

Leonardo Caliarì

C. 13

Storia di un
Soldato Ossessivo

INDICE

PERCHÉ QUESTO RACCONTO?	3
DOK tuttosottocontrollo	6
PREFAZIONE a cura di Paola Spera	8
I Chi siamo	13
II La scelta	16
III Una nuova casa	19
IV Finalmente lavoro	21
V Il risveglio	29
VI Il mio dominio	34
VII Dichiarazione di guerra	38
VIII Una lunga battaglia	42
IX Lo scontro finale	47
X L'armistizio	51
ALCUNE RIFLESSIONI	54
RINGRAZIAMENTI	58

PERCHÉ QUESTO RACCONTO?

...per offrire alcuni spunti che aiutino a comprendere meglio il Disturbo Ossessivo Compulsivo (DOC). Il racconto è pensato per tutti coloro che si trovano ad affrontare direttamente o indirettamente questo disturbo. L'intento è quello di contribuire a rompere quel silenzio che in generale avvolge i disturbi mentali e ciò che li riguarda.

Questa storia nasce e trae forza dalla mia esperienza personale. Lungo il mio percorso spesso non riuscivo a trovare comprensione negli altri; più volte è capitato di raccontare ciò che mi frullava in testa e ricevere semplicemente risposte rassicuranti, come "dai, non pensarci troppo". In realtà non riuscivo a smettere di pensare e questo concetto sono stato in grado di trasmetterlo solo dopo anni. Probabilmente le risposte rassicuranti erano suscitate da due fattori: scarsa conoscenza del disturbo e un eccessivo ottimismo nei confronti del mio malessere. A complicare il quadro, ecco intervenire il timore dell'opinione altrui, la paura che il mio disturbo allontanasse gli altri.

L'argomento è complesso. Per renderlo comprensibile, ho trasformato il mio disturbo in un personaggio di fantasia: sarà lui il protagonista di questa storia. Penso che

raccontare in modo autoironico certi eventi possa aiutare a prendere le distanze e vederli in un'ottica diversa. Ci si troverà così più vicini alla soluzione.

La storia che state per leggere ripercorre le principali tappe della mia esperienza. Capitolo dopo capitolo, spiegherò ciò che mi passava per la testa quando i miei pensieri erano preda del disturbo ossessivo compulsivo.

Mi auguro di essere d'aiuto a te o a chi ti è vicino e a regalarti qualche attimo di piacere.

Se sei interessato a lasciare un tuo commento, contattami all'indirizzo email qui sotto. Sarò felice di leggere i tuoi suggerimenti e conoscere la tua storia. Il tutto contribuirà ad arricchire il progetto che voglio portare avanti e che verrà presentato nelle prossime pagine.

leonardo.caliari92@gmail.com

Buona lettura!

Leonardo Caliani



6
Il progetto "Dok - #tuttosottocontrollo" nasce dalla volontà di far fruttare l'esperienza maturata durante il periodo di guarigione a favore di chi si trova a scontrarsi con malesseri simili ai miei.

L'obiettivo è riuscire ad offrire degli spunti che permettano di comprendere le cause dei propri malesseri e come iniziare un processo di miglioramento e guarigione.

Ulteriore aspetto è riuscire a rendere noto l'argomento a molti, trattandolo in modo leggero e comprensibile. Il testo vuole unire un approccio più serio di ricerca ad una narrazione capace di riscoprire anche gli aspetti più comici della malattia (perché in fondo possono esserci).

Questa opera vuole raccontare il percorso fatto, offrendo alcuni spunti a sostegno degli obiettivi del progetto.

about.me/doktuttosottocontrollo

PREFAZIONE

a cura di Paola Spera

"Anche un viaggio di mille miglia inizia con un solo passo"

(Lao Tzu).

Il racconto che ti stai apprestando a leggere parla del Disturbo Ossessivo Compulsivo (DOC).

Il DOC colpisce, stando ai dati più recenti, circa l'1,5% della popolazione mondiale (quindi poco meno di un milione solo in Italia). Su 100 bambini che nascono oggi, almeno 2 o 3 nell'arco della vita ne svilupperà uno. Colpisce allo stesso modo maschi e femmine, e compare solitamente durante l'adolescenza o la prima età adulta. Se non trattato, pur mostrando un decorso fluttuante, tende a peggiorare, e spesso si accompagna a disturbi d'ansia e disturbi depressivi. È un disturbo complesso, che sembra provocato da una combinazione di fattori psicologici, biologici e ambientali.

Il DOC, come dice il nome, è un disturbo caratterizzato dalla presenza di ossessioni e compulsioni.

Le **ossessioni** sono di solito pensieri - ma possono essere anche immagini - che riguardano la paura di essere contaminati o

contagiati, di poter fare del male a sé o agli altri, di poter commettere atti violenti o atti sessuali immorali, di poter incorrere in possibili disgrazie. Sono vissute come intrusive e indesiderate, e causano una grande ansia.

Le **compulsioni** sono tutto ciò che viene messo in atto per rassicurarsi sul fatto che non si corre nessun pericolo e per ridurre l'ansia, e possono essere *overt* o *covert*.

Le compulsioni *overt* sono comportamenti: "mi lavo le mani dopo aver toccato quella cosa sporca così sono sicuro di non sporcarmi o ammalarmi" o "torno indietro a controllare di aver spento il gas così sono sicuro di non averlo lasciato aperto" o "apro e chiudo più volte la portiera dell'auto per essere sicuro che sia chiusa bene".

Le compulsioni *covert* sono invece operazioni mentali: "ripenso al tragitto appena percorso in auto così sono sicuro di non aver investito nessuno", "mi immagino mentre compio un atto sessuale con un bambino, se mi fa schifo significa che sono sicuro di non essere un pedofilo" o "penso a come reagirei se mi dicessero che sono morti i miei genitori, se provo tristezza significa che non sarei mai in grado di ucciderli".

In entrambi i casi le compulsioni possono non essere chiaramente legate al

contenuto dell'ossessione e apparire bizzarre, come evitare di calpestare le linee della pavimentazione o ripetere mentalmente una certa frase per un certo numero di volte per evitare che accada qualcosa di grave ai propri familiari. Le compulsioni hanno sul breve termine l'effetto di ridurre l'ansia, ma non riescono mai a rassicurare definitivamente il paziente, che ben presto si sente schiavo di ossessioni che considera assurde e compulsioni che considera inutili ma che non riesce ad abbandonare. Non riuscendo ad uscire da questo circolo vizioso mette in atto strategie come cercare di non pensarci o cercare di distrarsi o evitare tutto ciò che potrebbe scatenare un'ossessione e di conseguenza una compulsione. Ossessioni e compulsioni di diverso tipo possono convivere o alternarsi nella mente del paziente, fino a dominarne completamente la vita. A questo punto solitamente chi soffre di questo disturbo, a volte messo alle strette dai familiari, si rivolge ad un professionista.

Questo è infatti quello che è successo a Leonardo. La storia del suo DOC (DOK) è abbastanza tipica: compare un pensiero intrusivo ("ti piace davvero quella ragazza?"), a cui fa seguito un breve periodo di rimuginii, di compulsioni e di evitamenti. Stop. Passano alcuni mesi, ed ecco non uno ma due pensieri intrusivi: "sei sicuro di non essere gay?", "sei sicuro che ti piaccia la musica metal?". Ancora rimuginii, ancora compulsioni, ancora evitamenti. Stop di nuo-

vo: è la quiete prima della tempesta. Passa qualche anno ed eccoli, più intrusivi che mai: "sei sicuro di essere portato per l'università?", "Dio esiste?" "se fossi gay e non lo sapessi?". Giorni, settimane, mesi di rimuginii, compulsioni ed evitamenti... Fino alla presa di consapevolezza di avere un problema e di non riuscire a gestirlo da solo. Poi, l'inizio della psicoterapia: l'accettazione del disturbo, la rottura dei meccanismi di mantenimento e il raggiungimento di un nuovo equilibrio. E, infine, l'idea di questo racconto, che ti stai apprestando a leggere, in cui Leonardo ti racconta la storia del suo rapporto travagliato con il "suo" DOC, quello che lui ha chiamato DOK.

