

DANIEL DUFOUR

DISINNESCARRE LA BOMBA



**Gli effetti della
ferita d'abbandono sulla coppia**

Edizioni



AMRITA

Che cos'è la ferita da abbandono?

La storia che state per leggere illustra quali effetti devastanti la ferita da abbandono possa avere su una persona e sulla sua vita affettiva.

LA FERITA DA ABBANDONO DI MARTINE

Martine ha cinquant'anni. Qualche mese fa si è separata dal marito, dal quale ha avuto un figlio che ora ha otto anni. Non ha mai conosciuto suo padre, ma è stata adottata dall'uomo che ha sposato sua madre quando era incinta di lei. La madre si rifiuta ostinatamente di darle qualunque informazione utile per ritrovare suo padre. Martine ha saputo soltanto molto tardi come sono andate le cose. Quando era adolescente interrogava spesso la madre sulla sua origine, perché intuiva (e in fondo sapeva) di non appartenere alla stessa famiglia del fratello e della sorella. Sentiva di essere diversa, senza capire il perché. È stato allora che i suoi genitori le hanno rivelato quello che era successo e il fatto che fosse stata in un certo senso "adottata".

Da sempre, Martine ha sentito che il padre adottivo nutriva per lei un affetto profondo, mentre la madre aveva nei suoi confronti un atteggiamento distaccato unito a una certa durezza. Ciononostante non reputa di essere stata abbandonata, perché è sempre stata accudita fin dalla nascita e ha ricevuto dai suoi genitori affetto e una buona educazione. Ha un fratello e una sorella minori e ha con loro un buon rapporto, anche se vede raramente il fratello, che si è allontanato dalla famiglia.

Dopo aver trascorso una giovinezza senza problemi e aver terminato gli studi universitari, Martine si innamora di un ragaz-

zo e va a vivere con lui senza sposarsi, cosa contraria all'educazione borghese che ha ricevuto. Nascono due figli, poi la coppia si separa perché, spiega, «eravamo giovani e forse due buoni amici più che due persone che desiderassero veramente costruirsi un futuro insieme». In seguito aggiunge che aveva incontrato un uomo molto più grande di lei di cui si era innamorata e che questo incontro le aveva aperto gli occhi su quello che le mancava nel suo rapporto di coppia: un autentico impegno a costruire una vita a due. La separazione viene vissuta bene e Martine mantiene un rapporto d'amicizia con il suo ex, nonostante il fatto che l'educazione dei due figli ricada in massima parte su di lei, anche dal punto di vista economico.

Dopo un periodo di solitudine, si innamora perdutamente di un uomo e lascia il suo paese per stargli accanto, il che crea dei problemi per quanto riguarda la custodia dei bambini. A distanza di pochi mesi, quando lui manifesta il desiderio di sposarla e di avere un figlio da lei, Martine lo lascia, perché si rende conto che il suo amore non è commisurato a quanto lui le propone...

Qualche tempo dopo incontra un altro uomo single, figlio unico, che le fa una corte serrata e riesce a convincerla a sposarlo e ad avere un figlio. Solo diversi anni dopo lei si renderà conto che il desiderio di avere un altro figlio non le apparteneva, ma che ha ceduto per amore di quell'uomo. Dopo la nascita del bambino, però, suo marito comincia a mostrarsi sempre più distante. Sulle prime Martine lo attribuisce ai cambiamenti che l'arrivo di un figlio porta inevitabilmente con sé, ma con il tempo realizza che il marito la tiene a distanza sia fisicamente sia emotivamente. Si ritrova così a trascorrere le vacanze da sola con i figli mentre il marito è spesso lontano da casa, benché il suo lavoro non richieda così tanti spostamenti. Martine passa gran parte del suo tempo con il bambino o con gli altri figli che studiano all'estero, e svolge un lavoro molto impegnativo che le causa parecchio stress.

Le recriminazioni del marito si fanno sempre più frequenti: la attacca di continuo e non tollera il fatto che lei non sia sempre presente nei rari momenti che lui dedica alla famiglia. Martine intuisce confusamente che qualcosa non funziona più tra loro e che l'atteggiamento del marito è «davvero odioso». Lui è particolarmente abile nel farla passare per una persona instabile presso i

loro amici, con il risultato che lei si sente sempre più isolata e si rifugia ancor di più nel lavoro. Ciononostante resiste, perché non vuole ritrovarsi da sola. In effetti è spaventata all'idea di vivere con il bambino in una città che non è la sua, in un paese straniero poco ospitale e in un ambiente molto chiuso.

