

Matilda Boseley

**L'anno
che ho
incontrato
il mio
cervello**



**Diario di viaggio per chi ha
appena scoperto di avere l'ADHD**

Con la Presentazione di
Giovanni Migliarese

Erickson

**Quando Matilda scopre di avere l'ADHD
il mondo le crolla letteralmente addosso:
ora ha una diagnosi, ma nessuna idea
di cosa significhi.**

**La sua identità cambierà?
Dovrà cambiare il suo modo
di relazionarsi con gli altri e rivedere
i suoi piani per il futuro?**



€ 18,50



9 788859 044666

www.erickson.it

Indice

| | |
|--|----|
| <i>Presentazione</i> (Giovanni Migliarese) | 7 |
| <i>Perché uso il termine neurodiversità?</i> | 9 |
| <i>Introduzione</i> | 11 |

PRIMA PARTE

Imparare

| | |
|--|-----|
| 1. Perché improvvisamente ora tutti parlano di ADHD? | 26 |
| 2. Cosa c'è che non va in me? | 40 |
| 3. Cosa sta succedendo nel mio cervello? | 52 |
| 4. Cosa significa avere l'ADHD da adulti? | 66 |
| 5. Sto bene? | 88 |
| 6. Dove sono finite tutte le ragazze? | 104 |
| 7. Quanto influisce l'etnia in tutto questo? | 122 |
| 8. Come faceva Internet a saperlo? | 134 |

SECONDA PARTE

Vivere

| | |
|--|-----|
| 9. E adesso che succede? | 154 |
| 10. Come faccio a conviverci? | 164 |
| 11. Come faccio ad hackerarlo? | 182 |
| 12. Quali battaglie vale la pena combattere? | 204 |
| 13. Come faccio a vivere con altre persone? | 214 |
| 14. Dovrei prendere queste pillole? | 240 |

| | |
|--|-----|
| 15. Qual è la cosa peggiore che potrebbe capitare? | 266 |
| 16. Quindi, dovrei amare il mio cervello o no? | 282 |
| <i>Appendice</i> | 299 |
| <i>Ringraziamenti</i> | 303 |
| <i>Glossario</i> | 307 |

All'interno del volume i riferimenti bibliografici sono indicati nel testo con un numero in apice (¹, ², ecc.).

La bibliografia completa è consultabile su:

<http://risorseonline.erickson.it/>

Per visualizzarla e scaricarla basta registrarsi e inserire il codice di attivazione **0590-7394-TGVC-6880**

Introduzione

Se mi aveste chiesto di spiegare che cos'è l'ADHD quando avevo ventidue anni, vi avrei parlato dei miei compagni delle elementari più chiassosi. Quelli che non stavano mai fermi durante il tempo riservato alla lettura e interrompevano gli insegnanti in continuazione. Facevano domande sulle cose che erano appena state spiegate e se in cortile scoppiava una piccola rissa, quasi di sicuro c'erano di mezzo loro. In realtà, non ho idea se avessero davvero l'ADHD, ma questo è quello che ci avevano detto i nostri genitori, e noi ci credemmo. I bambini che pensavo avessero l'ADHD erano di età giovanissima e molto, molto rumorosi, distruttivi, iperattivi e — soprattutto — maschi. Non mi sarei mai sognata di poter associare l'ADHD a una giovane donna che scoppia a piangere in bagno perché, per la seconda volta in una settimana, si è dimenticata dell'appuntamento dal medico e che si sente esausta già solo a cercare di tenere in ordine il suo mondo.

Ha appena terminato l'università, è uscita di casa e ha iniziato il suo primo lavoro full-time. È senz'altro una ragazza brillante e ha sempre ottenuto degli ottimi risultati, ma ora che la struttura di sostegno dell'istruzione formale e l'aiuto quotidiano su cui poteva contare vivendo con i suoi sono venuti meno, tutto è diventato molto più difficile.

Si è comprata una costosa agenda settimanale, eppure non ci ha mai scritto nemmeno mezza volta. Nel frigo le verdure continuano a marcire prima che le venga in



1

**Perché
improvvisamente
ora tutti parlano
di ADHD?**

Confesso che all'inizio mi vergognavo un po' per il modo in cui ho scoperto di avere l'ADHD. Dovete sapere, infatti, che non sono stati i miei genitori, gli insegnanti o il mio psicologo i primi a sospettare che nella mia testa potesse esserci qualcosa di diverso. No: è stata TikTok, l'app «dei balletti».