La psicoterapia cognitivo-comportamentale è attualmente considerata la terapia d'elezione per questo tipo di disturbo, perché fornisce al paziente gli strumenti per interrompere il circolo vizioso che si crea tra le ossessioni e le compulsioni e perché provoca un rovesciamento di ruoli: non è più il DOC a controllare il paziente, ma è il paziente a controllare il DOC. Leonardo ci racconta la storia di questo rovesciamento di ruoli in modo preciso ma leggero e accessibile a tutti, con l'obiettivo di aiutare coloro che si trovano in una situazione simile a quella in cui si è trovato lui.

Se soffri di un DOC probabilmente non lo sconfiggerai leggendo questo racconto, ma in questo momento hai già fatto il primo passo del viaggio di mille miglia che ti servirà per sconfiggerlo. Non mi resta che augurarti buon viaggio, e buona lettura.

Riferimenti:

SITCC Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva <http://www.sitcc.it>

AIAMC Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento <http://www.aiamc.it>

AIDOC Associazione Italiana Disturbo Ossessivo Compulsivo <http://www.aidoc.it>

Lectture consigliate:

Fricke S., Hand I. (2007) Avrò chiuso la porta di casa? Affrontare le proprie ossessioni. Trento: Erikson.

Andrews G., Creamer M., Crino R., Hunt C., Lampe L., Page A. (2003). *Trattamento dei disturbi d'ansia. Guide per il clinico e manuali per chi soffre del disturbo*. Torino: Centro Scientifico Editore, pp. 343-359.

I

Chi siamo

Sono il soldato C.13 e fin dalla nascita sono membro dell'organizzazione segreta "Dok". Sono stato arruolato da mio padre, a sua volta arruolato da mio nonno; è un mestiere che si passa di padre in figlio.

La Dok è un'organizzazione millenaria con l'obiettivo di aiutare coloro che non sono in grado di accettare che una situazione molto spiacevole (in genere contraria ai propri principi/percezioni o potenzialmente lesiva) possa avverarsi (es. scoprirsi omosessuale o possibile omicida, ammalarsi di un virus mortale, subire conseguenze per certe azioni proprie o altrui, ecc.). Queste situazioni generano molta paura e dolore. Noi offriamo un supporto che aiutiamo i nostri clienti ad evitarle il più possibile; ciò permette loro di ritrovare, nell'immediato, un po' di serenità. Ovviamente non lavoriamo gratuitamente; in genere offriamo una prima prova, poi chiediamo un compenso in base all'uso richiesto.

Il nostro servizio? Siamo sentinelle e rimaniamo vigili giorno e notte. Siamo in grado di captare quegli episodi che ben presto potrebbero diventare problematici per i nostri clienti. Prontamente glieli esponiamo, così che riescano ad evitarli.

Il prezzo? A noi non interessano i soldi; ci nutriamo dell'energia che alimenta il cervello. Ogni nostro cliente, così come tutti gli esseri umani, possiede un serbatoio di energie cerebrali, necessarie per compiere le operazioni quotidiane. Attraverso il riposo ognuno è in grado di ricaricare la propria batteria e affrontare la giornata. Ogni volta che redigiamo il nostro report e il nostro cliente lo prende in considerazione, chiediamo una percentuale delle sue energie. Più siamo bravi a vigilare, più il nostro cliente sarà fidelizzato. Ciò offre la possibilità di chiedere percentuali via via più alte.

Io chi sono? Non mi definirei umano; in effetti non sono fatto di carne e ossa. A me piace identificarmi come un'entità, impercettibile alla vista, ma capace di farsi notare. Vivo nel cervello umano.

Molti dei nostri clienti dopo un po' si stancano del nostro servizio; ad un certo punto si rendono conto che il prezzo è troppo alto e non sono più disposti a pagarlo. Noi dobbiamo fare di tutto affinché continuo a richiedere il nostro servizio, visto che diversamente non potremmo vivere. Per questo noi membri della Dok siamo costretti a seguire periodi di allenamento intenso e addestramento estremo. Molti, stufi di pagare, decidono di rivolgersi a specialisti del settore (psicologi-psicoterapeuti) per debellarci. Ammetto che hanno fatto molti pas-

si in avanti e spesso molti miei colleghi vengono sconfitti... noi, però, in genere non ci arrendiamo facilmente. Volete sapere che strategia usano per liberarsi di noi? Si chiama Trattamento Cognitivo Comportamentale. Questi psicologi - psicoterapeuti forniscono ai nostri clienti un insieme di strategie che sostituiscono il nostro servizio; pian piano questi esseri umani impauriti diventano capaci di sopportare l'eventualità che un evento sfavorevole accada, gestendo in modo proficuo l'ansia.

Noi però siamo forti; serve molto per sconfiggerci.

II

La scelta

La nostra organizzazione non dispone di un vero e proprio quartier-generale o un unico centro di addestramento. Ognuno di noi inizia semplicemente affiancando il proprio genitore durante il servizio. Così impariamo molto grazie al loro bagaglio di esperienza frutto di anni e anni di lavoro.

Solo quando si è adeguatamente maturi, i mentori concedono l'autonomia. Nel mio caso ciò è avvenuto al compimento del sedicesimo anno. Mi ricordo ancora quel momento: stavo facendo colazione, quando sentii una presenza dietro di me. Mi girai e vidi mio padre. I suoi occhi erano pieni di orgoglio. Pochi istanti dopo mi sussurrò: "Oggi è il grande giorno. È tempo che tu ti muova da solo". Questo passaggio mi riempì di tanto entusiasmo quanta preoccupazione. Insomma... allontanarsi dal proprio genitore e mentore non era poi cosa da poco; per non parlare del carico di responsabilità che tutto ciò implicava. Da quel momento in avanti avrei dovuto provvedere da solo al mio sostentamento.

Il giorno seguente al mio sedicesimo compleanno mio padre mi aiutò a tracciare quella che sarebbe stata la mia strada e a trovare il mio primo cliente. Questo momento

è cruciale per ognuno di noi dell'organizzazione. Una volta assegnato il cliente non lo si può più sostituire con altri né rinunciare all'incarico. Se l'assegnazione è proficua ci si garantisce il proprio sostentamento per un periodo più o meno indefinito; diversamente la morte è segnata.

Mio padre iniziò a consultare molti dei suoi colleghi, così da capire se ci fosse stata qualche segnalazione interessante. Alcuni dei membri della Dok ricoprono infatti il ruolo di scout, ossia vagano di testa in testa per capire se possono esserci le condizioni adatte per il nostro servizio. La segnalazione sorge quando un'indagine ha dato esito positivo.

Nel giro di qualche giorno arrivò nelle mani di mio padre un fascicolo. Il mio potenziale cliente era un mio coetaneo. Leonardo era caratterizzato da sempre da una certa rigidità mentale; inoltre viveva assieme alla madre, una signora un po' ansiosa. Con molta probabilità anche il ragazzo avrebbe sviluppato questa caratteristica e quindi la mia missione aveva alte possibilità di successo. Le consultazioni tra mio padre e i suoi colleghi durarono per giorni; dopo una settimana mi proposero ufficialmente il profilo. Il ragazzo frequentava il terzo anno in un istituto tecnico e a scuola se la cavava. Tre anni prima aveva perso il padre a seguito di un tumore. Fin

dall'inizio della sua adolescenza il mio cliente era alla ricerca di una identità che lo distinguesse dalla massa. La aveva trovata nella subcultura metal. Infatti a quindici anni aveva iniziato a seguire le orme del fratello (anch'esso "metallaro"), ascoltando solo quella musica e vestendosi sempre di nero. Da subito capii che Leonardo era il cliente perfetto per me: era mio coetaneo e sì... era assai rigido. Questo suo voler essere qualcuno, in tutto e per tutto, era una buona base per iniziare ad offrire il mio servizio. Passarono altri due giorni e conclusi il contratto; avevo il mio cliente!