Questa situazione va avanti per più di tre anni senza che il rapporto di Martine con il marito migliori, finché un giorno lei scopre che lui ha da qualche mese una relazione con un'altra donna. In un primo tempo lui nega il tradimento, ma poi lo ammette e ne addossa la responsabilità a Martine stessa. La separazione diventa allora ufficiale e Martine si ritrova da sola con il figlio, che trascorre regolarmente del tempo insieme al padre. Perde parecchio peso, si lancia ancor più a capofitto nel lavoro e inizia ad assumere degli antidepressivi su consiglio del suo medico.

Avvia le pratiche per il divorzio, al quale il marito sulle prime si oppone, per poi attribuire a lei la colpa del fallimento del loro matrimonio. Martine inizia allora a capire di aver vissuto con un perverso narcisista, ma fa molta fatica ad ammetterlo. Si convince di non valere nulla e di non saper gestire i suoi rapporti con gli uomini, arrivando a rimettere in discussione la sua capacità di amare e di essere amata. (Si tratta di una reazione che si riscontra molto frequentemente nelle vittime di un perverso narcisista, in quanto quest'ultimo è assai abile nel far credere all'altra persona di avere un problema e addirittura di costituire il problema, quando invece la parte in causa è lui.)

Martine non riesce ad accettare di essersi potuta innamorare di un uomo tanto malvagio e distruttivo, e soffre molto per il fatto che lui le abbia mentito nascondendole la sua relazione. Si sente tradita, ovviamente, ma anche in un certo senso sporcata dal modo in cui lui l'ha trattata. Ha l'impressione di essere stata abbandonata, tanto più che questa volta, contrariamente al passato, desiderava portare avanti la relazione benché fosse insoddisfacente, anziché troncare come aveva fatto fino ad allora. Tuttavia non spinge oltre la sua analisi introspettiva, poiché non ne ha né il tempo né un autentico desiderio.

Martine non manifesta alcuna emozione, tranne un po' di tristezza e qualche lacrima di tanto in tanto, «perché nella vita bisogna saper essere forti» afferma. Benché sia molto stanca e

stressata, fisicamente sembra reggere bene, anche grazie agli antidepressivi. Riesce a far fronte a tutti i suoi impegni, sia nel lavoro (anche se ogni tanto si lascia andare a qualche accesso di collera, che i suoi colleghi giustificano attribuendolo al fatto che proviene da un paese dove la gente è molto meno controllata!) sia nella vita sociale e familiare. Parallelamente, il rapporto con la madre si fa sempre più teso, dal momento che quest'ultima continua a rifiutarsi di rivelarle quello che sa a proposito del suo vero padre.

Questa situazione va avanti per circa due anni, fino a quando Martine incontra un uomo di una decina d'anni più vecchio di lei. È separato da tempo e dichiara di aver vissuto fino in fondo la propria libertà, anche se le confessa che ora è stanco di sfarfalleggiare come ha fatto finora. L'attrazione reciproca è forte. Martine intraprende una relazione con lui desiderando e temendo al tempo stesso la sua compagnia, per paura di legarsi troppo a un uomo incostante. Cerca quindi di mantenere il più possibile il controllo di se stessa e della relazione, il che significa che alterna momenti in cui si lascia andare ai suoi desideri ad altri in cui rimprovera all'uomo tutto e il contrario di tutto. Si rende conto dell'evidente incoerenza del suo comportamento, ma non può fare a meno di agire così. Desidererebbe andare con lui al ristorante o in altri luoghi pubblici, ma non vuole che l'ex marito lo venga a sapere perché teme che ciò renderebbe ancora più complicata la pratica di divorzio, che già sta andando per le lunghe.

