

Essere qui oggi a portarvi la mia testimonianza sul disturbo alimentare mi dà grande gioia ed è molto importante per me, e allo stesso tempo è molto difficile e strano: per la prima volta infatti parlo in modo così aperto della malattia che mi ha accompagnata per molti anni nel silenzio, nella solitudine della mia camera.

La bulimia è per eccellenza la malattia della vergogna, del senso di colpa, ed è davvero difficilissimo giungere alla scelta di parlarne a qualcuno, di chiedere aiuto, senza temere di essere giudicate come persone “che non sanno controllarsi”, o che si possono permettere di spendere la loro vita nella vana ricerca del corpo perfetto, pregiudizi fortemente presenti nella nostra cultura e che denotano una scarsissima informazione sui profondi meccanismi psicologici, emotivi, genetici, familiari che entrano in gioco nel causare e mantenere attivo questo disturbo.

Ho iniziato il mio rapporto problematico con l'alimentazione quando avevo 15/16 anni: una piccola insoddisfazione verso il mio corpo, sintomo di un più profondo disagio interiore, mi ha spinto ad impegnarmi per dimagrire. Ho iniziato una dieta fai-da-te molto rigida, nella quale mi concedevo pochissimo, sostanzialmente basata su frutta e verdura e pochissimo altro. Inoltre ho iniziato a praticare sport in modo esagerato, a qualsiasi condizione atmosferica e fisica, senza ascoltare il mio corpo quando mi diceva “Ora basta!”. Mi sentivo vincente, la mia forza di volontà sembrava funzionare davvero bene e mi dava la sensazione di essere in grado di raggiungere i miei obiettivi. Pochi mesi dopo, il confronto con i problemi scolastici e con le emozioni negative che fanno parte di qualsiasi adolescenza, mi ha fatta crollare: al primo sgarro dalla mia dieta ferrea mi sembrava di non essere sufficientemente forte, e come conseguenza ho iniziato a mangiare molto di più di quanto facessi prima. Era un modo per punire la mia convinzione di “non essere brava”, sostenuta dal fatto che al liceo mi ero trovata per la prima volta a non essere più la migliore della classe, la bambina perfetta e desiderabile che ero sempre stata. Ogni piccola difficoltà mi portava a rimpinzarmi di cibo, mi sentivo sola e confusa, e sono arrivata ai miei 18anni ingrassata di circa 10 kg dalla situazione di partenza. Un altro forte dimagrimento (con le relative cadute in abbuffate per l'eccessiva restrizione alimentare), insieme al passaggio all'università e ad abitare lontano da casa, hanno accentuato le mie insicurezze e mi hanno spinta a provare una strada nuova: quella di vomitare ciò che avevo ingurgitato nervosamente poco prima. E' stato incredibile: mi sembrava di avere finalmente trovato la soluzione magica a tutti i miei problemi. Potevo mangiare qualsiasi cosa e usare il tasto di “rewind” per tornare al momento precedente. La sofferenza fisica era assolutamente secondaria: chi inizia a vomitare non conosce esattamente gli effetti che quel gesto ripetuto può provocare al suo organismo, l'informazione preventiva è scarsa, e l'illusione di aver ritrovato la chiave del controllo sul cibo ingerito è troppo forte ed esaltante.

Il momento di ebbrezza dura però davvero poco: il seguito sono giorni mesi e anni che si spendono nel tentativo disperato di mangiare “bene” (inteso nel senso deviato di mangiare poco o pochissimo o solo ed esclusivamente quei cibi che la nostra mente non bolla come proibiti) e le inevitabili cadute: i minuscoli sgarri, le sbavature rispetto alla programmazione che si è prestabilita per quel giorno, per una ragazza bulimica rappresentano dei mostri enormi, delle frane, che le danno la sensazione di aver fallito ancora una volta nel tentativo di controllo. Come la maggior parte delle persone che soffrono di bulimia nervosa, anch'io ho una tendenza al perfezionismo e alla visione di tipo assolutistico “tutto o nulla”. Il mio desiderio di perfezione è senz'altro stato accentuato da un clima familiare nel quale, accanto ad una forte (forse eccessiva) richiesta di maturità e indipendenza,