Nel 2019 l'aprivo solo ogni tanto, senza farmi coinvolgere troppo, ma quando è arrivata la pandemia da COVID-19 e il mondo si è fermato ne sono stata completamente assorbita: ogni giorno passavo ore e ore a guardare gente che preparava caffè spumosi o si dedicava a complicatissimi progetti creativi.

Non ricordo con esattezza quando ho visto il primo video sull'ADHD, ma so che aveva un titolo del tipo «Cinque segnali poco noti dell'ADHD nelle donne» e l'ho trovato vagamente interessante. Quando il video è finito, l'ho guardato un'altra volta e ho contato con le dita tutte le cose in cui mi riconoscevo, poi ho messo il cuoricino del «mi piace» e l'ho salvato, nel caso mi venisse voglia di guardarlo di nuovo.

Questo semplice gesto, però, dev'essere bastato a segnalare ai signori dell'intelligenza artificiale che, almeno un po', l'ADHD mi interessava. Così me ne hanno proposti altri due o tre. E, come previsto, li ho guardati, messi tra i preferiti, e forse sono anche andata a curiosare sui profili di chi li aveva creati. Questo, per una compagnia come ByteDance, è oro puro: aveva trovato un tema che mi teneva incollata all'app e quindi esposta alle sue pubblicità. Così, da brava mente distopica quale è, l'algoritmo ha continuato a propinarmi sempre più video sull'argomento, determinato a spremere fino all'ultimo centesimo pubblicitario che i miei occhi potevano fruttare.

Come effetto collaterale, però, il mio feed si è improvvisamente riempito non solo di contenuti sull'ADHD, ma di video creati da donne con l'ADHD per donne con l'ADHD. Era la prima volta in cui prendevo davvero in considerazione l'idea che anche le donne potessero avere questo disturbo e, cavolo, molte delle cose di cui parlavano mi ricordavano parecchio la mia ansia.



Piano piano, ma inesorabilmente, ho cominciato a capirlo. Quei video non mi interessavano solo perché era divertente cadere in una nuova tana del Bianconiglio di Internet: non riuscivo a smettere di guardarli perché quelle donne stavano parlando di me. Era come se mi entrassero nel cervello e tirassero fuori tutte quelle cose che mi avevano sempre fatto sentire strana e diversa — ma che non ero mai riuscita a esprimere a parole — per poi elencarle tutte in sessanta secondi, o anche meno.

Lo so, sembra una frase da film, ma guardare quei video mi ha fatto rendere conto di quanto una parte di me si fosse sentita sola, per anni. Senza nemmeno accorgermene, avevo nascosto dentro di me una piccola vergogna segreta, troppo spaventata per ammettere persino a me stessa che stavo nascondendo qualcosa. E invece eccole lì, quelle persone, a condividerla con centinaia di migliaia — se non milioni — di altre persone che provavano la stessa cosa.

Così ho parlato con la mia dottoressa di base, che mi ha detto di parlarne con la mia psicologa, la quale — sebbene sorpresa dalla mia ipotesi — ha ammesso che forse c'era davvero qualcosa di vero. Mi ha rimandata alla dottoressa, che mi ha fatto una richiesta per uno psichiatra... e cinque mesi e 700 dollari dopo, avevo la mia risposta. TikTok aveva ragione.

Per qualche bizzarra coincidenza del capitalismo avanzato, ByteDance aveva costruito un algoritmo che conosceva il mio cervello meglio di me. E non sono certo l'unica. Vari psichiatri con cui ho parlato, in diverse parti del mondo, mi hanno raccontato dell'aumento di persone — in particolare donne adulte — che si sono rivolte a loro dopo aver visto quei video su TikTok, chiedendosi se per caso non avessero anche loro l'ADHD.

Un'app fatta interamente di video brevi e divertenti che offre scariche ripetute di gratificazione immediata e un algoritmo con la sorprendente capacità di esporre persone non ancora diagnosticate a contenuti educativi sull'ADHD sarebbe già di per sé una rivoluzione. Ma se ci aggiungete una pandemia globale che ha fatto a pezzi l'idea stessa di «normalità» di miliardi di persone — mandando in frantumi strutture di routine, strategie di compensazione e adattamenti costruiti con cura nel tempo, e facendo emergere difficoltà rimaste invisibili per anni —, be', avete creato proprio quel tipo di scenario che spinge molte persone ADHD mai diagnosticate da bambine a capire che hanno bisogno di aiuto. E ad andare a cercare una diagnosi.

