

IL GIORNO IN CUI SCELSI

Il giorno in cui scelsi di essere anoressica... avrei voluto urlare, piangere, rompere qualcosa, fare male a qualcuno... ero così arrabbiata e delusa. Perché ero arrabbiata? Perché niente stava andando come volevo io, niente...

A scuola non riuscivo mai ad essere perfetta, fuori dalla scuola ancora meno. Ogni cosa che facevo non era mai abbastanza. Sapevo che avrei potuto fare di meglio, che avrei dovuto essere migliore... invece ero debole, pigra e alla fine non ero mai abbastanza.

Non sopportavo che nessuno avesse voti più alti dei miei, che fosse capace di fare cose che io non sapevo fare...

Sì, lo so... non si può essere perfetti in tutto... probabilmente è vero... ma comunque in qualcosa dovevo essere perfetta...

E quindi ho deciso di essere anoressica?

No, ho semplicemente deciso di tirare fuori un po' di volontà, di trovare finalmente il controllo assoluto almeno su qualcosa e che non riuscivo ad avere nel resto.

Ho deciso che avrei battuto il mio corpo, che ne avrei avuto il pieno controllo.

In fondo, dover mangiare, dormire, riposare... dover sottostare a questi bisogni, non riuscire a controllare il proprio appetito, la fame, la debolezza... era come arrendersi al nostro essere animali.

Mi faceva disgusto la sola idea.

All'inizio era stata una tortura. Avevo deciso di non andare più in mensa, avrei mangiato solo un pacchetto di cracker fino a sera. Un pacchetto di cracker e basta. Passavo la giornata con la testa che mi scoppiava, con la pancia vuota da far male.

Bere acqua ogni volta che avevo fame, ogni volta che avrei dovuto mangiare, era stato il primo trucco che avevo imparato. Il mio corpo era così stupido da accontentarsi di quello. Poi stringere la cintura dei pantaloni, così stretta da non sentire la pancia vuota che tirava in maniera fastidiosa, era stato il secondo stratagemma.

Poi, dopo qualche settimana, fu come rinascere. Sentivo un'energia che non avevo mai avuto prima e soprattutto non provavo più quel desiderio ossessivo di mangiare, di riempirmi la pancia di qualcosa.

Avevo sconfitto la fame.

Io, che ero così debole da non riuscire mai a fare un compito perfetto, da non riuscire ad essere la più simpatica tra le amiche, da non riuscire a far innamorare di me un ragazzo, ero riuscita a sconfiggere il mio corpo. Ero finalmente abbastanza forte.

Poi fu una vertigine, i chili iniziarono a diminuire, i vestiti a starmi larghi. Era così bello, ogni volta una scarica di piacere nel vedere quel numero diminuire.

Iniziai a sentire le mie coste, le mie clavicole sporgere sotto i maglioni larghi. Mi accarezzavo quelle sporgenze desiderando ogni momento che fossero di più. Più sottili, più nude.

La mattina appena sveglia guardavo con gioia quell'avvallamento tra le mie due creste iliache. Soprattutto alla mattina presto era così perfetto, così rientrante.

Iniziai a saltare la colazione, sporcavo la tazza col latte e lo buttavo via, facevo sparire dei biscotti nel water. Tanto nessuno faceva colazione con me, nessuno poteva controllarmi.

Il mio ciclo sparì, non lo rimpiansi. Cercai informazioni su internet, alcune dicevano che era normale, altre dicevano che era meglio. Gli animali non avevano il ciclo ogni mese, solo noi umani. Evidentemente era per colpa del fatto che mangiavamo troppo, che eravamo tutti grassi. Ne fui felice, evidentemente ero troppo grassa prima, per questo avevo avuto quello strazio del ciclo ogni mese. I grassi sono deboli e stupidi, sono creature senza forza di volontà, ero felice di non avere più niente in comune con loro.

Iniziai a pensare come avrei potuto saltare anche la cena. Era più complicato, i miei genitori se ne sarebbero accorti.