sono stata considerata come una ragazza che raggiunge i suoi scopi, decisa, brava a scuola, con forte senso di responsabilità e del dovere. E la stessa "ansia da prestazione" che vivevo nelle attività scolastiche la riversavo nel rapporto con l'alimentazione: l'umore di ogni giornata era indissolubilmente intrecciato con l'aver o meno rispettato le mie regole. Ad esempio, la mia regola per eccellenza è sempre stata "non devo mangiare dolci" (di nessun tipo o quantità), e se riuscivo a rispettarla mi sentivo brava, capace, addirittura bella. Quello era un giorno degno di essere vissuto, potevo espormi al mondo, fare sport, vedere qualcuno. Ma bastava che insieme al caffè il cameriere mi portasse un minuscolo biscotto, e che io ne assaggiassi anche solo una briciola, bastava che la mia forza di volontà cedesse per un istante, per trasformare quella giornata in un inferno senza senso. Tutte le occasioni in cui era presente del cibo, elemento cardine della socialità nella nostra cultura, diventavano causa di enorme ansia: io le evitavo, se non potevo evitarle le vivevo ponendomi il vincolo delle regole rigide, se mi sentivo di aver mangiato troppo o qualcosa di non previsto o concesso, era come una diga che cedeva: a quel punto potevo mangiare davvero *tutto*, senza limiti o buon senso, solo con l'obiettivo di soffocare la mia delusione con tutto il cibo del mondo, con tutto quello che c'era sulla tavola, nel frigorifero, nei supermercati. Quante volte mi sono chiusa in camera, mi sono nascosta dopo aver fatto la spesa *ad hoc* per ingurgitare tutto quanto riuscivo, spesso la sera tardi o la notte, mescolando alimenti e gusti, senza pensare nemmeno più ai sapori. Il cibo cessa di essere nutrimento vitale, di essere piacere, per diventare grigia consolazione, silenzio, solitudine, il momento in cui non devi più rendere conto a nessuno di te e di come sei, in cui puoi solo crogiolarti nella tristezza e nella delusione pensando che non vali nulla e che comunque vada non cambierà mai, tornerai sempre lì, ad ingozzarti per mezz'ora in cui il mondo sparisce, e ritorna nella paura (mentale e fisica) davanti al tuo corpo che vomita, alle tue mani che meccanicamente fanno tutto da sé, eseguono il movimento con un istinto disperato che desidera solo spazzare via tutta la massa del cibo ingerito.

Troppo spesso mi son detta che mi facevo soltanto del male, che non poteva essere quella la priorità della mia vita. Tuttavia le giornate e le settimane continuavano ad essere riempite e inondate dal pensiero costante del cibo. Il desiderio di diventare "come gli altri" era reale, di imparare finalmente a mangiare in modo equilibrato, senza angoscia, senza panico, senza vomito. Ma altrettanto reale era l'automatismo con cui tornavo a ripetere gli stessi processi meccanici, la stessa spirale della dieta restrittiva o del salto dei pasti (quanti weekend spesi riproponendomi che da lunedì sarei tornata a mangiare poco...) che inevitabilmente conducevano, prima o dopo, alla rottura delle regole e al conseguente senso di colpa estremo che pagavo autopunendomi, abbuffandomi pensando di consolarmi in questo modo.

Più di dieci anni di silenzio.

Ho capito che da sola non ce l'avrei fatta. In un momento di disperazione, in una di quelle giornate in cui ad un'abbuffata seguiva il vomito che svuotava lo stomaco per prepararlo ad un'altra abbuffata, non ho più sostenuto l'angoscia: ho preso tutta la forza che potevo, e ho deciso di raccontare tutto al mio ragazzo. Avevo una paura fortissima che aprirgli quel mondo sommerso potesse sconvolgerlo, invece mi ha capita e seguita con delicatezza, e spronata a rivolgermi a qualcuno di competente.

