



COLLANA LA LUNA E IL TASSO

Vanessa Criconia

FELICE MENTE

Anna

Nulla è più potente di un corpo il cui moto è infuso dalla speranza



Alpes Italia srl - Via G. Gatteschi 23 - 00162 Roma
tel. 0639738315 – e-mail: info@alpesitalia.it - www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel. 06-39738315

I edizione, 2025

Vanessa Criconia, scrittrice padovana, è Educatrice e si occupa di comunicazione in ambito editoriale. Nell'ambito pedagogico, ha collaborato con l'Ufficio Affidi nel percorso di incontro tra la famiglia di origine e il minore in affido temporaneo. Con i Servizi Scolastici si è occupata sia di sostegno individuale che di coordinamento delle attività ludiche e ricreative. Con i Servizi Sociali ha elaborato percorsi educativi rivolti alla famiglia e ai minori in gravi situazioni di disagio psicologico e ha lavorato sia con i gruppi che con progetti personalizzati.

La sua scrittura si è dedicata prevalentemente alla sensibilizzazione delle persone attorno a temi di rilevanza sociale, come la violenza di genere (*Il Filo di Porpora*, 2023).

In copertina: disegno realizzato con l'aiuto dell'I.A. di ChatGPT.

Questo libro è un'opera di fantasia. Nomi, personaggi, luoghi e avvenimenti sono frutto dell'inventiva dell'autore e vengono usati in modo fittizio. Qualsiasi somiglianza con persone reali, vive o defunte, fatti o luoghi è assolutamente casuale.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari ed artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

*A tutti quelli che la tristezza vuol dominare con tirannia ma che si
oppongono al suo trono con coraggio.
A tutti coloro che la montagna
guarda con dolcezza. A chi ama con forza la vita e nel dare riempie
il proprio scrigno di ricchezze.
A te che parli agli animali e non resti mai senza risposta.*

E vivo

*Ho nelle vene inchiostro, nei piedi danze tribali,
nella mente pugnali contro le tempie.
E scrivo.*

Presentazione

La storia di Anna si sviluppa in una narrazione che ci parla di depressione, di malinconia, tristezza e, soprattutto, di mancanza. Ma, è anche, una lezione di resilienza: tutte le strade che un'anima ferita percorre per combattere gli stati d'animo negativi, nel tentativo di sfuggire al richiamo della chiusura in sé stessi, in quelle forme di autocompiacimento per un dolore che diventa stato abituale, un vero e proprio compagno di vita. Spesso la tristezza nasce da una mancanza, e attiva un sentimento che i greci chiamavano 'nostos algos': nostalgia. Nel dizionario troviamo che la nostalgia è uno "stato d'animo corrispondente al desiderio pungente o al rimpianto malinconico di quanto è trascorso o lontano" ovvero, da uno "stato d'animo malinconico, causato dal desiderio di qualcosa che non è presente e si percepisce come lontano". La malinconia è spesso accompagnata da altre emozioni come la tristezza, la nostalgia e il rimpianto. La tristezza è una componente centrale della malinconia, mentre la nostalgia riflette il desiderio per un passato spesso idealizzato. La morte della madre, da evento traumatico diventa nel tempo una sorta di mantra che risuona nel cuore della protagonista, l'accompagna e si riattiva nel momento in cui perde il lavoro: la crisi successiva a questo evento la pone, drammaticamente, di fronte alla sua stessa fragilità. È il momento della scelta: lasciarsi andare, catturata da una depressione che progressivamente la isola dal mondo, utilizzare i farmaci, oppure fare ricorso alle sue energie personali e ritrovare sé stessa. "È un po' egoista la depressione" suggerisce l'Autrice, proprio perché ci *sottrae al mondo* chiudendoci in una bolla di sofferenza.

La storia di Anna arriva al cuore di chi legge come un sottile richiamo a non cedere alla disperazione, a riprendere il controllo sulla propria vita, accettando le lezioni che ci danno il dolore e la depressione, come quel *transito necessario* che ci consente un recupero dell'affettività e delle relazioni con gli altri, proprio quando il nostro cammino viene interrotto da eventi traumatici. Fa parte del percorso anche una delicata alternanza

tra sogno e realtà. È la fatica della nostra parte razionale per accettare un lavoro di pazienza e resilienza che, alla fine, apre le porte ad una rinnovata e più autentica percezione di sé.

