

ANNA MARIA SANDERS

# NON CI STO PIÙ DENTRO!

Diario di un bambino con ADHD  
e dei suoi stremati compagni di viaggio



Con la presentazione di  
**GIANLUCA DAFFI**

**Erickson**

“

## PER ME GIRA TUTTO IN UN ALTRO MODO.

NON CI CREDETE? NON CAPITE COSA VUOL DIRE?  
BENE, ALLORA INFILATEVI NEL MIO CORPO, CON QUESTO  
CERVELLO, CON QUELLO CHE HO DENTRO, E FATE UN  
GIRO DI PROVA, COSÌ VEDETE COME FUNZIONA.

Max Bergmann

”

“

È VERO: I BAMBINI CON ADHD  
HANNO UNA RESISTENZA ESTREMA.

## MA IO COME ADULTO SARÒ PUR IN GRADO DI TENERE DURO PIÙ DI LUI, NO?

Doris, mamma di Max

”

ISBN 978-88-590-1778-3



€ 17,00

# Indice

<i>Presentazione all'edizione italiana</i>	9
<i>Un racconto al posto di una prefazione</i>	17
<i>Introduzione</i>	25
Il diario	
<i>Capitolo primo</i>	
Ho il piacere di presentarvi... Max Bergmann e il resto della banda	35
<i>Capitolo secondo</i>	
Raga, ma tutte 'ste regole...?!	47
<i>Capitolo terzo</i>	
Dramma nell'ora di matematica — un normalissimo giorno di scuola	57
<i>Capitolo quarto</i>	
Mamma e Papà in delirio da lettura. Sì ma... lettura di cosa?	69
<i>Capitolo quinto</i>	
Di come, ancora una volta, ho provveduto a incasinare i preparativi e a rimediare false partenze	77
<i>Capitolo sesto</i>	
Killer in vacanza — e cioè: stupide idiote seggiovie e virus dell'influenza	97
<i>Capitolo settimo</i>	
Da stordito totale a eroe dei nostri tempi — Come cacchio è possibile?	107

<i>Capitolo ottavo</i>	
Un milione di formiche nel didietro!	139
<i>Capitolo nono</i>	
Raga, sono un grande! ...o anche no?	169
<i>Capitolo decimo</i>	
Paura, io? Negativo!	197
<i>Capitolo undicesimo</i>	
Mamma «non ci educa»? ...muoio dal ridere!	227
<i>Capitolo dodicesimo</i>	
La mia sfera di cristallo	251
<i>Postfazione</i>	259
<i>Ringraziamenti</i>	261
<i>Bibliografia</i>	265
<i>Note</i>	273

## Presentazione all'edizione italiana

### La situazione attuale

Diciamo la verità: i bambini con difficoltà nell'autocontrollo sono sempre esistiti.

Spesso, nel corso dei tanti incontri di sensibilizzazione e formazione che tengo durante l'anno, qualcuno se ne esce con la banalissima affermazione: «Oggi sono tutti iperattivi, ma un tempo? Dov'erano tutti questi bambini con difficoltà?». La risposta è semplice: erano esattamente dove sono ora, cioè sotto i nostri occhi, solo che anni fa la famiglia, la scuola e, più in generale, la società, soffrivano di un deficit di attenzione ben più grave di quello manifestato dai loro figli, un deficit che rendeva gli adulti incapaci di distinguere tra un ragazzo portatore di una difficoltà (quella legata al controllo delle reazioni impulsive) e un ragazzo intenzionalmente «monello».

Non si tratta di voler giustificare qualsiasi comportamento inappropriato, ma piuttosto di voler comprendere perché alcuni atteggiamenti vengano messi in atto, per poi cercare soluzioni che siano educative e non solo punitive. Non possiamo ridurre ogni intervento al paradigma stimolo-risposta, come se questi bambini fossero tutti piccioni da condizionare o topolini a cui insegnare la risposta corretta solamente dando o togliendo qualcosa. A volte l'impressione è che Skinner, padre del com-

portamentismo, sia stato frainteso e le sue teorie stravolte in favore di scelte poco educative e funzionali all'adulto.

