

IL MIO CORPO, LA MIA FINESTRA SUL MONDO

“..sfidavo il mio corpo con il mio sguardo.. perché sono forte.. perché ho smesso di deprimermi.. non mi porta a nulla.. devo lottare, è questo che ho imparato oggi.. a lottare.. contro il mio corpo.. contro tutto questo grasso.. devo essere una persona migliore e per esserlo devo cominciare a migliorarmi fuori..”

14 Dicembre 2010, testimonianza da un blog Pro-Ana.

Contraddizione. Disagio. Controllo, perdita, controllo. Sono queste le parole che si alternano, incessanti, nella vita di chi soffre di disturbi del comportamento alimentare, in special modo di chi è affetto da Anoressia Nervosa. Si tratta di un intrico di paradossi: è paradossale come il sintomo anoressico sia così presente, così ingombrante, tanto da offuscare tutto il resto, tanto da imporsi a tal punto. E' paradossale come la malattia arrivi ad essere considerata dal soggetto che ne è afflitto una cura. Ai suoi occhi in un primo momento questo stile di vita è la salvezza, è ciò che rappresenta il bastone per un anziano: un sostegno. Un supporto che però, nel caso di pazienti anoressiche (*l'uso del femminile è dovuto alla percentuale molto più alta in tale genere, che solo ultimamente si sta estendendo all'universo maschile), ha il compito di distaccare il soggetto dalla realtà, di concentrare la sua mente su un unico pensiero fisso, il cibo, senza che le emozioni e la quotidianità possano interferire. Quasi come se si volesse creare uno schermo, una protezione spessa e invalicabile, dentro alla quale ci si sente forti e invincibili come supereroi. Si creano aspettative sempre più difficoltose da raggiungere, si cerca di oltrepassare il limite umano, molto spesso in una vera e propria sfida tra la vita e la morte.

L'anoressia è un progetto spietato, una fede nel controllo come unica forza ordinatrice del caos. L'anoressia è un intreccio di sintomi che variano dall'ossessione-compulsione all'appiattimento emotivo. C'è, comunque, da fare una considerazione rilevante che culmina con la comprensione del fatto che, nonostante ciò che può sembrare dall'esterno, la paziente anoressica non cerca necessariamente un livellamento delle sue sensazioni. Al contrario ella investe sul pensiero costante dell'alimentazione per non essere trascinata in qualcosa di incontrollabile, quel qualcosa che somiglia a una forza interna caratterizzata da paure, turbamenti e passioni: quel qualcosa che è la vita stessa con tutto ciò che la caratterizza.

Non mi piace riferirmi alle persone anoressiche classificandole come “soggetti affetti dal disturbo dell'anoressia nervosa”: quello che riguarda il cibo come pensiero fisso e onnipresente non è il punto cardine della malattia quanto piuttosto il sintomo per eccellenza, il mezzo utilizzato per nascondere una voglia di vivere che sembra essere troppo difficile da seguire, per giungere ad una perfezione liberatrice. Non mi sembra giusto definire un così vasto argomento, denso di significati,

con un solo termine: sarebbe un po' come non attribuire importanza ad ogni sfaccettatura ma considerare tutto nel suo unico insieme.

Le persone anoressiche non sono solamente persone malate. Sono persone con molte capacità, ma sono anche persone che, per un motivo o per un altro, sviluppano la ferma convinzione che l'unico scopo sia una perfezione raggiungibile, giorno dopo giorno, tramite sforzi e sacrifici che iniziano con l'intento di cambiare l'immagine esterna per controllare, di riflesso, la personalità. Il corpo viene concepito come un biglietto da visita: è la prima finestra sul mondo, ciò che permette di vedere e di essere visti. L'enfaticizzazione di tale caratteristica, ovvero l'importanza estrema attribuita alla parte di noi che gli altri d'impatto notano, è solo una parte dell'universo che soggetti affetti da DCA portano con sé. Si viene a formare un feroce odio contro se stessi, ma non se ne può essere consapevoli in un primo momento. Ci si crede invincibili, si vede l'assenza di sostentamento come unica luce in fondo al tunnel della vita.