Amato Luciano Fagnoli

Prefazione

Felice mente è un libro che Vanessa Criconia ha concepito e scritto per i giovani, per aiutarli a contrastare stati d'animo negativi e tendenza ad isolarsi. Impegno educativo particolarmente coraggioso il suo, sia per la molteplicità di fattori che possono influenzare le giornate di soggetti non ancora adulti e maturi a causa dell'insufficiente esperienza con le difficoltà della vita, sia per l'obiettivo complessità del target educativo. La definizione di 'giovane' oggi deve fare i conti con una realtà evolutiva che non ha precedenti nella storia dell'umanità e che potrebbe racchiudere in quel termine generazioni ravvicinatissime ma con caratteristiche alquanto diverse, pur rimanendo in un arco di vita poco distante dai 25 anni che tradizionalmente hanno caratterizzato lo span generazionale. Ma andiamo con ordine.

Parlavamo di molteplicità di fattori, e cominciamo dalla famiglia. Come sono e come stanno i genitori? Sono uno o due? Di sessi diversi? Vanno d'accordo? Ci sono stress finanziari o abitativi? Separazioni, abbandoni, lutti? E la scuola? La pressione scolastica, gli esami o le aspettative sociali possono essere opprimenti. Sentirsi "non abbastanza bravi" o confrontarsi negativamente con gli altri (soprattutto sui social media) può creare un sacco di tensione, anche senza esser bullizzati in alcun modo, online o faccia a faccia.

Il corpo si modifica; il sistema nervoso centrale a vent'anni non è ancora completamente maturo. Ma sono i cambiamenti ormonali ad occupare la scena: la pubertà può influenzare emozioni, regolazione dell'umore, sonno. E i disturbi del sonno o addirittura la mancanza di sonno o orari irregolari possono influire negativamente sulla salute mentale, le performances scolastiche e le relazioni con gli altri. Ci si può sentire stressati o ansiosi, giù di corda e demotivati; insicuri, giudicati o esclusi dai coetanei. Tutto ciò finisce per favorire una bassa autostima e portare all'isolamento. Il confronto sui social media e l'esposizione costante a 'vite perfette' online vi contribuiscono in modo pesante.

È mia opinione che i social abbiano contribuito ad alimentare problemi di identità, favorendo la ricerca di connotazioni personali capaci di attrarre l'attenzione degli altri, sfuggendo al processo di omologazione ormai in atto da tempo. In questo modo si mette in discussione il proprio posto nel mondo, la propria sessualità, l'identità di genere. O anche l'identità culturale. Tutto questo alimenta confusione e isolamento. E la mancanza di connessioni 'serie', il non avere amici intimi o adulti di cui fidarsi può far sentire invisibili e incredibilmente soli. Dovesse poi andare male la relazione sentimentale eventualmente in corso (gli amori giovanili sono molto intensi. Il primo amore non si scorda mai...) la stabilità emotiva ne soffrirebbe enormemente e il senso di isolamento diverrebbe acutissimo.

Dicevo più sopra che le generazioni cambiano molto velocemente oggi rispetto al passato. L'innovazione tecnologica ha accelerato enormemente negli ultimi decenni e, di conseguenza, la società e la cultura. Internet, smartphone, social media e intelligenza artificiale hanno trasformato radicalmente il modo in cui viviamo, comunichiamo e apprendiamo. E ogni nuova generazione cresce con strumenti digitali completamente diversi rispetto a quella precedente. Questo influenza più rapidamente i gusti, i valori e i comportamenti, contribuendo a un distacco culturale più netto da una generazione all'altra. Si pensi solo a temi come l'identità di genere, l'ambiente, la giustizia sociale e l'inclusività: sono diventati molto più centrali che in passato. I giovani si adattano (e spesso guidano) questi cambiamenti, distinguendosi chiaramente dalle generazioni precedenti. Oggi bastano pochi anni per segnare una nuova generazione, mentre in passato ci volevano decenni. Le aspettative lavorative e i percorsi di carriera sono molto diversi da quelli dei genitori o dei nonni; nuovi mestieri nascono, altri spariscono. I mercati del lavoro cambiano in continuazione e così le tendenze, le mode e persino le espressioni linguistiche evolvono rapidamente, spesso nel giro di pochi anni.

Le generazioni si definiscono anche in base a cosa guardano, ascoltano, leggono e condividono, e questi contenuti cambiano più in fretta che mai. Millennials, Gen Z, Gen Alpha si definiscono all'interno di uno spazio temporale scandito dall'avvento di Internet e delle sue applicazioni. I Millenials sono stati la prima generazione a crescere con Internet, ma

ricordano anche un mondo senza. Hanno vissuto il passaggio dal telefono fisso allo smartphone. La Generazione Z è rappresentata dai veri nativi digitali: cresciuti con smartphone, app, streaming e social (Instagram, TikTok) e molto influenzati dai creator digitali e dalla cultura online. Quelli della Generazione Alpha stanno crescendo con intelligenza artificiale, assistenti vocali e realtà aumentata. Si può dire che interagiscano con la tecnologia fin dai primi mesi di vita (tablet, YouTube Kids, app educative).