III

Una nuova casa

Il primo incontro con il mio cliente andò a gonfie vele. Quando ci ripenso mi vengono in mente quei film americani in cui il protagonista nota che affianco a casa sua è venuto ad abitare un nuovo vicino; un veloce cenno di saluto e ognuno riprende a compiere i propri affari. Sì, più o meno iniziò così. Leonardo era una persona molto tranquilla e un po' ingenua. Non diede molta importanza al primo incontro e mi lasciò accomodare fin da subito. Nei confronti di Leonardo nutrivo ancora qualche dubbio circa il suo comportamento; per questo all'inizio preferì agire con cautela e non destare troppi sospetti. C'è da dire che, nel nostro lavoro, è fondamentale stabilire un rapporto di fiducia con il nostro cliente. Lui deve riuscire a capire che in noi può trovare un valido alleato per combattere i suoi timori. Senza questo siamo destinati al fallimento.

Per circa un anno la mia permanenza nella casa del mio cliente fu serena. Mio padre mi aveva lasciato abbastanza scorte di cibo per sopravvivere e quindi potevo permettermi di non lavorare, almeno per un po'. Durante quel periodo ho cercato di capire quali potessero essere i punti di forza e di debolezza di Leonardo; lo scopo era di ar-

chitettare una strategia efficace e prospere il più a lungo possibile.

Leonardo era proprio come lo descriveva il dossier: come tutti i nostri clienti non sapeva accettare la possibilità che qualcosa di grave potesse capitargli. Il solo pensiero gli creava una forte ansia. Tuttavia aveva solo 16 anni e non aveva ancora avuto l'occasione di confrontarsi con situazioni potenzialmente esplosive. Io però sapevo che questo era il suo punto debole e che al primo attacco d'ansia sarebbe capitato. E che in poco tempo avrebbe accettato il mio aiuto a braccia aperte.

IV

Finalmente lavoro

Durante il mio periodo di studio del comportamento di Leonardo le scorte di cibo iniziarono a scarseggiare. Era giunto il momento di lavorare...! In quel periodo Leonardo aveva iniziato i suoi primi approcci con l'altro sesso. Era iscritto ad una community nella quale ogni utente pubblicava foto e raccontava di sé e dei propri interessi. Lo scopo era conoscere nuove persone. All'epoca il social network più diffuso portava il nome di MSN, un servizio di chat promosso da Windows. Tramite la community si poteva chiedere il contatto MSN con cui chattare e conoscersi meglio. In quel modo Leonardo conobbe una ragazza che abitava poco distante da lui e nel giro di poco si scambiarono il numero di telefono per poi vedersi la prima volta. Era il suo primo incontro e il mio cliente era molto emozionato. Fin da subito entrambi trovavano attrazione nei confronti dell'altro; Leonardo riuscì ad ottenere il suo primo bacio: era al settimo cielo! Leonardo era alle prime armi con quel tipo di relazioni e non aveva ben chiaro quali fossero i sentimenti che nutriva nei confronti della ragazza; così, ogni tanto, si lasciò scappare un "Ti voglio tanto bene" e qualche cuoricino (ero stordito da quanta dolcezza circolava nella sua testa!). Ma nel caso in

cui si fosse accorto di non provare davvero quei sentimenti, Leonardo sarebbe stato costretto a giustificare quelle dichiarazioni infondate. O almeno così credeva. E la cosa lo avrebbe messo fortemente a disagio. Inoltre avrebbe definitivamente messo a repentaglio il rapporto con la ragazza. E così che ottenni il mio primo incarico. Decisi di avvisarlo che quella situazione era potenzialmente pericolosa. Gli sussurrai: "ma sei davvero sicuro che ti piaccia veramente? Lo sai che casino se scoprisse che porti avanti una relazione senza provare nulla!". Leonardo fu vinto dall'ansia; si convinse di essere nei guai... che cosa avrebbe potuto dirle? Così decise di correre ai ripari. Doveva capire cosa provava. Fissò negli occhi la ragazza e capì che gli piaceva. L'attrazione fisica bastò a rincuorarlo e mi ringraziò. Non sarebbe successo nulla con quella ragazza. Gli piaceva veramente. Pericolo scampato! Per quella volta decisi di passare oltre e non pretesi alcun onorario. C'era bisogno di fidelizzarlo e potevo sopportare ancora per un po' la fame.

Ti chiederai: "qual è il beneficio che Leonardo, come tutti i clienti del nostro servizio, trae dai miei consigli? Quale beneficio dal suo atteggiamento?" È semplice: una momentanea serenità e la convinzione di proteggersi dagli eventi negativi.

Trascorsero un po' di mesi e decisi di rimanere ancora tranquillo; nel frattempo

Leonardo conobbe una nuova ragazza dopo quella precedente. Si trattò della sua prima vera storia. Purtroppo però durò solo un mese e per Leonardo fu un vero e proprio momento di sconforto.

In quel periodo iniziai a percepire una certa stanchezza: avevo bisogno di energia. Ormai mio padre non voleva più sostenermi e diceva che dovevo trovare la mia strada per l'indipendenza. Leonardo si trovava in una situazione molto precaria; alla sua rigidità e al suo bisogno assoluto di perfezione si aggiunse la delusione d'amore. In poco tempo si definì per me un terreno idoneo a continuare il mio lavoro.

Poche settimane dopo la fin storia di Leonardo decisi di mettere le basi per iniziare il mio lavoro. Era febbraio e in quei giorni si stava svolgendo il Festival di Sanremo. Fra gli artisti in gara c'era Povia che si presentò con la canzone "Luca era gay". Il tema ruotava attorno alla storia di un ragazzo che ha trascorso una parte della sua vita in relazioni omosessuali, per poi capire che in realtà preferiva avere rapporti con le donne.

Oramai conoscevo abbastanza Leonardo e avevo capito che l'argomento omosessualità sarebbe avrebbe potuto rivelarsi molto sensibile per lui. Nel profondo temeva scoprirsi gay e soprattutto dover fronteggiare l'opinione altrui. Non avrebbe più potuto condividere le stesse esperienze con i suoi

amici e probabilmente poteva venire emarginato. In quel momento ho ritenuto opportuno metterlo in guardia. Gli dissi: "e se un giorno ti scoprissi omosessuale?" Ovviamente la reazione fu una forte ansia. Leonardo percepì che ciò avrebbe potuto comportare un grande cambiamento nella sua vita. Così decise di aprire la sua pagina Facebook e guardare alcune foto delle sue amiche. Se avesse provato attrazione, poteva escludere la possibilità di essere gay. Questo comportamento dimostrava nuovamente la sua rigidità. Leonardo apprezzò quelle foto e si mise il cuore in pace. Ovviamente pagò la mia consulenza. Non male come primo giorno di lavoro!

Il giorno successivo non fu sicuramente come tutti gli altri; Leonardo si svegliò scosso da ciò che era accaduto la sera precedente. Ovviamente sapevo che il mio cliente aveva ancora forti dubbi in merito alla sua sessualità, così gli ricordai che il problema poteva ancora esistere. Infatti per escludere ogni ipotesi di omosessualità non bastava guardare qualche foto. E se fosse stato bisessuale? La rigidità di Leonardo lo induceva a cercare risposte definitive. Avrebbe dovuto dunque essere sicuro di disprezzare gli uomini, così come ciò che è tipicamente femminile. Su mio suggerimento, il mio cliente iniziò a ripensare alla sua infanzia e valutare se ci fossero stati episodi particolari. Non avendone trovati si accontentò e per un po' si rilassò. Subito

gli presentai il conto e in quell'occasione mi cedette una buona parte delle sue energie cerebrali. Le ricerche gli causavano un grande dispendio di energie, tanto che iniziò ad arrivare a sera stremato. Lui però era contento, o così credeva. Analizzando le varie situazioni e guardando le ragazze attorno lui, iniziò a escludere la possibilità di essere gay. Leonardo stava acquisendo una certa sicurezza e il futuro gli pareva privo di rischi e pericoli. Ciò lo stava aiutando a vivere meglio le giornate. Dovevo intervenire. Pian piano tornai a fargli presente ogni giorno che la questione della sua sessualità era ancora aperta. Gli proposi di aiutarlo a riflettere ulteriormente e a trovare finalmente una risposta certa... come la voleva lui.

