

Prefazione

Simona Ius*

Il mutismo selettivo è un disturbo legato all'ansia, una strana reazione per dominare quell'eccesso di agitazione che i contesti sociali mettono in alcune persone. Quel che accade è che le parole non escono, nonostante in altre occasioni parlare non sia affatto un problema.

Il mutismo selettivo non è una grande timidezza né un tratto di personalità o una caratteristica individuale, è un disturbo e deve essere curato come tale. Il discriminante fondamentale è la sofferenza che impone rispetto al tratto caratteriale della timidezza con cui si può pacificamente convivere; un bambino con mutismo selettivo non riesce a parlare anche quando lo vorrebbe o gli sarebbe necessario.

Il mutismo selettivo è un disturbo d'ansia curabile, un insieme di sintomi, ma un insieme di sintomi non basta per descrivere un bambino nella sua interezza, né il suo modo di vivere il silenzio nella propria vita. Dobbiamo ascoltare le storie, dalle storie ricaviamo un mondo sempre più grande di come appare dall'esterno.

La pratica clinica ci insegna, ormai, che prima si interviene terapeuticamente sul mutismo selettivo e più rapidamente si risolve, ma questo non deve scoraggiare dal lavoro in età più avanzata.

I ragazzi che affrontano l'adolescenza con questo disturbo ancora attivo faticano, inutile nasconderlo: Maria ce lo racconta

* Psicologa e psicoterapeuta, membro dello Studio SMAIL (Selective Mutism Anxiety Italian Lab).

molto bene. Lo sforzo che richiede continuare a distinguere se stessi dal mutismo è grande in un'età in cui tutti gli umani si trovano a chiedersi: «Chi sono io?» e iniziano a darsi risposte che sembrano sempre enormi, assolute e definitive.

Spesso nella terapia con gli adolescenti cerco di lavorare sulla profonda comprensione che il mutismo selettivo è qualcosa che hanno e non qualcosa che sono, ma non è facile in una fase di vita in cui lo specchio dei pari età è così importante e il potere del contesto sociale così forte. E – sebbene al ragazzo con mutismo selettivo i suoi coetanei sembrino tutti sicuri di sé, capaci e socialmente competenti – anche loro sono adolescenti, anche loro usano quel che hanno per spiegarsi la realtà e faticano a decodificare il comportamento di qualcuno che non parla pur potendo e volendolo.

L'incontro tra queste due realtà – la necessità di capire e incassellare in una categoria nota da una parte e la difficoltà di spiegare che cosa sia il proprio strano modo silenzioso di stare in classe (e in palestra, in piscina, al bar...) dall'altra – spesso crea fratture dolorose.

Il mutismo selettivo non è un guscio, ma può diventarlo e allora sarà ancora più faticoso (ma mai impossibile!) uscirne. Ci sono, in queste situazioni, incontri che possono salvare: un amico più delicato di altri o quello che senza delicatezza, ma con determinazione, riesce a trascinare con sé, un insegnante, un terapeuta, una penna... Per Maria è stato così: il suo buon incontro è avvenuto con la scrittura; nei suoi racconti le richieste difficili da fare e le riflessioni impossibili da condividere trovano una strada e una voce.

Conosco la sua determinazione, la coraggiosa attenzione con cui ascolta parlare di mutismo selettivo, la delicata chiarezza con cui scrive. Questo libro è un pezzo della sua strada, del suo impegno e della sua fatica ed è un dono prezioso per chi vuole comprendere il mutismo selettivo e la storia di una persona che non è solo il suo sintomo.

Introduzione

Quel silenzio che blocca la vita

Laura Badaracchi*

L'appuntamento è davanti alla scuola, al momento dell'uscita. Un istituto professionale di moda, alla periferia est della Capitale, che Maria frequenta con ottimi voti. Si volta indietro, attende invano le amiche che le avevano promesso di esserci, almeno per l'intervista, anche se non volevano essere fotografate. Invece le ragazze si sono dileguate nel vociare collettivo e Maria è rimasta sola.

Mi porge la mano con gli occhi bassi, in silenzio, come saluto. La madre Roberta scioglie l'imbarazzo dicendo: «Siamo abituati a queste situazioni, a rimanere sole; non fa niente». Per Maria, capelli raccolti in una lunga treccia, non è facile accettare di essere diversa dalle altre compagne, che la snobbano se si tratta di uscire in comitiva o di andare al cinema.

A sei anni ha scoperto di essere una muta selettiva. «Ricorda bene il primo giorno delle elementari – racconta Roberta, infermiera cinquantenne -. Quando l'ho lasciata in classe, ha cominciato a piangere ininterrottamente. E non riusciva a rispondere né alla maestra né ad altre persone. Non era successo all'asilo, dov'era timida ma non bloccata. A casa parlava ed era serena».