L'etichetta attribuita a questi soggetti non permette di tracciare un confine fra malattia e personalità, ma riveste solo il ruolo di classificazione standard. Non esiste diversificazione, non esistono le sfaccettature del carattere e, troppo spesso, tale etichetta viene utilizzata dalle pazienti come scusa in determinate situazioni, come qualcosa a cui aggrapparsi. I sogni, le speranze e le paure sembrano passare in secondo piano, per lasciare spazio a quello che la gente, il mondo, vede o pensa di vedere. Fabiola De Clercq (1998) paragona l'anoressia nervosa ad un gatto che sale sulla cima di un albero: da lassù, afferma la scrittrice, il felino può osservare ciò che lo circonda con distacco, senza esserne coinvolto. D'altronde si è più capaci di essere razionali quando non siamo all'interno della situazione e questo è l'emblema di quella che viene denominata anoressia nervosa. Si osserva la propria vita dall'esterno, sfidando ogni giorno l'incessabile lotta fra due forze opposte quali la tendenza al perfezionismo e l'irrazionalità. Il resto del mondo deve guardare in alto verso la perfezione. Il resto del mondo, l'insieme di amicizie e di affetti, deve rendersi conto della situazione senza mai giudicare, perché il resto del mondo non capisce, il resto del mondo sbaglia e basta.

La guarigione dalla malattia è la discesa dall'albero, sconnessa e ripida, che sembra portare ad un abisso mentre invece rappresenta il ritorno alla vita reale in tutte le sue sfumature. Il gustare appieno i colori, le forme, i sapori, le sensazioni che ogni minimo gesto regala. Il lasciarsi trasportare dall'emotività, dalla voglia di rischiare. Tutto questo rappresenta ciò che una persona anoressica guarda in modo inorridito: è solo e soltanto la perfezione l'unica meta da raggiungere tramite sforzi, doveri, imposizioni a se stessi e infrangibili leggi da rispettare. Scadenze, calcoli e raggiri che creano un vortice sempre più forte, pronto a renderti prigioniero: sintomi che sembrano essere un'ambigua risposta ad una vita che è carica di tante responsabilità, così tante da non venire più tollerate.

Inizia e si sviluppa così una lotta -anche se, come già detto, inizialmente inconsapevole- contro se

stessa, contro ciò che sembra non fare bene e che, invece, è l'essenza della vita. Questa lotta prende forma entrando nella vita di ogni giorno in punta di piedi, senza far rumore. Passo dopo passo si fa spazio fra gli interessi del soggetto, si impossessa della totalità dei suoi pensieri senza lasciar tregua, inizia a fare frastuono dentro di lui. Tutto questo, però, viene visto dalla persona quasi come una cura: una modalità, quella dell'attenzione ossessiva rivolta al cibo ingerito, che ha l'intento di arginare il profondo disagio che caratterizza chi soffre di tale disturbo, allontanandolo da pensieri che fanno male o che, semplicemente, spaventano. La mente è continuamente occupata, sempre in cerca di qualcosa da esaminare: prima viene il turno del conteggio più o meno dettagliato delle calorie ingerite, poi quello dell'invenzione di una scusa per evitare la cena e così via.

Si tratta di un continuo alternarsi di argomenti riguardanti il cibo, il peso, l'abbigliamento troppo stretto o troppo largo, la magrezza, il numero di volte in cui sarebbe auspicabile salire sulla bilancia ogni giorno. Si tratta dell'intento di sorvegliare in modo continuo anche i pensieri che non risiedono nella coscienza, si tratta di voler esercitare un controllo sui meccanismi cerebrali, passando dall'essere una persona all'avere la volontà di divenire una macchina programmata per la supervisione di ciò che, in natura, dovrebbe essere automatico.

Una mente che vaga, che va allontanandosi dal controllo tanto desiderato, fa dannatamente paura a chi soffre di disturbi del comportamento alimentare. Una mente che vaga può farsi sfuggire la situazione come un cumulo di sabbia dalle mani.