I segnali d'allarme

Una mattina me ne sto raggomitolata sul divano con una zuppierina di pasta avanzata a leggere un articolo sull'ADHD (come al solito, scritto per genitori di bambini ADHD), quando un passaggio in particolare cattura la mia attenzione. Dice che un segnale d'allarme a cui prestare attenzione è se il bambino continua a uscire dal letto per chiedere un altro bicchiere d'acqua, un ultimo abbraccio o di poter dormire nel lettone con i genitori. E *clack*, proprio così, un altro pezzo mancante del puzzle della mia infanzia va al suo posto.

Perché nessuno mi ha avvertita che ricevere una diagnosi di ADHD da adulti avrebbe comportato così tanti momenti esistenziali devastanti, di chiarezza disarmante, in circostanze totalmente ordinarie? Stavo solo cercando qualcosa da leggere mentre facevo colazione. Non ho neanche ancora messo i calzini.

Quando ero piccola, l'ora di andare a dormire era la mia nemica giurata. Passavo tutto il pomeriggio a temerla. Supplicavo i miei genitori di lasciarmi restare sveglia solo un po' più a lungo. Cercavo di convincere mia sorella Perrin — votata al sonno fin da piccola — a restare sveglia a parlare con me. Mi rigiravo nel letto, colma di una noia viscerale, pura, che sfiorava il dolore fisico, e che la me di quattro anni non aveva alcun modo di esprimere o comprendere.

Mi alzavo almeno tre o quattro volte ogni sera, per chiedere un po' di latte, lamentarmi di un mal di pancia inventato o fingere un brutto sogno, pur essendo a letto da appena quindici minuti. Ricordo di aver passato interi minuti appiattiti contro il muro fuori dal salotto, cercando di ascoltare il presidente Bartlet e C.J. litigare per le elezioni imminenti in *The West Wing*, cercando di ricostruire la trama dal sottile spicchio di televisore che riuscivo a intravedere se avevo il coraggio di sporgermi appena oltre l'angolo. Venivo sempre scoperta, e mi sentivo dire: «Dai, Mattie, è ora di tornare a letto».

Ci tornavo, e poi restavo lì distesa, cercando con tutte le mie forze di non rialzarmi, sapendo che la pazienza di mam-

ma e papà stava per esaurirsi. Ma non riuscivo a costringere il mio corpicino a restare fermo.

«Non ho mai conosciuto una bambina che si oppone ad andare a dormire quanto te», mi disse una volta mia madre, probabilmente mentre mi riportava a letto per la quarta volta in una sola sera. Ma, a quanto pare, ci sono moltissimi bambini che facevano esattamente come me: semplicemente, nessuno aveva mai detto ai miei genitori che quello poteva essere un sintomo dell'ADHD, o che l'ADHD fosse qualcosa che potevano avere anche le bambine come me.

In classe riuscivo a concentrarmi meglio quando mi era permesso scarabocchiare o disegnare, e infatti gli insegnanti che ci lasciavano farlo diventavano sempre i miei preferiti. Mi entusiasmavo quando ci davano palline antistress o giochi da manipolare, perché così avevo qualcosa da fare con le mani invece di distruggere i bordi dei fogli davanti a me. A ripensarci adesso, quei giochini erano sicuramente un'accomodazione pensata per i bambini con una diagnosi di ADHD. Ma davvero nessuno si è accorto che funzionavano stranamente bene anche con me?

Una volta, alle elementari, mentre un gruppo di noi stava realizzando un mosaico di carta raffigurante uno squalo, mi intestardii così tanto nel volerlo colorare in modo realistico che praticamente tutti i miei compagni chiesero di essere trasferiti nel gruppo della tartaruga. Io, completamente ipnotizzata dall'incollare quei minuscoli quadratini, non mi accorsi nemmeno che se n'erano andati. A volte ripenso a quella scena e rido. Altre volte mi chiedo come mai l'insegnante fu così pronta ad accettare che fossi semplicemente una bambina testarda e rompiscatole, e perché nessuno abbia iniziato a farsi qualche domanda in più.

Qualche anno dopo, nel pieno della fase peggiore in cui venivo bullizzata, una signora gentile mi portò fuori dalla classe per parlare di quello che stava succedendo. Molto tempo dopo ho capito che era una psicologa scolastica. Ricordo di averle detto che facevo fatica a concentrarmi in classe, ma immagino che, se ti chiamano per parlare con una bambina delle elementari che sta vivendo una situazione di

trauma, è normale che tu ti aspetti che quella bambina abbia difficoltà a concentrarsi.

