



Bianca Toeps

«Ma tu  
non sembri  
autistica»

*Presentazione di*  
Fabrizio Acanfora

IM

Il Margine



Autismo: significa essere un *idiot savant* e sapere a memoria che il 7 agosto 1984 era un martedì, giusto? Beh, no. Dimenticate i film e anche le serie TV. In questo libro Bianca Toeps spiega dettagliatamente com'è la vita quando si è autistici, dall'infanzia fino all'età adulta. Lo fa manuali di psichiatria alla mano raccontando le attuali teorie sull'autismo (e perché alcune, secondo lei, possiamo cestinarle), ma anche narrando la propria storia e intervistando altre persone autistiche. Toeps, senza compromessi e con piglio ironico, descrive la vita quotidiana di una persona autistica, prima di tutto avendo in mente chi è come lei, perché sono ancora troppo pochi i libri scritti da chi ha l'autismo per chi ce l'ha. Non mancano alcuni consigli per i neurotipici (le persone non autistiche) nelle loro interazioni con persone con un disturbo dello spettro autistico: cosa dovresti fare se qualcuno preferisce non guardarti negli occhi, perché a volte è meglio comunicare via email e perché non è un complimento dire loro: «Ma tu... non sembri autistica!».

Toeps scrive che ha accettato il fatto di essere diversa e ha trovato soluzioni che per lei funzionano. Ma se anche una maggiore conoscenza dell'autismo può aiutare autistici e neurotipici a convivere meglio, l'importante è capire che i problemi, a volte, se li fanno gli altri.

## **Bianca Toeps**

1984

È una web developer, una fotografa e una blogger olandese. Trascorre dai tre ai sei mesi all'anno a Tokyo. Il colore dei suoi capelli cambia spesso, adora comprare e vendere vestiti e macchine fotografiche vintage. Oh, ed è autistica.

### *Presentazione di*

Fabrizio Acanfora

Divulgatore, scrittore, conferenziere e docente universitario sui temi della neurodiversità.

### *Traduzione di*

Maria Chiara Piccolo

Laureata in traduzione dall'inglese e dallo spagnolo, è traduttrice editoriale, autrice di dizionari bilingui e redattrice freelance.

Pluralità. Eterogeneità. Apertura.

Il Margine, progetto editoriale di Erickson, dà voce a punti di vista dissonanti e originali per metterli al centro del pensiero e del dibattito.

Il Margine è un marchio Erickson

IN COPERTINA *Bianca Toeps*, Foto © Bianca Toeps

Make-up © Charlotte van Beusekom

PROGETTO GRAFICO Bunker

€ 17,00

## Introduzione

### *Impercettibilmente diversa*

Scendi dall'aereo percorrendo la passerella telescopica. Per le precedenti dieci ore sei stata allacciata a uno stretto sedile, hai consumato un pasto indefinibile e hai guardato *Kung Fu Panda* perché, comunque sia, non avevi niente di meglio da fare. Avresti voluto dormire, ma, grazie al bebè a tre sedili di distanza, ci sei riuscita solo parzialmente. Ora sei qui, dall'altra parte del mondo. Le insegne gridano messaggi incomprensibili e persino il bagno è un'attrazione turistica, con le sue migliaia di bottoni, suoni e diavolerie varie. Il pulsante con la nota musicale produce un rumore che assomiglia vagamente a quello dell'acqua che scorre e quello che credevi fosse lo sciacquone si rivela essere invece l'impostazione per il lavaggio del fondoschiena. Un filo d'acqua tiepido si proietta verso l'alto. Uh.

Superati i controlli, trovi la persona che è venuta a prenderti. Allunghi la mano per stringere la sua, ma lui non ricambia il gesto. Fa, invece, un inchino. Cerchi il contatto visivo, ma l'uomo in uniforme ha lo sguardo basso. Stai per aprire la portiera del taxi, ma in quell'istante lei si apre da sola. Dal sedile posteriore guardi fuori dal parabrezza coperto di adesivi, oltre lo schermo acceso dietro il poggiatesta del sedile che hai davanti. Ci sono insegne al neon ovunque. «Nihon e

yōkoso!» dice il tassista. Silenzio. Riflette un attimo e poi esclama: «Werukomu tsu DJapan!»

