

ROLLING AFFAIRS / Reportage

## La mia testimonianza, il mio dolore e la mia vita dopo l'anoressia

In occasione della Giornata nazionale contro i disturbi alimentari, ci ha scritto Lisa, una ragazza che ha sconfitto la malattia anche grazie all'aiuto di Mondosole, un centro che da più di dieci anni si occupa di prestare soccorso a chi soffre



■ 15 marzo 2017

di LISA C.

Ricordo bene la disperazione con cui ho vissuto gli ultimi tempi prima di decidere di intraprendere un vero percorso di cura. Quella disperazione impressa nella mente mi ha

permesso di capire che c'era qualcosa di profondamente doloroso che mi attanagliava, qualcosa che andava capito, rielaborato, cambiato. Quando mi sono ammalata di anoressia avevo appena 14 anni, ma ricordo di essermi sempre sentita, nonostante la mia giovane età, inadeguata nelle situazioni, sbagliata, incompresa. La mia vita da quel momento in poi ha preso un indirizzo diverso. Guardandola a posteriori è stato il mio primo urlo per comunicare che qualcosa mi tormentava, che stavo soffrendo. Ma l'unico modo che avevo per comunicarlo era la complessità della mia malattia: fatta di schemi, numeri, calorie, iperattività.

La mia malattia aveva il piacevole potere di anestetizzare tutto quello che era attorno a me: non esisteva nessuno all'infuori del sintomo (restrizione alimentare, sociale, RESTRIZIONE DI VITA) e questo mi permetteva di focalizzarmi su un unico pensiero: "Devo dimagrire". Ad oggi so con certezza che quello che si vuole e che io, in prima persona, volevo "dimagrire" non era il corpo, ma la mostruosità di quello che avvertivo a livello emotivo, dentro di me, a cui non riuscivo a dare un nome; e allora sì che la facilità di spostare tutto sui numeri, sull'ossessività, sul corpo, è diventato qualcosa di estremamente vitale, senza quell'appoggio non sarei riuscita a sopportare l'estremo dolore che provavo dentro. Le persone attorno a me non riuscivano a comprendere il mio mondo perché esso era incomprensibile prima di tutto a me: i miei genitori mi hanno portata prima da una psichiatra su mia richiesta, ma non ottenendo risultati si sono mossi per un ricovero. Nella malattia la memoria è sicuramente molto annebbiata, quello che ricordo è l'estrema resistenza che avevo alla cura, la mia non voglia di vita che nascondeva un grido disperato di salvezza.

Il ricovero è durato pochissimo, mi sentivo totalmente in balia della mia malattia. Non sapevo dove sbattere la testa, l'idea che qualcuno mi "controllasse" mi tormentava, avevo l'illusione di poter controllare io stessa la mia vita, ma in realtà era la mia importantissima malattia che mi controllava e decideva per me. Penso di aver provato un senso estremo di smarrimento, non sapevo davvero dove fosse la mia identità, era troppo inquinata dal mio dolore, troppo storico per riuscire a comprenderlo da sola. Mi strappavo le flebo, odiavo tutto quello che era attorno a me, non volevo vedere i miei genitori: tutte manifestazioni poco comprensibili agli occhi degli altri. Poco dopo nella riunione dei professionisti che avrebbero deciso come proseguire, mi chiamarono dentro -Ricordo il giorno: mercoledì, ricordo il corridoio, ricordo i miei passi incerti, gli sguardi delle infermiere- ricordo la mia presa di posizione che avrebbe portato di lì a poco a delle conseguenze: IO NO, NON AVEVO INTENZIONE DI PROSEGUIRE, IO NON

VOLEVO VIVERE. I disturbi alimentari sono un paradosso, quando si è totalmente immersi nella malattia, tutto quello che si pensa vero, in realtà, è l'esatto contrario. Confusione. Ascensore. Poliziotti. Le luci lampeggianti dell'ambulanza.