Leonardo frequentava allora il secondo quadrimestre della terza superiore. Già da un po' era indietro con lo studio per colpa della sua love story... figurarsi da quando non riusciva a darsi pace per il timore di potersi scoprire gay.

Chiariamo un punto. Ovviamente di per sé non vi furono mai episodi significativi per i quali Leonardo potesse pensare ad una omosessualità repressa; sapeva in cuor suo di essere eterosessuale. Ma a me non importava. Il mio business non si fonda sulle possibilità, ma sull'estremo bisogno di certezze dei miei clienti!

Per fortuna Leonardo non aveva abbandonato la sua passione per il metal; in quel periodo cercava riparo nella musica e un po' di pace in sé stesso.

Un giorno i suoi amici gli proposero di passare una serata in discoteca; per un Metallaro con la "m" maiuscola era qualcosa da evitare assolutamente. Per il mio cliente la musica house o commerciale era uno scempio rispetto a ciò che quotidianamente ascoltava; la vera Musica era solo quella prodotta da strumenti musicali e non da software. Alla fine Leonardo si fece convincere e raggiunse i suoi amici. Con il suo outfit total black si lanciò in pista. Contro ogni prospettiva si divertì. Finì la serata e durante il ritorno un amico mise un pezzo di musica metal. Ahimè a lui non piacque più molto. In qualche modo provava fastidio ad ascoltarlo. Qui capii che potevo intervenire. Ormai era da due anni che Leonardo aveva fatto del metal la sua identità. Tramite suo fratello avevo conosciuto altri metallari e insieme a loro deriso la musica da discoteca. Ma ora... cosa avrebbero pensato gli altri? Sarebbe ancora rimasto credibile come persona appassionata di quel tipo di musica? Assolutamente no. Era necessario correre ai ripari. Lo misi subito in crisi: "e se ti adesso ti inizia a piacere la musica house e non più quella metal?". Leonardo venne assalito dal panico, ma decise di aspettare il giorno dopo per capire cosa avrebbe dovuto fare.

La mattina successiva iniziò con picchi di ansia altissimi. Appena Leonardo aprì gli occhi gli ricordai i suoi dubbi sul metal. Lui cercò di non pensarci, ma erano troppi i timori che lo affliggevano. Decise di prendere il suo iPod e ascoltare alcuni pezzi tanto amati. Nulla: non gli piacevano più.

Leonardo era stremato e completamente KO. Viveva le giornate con livelli di ansia molto alti. Ovviamente da quel momento iniziò il suo declino a scuola; impiegava buona parte del tempo a trovare rassicurazioni tali da farlo stare tranquillo. L'energia cerebrale che gli rimaneva non era sufficiente per concentrarsi sui suoi impegni.

Leonardo si impegnò al massimo per trovare un appiglio per ridurre l'ansia, ma non ci riuscì.. Vista la situazione decise di lasciar perdere quell'anno scolastico e fu bocciato. A settembre l'avrebbe ripetuto.

L'intera estate la trascorse senza pace, tanto che decise di fare un salto di qualità: si rasò completamente a zero i capelli e smise di vestirsi di nero. Leonardo riuscì ad accorgersi che lo stile metal comportava troppi sacrifici per lui e non ne valeva la pena. Alla fine dell'estate Leonardo riuscì così a fare pace con sé stesso. Si convinse che le ragazze gli piacevano ancora e ormai la musica metal rappresentava una parentesi del passato. Dopo tutto ascoltare altra musica non era poi così tragico.

A settembre Leonardo iniziò il suo terzo anno bis delle superiori. Credeva che i timori sorti nei mesi precedenti fossero tipici nell'età adolescenziale, per cui li dimenticò per un po'.

Trascorsero tre anni; Leonardo ormai era maggiorenne, aveva concluso con buoni voti le superiori e si era deciso per il grande salto: l'università. Io nel frattempo ero rimasto comodo sul mio divano, cogliendo l'occasione per studiare ancora più a fondo il mio cliente. Sulla base della mia prima esperienza di lavoro cercavo prevedere i prossimi scenari, valutando eventuali ostacoli (per lui) e rispettive opportunità (per me).

V

Il risveglio

Superato il test di ammissione, Leonardo era pronto per iniziare il suo percorso universitario.

Per poterlo affrontare al meglio necessitava di ampie capacità di approfondimento e organizzazione dello studio. Leonardo non le aveva ancora acquisite; ciò significava che prima o poi avrebbe dovuto affrontare un cambiamento radicale. Ma questa metamorfosi avrebbe creato in lui, sempre così rigido, un certo squilibrio; per me sarebbe stata invece una grande opportunità.

29

Dopo un mese di università vennero a galla le sue prime lacune. Leonardo capì che era difficile rimanere al passo con le lezioni, considerando che gli occupavano metà delle giornate e il pomeriggio doveva studiare. L'ansia generata da questa situazione, assieme alla troppa distanza di tempo dagli esami, fecero sì che iniziasse a rimandare continuamente i suoi.

Con l'arrivo di dicembre Leonardo iniziò a sentirsi oppresso dalla mole di lavoro che l'università richiedeva e dalla sua incapacità di reagire. Mi decisi a porgli un interrogativo: "Non è che forse tutto questo non fa al caso tuo e sia meglio prendere un'altra strada?". Il mio obiettivo era met-

terlo in guardia dallo spreco di tempo (e denaro in un'attività che non avrebbe mai concluso. In lui sorse ovviamente uno stato di irrequietezza.

Leonardo decise così di esporre i propri dubbi a sua madre. Lei però non la prese molto bene. Gli disse che non era possibile mollare dopo soli pochi mesi e sarebbe stata molto delusa nel caso avesse deciso di lasciare l'università. Il motivo era il grosso sforzo finanziario che quel tipo di percorso richiedeva. Leonardo si trovò ancora di più in difficoltà, visto che ai suoi dubbi si aggiunse il voler rendere onore agli sforzi della famiglia. Per fortuna entrò in soccorso di Leonardo il fratello, che gli consigliò di affrontare la sessione d'esami imminente e a febbraio, sulla base dei risultati ottenuti, decidere il da farsi. Leonardo si dedicò completamente allo studio. Riuscì a passare due esami su tre con voti superiori al 26. Anche in questo caso pensò che quei timori fossero passeggeri e non diede loro molta importanza.

Io, nel frattempo, mi rendevo conto che Leonardo era in una situazione molto più instabile rispetto agli anni precedenti. Ovviamente tutto ciò significava che per un bel periodo di tempo avrei avuto di che vivere e la cosa mi rassicurò. Inoltre ormai ero certo di aver fidelizzato Leonardo: ciò era testimoniato dalla sua soddisfazione

quando riusciva a trovare una rassicurazione dopo il dubbio.

Dopo la conclusione della sessione invernale a Leonardo era rimasto del tempo libero prima di riprendere il nuovo ciclo di lezioni universitarie. In quel periodo fu invitato a partecipare ad un incontro da parte del suo professore delle superiori di informatica, un uomo molto credente che apparteneva ad una comunità ecclesiastica. Periodicamente la comunità in cui viveva, composta sia da laici che da ecclesiastici, organizzava serate per avvicinare i giovani alla fede. Ormai da molti anni Leonardo aveva smesso di credere in Dio, ma nessuno gli aveva rivelato lo scopo di quella serata.

Arrivato alla comunità fu accolto calorosamente dal suo professore e da molti altri giovani; si fecero dei canti e poi si iniziò una lunga adorazione del Santissimo. Fu un momento molto intenso di preghiera e Leonardo iniziò a porsi alcune domande sull'esistenza di Dio. Ciò che più creò turbamento fu vedere la felicità di chi professava la fede da anni. In lui sorse il dubbio: forse sarebbe più felice se avesse creduto pure lui. In un certo senso Leonardo faceva fatica ad accettare che qualcuno potesse vivere meglio di lui. Il mio cliente, di per sé, non si augurava le sofferenze altrui. Semplicemente non accettava che potesse esistere un margine di miglioramento che lui non stava sfruttando. Ma c'era un osta-

colo: adoperare quel margine significava in questo caso mettere in dubbio l'esistenza di Dio. E questo si rivelò un terreno molto scivoloso.