Verso la fine della scuola primaria, la mia insegnante chiamò mia madre per chiederle se stesse succedendo qualcosa con le mie amicizie, perché sembrava che in classe stessi iniziando a comportarmi in modo un po' strano: interrompevo con battute fuori luogo nei momenti meno opportuni, e disse che questo tipo di comportamento è spesso legato a un senso crescente di insicurezza o ansia. Ma la cosa buffa è che, in quel periodo, per la prima volta dopo tanto tempo, sul piano sociale le cose andavano abbastanza bene. Certo, esiste anche un'altra spiegazione per il cattivo controllo degli impulsi e per la difficoltà nel cogliere i segnali sociali...

Ma, alla fine, nessuno ha mai preso in considerazione l'ADHD. Forse perché a scuola andavo comunque bene. Forse perché la storia di bullismo che mi portavo dietro sembrava una spiegazione più ovvia. Forse perché parlavo troppo, ma non correvo per la classe come facevano i maschi con l'ADHD che gli insegnanti vedevano ogni giorno. Ma forse anche perché, quando la maggior parte delle persone guarda una bambina, l'idea che possa avere l'ADHD neanche gli passa per la testa.

Se potessi tornare indietro nel tempo e parlare con la me ventitreenne — quella che piangeva dopo aver chiuso la chiamata su Zoom con lo psichiatra che le aveva appena diagnosticato l'ADHD — le direi questo: il vero danno che provoca l'ADHD non è dimenticarsi gli appuntamenti dal medico, né interrompere le persone, né fare fatica a tenere in ordine la casa.

La parte più invalidante, più difficile, più dirompente dell'ADHD non ha nulla a che fare con il funzionamento del cervello in sé: riguarda piuttosto l'autostima.

Quell'erosione profonda del proprio senso del sé è, a mio parere, l'anello più esterno nella mappa dei sintomi dell'ADHD. È quello meno direttamente legato alla genetica o ai neurotrasmettitori, ma è di gran lunga il cerchio più grande, nonché la fonte di molte delle nostre difficoltà peggiori.

Per questo motivo, la cosa più importante che dovrete fare per «stare meglio» sarà riconoscere i traumi che derivano dal vivere con l'ADHD in una società che non è pensata per persone come noi, e imparare a perdonarvi per tutte quelle cose che scoprirete non essere mai state davvero sotto il vostro controllo.

A questo punto, spero di essere riuscita a trasmettervi quanto molti dei sintomi dell'ADHD siano, in fondo, difficoltà umane comuni... solo molto più amplificate (a volte *davvero* molto). Ma senza una comprensione chiara di come funziona il vostro cervello, è facilissimo pensare di essere semplicemente un po' «peggiori» degli altri.

Ci diamo dei «falliti» perché abbiamo dentro di noi un universo di passioni, idee, ambizioni, ma per qualche motivo non riusciamo mai a tramutarle in azioni. Ci diciamo che siamo «goffi», «stupidi», «smemorati», «pigri», perché è arrivato un altro mercoledì e anche stavolta ci siamo dimenticati di buttare la spazzatura.

E ci convinciamo di essere «insensibili», dei «casi persi», «inaffidabili», «egoisti», perché, cavolo, com'è possibile che non riusciamo nemmeno a ricordarci di scrivere «Buon compleanno» al nonno?

Abbiamo imparato a parlarci a noi stessi così perché ci è stato insegnato a farlo.

La parte più
invalidante,
più difficile,
più dirompente
dell'ADHD non ha
nulla a che fare con
il funzionamento
del cervello in sé:
riguarda piuttosto
l'autostima.

La paura

Fa uno strano effetto ammetterlo, ma nei primi mesi dopo la diagnosi ero assolutamente terrorizzata al pensiero di potermi essere inventata tutto. Che lo psichiatra si fosse sbagliato. Che sapessi troppo sui sintomi dell'ADHD fin dall'inizio e avessi detto tutte le cose giuste solo per superare il test. Che in qualche modo l'avessi simulato e che tutto questo fosse stato semplicemente un comodo pretesto per sentirmi meglio riguardo al mio essere pigra e disorganizzata.

