



NA  
THA  
LIE

# E L'ADHD UNA VITA DISORDINATA E DISTRATTA

---

SOPRAVVIVERE ALL'AMORE PER LO STUDIO  
DALLE ELEMENTARI ALL'UNIVERSITA'  
CON IL DEFICIT DI ATTENZIONE

Autrice e Illustratrice  
Nathalie Manca



# E L' ADHD UNA VITA DISORDINATA E DISTRATTA

---

SOPRAVVIVERE ALL' AMORE PER LO STUDIO  
DALLE ELEMENTARI ALL UNIVERSITA'  
CON IL DEFICIT DI ATTENZIONE

## ADHD – UNA VITA DA DISTRATTA

“...scegliamo di essere felici non perché sia facile, ma perché è difficile”

### NATHALIE E L'ADHD. IL VIAGGIO DELL'EROE

# NATHALITÀ E INDOLE

Prima di farci un'idea definitiva, conosciamo prima davvero chi è **Nathalie Manca**.

E, giusto perché siamo persone modeste, facciamo una presentazione in terza persona, come avrebbe fatto Giulio Cesare.

Nathalie Manca nasce il **4 Luglio del 1984**. Il fatto di avere 33 anni, e di aver visitato solo 14 Stati d'Europa, la fa sentire ancora molto giovane e piena di cose da fare.

Quelli che credono nell'astrologia dicono che il suo segno zodiacale sia il Cancro.

Un segno d'acqua, dominato dalla luna, che dovrebbe renderla molto affettuosa, delicata, sentimentale e riservata.

A Nathalie piace effettivamente tantissimo stare in acqua, più di qualsiasi altra cosa; e l'immagine della falce di luna calante rientra tra le immagini che le sono istintivamente più care.

Tuttavia dell'animo delicato, sentimentale e riservato si conservano poche tracce visibili.

Di lei disponiamo in abbondanza di sbadataggine, rumorosità, stranezza e anche tanta comicità.

Ha una mente piena di curiosità e fantasia.

Adora tutto ciò che ha che fare con lo spazio e, soprattutto, la storia che ha portato l'uomo sulla Luna.

Le persone a cui si ispira sono pionieri della scienza, grandi scrittori, i grandi esploratori.

E questo la porta a non avere, nella maniera più assoluta, ansie da prestazione.

Uno dei suoi motti è: “Se sei la persona più capace nella stanza, allora non sei nella stanza giusta”.

Decide, praticamente in fasce, che da grande sarebbe stata una grande Umanista, che avrebbe scritto tanti libri di testo per gli studenti di scuola superiore e che l'uomo della sua vita avrebbe avuto un nome lungo, nobile ed elegante come Federico.

Ma nonostante la sua caparbia, qualcosa va storto.

Continua a trovare sulla sua strada uomini dal nome troppo corto e nessuno studente ha ancora studiato da un suo libro. Ma lei continua a lavorarci su.



“...scegliamo di essere felici non perché sia facile, ma perché è difficile”

