

Igloo
22

Stefania Sabbadini, Luana De Vita

Trenta chili



*A mia madre, senza più scuse e senza più rabbia, con amore.
A Adele che mi ha portato altrove, dentro me stessa; da lì
possiamo provare a ripartire, insieme.*

Stefania

*A Adele De Pascale. La possibilità di essere autentici, anche
nell'ennesimo autoinganno, unica eventualità possibile per
ogni nuova, ulteriore consapevolezza. Oltre la didattica,
oltre la teoria, c'è la disponibilità a essere un vero, grande
maestro: tu. Grazie.*

Luana

© 2006 Nutrimenti srl

Prima edizione ottobre 2006

Seconda edizione aprile 2009

www.nutrimenti.net

via Marco Aurelio, 44 – 00184 Roma

Art director: Ada Carpi

In copertina: foto di Sara Eibenstein

ISBN 978-88-88389-66-0

Indice

Introduzione	pag. 9
Trenta chili	pag. 15

Introduzione

*Il sapore di oggi
lo troviamo nel dolore
Di ieri
sugli scaffali stipati
Di domani
appannato nasce nel nostro pensiero
Ma qui come siamo arrivati e perché
ancora non l'abbiamo scoperto*

(Alexandros Panagulis, "Perché" in *Vi scrivo da un carcere in grecia*, Milano 1974)

Ci sono strade che portano in posti inaspettati, ci sono momenti che sembrano essere uguali a tutti gli altri, piccoli istanti pronti a scomparire che invece cambiano il corso del proprio destino, ci sono pensieri che irrompono improvvisi e appaiono estranei, eppure trasformano la nostra vita.

Ci si ritrova così intrappolati in un'esistenza che non pare più la stessa, ci siamo noi con i nostri ricordi, affetti, oggetti, eppure più di qualcosa è definitivamente diverso, molto di quello che ci era abituale diventa anonimo, temiamo di perdere un'identità che davamo per certa, per giusta: la nostra identità. Per la psicologia questo può essere materiale di interesse clinico ma nella vita di ciascun essere umano questo è quello che colora il quotidiano, la vita di tutti i giorni, quella vita 'normale' che appartiene al continuo scorrere del tempo, al cronologico svolgersi della nostra esistenza.

La nostra vita è un continuo rincorrersi di eventi e di cambiamenti che attraversiamo cercando di rimanere in equilibrio, tutto quanto ci accade, tutte le persone che incontriamo, da quelle più importanti a quelle meno significative, tutte le nostre si accomodano

dentro di noi in accordo con l'idea che abbiamo di noi stessi o, almeno, tentiamo di farle accomodare cercando di rimanere noi stessi, come un acrobata in bilico sulla corda. Quella fune che segna l'unico percorso possibile per il funambolo è l'identità personale, quell'identità che ci sembra essere coerente con il senso, il significato che attribuiamo a noi stessi e a tutto quello che ci accade nella vita, l'unico senso possibile.

Così, come per l'equilibrista, accade che un'oscillazione della corda troppo forte, veloce, violenta, richieda uno sforzo maggiore, una maggiore concentrazione e non sempre è possibile mantenere l'assetto iniziale; non sappiamo quando questo accadrà e neanche se accadrà mai, sappiamo però che la paura di cadere da quell'unica fune su cui camminiamo, da quel senso di noi che consideriamo l'unico vero e legittimo, ci costringe al tentativo disperato di rimanere in equilibrio, cerchiamo di farlo in qualsiasi modo, non riuscendo a immaginare altro epilogo possibile se non quello di restare in equilibrio su quella corda, non altre, attaccati tenacemente a quell'unico senso di noi che ci sembra accettabile.

Le soluzioni che troviamo possono essere funzionali allo scopo oppure terribilmente scomode, tanto scomode da trasformarci in goffi, patetici manichini malamente attorcigliati, terribilmente sofferenti per l'improbabile posizione che siamo costretti ad assumere pur di non mollare quella fune, pur di non cambiare quel senso di noi stessi che sembrava spiegare ogni cosa della nostra esistenza.

Questo è il dolore che affronta la psicopatologia clinica, il dramma di una posizione tanto scomoda nella propria stessa vita da non avere quasi più la possibilità di viverla, con sfumature diverse naturalmente, con maggiori o minori impedimenti, con quei quadri sintomatici che possono virare dalla 'normalità' a leggere disfunzioni nevrotiche fino a vere e proprie psicosi.

Questo libro non è la storia clinica di un successo o di un fallimento terapeutico, non è neanche un saggio clinico sull'anoressia nervosa, è solo una storia di vita.

È la storia della vita di una persona che, cercando di mantenersi in equilibrio sulla fune del proprio senso di sé, ha trovato nell'anoressia l'unica posizione possibile, quella in grado di garantirle stabilità. È un racconto autobiografico che ci introduce in una vita normale, una vita che assomiglia a tante altre, una famiglia, una casa, una scuola come tante altre, in molti modi uguale alla vita di chiunque, perché il disturbo psichico appartiene alla normalità dell'esperienza umana, non a circostanze straordinarie. Ed è la normalità di una bambina che ci accompagna nelle prime pagine, una bambina che muove i suoi primi passi in un contesto familiare del tutto comune ma con caratteristiche peculiari per quello che poi diverrà il modo di leggere l'esperienza emotiva. Pagine che raccontano momenti di un'infanzia in cui tutti possono ritrovarsi, eppure è proprio in quelle pagine che prende forma il senso che Stefania darà a se stessa per il resto della sua vita, la sensazione di non potersi fidare delle proprie emozioni, di dover aderire a un'immagine di sé che passi attraverso il giudizio degli altri, un'immagine di benessere che non riconosce gli stati interni ma solo le apparenze esterne, e sarà proprio dall'esterno che Stefania si aspetterà di ricevere conferme e certezze, convinta ormai di non potersi fidare delle proprie percezioni.