Nel giro di mezzora hai probabilmente infranto decine di norme sociali. Ti senti un'aliena, un elefante nella proverbiale cristalleria. Sei stanca e in sovraccarico sensoriale per il bombardamento di segnali che ricevi. Segnali che, nella maggior parte dei casi, non capisci. Che cosa ti salva? Sei straniera. È evidente che non sei giapponese, perciò nessuno ti biasima per i tuoi sbagli.

E se invece avessi l'aspetto di una giapponese? Ah, sarebbe tutta un'altra storia.

Per me è così con l'autismo.

L'autismo: ecco che cos'ho.<sup>1</sup> E dall'esterno non si percepisce.

Perciò, quando lo dico alle persone, la frase con cui reagiscono più spesso è: «Ma... non sembri per niente autistica!».

<sup>1</sup> Maggiori informazioni sull'uso di «autistico» e «con autismo» al settimo punto del capitolo 7 a p. 200.

## 1. Un'aliena a Tokyo

Eccomi a Tokyo. Il motivo per cui in questa città ci si sente degli alieni è probabilmente lo stesso per cui mi sento così a mio agio. Io sono un'aliena ovunque, ma a Tokyo ho una scusa per esserlo. Una scusa visibile per la mia diversità: i miei 183 centimetri di sembianze occidentali. Nessun nota che in genere il mio impaccio non è dovuto alla mia «gaijinità» (*gaijin* in giapponese significa «straniero»). Aiuta anche il fatto che le mie peculiarità legate all'autismo — ad esempio, il fatto di non guardare le persone negli occhi, l'avversione all'essere toccata e l'amore per i treni che viaggiano puntuali (e hanno aree silenzio effettivamente silenziose!) — qui sono la cosa più normale del mondo. I tre mesi all'anno che trascorro in Giappone tra le insegne al neon sono per me un periodo di meritato riposo.

Ora, non è mia intenzione scrivere un'ode alla straordinarietà del Giappone. Certo, potrei parlarne per ore (eh sì, sono autistica), ma per quanto mi riguarda potete semplicemente sfogliare una buona guida turistica o guardarvi un bel documentario o qualche video su YouTube. Questo è un libro sull'autismo.

*Fenomeno da baraccone*

«Autismo... è quella cosa per cui si riescono a contare i fiammiferi alla velocità della luce e si sa che il 7 agosto del 1984 era un martedì, giusto?». <sup>1</sup>

La maggior parte delle persone ha una qualche idea delle implicazioni dell'autismo. Se siete autistici, o se siete vicini a qualcuno che lo è, probabilmente le conoscete bene. Se la vostra fonte è la televisione, invece, non ne sarei tanto sicura.

Nella nostra era di introiti pubblicitari, social media e persone con una soglia di attenzione media di tre secondi, chi dirige le reti punta sui casi estremi. Quando cerca una persona con anoressia, preferisce qualcuno che pesi 28 chili. Serve una madre adolescente che vada in TV? Solo se vive di energy drink del discount e sigarette arrotolate a mano. E se l'argomento è l'autismo, vuole ferromodellisti che abbiano ricreato tre città tedesche in miniatura, persone che costruiscono Torri Eiffel con gli stuzzicadenti, o che siano in grado di riprodurre fedelmente un panorama di New York dopo un solo volo in elicottero o almeno qualcuno che, da una data, riesca a risalire, alla velocità della luce, a quale giorno della settimana corrisponda. In televisione gli autistici sono spesso presentati come una sorta di fenomeno da baraccone. Se questa è l'immagine che anche voi avete dell'autismo, mi dispiace ma sto per deludervi. L'unico motivo per

<sup>1</sup> L'autrice fa riferimento ad alcune scene del film *Rain Man* (1988) di Barry Levinson dove Dustin Hoffman interpreta un autistico con straordinarie abilità matematiche, si vedano anche pp. 124 e 163 [ndr].

cui so che il 7 agosto del 1984 era un martedì è perché è il giorno in cui sono nata. Non ho talenti circensi e come me la maggior parte delle persone autistiche. Inoltre, non chiamerei «talento» qualsiasi hobby che ci prenda la mano, perché chiunque può diventare un asso della costruzione di Torri Eiffel se può concedersi il lusso di dedicare mille ore a quell'attività, perché non lavora o non ha vita sociale.