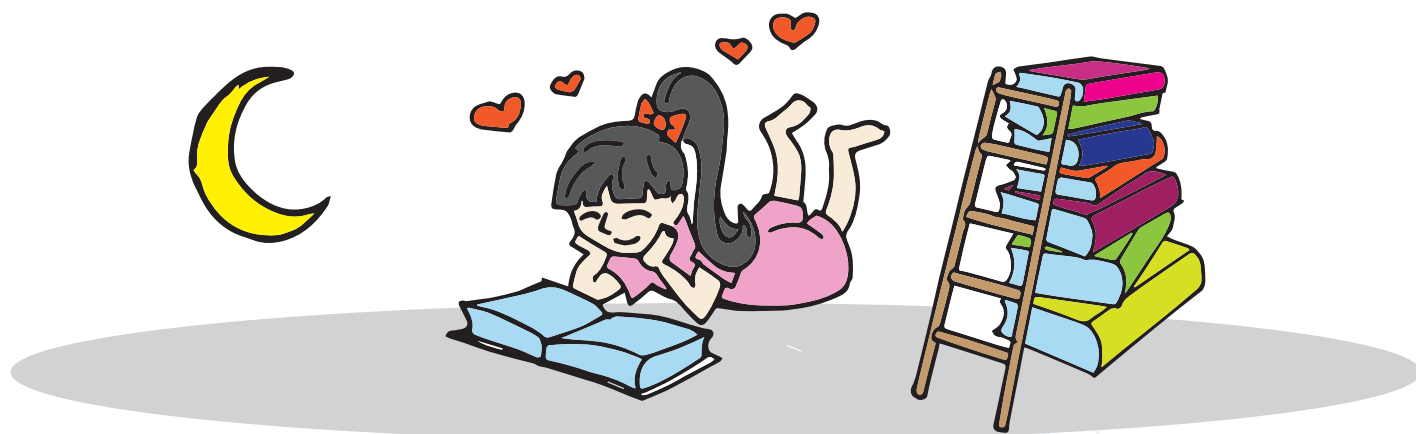
# SOGNI E ASPIRAZIONI

Pare che da quando abbia scoperto l'oggetto “libro” abbia avuto un solo obiettivo: averlo in suo possesso e scoprire cosa ci fosse scritto dentro. Come una piccola Champollion con i geroglifici.

Nessuno ha memoria di come abbia fatto, ma a tre anni, mentre la sua mamma lavava i piatti, ha esordito, libro di fiabe alla mano, con la frase “Mamma, to leggele”.

Superate le perplessità della famiglia (come e dove ha imparato a leggere?), la bimba ha iniziato con la sua vera ossessione, che dura tutt'ora: collezionare tutti i libri di scuola che trovava in giro, elemosinarli praticamente a chiunque (parenti, amici, vicini, parrocchiani) e impararne il contenuto.

La sete di conoscenza e il desiderio di essere un pozzo di cultura è la costante di Nathalie per tutta la sua vita. E, all'inizio, è andato tutto bene. Anzi, meravigliosamente bene. Perché, sul suo cammino scolastico, ha incontrato meravigliose insegnanti di italiano che l'hanno fatta innamorare sempre di più delle sue materie preferite. Si iscrive, ovviamente, al liceo classico. E va in brodo di giuggiole per il latino e il greco. E, fin qui, tutto sembra chiaro.



# DIFFICOLTÀ E OSTACOLI

*“Houston! Abbiamo un problema”*

Ma...arriva il primo liceo (il terzo anno nel liceo classico). E succede qualcosa di davvero insolito.

Nathalie...inizia ad avere difficoltà nella lettura. E nell'apprendere grosse quantità di nozioni. Cosa di cui in passato si era accorta, ma che era riuscita a superare con un po' di pazienza e con un po' di ingegno.

Potete capire che avere difficoltà, anzi, grosse difficoltà, nella lettura e nell'apprendimento possa essere risultata praticamente una tragedia per chi aveva vissuto nel sogno di essere una grande umanista fin da quando aveva tre anni



“...scegliamo di essere felici non perché sia facile, ma perché è difficile”

# L'EROE SI COMPORTA DA EROE

## *Pianto e disperazione*

La prima reazione è facile da immaginare: pianto, disperazione, richiesta d'aiuto.

Purtroppo dell'ADHD, per noi italiani **DDAI (Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività)**, che già da acronimo suona come un'incitazione a darsi una mossa, nessuno sapeva nulla.

E nessuno ci capiva più nulla! In famiglia non comprendevano l'improvvisa ondata di pigrizia che aveva preso la ex bimba prodigio, e a scuola gli insegnanti si guardavano interrogativi.

**Per farla breve, l'adolescenza di Nati è stata un lungo pianto greco.**

Qualcosa le impediva di riuscire nel suo sogno.

Non solo non sapeva cosa fosse. Non solo era invisibile. Ma solo lei sapeva che c'era. E mentre tra gli amici e i familiari si diffondeva l'idea che fosse “colpa sua”, dentro di lei andava confermandosi l'idea che “qualcosa non quadrava”.



# PROVE, NEMICI E ALLEATI

## *La pazienza è la virtù dei forti*

A 17 anni, ha deciso che ne aveva avuto abbastanza. E che, costasse quel che costasse, avrebbe scoperto di cosa si trattava. Di nascosto dai suoi genitori, si è rivolta a quello che sarebbe stato il suo primo psichiatra, che pagava con la paghetta della nonna e con i lavoretti del sabato nel negozio della zia.

A 24 anni ha finalmente scoperto, leggendo su Google, che la sua difficoltà a leggere e ad apprendere si chiamava ADHD.

Dai 24 ai 29 anni ha cercato di convincere i neuropsichiatri infantili di tutta la penisola a fare i test su un adulto (perché di solito si diagnostica ai bambini). E, dopo essere riuscita a prendere a sfinito un medico che ha accettato di visitarla, ogni lunedì e per tre mesi, si è presentata nella sala d'aspetto insieme a bambini rumorosi, e ha fatto una valanga di test.