Per Leonardo l'esistenza di Dio implicava la possibilità di venire un giorno giudicato per i suoi atti compiuti in terra. In quanto ateo il giudizio non sarebbe certo stato benevolo né avrebbe avuto la possibilità di ridurre le sue pene in terra.

Erano mesi che aspettavo un'occasione d'oro per ritornare a lavorare; ora era necessario che intervenissi in aiuto di Leonardo. Decisi di metterlo in guardia circa la possibile esistenza di Dio. Così facendo, Leonardo avrebbe potuto trovare una soluzione che lo tranquillizzasse. Gli chiesi "E se Dio esistesse?". Come al solito fu travolto da un forte carico di ansia. Leonardo iniziò a riflettere e riflettere sull'esistenza di Dio, cercando di confrontare prove a favore e contrarie. Ogni sera era stremato dopo tutto quel rimuginare; non pensava ad altro.

Anche per questa questione il suo bisogno di perfezione ha inciso molto; per lui il solo dubbio circa l'esistenza di Dio tramutava in certezza (con tutte le implicazioni del caso: senso di colpa per le volte in cui ha infranto le regole della Chiesa, come l'assenza alla Messa). Non riusciva ad abbandonare quei pensieri e l'ansia era sempre più forte.

Con gli anni Leonardo aveva maturato una certa fiducia nei miei confronti. Alla fine dei conti si era accorto che grazie alle mie domande riusciva (o credeva di riuscire) a sciogliere quelle questioni che tanto lo tormentavano. Avendo conquistato la sua stima, iniziò a darmi retta. Dopo tutto lui non aveva ancora maturato degli strumenti per poter gestire ipotetici eventi negativi; di conseguenza la soluzione più razionale era quella di prevenire.

Forse mi sono dimenticato di spiegarti una particolarità delle rassicurazioni/compulsioni; esse possono tradursi in pensieri (es. ho il dubbio di essere omosessuale... compulsione: faccio mente locale e penso che mi sono sempre piaciute le donne... questa ipotesi non potrà mai essere vera) o azioni (guardo una donna, mi piace e mi convinco di essere ancora etero). Ogni compulsione è l'inizio di un nuovo processo di pensiero; l'effetto del pensiero (o azione) compulsivo può portare maggiore ansia oppure tranquillità. Capitava che dopo una compulsione si creassero più dubbi (quindi più ansia) di prima, dando origine ad un circolo vizioso per cui Leonardo era costretto a rimuginare ulteriormente.

VI

Il mio dominio

Dopo l'episodio della fede decisi di lasciare tranquillo Leonardo ancora per un po'. I dubbi su Dio riuscì a risolverli confrontandosi con i suoi amici, anche loro non credenti. Leonardo giunse a convincersi che probabilmente una divinità ultraterrena non esisteva sul serio. Si trattava però di un equilibrio molto precario e sapevo che ci sarebbe voluto poco per romperlo.

Era giunta la metà del secondo semestre e decisi di dare il meglio di me. Come ben sai la mia sopravvivenza dipende esclusivamente dal mio cliente. Quando questo smette di ascoltarmi, mi ritrovo immediatamente senza alcuna fonte di reddito, rischiando di morire in poco tempo.

In una normalissima giornata di aprile Leonardo decise di sfogliare la collezione di CD di suo padre. Scorrendo lo sguardo tra gli album, uno per volta, ad un certo punto si soffermò su una copertina in cui era raffigurato il busto muscoloso di un uomo. Un fisico oggettivamente bello, e a lui non dispiacque. Io, però, sapevo bene che l'argomento omosessualità era tutt'altro che archiviato e così gli chiesi: "sei proprio sicuro di non essere, sotto sotto, attratto dagli altri uomini?". Immediatamente Leonar-

do fu colto da un'altra ondata di ansia. Si ripeté il solito iter: iniziò a ripensare al suo passato e guardare le ragazze che lo circondavo per trovare una risposta ai suoi timori. Vedendo che non si dava pace, ogni giorno iniziai a riproporgli la stessa domanda, così da spronarlo a cercare una soluzione o, per meglio dire, ad indurlo a cedermi una parte sempre maggiore delle sue energie.

Ormai conoscevo molto bene i punti deboli del mio cliente ed ero motivato a ottenere una bella ricchezza da accantonare per un futuro. Oltre al dubbio circa una possibile omosessualità, gli ricordai anche quello legato all'esistenza di Dio. I due erano in qualche modo correlati: se lui fosse stato omosessuale, non sarebbe stato accettato dalla Chiesa e dunque, come lo avrebbe giudicato Dio? Leonardo si trovò completamente senza parole. Intanto io ottenevo sempre più energia, arricchendo il mio magazzino.

La testa di Leonardo frullava di pensieri. Il timore di scoprirsi gay o di non trovare risposta al suo interrogativo su Dio non lo lasciava in pace. A quei tempi continuava a frequentare l'università, ma non riusciva a rimanere concentrato sulle lezioni. Ogni occasione era buona per cercare disperatamente/affannosamente una risposta ai timori che io avevo creato, che io gli avevo suggerito...

Decise di parlare con sua madre, giusto per avere un'opinione esterna sul suo malessere. In un primo tempo e funzionò la tensione di Leonardo calò. Allora decisi di intervenire, esponendogli un terzo, possibile problema: l'opinione altrui. Leonardo infatti non sapeva accettare che qualcuno potesse pensare male di lui. Gli sussurrai: "e se tutto ciò che hai detto a tua madre fosse poi riferito a qualcun altro? Prova a pensare se questi pensieri venissero riportati a tuo fratello, ai tuoi zii o ai tuoi amici!". Erano rivelazioni delicate e Leonardo non voleva che esporsi troppo. L'ansia, così come lo sconforto che quei timori gli procuravano, era talmente forte che il mio cliente non trovò nemmeno la forza di rimanere lucido. Non riuscì nemmeno pensare a come poter risolvere la situazione... era completamente fuori controllo. Iniziò a girare per casa senza meta, tormentato dai mille pensieri. La tensione gli provocò tremori in tutto il corpo, formicolii a mani e piedi. A sera Leonardo era stremato; fu la prima volta che in lui sorse un vero e proprio senso di terrore. Io, invece, ero più che soddisfatto. Il lavoro di tanti anni si era tramutato in un buon arricchimento. Per un po' di tempo avrei potuto evitare di impegnarmi.

Il giorno dopo fui tuttavia colto impreparato. Leonardo era sempre stato un ragazzo sveglio e ammetto che forse, in quel frangente, lo avevo sottovalutato. Dopo gli episodi della giornata precedente iniziò a

temere che quelle ansie non fossero normali; nella sua testa balenò l'idea che forse era guidato da qualcuno o qualcosa. Ancor oggi mi pento di essere stato troppo avido. In ogni caso non era detta ancora l'ultima, si trattava ancora solo di un sospetto. Tutto doveva ancora accadere.

VII

Dichiarazione di guerra

Leonardo era molto tenace e presto fu chiaro che avrebbe fatto di tutto per capire le radici del suo malessere. Mi resi conto di essere nei guai.

Pochi giorni dopo l'ultimo episodio di forte stress, Leonardo si decise a prendere un appuntamento con il suo medico di famiglia. Questa scelta non fu semplice, vista la sua difficoltà nell'espone i suoi malesseri di fronte ad una persona esterna. Provai a dissuaderlo: il medico avrebbe potuto rivelare i suoi problemi a terzi o giudicarlo negativamente. Ma Leonardo non mi diede retta. Per lui il disagio provato i giorni prima era stato troppo forte e doveva a tutti i costi trovare una soluzione per ritrovare la serenità di un tempo.