Se c'è una persona autistica che costruisce Torri Eiffel, ce n'è un'altra impegnata a integrarsi nell'ambiente di lavoro, che spesso può essere altrettanto complicato, anche se molto meno visibile. Forse è quello il mio talento: apparire normale. Ormai sono diventata piuttosto brava, modestamente.



*L'autismo secondo il DSM-5\**

I criteri per la diagnosi di autismo sono spiegati nel DSM-5<sup>\*</sup>, la quinta edizione del *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali* (ovvero, il *Manuale delle Giovani Marmotte* per psichiatri).

*DSM-5 DISTURBO DELLO SPETTRO AUTISTICO**CRITERI DIAGNOSTICI*

A. Deficit persistenti della comunicazione sociale e dell'interazione sociale in molteplici contesti, come manifestato dai seguenti fattori, presenti attualmente o nel passato (gli esempi sono esplicativi, non esaustivi; si veda il testo):

1. **Deficit della reciprocità socio-emotiva**, che vanno, per esempio, da un approccio sociale anomalo e dal fallimento della normale reciprocità della conversazione a una ridotta condivisione di interessi, emozioni o sentimenti; all'incapacità di dare inizio o di rispondere a interazioni sociali.
2. **Deficit dei comportamenti comunicativi non verbali utilizzati per l'interazione sociale**, che vanno, per esempio, dalla comunicazione verbale e non verbale scarsamente integrata; ad anomalie del contatto visivo e del linguaggio del corpo o deficit della comprensione e dell'uso dei gesti; a una totale mancanza di espressività facciale e di comunicazione non verbale.
3. **Deficit dello sviluppo, della gestione e della comprensione delle relazioni**, che vanno, per esempio, dalle difficoltà di adattare il comportamento per adeguarsi ai diversi contesti sociali; alle difficoltà di condividere il gioco di immaginazione o di fare amicizia; all'assenza di interesse verso i coetanei.

[...]

B. Pattern di comportamento, interessi o attività ristretti, ripetitivi, come manifestato da almeno due dei seguenti

fattori, presenti attualmente o nel passato (gli esempi sono esplicativi, non esaustivi; si veda il testo):

1. **Movimenti, uso degli oggetti o eloquio stereotipati o ripetitivi** (per es., stereotipie motorie semplici, mettere in fila giocattoli o capovolgere oggetti, ecolalia, frasi idiosincratiche).
2. **Insistenza nella *sameness* (immodificabilità), aderenza alla routine priva di flessibilità o rituali di comportamento verbale o non verbale** (per es., estremo disagio davanti a piccoli cambiamenti, difficoltà nelle fasi di transizione, schemi di pensiero rigidi, saluti rituali, necessità di percorrere la stessa strada o di mangiare lo stesso cibo ogni giorno).
3. **Interessi molto limitati, fissi che sono anomali per intensità o profondità** (per es., forte attaccamento o preoccupazione nei confronti di soggetti insoliti, interessi eccessivamente circoscritti o perseverativi).
4. **Iper- o iporeattività in risposta a stimoli sensoriali o interessi insoliti verso aspetti sensoriali dell'ambiente** (per es., apparente indifferenza a dolore/temperatura, reazione di avversione nei confronti di suoni o consistenze tattili specifici, annusare o toccare oggetti in modo eccessivo, essere affascinati da luci o da movimenti).

[...]

C. I sintomi devono essere presenti nel periodo precoce dello sviluppo (ma possono non manifestarsi pienamente prima che le esigenze sociali eccedano le capacità limitate, o possono essere mascherati da strategie apprese in età successiva).

D. I sintomi causano compromissione clinicamente significativa del funzionamento in ambito sociale, lavorativo o in altre aree importanti.

E. Queste alterazioni non sono meglio spiegate da disabilità intellettiva (disturbo dello sviluppo intellettivo) o da ritardo globale dello sviluppo. La disabilità intellettiva e

il disturbo dello spettro dell'autismo spesso sono presenti in concomitanza; per porre diagnosi di comorbidità di disturbo dello spettro dell'autismo e di disabilità intellettiva, il livello di comunicazione sociale deve essere inferiore rispetto a quanto atteso per il livello di sviluppo generale.

Il succo è che le persone con autismo hanno difficoltà nella comunicazione e nell'interazione sociale e comportamenti e interessi caratteristici. Deve essere così da quando sono nate, deve essere un vero e proprio peso e non devono esserci altre cause all'origine.