Da qualche anno, fortunatamente, la società è divenuta maggiormente consapevole dell'esistenza di modalità di funzionamento diverse tra individuo e individuo, riconoscendo che un compito che per un bambino può risultare facile, per un altro, con modalità di funzionamento differenti, potrebbe risultare estremamente impegnativo. Siamo consapevoli che la lettura e la scrittura non sono compiti agevoli per un ragazzo dislessico e/o disgrafico, così come effettuare un'operazione matematica potrebbe risultare faticoso per un discalcolico; allo stesso modo la scienza ci ha finalmente spiegato che esistono differenze individuali importanti anche rispetto alla capacità di regolare le proprie reazioni in presenza di uno stimolo: alcuni di noi, bambini e adulti, riescono a controllarsi con più facilità, mentre altri devono impegnarsi di più per raggiungere lo stesso obiettivo.

Confesso di invidiare molto i miei amici genitori e i miei colleghi insegnanti, capaci di non alzare mai la voce, di non perdere mai la pazienza, di intervenire anche nelle situazioni più critiche con espressioni gentili e quasi mai sopra le righe. Personalmente trovo molto difficile mantenere lo stesso stile, se non con uno sforzo di autocontrollo non indifferente. Ovviamente non significa che passi le mie giornate perdendo continuamente la pazienza; significa soltanto che, per non alzare la voce in alcuni situazioni, devo attivare maggiormente il cervello e mettere in campo tutta una serie di strategie apprese nel tempo.

Le differenze individuali nell'autocontrollo esistono: è fondamentale che ognuno di noi ne sia consapevole ed è importante che chi, genitore o insegnante, ricopra un ruolo educativo, sia in grado di comprendere come funziona il bambino/ragazzo che si trova a dover gestire, così da promuovere le competenze necessarie a bilanciare le fragilità personali di cui ognuno di noi è portatore.

La situazione attuale è caratterizzata proprio da un aumento della consapevolezza circa l'impossibilità di formare figli e alunni standard, tutti uguali nel modo di pensare e di agire, e sull'importanza di valorizzare le competenze perché ognuno possa sviluppare un proprio set di strategie in grado di aiutarlo ad adattarsi e integrarsi all'interno della società.

La strada è ancora lunga, dal momento che non basta riconoscere solo formalmente le differenze individuali, ma è necessaria una loro reale accettazione che ci permetta, ad esempio, di passare da un Piano Didattico Personalizzato, documento scolastico che esplicita le strategie e le modalità di gestione di un bambino con ADHD, alla possibilità che lo stesso bambino scriva i compiti senza stare seduto sulla sedia ma rimanendo in piedi accanto al suo banco, magari collocato in una zona della classe dove non disturba nessuno e possa sgranchirsi di tanto in tanto le gambe senza infastidire i compagni e senza il timore di ricevere un rimprovero dall'insegnante.

Anche la società necessita di essere accompagnata attraverso un processo di sensibilizzazione che ci conduca a evitare di giudicare i comportamenti «inadeguati» dei bambini come se fossero sempre messi in atto intenzionalmente.

Come raggiungere questo ambizioso obiettivo?

Intanto potremmo partire dalla storia di Max.

## **La storia di Max**

Il libro che avete in mano è uno dei testi più illuminanti sull'ADHD che abbia mai letto. Ovviamente non è un testo scientifico e neppure un manuale per la conduzione di un training, ma si tratta piuttosto della presentazione di come un ragazzino con difficoltà nell'autocontrollo vive e percepisce il suo e il nostro mondo. A rendere il tutto altamente istruttivo, alternati alla versione dei fatti fornita da Max, si aggiungono i

## Il libro

Se qualcuno teme che il racconto dei guai di Max e delle sue birichinate possa mettere a repentaglio la serietà della tematica, si sbaglia. Il peso psicologico a carico di tutte le persone coinvolte, infatti, emerge in ogni passo dei diari, al di là della formulazione divertente. L'approccio umoristico ha il solo scopo di alleggerire la lettura e di rendere ben comprensibile la problematica.