Sia per me, che per Leonardo, gli attimi prima del colloquio furono molto tesi. Ciò che più mi preoccupava era l'incertezza. Non godevo più della fiducia del mio cliente e così non potevo anticipare le sue mosse.

Il medico, sentiti i trascorsi del mio cliente, ipotizzò che probabilmente quella situazione fosse causata da troppo stress; in nessun modo fui collegato alle sue tensioni e la cosa mi rasserenò. Leonardo rima-

se solo in parte soddisfatto dalle ipotesi e dai suggerimenti del suo dottore e decise di andare fino in fondo, fino alla radice dei suoi problemi: voleva il nome di uno specialista. Mi si gelò il sangue. Questo significava che si sarebbero ridotte le possibilità di farla franca e, se fossi stato scoperto, la mia sopravvivenza era in pericolo. Decisi di rimanere calmo. Dopo tutto avevo sufficienti scorte per poter continuare a vivere normalmente e in ogni caso Leonardo avrebbe dovuto impiegare molto tempo prima di riuscire ad ignorarmi. Ciò mi rassicurò in parte.

Leonardo riuscì ad ottenere il suo primo colloquio con una giovane psicoterapeuta. Paola, questo il suo nome, era una persona molto tenace e competente. Conosceva la mia organizzazione ed era pronta a tutto pur di aiutare i suoi pazienti a sconfiggerci. Ammetto che non mi dispiaceva avere lei come avversario; dopo tutto l'allenamento, battermi con una persona alla mia altezza era stimolante. Purtroppo immaginavo già la fatica necessaria per tenere testa a Leonardo, spalleggiato ora dalla nuova psicoterapeuta.

Leonardo iniziò a raccontare la sua storia e Paola comprese subito la situazione. Gli spiegò che il suo malessere era dovuto ad un ospite che malauguratamente, da ormai molto tempo, si era stabilito nella sua testa. Concluse con una frase che mi

diede i brividi: "è un membro della Dok". In quel momento ero furioso, più con me stesso, che con di Paola per la sua bravura. Mi resi conto che le mie strategie erano state fin troppo palesi e un qualsiasi esperto era in grado di comprenderle. Se da quel primo incontro io ne uscii molto alterato, al contrario Leonardo prese coscienza che c'era un rimedio al suo malessere e iniziò a rilassarsi.

Trascorsero un paio di settimane e Paola spiegò nello specifico a Leonardo il perché fosse stato male nei mesi precedenti. Usò uno schema denominato ABC, un acronimo inglese che sta per Antecedente - fattore di scoppio-, Belief - timore -, Consequences - conseguenze, uno strumento molto utile per comprendere alcune dinamiche psicologiche. Faccio un esempio pratico giusto da rendere il tutto più comprensibile. Leonardo temeva di potersi scoprire un giorno omosessuale (Belief); per lui questo rappresentava una paura che non sapeva gestire. Ciò gli creava una forte ansia (Consequences). Come avevo raccontato, questa sua fobia è riemersa dopo un episodio (la canzone di Povia "Luca era Gay"), ovvero il fattore di scoppio (Antecedent); non accettando una simile eventualità, Leonardo ha reagito riflettendo sul fatto che gli sono sempre piaciute le ragazze e non c'era motivo di preoccuparsi (conseguenza). Questo ultima compulsione rappresentava l'inizio di un nuovo pensiero (antecedente o fattore di scoppio).

Per me furono settimane molto concitate; non sapevo come comportarmi visto che comunque avevo iniziato a lavorare da poco. Chiesi un parere a mio padre, il quale mi rassicurò dicendo di portare avanti il lavoro come al solito. Questo consiglio mi rincuorò e decisi di riprendere in mano la situazione.

Leonardo credeva che tutto il malessere provato fosse fine a sé stesso e non la conseguenza per aver usufruito del mio servizio. Quando lo capì ne rimase molto sorpreso. Infatti, era stato proprio grazie a me se Leonardo era riuscito a trovare degli stratagemmi per rimanere tranquillo nei mesi che avevano preceduto l'inizio del percorso psicoterapico. Ovviamente io stavo facendo i miei interessi.

VIII

Una lunga battaglia

I primi mesi di psicoterapia non furono molto semplici per Leonardo; lui pensava che una volta protetto da Paola tutto si sarebbe risolto da solo. Ma era solo l'inizio.

Sapevo già quale strategia avrebbe utilizzato Paola per aiutare Leonardo a sconfiggermi. La psicoterapeuta si appoggiava infatti ad una strategia, la Terapia Cognitivo Comportamentale, che fornisce dei metodi in grado di combatterci.

42

Il primo obiettivo di Paola era ridurre la dipendenza da compulsioni di Leonardo era necessario che lui si rendesse bene conto della situazione in cui si trovava. Paola iniziò ad esaminare più episodi accaduti nella vita del mio cliente e gli chiese quali fossero stati i reali benefici, quali i costi, di ogni compulsione. Purtroppo per me, Leonardo iniziò a rendersi conto di quale fosse lo squilibrio tra i pro e i contro. Ogni atteggiamento compulsivo gli regalava solo pochi istanti di serenità, facendogli però perdere troppe energie. Inoltre il miglioramento non era mai definitivo. Leonardo tuttavia ne era ancora dipendente e non sapeva come fare a uscire da quella situazione.

Ero stato scoperto, ma non potevo smettere di procacciarmi energie. Iniziai allora a spingere il mio cliente a dubitare su qualsiasi aspetto, così che non potesse mai rimanere tranquillo. Ovviamente lui provava ancora fiducia nei miei confronti e non sapeva come gestire l'ansia che nasceva dopo ogni mia domanda. Di conseguenza continuava a mettere in atto comportamenti compulsivi per poter trovare un po' di serenità. Ammetto che dopo tutto non me la passavo ancora male; riuscivo a soddisfare il mio fabbisogno giornaliero ed ero più che contento.

Da sempre Leonardo era convinto che il sorgere di un dubbio fosse come un quasi campanello in grado di anticipare una rivelazione scomoda o di scongiurare un pericolo; credeva infatti che il dubbio di essere omosessuale fosse sintomo di un suo vero interesse per i ragazzi, ma non riusciva ad accettarlo. Nel momento in cui prese coscienza della mia presenza, non capì più nulla. Lui non sapeva se fossi io a suscitargli tutte quelle domande oppure se quelli fossero dei dubbi fondati. Ovviamente non si trattava d'altro che dell'ennesimo interrogativo, che andava ad aggiungersi alla lista delle mie fonti di sostentamento.

Paola però, l'ho già detto, era tenace. Durante un colloquio con Leonardo, in cui discusse per l'ennesima volte dei suoi timori di scoprirsi omosessuale, lei gli chiese improvvisamente: "... e se alla fine

fossi bisessuale?". Leonardo era spiazzato. A causa della sua rigidità mentale trovarsi in un limbo tra l'eterosessualità e l'omosessualità era una condizione difficile da gestire. Paola stava così cercando di insegnare a Leonardo a sopportare l'ansia. Sollevare la possibilità di una bisessualità implicava che Leonardo non potesse affidarsi ad alcuna convinzione perfetta, ma accettare una soluzione intermedia.

Leonardo aveva iniziato il suo percorso all'inizio dell'estate; ben presto arrivò agosto e Leonardo si organizzò con alcuni amici per partecipare ad un viaggio-evento in Croazia: 8 giorni di feste e party con giovani da tutta Italia. Per me fu l'ennesima occasione per lavorare un bel po' e conquistarmi la pagnotta. La paura di possibile omosessualità non si era ancora archiviata e quella vacanza era l'occasione buona per farlo ripiombare dell'ansia. Un giorno, però, tutto cambiò; nella testa di Leonardo iniziò a manifestarsi un vero e proprio intento a rinunciare alle compulsioni. Il mio cliente si rese conto che stava sprecando molto del suo viaggio con inutili preoccupazioni, perdendosi così tutto il divertimento. Pur sollecitandolo continuamente, Leonardo non mi dava retta e non trovavo più nuovi appigli per poter porgli altre domande. Per me le sue rassicurazioni erano fondamentali; ogni volta avevo nuovo materiale su cui lavorare.