Approfondirò più avanti i sintomi citati, ma c'è una questione che vorrei puntualizzare subito: l'elenco si basa chiaramente sul punto di vista di una persona neurotipica (non autistica). I limiti nella comunicazione e nell'interazione sociale sono indicati in cima come caratteristiche più importanti, perché sono quelle che, dall'esterno, si notano per prime. Naturalmente chi le vede dall'esterno, essendo uno psichiatra, è anche chi fa la diagnosi. Ma, se chiedete a una persona con autismo che cos'è che comporta maggiori sforzi per lei, generalmente la prima risposta è la sovrastimolazione (l'ultimo punto della categoria B).

ASDEFG#%\$?!

Forse state pensando che sì, avete sentito parlare di autismo, ma anche di Asperger, ASD e DPS: che cosa significano tutte queste denominazioni? Da quando è uscito il DSM-5, tutte sono diventate «disturbi dello spettro autistico» (*Autistic Spectrum Disorder*, ASD). Di conseguenza, la sindrome di Asperger e il disturbo pervasivo dello sviluppo non altrimenti specificato non esistono più come diagnosi ma sono state inglobate nella definizione di «autismo».

**UNO SPAZIO VETTORIALE MULTIDIMENSIONALE**

L'autismo è definito come disturbo di uno spettro, quindi ha una variabilità, una scala che va dal basso funzionamento all'alto funzionamento. Questa visione, però, può essere un po' troppo lineare. Perché una persona che non parla ma è in grado di costruire modelli computazionali complessi dovrebbe essere considerata autistica a più alto o a più basso funzionamento? La capacità degli autistici, in genere, sono disarmoniche, cioè, in parole semplici, sono distribuite in maniera non uniforme. Chi sembra cavarsela nella vita di tutti i giorni potrebbe invece soffrire di problemi mentali che rendono l'esistenza insopportabile. Perciò, l'autismo non è necessariamente una linea retta che va da zero a cento, ma piuttosto uno spazio vettoriale multidimensionale. Cercatelo nei libri di matematica.

*La teoria della mente (e perché è una cagata)*

C'è una bambina seduta di fronte a una signora dall'aria severa che indossa un blazer a quadroni. I genitori le avevano detto che avrebbe giocato ma, invece di colorare, deve ascoltare questa donna. La donna ha in mano due bambole di plastica. «Questa è Sally» dice mostrandone una alla bambina «e questa è Anne».

Sally ha un cestino con dentro una biglia. Anna ha una scatola. La bambina si chiede perché.

«Un giorno Sally e Anne stanno giocando con la biglia a casa loro» dice la donna con il blazer a quadri. La bimba è confusa. Non vede case e non le è chiaro in quale giorno è che Sally e Anne stanno giocando. Finora nessuno ha giocato. A lei è rimasta la voglia di colorare.

«Sally ora esce» dice la donna. La bambina le guarda le labbra. Ha il rossetto. Arancione. La donna mette la bambola Sally sotto il tavolo. La bimba non capisce: non stava uscendo?

«Anne fa la birichina e sposta la biglia nella sua scatola» dicono le labbra arancioni. La bambina si allarma: fare i birichini è sbagliato! Intanto la donna dalle labbra arancioni riporta Sally sul tavolo e chiede alla bimba: «Dov'è che Sally andrà a cercare la sua biglia?». La bambina riflette. Che cosa sta succedendo? Perché Sally sta cercando la sua biglia? L'ha persa? La bimba lancia un'occhiata timida verso il cestino. Rossetto arancione non reagisce. La biglia è nella scatola, la bambina lo sa.

«Dov'è che Sally andrà a cercare la sua biglia?» chiedono di nuovo le labbra. Se vuole trovare la biglia dovrebbe guardare nella scatola di Anne, pensa la bam-

bina. Indica prudente la scatola. L'analista sembra soddisfatta della risposta perché prosegue con la domanda successiva. La bimba ha ancora voglia di colorare. Di colorare qualcosa di arancione. Un mandarino, o il sole, di notte. La bambina ha l'autismo e, a quanto risulta da questo test, le manca la teoria della mente (*theory of mind*).

