

IO e LUI

LEI

Ho sempre dato un nome a tutto, persino alla mia macchina o al mio mal di pancia, ma al mio dca non riuscivo, quando ne parlavo era "LUI". Non riuscivo nemmeno a identificare fosse un disturbo. Era diventato un mostro cattivo che mi aveva offuscato la mente e che non mi dava più pace...

C'era una volta...

Mi piace l'inizio di un racconto con il "c'era una volta" perché mi permette di ricordare da dove tutto è iniziato, dal giorno 0 ad oggi e perché un po' mi illudo che la storia non sia la mia, ma quella di un racconto letto sui libri, ma questa storia, seppur dolorosa, è la mia. Tutto è iniziato come uno sfogo. Spesso non si capisce che quando si inizia a reagire alla frustrazione con uno sfogo, è sempre molto delicato. Sono felice, "dai, mangio qualcosa". Sono triste, "dai, mangio qualcosa". Sono arrabbiata, "dai, mangio qualcosa". Sono delusa, "dai, mangio qualcosa". "Dai mangio qualcosa". "Dai, ne mangio ancora un po'." "Ancora". "Ancora". "Ok, forse ora è meglio che smetta". "Non riesco". "Aiuto". "Sei un fallimento". "Continua a mangiare, sai fare solo questo". "Fai schifo". "Aiuto". "Dai, mangia ancora". "Non vomitare, trattienilo, trattieni il tuo essere insignificante e di poco valore". "Aiuto". "Ho fallito ancora...". Avete presente il beep che parte, in seguito al decesso di un paziente, dal macchinario che monitora i parametri vitali? Ecco, quello stesso rumore suonava ogni volta che "ormai, avevo fallito". Ogni volta moriva qualcosa dentro di me e ogni volta per farlo rinascere, dovevo solo ricominciare a mangiare....

Ma ripartiamo dal giorno 0 e dal "c'era una volta", perché forse sia io che tu lettore abbiamo bisogno di sapere perché questo meccanismo è partito. Certo, in così poche pagine non potrò riassumere 22 anni di vita e credimi che ho vissuto tanti ostacoli in 22 anni e se hai pensato "Cosa ne saprai tu della vita a soli 22 anni?", bene, hai appena stigmatizzato la salute mentale. La sofferenza non ha età, arriva e come uno tsunami ti travolge. Come un mio caro amico disse: "Non è la quantità di anni a fare una vita, ma la qualità degli intenti di chi vuole vivere".

Troppo piccola per la grandezza

Avevo 7 anni. A 7 anni una bambina doveva pensare a giocare, divertirsi, non che io non lo facessi, sia chiaro, ma i miei pensieri erano già troppo "da grandi" per l'età che avevo. Sapevo già cambiare i pannolini, aiutare la mamma, perché sì, la situazione a casa non era affatto facile. Ho due sorelle e un fratello, tre gemelli, e a mio fratello avevano già compilato un quadro clinico così complesso che solo quando ho raggiunto l'età adulta ho compreso la complessità delle diverse diagnosi. Ciò che all'epoca sapevo è che gli era stato

diagnosticato un disturbo dello spettro autistico al quale è stato associato, con il tempo, un grave ritardo mentale e altro.

A 7 anni avevo già capito cos'era la sofferenza. Cos'era la paura. Cos'erano le preoccupazioni. Cos'erano le difficoltà economiche.

A 8 anni avevo capito cosa voleva dire venire derisi per il proprio aspetto fisico, essere una bambina cicciottella, era un ottimo pretesto di derisione e di esclusione.

Quello che non avevo capito era cos'era la spensieratezza, che all'età di 22 anni mi pento di non essermene resa conto prima, perché la mancanza di questa ha lasciato in me ferite profonde. Quello che ho imparato ad un'età troppo precoce è il senso di colpa. Provavo senso di colpa per tutto. E da qui si è aperto un loop lunghissimo che fino ad oggi mi ha accompagnato.

A 11 anni la batosta più grande. La difficile decisione, ormai presa, che mio fratello dovesse andare in una struttura residenziale di Neuropsichiatria Infantile e non una a due passi da casa, ma in provincia di Como, che da Vobarno, paese dove abito io, dista 155 km. Per una famiglia non automunita e con una serie di difficoltà, 155 km erano ancora più distanti.