Per i genitori comincia il giro dei medici, degli psicologi, degli insegnanti di sostegno. E Maria è sempre più sola, con quell'ansia

* Il reportage è stato pubblicato nel giugno 2015 sul mensile «SuperAbile Inail», online sul sito Superabile.it. Nel frattempo Maria ha raggiunto il traguardo del diploma di scuola superiore e ha scritto molti altri racconti, pubblicati in questo volume.

che le toglie il fiato, che la fa scoppiare a piangere all'improvviso, che le incute paura. Ma scopre un'alleata potente: la scrittura. Sui fogli bianchi, al computer, sullo smartphone annota pensieri, sensazioni, riflessioni. Che sono diventate pagine stampate nel volume *I Quaderni. Dal silenzio il canto: storie di mutismo selettivo*.

Un altro suo scritto – in cui annota fra l'altro che «il silenzio è come l'oro, ma le parole sono come il cristallo» – è stato tradotto in francese e verrà pubblicato a Parigi all'interno di un libro che raccoglie storie di muti selettivi d'Oltralpe. «Perché di cristallo? Le vedo fragili, per me è molto difficoltoso tirarle fuori. Ma il silenzio mi ha insegnato a crescere dentro e mi ha fatto capire come sono veramente le persone: ho imparato a riconoscere quelle vere dalle false», confida Maria.

A casa mi fa vedere con orgoglio il libro *Braccialetti rossi*, nella libreria della sua camera. «Mi è piaciuto moltissimo, soprattutto il personaggio di Leo per la sua grinta anche nei momenti di sconforto, e Vale, molto riflessivo», commenta in un soffio, mentre guardo il poster della cantante Emma attaccato alla parete e faccio finta di non averla sentita parlare. Ha una voce sommessa, frequenta lezioni di canto per modularla. Ha un carattere tenace, Maria, e sogna di diventare una scrittrice.

Le parole di cristallo*

- Perché non parli? Aspetta, forse lo so: hai paura?
 - E se fosse vero, secondo te di cosa avrei paura?
 - Non lo so, non lo so; provo a immaginare, ma non lo so. Dai, dimmi perché non parli. Perché non vuoi?
 - Non mi lasci neanche il tempo di rispondere. Hai troppa fretta, io vado con calma. Ho paura di te: che cosa vuoi da me? Chi sei? Sei una persona, uno sconosciuto davanti al quale mi blocco. Il perché spiegamelo tu, allora: cosa vuoi? Chi sei?
 - Sono il tuo mutismo. La gente che incontri a scuola, per strada, è semplicemente il mio riflesso; si comporta con te esattamente come voglio io. Se non parli, come puoi pretendere che gli altri ti considerino minimamente?
 - Shhhhh... Stai zitto tu, per una volta! Vattene via!
 - Ti senti sola? Intrappolata dentro di me?
 - Sì, mi sento sola, lo ammetto. Tu non mi lasci libera, mi opprimi; vattene! Ho cercato di gridare mille volte aiuto e tu ogni volta mi tappavi la bocca.
 - La gente ha ragione, forse sei stupida. Perché non riesci a vincermi? Anch'io vado a tempo, sono lento, ma dopo tanti anni non ti mollo tanto facilmente, sono un duro.
 - Non sei un duro e poi so benissimo chi ti sta aiutando a blocarmi: l'ansia. Non è così?

* Per gentile concessione di A.G. Editions.

- Sì, è così. Tu cosa provi? Cosa senti? Ti do tanto fastidio?
- Sì, me ne dai molto. Io non sono falsa, ma davanti agli altri non sono la vera me. Parlo moltissimo, invece; perlomeno a casa mia mi lasci in pace.
- Sta lì la trappola, tanto non ti sente nessuno.
- Non è vero, mi sentono benissimo, mi capiscono da ogni singolo sguardo che faccio e da ogni minimo sorriso.
- Non hai nessuno, ti sei illusa, stai rimanendo sempre più sola.
- Mi vogliono tutti bene, invece...».
- Allora forse gli altri sono falsi come te: in fondo eseguono i miei ordini, devono rendere difficili le parole, devono semplicemente sopprimerti la voce ignorandoti e umiliandoti.
- Basta, davvero! Farò in modo che gli altri diventino lo specchio delle mie parole, delle mie frasi, le più belle, e non di te, inutile silenzio. Perché continuai a ingannarmi: non sono muta. Cioè no, mi confondi e basta, non lo so più neanche io...
- È inutile lamentarsi; sappiamo benissimo entrambi che ci sono pochi aiuti per questo, dovrà duellare con me da sola. Nessuno può aiutarti, sarò sempre più invasivo se non lo farai.
- Ho un alleato anch’io: il mio coraggio.
- A me sembra già morto da tempo, e poi quello che a te sembra tranquillità e coraggio si confonde con l’ansia, cara mia.
- Di coraggio ne ho tantissimo e riuscirò a spezzare questa corda che mi lega a te. Riuscirò a sconfiggerti; la paura non mi vincerà più, tanto meno tu.
- Più mi provochi, più mi pensi e più soffocherò la tua voce. Mi presento: mi chiamano mutismo selettivo, dicono che sono un disturbo perché la gente che è intrappolata dentro di me sente un gran dolore, un gran fastidio, un dolore che ti mangia la voce.
- Finalmente ti conosco! Allora è vero, almeno ti sei deciso, ora che so chi sei e ora che ho preso consapevolezza di te non mi