Karsten Dietrich, autore di *Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom. ADHS — die Einsamkeit in unserer Mitte (La sindrome da deficit d'attenzione. ADHD — la solitudine in mezzo a noi)* mette a fuoco un punto importante:

Chi ha modo di ricevere una delucidazione teorica [...] presta un ascolto vigile e concentrato. [...] La teoria offre una visione nuova sulla gestione delle funzioni cerebrali in ogni persona. Le dinamiche del pensiero e dell'agire, nonché i limiti posti loro dall'ADHD, vengono illustrate in modo nuovo e guadagnano in trasparenza. Le anomalie vengono ricondotte a una propria logica. Se si applica la teoria nel modellare il proprio comportamento nei confronti di chi è sofferente [...], l'effetto è immediato.<sup>25</sup>

Lo svantaggio della teoria, però, è di essere oltremodo complessa. La maggior parte delle persone è oberata dalle esigenze legate al lavoro e alla gestione del quotidiano, non ha la forza e l'energia per approfondire le teorie fornite dai testi scientifici o dai manuali e, nel suo già limitato tempo libero, opta per qualcosa di più leggero. Se poi ne ricava anche un arricchimento in termini di informazioni, tanto meglio.

Un'altra cosa che è giusto sappiano i genitori chiamati in causa: non sono soli. Il comportamento del loro figlio non è dovuto al fatto che, a dispetto di tutto il loro impegno, sono

degli incapaci che non riescono a venire a capo del compito di educarlo, ma a un disturbo che è alla base di tale comportamento; che questo disturbo è diagnosticabile attraverso i sintomi raccolti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dall'American Psychiatric Association nei rispettivi cataloghi; che all'origine di questo disturbo ci sono, nella maggior parte dei casi, delle disfunzioni cerebrali.

A proposito dell'ultima frase, vedo già corrugarsi la fronte di certi lettori: quei lettori che sono di un'altra idea rispetto alle origini dell'ADHD. Per amor di completezza è quindi bene ricordare, a questo punto, che fin dagli inizi della ricerca sulle cause scatenanti dell'ADHD si possono individuare due scuole di pensiero. L'una vede, alla base del disturbo, dei fattori cerebrali di tipo organico — in parte condizionati geneticamente; l'altra attribuisce la responsabilità all'influenza di elementi esterni: il primo è l'educazione, ma ci sono anche il contesto ambientale e quello umano e sociale, oltre alle trasformazioni in atto nella nostra società.<sup>26</sup> Negli ultimi anni, inoltre, un terzo gruppo di pensatori — i cui rappresentanti più noti sono Gerald Hüther ed Helmut Bonney — ha portato avanti un ulteriore approccio, che riprende aspetti di entrambe le teorie menzionate e li connette all'interno di una nuova tesi: il cervello umano è plastico, le sue strutture sono in costante rinnovamento, di continuo si generano nuove connessioni tra le reti neuronali in modo da fissare le informazioni apprese. I sostenitori della «tesi della neuroplasticità cerebrale» vedono le alterazioni che hanno luogo nel cervello delle persone con ADHD non come la *causa* del disturbo, bensì come una *conseguenza* dell'utilizzo del cervello in relazione al contesto,<sup>27</sup> pur riconoscendo che, indubbiamente, ci sono bambini che nascono con una predisposizione particolare all'ADHD e che quindi tendono a svilupparlo con maggiore probabilità.<sup>28</sup> In altre parole, questi studiosi mettono in conto che sia anche una certa struttura genetica a favorire l'ADHD,

ma relativizzano la teoria delle disfunzioni cerebrali in quanto le considerano una conseguenza di influenze esterne, e non una causa (una breve panoramica sugli studi più recenti in merito alle origini dell'ADHD si trova nei passi del diario di Mamma nel capitolo 4, tratteggiata in forma leggera e digeribile).

### **Una breve nota a margine**

Nel raccontare le proprie vicende Max si esprime in una modalità che, nella realtà, è un po' fuori dalla portata di un ragazzo di neanche dodici anni; forse anche un po' troppo. C'è da dire, tuttavia, che la proprietà lessicale è una qualità di molti bambini con l'ADHD. Oltre a questo, il libro vive di una certa attitudine a giocare con le parole. Ed essendo scritto per gli adulti, come anche per i ragazzi più grandi, Max non può parlare (solo) la lingua infantile di un dodicenne nelle sue confidenze al diario.