Ma ciò che mi fece crollare è che mi avevano tolto il mio tutto. Io non so cosa vuol dire perdere un arto, ma quando mio fratello non era più a casa mia, ho percepito quella sensazione, come se una parte di me non fosse più lì. Un vuoto di me che ho dovuto riempire con qualcos'altro... Il binge eating disorder.

Il binge eating disorder o disturbo da alimentazione incontrollata, che in italiano mi ha sempre fatto più paura, è un disturbo alimentare caratterizzato da frequenti abbuffate dopo le quali la persona sperimenta sintomi fisici e psicologici negativi. Da una parte avverte dolore fisico, spesso a livello dello stomaco e collegato all'eccessiva ingestione di cibo, dall'altra sperimenta stati emotivi negativi come vergogna, frustrazione e tristezza collegati all'abbuffata. Queste righe sintetizzano molto il disturbo e spesso lo stigmatizzano come una semplice abbuffata o fame nervosa. E ammetto che a 7 anni avevo iniziato con una "semplice" fame nervosa che poi si è evoluta con il tempo in qualcosa che non ho saputo più controllare. Accadeva che ero arrabbiata o triste perché ormai tutti guardavano solo il mio corpo paffuto e trovavo conforto nel cibo, un conforto che poi è diventata un'ossessione. Ciò che più era brutto nel momento dell'abbuffata era la velocità in cui mi ingozzavo, mangiavo veloce e tutto ciò che trovavo sotto mano. Ricordavo se a qualcuno avanzava il pranzo o la cena e me lo ricordavo perché così la sera o la notte io avrei potuto mangiarmelo. Nel momento dell'abbuffata io non mi sentivo più io, come se non avessi più il controllo su di me, sui miei pensieri. E accadeva principalmente di notte o in qualsiasi momento della giornata in cui sapevo che nessuno poteva vedermi, io mi facevo proprio ribrezzo nel

momento in cui perdevo il controllo, non potevo mostrarmi così anche agli occhi altrui. Ciò che ancor più mi faceva stare male era quando mia mamma chiedeva chi avesse mangiato ciò che c'era in frigorifero o ciò che era avanzato, lì calava il silenzio, mai e poi mai potevo ammettere di essere stata io. Mai. Come avrebbe capito il male che io provavo per averlo fatto? Come lo avrebbe capito una persona che non ti capisce? Una persona che ti faceva sentire ancor più in colpa per averlo fatto, perché tutti sapevano che ero stata io, ma io non avevo le forze di ammettere che in quel modo mi sentissi una fallita destinata solo a rimanere a terra sul pavimento mentre mangio e piango per i sensi di colpa, ma allo stesso tempo non riuscendomi a fermare. Mi vergognavo, lo ammetto, me ne vergognavo davvero tanto. Potresti chiedermi "Perché non hai mai chiesto aiuto?" Perché io a 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 anni non ho mai capito che era realmente un problema. Lo assegnavo solo a me e al fatto che io non sapessi gestire le situazioni stressanti, non mi rendevo conto che era diventata una prassi quotidiana. Il binge eating non è solo lo sfogo nel cibo, ma c'è tutt'altro. Legato alla propria percezione del corpo. L'odio per se stessi. Il nascondersi. Evitare tutti. Non uscire più a cena con la gente. Aver paura di mangiare in pubblico per paura di perdere il controllo. "Mi facevo solo schifo". Lo specchio il peggior nemico, mi gettava in faccia tutto. Le cene con gli amici un incubo, la paura di perdere il controllo era forte, ma tanto qualsiasi cosa avrei mangiato ai miei occhi sembrava tanta e temevo che lo fosse anche agli occhi altrui, mangiavo poco per tornare a casa con altra fame e pronta ad abbuffarmi. La cosa più brutta sono i pensieri contrastanti che lui mi portava ad avere perché nel momento iniziale in cui mi abbuffavo stavo bene, provavo piacere nel aver "affogato" tutto nel cibo, ma nel momento in cui era troppo ciò che avevo ingurgitato, c'erano solo i sensi di colpa e la paura che da quel vortice malato non ci saresti mai uscita. "Perché d'altronde, dai, basta semplicemente smetterla di mangiare. Se no come troverai il fidanzatino?"

