

## **"LOTTA E VEDRAI!"**

**Come sono riuscito a far tacere le voci dopo 43 anni  
che le sentivo tutto il giorno e in ogni momento**

**di John C. McEwen, Australia**

### **I FATTI IMMEDIATAMENTE ANTECEDENTI ALLA COMPARSA DELLE MIE VOCI**

Nel 1957 avevo 14 anni e vivevo in un collegio. La zona delle toilette comprendeva sette piccoli gabinetti. Per qualche motivo sconosciuto, un giorno provai una gran paura mentre mi trovavo in uno di questi e mi affrettai a finire i miei "bisogni" ed uscire di corsa. Nelle due settimane successive, la paura aumentò spropositatamente, fino a raggiungere un'intensità tale da farmi decidere di non servirmi più dei gabinetti.

Così cominciai a sporcarmi gli slip, e terrorizzato all'idea di infilarli così sporchi nel cesto della biancheria da lavare, iniziai a nasconderli nello spogliatoio della mia cameretta oppure in buche scavate sotto le piante del giardino, ma qualcuno ben presto scoprì i miei nascondigli.

Pochi giorni dopo, venni convocato dal Preside mentre facevo i compiti per una sonora lavata di capo. La ramanzina cui venni sottoposto si basava su un'argomentazione logica da parte del Preside sul fatto che io non potevo essere considerato un ragazzo di 14 anni perché mi facevo la pupù addosso... nemmeno un bambino di 8 anni, anzi, neppure di 4... "Sei forse un lattante?" mi chiese il Preside. "No!", fu la sua risposta, "guardati un po': come diavolo potrei considerarti un lattante quando ho di fronte un quattordicenne che sta per entrare nell'età dell'adolescenza!" Invece, argomentò, io ero qualcosa al di sotto di un essere umano, e pertanto ero un animale. Prima di finire il suo ragionamento, mi disse che secondo lui, riflettendo bene, non potevo essere neppure considerato un animale, perché "nessun animale che io conosco fa quello che hai fatto tu. Penso infatti che tu sia una forma di vita molto inferiore a quella di un animale; ma mi fermerò qui, per timore di causarti un danno mentale permanente!"

Mi ripromisi di trovare una falla nella logica del suo discorso. Ma dopo due giorni, decisi che non mi riusciva di trovarne alcuna. Piombai in uno stato di profonda agitazione e depressione. Camminavo e vivevo con gli occhi fissi a terra, per paura di incrociare lo sguardo degli altri ragazzi (che erano umani)... Avevo concordato con le conclusioni del Preside, pertanto ero convinto di non aver diritto, come animale, ad avere un contatto visivo con gli umani.

### **LE MIE VOCI MI SI PRESENTANO**

Circa dieci giorni dopo la pesante ramanzina del Preside, mentre girovagavo solitario all'esterno del collegio, iniziai a sentire voci che mi chiamavano. All'inizio pensai si trattasse di qualche scherzo dei miei compagni. Ma alla fine del secondo giorno in cui continuavo a sentirmi chiamare per nome, decisi che non si trattava di ragazzi. Pensai che se la cosa fosse andata avanti anche il giorno dopo, avrei cercato di localizzare la direzione e il luogo da cui provenivano, dopo di che avrei cercato di individuarne la fonte.

Ovviamente, il terzo giorno continuai a sentirmi chiamato e poco dopo calcolai che provenivano dall'interno della mia testa. Non appena realizzai questo fatto, le mie voci si rallegrarono e si congratularono con me, quindi scoprii di aver ragione. Esse, le voci, mi si presentarono e mi dissero che erano lì per dirmi e ricordarmi ripetutamente che io ero "un animale, un verme e un pezzo di merda". Questi tre termini erano accompagnati da molti aggettivi estremamente degradanti e spregiativi. C'erano tre voci che talvolta parlavano all'unisono, e a volte no. Queste voci si crogiolavano a ridere di me e a ridicolizzarmi, quando tentavo di comportarmi al di sopra del mio stato animalesco, mi punivano gridando e strillando fino al punto che mi era impossibile sentire cosa dicevano le altre persone. Le voci mi dicevano che avrebbero fatto parte della mia vita tutto il giorno e per sempre, e quando dicevo loro di lasciarmi stare, implorandole o minacciandole, semplicemente continuavano a ridere e prendersi gioco di me.

