

LA BULIMIA È IL GRIDO DI DOLORE DI ROMINA. CHE A 16 ANNI ASSISTE IMPOTENTE ALLA DISTRUZIONE DELLA SUA FAMIGLIA. L'OSSESSIONE DELLA BILANCIA L'HA FATTA VIVERE PER PIÙ DI SEI ANNI SULL'ORLO DEL BARATRO. POI LA RINASCITA. GRAZIE ALLA CURA E ALLE PERSONE GIUSTE

a cura di Linda Marino - foto di Annette Schreyer

# QUANDO VOMITAVO LA MIA RABBIA INSIEME AL CIBO

L'ossessione della bilancia, il water, il lavandino al quale mi appoggiavo priva di forze, la finestra del bagno da cui non vedevo più filtrare i raggi del sole. E io china, a vomitare tutto il cibo che avevo appena ingoiato, ma soprattutto a vomitare la rabbia di non avere avuto una vita serena. Queste sono le immagini che mi rincorrono. Questa era la mia vita fino a qualche anno fa, quando ero convinta di non volere più andare avanti. Negli anni dell'adolescenza, quando sbocciano i primi amori e si trascorrono le giornate a parlare con l'amica del cuore al telefono, io avevo una vita con due compagne diverse: l'anoressia prima e la bulimia dopo. Un modo per sfuggire a problemi troppo grandi per una ragazzina che si prepara a diventare donna: la separazione dei miei genitori e una delusione amorosa. Avevo 16 anni quando i miei decisero di lasciarsi dopo anni di liti e discussioni. Mi sentii improvvisamente sola al mondo. Decisi così di "urlare" che esisteva anch'io. E iniziai a farlo rifiutandomi di mangiare. Volevo dare un segnale forte: «Di fronte all'emergenza» pensavo «forse i miei ritorneranno insieme». Non avevo considerato che questo tipo di malattia è bastarda, ti fa perdere in fretta il controllo su ogni aspetto della tua vita.

## ERAVAMO UNA BELLA FAMIGLIA E IO ERO PERFETTA

Prima, per tutti ero la ragazza ideale. Voti altissimi a scuola, tanto sport, viso d'angelo. Nessuno intuiva che dentro di me covavo l'inferno. A 19 anni ero già ridotta a un fantasma. Pesavo solo 43 chili per un metro e sessantacinque di altezza. Stavo sempre chiusa in casa. Mamma era al lavoro, papà era uscito dalle nostre vite. Senza fratelli e senza amici, ero isolata. E stremata, fisicamente e psicologicamente. Appena terminati gli esami di maturità, ebbi il primo crollo e venni ricoverata in un reparto neurologico dell'ospedale di Rimini. Ci restai due mesi. Tornai a casa, ma stavo peggio di prima.

Romina Renzi,  
28 anni, vive  
a Corpolò, in  
provincia di  
Rimini, con il  
suo compagno  
Vincenzo.

«MI VEDO AGGRAPPATA  
AL LAVANDINO  
PRIVA DI FORZE»

La mia depressione sembrava ormai a un punto di non ritorno. Come se non bastasse, in quel periodo cominciai a vomitare. La mia mente era così offuscata che, quando l'anoressia si trasformò in bulimia, pensai di essere guarita: finalmente potevo mangiare quello che volevo e subito dopo liberarmene, mantenendo il mio peso forma. A quel punto entrai in un nuovo circolo vizioso, fatto di rabbia e voracità. Ingerivo tutto quello che mi capitava davanti. Poi corrovo in bagno, mettevo due dita in bocca e mi liberavo del cibo e del senso di colpa. Non volevo dimagrire per sentirmi più bella. Io volevo scomparire per non sentire il dolore di una famiglia andata in frantumi. Mi guardavo allo specchio e mi facevo pena. Il silenzio di quella casa vuota era troppo ingombrante per me.

**DECISI CHE VOLEVO MORIRE**

Un giorno presi la bicicletta e mi misi a pedalare furiosamente, mentre le lacrime scendevano fino a non farmi

vedere più la strada. Mi ritrovai a correre pericolosamente vicino alle rotaie di un treno: volevo capire se ero capace di fare sul serio. Un braccio di ferro estenuante con me stessa, tornai a casa sfinita. «Io sono con te, non ti lascerò mai sola» ripeteva mia madre quando mi vedeva in quelle condizioni. Ma non sentivo le sue parole. Chi sta male è molto più forte delle persone sane. Talmente forte che ha la capacità di trascinarle con sé nel baratro della disperazione, come feci io con mia madre fino a quel caldo agosto del 2004. Fu allora che iniziai il mio primo vero percorso di cura, durato due anni e mezzo. Grazie al suo libro autobiografico, avevo conosciuto Chiara Sole Ciavatta, ex anoressica. Con il medico Matteo Mugnani aveva appena fondato, a Rimini, "MondoSole", un centro diurno per la cura dei disturbi alimentari. Avevo paura che si trattasse dell'ennesimo flop, ma non appena cominciai a frequentare quelle persone capii che con loro potevo farcela. Mi facevano sentire serena, al sicuro. Nei

loro occhi non c'era ombra di giudizio, solo amore e comprensione. Andai così alla scoperta delle vere cause della mia malattia, che erano dovute a dinamiche familiari malate. A silenzi e rancori. A cose non dette. In quel centro ho capito che chi si ammala di disturbi dell'alimentazione compie un atto di ribellione e di denuncia. È come se gridasse al mondo che nella sua vita e nella sua testa c'è qualcosa che non va. Ed è da lì che bisogna ripartire. Nel mio caso, è stato fondamentale il cammino di reinserimento sociale, di ricostruzione di tutti i brandelli della mia esistenza che erano stati brutalmente spezzati. Piano piano, ho rimesso insieme i cocci del mio rapporto con i genitori, le amicizie e le relazioni distrutte, creandone anche di nuove. Quando i nodi hanno cominciato a sciogliersi, anche il cibo è tornato a essere un amico. Ora sto bene, guarire si può, io ne sono la prova. Ma non voglio dimenticare, perché a questa malattia devo tanto. Devo tutto l'amore che provo per la vita, oggi.



**«CORREVO SULLA MIA BICI PERICOLOSAMENTE VICINO ALLE ROTAIE»**

Oggi Romina collabora con il centro "MondoSole", di Rimini, per la cura dei disturbi alimentari.

**SOS BULIMIA**

La bulimia è un disturbo alimentare che induce a ingurgitare grosse quantità di cibo per poi espellerle. Simbolicamente, è un urlo che si lancia al mondo per attirare l'attenzione su di sé. Quasi mai la molla è la sola voglia di dimagrire. Quali sono i soggetti più a rischio? «Le adolescenti, nel periodo in cui la pubertà modifica il corpo nelle forme e nei desideri affettivo-amorosi e nel ruolo sociale» spiega lo psicologo Matteo Mugnani, coordinatore del centro diurno per la cura dei disturbi alimentari "MondoSole" (sito: [www.mondosole.com](http://www.mondosole.com); tel. 0541718283). E le cause? «Quelle prevalenti sono due: il coinvolgimento in dinamiche familiari complesse, in cui il sintomo funge da campanello d'allarme e da strumento di comunicazione tra generazioni che fanno fatica a comprendersi. Oppure la conseguenza di traumi infantili, come un abuso, la separazione dei genitori o un grave lutto». Come si guarisce? «Attraverso un approccio integrato, che abbinati un percorso psicologico di cura a un lavoro medico-psichiatrico, e alla mediazione familiare per recuperare i rapporti sociali e affettivi lacerati». L. M.