa che il contratto matrimoniale debba essere sciolto, ma un marito che agisce così non lo si può tenere... la strada è lunga e difficile, preferisce non pensarci, proprio non pensare alla questione in toto, ma la sofferenza è grande, e non le permette di mettere la testa sotto la sabbia... c'è ancora molto da fare, ma è un inizio, un ottimo inizio.

Corinne la Regina

Avviarsi verso l'uscita dalla condizione di essere soggetti ad attacchi di panico e ansia vuol dire soprattutto comprendere che cosa sono veramente panico e ansia, e poter decidere chi può governare efficacemente il difficile cammino di uscita da condizioni di vita avverse alla nostra buona vita: Corinne-la-cercatrice ha fatto un buon lavoro, e, piano piano, il nuovo software che Corinne sta scrivendo usando ciò che ha trovato, emerge, sempre più stabile ed efficace.

Credo che lo chiameremo Corinne La Regina, se a Corinne piacerà.

Storie così ce ne sono tante, ma proprio tante, dure, cattive, disperate, qualcuno di noi ne ha incontrate alcune, qualcuno molte, ammetto che, nonostante la mia esperienza sia lunga, ogni volta trovo motivo per infuriarmi, per sentire profonda indignazione e rabbia impotente, la radice comune è sempre la stessa, l'ignoranza, la mancanza di conoscenza di come funzioniamo.

È questa la radice che genera uomini e donne, madri, padri, insegnanti incapaci di comprendere il senso di ciò che hanno pur sotto gli occhi, incapaci di comprendere il senso delle loro azioni, incapaci di aiutare la crescita di figli ed allievi, incapaci di aiutare la loro stessa crescita, di costruire le condizioni, certo difficili, ma pur possibili, entro cui trascorrere il tempo della vita in modo sufficientemente armonioso e sostenibile, come si dice oggi.

L'ignoranza di come funzioniamo, tratto comune della educazione di tutti, ricchi e poveri, potenti e deboli, ricchi e diseredati, a sua volta ha radici ancora più antiche, non paradossalmente nel nostro stesso DNA, con buona pace di tutti coloro che da cattedra, podio, pulpito e schermo televisivo pretendono il riconoscimento di esperti e sapienti della materia: essi conoscono pezzetti, non vedono il quadro, sono sapienti ed esperti del dettaglio, non vedono né conoscono e riconoscono le connessioni sistemiche, non sono in grado di orientare l'attenzione, né propria né altrui, su ciò che serve per sostenere ovunque una qualità accettabile della vita umana.

E, a quel che ho visto e vedo, questa criminale ignoranza viene protetta e alimentata, mezzi sempre più potenti sono inconsapevolmente e non meno, per me, colpevolmente, messi a disposizione per sostenere e proteggere la permanenza di questa mortale arma di distruzione di massa.

Se i genitori e gli insegnanti di Corinne avessero saputo ciò che Corinne ha trovato ed è riuscita a sapere oggi, Corinne non si sarebbe mai trovata nel pasticcio dolente in cui si è trascinata per tutta la vita: ma anche loro, genitori e insegnanti, avrebbero dovuto avere a loro volta genitori e insegnanti sapienti, e così via, risalendo di generazione in generazione... prevenire ciò che è accaduto a Corinne era, ed è, impossibile, evidentemente, tanto impossibile quanto ora innegabile che ciò che osserviamo accadere ora è l'effetto di condizioni che permangono da tempo immemore.

Non possiamo accedere al rozzo e primitivo conforto dell'assegnare finalmente colpe per sentirci giusti, a posto: tutti hanno fatto del loro meglio, tutte le creature viventi per tutta la loro vita fanno del loro meglio, sono macchine viventi progettate e programmate per fare del loro meglio, dal virus al tiranno, dall'eucariote al multimegamilardario filantropo che devolve l'intero suo patrimonio in beneficenza.

Possiamo solo riconoscere che il nostro meglio "naturale" genera danni, fatiche e sofferenze inutili e non necessarie, che la conoscenza di come funzioniamo ci permette di incamminarci verso l'uscita da condizioni di vita inaccettabili e insostenibili.

Ugo Bonora

Gennaio 2023