Non avevo la minima idea sul da farsi. Una parte di me concordava su ciò che esse dicevano sul mio conto (poiché i miei familiari avevano sempre insistito che ognuno è responsabile delle proprie azioni e io d'altro canto non potevo negare di aver deciso io stesso di non andare più al gabinetto e di farmi la cacca addosso. Un'altra parte di me respingeva la descrizione dettata dalle voci sulla mia persona, sentendo che in effetti ero umano ("Guardatemi!"). Tuttavia, non mi ero

sentito mai così degradato prima di allora, dato che nessuno mi aveva espresso il suo convincimento in base a una dissertazione logica sul fatto che io fossi un essere subumano. Ero stato defraudato di qualsiasi senso del mio "essere umano" e percepivo questa nuova condizione come irrevocabile. Il senso d'impotenza e sconfitta pervadevano e ossessionavano il mio modo di pensare.

### **I FATTI IMMEDIATAMENTE SUCCESSIVI ALL'INIZIO DELLE MIE VOCI**

**L'istinto di sopravvivenza:** Una decina di giorni dopo l'entrata delle voci nella mia vita, mentre stavo passeggiando da solo all'esterno del collegio, iniziò a verificarsi una serie molto strana (ma ripetuta) di avvenimenti. Improvvisamente e senza preavviso, una colonna di "vapore" proruppe dal mio stomaco. Quando la colonna si trovò a circa un metro di distanza dal mio corpo, di colpo virò di novanta gradi e schizzò verso l'alto, dopo di che si trasformò in un uomo molto robusto, furioso e dall'aria decisa che mi fissò ed io non potei fare a meno di fissarlo a mia volta. L'uomo a quel punto iniziò a cercare di persuadermi, in maniera enfatica, urgente e continua a dirmi "lotta e vedrai". Io sapevo che si riferiva al modo in cui avrei dovuto comportarmi con le mie voci. Dopo un minuto, l'uomo si ritrasformava in "vapore" e ritornava all'interno del mio corpo.

Quest'uomo mi apparve per tre o quattro volte nell'arco di tre o quattro giorni. L'ultima volta che lo vidi egli mi disse che non sarebbe più comparso. Il suo messaggio era sempre lo stesso: "Lotta e vedrai!"

Più che altro mi domandavo come mai non avessi mai saputo prima che nel mio stomaco abitava questo essere. Dopo qualche giorno, però, il suo ricordo svanì gradatamente dalla mia coscienza.

L'anno precedente a quello in cui riuscii finalmente a far tacere le mie voci per sempre (nel 2001, ovvero 42 anni dopo), pervenni alla comprensione che quell'uomo era stato l'espressione visiva ed uditiva del *mio/nostro istinto di sopravvivenza innato*, ossia quella "voglia di sopravvivere" che persiste nonostante ciò sembri assolutamente impossibile. Vediamo nei telegiornali questa voglia di sopravvivere dopo due o tre giorni dopo che un terremoto ha devastato una comunità di persone. Inoltre, riesco chiaramente a vedere la somiglianza tra l'uomo di allora e il mio aspetto fisico nel 2001.

**Il mio angelo custode:** Ancora una decina di giorni dopo l'apparizione di quest'uomo, una nuova voce iniziò a parlarmi. Era una voce femminile. Mi ricordava che "quell'uomo" mi aveva detto di "provare e vedere" e mi chiedeva "avresti fatto come ti disse?" Risposi dicendo di non essere molto interessato. La voce rispose sollecitandomi e incitandomi a prendere l'impegno di "lottare e vedere", poi mi chiese: "bene: hai altre idee migliori in proposito?" Le dissi che ci avrei pensato. La voce di donna ritornò dopo tre giorni per conoscere la mia decisione. Le dissi di aver pensato che non c'era altro mezzo migliore, quindi le risposi "immagino che dovrei lottare e vedere". Lei rispose: "bene, mi prometti che lo farai?" Non voleva saperne di lasciarmi in pace, quindi, rassegnato, le dissi "D'accordo". Al che la voce iniziò immediatamente e ripetutamente a incalzarmi dicendomi: "Bene, quando conti di farmi questa promessa e come intendi comportarti?" Risposi che ci avrei pensato – come in effetti feci.

