

Facciamo squadra?

Non so quando tutto sia cominciato, non riesco a risalire al momento nel quale sono diventato cosciente delle mie paure. Ricordo che suppergiú intorno ai diciotto anni, nei lunghi inframezzi che trascorrevi sul motorino, iniziai a pormi il problema del tempo che scorre. Invece di ascoltare la musica che scaturiva dal walkman (come tutti i miei felici e inconsapevoli coetanei), presi improvvisamente visione delle cose e capii di essermi fatto grande troppo in fretta, e che il tempo delle favole era finito. Mi ritrovai a pensare alla morte, alla mia morte; però mi dicevo che ci voleva comunque del tempo, una sessantina di anni almeno, perciò era tutto sotto controllo, dovevo solo pensare a spassarmela. E il rigurgito di melanconia andava via. È la magia della gioventú, se vogliamo: quando vuoi cacciare una riflessione amara questa davvero scompare e non ti resta invece sulla bocca dello stomaco per tutto il giorno e oltre.

Oggi purtroppo quella riflessione è diventata un sasso che preme sullo sterno, oggi l'unica strada percorribile è tentare di smuovere qualcosa affrontando il problema. Ho deciso di parlare di ipocondria, del mio rapporto con una fobia che mi toglie il fiato ogni giorno, perché penso che condividere le paure possa servire a stabilizzarle, perché noi ipocondriaci sappiamo che fare gruppo aiuta: vedere che c'è un altro che soffre delle tue stesse ansie ti fa stare

meglio, c'è poco da fare. La frase migliore che un ipocondriaco possa sentirsi dire è: «Questo sintomo l'ho avuto anche io, non ti preoccupare, niente di grave».

C'è una bella serie tv, *Il metodo Kominsky*, che racconta del rapporto di amicizia fra due persone anziane, un attore e il suo agente: quest'ultimo ha perso la moglie e sente di odiare gli altri e la sua esistenza, e alla fine confessa all'amico, un eccezionale Michael Douglas, che ha paura. E questi risponde che è normale, che il mondo è un posto terribilmente spaventoso, che la vita è una cosa che può solo fare paura, e che però lui è lì, c'è, al suo fianco, ed è pronto ad accoglierlo. Michael Douglas stava dicendo all'amico Norman, il bravissimo Alan Arkin: «Ok, la paura non ce la può togliere nessuno, però se stiamo insieme, se la condividi con me, se la confessiamo agli altri, a chi ci vuol bene, allora può darsi che riusciremo a sentirla di meno, ad allontanarla, riusciremo a uscirne».

Sempre più ricerche dicono che avere buone amicizie alza il livello di Qr, il quoziente di resilienza; biologi, nutrizionisti, psicologi sono d'accordo nel ritenere che l'amicizia sia uno dei principali fattori per combattere virus e germi, incidendo sul funzionamento del sistema immunitario. Le donne grazie a un'amica possono aumentare il livello di progesterone, la cosiddetta molecola della calma. Avere qualcuno al fianco che ti ascolta, quindi, con il quale scambiarsi gesti di gentilezza e attenzioni, aiuta a stare meglio, non c'è dubbio. È dura affrontare le proprie fobie, ma alla fine con l'aiuto degli altri ce la si può fare; con un po' di pazienza, sangue freddo, coraggio, recuperando quella sana incoscienza adolescenziale, mischiando con un pizzico di dignità e amor proprio, miscelando il tutto con l'amore («che move il sole e le altre stelle»), si può vincere.

Cioè, perlomeno si tira avanti, che è una forma di vittoria, giusto?

Perciò in questo libro non troverete la storia lamento-
sa di un uomo maturo che racconta le sue paure (chi se ne frega), intendo solo denudarmi davanti a voi perché penso che le mie angosce in parte possano essere le vostre, le nostre, perché credo in un comune sentire, credo che la condivisione sia un modo per venirne fuori. Come diceva Sandy Kominsky.

Parliamone quindi, confidiamoci, raccontiamo, svisceriamo, non abbiamo timore di sembrare deboli. Affidiamoci alle cure di un amico. Un bel messaggio di apertura, non c'è che dire, se non fosse per un piccolo inconveniente: tutto questo può valere per le persone normali, per chi cioè attraversa un momento difficile, o ha vissuto un lutto, chi ha un problema serio, chi necessita, insomma, di un sostegno momentaneo per tornare alla luce e smettere di farsi paralizzare dalla paura. Ma l'ipocondriaco non conosce il termine «momentaneo», un ipocondriaco non deve uscire da nessun periodo difficile, il periodo difficile per un ipocondriaco è la sua stessa vita, nella quale la paura è una costante, un sibilo sordo che fischia nell'orecchio per ricordare che è lì e non se ne andrà tanto facilmente, può starne certo. Una sorta di acufene. Sapete cos'è, vero? Se la risposta fosse negativa, buon per voi, sareste persone normali, impegnate a vivere.

Insomma, quel che vale per l'umanità, non vale per l'ipocondriaco. La prima chiara e lampante norma che costui deve seguire, un principio sul quale, bene o male, le varie forme di psicoterapia concordano, è questa: se vuoi mettere a tacere l'ossessione, non devi appoggiarti ad altri, non devi sviscerare le tue paure, non devi, diciamo-la tutta, rompere i coglioni di continuo a chi ti è accanto.