Mi pesavo prima e dopo la cena, con disgusto vedevo quel mezzo chilo salire dopo ogni pasto, iniziò ad ossessionarmi quel pensiero.

Provai ad inventarmi impegni a cena, a dire che avrei mangiato da sola, più tardi in camera, ma mia mamma fu irremovibile: avrei mangiato a tavola con tutta la famiglia.

Né le porzioni né il menù mi permise di scegliermi da sola, anzi quei miei tentativi di trovare una soluzione al problema cena non fecero altro che renderla sospettosa.

Si mise a guardare quello che mangiavo, ad interrogarmi su cosa avessi mangiato a pranzo.

Dovetti tornare a mangiare normalmente a casa, a darle prova che era tutto normale, che non avevo strane idee in testa.

Il mio peso salì. 1 kg, 2 kg... iniziai a vomitare.

Non è difficile vomitare a comando. Le prime volte dovetti fare più tentativi. Mi infilavo le dita in bocca fino ai conati di vomito e poi dovevo ripetere fino a riuscire effettivamente a buttare su la cena. Poi capii il meccanismo: il trucco stava nell'insistere con le due dita infilate giù a toccare l'ugola, insistere ed aspettare, oltre i primi conati di vomito, oltre al momento in cui il sapore acido mi riempiva la bocca, aspettare fino a sentire il cibo effettivamente risalire, solo così ero sicura che avrei ributtato tutto il pasto.

Con il tempo diventò quasi automatico, anzi l'idea stessa di cenare mi provocava già quella nausea collegata al vomito.

Ero così felice ed orgogliosa di me. Il mio peso poteva continuare a scendere e i miei avrebbero smesso di intromettersi.

Poi iniziò il mal di pancia. Un bruciore ora lieve ora più forte, prima solo a tratti poi si fece continuo. Iniziai a svegliarmi la notte, mi sembrava che dietro al mio sterno ci fosse un fuoco.

Poi la notte mi alzavo a vomitare, senza che io lo volessi, senza che me lo inducessi. Un vomito acido che bruciava come fosse benzina.

Mi portarono dalla mia dottoressa, non volevo, tentai di ribellarmi, ma non ci fu modo.

Mia mamma era convinta che fosse una gastrite e voleva che io venissi visitata.

La dottoressa ascoltò la mia mamma, mi fece delle domande e mi guardò con occhi seri.

Mi chiese della scuola, degli amici, mi chiese cosa mangiavo, se facevo tanto sport, se c'era qualcosa che volevo dirle...

Mentii, le dissi che mangiavo, che era tutto a posto, che la scuola era stressante, che avevo spesso mal di testa.

Mia mamma chiese se potevano essere le aspirine che prendevo, lei disse di sì, io finii di averne prese troppe. Mi prescrisse delle analisi del sangue, mi diede una dieta da seguire e mi intimò di tornare subito con i risultati.

Sorrisi tra me, avevo risolto anche questo problema. Avrei dovuto pensare a qualcosa di diverso invece di vomitare, magari un lassativo, prendere quelli di mia nonna, non se ne sarebbe accorta.

Feci le analisi e lasciai che mia mamma mi cucinasse tutte quelle stupide cose consigliate dalla dottoressa. Mi procurai dei lassativi e provai a controllare il mio peso con quelli, ma risultò più difficile di quello che pensavo. Qualcosa comunque il mio corpo riusciva ad assorbire, il mio peso implacabile tornò a salire.

Iniziai a fare lunghe passeggiate. Un'ora, due ore... finché le gambe riuscivano a trascinarci. Il peso tornò a scendere, ma scesero anche i miei voti, non riuscivo a studiare, fare i compiti e camminare quanto bastava per eliminare tutto quello che ero costretta a mangiare.

La dottoressa una sera mi chiamò, mi ordinò di andare da lei il giorno dopo, appena uscita da scuola. Non volevo andarci, ma lei mi informò che se non mi fossi presentata mi avrebbe convocato con entrambi i miei genitori.

