

Agnese Spotorno

RAGAZZA ASPY

Come vorrei che il mondo ci capisse



Agnese è un'adolescente che dialoga nel suo intimo con la sua ombra e si racconta. La sua grande amplificazione emotiva, che le provoca una percezione di diversità e non solo, è parte del suo cammino quotidiano dall'infanzia all'adolescenza. Non è una nuova favola di Peter Pan alla ricerca della propria ombra ma un percorso nel quale l'ombra, osservata e illuminata, si trasforma in un tesoro prezioso. Alla fine del suo racconto vorremmo tutti fare, o aver fatto, un cammino simile nella vita, per illuminare le nostre ombre e poter tirare fuori il meglio di noi.

ISBN 978-88-590-2565-8



€ 12,00

Indice

<i>Prefazione</i> (Paolo Cornaglia Ferraris)	9
<i>Benvenuti nella storia di Agnese</i> (Irene Roncoroni)	15
<i>Prologo</i>	17
CAPITOLO PRIMO	
Discesa verso Nervi	19
CAPITOLO SECONDO	
Un anno al mare	27
CAPITOLO TERZO	
Tra il Maggiolo e i nonni	31
CAPITOLO QUARTO	
Fuori dal comune	35
CAPITOLO QUINTO	
Quinto	43
CAPITOLO SESTO	
Frugarolo, l'ombelico del mondo	49
CAPITOLO SETTIMO	
Tra Capolungo e il Comune, arrivando fino all'Isola d'Elba	53
CAPITOLO OTTAVO	
In giro per Genova	61
CAPITOLO NONO	
Da Nervi a un paese sconosciuto	65

CAPITOLO DECIMO	
L'isola che non c'è	71
CAPITOLO UNDICESIMO	
Io Agnese	75
CAPITOLO DODICESIMO	
Ritorno a casa	79
<i>Parole per Agnese</i>	85
<i>Glossario di Agnese</i>	91
<i>Appendice</i>	93

Prefazione

Nata dalla penna di un'adolescente, la storia di Agnese è una testimonianza viva, nuova e molto interessante, capace di chiarire a genitori e insegnanti peculiarità, difficoltà, abitudini, eccellenze e limiti di chi vive con un cervello diverso. Servirà anche a far capire che qualunque pretesa di «normalizzare» tale cervello è sbagliata. Le ragazze con profili Asperger, infatti, hanno più probabilità di essere diagnosticate erroneamente o di non esserlo affatto, per una serie di motivi. Proviamo a capire perché.

La tipica espressione clinica della persona Asperger fa parte dei disturbi pervasivi dello sviluppo. Secondo la definizione del manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali DSM-5, viene inquadrata come autismo di grado lieve. Il movimento *Asperger Self Advocacy*, nato negli USA e diffusosi altrove, contesta tale inquadramento e propone che la forma nota come sindrome di Asperger non sia né un disturbo né una sindrome né una malattia mentale, ma una differente modalità di funzionamento cerebrale e sociale. Chi difende tale posizione indica con il nomignolo Aspy se stesso, argomentando a favore di una propria originalità e valenza culturale e sociale. L'autodifesa Aspy sta prendendo campo anche in Italia, con grande lentezza e molte difficoltà.

AmMESSO che ciò venga prima o poi accettato dal mondo della psichiatria, che preferirebbe medicalizzare ogni variante

del comportamento umano per definire quadri clinici utili alla prescrizione di farmaci, resta il fatto che l'Asperger è molto meglio studiato nei maschi che nelle femmine, per ragioni di incidenza statistica. Avrebbe questa sindrome una femmina ogni 8 maschi, ma in merito non esistono certezze, viste le difficoltà di psichiatri e psicologi di arrivare a una diagnosi. L'*Autism Spectrum Quotient* (AQ), prodotto a Cambridge (UK) da Simon Baron Cohen, quantifica i tratti autistici negli adulti. L'AQ adattato a bambini e adolescenti (età 9,8-15,4 anni) è stato valutato in tre gruppi di partecipanti: Gruppo 1: n = 52 adolescenti con sindrome di Asperger (AS) o autismo ad alto funzionamento (HFA); Gruppo 2: n = 79 adolescenti con autismo classico; e Gruppo: n = 50 controlli. Gli adolescenti con AS/HFA non differivano significativamente dagli adolescenti con autismo, ma entrambi i gruppi clinici hanno ottenuto punteggi più alti rispetto ai controlli. Circa il 90% degli adolescenti con AS/HFA e autismo ha ottenuto un punteggio di 30 punti superiore rispetto a quello dei controlli. Tra i controlli, i ragazzi hanno ottenuto punteggi più alti delle ragazze. L'AQ può rapidamente quantificare dove si trova un adolescente nel *continuum* dall'autismo allo sviluppo neurotipico, ma ha meno potere nell'identificare le ragazze, nonostante sia il miglior strumento a disposizione degli psicologi.