Insomma, dagli anni Novanta ad oggi si sono creati individui parecchio diversi che devono adattarsi ad evoluzioni societarie (e planetarie) sempre più rapide, all'interno di dinamiche sempre più individualistiche e confrontanti, con lo spettro della solitudine sempre più reale. Vivek Murthy, già Surgeon General degli Stati Uniti e ora presidente della Commissione Speciale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per la lotta alla solitudine ha recentemente osservato che gli abitanti del mondo non sono mai stati così connessi tra di loro, eppure i tassi di solitudine continuano pericolosamente ad aumentare nei diversi paesi.

Ecco perché ho esordito definendo 'coraggioso' l'impegno educativo di Vanessa Criconia. In quest'atmosfera di tumultuosa evoluzione, le sue parole forniscono linee-guida utili e chiare alla portata di tutti. Abbiamo noi -scrive- le chiavi dell'armadietto dei 'farmaci': "esiste...una chimica del tutto naturale e spontanea, che viene direttamente dal nostro corpo, che ha un potente effetto nel calibrare il nostro umore: si tratta degli ormoni e dei neurotrasmettitori". Con iniziative e azioni 'giuste' possiamo utilizzare al meglio queste sostanze che noi stessi produciamo e cambiare in meglio il nostro umore e sentirci più attivi e propositivi. Vanessa ci richiama a questo e lo fa molto efficacemente in un saggio con le sembianze di 'romanzo di vita', appassionato e diretto. Una lettura per i più giovani, consigliabile anche ai più anziani.

Diego De Leo

Professore Emerito di Psichiatria

Nota introduttiva

Vi è capitato di svegliarvi, un giorno, un po' più cupi di ieri? Sì, so che vi è capitato, succede a tutti noi. Vi svegliate tristi e non sapete perché, non è successo nulla di negativo, eppure vi sentite stranamente giù. Non avete voglia di andare a scuola, di vedere compagni di classe o colleghi di lavoro, non avete voglia di prendere il tram o di guidare nel traffico. Scrollate video alla ricerca di una piccola dose di emozione, mentre quel vostro amico vi parla, come fa sempre, ma oggi quella voce vi da fastidio. Qualcuno poi, fa una battuta sui vostri capelli e la giornata è rovinata, decidete che è troppo. Date una brutta risposta a chi vi sta vicino, siete scontroso con le persone con cui avete confidenza ed evitate accuratamente chi non conoscete. Eccovi lì, entrati nel labirinto della tristezza. Ma siamo obbligati a restarci? Niente affatto. La tristezza, in questo testo, la raccontiamo per conoscerla meglio, vogliamo accettarla come stato d'animo, come condizione emotiva, senza giudicarci per averla provata, senza appiccicare etichette a chi la sperimenta da anni.

La domanda non è se abbiamo o non abbiamo mai provato tristezza profonda. La vera questione è che cosa faremo con tutto quel dolore? Lasciamo che sia protagonista e condizioni tutta la nostra esistenza e le nostre relazioni, oppure prenderemo quel dolore, lo esamineremo e lo tratteremo come una qualsiasi comparsa nel grande spettacolo della vita? Sì è vero, scriverlo è semplice ma passare all'azione non è altrettanto banale, perché quando ci si sente malinconici, a volte ci si arrende pensando che "tanto poi passerà". E questo, nella maggior parte dei casi succede, magari qualche giorno dopo.

Ma, fateci caso, quando siamo felici, non cerchiamo forse di fare in modo che quella felicità duri il più a lungo possibile? Non ci sforziamo di capire cosa o chi ci ha trasmesso quel benessere? E non facciamo di tutto per riprodurre le stesse condizioni, vedere le stesse persone, fare le stesse attività che ci hanno dato quella gioia? Perché allora, con la tristezza, dovremmo avere un atteggiamento passivo? Perché non cercare di identifi-

care quali pensieri, azioni, persone, o luoghi ci hanno reso tristi? Oppure perché non cercare di cambiare umore compiendo azioni che hanno un effetto positivo sulla nostra mente?