Martine è in crisi anche sul piano sessuale, benché pretenda dall'uomo che frequenta un'intesa perfetta in questo campo. Sostiene di non essere gelosa e gli dice che può tranquillamente intrattenere altre relazioni d'amicizia, salvo poi reagire vivamente se lui esce a cena con un'altra. Dopo essersi lasciata andare a momenti di condivisione che fanno bene a entrambi e che rafforzano il loro legame, Martine diventa improvvisamente dura, fredda e distante invocando un qualsiasi pretesto. Insomma, continua a fare due passi avanti e tre indietro e a sottoporre il suo compagno a continue docce scozzesi, rimproverandolo di non ricambiare i suoi sentimenti o dichiarando di amarlo per poi dire il contrario. La relazione prosegue, nonostante tutto, e anzi si rafforza, perché l'uomo capisce di trovarsi di fronte a una persona che soffre per aver subito un abbandono

nell'infanzia e per essere poi stata vittima di un narcisista, e le perdona un atteggiamento di rifiuto che pure sopporta a fatica.

Martine intanto si nutre in modo scorretto e irregolare, ma non accetta che le si dica che il suo rapporto con il cibo rasenta l'anoressia, e soffre di forti attacchi di panico e di una grave costipazione. Capisce che il suo corpo sta cercando di dirle qualcosa attraverso questi segnali, ma non fa nulla per porvi rimedio. Questo crea inevitabilmente forti tensioni nel suo rapporto con il compagno, il quale comincia a dare segni d'insofferenza. Martine si rende conto che il suo comportamento è a volte incoerente, tuttavia è convinta di non poterci fare nulla e pensa che in ogni caso, essendo una donna di cinquant'anni libera e indipendente, ha il diritto di essere quella che è e di comportarsi come vuole.

Poiché però, allo stesso tempo, capisce che se continua così il suo compagno finirà per lasciarla o per perdere interesse nei suoi confronti, si dice che non deve assolutamente legarsi a lui, «tanto più che non è divorziato, ma soltanto separato». Si tratta di una questione che l'uomo ha già affrontato, spiegandole il motivo del mancato divorzio e assicurandole che quello che ancora lo lega alla sua ex moglie non è nulla di più di un'amicizia, ma per Martine questo significa invece che lui non ha ancora chiuso definitivamente i conti con il suo passato e le fornisce una ragione "oggettiva" per non abbandonarsi al loro rapporto. Che cosa prova? Una leggera irritazione, ma certamente non rabbia né tristezza. È persuasa che si sta comportando nel modo giusto e che così facendo eviterà di soffrire troppo nel caso in cui la loro relazione finisse.

Alcuni mesi dopo, nel momento in cui la sua pratica di divorzio si è finalmente conclusa, Martine si rende conto di non amare quell'uomo con cui ha una relazione ormai da due anni e gli comunica la sua decisione di troncare, senza aggiungere spiegazioni! Lui è sorpreso da un annuncio così brutale, ma dopo aver invano tentato di parlare con Martine, che rifiuta categoricamente qualunque scambio di opinioni, decide di accettare la rottura e non si fa più vivo. Lei ne è sconvolta e, durante una conversazione telefonica, lo accusa di non aver lottato per farla rimanere con sé, «il che dimostra che non ci teneva davvero a me» mi dice...

A questo punto Martine decide di dedicarsi esclusivamente al figlio e alla carriera, «che mi danno gioia e felicità, mentre una relazione affettiva non può che causarmi sofferenza»! Non manifesta alcuna emozione (del resto qualunque sentimento verrebbe mascherato dall'assunzione di antidepressivi) e si butta ancor più nel lavoro e nell'educazione dei suoi tre figli. Continua ad avere forti attacchi di panico e svenimenti causati dalla fatica, a suo dire, oltre a dimenticarsi di mangiare e a soffrire costantemente di una grave costipazione.

Martine non ha voluto spingersi oltre nella ricerca di qualcosa che avrebbe potuto darle sollievo e guarirla dalla sua ferita. È la sua scelta, e dobbiamo rispettarla.

GLI EFFETTI DELL'ABBANDONO SUL NEONATO E SUL BAMBINO

Martine è un ottimo esempio di personalità abbandonica³, espressione con cui si indicano al tempo stesso il soggetto che soffre di una sindrome da abbandono, rifiuto o esclusione, e il complesso dei molteplici disturbi fisici e psichici che manifesta.

Martine è stata abbandonata dal padre ancor prima di nascere, e questo rifiuto è stato accentuato dal fatto che la madre, appartenente a un ambiente molto tradizionalista, è stata costretta a sposare un altro uomo per evitare l'onta di una gravidanza fuori dal matrimonio. Da cui anche il distacco affettivo, per non dire il rifiuto, che la donna ha manifestato nei suoi confronti.