Le ragazze Aspy, infatti, pur sapendo di essere diverse, hanno un comportamento meno riconoscibile di quello dei maschi Asperger: sembrano piuttosto ingenua o immature, incapaci di adeguarsi spontaneamente alle norme sociali. Molte di loro camuffano la propria confusione sociale, che si manifesta con fenomeni di ansia e senso di inadeguatezza, attraverso l'imitazione strategica, alterando la propria natura o rimanendo ai margini dell'attività sociale. «Una ragazza con la sindrome di Asperger — scrive Tony Attwood — può soffrire di confusione sociale in silenzio e isolamento in classe o nel

cortile, ma potrebbe essere un personaggio diverso a casa, dove la maschera viene rimossa». Potrebbe essere esausta dal lavoro di decifrare le regole sociali o di imitare amici e compagni di scuola per nascondere le sue invisibili differenze, e ciò potrebbe portarla a mutismo ed evasione oppure spingerla a concentrarsi su routine e rituali. Nessuna ragazza Aspy — o se preferite *Aspie Girl* come ricorre nella letteratura USA — è simile alle altre *Aspies*, perché ciascun profilo femminile Aspy è così originale da rendere difficile per i ricercatori elaborare una categorizzazione diagnostica condivisibile. In altri termini, il fenotipo femminile e cioè il modo con cui ciascuna bambina, ragazza o donna adulta Aspy manifesta la propria atipicità ha bisogno di riscontri scientifici realizzati da ricercatori clinici eccellenti nell'area della neuropsichiatria infantile, capaci di produrre dati certi su popolazioni vaste, incisivi e di migliore qualità rispetto a quelli oggi disponibili. Ovvio, dunque, che genitori di ragazze Aspy incontrino difficoltà nel capire le proprie figlie e nel farsi capire da insegnanti e perfino dagli stessi specialisti, siano essi psichiatri o educatori.

Oggi abbiamo un solo strumento a disposizione, la legge 104, che assegna un insegnante di sostegno alla classe in cui è presente uno studente con disabilità. Una certificazione 104 non è facile da ottenere e, quando la si riesce ad avere ed è portata avanti bene all'interno della scuola, rappresenta l'unica via al momento disponibile per tutelare questi bambini nel mondo scolastico. In un mondo ideale, le ragazze Aspy non dovrebbero avere bisogno del sostegno, ma soltanto di essere capite. Sono bambine che, con un insegnante di sostegno formato, hanno la possibilità di stare a scuola in modo più confortevole e produttivo, in attesa che la formazione degli insegnanti curriculari permetta di capire che l'unico sistema valido è quello di formare i compagni coetanei ad apprezzare la diversità, ad affiancarsi ai compagni con difficoltà e a mediare la loro partecipazione al

processo formativo. Si chiama *buddy system* o *peer mentoring* ed è poco studiato e ancor meno praticato. Più facile far entrare queste bambine o ragazze tra le disabilità dell'apprendimento. Stigma da handicap cognitivo che non fa bene alla poca autostima di chi sa solo di essere diversa e non sa ancora quanto prezioso sia il suo mondo sensoriale e interiore.

Ciò che accade nella vita delle famiglie in cui nasce una bambina con autismo ad alto funzionamento (da qui in poi la chiameremo solo Aspy) è che le sue modalità di sentire (tatto, vista, udito, gusto, olfatto, equilibrio, sesto senso) e di pensare (memoria, interessi circoscritti, routine rassicuranti, stereotipie a compenso dello stress emotivo), di leggere o scrivere e di capire ciò che gli altri dicono o scrivono sono vissute dai genitori come *deficit* da superare e da normalizzare. La scuola materna è il primo luogo pubblico in cui si manifesta qualsiasi diversità, che poi si consolida nelle difficoltà di rapporto sociale nelle scuole elementari, medie e superiori, per sfociare in episodi di bullismo che sono resi possibili dall'ingenuità delle *Aspie Girls*, le quali credono sempre a ciò che un altro dice, non sanno mentire, né ammiccare, né sottintendere, come fa la maggioranza delle persone «normali». Non colgono battute, malignità o barzellette, non spettegolano, non capiscono forme gergali condivise dal gruppo dei coetanei. Per loro la parola è difficile da gestire, soprattutto quando vuol dire altro rispetto al suo significato letterale. Imparare tutto ciò è come apprendere la lingua cinese: un processo lungo e complicato.

