

Solo oggi, a distanza di quasi sette anni trovo la forza per raccontare la mia storia. Ma quale storia? La storia di una ragazza che ci è passata e che sa cosa significa, che sa, anche fin troppo bene, che un disturbo alimentare è un'arma a doppio taglio che all'inizio può sembrare la soluzione a ogni problema ma che alla lunga è il Problema. È difficile uscirne..meglio non entrarci, ma ce ne si accorge sempre troppo tardi. So cosa significa voler morire e che sorridere fa male. Che ci provi ad inserirti ma non ci riesci. Che fai del male al tuo corpo per cercare di distruggere la cosa che hai dentroLa cosa più difficile al mondo è far capire la sofferenza che si ha dentro. Immensa. Senza fondo. Non lascia nessuna traccia, nessun indizio, nessun segno ... nessuna spiegazione razionale. Anzi, se si guarda dall'esterno si ha tutto : bellezza, intelligenza, sensibilità, una famiglia, tanti amici.. non sei malata! Cioè lo sei.. ma per gli altri sei solo ed unicamente te la fonte di ogni tuo malessere e problema . "Sei viziata" "Hai tutto e fai i capricci" "Guardala, vuole fare la top model" quante maledette volte ho sentito queste frasi? Milioni e milioni di volte ... perché la gente non comprende, perché la società si ferma all'apparenza e per tutti, anche per gli amici più stretti il tuo è solo un dannato capriccio. E allora come spiegare che in quel "tutto" che possiedi ti manca l'essenziale? Come spiegare loro che manca la banale evidenza che vivere è necessario e bello? Come trovare le parole per dire che manca l'energia per respirare? Manca la pace. Manca la gioia, la forza di affrontare il mondo.. manca la voglia.. perché in fondo non si ha voglia di niente. Non sai quello che vuoi.. sai solo che devi e vorresti agire ma ti manca il coraggio o semplicemente la forza di affrontare te stessa....

Il mostro dell'anima, così lo chiamo io, è giunto di soppiatto; Avevo 21 anni, ero giovane, piena di vita, solare. Ero al terzo anno di giurisprudenza, facoltà che fin da bambina sognavo di frequentare. Ero brava nello studio. Studiavo con passione, dedizione ed ero una testarda cronica. Non c'era cosa che io volessi che non riuscivo a raggiungere.

Avevo anche un ragazzo da due anni ed ero circondata da tanti amici: serate in discoteca, al bar, a divertirsi ..poco importava il dove, l'importante era stare insieme ... niente, e ripeto niente, lasciava presagire ciò che di lì a poco sarebbe successo.. tuttavia essendo il dolore un maestro molto più abile del piacere, mi ha ingabbiata. Forse all'inizio mi è apparsa come una gabbia d'oro, ma sempre di una gabbia si trattava. Pian piano, giorno dopo giorno l'unico scopo nella mia vita era diventato quello di dimagrire..perdere peso fino a scomparire. Palestra, prove di danza, camminate estenuanti, pasti saltati..un vortice..sempre più magra..sempre più bella, sottile, elegante.. Tutt'oggi non so dire da dove tutto ciò sia iniziato. So solamente che un giorno, tutto ciò che di bello nella vita avevo accumulato, non aveva nessun senso. L'unica cosa che mi galvanizzava era guardarmi allo specchio e trovare il mio corpo dimagrito. Giorno dopo giorno, pasto saltato dopo pasto saltato la situazione mi stava sfuggendo di mano, ma guai ad ammetterlo. È bastata una frazione di secondo, un attimo di distrazione ed io, io che ho sempre controllato tutto, non ero più padrona nemmeno dei miei pensieri.

