

donne coraggiose

Collezionavo storie da una notte. Ma era solo un modo per punirmi

Con un drink di troppo, Alice seduceva il più carino della discoteca e ci andava a letto. Ma l'orgoglio di essere scelta e le abbuffate di sesso non riempivano il senso di vuoto che l'assaliva. Finché una terapeuta le ha detto: «Io sono guarita. Puoi farlo anche tu»

di Caterina Podda



Alice, 35, ha sofferto di disordini alimentari e sessuali.

Il diario dei miei vent'anni era costellato di nomi maschili. Accanto a ognuno una croce: blu, bacio; rosso, rapporto completo. Se dovessi dire a chi appartengono quei nomi, sarei in difficoltà. Ero un'amante seriale. Ricordo che iniziai a compilare la lista pensando che sarebbe stato un modo per non dimenticare le mie storie. Poi, con il tempo, godevo nel vederla sempre più lunga, come un cacciatore che segna le tacche sulla cintura. Guardarla significava dire a me stessa che avevo un valore. In quel quaderno, che ancora conservo, superano la cinquantina. Ma l'elenco è continuato negli anni. Penso di essere arrivata a un centinaio di persone bacciate e a una sessantina con cui sono andata a letto. C'è da vantarsi? Macché, avevo un grosso problema e non lo sapevo. Era un meccanismo di difesa. Tutto è nato da un'infanzia sofferta. Mia mamma mi

menava, mio papà era sempre via per lavoro e al suo rientro la lasciava fare. Il disagio ho iniziato a manifestarlo con un rito che mi dava sicurezza. Ogni sera, prima di andare a letto, toccavo tutti gli oggetti della mia stanza otto volte, in solitudine. Quando ho superato mia madre in altezza, non potendo più farmi male fisicamente, iniziai a ferirmi verbalmente. Diceva: «Sei uno schifo. Maledetto il giorno che sei nata. Non vali niente». Io mi chiudevo in camera, mettevo i tappi nelle orecchie e le cuffie con la musica a manetta. L'aria di casa era malsana. Il sesso era visto come un tabù. Era considerato qualcosa di molto sporco, non se ne parlava. Neanche con dolcezza, come fanno in genere le madri con le proprie figlie. Così, quando ho iniziato ad avere le prime pulsioni, mi si sono scatenati due moti incontrollabili per reprimerle. Da una parte mi abbuffavo di cibo e dall'altra

andavo alla forsennata ricerca della conquista del maschio. Ma il piacere non esisteva mai. Succedeva così: uscivo, andavo al bar sotto casa, mi rimpinzavo di pizza, focaccia, brioche o pasticcini. Una volta trangugiato tutto, provavo disgusto, sentivo il bisogno di far fuori quello che avevo introdotto, passavo dalla farmacia dove compravo un lassativo e la liberazione avveniva appena faceva effetto. Per quanto riguarda le relazioni, invece, m'importava beccare. Punto e stop.

All'inizio volevo solo baci: il resto mi dava repulsione

Se qualcuno si spingeva un po' più in là del bacio veniva mollato, perché subentrava la repulsione nei confronti del sesso: seno e parti intime non dovevano neanche essere sfiorate, altrimenti lasciavo "il morosetto" ▶

istantaneamente. Era uno standard. Intanto la collezione di uomini aumentava e mi dava forza. Poi a 18 anni ho avuto la prima storia lunga con Giovanni. È durata due anni. Stavo con lui senza trasporto. Facevamo l'amore e piangevo. E lui m'implorava: «Finiamo quello che abbiamo iniziato». Io non riuscivo ad avere un orgasmo. Qualcosa mi bloccava. Ma il mio comportamento proseguiva con questo schema. Sembravo un robot. Misuravo la mia femminilità in base a quanti uomini riuscivo a conquistare. Era come se ognuno di loro potesse essere un tassello nella costruzione della mia identità. Proprio così, ottenevo la soddisfazione che non ricevevo in casa. Mia mamma non era mai contenta, esigeva la perfezione. Frequentavo psicologia e se portavo a casa un 27 era un dramma. Qualsiasi cosa facessi non era mai abbastanza. Così un giorno le ho urlato: «Me ne vado. Mi hai esasperato». Piantai la famiglia e l'università, ma la libertà mi riportò al solito ciclo vizioso.

Con gli uomini cercavo di togliermi un macigno dal cuore

Spesso andavo in discoteca con le amiche: mi disinibivo bevendo un po', puntavo il ragazzo che mi piaceva di più e lo cuccavo, con la speranza di togliermi così quel macigno che sentivo continuamente sul cuore. «Sei peggio dei ragazzi. Li usi e subito li getti», mi ripetevano Greta e Rosanna. Ne andavo fiera. Erano continue

conferme e ci avevo preso gusto. Ma non capivo che queste storielle di una notte non avrebbero colmato, come cibo e alcol, quel senso di vuoto che mi pervadeva. Anche col matrimonio non sono riuscita a lasciarmi andare completamente, a godere la pienezza della vita. Pietro, con cui sono stata sposata cinque anni e da cui ho avuto Anita, non mi ha liberato dal tormento. Ero troppo concentrata sulla pargoletta e il desiderio calava giorno dopo giorno.

