

## IL VAGITO DELL'ANIMA Ardigò Daniele

Di lì a pochi giorni, a Ponte di Legno si sarebbe svolta la grande festa di fine anno del monte Castellaccio, Dalla mattina alla sera, fra i cespugli, i fiori e gli alberi della montagna si sentiva parlare solo dei vestiti che le invitate avrebbero indossato. Perfino gli uccelli preferivano volare alti nel cielo, pur di non sentire il chiacchierio delle cicale, delle api, delle farfalle, dei maggiolini e delle libellule che, per l'occasione, avevano rallentato i ritmi di lavoro. Le cicale provavano e riprovavano le note del concerto, suonando con trombe dorate. Le coccinelle avevano ordinato vestiti esclusivi nei negozi d'alta moda e ognuna era convinta che il proprio fosse il più bello.

Anche la libellula Paola pensava di dover essere la più ammirata. Si lamentava, però, di non riuscire a entrare in quel vestito perché era un po' grassa. In realtà, aveva comprato un abito di tre taglie più piccolo della sua! Il problema, quindi, era il suo cervello: lei si vedeva grassa, ma non lo era per niente. Tuttavia, consigliata dalle api invidiose, decise di mangiare sempre meno. Era il suo primo Natale a zero calorie: il più bello riteneva lei, sbagliando! Stava iniziando a raggiungere quella forma fisica che la gente si voltava a guardare per le strade di Ponte di Legno: quell'aspetto grazie cui sempre più persone le chiedevano se fosse modella o, come minimo, attrice. Sfoggiava un attualissimo taglio di capelli. Si sentiva FA-VO-LO-SA! Già percepiva l'aria frizzante del Natale e del nuovo anno. Non mangiava da due giorni e non avvertiva nessuna fame. Volava da un negozio all'altro, dormiva di giorno e si divertiva di notte.

Sua madre era sempre più preoccupata dal fatto che Paola non mangiasse. Come ogni giorno, prima di andare al lavoro, le aveva lasciato a casa ogni ben di Dio: panettone, dolci, biscotti. E, come ogni mattina, Paola sceglieva una fetta di panettone, qualche dolcetto, alcuni biscotti e li buttava nella pattumiera. Rincasata, sua mamma controllava ed esclamava soddisfatta: <<Bene, mancano alcune cose. E' segno che ha mangiato!>>. Mettere a tacere la fame accresceva la sua potenza. Dimagrire sempre di più confermava che riusciva a comandare a se stessa. Era bello dimagrire, ma ancora più piacevole era incontrare i ragazzi che la lusingavano con queste parole: <<Come sei snella! Sei proprio bella così magra! Sembri una velina!>>

Il piacere del controllo e del digiuno la convincevano di poter smettere quando avesse voluto. Voleva battere qualsiasi record: la taglia quaranta non le bastava più, ma voleva raggiungere la trentotto! Era così schiava del suo corpo da riuscire a vedere le coste del suo torace, ad allargare sempre di più la distanza tra le cosce e a sperare che le braccia diventassero così sottili da essere trasparenti.

Quando si stava avvicinando la festa, decise: << Da oggi al trentuno digiuno totale. Probabilmente solo thè verde, forse. Domani shopping, cioè tre ore=600Kcal consumate. Il primo gennaio forse mangerò qualcosa, mentre la settimana dopo digiuno>>. Non vedeva l'ora che venisse Capodanno. Non conosceva nessuno, ma sapeva già che si sarebbe divertita. Sarebbe apparsa perfetta! Come se la perfezione si raggiungesse eliminando le calorie, controllando il proprio peso

alla bilancia cento volte il giorno; come se essere perfetti significasse lasciarsi consumare... Già, perché quando Paola smetteva di mangiare, il corpo consumava se stesso, si auto-mangiava! Quando tralasciava di nutrirsi, il fisico si ostinava a divorare l'anima e il vuoto la opprimeva fino a non poterne più. Tentava di colmare quel vuoto, cedendo alla tentazione della ragione: mordicchiava qualche torroncino. Poi, però, subentrava il senso di colpa, cioè l'angoscia per aver ceduto e per esser stata debole. Temeva di non raggiungere mai quella meta di perfezione: la magrezza assoluta. E così acconsentiva: correva in bagno e vomitava tutto...anche l'anima! Così per un tempo lunghissimo, fino a quando il suo corpo sfinito decise di mandarle un segnale per farle capire che si stava distruggendo: le mestruazioni sparirono! Ma lei non lo ascoltava: era travolta dalla pazzia dell'immagine sottile.