Da lungo tempo gli studiosi cercano una spiegazione all'autismo, alcuni con il desiderio di «curare» noi autistici o, ancora più raccapricciante, per estirparci, come se fossimo tornati all'eugenetica degli anni Trenta. Altri stanno essenzialmente cercando di capirci, ma non sempre ci riescono. Nella prima metà del xx secolo, ad esempio, si credeva che le madri di bambini autistici non avessero dato ai propri figli abbastanza amore. Per fortuna questa teoria è stata archiviata tra le storie di fantasia, anche se, come potrete leggere più avanti in questo libro, sembra che non ce ne libereremo mai del tutto.

Oggi, la teoria più accreditata è che gli autistici abbiano difficoltà con la teoria della mente: la capacità di capire che le altre persone hanno modi di pensare e di percepire diversi dai nostri. Il modello della teoria della mente fu presentato per la prima volta nel 1985 dai ricercatori Alan Leslie, Uta Frith e Simon Baron-Cohen (se state pensando: «Chi, Borat?», la risposta è no; quello è Sacha Baron-Cohen, suo cugino).

Ai fini dello studio dal quale è emersa la teoria della mente, la commedia di Sally e Anne è stata interpretata davanti a diversi bambini: alla domanda su dove Sally sarebbe andata a cercare la sua biglia, i bambini auti-

stici hanno dato la risposta sbagliata più spesso rispetto a quelli del gruppo di controllo. La conclusione di Baron-Cohen e dei suoi colleghi è stata che gli autistici non riescono a mettersi nei panni di qualcun altro.

Per essere più precise: secondo loro, le persone con autismo non sono in grado di analizzare i propri pensieri e non si rendono conto che gli altri pensano in modo diverso da loro. Spiegherebbe perché la maggior parte degli autistici non gioca «alla famiglia» o cose simili e perché siano ritenuti incapaci di mentire. Personalmente, ho sempre avuto dubbi su questa teoria e, come me, molti altri autistici.

Ricordo ancora il mio turbamento quando la mamma mi spiegò di che cosa parlasse *Nothing Compares 2 U* di Sinéad O'Connor. La canzone, sulla tristezza di un'innamorata che è stata abbandonata, fu un grande successo nel febbraio del 1990; io allora avevo cinque anni. Mi ricordo anche che mia madre mi chiese perché piangessi e io mi ero inventata che ero andata a sbattere contro il tavolo. Forse era la bugia meno credibile del mondo, ma comunque un riflesso della mia teoria della mente. In fondo, stavo cercando di ingannare mia madre.

Ancora oggi capita che le emozioni delle altre persone mi tocchino profondamente nei momenti più stupidi e inaspettati. È successo, ad esempio, durante una visita a Plopsaland (un parco tematico per bambini in Belgio). Io e il mio ex ragazzo Mark ci eravamo andati per il mio ventiseiesimo compleanno perché c'era uno spettacolo delle K3. Avevamo guardato insieme una trasmissione televisiva in cui questo gruppo pop per bambini cercava una sostituta per Kath-

leen, una di loro, e volevamo vedere come se la cavava in uno spettacolo dal vivo Josie, quella che era stata scelta. Mentre divoravamo una pizza, molto prima dell'ora di inizio del concerto, è partita la musica. Le K3 sono salite sul palco e tutti i bambini sono saltati in piedi con gli occhi spalancati. «Tranquilli, state seduti, è solo un veloce soundcheck!» ha urlato Karen nel suo microfono. E io? Mi sono messa a piangere.

Prima che pensiate che sia una fan sfegatata delle K3 e che quello sia stato il motivo per cui sono scoppiata a piangere, sappiate che non è così. Sono state le emozioni dei bambini, sorpresi all'improvviso dalle loro idole. È stata la musica. È stata tutta la situazione a toccarmi così tanto da commuovermi. Allora Mark mi conosceva già piuttosto bene, ma mi sono sentita abbastanza in imbarazzo. Mi sono chinata sulla pizza, ho tirato giù un altro po' il cappello e ho fatto finta di niente.

Ed è una cosa che faccio spesso. Mi chiudo. Mi allontano. Non sono voluta andare a vedere il classico olandese *Soldato d'Orange* non perché odi i musical, ma perché non volevo affrontare le emozioni. Temevo come la peste il compleanno della zia Mary perché sapevo che mi sarebbero arrivati addosso tre grossi baci, la sua risata fragorosa e l'odore di litri di profumo da signora anziana.