Inevitabilmente ogni cosa ha un prezzo e questa è una lezione che con il tempo avrei imparato. Era giugno, un caldo e afoso giugno. Stavo studiando per l'ennesimo esame all'università quando il mio ragazzo mi ha lasciata dicendomi che si era innamorato di un'altra. Subito la mia mente ormai fuori controllo ha pensato fosse ovvio tutto ciò: io non gli piacevo perché ero troppo grassa e

brutta. Ripromettendomi di aumentare l'intensità della dieta e degli allenamenti ho più o meno reagito alla batosta, se per reagire si intende smettere di mangiare anche quel poco che prima buttavo giù e trascorrere tutte le mie giornate in palestra ore e ore... Ho iniziato a non uscire più con gli amici perché stare insieme voleva dire condividere a volte anche il momento del pasto ed io non potevo permettermi di mettere nulla nello stomaco che mi avrebbe fatta aumentare di peso. Ho continuato ad ingannare la mia famiglia e tutte le persone che mi circondavano : quando mamma e papà mi chiedevano se restavo per pranzo/cena dicevo che uscivo a mangiare con gli amici e viceversa a loro dicevo che restavo a casa. Insomma tutto il possibile per evitare il cibo.

E così le persone hanno iniziato ad allontanarsi da me, a lasciarmi sola.. A posteriori mi sorge spontaneo pensare a come potessero a 19 anni restare accanto a una persona come quella che ero diventata? Quante sere, a cena fuori o a casa di qualcuno, quando proprio mi obbligavano ad uscire, mi nascondevo in bagno e vomitavo tutto? Quante bugie ho raccontato loro? Quanto cibo mi sono nascosta nei vestiti ai pranzi di famiglia? Quante prove del musical sono state interrotte perché io svenivo ? Quante fottute sere anziché uscire come le ragazze della mia età mi chiudevo in palestra? Tuttavia io avevo uno scopo da perseguire. Dimagrire ancora di più.. diventare quasi invisibile.. Ed ecco che dopo due mesi circa , mi sono guardata allo specchio. Su per giù avrò pesato 35 kg. Ma quanto ero bella ai miei occhi? stupore e compiacimento mi pervadevano ... ero bellissima; lo specchio rifletteva quella me stessa che avrei sempre voluto essere ... ovviamente al momento non mi sono interrogata sul prezzo che avrei pagato poi per cotanta bellezza Era agosto . Avevo appena trascorso quindici giorni lontano da tutto e da tutti. Nessun controllo, nessuna domanda scomoda, nessun obbligo a mangiare. Un paradiso praticamente. Mail 21 agosto 2012 non è un giorno qualunque..è morta mia zia ... c'è da accogliere i parenti che vengono a frotte..tutti che ti guardano sconcertati..stentano a riconoscerti con quel viso scarno.. quelle braccia esili.. non piangi..non ti esprimi..sei un muro di dolore..una litigata con la mamma che forse ha capito tutto..ma tu neghi.. neghi fino alla morte..e poi c'è tuo padre che ti ricorre mentre tu scappi via da tutto e da tutti ... forse perfino da te stessa... inizi a correre più veloce che puoi..lungo la ciclabile..non hai una meta ... non hai un senso.. ma ti raggiunge..blocca il tuo esile corpo.. ti divincoli, scalci ma è più forte di te..ti lasci andare... non puoi e non vuoi più lottare.. ti arrendi.. poche semplici parole..”sei malata Arianna..devi farti aiutare..io sono con te...” e immediatamente, detto fatto, ti ritrovi pur non volendolo in un programma di recupero..quanto odio per quelle facce di psichiatri e dietisti che ti fissano e ti propongono il ricovero in un centro per disturbi alimentari ... il fatto è che la dolorosa realtà di essere veramente ammalata di anoressia mi colpì in faccia come un giavellotto alle Olimpiadi....Prima di voler guarire qualcuno in fondo è sempre necessario chiedere se è disposto a rinunciare alle cose che l'hanno fatto ammalare. E nessuno mi aveva chiesto niente. Mi hanno presa in un momento di debolezza..in fondo si sa di fronte al lutto tutti sono più deboli... ma da qui al ricovero in un centro ne passa di acqua sotto i ponti..e niente, da quel maledetto 22 agosto ha avuto inizio il mio calvario... era come se davanti a me ci fosse un' enorme scala da salire, ove a ogni gradino corrisponde l'acquisizione di un pezzo di sé. Ed io in quel lontano agosto, mi sentivo ferma immobile. Fissavo la scalinata e mi domandavo seriamente se valesse la pena ...forse era meglio restare ferma..non sapere..ma quanto bene fa l'immobilità? Stare male era ormai un fattore dominante delle mie

