



Piccola selezione di testi sull'anoressia

Fabiola De Clercq è stata una delle prime ragazze Italiane a rompere il muro del silenzio sull'anoressia. Leggiamo alcune pagine del suo diario (*Tutto il pane del mondo*, Bompiani, Milano 2005) per capire quanto sia grande la sofferenza di chi si trova intrappolato nel disagio del proprio corpo, cercando nel rifiuto del cibo una via di libertà che si rivela invece una terribile ragnatela.

Una sorda ribellione che non riesco ad esprimere ha preso il sopravvento dentro di me. Sogno a occhi aperti di trovarmi in mezzo a un deserto dove poter urlare la rabbia che da anni reprimo e rivolgo contro me stessa!

Imparerò mai a difendermi da quelle che so essere violenze nei miei confronti, o continuerò a propormi come una persona che capisce i limiti degli altri, nascondendomi dietro questo atteggiamento così tollerante che mi protegge dal prendere in considerazione me stessa a il mio diritto di vivere?

Ho trasferito le mie ansie sul cibo, sulle dimensioni del mio corpo: il suo peso e la sua circonferenza. Sono vittima di una tossicodipendenza da cibo, che distrugge la mia salute; sono torturata da bruciori all'esofago, per tutto quel vomitare, nessuna medicina mi può dare sollievo perché ogni giorno transita nel punto più doloroso un acido potentissimo che ulcera sempre di più il mio apparato digerente. È lo stesso che disintegra gli alimenti! Non digerisco niente, ormai da anni, solo un po' di latte che però ingurgito sempre troppo caldo. Il mio colorito è sempre più giallo, gli occhi sono cerchiati e arrossati, la pelle è disidratata e tesa. Per lunghi periodi due piccoli tagli agli angoli della bocca non riescono a cicatrizzarsi perché vomito in continuazione.

(p. 79)

Può un'anoressica, che da anni si ostina a riempire ogni vuoto con lo stesso ostinato comportamento, immaginare che ci sia anche la possibilità di stare sdraiati sul letto e leggere semplicemente un libro, senza l'assillo del cibo?

O studiare, pensare, sognare, fare lavori manuali. Oppure che si possa fare una passeggiata, per il piacere di farla, o addirittura fare l'amore?

È la serie lunga di condizionamenti perversi che bisogna distruggere, la parte più difficile del ritorno alla normalità.

Non ho esperienza di una vita senza dipendenze e quindi la sofferenza è l'unico terreno sul quale riesco a rapportarmi. [...]

Questa continua insicurezza è sfiante. Sono stanca di difendermi da tutto: vorrei abbandonarmi a cose piccole e grandi senza questo timore. Penso spesso alla mia gatta, a cui da bambina infliggevo il supplizio del bagno, che lei subiva solo per amore, ma tenendo sempre una zampina sospesa nell'aria. Mi sembrava che in questo modo volesse tenersi una possibilità di fuggire in caso di pericolo. Mi identifico spesso in lei nei momenti in cui vorrei avere il coraggio di abbandonarmi e qualcosa me lo impedisce.

(p. 73)

Fuori di qui si sta consumando un'altra giornata, alla quale non partecipo, e alla quale non posso dare il mio apporto. Ma devo reggere il gioco, devo proteggere tutto quello che ho costruito per difendermi dal mondo esterno, non posso ammettere che soffro e non vedo vie d'uscita.

Sono costretta, per ore, in questo bagno di cui conosco ogni particolare, dove passo un terzo della giornata, per portare a termine i miei rituali massacranti, e tra poco dovrò uscire con il cuore in gola, barcollando, e apparire sulla scena tentando di nascondere il mio dramma che, in verità, tutti conoscono, ma che per pudore fingono di non vedere. Devo sfidare gli sguardi di tutti e sostenere la mia parte, il mio stile di vita. Sono sfiata da questo gioco al quale so di non poter mettere fine da sola. La mia vita ormai è appesa a un filo, anche se cerco di comportarmi in un modo normale, lavorando con ostinazione, incontrando le persone che amo, sorridendo spesso, anche in modo spontaneo. Sono in analisi, descrivo i miei pensieri, tutto quello che osservo intorno a me, occultando tuttavia la vera portata della mia sofferenza di cui mi sento in fondo colpevole.