Tutti gli autistici che conosco sanno di che cosa sto parlando. Ci chiudiamo per proteggerci dagli stimoli e poi veniamo accusati di non essere empatici perché non capiamo le buone intenzioni della zia Mary. Ma fino a che punto lei capisce noi? Fino a che punto accetta che il nostro modo di elaborare gli stimoli è diverso dal suo?



*Un problema di doppia empatia*

Nel 2007 un gorilla di montagna di nome Bokito è fuggito dallo zoo di Blijdorp a Rotterdam. Ha assalito una donna, che ne è uscita con centinaia di morsi, varie ossa rotte e una mano sbriciolata. Alla donna era sembrato di avere un feeling particolare con l'animale: le «sorrideva» e la guardava negli occhi. Non le è assolutamente venuto in mente che guardando Bokito negli occhi lo stava provocando. Nemmeno dopo i ripetuti avvertimenti da parte degli addetti dello zoo.

L'errata interpretazione del comportamento animale è un fenomeno ben noto. Chi possiede animali domestici, ad esempio, spesso proietta emozioni e pensieri su di loro, per cui capita di sentir dire frasi come: «Il mio gatto ha la testa dura» o «Il mio cane si è sentito in colpa». Secondo Damian Milton, un ricercatore dell'Università del Kent, una discrepanza simile si verifica tra autistici e neurotipici: il problema della doppia empatia (Milton, 2012).

Alle persone piace integrare i pensieri e le emozioni degli altri, e lo fanno basandosi sulla propria esperienza: «Se avessi ricevuto una notizia del genere, piangerei, perciò se tu non lo fai significa che provi meno tristezza». Anche se la teoria di Milton suppone che il problema dell'empatia sia bidirezionale (perciò «doppia»), sono i neurotipici di questo mondo a stabilire la reazione desiderata, «normale», a eventi ed emozioni di tutti i tipi. I neurotipici rappresentano la maggioranza e pertanto determinano la nostra visione dell'autismo. Da autistica, spesso mi sento costretta a fare «code-switching», a passare da un tipo di

comportamento all'altro: il mio e quello socialmente auspicabile.

La prima volta che sono stata in Giappone ho notato che gran parte di ciò che consideravo regole e concetti fissi era vista diversamente. Guardare le persone negli occhi è educato? Assolutamente no. Fare un po' di rumore crea un'atmosfera piacevole? No, è da incivili. Tirare su i noodles risucchiandoli rumorosamente è disgustoso? No, ne esalta il sapore! Mi sono resa conto di ciò che anche Milton arriva a concludere nel suo articolo: la realtà sociale è un costrutto, un sistema di regole stabilite insieme dai suoi membri.

Questo è il nocciolo del problema anche in relazione allo studio sulla teoria della mente di Baron-Cohen e colleghi, che di recente ha ricevuto qualche critica. L'esperimento si svolge in un ambiente sociale creato da e secondo gli standard delle persone neurotipiche e questo, per forza di cose, ne influenza i risultati. L'analisi delle videoregistrazioni evidenzia come i ricercatori non colgano alcuni segnali non verbali lanciati dai bambini autistici (Korkiakangas et al., 2016). Ciò fa sì che questi dubitino di sé stessi e modifichino le loro risposte di conseguenza. Ai bambini con autismo viene spesso insegnato di non fidarsi delle proprie sensazioni, perciò non mi sorprende che dicano ciò che sembra che il ricercatore voglia sentirsi dire. L'interpretazione dei risultati, inoltre, è intrisa di assunti neurotipici. Ma, secondo me, è il ricercatore che ritiene che chi non risponde alle domande in base a standard neurotipici abbia un problema, a mancare di empatia.

In genere gli autistici hanno decisamente meno problemi a comunicare tra loro. Ci troviamo online, riconosciamo le difficoltà e i talenti reciproci e stringiamo amicizie per cui non dobbiamo portare maschere, in cui non è un problema non presentarsi al compleanno di qualcuno e nessuno si sciocca di fronte a un commento secco. E persino in queste amicizie, a volte, mi sento insicura. Insicura perché il comportamento neurotipico mi è stato inculcato fino a un punto di sfinimento tale che, sinceramente, a volte non so più chi sono.