Questa paura si è trasformata in una vergogna segreta e paralizzante che mi portavo dentro ogni giorno. Ma, dopo aver parlato con decine di altre persone diagnosticate da adulte, ho scoperto che si tratta di un'esperienza sorprendentemente comune, soprattutto tra le donne, tra le quali la sindrome dell'impostore è già così diffusa.

Questa è solo una mia ipotesi da poltrona, ma credo che un motivo importante per cui le persone iniziano a preoccuparsi che il loro ADHD sia falso o artificialmente esagerato dopo la diagnosi sia che il cervello umano è naturalmente molto bravo a riconoscere degli schemi, e improvvisamente abbiamo uno schema da osservare.

Prima di diventare consapevole dei sintomi dell'ADHD, c'erano forse dieci o quindici micro-incidenti nella mia giornata in cui perdevo qualcosa, mi distraevo o perdevo la cognizione del tempo. Pensavo «Uhm», mi rimproveravo leggermente e poi andavo avanti dimenticandomene subito. Non li collegavo tra loro nella mia mente. Ma una volta scoperto di avere l'ADHD, ho iniziato a collegare i punti.

Mi distraevo leggendo se gli occhiali polarizzati proteggono davvero gli occhi mentre dovevo scrivere un articolo sul turismo. «Probabilmente ADHD», pensavo. Dimenticavo di richiamare il mio compagno. «Classico ADHD». Guardavo un video su YouTube in cui qualcuno consigliava la serie di fantascienza classica *I canti di Hyperion* e passavo le tre ore successive a ricercare ogni dettaglio dell'universo narrativo... e oh, giusto, l'iperfocus è una cosa da ADHD, anche quella.

Ogni volta che combinavo un pasticcio, segnavo un altro colpo neurodivergente nella mia contabilità subconscia. Improvvisamente, tutta la mia giornata era completamente consumata dall'assoluta «ADHD-ità» di tutto ciò e mi sembrava di essere passata da zero a cento in un lampo. «Non può essere davvero così — mi diceva il subconscio — quindi devo starlo simulando».

Arrivata ormai ai tre quarti di quest'anno dedicato a conoscere il mio cervello, mi sono ritrovata sempre più spesso a riflettere su come sarebbe la mia vita se mi immergessi completamente e vivessi davvero secondo i ritmi e le logiche che la mia mente ADHD desidera.

Se non avessi impegni e nessuno che dipende da me, andrei a dormire ogni notte alle tre, dormirei fino a mezzogiorno, risponderei alle e-mail tutte insieme una volta al mese, pulirei casa solo in sessioni di due ore di stupefacente intensità ogni paio di settimane, farei improvvise incursioni a casa di amici o parenti seguendo l'impulso del momento, e probabilmente spenderei fin troppi soldi in *lava lamp*. Se non ci fossero conseguenze a vivere così, sentirei sicuramente meno pressione nella mia vita quotidiana. Non sto dicendo che in questo modo l'ADHD smetterebbe di essere un problema, ma credo che l'80% delle difficoltà sparirebbe. Ovviamente, però, non posso vivere così, non solo perché ci sarebbero delle conseguenze in ambito sia privato sia professionale, ma anche perché ci sono persone che amo e attorno alle quali voglio e ho bisogno di costruire la mia vita. Voglio esserci per loro. Voglio che siano felici, serene e che si sentano amate. E, purtroppo, la mia condizione a volte rende tutto questo più difficile.

Per la maggior parte della vita — e immagino che possa valere lo stesso per molti altri ADHD — ho vissuto piccoli momenti di tensione con le persone a cui voglio bene, momenti in cui, con mio (e anche loro) grande dispiacere, le ho deluse. Ripetutamente. Sapevo che il disordine metteva ansia ad Anthony, eppure non riuscivo a tenere in ordine la stanza. Sapevo che per i miei era importante che mi alzassi dal divano per dare una mano a sparecchiare, invece di restare lì a guardare la TV, ma non sembravo mai accorgermi del momento in cui gli altri iniziavano a rendersi utili. Sapevo che la mia amica Andrea aveva bisogno che le rispondessi più spesso ai messaggi, ma l'ansia di dover sostenere una conversazione quando ero esausta era troppo per me.

Come si fa, dunque, a gestire quelle relazioni importanti — con la famiglia, gli amici, i partner di lunga data — o perfino le delicate dinamiche degli appuntamenti, quando ci si trova a guardarsi attraverso lo spartiacque dell'ADHD?

Famiglia

Uno degli aspetti più affascinanti del ricevere una diagnosi di ADHD in età adulta è che alcune delle relazioni più fondamentali