Tornato dal viaggio, al primo incontro con Paola, Leonardo le comunicò soddisfatto che finalmente era riuscito ad iniziare la disintossicazione dalle compulsioni. Anche Paola era molto felice dei primi risultati raggiunti e mi fece un occholino, come se mi avesse voluto dire "beccati questo". Che amarezza!

Fiero della sua forza, Leonardo iniziò il suo secondo anno universitario e continuò a non darmi troppe attenzioni. Per me furono mesi duri e solo grazie alle mie scorte riuscii a sopravvivere. A Leonardo non sembrava vero poter vivere le sue giornate senza continui ed ossessivi pensieri. Ovviamente io non potevo demordere e durante quel periodo iniziai a dargli fastidio sollevandogli ogni tipo di dubbio. Anche se cercava di mostrare nessun interesse nei miei confronti, Leonardo non era in grado di gestire le eventualità negative e rimaneva un soggetto ansioso, spaventato. Ciò lasciava a me ampi margini su cui poter ancora lavorare.

Alle porte delle vacanze natalizie, Leonardo fissò il successivo appuntamento con Paola a gennaio; avrebbe così dovuto affrontare l'intero periodo in piena autonomia. La sua forza nei mesi precedenti era dovuta al grosso aiuto di Paola, che gli forniva le strategie più adatte per tenermi testa. Per me fu l'occasione per ottenere la mia rivincita, visto lo schiaffo morale ri-

cevuto. Subito chiesi al mio cliente: "riuscirai da solo? E se tu tornassi come sei mesi fa?". Leonardo temeva di dover rivivere momenti di forte sconforto dei mesi precedenti. Inoltre, aveva intrapreso una terapia e pretendeva che funzionasse in fretta. Insomma: se non fosse riuscito a gestirmi, i suoi timori si sarebbero avverati. L'ansia iniziò a divorarlo e Leonardo non resistette a rifugiarsi nei suoi pensieri rassicuranti. Ciò mi permise di porgli ulteriori domande e incassare finalmente la mia percentuale.

Dopo le vacanze natalizie, Leonardo riuscì a capire meglio, grazie soprattutto a Paola, quali erano i suoi - ancora molti - punti deboli. Leonardo era convinto di avere la vittoria in pugno, peccato che non fosse ancora poco allenato. Era infatti ormai sempre meno dipendente dalle compulsioni, ma non ancora in grado di gestire i momenti di forte crisi.

Ciò che più mi sorprese fu la sua determinazione; non mi diede tregua. Più io mi sforzavo a metterlo in difficoltà, più lui mi schivava, indebolendomi.

Chiesi aiuto a mio padre; più passava il tempo e più le mie scorte diminuivano. Lui decise di fornirmi un po' di energia, a patto che un giorno gliela restituissi. Mi resi conto che in poco tempo saremmo arrivati allo scontro finale: quella sarebbe stata l'ultima occasione per poter riemergere.

IX

Lo scontro finale

Leonardo voleva sottrarsi al mio controllo una volta per tutte. Decise di fare il punto della situazione. Oramai aveva capito che ogni suo rimuginio mi avrebbe reso più forte. Con l'aiuto di Paola iniziò a comprendere che il nocciolo della questione erano i timori che affollavano la sua testa. Se fosse stato in grado di vincere la paura, non avrebbe avuto più attacchi di ansia. Ciò lo avrebbe reso immune dal pensiero ossessivo, sconfiggendomi definitivamente.

Mi resi conto che la faccenda stava evolvendo a mio sfavore e dovevo assolutamente prendere una decisione. Il mio obiettivo era di farlo desistere dal combattimento e l'unica arma a mia disposizione era la paura. Se mi avesse temuto, probabilmente avrebbe avuto più difficoltà a reggere il confronto con me.

Un giorno Leonardo prese la macchina per dirigersi all'università. Il tragitto prevedeva anche un tratto di superstrada sottoposto al controllo della velocità. Percorrendo quella strada quasi quotidianamente, Leonardo la conosceva molto bene e ogni tanto si permetteva di distrarsi e pensare ad altro. Passò di fronte all'autoveloce senza badare a quale velocità stesse viaggian-

do. In quell'istante compresi che era il momento propizio per sferrare un attacco. Gli chiesi: "... ma sei sicuro di essere riuscito a rispettare i limiti di velocità? Ma non ci pensi a cosa succederebbe se ricevessi la multa e la decurtazione dei punti?". Leonardo fu preso da un forte stato d'ansia. Lui era ancora neo-patentato e ciò avrebbe comportato una decurtazione doppia, nonché una multa salata, corredata da una severa strigliata da parte di sua madre. Anche in quell'occasione non resistette ad abbandonarsi a pensieri ossessivi, regalandomi una buona dose delle sue energie. Inizì a ripensare alla posizione della lancetta del tachimetro, alla velocità percepita, al tratto di strada incriminato. Io, nel frattempo, ripresi ad arricchirmi.

Come avevo previsto Leonardo rimase turbato da questo episodio e dubitò della sua capacità di sconfiggermi. A distanza di tempo non sapeva ancora tenermi testa e ciò lo indebolì ulteriormente.

Nuovamente, spinto dalla mia solita ingordigia e mania di potere, non considerai le ripercussioni del mio attacco. Involontariamente diedi al mio cliente una ragione in più per sconfiggermi.

Leonardo era esausto di rimanere impigliato nei suoi timori e ormai riteneva che fosse tempo di salvaguardare il suo benessere.

Iniziò così a mettere a confronto le risorse che usava per prevenire un'eventuale situazione spiacevole e quelle necessarie per accettarla. Iniziò a rendersi conto che sul lungo periodo era più conveniente risolvere un problema quando era reale, piuttosto che impiegare il doppio del tempo o delle energie a prevenirlo.

Ci fu un'occasione in cui sollevai nuovamente il dubbio circa la sua sessualità. Lui, però, non reagì come al suo solito. Iniziò a lasciar correre. Guardandosi attorno, soffermò lo sguardo sui coetanei che incrociava. Si rese conto che alcuni gli apparivano effettivamente belli e attraenti e iniziò a prendere confidenza con quelle sensazioni. Il timore di potersi scoprire gay continuava a comparire, ma lui non lo ostacolava. Purtroppo per me, iniziò a capire che dopotutto non c'era nulla di male a provare quelle emozioni. E soprattutto che l'attrazione nei confronti di una persona era qualcosa di ben diverso dalla semplice constatazione di una bellezza esteriore. Infine, Leonardo capì che se stato davvero omosessuale, avrebbe fatto prima ad accettarlo piuttosto che negarlo. Improvvisamente la sua ansia si placò e Leonardo prese coscienza che la strada che stava percorrendo era quella giusta.

Mi resi conto che Leonardo era riuscito a fare quello scatto tanto temuto da

noi membri della Dok: iniziò a capire come diventare indipendente dal nostro servizio.

Nel frattempo, attraverso il suo percorso universitario, acquisì alcune strategie efficaci che lo aiutarono a tenermi testa nella nostra guerra. Iniziò a riprendersi la sua vita.

X

L'armistizio

L'amarezza che provavo in quei momenti era indescrivibile. Temevo per il mio futuro. Contemporaneamente, mio padre venne a mancare. Di conseguenza non avevo nessuno a cui chiedere aiuto. Leonardo aveva intrapreso la strada dell'indipendenza e difficilmente si sarebbe arreso. Per la prima volta fui costretto a scendere a patti con lui.

Alla prima richiesta di accordo, Leonardo mi rispose con un NO perentorio e io decisi di non andare oltre. In effetti come avrei potuto aspettarmi reazione diversa da quella? Negli ultimi anni avevo reso la sua vita un inferno e nessuna vittima vorrebbe patteggiare con il suo carnefice. Scelsi di gestire la faccenda in modo diverso e forse più funzionale. Più che un patto gli proposi di valutare la relazione che esisteva tra noi due, per poi decidere cosa fare. Leonardo mi disse che avrebbe dovuto pensarci, per capire se effettivamente ne sarebbe valsa la pena e quali erano le conseguenze. Si consultò con Paola e a distanza di mesi accettò l'invito ad un dialogo pacifico.