Questo libro è la cronaca di una bambina che scopre il suo mondo e nel suo mondo trova le spiegazioni, impara le regole, scopre affetti ed emozioni, diventa adolescente e poi adulta. Nella normalità della nostra storia di vita possiamo trovare il senso di noi stessi, quello che regola l'intero sistema delle nostre relazioni e delle nostre azioni, è proprio la nostra storia a spiegare anche le aree di fragilità, il tratto di

fune lacerato, il punto in cui ci sono emozioni che non riusciamo a tollerare, e quando gli eventi provocano tensione su quel punto della corda, l'ondeggiamento è troppo forte per consentirci di mantenere l'equilibrio.

Stefania ci racconta questo, la storia della fatica di un'esistenza vincolata dalla necessità di far fronte agli altri, è questa la dominante del senso di sé di Stefania, la propria stessa identità è costruita attraverso lo sguardo degli altri, quindi la sua stessa identità è costantemente permeabile, l'esterno può in ogni momento modificare drasticamente la percezione che lei ha di se stessa. Come uno spazio senza confini, qualsiasi evento esterno può mutarne l'essenza, qualsiasi incontro con l'altro può scatenare il pericoloso dondolare della corda, tra il terrore di essere rifiutati e il desiderio di essere accettati. Su questa fragilità emotiva, su quel tratto debole della fune, si coniugano tutti gli avvenimenti, tutti i pensieri, tutte le spiegazioni possibili affinché quell'oscillazione emotiva sia ridotta al minimo, affinché si possa restare avvinghiati, avviluppati e ben saldi a quel senso di sé che ancora sembra essere l'unico autentico.

Questo libro è la storia di Stefania, la storia della sua vita, e la sua vita è anche malattia, ma non solo. Le persone sono la loro storia, non la loro malattia, la loro storia è quella che raccontano, non quella che vorremmo leggere, non quella che vorremmo scrivere per farne un best seller.

Stefania ci consente di guardare il suo mondo e quello degli altri che ne fanno parte, dal suo punto di vista, il punto di vista di chi ha trascorso più di venti anni aggrappandosi all'idea che trenta chili fossero comunque il massimo peso accettabile per vivere. Si racconta guardandosi e guardando gli altri, attraversa la sua stessa storia con il suo linguaggio e si espone, anche a se stessa, nel tentativo di collocare definitivamente i suoi ultimi trentasei anni in un contesto in

qualche modo definito, fosse pure solamente dalla copertina di un libro.

L.D.V.

Perché adesso? Che senso avrebbe, adesso?

Continuano a ripetermi che non devo morire, che non ho il permesso di morire, che non posso farlo. Sono ridotta a uno scheletro ormai, piaghe che non vogliono saperne di guarire, il cervello privato di ogni nutrimento per anni è quello di una vecchia ottantenne, perfino il mio sangue si è irrimediabilmente guastato, e adesso dovrei guarire.

Vorrei non averti mai incontrata stupida, maledetta psicologa! Sei riuscita a trascinarci fuori da una tana sicura, la mia malattia è pur sempre l'unica certezza che ho e mi hai portato ai confini di un mondo che mi spaventa. Arrivi qui, incazzata perché raggiunti i quaranta chili sono spariti, mi ritrovi a trentatré e t'incazzi. Sì, ci ho messo meno di tre settimane e adesso basta, basta con te, con mia madre, con tutti gli altri, basta con le vostre presenze ingombranti: io voglio morire.

Morire per essere finalmente libera dal bisogno che ho di sentirvi vicini, morire per non sentirmi prigioniera della vostra presenza, del vostro controllo, del vostro giudizio, non ci sono altre strade, né soluzioni possibili; sono capacissima di decidere che non

so che farmene di questa esistenza, non credo mi appartenga e neanche questo corpo mi appartiene. Non c'è un solo posto al mondo in cui mi senta a mio agio, non c'è una sola persona al mondo nel cui sguardo non incontri biasimo e rifiuto, sopraffatta dal senso di inadeguatezza devo scomparire per non essere vista, devo cancellare il mio corpo fino a renderlo invisibile. Ci ho provato, ma il peso del mio corpo sembra segnare anche il peso della mia esistenza, in perdita. Ho trascorso quasi tutta la mia vita a controllare la paura di non valere niente contando calorie da non ingerire, gocce di olio e semi di pomodoro da risparmiare, chicchi di riso da non inghiottire e adesso? Adesso sento che tornare a un peso normale non cambia gli altri, cambia solo me e il senso che non trovo agli ultimi venti anni della mia vita.

Io non voglio lasciare i miei trenta chili al passato, voglio morire qui, adesso, subito.