Anche la capacità di Max di riflettere su se stesso, infine, potrebbe risultare anomala. Ma l'unico modo per avere accesso alla vita interiore di un bambino come lui è far sì che possa esprimere a parole quello che pensa, quello che prova, ciò che lo rende felice o infelice, in modo da potersi aprire con gli altri. Solo attraverso la comprensione del meccanismo secondo cui queste piccole bombe a orologeria «ticchettano», l'ambiente che li circonda può mettere insieme la necessaria pazienza per relazionarsi con loro. Ed è qualcosa di cui questi bambini hanno un reale, urgente bisogno.

## **Di come, ancora una volta, ho provveduto a incasinare i preparativi e a rimediare false partenze**

**30 gennaio 2015, *Mamma***

Uff, finalmente metà dell'anno scolastico è andata! Certo, se penso che ci siamo lasciati alle spalle solo un misero sedicesimo degli otto anni di scuola tra medie e superiori, mi chiedo cosa ci sia da rallegrarsi... Non importa. Pensare positivo. Intanto domani si parte per le vacanze invernali e si va a sciare. Almeno questa è una cosa che a Max riesce davvero bene. Si piazza sugli sci e fila giù come un professionista. E anche Smartie è un piccolo campione.

Per prima cosa, però, oggi bisognava fare i bagagli, e anche i ragazzi hanno dovuto dare una mano. Non vedo perché debba essere sempre io a fare le valigie per tutti. Poi, chiaramente, l'ultimo controllo devo farlo, e con tutt'e due, per vedere che non manchi nulla, perché anche Smartie può dimenticare qualcosa. Ma se fosse Max il referente dei bagagli, probabilmente porteremmo con noi canne da pesca e costume da bagno, e niente sci. Ma non importa, prima o poi devono iniziare a prendersi delle responsabilità.

Due anni fa, quindi, ho preso l'iniziativa di mettere loro in mano una lista con le cose che dovevano portarsi dietro e stare a vedere come andava. Smartie già quella prima volta ha preparato tutto in zero secondi, mentre con Max è ogni volta una fatica estrema. E oggi non è stato diverso. Trenta minuti

dopo avergli dato la lista ho aperto la porta della sua camera per vedere a che punto fosse e l'ho trovato seduto alla scrivania, con la lista in una mano e... l'elicottero nell'altra!

Lì per lì non avrei saputo dire con chi ce l'avessi di più: con Harald, che gli ha comprato quel pomo della discordia di elicottero, o con Max, che per l'ennesima volta non stava facendo quello che gli era stato chiesto. Gli ho domandato a che punto fosse e lui ha fatto il suo tipico sguardo smarrito, al che ho capito che non aveva la più pallida idea della risposta, ossia *se* avesse già tirato fuori qualcosa dall'armadio o il nulla totale. Quando si è reso conto del fatto che sul tavolo non c'era l'ombra di un singolo indumento, lo sguardo smarrito si è riempito di terrore, il che significava: «Oh no, ho fatto di nuovo un'altra cosa invece di quello che dovevo».

Dopo avere ascoltato una meticolosa spiegazione sul perché stesse giocando con quello sciagurato velivolo invece di tirar fuori l'occorrente per le vacanze, gli ho chiesto di quanto tempo avesse bisogno ancora, secondo i suoi calcoli, se ora si fosse veramente *concentrato* a sbrigare la lista.

«Dieci minuti!» è stata la risposta. Sapendo che non era realistico gliene ho dati 15 precisi, con la minaccia di lasciare a casa lo snowboard nuovo che ha ricevuto per Natale, se ci avesse messo anche un solo minuto in più. E guarda un po', tutt'a un tratto ce l'ha fatta.