L'anno precedente a quello in cui feci tacere per sempre le mie voci (sempre nel 2001, 42 anni dopo), giunsi a comprendere che quella donna era il mio *angelo custode*. Entrò nella mia vita frequentemente nei 43 anni successivi prima che io riuscissi a zittire le voci, e di fatto credo che sia stato solo grazie alle sue sollecitazioni e suggerimenti se alla fine fui in grado di sbarazzarmi del disturbo arrecatomi dalle voci. Imparai molto presto che quando lei suggeriva qualcosa, allora io la facevo. Indipendentemente dalla mia volontà di resistenza. Il non fare ciò che lei mi chiedeva o suggeriva, come ebbi modo di imparare, mi faceva provare un senso molto doloroso di impotenza e frustrazione, autosvalutazione e solitudine (io, da solo, contro il potere e lo scopo delle altre mie voci... perso e sconfitto in ogni aspetto della mia vita).

Dopo circa cinque giorni dopo aver detto al mio angelo custode che avrei pensato a come prendere l'impegno che lei mi sollecitava, ella riapparve per chiedermi "Bene, cos'hai deciso?" Le dissi che un giorno avrei celebrato un rito e che avrei invitato tutti i miei familiari, parenti ed amici (attuali e passati) a parteciparvi, e che il rito avrebbe avuto luogo nella sala dei compiti di fronte al grande quadro murario dei Prefetti Anziani del Collegio e che dinanzi alla folla radunata in quel luogo, avrei solennemente promesso di "lottare e dimostrare che le mie voci avevano torto" e che "il mio nome sarebbe comparso su quel quadro murario affinché tutti lo potessero leggere". Il mio angelo custode mi sollecitò

nuovamente: "Quando sarà quel giorno?" Le risposi che sarebbe stato la domenica successiva intorno alle due del pomeriggio, quando i ragazzi non erano mai in quella stanza e avrei potuto celebrare il mio rito senza essere interrotto. E così fu. La stanza era completamente piena... nemmeno un piede era rimasto libero... c'erano tutti... ad incoraggiarmi e sostenermi nell'impegno che mi accingevo ad assumere.

**Il Potere dell'Impegno Pubblico:** Nel 2001, l'anno precedente alla sparizione perenne delle mie voci, 42 anni dopo, capii il significato dell'imperativo psicologico di *quel rito*. Per i 43 anni seguenti, il "lotta e vedrai" contro le mie voci divenne la missione della mia meta-vita. Proclamando il mio obiettivo pubblicamente, mi impegnai profondamente a vivere secondo la regola del "lotta e vedrai" contro le mie voci... e alla fine vinsi! E ancora oggi mi capita di scuotere la testa incredulo quando penso a quel fatto. Il mio/nostro istinto di sopravvivenza ereditato (l'uomo che usciva dal mio stomaco), il mio angelo custode e il mio rito furono le pietre miliari per conquistare e vincere la mia battaglia con le voci. Ma credo anche che il mio successo sia il prodotto dell'"esperienza istintuale di sopravvivenza nelle risse di strada" da parte di mia mamma, preceduta dalla "sopravvivenza istintuale a decenni di depressione causati dalla bieca arroganza da parte sua" del nonno di mio padre, preceduta a sua volta dalla "sopravvivenza istintuale per superare una notte di vento sferzante e mare in tempesta nell'oscurità totale, nuotando per alcune miglia al largo della costa della Tasmania dopo aver subito un naufragio" del bisnonno di mio padre.

#### **ALCUNI SVILUPPI DURANTE I SUCCESSIVI QUARANT'ANNI**

Conoscevo per intuito il significato del verbo "lottare"... significava dover fare cose di cui andar fiero, cose che mi avrebbero valorizzato agli occhi degli altri umani, guadagnando il loro rispetto, cose che potevo usare per costruire il mio senso di autostima e umanità... in sostanza, cose che potevano essere usate contro le mie voci. Non avevo invece idea di cosa significasse "vedere" - anche se tentai di "vedere" me stesso alla prova verso e contro le mie voci molte volte durante quei quarant'anni. Alla fine, era una questione di trovare il metodo efficace di dimostrare che avevano torto!

Il mio angelo custode mi indicò alcune delle cose che dovevo fare per accumulare autostima. In quei primi anni, quasi ogni anno, "dimostravo" alle mie voci che avevano torto su di me stilando elenchi di obiettivi che ero riuscito a raggiungere, i quali, almeno per me e per le persone intorno a me, "provavano" la mia umanità. Ma le mie voci ridevano sempre e respingevano le mie argomentazioni e le mie prove. E spesso, dopo tali liti che seguivano la mia dimostrazione alle voci dell'elenco di obiettivi raggiunti, le mie voci mi punivano con un bombardamento emotivo di disprezzo e ridicolo, insieme a urla accuratamente mirate per impedirmi di sentire cose importanti che mi venivano dette da altre persone.