“...scegliamo di essere felici non perché sia facile, ma perché è difficile”

# IL TESORO SVELATO

Aveva 30 anni e qualche mese quando in treno si è sciolta in lacrime di gioia, con la diagnosi dell'ADHD in mano. Erano passati 15 anni dai primi sintomi più invalidanti, 13 anni dal giorno in cui ha deciso di capire di cosa si trattasse e 4 dal momento in cui, scoperto che esistesse l'ADHD, aveva cercato qualcuno disposto a diagnosticarla.

Nel frattempo, aveva avuto diagnosi di **disturbo bipolare, depressione maggiore, sindrome da fase di sonno ritardata, emicrania aurea, fibromialgia e stanchezza cronica**. Il sistema serotoninergico, dopaminergico e noradrenergico compromessi. Dall'età di 19 anni cercava di far quadrare la sua vita con tutti i disturbi e gli effetti collaterali annessi...ad un solo scopo. Capire perché non riusciva a studiare.





“...scegliamo di essere felici non perché sia facile, ma perché è difficile”

# UN POSTO NEL MONDO

*Un piccolo passo per un uomo... un grande passo per l'Umanità*

Adesso ha **trentatré anni**, vive da sola a Torino con un cane che, dicono, sia il più bello e il più bravo del mondo. Considera la sua vita bellissima, parecchio allegra e arricchita da persone meravigliose che lei ama e che la amano tantissimo.

Forse ha incontrato un Federico che non si è ancora accorto di lei...e si sta impegnando attivamente per raggiungere l'obiettivo di scrivere dei testi scolastici. Anche, e soprattutto, per chi non ha le risorse cognitive per farlo. La sua missione, adesso, è trasmettere tutto ciò che lei ha imparato agli studenti che sono convinti di non avere le capacità per realizzare i propri obiettivi; che non capiscono come fissare delle nozioni, perché sembrano acquisizioni della mente schiumose ed evanescenti, conquistate affannosamente e pronte a scivolare via.

Lei, grazie alla sua determinazione, curiosità, immenso amore per la cultura è riuscita a chiudere gli occhi, superare gli ostacoli, flagellarsi col cilicio e studiare. E a crearsi degli strumenti adeguati per farlo.

Non è diventata il pozzo di cultura che già a tre anni desiderava di essere.



# LA VIA DEL RITORNO

*Verso l'infinito e oltre*

Ma, ci tiene a dire anche una cosa. Che magari non ha potuto imparare dai libri tanto quanto voleva per colpa dell'ADHD e, magari, non è potuta diventare tutto quello che davvero e con tutto il cuore avrebbe voluto diventare per colpa dell'ADHD, ma è per merito suo, per merito dei disturbi dell'umore, di arti formicolanti o mezzi addormentati e cicli circadiani fantasia che, invece, **riesce ad essere ogni giorno quello che vuole essere.**

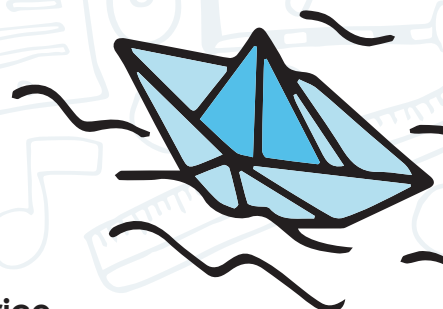
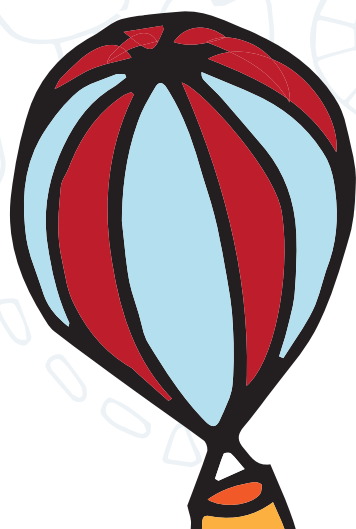
Si considera fortunata. E vuole condividere tutto questo con chi crede di avere meno forza e fortuna di lei.





---

**SOPRAVVIVERE ALL' AMORE PER LO STUDIO  
DALLE ELEMENTARI ALL UNIVERSITA'  
CON IL DEFICIT DI ATTENZIONE**



**Autrice e Illustratrice  
Nathalie Manca**