Per entrambi fu la prima e vera occasione di confronto. Vista la situazione, il clima era molto teso. Leonardo prese la parola e iniziò a farmi un insieme articolato di doman-

de. La prima fu: "perché voi della Dok esistete e cosa ti ha portato a scegliere me?". Domanda lecita in effetti; io davo quei concetti per scontati. Risposi: "il discorso è abbastanza semplice; noi esistiamo perché c'è un bisogno persistente del nostro servizio. Molte persone trovano più semplice schivare le proprie paure piuttosto che affrontarle. Io non posso biasimarti; non avevi gli strumenti per gestire il tutto e ognuno cerca di fare come meglio crede. Per quanto riguarda te, ti assicuro che non c'è nulla di personale. Semplicemente all'epoca eri la persona che mi avrebbe garantito la migliore performance". Leonardo rimase un po' stupito dalla risposta ma non ebbe nulla da ridire; accettò la verità per quello che era. Decise di proseguire: "io so come gestirti ed è mio interesse renderti incapace di influenzare la mia vita. Te ne rendi conto?". Nuovamente risposi: "Sì, ormai l'ho capito. Pure voglio metterti al corrente di un'altra situazione: ne passerà di tempo prima che tu possa definnirti completamente indipendente da me! Nonostante tutto rimani insicuro e proverai ancora ansia per i possibili effetti di alcuni tuoi timori. Io, per contratto con la mia organizzazione, non posso scegliere un altro cliente e finché non morirò rimarrò qui. Ovviamente il mio interesse è quello di sopravvivere e dunque preparati a gestire nuovi pensieri ossessivi, a crogiolarti in altri dubbi, a sprofondare nell'ansia. Dipenderà tutto da te". Mi resi conto di aver

sorpreso e disilluso Leonardo, che credeva ormai di avere la vittoria in pugno. Scelse comunque di continuare il dialogo, aggiungendo: "Ho compreso come stanno le cose e ti confermo il mio impegno. Io mi vedo costretto a ospitarti, ma l'intento è quello di limitare le tue azioni sempre di più. Per me la questione può risolversi qui". Le sue conclusioni \mi lasciarono un po' pensieroso, ma pure io compresi quale sarebbe stato il mio destino. Prima o poi sarei stato messo alle strette, per non parlare del rischio di venire definitivamente sconfitto. "È chiaro", risposi, "Va bene, accetto le tue condizioni. Riprenditi la tua vita, se ci riesci". Il colloquio terminò in quel momento. Ognuno ritornò a vivere la sua quotidianità.

ALCUNE RIFLESSIONI

Comprendere a fondo le dinamiche del Disturbo Ossessivo Compulsivo è difficile; esso è influenzato da moltissimi fattori, tra cui la personalità del paziente.

Per poter guarire da qualsiasi disturbo penso sia fondamentale riuscire a creare una separazione tra "noi" e il "nemico"; spesso questo risulta difficile, dato che ci coinvolge in prima persona. Un male in qualsiasi altra parte del corpo, come il mal di schiena o i dolori alle articolazioni, è più facilmente gestibile. In questo caso la separazione è più marcata; la volontà con cui ci si impegna a guarire è evidente. Nel mio caso ho impiegato molti mesi prima di capire che c'era qualcosa che non andava; infatti credevo che il mio modo di ragionare fosse normale. Ciò per dire anche per me non è stata una passeggiata e ho impiegato del tempo prima di riuscire a guardare con distacco la mia situazione.

In questi anni ho capito quanto è importante riuscire a trovare un giusto approccio per affrontare il malessere. Sono una persona positiva e spesso non mi prendo troppo sul serio. Può sembrare stupido, ma queste mie caratteristiche hanno permesso di vivere tutta la mia esperienza in modo più sereno, concentrandomi nell'applicare in modo efficace le strategie. Ben presto tutta

la vicenda si era trasformata in una sfida personale. Ciononostante, il percorso è rimasto impegnativo.

Affrontare un percorso di guarigione da un disturbo mentale implica dover modificare l'atteggiamento con cui si percepisce la realtà e la si affronta. Ciò richiede molti sforzi e spesso si può rimanere scontenti dai pochi risultati iniziali. In circostanze simili il supporto della propria famiglia, dei propri amici, della propria fidanzata (o fidanzato) può essere molto di aiuto.

Molto spesso succede di trovare difficoltà a parlare liberamente di tutto ciò che riguarda i disturbi mentali. Non posso nascondere il timore di un giudizio negativo quando parlo con persone nuove di ciò che ho passato. È facile cadere nella paura di poter rimanere etichettati ed esclusi. La mia fortuna è di essere circondato da persone comprensive e nessuno mi ha mai escluso né allontanato a causa del mio disturbo. Conosco casi, tutt'altro che isolati, in cui il proprio malessere psichico è stato motivo di pregiudizio o isolamento. Tutto ciò può creare ulteriore stress a coloro che già soffrono di un disturbo; non ci si sente liberi di poterne parlare, ma anzi costretti a vergognarsi, di un malessere che in realtà non è colpa di nessuno. Forse che il malato di diabete si sente giudicato per la sua iperglicemia? Anche questa stigmatizzazione

della malattia mentale mi ha spinto a creare questa piccola opera.

Trovo che discutere di questi argomenti possa portare molti benefici. Da una parte si rende la vita di molti un po' più leggera; dall'altra si può sviluppare quella consapevolezza necessaria nel prendere per tempo eventuali presenze di DOC, riducendo il malessere.

Spesso e volentieri si tende a ignorare alcuni argomenti per evitare di portare sfortuna o di fasciarsi la testa prima del dovuto. Lo trovo comprensibile (dall'altra parte nessuno vorrebbe mai trovarsi in una situazione simile alla mia), ma d'altro canto sono convinto che lo sviluppo di un disturbo sfugga dalla logica della negazione. Insomma, il motto "meno ne parlo, meglio è" non è applicabile al caso. Nonostante il silenzio, i problemi continueranno ad esistere.

Ciò che può favorire un cambio di tendenza è riuscire a trattare l'intera vicenda in modo più leggero e distaccato. Allontanare il proprio coinvolgimento può permetterci di rimanere più razionali e comprendere meglio il tutto. Questi sono i presupposti dai quali voglio partire per sviluppare il progetto **"Dok-#tuttosottocontrollo"**.

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio la mia psicoterapeuta Paola Spera per il supporto (e la sopportazione) lungo tutto il mio cammino. La mia guarigione la devo anche alla sua professionalità e tenacia. Inoltre è stata la prima a sostenere concretamente la realizzazione di questo libricino.

Ringrazio mia mamma, Lucia, per la pazienza durante questi anni e per avermi regalato molti momenti di conforto, specie nel periodo prima della psicoterapia.

Ringrazio mio fratello, Alessandro, per aver mostrato molto interesse nei confronti del mio disturbo e per il tempo trascorso insieme.

Ringrazio vivamente Vanessa Ferrari per aver curato con molta pazienza e attenzione la correzione di questo racconto.

Ringrazio la mia compagnia di amici (Marco, Nicolò, Tommaso, Francesco, Valentina e Veronica), così come i miei compagni di università (Sara e Daniele) per avermi lasciato spazio nel parlare e per averci scherzato su in più di un'occasione.

Ringrazio Alessandro Brannetti, Claudia Squarzoni, Fabio Flammia, Laura Adami, Serena Salgari, Maddalena Sprandi, Giacomo Saccomani, Claudia Fabozzi per aver voluto

leggere con molto interesse il mio racconto e dato preziosi contributi per la realizzazione di esso.

Ringrazio me stesso per aver trovato ogni giorno la forza di non mollare.

Ringrazio voi per aver resistito fino all'ultima pagina. Se lo credete, siete liberi di condividere con altri questo libricino.

GRAZIE!