Spesso ho davvero l'impressione che i bambini come lui abbiano bisogno di una certa pressione per rimanere sul pezzo. Stasera ho ripreso la lettura del libro che avevo iniziato mentre andavo al lavoro. C'era il racconto di una situazione simile. Invece che delle valigie si parlava del mettere in ordine, ma a parte questo la scena avrebbe potuto essere stata scritta per Max:

Il bambino va in camera sua, non ha affatto voglia di mettere in ordine, ma siccome non ha scelta si appresta

a farlo. Ricettivo agli stimoli com'è, afferra dunque una macchinina.

Su questa macchinina scoprirà una ruota fuori posto e così gli viene in mente che ha un'altra macchinina, simile a questa, da aggiustare. È rossa, ed è lì da qualche parte. Con la debole resistenza che è in grado di opporre agli impulsi, il bambino si butta in mezzo alle sue «cianfrusaglie» e inizia a cercarla in un altro angolo della stanza. Mentre sta rovistando gli cade l'occhio su una cosa che aveva cercato a lungo, il casco blu del vigile del fuoco della Playmobil. E subito lascerà perdere le macchinine. In quel momento entra la mamma e vede il bambino intento a scavalcare di nuovo tutto quanto per cercare, all'angolo opposto, il pompiere a cui il casco appartiene. Gli dice: «Devi mettere a posto, non giocare!».<sup>1</sup>

Ecco, esatto! Mettiamo al posto di «macchinina» o di «pompiere della Playmobil» la parola «elicottero» e al posto di «mettere in ordine» mettiamo «fare i bagagli» e di nuovo penserei che l'autore, questa sera, fosse presente accanto a nostro figlio nella sua stanza.

### **30 gennaio 2015, *Max***

Gente, se è difficile la vita. È incredibile! Perfino andare in vacanza è una faticaccia. Perlomeno se si ha una mamma convinta di dover insegnare ai bambini tutte le strategie di sopravvivenza fin da piccoli! Sìì, lo so che non sono più un bambino ormai, ci arrivo perfino io, ma è da quando eravamo dei nanetti che Smartie e io dobbiamo dare una mano a fare un sacco di cose, e più diventiamo grandi più peggiora.

Mamma ha sempre a portata di mano le risposte più brillanti: «Anche i maschi devono saper badare a una casa da soli!», oppure «Guardate un po' i bambini e i ragazzi di oggi.

A 18 anni non sanno ancora mettere i piatti nella lavastoviglie, per non parlare di fare una lavatrice». Sì, va bene, ma bisogna saperlo fare a dieci anni? Poi c'è l'argomento più inutile di tutti: «Le vostre fidanzate me ne saranno grate». Ah! Per quel che mi riguarda puoi aspettare un bel po', Mammina. Finché ci saranno biciclette, coltellini svizzeri, palloni da calcio, arco e frecce, avrò cose ben più importanti da fare che sbaciacchiarmi con qualche tipetta! Ma basta con le visioni vomitevoli del futuro, torniamo a noi. Da un po' di tempo, prima di andare in vacanza, Mamma ci affibbia una lista con le cose che dobbiamo portarci dietro. Smartie, il secchione, prepara tutto in tipo due minuti e stavolta, per fare il figo, non ha neanche preso la lista, ma ha detto che a 13 anni è grande abbastanza da sapere cosa gli serve per una settimana bianca. E tu guarda: secchione fino in fondo, perché poi si è scoperto che aveva dimenticato solo gli occhiali da sci di scorta (anche lui perde sempre le cose!), ma per il resto non mancava neanche una cosina piccina picciò.

E a me com'è andata, io che la lista *ce l'avevo*? Non proprio alla grande, devo confessare. Sì perché nonostante avessi giurato a me stesso di non mollarla neanche per un secondo, in modo da non distrarmi, si è messo in mezzo qualcos'altro. Infatti prima ho dovuto spostare da una parte la roba di scuola per fare spazio sulla scrivania, e lì in mezzo c'era anche il mio ultimo compito in classe di tedesco. In realtà avrei dovuto riportarlo a scuola firmato già da tre settimane, ma mi era venuto così geniale che non lo volevo più restituire.