Accogliere la tristezza come stato d'animo significa tutt'altro che arrendersi. Significa anzitutto conoscerla, non negarla a sé stessi dicendosi che non esiste, che "va tutto bene". Significa sapere quando arriva. Sappiamo riconoscere quando siamo felici, non faticiamo ad ammetterlo, sappiamo quando un esame o una situazione ci spaventa, sappiamo quando ci sentiamo innamorati. E allora perché non lasciar entrare nel quotidiano anche la consapevolezza di "essere tristi"? Dato che questa condizione esiste, e dato che coglie tutti noi impreparati, non sarebbe più semplice se ne parlassimo apertamente e ammettessimo a noi stessi "oggi mi sento triste"?

Questa consapevolezza dei propri stati d'animo è sicuramente il modo più efficace di affrontare i cambiamenti d'umore, le delusioni, le perdite. Ma la consapevolezza è solo il punto di partenza. Poi si passa all'azione.

Se conoscessimo tre semplici azioni che mettono ogni giorno di buon umore, non le annoteremmo da qualche parte per non dimenticarle? Questo libro raccoglie molte piccole azioni, che forse avete compiuto decine di volte, perché fanno parte di voi, o forse azioni a cui non avevate ancora pensato, perché non vi rappresentano, azioni che possono avere degli effetti positivi sul tono dell'umore. Questi piccoli gesti, vengono veicolati attraverso la storia dei personaggi e potrete prendere a prestito quelli con cui vi sentirete più affini. Li troverete all'interno di situazioni divertenti e circostanze imbarazzanti, li individuerete nelle vite comuni e uniche dei protagonisti di questa storia a cui, spero, vi affezionerete.

Postfazione

La relazione umana si gioca sempre su tre livelli fondamentali: il rapporto con se stessi, il rapporto con gli altri e il rapporto con il mondo. L'equilibrio tra i tre livelli genera uno stato di benessere emotivo che ci consente di vivere la quotidianità con il sorriso sulle labbra utilizzando le nostre risorse per affrontare e superare gli ostacoli che si presentano lungo il cammino.

Detto così, sembra facile, ma sappiamo bene che l'equilibrio non è una corda tesa e rigida su cui camminare, è invece una corda molle in continuo movimento, sempre in oscillazione e, talvolta, il passo sembra cedere il posto all'incertezza, ci si sente traballare fino anche a cadere. Le cadute spaventano, come se segnassero una linea di confine tra un prima e un dopo, generando uno spazio d'incertezza fitto di domande:

sarò nuovamente capace di fare quella cosa?

Riuscirò a parlare in pubblico senza timore di fare una figuraccia?

Quali giudizi mi travolgeranno dopo questo insuccesso?

Ci si sente vulnerabili, come un pulcino spennacchiato, indifeso e timoroso, mentre gli altri sembrano così capaci e sicuri, come leoni nella foresta. Tutto inizia piano, in sordina, quasi silenziosamente, per poi prendere progressivamente il sopravvento. Ricordate la storia della rana bollita? Appena si accorge del cambiamento nell'ambiente, vi si adatta per pigrizia, ma quando la situazione diventa pericolosa, è talmente debole da non riuscire più a reagire. Anche se con un piccolo sforzo potrebbe ancora farcela, la rana resta lì, inerme, mentre attorno tutto continua inesorabilmente a cambiare.

Quotidianamente giovani e adulti fanno i conti con il proprio vissuto emotivo: la tristezza che sembra presentarsi senza motivo, l'umore talmente sotto i piedi da non avere più la forza di spingersi per riemergere. Anche il continuo confronto con quelli bravi, geniali, capaci, a cui va tutto bene, diventa un valido motivo per ritirarsi dal mondo, che viene percepito come un luogo denso di pericoli. E così, poco a poco, si diventa

come una marionetta con gli occhi rivolti su sé stessi, incapaci di vedere la bellezza della vita che ci circonda.

A molti dei miei pazienti sembra di trovarsi in un deserto arido e inospitale, ed io, assieme a loro, in quel deserto li aiuto a costruire un'oasi, perché anche dove sembra impossibile fiorire, la vita trova modi sorprendenti per nascere e manifestarsi, con le sue innumerevoli forme, con la sua incessante capacità di mettersi a nudo davanti ai nostri occhi, spogliata dei pregiudizi e dei limiti imposti dalla nostra mente, libera di ballare la sua danza.