Le ragazze Aspy hanno un elevato rischio di cadere vittime di corteggiamenti opportunistici, si disinteressano di moda e costumi e di chiacchiere, odiano il bisbiglio e il trucco. Qualcuna si obbliga a imitare le proprie compagne, per non essere scartata a priori dal gruppo cui le piacerebbe aderire, ma poi ci rinuncia: le neurotipiche sono troppo diverse e camuffare se stessi di continuo è difficile. Eppure, se verranno inserite nel mondo del lavoro,

dopo una faticosa scuola incapace di intercettarne la peculiarità, la loro intelligenza rappresenterà un'importante risorsa per chi sceglierà di assumerle, che potrà, infatti, contare su un'onestà assoluta, una dedizione totale e una sopportazione di routine ripetute che annoierebbero chiunque. Ostili a chiacchiere, inviti, ritualità del caffè e a tutto ciò che chiamiamo socializzazione, le ragazze Aspy diventano estranee all'ambiente, che tende a farne delle vittime, come già accadeva a scuola.

Chi viene percepito come persona bizzarra, perché sente e ragiona in modo diverso e non si adatta al chiasso di fondo di una classe o di un ufficio, è segnalato al medico, poi al neuropsichiatra, e accede a una lunga serie di accertamenti che lo/la etichetteranno come persona con disabilità. Insegnante di sostegno, invalidità civile e psicoterapia obbligano le ragazze Aspy a sentirsi persone con disabilità, al pari di altri che hanno difficoltà ben diverse dalle loro. Così, accade che un'intelligente e super emozionale ansiosa dal profilo Aspy finisca per sentirsi «deficiente» e agisca condizionata da questa frustrante percezione, diventando ciò che gli altri hanno deciso che diventasse. Nessuna ragazza Aspy potrà «normalizzarsi» mai, perché il suo cervello funziona in modo diverso da quello dei neurotipici. Assurda, dunque, ogni pretesa che il suo comportamento diventi «normale».

Dato che il profilo femminile Aspy è poco conosciuto e ancora difficile da identificare, ho scelto questa storia per arricchire la collana che da anni dirigo per Erickson: «Io sento diverso». *Ragazza Aspy* contribuirà, infatti, ad allargare le conoscenze sui profili femminili del misterioso mondo dell'autismo lieve, del quale il mondo Aspy non vorrebbe far parte. Quando questo libro sarà letto da genitori, insegnanti, educatori e psicologi, circolerà uno strumento prezioso di comprensione del quale non esisteva ancora traccia.

Paolo Cornaglia Ferraris

Benvenuti nella storia di Agnese

La prima volta che io e Bernadette, la mamma di Agnese, ci siamo parlate è stato nel mese di settembre: eravamo al telefono e lei si trovava in Corsica, posto del cuore della protagonista di questo libro. Quel giorno di settembre non sapevo ancora niente di Agnese, di Bernadette e della loro splendida famiglia.

Ripensandoci ora, mi sembra non potesse esserci inizio migliore per quello che si è rivelato un bellissimo incontro.

Ho imparato a conoscerli tutti durante lunghe chiacchierate tra la Liguria e Milano: in weekend che si sono via via riempiti di immagini, evocate dalle parole di Agnese. Ho scoperto i volti dei suoi fratelli e dei suoi cugini, le case dei nonni, l'ho seguita nel ricordo dei percorsi di psicomotricità e logopedia, nelle sfide quotidiane a scuola. Insieme abbiamo condiviso piccole e grandi difficoltà e scoperte.

Per alcuni mesi sono stata la penna di Agnese, ma, ancor di più, sono stata uno sguardo in cui specchiarsi, vedersi e raccontarsi. Perché di cose da dire Agnese ne aveva così tante che insieme le abbiamo pazientemente e appassionatamente messe in fila, una dopo l'altra.