Martine ha percepito tutto questo nel ventre della madre, poiché già poco dopo il concepimento il feto sviluppa la capacità di sentire la presenza o l'assenza di amore. Quali emozioni può provare una creatura che non si sente ben accetta, se non una violenza e profonda collera? Come può elaborare una tale esperienza? Il messaggio che riceve è che non è una persona che si possa amare. Certo, il padre "adottivo" di Martine ha amato non soltanto la madre ma anche la figlia, cosa che le ha sicuramente consentito uno sviluppo più armonioso. Tuttavia ciò non è in grado di cancellare la mancanza di amore innegabilmente sperimentata da Martine, la quale non ha potuto far altro che subire quanto il

3 Il concetto è stato più ampiamente trattato in uno dei miei lavori precedenti, *La blessure d'abandon*, pubblicato dalle Éditions de l'Homme nel 2007.

padre biologico e la madre le hanno imposto.

Non si tratta qui di giudicare nessuno. Ogni essere umano ha il diritto di vivere la propria vita come meglio crede e ha certamente delle buone (o delle cattive) ragioni per giustificare le proprie scelte, tuttavia non si può fare a meno di ammettere che per un bambino – perché è di lui che si tratta, non dei suoi genitori! – le conseguenze possono essere a volte brutali e durissime. Tanto più se si considera che un feto non può fare nulla e non ha alcun mezzo per difendersi... Deve per forza di cose trovare il modo di proteggersi per poter sopravvivere. E non è eccessivo parlare di sopravvivenza, poiché è stato dimostrato che la percentuale di bambini non desiderati che muoiono durante il primo mese di vita è ben più elevata rispetto ai bambini che sono stati davvero voluti⁴: questo ci dà la misura di quanto sia forte il messaggio ricevuto dal feto, che può decidere se restare o andarsene da questo mondo.

Dunque è sul bambino che il problema ha l'impatto maggiore, poiché egli non è in grado di vivere senza l'aiuto degli adulti ed è totalmente dipendente da coloro che si sono assunti la responsabilità di concepirlo e poi di metterlo al mondo. Sono loro che dovrebbero aiutarlo a crescere e a diventare adulto nel miglior modo possibile. E qual è il nutrimento indispensabile perché ciò avvenga? Il latte materno, o il biberon con il latte artificiale di questa o quella marca? Niente affatto! L'amore è l'alimento vitale e più importante per consentire a un bambino di svilupparsi armoniosamente. Ora, il primo messaggio che un bambino non desiderato riceve è il non-amore, che si traduce il più delle volte in un abbandono non fisico, ma affettivo.

Si tratta di un punto essenziale: le personalità abbandoniche non sono soltanto quelle che sono state abbandonate fisicamente dai loro genitori, ma anche tutte quelle che non si sentono amate per quello che sono. Ancora una volta, non sta all'adulto giudicare se ama o meno il proprio bambino; sarà quest'ultimo a stabilirlo sulla base del suo vissuto e del suo sentire, vale a dire della *sua* verità. Poiché il bambino percepisce le cose spesso in maniera diversa rispetto all'adulto, ciò può chiara-

4 David Chamberlain, *I bambini ricordano la nascita*, Bonomi, Pavia 1998.

mente generare notevoli divergenze nelle conclusioni che se ne possono trarre. Un adulto, per esempio, riterrà di aver amato il proprio figlio nel migliore dei modi perché gli ha inculcato una serie di valori essenziali per lui, mentre il figlio percepirà la stessa cosa come un'educazione priva di amore. Potrebbe trarne la conclusione che l'obiettivo del genitore era di fare di lui un essere corredato di ottimi valori, ma, non avendo percepito alcun amore attraverso questo insegnamento, in realtà il messaggio ricevuto dal figlio è uno solo: non ti amo per quello che SEI, ma soltanto per quello che dovrai riuscire ad acquisire o a diventare. Tale diversa interpretazione di una medesima realtà può condurre, alla fine, a un confronto tra l'adulto-genitore e il futuro adulto-figlio; nel frattempo, il bambino svilupperà una personalità abbandonica e avrà messo in atto tutta una serie di strategie di sopravvivenza.