Sedici anni dopo la comparsa delle mie voci, riuscii a convincerle di cambiare la qualità delle cose che mi dicevano. In altre parole, avevo lottato e avevo "visto" che (loro) avevano torto, ma non completamente. Sicché, all'età di 30 anni, le mie voci cessarono di chiamarmi "animale, verme e pezzo di merda". Dopo questa concessione da parte loro, le voci mi dissero che il loro compito era di ricordarmi di continuo dei miei fallimenti semi-umani, stupidità, peccati, imbarazzi e qualsiasi altra cosa negativa. Quindi per i successivi 27 anni, i miei fallimenti come essere umano mi venivano rinfacciati ripetutamente e continuamente dalle mie voci.

Durante quei quattro decenni in cui sentii le voci, ogni uno/due anni fino a sei, mostravo alle mie voci un elenco di risultati raggiunti e chiedevo o supplicavo che mi ascoltassero e mi lasciassero in pace. La loro risposta era sempre derisoria e continuavano a disprezzarmi ed umiliarmi. Talvolta aumentavano il livello di punizioni nei miei confronti.

Ma dopo 43 anni, finalmente trovai il modo di "dimostrare" alle mie voci che avevano torto: ed uscirono dalla mia vita. Questo è quanto sono riuscito a "vedere" di positivo.

#### **IL PROCEDIMENTO PER SBARAZZARMI DELLE MIE VOCI**

**Gli inizi:** All'età di 56 anni ho iniziato a frequentare un gruppo di auto-aiuto di persone che avevano subito abusi nell'infanzia o nell'adolescenza. Un anno dopo stavo preparando un intervento di 10 minuti che avrei dovuto leggere nel gruppo: un breve sunto di come avevo lottato contro le mie voci. Ci trovavamo la sera circa 4 volte all'anno e tutti erano liberi di leggere qualcosa al gruppo per 10 minuti.

Avevo deciso di illustrare il mio discorso mostrando al gruppo un elenco dei risultati raggiunti nella mia vita e di cui ero fiero: lo stesso tipo di elenco che avrei presentato alle mie voci nel tentativo di zittirle. Le volte in cui stilavo questi elenchi passavo qualche ora ogni pomeriggio controllando la lista poiché così facendo provavo sensazioni molto positive. Fu mentre ero impegnato a farlo (un pomeriggio passato a rileggermi la mia lista di conquiste personali), che improvvisamente mi accorsi di qualcosa di cui non ero mai stato consapevole.

Realizzai che le mie voci non mi stavano parlando: di fatto, si erano ritirate ed erano silenziose. Al che una delle voci gridò improvvisamente: "Ehi, tu! Ascoltami!" Furibondo, risposi "Sta zitta, vattene, torna più tardi!" Ricominciai a rileggermi l'elenco e mi accorsi di nuovo di quel fatto, le mie voci non si sentivano. Quando finii la rilettura, le mie voci ritornarono e continuarono a infastidirmi.

Mi ci vollero altri due giorni prima di rendermi conto che finalmente avevo un certo controllo sulle mie voci e questi periodi di rilettura le zittivano fino a quando non avevo finito. Dopo un altro paio di giorni, iniziai a chiedermi cosa sarebbe successo se mi fossi ripetuto mentalmente la lista dei miei successi tutto il giorno e ogni giorno. In effetti, "dimostrando" alle mie voci che si sbagliavano su di me. All'epoca lavoravo come addetto alle pulizie di uffici. Un lavoro indipendente che mi permetteva di ripetermi la lista mentalmente anche durante lo svolgimento delle mie mansioni. Inoltre vivevo da solo, quindi anche a casa potevo gestire il mio tempo limitando la frequentazione di amici e il contatto con gli altri in modo da essere libero di continuare il mio lavoro mentale. Ero sempre più contento pensando di aver trovato uno stratagemma efficace contro le voci e che per caso avevo scoperto finalmente un mezzo per "vedere" quello che riuscivo a fare una volta per tutte.

Ma passare un giorno dopo l'altro semplicemente ripetendo a me stesso i miei elenchi mi sembrò troppo ripetitivo: una litania degli elenchi poteva durare solo mezz'ora o al massimo un'ora. Come potevo allora prolungare questo procedimento? Dopo qualche giorno, decisi ed iniziai:

- a) a fare un mega-elenco che copriva tutta la mia vita e tutti i suoi vari aspetti; quindi elenchi legati a una particolare età, divisi in categorie di sottoelenchi, ad esempio di risultati negli sport, nella creatività, nelle amicizie, nella culinaria casalinga, in breve tutto ciò che avevo fatto e di cui andavo fiero;
- b) iniziai a trasformare i miei elenchi in storie, immaginando di raccontare ad un amico intimo la storia di quella volta in cui feci sci nautico, o dell'altra di quando dipinsi il mio capolavoro di pittura, o dei tre mesi in cui imparai a montare a cavallo.