Ragazza Aspy – Come vorrei che il mondo ci capisse è la storia unica di una ragazza che potrebbe essere la storia di tutti noi, quando decidiamo di fare qualcosa di molto coraggioso: condividere chi siamo con gli altri.

Accompagnare Agnese in questo viaggio tra le parole della sua vita è stato avvincente ed emozionante: mi ha insegnato tanto sul modo in cui guardiamo chi ci è vicino e su ciò che sappiamo di noi stessi.

Dare voce a qualcuno è una grande responsabilità: Agnese mi ha permesso di imparare, empatizzare e immedesimarmi.

Mettersi nei panni di un altro è un ottimo allenamento, ma è soprattutto un regalo che si riceve.

Ogni volta che qualcuno, come Agnese, dà voce alla sua diversità, raccontandone le parti più complicate e delicate, ci permette di essere un po' più noi stessi e di vivere in una società più aperta, sorridente, accogliente e inclusiva.

Auguro una buona lettura a tutti voi, un bel tuffo nella vita di una ragazza davvero speciale.

Irene Roncoroni

Copywriter

Discesa verso Nervi

La prima elementare

È una mattina di settembre: il cielo è terso e nell'aria c'è nostalgia delle vacanze.

Ancora non lo so, perché io sono dentro casa, con il mio grembiule e mamma e papà che armeggiano per la foto di rito sulle scale (set e anche destinazione delle nostre foto di famiglia delle occasioni felici e importanti), ma il mio mondo sta per ingrandirsi.

Fino a lì tutta — o quasi — la geografia di Agnese, che poi sarei io, si è concentrata tra casa, giardino e asilo.

Sono cresciuta a Nervi, una zona di Genova un po' defilata, e defilata è la nostra casa, un po' in alto, in un complesso che chiamiamo «Il Maggiolo» e che per me vuol dire famiglia.

In famiglia siamo in cinque. C'è papà, che per me è il colore azzurro, perché è molto alto e quando lo guardavo da piccola vedevo sempre il cielo dietro di lui. C'è mamma, che è rosa lana, come mi ricordo vestita tra le sue braccia, quando ci penso. E poi ci sono i miei due fratelli più grandi: Pietro, che è un bel blu intenso e mi dà un senso di protezione, ed Emma, color arancione luminoso, da sorella maggiore.

Quella mattina la mia mamma rosa lana mi scatta la foto: il grembiule è nero e la mia testa, e soprattutto la pancia, dove da sempre si agitano mille emozioni, non sanno cosa aspettarsi.

Gli anni precedenti ho già indossato un grembiule, quello rosa dell'asilo: non è stata una grande esperienza, però. Diciamo che sono stati anni molto silenziosi. Per buona parte dell'asilo non ho parlato: ho cominciato a parlare a quattro anni, tendevo a isolarmi o a stare attaccata alla maestra.

Di me, io dico che sono una «dislessica emotiva».¹ Ho un disturbo del linguaggio, dell'autoregolazione emotiva e dell'apprendimento che, per mia fortuna, mi sono stati diagnosticati quando ero piccola, così ho potuto cominciare ad affrontarli e lavorarci su sin dai primi anni.

Per farvi capire meglio, io, in pratica, diversamente da voi, non sono solo Agnese: sono Agnese e sono sempre accompagnata dalla mia ombra, ovunque vada, qualsiasi cosa io faccia.

Lei, la mia ombra, come la chiamo io, è uguale a me, ma è tutta nera e senza volto. È nata quando sono nata io, cresce e cambia con me. Sono poche le volte in cui si siede e fa da spettatrice alla mia vita, più spesso mi viene vicino e fa il possibile per disturbarmi e mettermi in difficoltà.

Credo di averla vista bene, per la prima volta, un giorno che, da piccolina, giocavo con i *Playmobil*. Bisogna dire che io adoro i *Playmobil*: ora non ci gioco quasi più, ma se mi capita di cominciare devo continuare fino alla fine dell'avventura che ho inventato. E la fine può essere dopo ore e ore, e ore e ore... Insomma, quando ho scoperto questo bellissimo gioco,² mi sono accorta che mi mancavano le parole. Che la mia testa voleva inventarsi delle storie, desideravo dare nome e voci a tanti personaggi della mia fantasia,³ e invece la mia ombra mi rubava il modo per dirle. Mi zittiva. Mi lasciava senza parole e con un vuoto nella testa.