Dopo la separazione sono finita in storie squallide

Le volte che abbiamo fatto l'amore, nel periodo vissuto insieme, si contano sulle dita di una mano. Lui aveva notato che il mio rapporto col cibo era migliorato. Vedeva che mi dedicavo anima e corpo a nostra figlia. Si accontentava. Non mi è dato sapere se avesse delle storie parallele. Poi, quando ci siamo separati, sono tornata esattamente come prima, continuavo a cercare nel sesso quello che non trovavo in me stessa: l'autostima, l'amore, la voglia di vivere per me e per Anita. Sempre nello stesso modo, squallido e disgustoso. Mi sono messa a rischio in tutti i modi possibili. Una volta ho cominciato a bere di pomeriggio, sono andata a casa di uno che manco conoscevo e l'abbiamo fatto sul divano, senza preservativo. Questa era la norma. Non mi proteggevo. Avevo paura a chiederlo, perché in quelle situazioni ero totalmente sottomessa.

«Io sono guarita, anche tu puoi guarire»

Per fortuna non ho mai contratto malattie da questi rapporti a rischio. A 30 anni quando mi sono accorta di soffrire anche di bulimia sessuale, oltre che alimentare, ho provato tutti i tipi di psicoterapia, da quella breve a quella classica, allo psicodramma. Gli analisti dicevano: «Hai cercato nel sesso, oltre che un surrogato d'amore, anche la forma punitiva che avevi conosciuto con i tuoi genitori». Purtroppo non riuscivano a farmi uscire dal tunnel, però. Fino a che ho trovato su internet MondoSole, un centro che svolge un servizio di cura e reinserimento sociale delle persone con disturbi alimentari. M'ispirava. Sono andata a Rimini, lì ho conosciuto ChiaraSole, la fondatrice e ne sono rimasta incantata. Mi ha raccontato la sua storia di ex malata di anoressia, bulimia e disordini alimentari. Mi ha spiegato di aver messo a disposizione la sua esperienza e la sua sensibilità per aiutare chi soffre delle stesse patologie. E mi ha detto: «Io sono guarita. Tu puoi guarire». Ci ho creduto e mi ha fatto tornare la voglia di lottare. Per due anni ho seguito due incontri di gruppo alla settimana mentre Anita stava col padre. Con Chiara e le altre ragazze si parlava di come ci si sentiva. E poi facevo una terapia individuale. Il venerdì sera si andava tutti in pizzeria. Non è facile per chi è affetto da disturbi alimentari, ma veniva fuori un amorevole vicinanza reciproca, senza giudicarsi. Lo stesso succedeva nei locali. E una sera, quando Paola se ne uscì dicendo: «Ho cancellato tutti i nomi maschili dal telefonino, non voglio più ricadere nei vecchi comportamenti», abbiamo brindato dalla gioia. Lei, come me, viveva gli stessi terribili disturbi. Dopo 18 anni di confusione, sto cercando di capire cosa desidero. Con il cibo sono a buon punto, ora assaggio e non divoro. Le mie papille gustative danno segnali su cosa mi piace e cosa no. Anche con le relazioni sono sulla buona strada. Non ho nessuno, ma il prossimo uomo lo sceglierò io. Non intendo arrendermi, anche per la mia bambina che adoro.

La fame di cibo, alcol e sesso ha le stesse radici

• **Disordini alimentari e abusi etilici: che cosa li unisce alla bulimia sessuale?**

«Fino a pochi anni fa, i disturbi dell'alimentazione e l'etilismo erano considerati meccanismi compensatori ("Mangio o bevo perché ho un vuoto affettivo"). Da qualche anno, invece, sono considerati disturbi sessuali», spiega la psicoterapeuta e sessuologa Marinella Cazzolino.

• **Che cosa significa?**

«Chi ha questi problemi

vuole, inconsciamente, sentirsi uno schifo. Cerca cioè di riprodurre la sensazione connessa all'umiliazione subita nell'infanzia. Che può essere un abuso vero e proprio, ma anche un rifiuto da parte dei genitori. Sono insomma adulti che da bambini si sono sentiti messi da parte o considerati "sporchi". Così si abbuffano o si danno via perché solo umiliandosi si sentono vivi».

• **Qual è l'approccio terapeutico più utile?**

«Purtroppo sono emozioni così radicate che è molto

difficile intervenire. In molte persone resta il desiderio del contatto mancato con la madre e quindi la voglia di compensare questa assenza con troppo cibo o troppo sesso. Ma imparano a controllarlo».

• **Un consiglio alle mamme di figlie adolescenti?**

«Amatele così come sono: se pretendete che siano belle, magre e brave a scuola, diventano infelici. E capita che cerchino se stesse nella droga o nel sesso».

Silvia Gavino