Mmh beh, non è del tutto corretto. Geniale lo era, in sé, ma la verità è che non lo trovo più, perché sull'unica pagina rimasta bianca del foglio A3 ripiegato avevo disegnato il progetto di una macchina telecomandata fai-da-te, che dovevo costruire con il motore dell'elicottero che avevo prima. Lo avevo distrutto l'autunno scorso, tre minuti dopo averlo scartato. Mi ricordo

che ero a pezzi e il nonno, che me l'aveva regalato — ed era anche costoso —, ha giurato che di lì in poi mi avrebbe regalato solo cose di gomma indistruttibile...

Non importa, in ogni caso ho riletto velocemente il compito — il che vuol dire che mi sono occupato di una questione *di scuola!* — ed ero così fiero che ci fosse, oltre a ginnastica, un'altra materia in cui brillo, ma ecco che mi cade l'occhio sulle istruzioni per la mia macchina *fai-da-te*, scritte sul retro. Lì mi ha occhieggiato la parola «elicottero» e, ancor prima di rendermene conto, lo avevo in mano. Quello nuovo, l'elicottero di Natale. Sì perché un paio di giorni prima, dopo aver cambiato idea due o tre volte, Papà lo aveva aggiustato e lo aveva rimesso in camera mia quando la colla si era finalmente asciugata. È vero che mi aveva detto di non farlo volare più dentro casa, ma lo ha detto con poca convinzione, e poi quando Papà dice una cosa non è che la dica sempre per davvero. E anche se la dice per davvero, io so che al di là di qualche lagna non ci saranno punizioni.

Quindi volevo solo vedere *molto velocemente* se funzionava ancora, come avevo fatto qualche mattina prima, ma all'improvviso la porta si è aperta di botto ed è entrata Mamma. Il suo sguardo mi ha ricordato la storia dei petardi a Capodanno: non prometteva niente di buono. Anche se, a dirla tutta... io avevo messo in conto urla e punizione, ma ai vecchi dev'essere successo qualcosa nelle ultime due settimane, perché — cosa che è già capitata un altro paio di volte — Mamma ha fatto solo due respiri profondi e mi ha chiesto, con voce relativamente calma, com'era possibile che mi stessi occupando dell'elicottero invece che dei bagagli. Dopo la mia dettagliata spiegazione mi ha chiesto quanto tempo mi ci voleva per cercare le mie cose, se stavolta mi fossi deciso a *concentrarmi*. Per non farla arrabbiare ancor più di quello che già era — nonostante facesse finta di essere calma —, le ho detto: dieci minuti. Me ne ha dati 15

— grazie a Dio —, ma ha minacciato di lasciare a casa il mio snowboard nuovo se non avessi finito in tempo. Stavo per iniziare una discussione sul tema «punizioni coerenti con il reato», ma lei ha alzato una mano nella sua tipica modalità «discussione superflua», e io a denti stretti mi sono messo al lavoro.

E con lo spettro della vacanza senza snowboard mi sono anche impegnato un sacco a restare concentrato. 15 minuti dovevano pur bastare anche a un testa-per-aria come me! Inoltre Mamma ogni due minuti chiedeva dal soggiorno «come procede?», cosa che alla fine probabilmente mi ha salvato dal peggio, visto che verso la fine della mission *bagagli* mi ero messo a giocare col mio gatto Moritz. Anzi, a dire la verità non stavo giocando proprio per niente: mi stavo occupando della sua zampa ferita. Mamma non ci pensa abbastanza, perché ne ha già fin sopra i capelli di cose da fare (come ad esempio chiedermi come procede ☺).

Quando ho sentito la sua voce ero lì già da tre minuti a studiare la zampa di Moritz. Allora lo ho portato al volo nella stanza di Smartie e gli ho fatto un bel nido morbido nella coperta. Ho picchiettato un po' di pomata sulla ferita e mi sono scusato con lui di averlo portato via dal posticino caldo che si era scavato nel mio letto. Se Moritz potesse pensare e parlare avrebbe sicuramente espresso comprensione per il rischio distrazione che pendeva su di me per causa sua, e si sarebbe addirittura offerto di aiutarmi a fare i bagagli. Anche perché gli ho già salvato la vita una volta... ma a raccontarla ora sarebbe troppo lunga. Adesso devo andare a letto, perché la parola d'ordine domani è: sveglia presto. Sì perché Mamma vuole sempre partire Dio solo sa a che ora per essere la prima all'impianto. Ambizione del tutto sbagliata, come se fosse una gara! Spero che il nonno non si dimentichi della zampa di Moritz. Sono tre giorni che è infiammata, e il poverino zoppica qua e là su tre zampe. Come vorrei portarlo con me!