**La parte intermedia:** Dopo 4 o 5 mesi avevo tre pagine di elenchi, il che mi permetteva di "raccontare storie" per cinque ore alla volta. Mi sentivo molto più felice circa la possibilità di potermi impegnare in un auto-dialogo positivo giornaliero che era diametralmente opposto alle mie voci. Avevo controllato ripetutamente accorgendomi che ogni volta che lavoravo alla creazione dei miei elenchi e raccontavo storie, le mie voci stavano zitte. Era venuto il momento di mettere in pratica i miei auto-racconti mentre lavoravo e vivevo la mia vita.

Raccontare storie e guidare era la combinazione più pericolosa, e per poco scampai a qualche piccolo incidente. Risolsi il problema riducendo la velocità della mia auto di 10 km orari e diminuendo l'alto impatto emotivo provocato dal mio raccontare e rammentandomi continuamente di mettere al primo posto l'attenzione alla guida. Dopo alcune settimane di pratica, mi sentivo sicuro per fare entrambe le cose contemporaneamente.

Quando trascorrevi il tempo parlando con altre persone, mi era abbastanza facile strappare qualche secondo per smettere di pensare all'interazione in corso e riprendere la mia auto-storia interiore. Questo accadeva ad esempio mentre parlavo a tu per tu con il mio commercialista oppure mentre bevevo una tazza di caffè parlando del più e del meno con altri compagni di nuotate.

Poi cominciai a capire che il tempo della preparazione stava per finire e che il passo successivo sarebbe stato la realizzazione del mio auto-racconto positivo che durava tutto il giorno e tutti i giorni, quindi iniziai a praticare le mie auto-storie prima per due, poi quattro, poi sei ore al giorno, iniziando dal momento del

risveglio mattutino (tre secondi prima che si facessero sentire le mie voci). Poi incontrai un ostacolo enorme e inatteso.

Mi allarmai pensando che tutto questo auto-raccontarsi in senso positivo era, di fatto, semplicemente l'orgoglio prima di una sconfitta, solo auto-amore egotistico. Il lasciarmi coinvolgere tutto il giorno e sempre in tale auto-amore avrebbe avuto come risultato un'enorme sensazione di superbia che avrebbe fatto sì che i miei amici avrebbero preso le distanze da me fino a non far più parte della mia cerchia di amicizie. Pensai e credetti di non poter veramente realizzare il mio piano. Ma non riuscivo a credere di essere arrivato così vicino alla libertà e poi mi fosse negata. Dopo due giorni dissi a me stesso di trovare la soluzione a questa difficoltà imprevista. Dopo altri due giorni, avevo sviluppato alcune regole molto rigide riguardo al mio auto-racconto di tutti i giorni per tutto il giorno (col senno di poi, le avevo già iniziate a svilupparle durante l'intero periodo di preparazione). Le regole erano:

- a) la mia auto-storia era un mio fatto personale e privato (era un'interazione tra me stesso e le mie voci, e non riguardava nessun altro, pertanto,
- b) non dovevo mai dire a nessuno una storia o una parte di storia (le mie storie erano semplicemente un mezzo teso a un fine che doveva riguardare solo me e nessun altro.

Le mie preoccupazioni cessarono e proseguii con il processo di realizzazione: fissai la data in cui avrei iniziato il mio auto-racconto di tutti i giorni e per tutto il giorno dal momento del risveglio fino alla fine della giornata con l'atto di coricarmi. Il giorno precedente l'inizio del piano, telefonai a tutti i miei amici più cari dicendo loro che mi aspettava un periodo di durissimo lavoro e sarei stato occupatissimo: "Non telefonatemi, per favore, sarò io a richiamarvi quando sarò libero dal lavoro." Tutti mi augurarono buona fortuna e mi dissero che avrebbero pensato a me. Ora era pronto per il mio assalto alle voci.