ingannerai più tanto facilmente. Aspetta un attimo: se tu sei il mio mutismo, io in tutta questa storia sarei la muta, la vittima.

– Esatto: ogni volta che uscirai di casa sentirai un nodo dentro, facci caso. Ma tranquilla: sono solo io, ti difendo dal mondo, dagli altri. Sono il tuo scudo.

– Ma il mondo non fa paura...

– Invece sì che fa paura, il mondo è grande e da te si aspetta cose altrettanto grandi e impossibili, compresa quella di parlare. Shhhhhh, silenzio! Non ho sentito, ma certo ti ho chiuso la bocca. Prendilo questo scudo, ti aiuterà; nascondi la tua voce e non avrai più paura...

– Forse così mi sento a mio agio, quando non parlo almeno non rischio di dire cose sbagliate, però poi le rimpiango. Rimpiango... le parole. Voglio parlare, aiuto! Vattene via, silenzio; lascia spazio ai bei discorsi, manda via quegli sguardi vuoti e assenti e cedi il tuo posto ai sorrisi, alle risate a crepapelle.

– Parlerai se mi vincerai.

– Voglio, ma non ci riesco...

– Lo so, è difficile se dalla tua parte non hai nessuno, ma dovrà cavartela da sola. Però fidati, non rischiare: con le parole non sempre la si racconta giusta.

– Cavolo! Per gli altri è così facile, mentre per me il gioco è così duro. Ma io voglio rischiare, voglio dire tantissime stupidaggini, perché serve rischiare per rompere il silenzio...

– Se proprio vuoi rischiare... Ma attenzione, ho quasi fatto scacco matto: anche se dirai un «ciao», potresti (anzi, potrei) ribloccarti.

– Chi lo dice che ci riuscirai?

– Perché io ho la forza; dovrebbe essere tua, ma sarà un po' difficile strapparmela di dosso.

– Ridammela! È mia, senza quella non posso batterti: sono debole, troppo. Voglio parlare ma la mia forza, il mio coraggio

giocano contro di me. Ecco perché in tutti questi anni ho cercato delle risposte... Quanto sono stata stupida! Ma ormai è troppo tardi, l'ho scoperto solo ora...

– Povera sciocca! Vincerò anche in questo, prova a spingerla verso di te per dire il «ciao» di prima.

– Perché mi stai aiutando?

È solo un consiglio. Sono di nuovo io, quello che tu chiami mostro. Hai visto che ti ho ceduto un po' della mia forza?

– Sì, ma quel maledettissimo «ciao» ci ha messo mezza giornata prima di uscire dalla mia bocca e poi improvvisamente più niente: neanche un minuto dopo avevo nuovamente le labbra sigillate da te. È così difficile batterti, mi arrendo...

– Sicura?

– Sì, hai vinto. Forse no, fammi pensare... Non ti penserò più.

– E i brutti pensieri dove li metti? Potrei tornare tramite quelli...

– I brutti pensieri? Io penso, penso a sbloccarmi, a questo penso, ma ci ho pensato talmente tanto che mi picchia forte la testa, sento come tante punte di spilli sulle tempie, ovunque, in ogni parte del mio corpo.

– Questo si prova a sforzarsi le meningi. Sai cosa dicono di me? Che sono come l'oro; sono un bene prezioso, in fondo, sono un gioco a cui bisogna giocare. Non ci sono regole, ma vincere non è facile.

– Il silenzio è d'oro, ma le parole sono come il cristallo: così fragili da dire, ma così belle da ascoltare. Non me ne faccio nulla dell'oro; la mia ricchezza non sei tu, perché con te mi sento povera, povera di quella voce: la voce che tu mi hai strappato.