giornate. Questa era la realtà. Se solo avessi voluto, avrei potuto sollevare lentamente un piede dopo l'altro e iniziare almeno a salire il primo gradino. Chi non ha più niente, non ha più niente da perdere..perciò perché non tentare? Perché la paura è tanta..c'è l'università..gli amici..la famiglia..però il tempo passa e non aspetta nessuno...

Ovviamente se dovessi fermarmi a raccontare passo per passo tutto ciò che è accaduto da agosto 2012 ad oggi, non basterebbe un'intera enciclopedia a contenere il fiume di parole. I ricoveri in centri per i disturbi alimentari sono stati quattro. I primi tre veramente disastrosi. Non collaboravo, non aderivo al programma. Il risultato era sempre il medesimo : una volta uscita, ricominciavo da capo. Non mangiavo, dimagrivo e si rendeva necessario un ricovero in un reparto generico d'ospedale. Ero sempre lì, uno scheletro con una flebo piena di soluzione glucosata che mi veniva iniettata attraverso un tubicino che terminava con un ago conficcato nel mio avambraccio e tenuto fermo da un cerotto. La soluzione glucosata che veniva iniettata nel mio corpo, nel mio sangue, in quell'acido fluido di plasma e fattore RH che trasportava i miei globuli rossi, la mia vita, ma soprattutto la mia desolazione. Non mi importava nulla.. non mi importava la faccia stanca e distrutta dei miei familiari ... ero un treno in corsa..fuori dai binari..mi ripetevo sempre e solo che non avevo bisogno di niente. Per tanto tempo ho sognato di essere diversa da tutte le altre ragazze. Mi sentivo forte, soddisfatta, sicura di me. Allora pensavo che fosse divertente essere differente. Peccato che non fossi diversa come il disturbo aveva promesso di farmi diventare. Mi domando perché non hai mantenuto le tue promesse? Perché mi hai fatto salire sulla vetta di una montagna per poi spingermi sotto? Perché mi hai raccontato bugie così simili alla verità che ho inevitabilmente finito per crederci? E, come al solito, non hai risposto alle mie domande ... per tutto il tempo dei ricoveri ho indossato la maschera dell'allegria, anche se dentro ero morta e sepolta.. Sinceramente ricordo pochissimo di quei 5 anni trascorsi tra ospedali, cliniche specializzate, SPDC e comunità psichiatriche riabilitative. L'unica cosa che ricordo e che ho ben fissa in testa sono le parole di tutti i dottori : "signori Fregoni, se vostra figlia non si fa aiutare, temo che per lei sia finita". Condannata a morte. Ecco cos'ero. Uno scheletro imbottito di psicofarmaci che ogni mese tentava il suicidio ... Paura? Assolutamente no. Era ciò che per Dio desideravo. Sparire, non esistere più. Perché niente aveva più un dannato senso. Non riuscivo più a piangere, ad emozionarmi, a urlare. Non riuscivo più a fare niente se non solo desiderare che tutto finisse. Dall'anoressia alla bulimia poi il passo è stato decisamente breve. Dopo l'ultimo ricovero al centro dei disturbi alimentari avevo finalmente ripreso peso. Ma non potevo sopportarlo. Ero un mostro di 48 kg. A questo punto tanto valeva imbottirsi di cibo. Mangiavo fino allo sfinimento, salvo poi vomitare quasi tutto. Mangiavo da aver male alle mandibole. Mangiavo perché il cibo mi faceva male e io volevo solo star male. Male al punto di morire. Volevo mettere la parola fine a tutto. Era il 2017. Ero stanca, ero sfinita. I miei genitori esausti che non hanno però mai smesso di lottare. Ormai il mio corpo non rispondeva più agli stimoli di nulla. Ero 83 kg. Ero disperata, distrutta. Per l'ennesima volta. Ero caduta in un altro tunnel e non sapevo come fare a rialzarmi. Dell'Arianna di un tempo non era rimasto niente..davvero niente.. Nulla se non il peso di quel terribile mostro contro cui ho lottato per anni, anni durante i quali ho guardato dentro me stessa..ho scandagliato gli antri del mio cuore e ho trovato solo la desolazione di allora.. Lui era lì..c'era sempre stato. Il caro "disturbo alimentare". Anche se caro non lo è affatto. È l'infernale