**La fine:** Così, il giorno dopo, il piano cominciò. Notai che tutto il giorno e sempre le mie voci stavano zitte. Il procedimento durò circa tre settimane. La mattina del 18° giorno, mi svegliai e cominciai immediatamente il mio auto-racconto. Poco dopo, udii fortissimi colpi e un gran frastuono e chiesi: "Cos'è tutto questo rumore?". Arrivò la risposta: "Sono le tue voci. Stanno facendo i bagagli per partire e sono davvero molto arrabbiate con te: dicono che sei stato un ospite meraviglioso e ricettivo per loro in molti lunghi anni, ma che adesso gli ho spiegato con estrema chiarezza che non le volevo più qui - e loro stanno facendo le valigie e mentre lo fanno stanno sfasciando tutto, gridando e strillando cose terribili". Risposi dicendo al messaggero di dire alla mie voci che potevano andare a "parolaccia" per quello che mi riguardava e continuai con il mio auto-racconto.

Circa due ore dopo cessai l'auto-racconto per vedere se le voci mi avevano lasciato. Non lo avevano fatto, ma il loro volume si era ridotto del 20%. Ritornai al mio compito quotidiano e dopo altre due ore mi misi ad ascoltare, e di nuovo il loro volume era diminuito di un altro 20%. Di nuovo, ripresi a raccontarmi le mie storie e calcolai in fretta che entro le quattro del pomeriggio il volume si sarebbe ridotto a zero. La mia eccitazione crebbe e decisi di continuare il mio auto-racconto almeno fino alle 17, per essere sicuro.

Alle cinque di quel pomeriggio, cessai l'auto-racconto e ascoltai le mie voci. Non sentii nulla, per la prima volta in 43 anni. Non riuscivo a crederci. Continuai ad ascoltare le mie voci ma c'era solo silenzio. Sentii che finalmente ero diventato un essere umano a pieno titolo e che avevo "lottato" e alla fine avevo "visto" che avevo ragione e le mie voci, torto. Mi resi conto che ci sarebbero voluti ancora alcuni anni affinché l'impatto del mio nuovo status si "stabilisse dentro di me" e divenisse "il mio essere vero".

Dopo aver festeggiato per alcune ore e sempre non sentendo più alcuna voce, iniziai a dir loro con enfasi che se mai avessero tentato di tornare, avrei ripreso con le mie storie per il resto della mia vita se ciò serviva a farle stare zitte. Il mattino dopo continuai con il mio auto-racconto, ma dopo la settimana successiva ridussi gradatamente ogni giorno le ore dedicate a questo compito.

#### **GLI ULTIMI RITOCCHI**

Durante i primi due anni post-voci, mi misi poco a poco e costantemente a rimettere insieme i pezzi del puzzle della mia folle vita. Una faccenda rimasta in sospeso che emotivamente ed intellettualmente fui soddisfatto di sistemare fu "Innanzitutto, perché mi venne la fobia del cubicolo del gabinetto?" Mi ricordai di

una conversazione avuta con mia madre anni prima, durante il periodo in cui eseguivo ricerche tra i miei familiari (in parte tentando di capire come mai la mia vita era così disastrosa). Mia madre mi disse che quando avevo circa 3 o 4 anni e *non ancora* abituato ai pannolini, una babysitter che aveva assunto mi chiudevà a chiave nel piccolo cubicolo del bagno e mi urlava di "farla nel WC" battendo coi pugni sulla porta. Ovviamente, quando i miei genitori scoprirono questa cosa, la ragazza venne immediatamente licenziata.

Poi ragionai che a quella tenera età avevo stabilito una connessione tra i piccoli cubicoli dei bagni e il sentimento di abbandono e la paura dell'aggressione fisica. E mi ricordai che proprio prima del mio comportamento fobico all'età di 14 anni, mi ero sentito derelitto e abbandonato al collegio e c'era stato un incidente di "assalto fisico" che era stato istigato per scherzo e *non* dolorosamente da uno dei prefetti del collegio.

Tutti i pezzi del puzzle della mia folle esistenza finalmente si sono completamente ricomposti in maniera soddisfacente. Mi sento come si deve sentire un campione olimpionico, o qualche persona famosa. Sì, ho lavorato davvero molto duramente per molti e molti anni quindi mi sono certamente guadagnato il mio successo... ma c'era anche sicuramente qualcosa di speciale, e diverso, dentro di me che è stato un ingrediente molto importante per la mia riuscita. Un miscuglio di educazione infantile e natura.

*John McEwen è un australiano del sud. In passato ha lavorato come psicologo e docente universitario, oltre a molte altre sue attività. Al di fuori dell'ambito lavorativo, i suoi interessi spaziano dal nuoto di fondo alla sceneggiatura di telefilm.*