È chiaro che quando vacilliamo tendiamo a rivolgere lo sguardo dentro di noi, concentrati sulla relazione con noi stessi in un circuito del tutto chiuso, escludendo gli altri e spingendo il mondo fuori da una finestra, dalla quale spesso non si ha più il coraggio di affacciarsi. E allora capita di rintanarsi in quella relazione simbiotica con il sé, in uno spazio sempre più piccolo e rassicurante, quello della propria casa, della propria camera, da dove si intrattengono relazioni virtuali perché esporsi è *"too much"*, fino ad escludere ogni forma di contatto, incapaci di agire, di rispondere al telefono, di fare la spesa o di lavarsi, perché persino accudirsi diventa una fatica immane.

Eppure, siamo fortunati, ogni tanto dobbiamo dircelo, perché *la felicità non è cercare ciò che non abbiamo ma cercare ciò che non abbiamo mai perso*. Il cielo limpido senza sbavature, il sorriso che nasce quando l'animale che ami si lancia verso di te, come se ti avesse ritrovato dopo anni di lontananza. I panorami mozzafiato che riesci a goderti dall'alto delle vette quando, a pochi metri dalla cima, stavi per tornare indietro. Una fetta di pane condiviso con la compagnia di amici che pensavi di non riuscire a sostenere e che adesso ti mancano. Questo è un processo di autoguarigione che si può iniziare da soli, con un piccolo passo al giorno, senza stravolgere la propria esistenza quando le forze sono scarse, ma mettendo un piede davanti all'altro.

Il nostro sistema mente-corpo reagisce in modo sorprendente agli stimoli con cui entra in contatto, attivando aree neurali che prima non dialogavano tra di loro.

Un esempio molto vicino a noi, può aiutarci a capire meglio come funziona. Immaginiamo i neuroni del nostro cervello, come se fossero le arterie di una grande autostrada. Quando restiamo nelle strade che conosciamo bene, è come se le informazioni percorressero sempre la stessa traiet-

toria, ad esempio Napoli-Milano. Improvvisamente dal quartier generale, arriva la richiesta di cambiare direzione e dirigersi da Bari a Venezia. Come ci si sente a percorrere una nuova strada, senza l'aiuto del navigatore? Già, proprio così: impacciati, insicuri, dubbiosi, intimoriti. Ora immaginiamo di ripercorrere questa nuova strada per un intero anno, come ci si sente al termine dell'anno? Esatto: tranquilli. Il tratto Bari-Venezia ora si fa ad occhi chiusi come quello Napoli-Milano. Il nuovo tratto autostradale è diventato familiare. Gli stimoli sul nostro cervello funzionano esattamente allo stesso modo. Possiamo iniziare oggi a compiere una piccola azione, ma dato che è nuova ci spaventa. Ma ripetiamola quotidianamente e senza grandi sforzi, ci troveremo ad aver interiorizzato quel gesto; in sostanza le nuove aree neurali si attivano velocemente e soprattutto automaticamente. È così che si può iniziare a sperimentare la felicità.

Criconia dipinge queste pagine con un tocco gentile, senza ingabbiare i protagonisti della narrazione in etichette diagnostiche, perché le diagnosi rischiano di imprigionare, di costruire una gabbia entro cui rintanarsi ancora di più. L'autrice regala alla protagonista di questo romanzo, un nuovo modo di relazionarsi con sé stessa, con gli altri e con il mondo, costruendo quell'armonia relazionale in cui ogni elemento della natura e ogni persona, offrono un contributo importante per il proprio benessere, evidenziando quel sottile legame che esiste tra gli umani e il mondo. Siamo interconnessi, come diceva la scrittrice Mazzantini "nessuno si salva da solo".

Il sostegno arriva iniziando a guardare con nuovi occhi sé stessi, gli altri e la realtà fino a farsi travolgere dalla bellezza, sapendo che si può inciampare, avvertire di tanto in tanto nuovamente la tristezza, l'umore nero, la fragilità delle nostre emozioni, ma avendo imparato a gestire la rotta come un abile marinaio, che raggiunge l'isola continuando a navigare, nonostante la tempesta.

Maria Francesca D'Amico

Psicologa, Psicoterapeuta Breve Strategica, Ipnostista, Sociologa
@psicologa.passione

Indice

PRESENTAZIONE (<i>Amato Luciano Fargnoli</i>)	V
PREFAZIONE (<i>Diego De Leo</i>)	VII
NOTA INTRODUTTIVA (<i>Vanessa Criconia</i>)	XI
1 – Sonnambula	1
2 – Suona la sveglia	33
3 – Realissimi incubi	85
4 – Dolcissime colazioni	115
5 – Insonnia diurna	165
E se voglio saperne di più?	177
POSTFAZIONE (<i>Maria Francesca D'Amico</i>)	181