La lettera immaginata e scritta da un'anonima ragazza "Pro-Ana" che ha per mittente proprio l'Anoressia -personificata in un essere superiore astratto-, è testimonianza di quanto l'ossessione per la vigilanza dei pensieri sia la base e la convinzione di chi è affetto da tale psicopatologia.

Di seguito riporto alcune parti piuttosto significative di tale elaborato:

“Ti spronerò al limite. Dovrai accettarlo, perché non puoi sfidarmi! Sto iniziando a introdurti dentro di te. Ben presto sarò sempre con te. [...] da ora i miei pensieri e i tuoi sono fusi insieme come fossero uno. Ti seguo durante il giorno. *A scuola, quando la tua mente vaga, ti do qualcosa a cui pensare.* Riconta le calorie della giornata. Sono troppe. *Riempio la tua mente con pensieri sul cibo, sul peso, sulle calorie e cose che a pensarle danno sicurezza.* Perché ora, sono già dentro di te. Sono nella tua testa, nel tuo cuore e nella tua anima. [...] Io faccio cose che ti aiuteranno. Lo rendo possibile *perché tu la smetta di pensare ad emozioni che ti causano tensione.* I pensieri di rabbia, di tristezza, di disperazione e di solitudine possono cessare perché li porto via e riempio la tua testa col metodo di contare le calorie.”

Così come un flusso continuo -come le onde del mare- i pensieri cercano di spostare in secondo piano tutto quello che non riguarda l'alimentazione e che, conseguentemente, viene visto come dannoso. Ogni gesto, anche il più piccolo, viene indirizzato verso qualcosa che sia produttivo per la dieta, per il mantenimento del nitido obiettivo.

La lettura distorta delle aspettative sociali si intreccia con una ricerca della perfezione e del monitoraggio perenne, a discapito delle proprie emozioni, a discapito di ciò che la mente mette a disposizione rievocando situazioni e stati d'animo, cercando una coerenza fra passato presente e futuro. Si sacrificano quelle relazioni che portano solo a far emergere gli aspetti negativi di questo stile di vita, si cancellano i ricordi che ci legano alle persone. Quelle persone sono un intralcio per il corso di Ana, per gli obiettivi che la paziente anoressica si propone di raggiungere. Quelle persone sono il volto della preoccupazione e, quindi, sono troppo scomode.

Così si ha la propensione ad avere sempre una scusa pronta, un giudizio negativo nei confronti di chi si mette fra noi e la nostra meta. Si ha la propensione a pensare di essere superiori, di essere indipendenti da tutto il resto: il rifiuto diventa l'arma più potente a disposizione.

L'ostentare una sapienza superiore a quella che realmente si possiede o il rispondere con fare saccente e scocciato a chi crede di sapere cosa sia giusto spesso caratterizzano le persone anoressiche, che preferiscono nascondersi dietro ad una loro verità piuttosto che andare contro alle proprie idee ormai già assimilate. Queste idee diventano, giorno dopo giorno, parte integrante della persona e vengono talmente tanto assorbite da risultare dogmi inviolabili. Sono costantemente presenti nella mente ed arrivano a influenzare ogni gesto, ogni azione, ogni più piccolo evento. Non vi è più spazio per progetti se non per quelli riguardanti il cibo e il desiderio di perdere peso; non vi è più spazio per ciò che sembra un surplus rispetto all'obiettivo che ci siamo posti.

Le rappresentazioni interne non sono più soltanto un concetto astratto, ma diventano qualcosa da raggiungere, qualcosa che sia il modello per eccellenza della perfezione. Assorbono ogni energia, spronano a dare il massimo in ogni situazione, senza curarsi della salute sia psichica che mentale.

Si controlla, si pianifica, si rimugina. Si conta, si calcola, si riflette sui compiti. La mente prova a vagare, prova a fuggire dalla dura realtà, ma viene bloccata: il carico cognitivo deve essere sempre molto alto, tanto da non permettere alla mente di allontanarsi pericolosamente.

Chiara Nanni

Dottoressa in Scienze e Tecniche Psicologiche

chiarananni19@gmail.com