¹ Vedi *Glossario di Agnese*, p. 91.

² Vedi *Glossario di Agnese*, p. 91.

³ Vedi *Glossario di Agnese*, p. 91.

La mia ombra, quindi, non l'ho conosciuta quel 12 settembre di undici anni fa in cui ho cominciato la scuola⁴ elementare. Però quel giorno, arrivata nella mia classe, è stato come se mi avesse bisbigliato: «Ciao Agnese, mettiti comoda, perché qui sì che mi darò da fare!».

Con l'inizio delle elementari non si è ingrandito solo il mio mondo, ma anche quello della mia ombra, che ha preteso sempre più spazio tra i banchi di scuola. Durante il primo anno di elementari, ci sono diversi motivi per gioire:

- le mie compagne sono splendide
- mi danno un piccolo cartoncino a forma di matita con scritto il mio nome — una cosa che mi rende da subito felice, e a cui penso ancora
- sono nella sezione B — dettaglio che sembra banale, ma a me riempie di entusiasmo, mi piace, ci sto comoda
- la mia classe ha il lavandino — altro particolare che a pensarci ancora mi diverte.

Tuttavia, gli indizi del fatto che le difficoltà più grandi stanno arrivando ci sono tutti. Il primo anno di elementari è una specie di raccoglitore di avvertimenti, messi ben ordinati dentro un libro, che solo a pensarci mi sento di nuovo inquieta. Il libro, attraverso delle illustrazioni di animali, spiega l'alfabeto: ogni pagina una lettera, ogni lettera un animale. È proprio nel ricordo terrorizzante di quelle pagine da girare una dopo l'altra che è racchiuso il mio primo approccio alla lingua scritta.

Imparare a parlare, a leggere e a scrivere, negli anni, per me è stato difficile e faticoso come imparare tre lingue straniere: ancora adesso, anche se raramente, mi capita di bloccarmi, di esitare su qualche parola. Quando sono arrivata in prima ele-

⁴ Vedi *Glossario di Agnese*, p. 91.

mentare non riuscivo a parlare rapidamente quindi tutto era davvero molto complicato.

Per fortuna, grazie alla mia famiglia, avevo dei validi alleati fuori dalle ore di scuola: mi sembra giusto cominciare presentandovi colei grazie alla quale ho iniziato a parlare.

Il suo nome è Pagona e il suo tratto distintivo un sorriso aperto e caloroso. Nel corso della mia vita ho conosciuto diverse terapisti e penso che con il sorriso sia difficile sbagliare.

Pagona è stata per tanti anni la mia logopedista. Non è stata la prima: c'è stato qualcun altro prima di lei e quest'altra esperienza mi ha insegnato che non conta solo farsi aiutare, ma anche selezionare bene i professionisti con cui sentirsi più in armonia.

Quando avevo due anni sono andata per la prima volta a Papillon, uno spazio a Nervi importante, sia per me che per la mia famiglia. L'ha fondato mia zia per tutti i bambini che come me e un mio cugino trovano qualche ostacolo in più da affrontare nel loro percorso.

Le esperienze che fai da bambino ti succede poi di rielaborarle, man mano che cresci: io, ad esempio, ho cominciato a interrogarmi sul mondo dei disturbi dell'apprendimento quando frequentavo le scuole medie. Ricordo un giorno in macchina, in coda, con la testa piena di perché. Allora ho chiesto a mia mamma se Pagona fosse stata la prima logopedista che avevo avuto e ho notato che lei ha cambiato espressione, come se mi volesse proteggere. Ho scoperto così di essere andata all'età di due anni e mezzo da un'altra logopedista prima, di cui non ricordo quasi nulla. Credo che, se me la mettessero davanti insieme ad altri *identikit*, come negli interrogatori della polizia, non la saprei riconoscere.

Di questa persona conservo solo un'immagine: io che entro nella stanza, mentre lei si allontana per prendere qualcosa; io che esco, appena il nostro tempo insieme è finito, e provo sollievo.

Come indizio oggi penso che, se un bimbo piange ogni volta prima di andare in un posto, probabilmente c'è qualcosa che non va. Si può essere molto arrabbiati per una situazione, ma generalmente dopo un po' ci si rassegna o la si supera. Io ho interrotto quel tipo di percorso proprio perché piangevo sempre e quando uscivo non ero contenta per un po'. Grazie all'intervento, alla comprensione e alla sensibilità dei miei genitori per un periodo ho fatto solo psicomotricità:⁵ non riuscivo nemmeno più a entrare nella stanza della logopedia,⁶ mi bloccavo appena vedevo la porta.