Alcuni studi hanno dimostrato che un bambino che ha subito dei maltrattamenti può manifestare disturbi importanti in età adulta⁵. Lo stress generato dagli abusi vissuti durante l'infanzia induce infatti una modificazione epigenetica del gene recettore dei glucocorticoidi (NR3C1), detta metilazione genetica, che agisce sull'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA)⁶. L'asse HPA interviene nel processo di risposta agli stimoli esterni o interni e, nel caso in cui sia alterato, perturba la gestione dello stress in età adulta, potendo indurre lo sviluppo di psicopatologie. In caso di maltrattamenti ripetuti, poi, i meccanismi di regolazione dello stress cerebrale possono risultare modificati in modo permanente. Ne deriva dunque che le conseguenze dell'abbandono – un maltrattamento a tutti gli effetti – sono tutt'altro che innocue e possono tradursi in gravi disturbi in età adulta.

In tali condizioni, quale strategia di sopravvivenza può adottare un bambino che si trovi a dover affrontare un rifiuto o un

5 N. Perroud, A. Paoloni-Giacobino, P. Prada, E. Olié, A. Salzmann, R. Nicastro, S. Guillaume, D. Mouthon, C. Stouder, K. Dieben, P. Huguelet, P. Courtet e A. Malafosse, *Increased methylation of glucocorticoid receptor gene (NR3C1) in adults with a history of childhood maltreatment: a link with the severity and type of trauma*, in «*Translational Psychiatry*» (2011) 1: e59; doi: 10.1038/tp.2011.60.

6 N.d.R.: Acronimo dell'inglese Hypothalamic-Pituitary-Adrenal.

abbandono? Certamente può trarre profitto dal creare e utilizzare la propria mente.

CHE COS'È LA MENTE?

Questo termine può essere usato con vari significati. Ecco la definizione che utilizzeremo in questo libro.

La mente, che possiamo anche chiamare “ego”, somiglia a volte ad una piccola bicicletta che ci pare di avere nella testa, o ancora a un criceto che corre nella sua ruota. È la mente che ci separa:

- dal momento presente, proiettandoci nel futuro con tutto il suo seguito di apprensione, paura, ansia, panico, perdita di fiducia in se stessi e fobie; la mente ci porta anche nel passato, e allora nascono rimpianti, rimorsi e sensi di colpa;
- dalla capacità di riconoscere, sentire ed esprimere le nostre emozioni: gioia, tristezza, rabbia;
- dal nostro sapere innato, dalla nostra creatività e dal nostro nucleo fondamentale, cioè dalla persona che siamo.

È ancora la nostra mente che, separandoci da noi stessi, ci separa dagli altri e dal mondo che ci circonda. In questo modo ci conduce verso l'esclusione, l'isolamento, l'intolleranza, la chiusura e il razzismo, per esempio, o ci trascina in dinamiche di potere che consistono nell'esercitare un controllo sugli altri, nel sentirsi superiori o inferiori. Ed è sempre la mente che ci induce a dimenticarci di noi stessi e ad agire conformemente agli altri, alle norme o alla società. Il nostro ego ci spinge a cercare di riempire le nostre giornate di “bisogna”, “devo”, “non si può fare diversamente”, pur sapendo che alla fine avremo fatto una gran quantità di cose, tranne quelle che desideriamo davvero fare!

La mente ci separa dall'universo del quale siamo parte: tenta di farci credere (e ci riesce benissimo!) che siamo diversi, superiori al mondo animale e vegetale, che il nostro cervello fa di noi degli esseri speciali che non possono integrarsi nell'ambiente che li circonda senza dominarlo. La mente è la prigione che noi stessi ci siamo costruiti e nella quale ci rinchiudiamo, sul piano fisico come su quello psichico. Per essa, la vita è un costante pericolo, così come lo sono il movimento, le novità, l'entusiasmo, la

spontaneità. È lei che ostacola il cambiamento e la fluidità, e fa di tutto per bloccarci, per imprigionarci in atteggiamenti e modi di fare ripetitivi e sclerotizzati. È colpa della mente se tendiamo a ripetere gli stessi errori e gli stessi fallimenti, senza riuscire a trarne le lezioni che ci consentirebbero di evolverci. La mente ama la stagnazione, meglio ancora la regressione, e nutre il nostro immobilismo. È la regina della sopravvivenza, che innalza al rango di arte di vivere! Allo stesso tempo, non fa che ripeterci quello che dobbiamo o non dobbiamo fare, quello che è bene e quello che è male. Fa opera di convinzione affinché ci riconosciamo nelle norme stabilite da altri, facendo di noi dei nani quando in realtà siamo ben altro! L'ego, o la mente che dir si voglia, è il non-amore per eccellenza.