Finché un giorno si trovò per terra, nuda, mezza morta ed ebbe l'ultima possibilità: decidere cosa fare della sua vita. Capì solo allora di dover vivere davvero, come se volesse nascere una seconda volta. E, pian piano, ricominciò tutto daccapo...le sue prime parole, i primi passi: prima viveva nel suo dolore e nessuno sapeva niente, perché Paola non riusciva chiedere nulla! La sua prima parola fu: << AIUTO!>> Imparò a chiedere aiuto, tanto per cominciare, ma NON domandò aiuto a chi come lei affondava nella pazzia, cioè nella stessa malattia. Parlò, infatti, con i suoi genitori, i quali l'affidarono alle cure di una dottoressa, che lavorava in un ospedale, situato vicino alla montagna Lagoscuro, un luogo che, già solo per il paesaggio, migliorava l'umore di chi doveva curarsi. La dottoressa Accettazione era brava a insegnare la corretta alimentazione, ma soprattutto sapeva aprirsi ai problemi mentali delle persone per aiutarle e consigliarle.

<<Entra, entra pure>>, disse la dottoressa a Paola.

Quest'ultima rispose, elencando i suoi problemi: <<Guardi, per tanti anni ho rinunciato a mangiare quello che mi piaceva, ma spesso ho ceduto a cibi golosi e grassi. Così li ho vomitati subito dopo!>>

<<Caspita! Come mai? Quali sono le difficoltà che incontri? >> domandò l'Accettazione.

Paola, allora, chiari le proprie lamentele: <<Ahimè, per colpa di questa società che guarda solo alla bellezza e all'immagine, sono diventata magrissima, piena di paure e molto pigra e stanca. Inoltre, a causa del vomito, i miei denti si sono cariati e il mio alito puzza d'aglio marcio!>>

L'Accettazione chiese: <<Sei almeno felice?>>.

Paola scoppì a piangere: << No, non sono felice, ma faccio finta di esserlo. Come fingono i giornali, come finge la televisione, come mente anche la moda. Tutti credono che per essere veramente vincenti, devono essere belli; tutti s'illudono che per avere tutto il mondo ai loro piedi, devono essere magrissimi!>>.

L'Accettazione non era per niente d'accordo con queste idee, perciò ribatté: << Il torto più grande che possiamo fare a noi stesse è quello di ingannarci, ossia di passare il tempo a cercare difetti dove non ci sono o a voler cambiare, solo per piacere di più agli altri. La vera tragedia è che le persone formose sono convinte di non riuscire a stare sole per vivere bene. È strano come, per tradurre in realtà tutto il potenziale, noi donne aspettiamo sempre un uomo egoista e stupido, ma ignoriamo quale miracolo della Natura siamo proprio noi, con le nostre forme generose!>>.

La dottoressa, infatti, aveva capito che il caso era molto grave: Paola soffriva di una malattia chiamata << anoressia >>. Il cammino per far guarire la libellula sarebbe stato lungo e durissimo. Eppure, non si scoraggiò e iniziò a dare consigli sulla corretta educazione alimentare. Queste erano alcune sue regole:

- 1) << Se in salute vuoi rimanere, i cibi grassi devi limitare!>>.
- 2) << Forte e sana cresci, quando mangi tanti pesci !>>.
- 3) << Camminate e movimento rendono bello il portamento!>>.
- 4) << Di mangiare frutta e verdura non aver mai paura!>>.
- 5) <<Dopo ogni spuntino, spazzola i denti per benino!>>.

Paola non sapeva cosa volesse dire: <<anoressia>>. Non fu facile stabilire perché, a un certo punto della crescita, il corpo si rifiutava di mangiare e, di conseguenza, di crescere. Perché di questo si trattava: bisognava che la libellula maturasse e diventasse più responsabile di sé e della propria salute.