Mi sono resa conto che avevo assunto una posizione di difesa che ancora mi accorgo di tenere con gli estranei. È grazie a Paola, la mia psicomotricista, e al lavoro fatto con lei per un anno che sono riuscita poi a rientrare nella stanza della logopedia e a conoscere Pagona.

La prima volta che ho detto «mamma», e «papà», è stato con Pagona, e la testa dentro una casa delle bambole. Non è stato facile nemmeno ricominciare gli incontri con una nuova terapeuta, ma, ora che tengo stretto un bellissimo ricordo di Pagona, posso dire con allegria che quella casa esiste ancora, la custodisce ancora nella sua stanza e per tutti i suoi bambini è diventata la Casa di Agnese.

Ho frequentato Papillon con continuità fino ai dieci anni.

È stato il mio luogo sicuro, di riparo e anche scambio e gioco con altri bimbi e con Pagona e Paola.

Quando sono arrivata a Papillon io non parlavo come gli altri bambini, Pagona ha capito che doveva esserci un modo diverso con cui entrare in relazione con il mio linguaggio e riuscire a permettermi di comunicare con il mondo: il suo canale è stato il gioco. È partita dalla casa delle bambole e abbiamo

⁵ Vedi *Glossario di Agnese*, p. 91.

⁶ Vedi *Glossario di Agnese*, p. 92.

cominciato a giocare insieme. Con il tempo, la sua pazienza, il suo calore e la sua professionalità nel guidarmi, le parole, a un certo punto, sono arrivate. Mi piace giocare e ho dei giochi preferiti — sapete già dei *Playmobil*, e adesso anche di quella casa delle bambole — che mi riconducono subito a una sensazione di benessere. Il gioco è stato anche uno dei primi momenti in cui l'ombra si è mostrata con chiarezza vicino a me. Quello che ho capito è che l'ombra, per alcuni aspetti, è come gli altri che mi e ci circondano: per capirci qualcosa bisogna mettersi lì, con pazienza, e conoscerli.

Questo mi piace: mi ricorda che le difficoltà si superano, le parole arrivano e anche le ombre possono essere tenute a bada, e si può riuscire a farle stare lì, un po' più tranquille.

La logopedia è stato un percorso lungo: non si è trattato solo di sbloccare il linguaggio, ma anche di insistere ripetutamente su alcuni tasti dolenti su cui è stato necessario lavorare, lavorare e ancora lavorare. Per esempio le doppie, che per me sono state un vero traguardo, o l'utilizzo dell'h, che ancora mi capita di sbagliare. Se penso a quegli anni — l'inizio della scuola elementare, la scoperta del linguaggio scritto — ora mi sento tranquilla e felice di averli affrontati, anche se non è stato per niente facile.

Essere una «dislessica emotiva» significa che, oltre alle difficoltà legate alla lingua, anche la mia sfera emozionale necessita di una cura e di un'attenzione particolare. Devo impegnarmi molto per non farmi sovrastare dalla forza delle mie stesse emozioni.

La mia è una famiglia amorevole e paziente: io, almeno fino ai sei anni, sono stata una bambina molto impegnativa. La sera capitava che venissi investita da onde di rabbia che dovevo far uscire in qualche modo. Succedeva per esempio a tavola, quando gli altri parlavano e io capivo le parole, ma non riuscivo a interagire. Non poter dire la mia mi rendeva frustrata. Mia sorella Emma ha cinque anni più di me e Pietro due: sono

dei fratelli fantastici, che si sono sempre fatti carico di tutte le raccomandazioni da parte dei miei genitori per avere la massima cura di me, ad esempio: «Non la interrompete quando sta parlando! Fatela finire senza pressioni».

Grazie a tutta la mia famiglia, anche se le liti non sono mancate, siamo cresciuti tutti insieme, anche con le mie emozioni.

C'è una cosa che faccio ogni sera, ed è riordinare i miei «cassetti delle emozioni». Ho pensato di farlo anche nel raccontarmi a voi, alla fine di ogni capitolo.

Se penso a quando avevo sei anni, all'allargarsi del mio mondo e all'ingresso in prima elementare, metto nel cassetto: la paura e l'ansia, la rabbia e la tristezza, ma anche la felicità.