Il TSO è stata un'esperienza dura. Mi sono ritrovata in psichiatria per adulti, appena adolescente, in una stanza piccola, troppo per contenere la mia delusione e la mia rabbia, la mia voglia di spaccare tutto. Cercavo di sbracciarmi per fare spazio dentro al profondo nero che avvertivo, come chi cerca disperatamente di togliersi un cappio attorno al collo, ma appena mi concedevo di guardare dentro quel nero, un dolore lancinante mi assaliva e mi avvolgeva: non riuscivo più a stare un solo secondo con me stessa. La potestà sanitaria tolta ai miei genitori aveva fatto scattare il servizio degli assistenti sociali, che mi hanno fatto avere per la prima volta un nuovo contatto con la mia famiglia. Altri percorsi, day-hospital, ma poca voglia di mettermi in gioco. Odiavo trascorrere il tempo a fissare fuori dalla finestra, odiavo non poter tornare a casa a dormire. Urla. Pianti.

Quando sono tornata a casa il mio sintomo è cambiato: binge, bulimia. Volevo comunicare tutto quello che per anni avevo soppresso, il mio sentirmi sbagliata, non voluta, volevo dare voce al silenzio con cui per anni sono andata a braccetto. Lo stesso silenzio che non spiega, non dice, NON COSTRUISCE. Ho cominciato un percorso ambulatoriale, ci spostavamo anche per fare terapia con i "luminari", ma io continuavo a distruggermi, a massacrarli, a mettere in stand-by la mia vita. Non andavo più a scuola, nella mia vita c'era solo il mio sintomo bulimico e lo sport, non c'era più spazio per altro. Una malattia importante necessita di un'analisi quotidiana, c'è bisogno di acquisire gli strumenti necessari per poter poi affrontare le cose da soli, senza più bisogno di schemi, paletti, appigli e stampelle.

Mondosole è stata la mia risposta, la speranza che gli occhi di ChiaraSole hanno fatto riemergere in me, la risposta alle molte domande che tanto mi ero posta. Lo trovai una di quelle disperate notti alla ricerca di una soluzione. Il libro di Chiara ha aperto il primo specchio nella straordinaria comprensione di ciò che stavo vivendo. Un percorso di cura è un percorso di crescita, non esiste colpa, non esiste un'unica causa, esiste solo tanta voglia di capire, comprendere e mettersi in gioco. Nel mio percorso ho acquisito delle consapevolezza che hanno messo basi solide su cui poter costruire, mi permettono ad oggi di capire e accogliere le emozioni del mio vissuto, quelle che incontro ogni giorno nel presente e le tante cose che la me bambina ha interpretato secondo i pochi strumenti che possedeva.

Oggi riesco ad avere molto chiare le posizioni dei miei genitori, due modelli educativi in disaccordo, ma con lo stesso amore che hanno cercato, ognuno a proprio modo, di trasmettere ai figli. Avere chiare le complesse dinamiche familiari che ho avuto la grande opportunità di scomporre per “tradurre” le cose che mi avevano portato a stare male. La presa di consapevolezza della malattia che mi è stata diagnosticata a 8 anni, il Morbo di Chron, di cui avevo fatto finta di non essere a conoscenza perché non la capivo, non la accettavo. Ma per cui ho provato profonda vergogna negli interventi invasivi e profondo senso di esclusione a scuola quando, per seguire la terapia, dovevo assumere un “latte speciale” per sfiammare il colon, senza poter ingerire altri alimenti.

Per anni non ho preso sul serio la malattia nella cura che necessitava, non prendevo le compresse, non mi importava. Penso che crescere sia anche questo: fare quello che serve perché serve, perché è utile, anche se in quel momento non sembra, e chiedere aiuto laddove si senta un disagio. Crescere è prendersi la responsabilità di avere cura di se stessi, ogni giorno, per sempre.

Oggi guardo la vita in una prospettiva che mai avrei immaginato esistesse, attraverso una serenità che mi sono costruita e mi costruisco ogni giorno piano piano, affinché essa possa essere abbastanza solida poter guardare la vita con quegli occhi da cui tanto mi sono sentita accolta, anche nelle situazioni spiacevoli che quotidianamente si incontrano, ma con la certezza di poterle affrontare senza più farmi del male.