Dobbiamo dunque distinguere la nostra mente, così come l'abbiamo or ora definita, dal nostro cervello, essenziale appendice corporea che ci consente la riflessione e l'elaborazione di piani. È il cervello, dotato di una considerevole memoria, che può aiutarci a immagazzinare esperienze di vita e a riviverle quando lo desideriamo.

Sfortunatamente, c'è tutto un segmento della comunità scientifica, legato al movimento materialista dominante alla fine del ventesimo secolo, che considera il cervello come la sede di tutto ciò che anima l'essere umano. Gli enormi mezzi e la straordinaria possibilità di indagine di cui dispongono alcuni scienziati hanno prodotto a tutt'oggi un'unica constatazione: la sua complessità è infinita, mentre appare sempre più evidente che la natura di organo indipendente e direttivo che gli avevamo attribuito è illusoria, e che la realtà è ben diversa!

Il nostro cervello è un organo meraviglioso e potentissimo, a condizione che sia al nostro servizio e che possiamo utilizzarlo come utilizziamo altre parti del nostro corpo. È indubbiamente importante, ma non è lui che ci fa *vivere* nel pieno senso del termine. La mente, da parte sua, ci impedisce di vivere appieno il nostro potenziale, ci limita e ci induce a credere che “fare” è meglio di “essere”.

Qual è la conseguenza della presenza della mente nella nostra vita? Semplice: lo stress, così come lo ha definito il medico austriaco Hans Selye all'inizio del Novecento, vale a dire una risposta aspecifica dell'organismo a qualsiasi stimolo ricevuto dal

corpo, positivo o negativo, esterno o interno.

Il primo sintomo che denota la presenza del nostro ego è uno stato di tensione, che può tradursi fisicamente in una contrattura muscolare a livello delle spalle o altrove, in una sensazione di nodo alla gola, allo stomaco o all'intestino, o ancora in una sudorazione fredda o un'accelerazione del battito cardiaco. Si tratta di segni perfettamente definiti dalla medicina, conseguenti all'azione dell'asse HPA che costituisce la risposta automatica del nostro corpo a uno stimolo (positivo o negativo). L'asse HPA innesca tutta una serie di secrezioni ormonali a livello delle ghiandole surrenali, che determinano, da un lato, l'accelerazione del battito cardiaco, l'aumento della pressione arteriosa, la contrazione dei muscoli, la mobilitazione degli zuccheri per fornire nutrimento prioritariamente al cervello e, dall'altro, un più elevato consumo di magnesio e zinco e un'accresciuta attività di alcune funzioni renali. Poiché consuma molta energia ed è automatico e prioritario (in quanto necessario per la sopravvivenza), tale sistema lascia poco spazio a un altro sistema molto importante, che si occupa in particolare di far fronte alle aggressioni causate da virus, batteri e cellule anomale: il nostro sistema immunitario.

Ne consegue che, fintantoché l'asse HPA è attivo, il nostro sistema immunitario è indebolito, quando non addirittura bloccato. Poiché però il corpo umano è ben congegnato, la situazione si inverte non appena lo stimolo esterno o interno scompare o viene controllato: tutto allora si normalizza e l'interruzione dell'azione del sistema HPA determina la fine dello stato di tensione fisica e psichica, il che si traduce nel rilassamento muscolare, nella diminuzione della frequenza cardiaca e della pressione e nella ripresa della normale attività del sistema immunitario.

L'essere umano è dotato di una immensa capacità di far fronte a stimoli esterni o interni anche molto intensi, ed è in grado di reagire in maniera perfettamente adeguata a una grande varietà di situazioni e a notevoli carichi di stress. Se il sistema HPA è attivo ininterrottamente per un lungo periodo, ciò determina allora l'insorgere di vari disturbi fisici e psichici: affaticamento, disturbi del sonno sia con difficoltà ad addormentarsi (iperattività cerebrale) sia con risvegli multipli, problemi di concentrazione e di memoria, irritabilità o emotività superiori