Lo stigma

Quanto detto fino ad ora, seppur raccontato in qualche pagina, risulta ai miei occhi molto riassuntivo. Non posso raccontare tutta la mia vita e nemmeno tutti i momenti più difficili per me che mi hanno portato a questo meccanismo malsano, ma ci tenevo a raccontare una parte della mia storia per mostrare ciò che si prova nel momento in cui perdi il controllo su tutto e di quanto, allo stesso tempo, cerchi di mantenere il controllo sulla vita. Ho deciso di mostrare questa parte del mio vissuto per permettere a te lettore di comprendere meglio chi ti sta attorno per evitare che anche tu non stigmatizzi, svalutando chi ha questa fragilità. E se tu che stai leggendo hai subito una stigmatizzazione del tuo disagio, mi dispiace, io voglio mostrarti che tu non sei ciò che ti è stato assegnato.

Quello che più mi feriva era la frase “Sei ingrassata”, mostrandomi che di me solo quello si vedeva. Il “Come ti senti?” era passato di moda. Gli amici, la mia famiglia, mia zia, i miei conoscenti vedevano solo il mio corpo. Un corpo di cui ormai provavo vergogna. Ricordo che una volta provai a spiegare ciò che mi accadeva, la risposta? “Beh, ma basta che tu ti metta a dieta e non serve che sfoghi tutto sul cibo. Ma ti capisco, anche io quando non sto bene, mangio un po’ di più, ma devi farti forza dai”. “Ti capisco...” Certo... In realtà non mi hanno mai capita. Ne ho ricevuti tanti di “ti capisco” falsi. Perché la gente credeva solo che io non fossi capace di mettermi a dieta, che io peccassi di gola. Vedevano solo il mio grasso, ma come glielo spiegavo che quello lo vedevo anche io? Che anche io ero arrivata a vedere solo quello? Come glielo spiegavo che ormai mi odiavo? Che odiavo me stessa? Non odiavo più solo il mio corpo, ma ogni cosa si trattasse di me. Come glielo spiegavo dei miei pianti di fronte allo specchio quando, anziché vedere una persona, vedevo un cestino della spazzatura? Non avevo più un volto. Avevo un corpo che mi hanno portato ad odiare, perché dovevo essere magra per poter giocare con i miei coetanei, non ero magra per avere un partner, non ero magra per vestirmi carina. Non ero magra. Nessuno si preoccupava del perché il mio peso stava aumentando e più la gente mi etichettava come una “nullafacente” “la cicciona”, io smettevo di parlarne e ascoltavo così i pensieri che Lui mi portava ad avere. “Fattene una ragione, questa sei tu”. Non potevo più nemmeno guardare i corpi altrui, perché qualsiasi corpo era meglio del mio. E sono arrivata ad un certo punto, e me ne vergogno e pento amaramente, che avevo iniziato addirittura a invidiare le persone anoressiche perché “almeno loro erano magre”, al punto da dire a me “ma non potevi essere anoressica?”. Ma non mi rendevo conto che anche loro, come me, non stavano bene. Ci tengo a sottolineare il “come me” perché entrambi i disturbi, per motivi diversi, portano ad avere un rapporto non sano con il cibo ed entrambi ti fanno odiare te stesso e il tuo corpo, un rapporto che diventa poi difficile ricucire. Non sei sol Quei 10 anni ci sono stati, non posso far finta di nulla e non posso negare che mi ha lasciato cicatrici profonde. Spesso Lui ancora tenta di parlare, volendo manipolarmi, ma ora ho una grande consapevolezza e so zittirlo e anche se dovessi avere una ricaduta, ho imparato a non gettare subito la spugna. Come mi dice sempre la mia psicologa, a cui sono immensamente grata per avermi salvato da quel vortice spaventoso, “Una piccola ricaduta? È successo. Adesso da qui, riparti!” E un grazie va anche alla mia migliore amica che mi ha aiutato e mi sta aiutando ad apprezzarmi e a dare valore a tutto ciò che mi appartiene. Non fermarti. Non aver paura di chiedere aiuto. Non aver paura di esprimerti se qualcuno non ti capisce, perché ci sarà qualcun altro che lo farà. Per citare ancora un mio amico: “Cerca un ambiente dove fiorisce la tua persona, non dove appassisce”. LEI ha vinto su di lui!