(p. 83)

Geneviève, detta Nouk, è ancora piccola quando prende la drammatica decisione di non mangiare. Leggiamo alcune pagine della sua storia, da lei stessa raccontata in *Piccola* (trad. it. di M. Vidale, EL, Trieste 1998).

La domenica mattina mi svegliai affamata. Mi vestii e andai a comprare i cornetti per la colazione, facendo esercizi ginnici mentre scendevo le scale. Gli odori della panetteria mi accentuarono la fame. Risalii i gradini di casa facendo un altro esercizio: irrigidivo i tendini delle cosce. Sentivo che era arrivata la primavera con la sua angoscia indefinibile, e mentre preparavo il vassoio disponendo un croissant per tutti, ma non per me, provai una lieve sensazione di gioia nello stomaco vuoto.

(p. 10)

Cercai di sottrarmi ai pranzi della domenica. Per due ore giravo in bicicletta, con la sensazione di esercitare in quel modo un libertà senza limiti, di affermare una conquista. Non sapevo quale, ma ero convinta che un giorno l'avrei scoperto.

Pedalavo con grinta, facevo salite molto lunghe, preoccupandomi soltanto di eliminare dal mio corpo il grasso, la carne di troppo, e ogni altra cosa pesante, soffocante. Più volte al giorno mi misuravo la circonferenza delle cosce con un metro a nastro, giallo, barando in un modo o nell'altro per convincermi di aver perduto ancora un centimetro, oppure, al contrario, per mortificarmi per non averne perduti abbastanza. Stringevo le cosce per verificare se la luce ci passava attraverso e mi misuravo anche le braccia. Ogni volta che vedevo una bilancia mi pesavo, più volte di seguito; e spesso mi appoggiavo da qualche parte, per pesare di meno.

Eliminai la pasta, le patate sotto ogni forma, il riso, lo zucchero, il pane, le marmellate, i dolci (ovviamente), il camembert [tipo di formaggio] e i gelati. In camera mia avevo le tabelle delle calorie e un piccolo manuale di dietetica.

Mi rallegravo al pensiero che il mio stomaco si restringesse. Il cibo mi invadeva la vita, il mio corpo riempiva il mio spazio mentale, mi trovavo enorme, malgrado le bilance testimoniassero il contrario. Intorno a me le voci si allontanavano e non sentivo più nulla, intorno a me le voci perdevano colore.

(p. 54)

«Combattere è già una vittoria»: così scrive su internet Justine, una ragazza vittima dell'anoressia, che ha capito una verità fondamentale: soltanto noi siamo artefici del nostro destino. Nel libro *Ho deciso di non mangiare più. Una storia di anoressia* (Piemme, Milano 2008) Justine racconta il suo percorso di

“disintossicazione” dall’assillo del peso e soprattutto la scoperta in sé di un’identità forte, autonoma, che prescinde dall’aspetto esteriore e dall’immagine sociale. Vediamo come comincia e come si conclude la sua storia.

Ora di pranzo. A tavola siamo io, mio padre, mia madre, mia sorella Clotilde di dodici anni e la piccola Jeanne di appena due. Atmosfera tesissima. È una domenica uguale a tutte le altre dal novembre del 2003 a questa parte. Ho quattordici anni, sono la figlia maggiore, gentile, rispettosa, educata, la prima della classe, ma non ce la faccio più a restare a tavola. Raccolgo piatto e posate e inizio a sparecchiare, a ripulire le poche briciole dalla tovaglia cerata a fiori. Non sopporto il disordine. I miei genitori si scambiano occhiate ad ogni mio gesto. Meticoloso ma rapido. Detesto perdere tempo. Alle mie spalle la voce di mia madre, secca: «Justine, faccio io! Non c’è nessuna fretta! Non hai neanche finito di mangiare!» [...] Ho fretta di finire, voglio andarmene in camera mia, lontano dai loro sguardi. Sempre pronti a giudicare! Ho dei compiti da ricopiare in bella.