compagno che a lungo ho ritrovato nel mio letto ogni mattina al mio risveglio. Mi ha stretta nella sua morsa, non riuscivo a muovermi e non riuscivo nemmeno a respirare perché ormai aveva spinto la mia testa sotto la superficie dell'acqua. Mi ha regalato uno specchio in cui plasmarmi a mio piacimento. Non poteva darmi amore ma poteva impedire agli altri di procurarmi dolore. Ho visto l'inferno, biglietto di sola andata senza credevo un ritorno. Ho visto i demoni del passato catapultati nel mio presente. Ho udito il silenzio. Quel silenzio di chi non ha più niente da dire, di chi ha smesso di sperare.

Un po' sfiduciata e ormai allo stremo, mi sono rivolta al centro AIDAP di Brescia. È stata una vera lotta aderire al programma proposto. Mi si chiedeva di mangiare determinati alimenti e il mio obiettivo era di dimagrire. Non capivo e mi ostinavo a non seguire anche qui alla perfezione le indicazioni. Eppure se un minimo aderivo, mi rendevo conto che le abbuffate non arrivavano. Forse per la prima volta ero davvero disposta a cambiare? Forse dopo tanto tempo avevo raggiunto la consapevolezza, grazie alle spiegazioni del dottore che mi segue, che non ero io il PROBLEMA. Che il senso di colpa, la frustrazione, il dolore non mi avrebbero portato da nessuna parte. Che rimboccarsi le maniche e ascoltare i consigli era la via verso la guarigione. E così ho fatto. Mi sono guardata allo specchio e per la prima volta ho visto oltre il mio corpo. Ho visto Arianna, ho visto le possibilità dell'aver un futuro "normale", ho visto di non essere solo un numero su una bilancia, che tra l'altro oscilla fisiologicamente ... non è stato affatto semplice. Ho avuto tantissimi momenti di sconforto, in cui avrei voluto tornare indietro; momenti in cui piangevo perché il peso non era ancora giusto e momenti in cui avrei mollato immediatamente ogni cosa. Ho amato e odiato allo stesso tempo il mio disturbo alimentare non lo posso negare. Ci siamo fatti la guerra.. per molti anni ha avuto lui la meglio.. mi ha calpestata, annientata, annichilita.. ma oggi..oggi è diverso.. Perché oggi posso dire di avercela fatta! Sì, caro disturbo, io sono guarita. Perché il vincitore è un sognatore che non ha mai mollato, ed io, caro amico mio, non l'ho mai fatto anche quando credevi di avermi in pugno ...

Ho 28 anni oggi. Faccio un lavoro che mi piace e che quando arrivo a casa la sera e mi guardo allo specchio mi fa sentire orgogliosa di me stessa. Vivo stabilmente con il mio compagno con il quale c'è il progetto di sposarsi l'anno prossimo. Pratico sport per scaricare lo stress lavorativo ed esco con gli amici Una volta ogni due mesi torno dal Dottor Benedetto perché mi fa star bene tenere monitorato il mio equilibrio raggiunto ... Forse non sarò l'Arianna di un tempo.. forse avrò sempre qualche piccola fobia alimentare e verserò sempre qualche lacrima per i kg che si prendono sotto le feste.. ma mi sento libera.. e non c'è cosa più bella al mondo della LIBERTA'.