però, ci si rende conto che questo bambino ha l'ADHD e che, almeno in parte, ha bisogno di metodi educativi differenti, e nel profondo si sente che sono quelli giusti; così, anche se si viene osteggiati per queste scelte, si trova la forza di restare comunque fedeli alla linea individuata e di difenderla dinanzi a chi pretende di saperla più lunga. Quindi a tutti i nonni, ma soprattutto a tutte le zie Alma del mondo, dico: lasciateci fare! Spero che anche nel nostro caso si realizzi l'auspicio di Ulrich Knölker:

Se avete voi stessi un bambino con l'ADHD, il migliore augurio che vi si possa fare è che non solo voi, ma anche la vostra famiglia, i parenti, gli amici, i vicini diventino dei compagni di lotta in grado di essere un punto di riferimento per il bambino, invece di sminuirlo, parlarne male o isolarlo.<sup>12</sup>

## **24 maggio 2015, Papà**

Oggi Doris mi ha messo sotto il naso un altro paio di passaggi dai suoi libri sull'ADHD, allo scopo di farmi diventare più rigoroso — o meglio, «più coerente», come dice lei: «Essere coerenti non vuol dire essere aggressivi e autoritari, ma “amorevolmente caparbi”». <sup>13</sup>

La fa facile lei! Ma per me non lo è. Tutt'altro. Ho sempre odiato mio padre quando mi aggrediva e mi puniva. Nel mio caso non era tanto per inosservanza delle regole, quanto perché, di volta in volta, non riuscivo in qualcosa: fare i compiti senza errori, o tornare dal parco giochi senza strappi nei miei pantaloni vecchi come il cucco. E con lui si parlava sul serio di un fracco di legnate. Santo Dio, come si può fare una cosa così al proprio figlio? A pensarci mi viene ancora la pelle d'oca.

Doris, ovviamente, non parla di botte, ma di adottare «misure dotate di senso». Ma è proprio quella la cosa più dif-

ficile, quando sei lì lì per scoppiare. Doris dice che lei si sforza di evitare di mettersi a gridare e minacciare le conseguenze più improbabili. Si ferma un momento, conta all'indietro da dieci a zero e, se a quel punto non le è ancora venuto in mente nulla di sensato perché la rabbia le ha paralizzato il razicinio, propina un giorno di divieto di tivù o di telefono. Io, invece, lancio minacce a cui comunque non terrei mai fede: sculacciate, divieto di tivù a vita, sequestro illimitato dello smartphone. I ragazzi, ovviamente, non prendono sul serio queste sparate — e quindi non prendono sul serio neanche me. È evidente che i bambini come Max hanno bisogno di adulti che siano persone «lineari, decifrabili, oneste [...] ma direttive».<sup>14</sup>

Lasciarli fare senza curarsene pare essere davvero sbagliato, perché non dà loro la possibilità di evolversi in personalità mature e responsabili. Uno degli autori scrive:

Quell'Io forte che si auspica per i bambini ha modo di svilupparsi se loro stessi fanno esperienza, fin dall'infanzia, di regole e limiti. Se questo non accade, restano in balia delle proprie rivendicazioni emozionali ed esigono senza riserve il loro appagamento.<sup>15</sup>

In un altro libro ho letto un passo sull'educazione «autorevole» (alla Doris), da non confondersi con l'educazione «autoritaria» (lo stile di mio padre). Mi ha colpito molto:

Un'educazione autorevole procede attraverso coerenza e amore, chiarezza nelle regole e in ciò che si richiede ai figli, ma allo stesso tempo deve accompagnarsi a un alto grado di fiducia e attenzione. È lo stile educativo considerato ottimale dalle scienze pedagogiche. [...] Il bambino vede tenuti in considerazione i suoi sentimenti e le sue esigenze, ma allo stesso tempo impara a riconoscere i chiari limiti all'interno dei quali può vivere il proprio sviluppo in serenità. I genitori che crescono i figli in modo autorevole richiedono loro sforzi

notevoli, esigono e al contempo supportano. Esigono che siano rispettate le regole, ma considerano i figli come interlocutori da prendere sul serio; attraverso intese raggiunte di comune accordo esercitano, sui loro bambini o ragazzi, un'influenza che ha modo di orientarli.<sup>16</sup>

Non c'è che dire, suona del tutto logico e condivisibile — specialmente i «limiti all'interno dei quali vivere il proprio sviluppo in serenità». È una sorta di tutela, per il bambino, sapere che fin qui posso arrivare e non oltre, ma all'interno della mia piccola bolla di sapone posso fare o non fare quello che credo. Il testo prosegue:

È uno stile educativo che richiede notevoli competenze sociali e intellettive, autocontrollo e supporto. I genitori restano sulle proprie posizioni anche contro la volontà dei loro figli, bambini o adolescenti. Le soluzioni ai conflitti vengono elaborate insieme e questo va a beneficio della sicurezza in se stessi, delle capacità comunicative e della competenza sociale dei figli. È dimostrato empiricamente che questo stile educativo promuove lo sviluppo delle capacità personali e l'apprendimento di strategie per la risoluzione di problemi impiegate sul senso di responsabilità.<sup>17</sup>

A pensarci bene sono tutte misure adatte anche ai bambini che non soffrono di ADHD, ma è palese che i ragazzi come Max abbiano bisogno di un extra. Lo so, lo so. In teoria. Quando ne parliamo io e Doris, o quando leggo uno di questi libri, suona tutto così logico. Metterlo in pratica, però, è tutt'altra storia. Ma non importa. Ci devo provare. Glielo devo, al nostro piccolo anarchico! E anche a me stesso, perché c'è un altro passaggio che mi ha dato molto da pensare:

Solo molto più in là nel tempo molti giovani si rendono conto del fatto che un'educazione coerente ha compor-

tato diversi vantaggi per la loro crescita e finiscono per stimare come affidabile, forte, esemplare il genitore che si è dimostrato coerente. Non di rado, invece, descrivono il genitore che tendeva a viziarli come debole e inaffidabile e imputano a questo aspetto della loro educazione la responsabilità di alcuni dei propri insuccessi.<sup>18</sup>

Ohi ohi ohi, credo proprio che d'ora in poi mi convenga decisamente fare il babbo severo con Max...

## 25 maggio 2015, *Max*

Ieri ho sentito di nascosto un discorso tra Mamma e Papà. Ancora una volta ci avevo visto giusto. Ce l'ho davvero, quella malattia di quattro lettere: ADHD, o DDAI, si chiama, la stronza.<sup>19</sup> Ne hanno parlato in lungo e in largo. Beh, e allora? A chi importa? Ehm... posso essere sincero? A me. Ma che sfiga!! Ma allora è vero che ho qualcosa di storto nella zucca! Beh... almeno adesso so perché. Speriamo solo che non mi mandino dalla psicologa della scuola. Sarebbe orribile se gli altri lo scoprissero. Meglio da una psicologa di fuori. E comunque, cosa può farci? Mi prende e mi sbatacchia finché tutto torna al posto giusto nel mio cranio? Oppure mi dà ogni volta una pillola per ragionare e per concentrarmi? Vabbè, stiamo a vedere. Non è che ci sia molto altro da fare. Non so mica cosa vogliono dire le iniziali, però mi viene in mente che A, D, H e S sono anche le iniziali dei nostri nomi, perché il mio nome esatto sarebbe Alexander-Maximilian, solo che mi chiamano tutti Max: *Alexander-Maximilian, Doris, Harald, Smartie*. Cacchio, non può essere una coincidenza!

Anche se potrebbe voler dire anche tutta un'altra cosa. Nel mio caso, ad esempio (ah: lo so che gli aggettivi si scriverebbero minuscoli, eh!), ADHD potrebbe essere: *Assolutamente Disor-*