Io non vedevo più il mio corpo scheletrico. Continuavo a pensare di potermi “spingere più in là”, e intanto la morte, chiamata a rapporto dalla denutrizione, stava già facendo la posta. Sì, certo, le mie ossa sporgenti mi facevano male e avevo difficoltà ad affrontare il minimo sforzo fisico, ma l’anoressia era “interessante” per se stessa [...].

Una malata di anoressia o bulimia cerca di compensare delle carenze affettive. La soluzione più semplice sarebbe quella di lasciarsi invadere da ondate di sentimenti positivi, ma non si concede all’amore e alle emozioni degli altri di entrare nella propria persona e riscaldarle il cuore. Il cardine dell’anoressia, malattia basata sull’immagine di se stessi, è fondato sull’apparenza che ci cuciamo addosso e che gli altri ci attribuiscono, eppure noi non riusciamo a vederli. Solo oggi sto prendendo coscienza dello sgomento dei miei familiari. Non pensavo di averli scioccati fino a questo punto. Pensavo solo di sorprenderli con la mia forza di carattere, quella che mi ha fatto perdere qualcosa come 35.000 grammi. Volevo dimagrire e rassodarmi. [...]

“Perdere dieci chili e rassodarsi” è un classico di certe riviste femminili che spingono al fine di raggiungere quella élite di magrissime che affolla le loro pagine. Più ci si crede, più si è destinate a pentirsene...

[...] Non sopportavo più la dipendenza dal cibo. Mangiavo per sopravvivere e volevo dimenticare restituendo tutto. Una volta mangiato a sufficienza per vivere, non volevo avere più niente di vivo in pancia. Un bel paradosso: desiderio di morte e superba intenzione di vivere senza cibo.

Oggi non penso soltanto di voler vivere, ma anche, un giorno, di volere dare la vita. Comincio ad amarmi...

Leggiamo adesso un altro *incipit* e un’altra conclusione, tratti dal libro di Alessandra Arachi, *Briciole. Storia di un’anoressia* (Feltrinelli, Milano 1994).

Comincia con tre polpette al sugo questa storia. Tre polpette di carne di vitello vomitate nel bagno di casa con la porta spalancata. “Anoressia mentale”, sarebbe stata la diagnosi psichiatrica. Mio padre non avrebbe mai voluto crederlo. [...]

Mangiare mi aveva sempre dato gusto. Panna montata e ghiaccioli, ma anche tortellini, patatine fritte, cioccolata. Una bambina vivace. Poi un’adolescente allegra e sportiva.

È a metà della crescita che ho voluto rovinare una vita bella, dunque tranquilla, dunque noiosa. Così la vedeva un cervello che era troppo cupo, senza motivi [...]. Occhi marroni, naso sottile. Gambe lunghe, ma non magre. Non a sufficienza per me che soltanto scheletrica pensavo che avrei potuto avere il mondo ai miei piedi.

(p. 7)

Passavo le giornate da Rina, un'amica di mamma vicina di casa. Fu lei che senza saperlo accompagnò la mia estate. Nei suoi anziani occhi tristi trovai la mia prima quiete dopo tanto tempo [...]. Rina non si limitò alla compagnia. Sintonizzandosi sulla mia follia riuscì anche a riorganizzare le mie giornate. L'idea la prese a prestito dalla sua lunga esperienza di lavoro. Rina era dietologa e un giorno le venne in mente che per me avrebbe semplicemente dovuto invertire l'ordine logico di una cura dimagrante. Mi consigliò un quaderno. Sarei stata io e non lei a scrivervi sopra le dosi quotidiane di cibo. E sarei sempre stata io a decidere se e quanto aumentarle ogni giorno. [...] Non mi chiese mai nulla. Ero io che tutte le mattine le portavo il quaderno. Non lo dimenticavo mai. Lei lo leggeva in silenzio, come uno qualsiasi dei suoi mille libri.

(pp. 95 e segg.)