Da circa 5 mesi sono seguita dal Dr. Andrea Benedetto nello Studio Medico Thuya, centro specialistico per i disturbi alimentari, attraverso una terapia di tipo cognitivo - comportamentale.

Raccontarmi, soprattutto nelle primissime sedute, è stata davvero un'esperienza forte e complessa, ma la sensazione di parlare finalmente con chi capiva esattamente quel che dicevo, con chi non mi giudicava, è stata impagabile, mi ha fatto pensare che forse c'era una via d'uscita, complessa, ma c'era, e che non ero più sola.

Poco alla volta ho imparato a riconoscere i miei sintomi, la malattia, a capire quando un'emozione negativa, la noia, la rabbia, la tristezza sta per farmi scivolare nel meccanismo automatizzato dell'abbuffata. Come un brano ascoltato migliaia di volte, saperlo riconoscere dalle prime note mi aiuta a fermarmi prima che sia tardi, e darmi il tempo per dire (razionalmente) di no. Sto imparando piano piano quelle piccole strategie che mia aiutano a rompere i tasselli che tenevano in piedi il circolo vizioso della dieta rigida/abbuffata/senso di colpa/vomito. Sto imparando ad ascoltare di più il mio corpo, il mio senso di sazietà, e così anche il pensiero invadente del cibo (desiderato o accusato) e anche la probabilità di cadere nell'abbuffata si placano. Imparo a guardare anche quello che mangiano gli altri intorno a me, a godere dei pasti condivisi, a lasciare semplicemente scorrere il tempo per far "fluire l'onda". Imparo che il tempo dedicato alle cose che mi piacciono è davvero importante, e che una camminata in montagna o un'ora di yoga sono priorità che devo tenere con cura. Imparo a sbirciare dentro di me, a capire quali angoli posso smussare, e quali lati devo invece mostrare con più orgoglio.

Una delle sensazioni più belle dall'inizio della cura è quella di aver in qualche modo ritrovato me stessa, in una nuova stabilità che mi fa pensare a domani come a qualcosa di "aperto", e che quello che succederà o farò non dipenderà da quanto o come avrò mangiato, se sarò stata brava o cattiva, se avrò seguito i miei dettami inflessibili oppure no.

Parlo della mia malattia usando il tempo passato, nonostante io faccia molta fatica a definirmi "guarita", e la mia paura più grande sia proprio che tutto questo sia una fase di sogno che prima o poi svanirà. Tuttavia ho maturato la consapevolezza che la guarigione non è mai un passaggio a senso unico, definitivo e fatto una volta per tutte. Il cambiamento infatti non è un fenomeno del tipo "tutto o niente", bensì qualcosa di simile a una ruota, a un processo ciclico e progressivo che passa attraverso specifici stadi: come per esempio propone il modello di Prochaska e Di Clemente, il cambiamento è fatto di azione, di mantenimento, ma anche di ricadute. La consapevolezza che il rapporto col cibo è stato (e sarà) un punto debole per me, non mi impedisce di notare e possibilmente valorizzare gli sforzi e i cambiamenti che ho fatto e sto facendo!

Spero che questa breve testimonianza vi abbia incuriositi, o che sia riuscita a sottolineare quanto i disturbi dell'alimentazione siano malattie complesse, dove emozioni, predisposizioni caratteriali e genetiche, ambienti culturali e familiari entrano in gioco intrecciandosi a doppio filo. Intuirle ed intervenire prontamente è senz'altro arduo, anche perché chi ne soffre tende spesso a nascondere, per senso di vergogna o perché è ancora nella fase della "luna di miele", dove è convinta di aver trovato la magica soluzione al suo disagio, si sente invincibile, tende a minimizzare, e qualsiasi proposta di cura sarebbe considerata una minaccia a questa complicata strategia. Tuttavia è troppo riduttivo bollarli come capricci di ordine estetico che poi spariranno da sé.

Sono convinta che sia importantissimo intervenire il prima possibile, prima che la malattia abbia la meglio.

E.