Paola, pian piano, intuì che i suggerimenti del medico Accettazione fossero giusti, perciò li seguì con pazienza. Del resto, si era ormai accorta che le ossa deboli le impedivano di correre e che i denti cariati le rovinavano il sorriso. All'anoressia si accompagnarono altri disturbi: angosce, attacchi di panico, sindrome ansioso-depressiva. Paola non riusciva più a uscire da casa: se il tragitto superava i duecento metri, veniva assalita dalla paura, le sembrava di morire a ogni minuto, non riusciva a respirare, aveva fame d'aria.

Per tutti questi problemi, la dottoressa Accettazione volle che la libellula fosse curata anche da altri medici. In questo modo, a poco a poco, Paola cominciò a migliorare e riprese a sorridere alla vita. Alla parola <<aiuto>>, ne seguirono tante altre: fiducia, rispetto, amore... amore per se stessa, innanzitutto ! E alle prime parole i primi gesti, le prime carezze, i primi baci, i suoi primi sorrisi. Tuttavia fu facile per la libellula ricadere in alcuni errori, poiché il pensiero fisso era sempre quello: non devi mangiare ! Come altre persone che soffrono di questa malattia, si accorgeva che era un'ossessione devastante: riuscire a inghiottire solo un formaggio e un piccolo pezzo di pane, al giorno, pesarsi in continuazione e arrabbiarsi, perché trentotto chili non sono un peso accettabile!

La dottoressa Accettazione continuò a seguire Paola e le ripeteva in continuazione: <<L'anoressia è prima di tutto una malattia d'amore. È la negazione dell'amore fondamentale: l'amore verso noi stesse. Siamo fatte di carne. E se non amiamo la nostra carne, non potremo amare nemmeno noi stesse. Amiamoci. Amiamoci tutte intere. Non siamo noi a dover adattarci alla moda; al contrario è questa che deve seguire i nostri desideri !>>.

Così, a poco a poco, Paola imparò a volersi bene e riprese a mangiare con gusto, senza più vomitare.

Dopo qualche anno, era ora finalmente pronta per andare alla festa del monte Castellaccio, sicura del proprio carattere simpatico e non più schiava della magrezza. Aveva capito, infatti, che chi l'amava doveva accettarla per quello che era e non costringerla a dimagrire fino alla morte! Con il raggiungimento di questa maturità, era cambiato anche lo scenario in cui la libellula volava : non doveva più sembrare magra come un 'attrice per essere apprezzata dagli altri, ma essere intelligente e cordiale. Tutti gli abitanti della Valle Camonica, perciò, si rallegrarono

per il miglioramento di Paola e credettero che pure il paesaggio della montagna, con la propria serenità e bellezza, avesse contribuito a curare meglio questa libellula.

Eppure, la guarigione di Paola, per essere completa e duratura, aveva bisogno di un nuovo incontro : un compagno che sapesse accettarla e amarla e con cui creare una famiglia. E quel giorno, durante la festa, conobbe proprio Nicola, un giovane insetto molto colto e sensibile. I due si guardarono negli occhi, parlarono a lungo e decisero di rivedersi, perché viderono dolcezza e comprensione l'uno nell'altra. Dopo qualche anno di fidanzamento, si sposarono.

Un giorno Paola disse a Nicola: << Finalmente ho capito il mio scopo nella vita. Mi devo nutrire bene per me stessa, ma non solo... sono qui per mettere al mondo, nutrire, salvare qualcuno >>. E così l'amore tra i due trionfò.

Sentire da fuori il vagito, il primo di una vita: sembrava una cosa normale, ordinaria amministrazione, finché Paola non ne fu direttamente coinvolta.

Poi, tutto migliorò. Lì scoprì la vita, il bello di averla e di trasmetterla, donandola! La nascita di suo figlio Luca fu più efficace di ogni predica, schema, protocollo terapeutico o specialista. Quel piccolo essere umano, poco più grande di due mani di un adulto, attirò l'attenzione di tutti, anche di lei stessa che voleva essere la prediletta, la più coccolata dagli amici. Si aprirono per Paola, allora, nuovi paesaggi di cura: tutto quello che faceva, ora lo preparava con amore e rispetto per una creatura ancor più fragile di lei stessa. Era come se Luca avesse la priorità d'imporsi sulla propria friabilità psichica e fisica; era come se un essere piccolo e indifeso le stesse trasferendo la forza per riscattare la propria anima complicata e un po' viziata.

Era il vagito di una nuova anima.