Il giorno dopo lei mi guardò con severità. Mi chiese se avessi mangiato come mi aveva consigliato e io l'assicurai che avevo fatto ogni cosa come mi aveva suggerito.

-Non ti credo- mi rispose e con un cenno zittì ogni mia bugia, -le tue analisi non sono buone. Sei denutrita, anemica e i valori degli elettroliti del sangue sono pericolosamente alterati. Sai cosa vuol dire?

Scossi la testa, dentro di me già pensavo come riuscire a tranquillizzarla in modo che mi lasciasse in pace, che non si intromettesse.

-Vuol dire che sei a rischio di infarto. E questo non è normale alla tua età, a meno che tu non sia pericolosamente denutrita, a meno che tu non sia ricorsa al vomito per controllare il tuo peso, a meno che questo tuo comportamento non sia diventato un'abitudine, non vada avanti da molto tempo... potresti salire sulla bilancia?

-No- risposi, non volevo. Per andare da lei avevo rinunciato alla mia camminata, sicuramente non avevo potuto buttare giù il chilo che, per colpa della sorveglianza di mia mamma, avevo certamente messo su a colazione.

Sicuramente sarei stata più di 40 kg, forse 41 o 41,5. Non volevo vedere quel numero.

La dottoressa sospirò.

-Se vuoi puoi non guardare il peso e lo controllo solo io...- propose con una nota triste e rassegnata nella voce.

Scossi la testa.

Lei picchiettò la penna sulla scrivania indecisa.

-Dovrei chiamare i tuoi genitori... sei minorenne... dovrei informarli... non penso che tu ti renda conto della situazione, che tu abbia la capacità di capire la pericolosità del tuo comportamento.

-Non sto facendo nulla di male- le risposi agitata, -sono perfettamente in grado di controllare la cosa.

Sono perfettamente in grado di controllare ogni cosa. Perfino il mio corpo, perfino la mia fame.

-Facciamo un patto- mi propose facendosi più decisa, -ora sali sulla bilancia ed io controllo il tuo peso, tu puoi non guardare. Poi ci vediamo tra dieci giorni e ricontrolleremo il tuo peso. In questi dieci giorni non dovrai saltare neanche un pasto, non dovrai vomitare, non dovrai tentare di controllare il tuo peso in altro modo, neanche con un eccesso di movimento. Sei in grado di farlo?

La guardai arrabbiata.

-Perché dovrei fare una cosa del genere?

-Non hai detto tu che sei perfettamente in grado di controllare la cosa? Dimostrami che puoi farlo, che non sei malata. Dimostrami che puoi interrompere questi assurdi comportamenti quando vuoi e mi limiterò a prescriverti integratori e gastroprotettori per la gastrite.

Accettai quella proposta.

So cosa sta pensando... la mia dottoressa doveva essere impazzita per fare una proposta del genere... non penso avesse sul serio intenzione di tenere fede al patto se avessi vinto io. Probabilmente sapeva che non ce l'avrei fatta.

Non riuscii a resistere neanche un giorno. Dopo cena mi chiusi in bagno a tormentarmi, salivo e scendevo dalla bilancia in maniera ossessiva, il desiderio di vomitare che si faceva largo sconfiggendo la mia volontà di resistergli. Vomitai ogni cosa che avevo mangiato e mi rifugiai a piangere nel mio letto fino ad addormentarmi.

Perché non ero riuscita a fermarmi? Perché non ero in grado di imporre la mia volontà, il mio controllo?

Il giorno dopo fu anche peggio. Vomitai la colazione e passai la mattinata con lo stomaco divorato dal bruciore della gastrite. Saltai il pranzo perché la sola idea di

mangiare mi rese isterica e mi ritrovai a camminare avanti e indietro sulle rive del fiume finché non si fece buio.

Con la forza della rabbia riuscii ad evitare di vomitare quella sera, ma la notte mi alzai a controllare il peso.

Mia mamma mi trovò alle tre di notte, in salotto, sulla sua cyclette a pedalare come una disperata.

Mi guardò senza rabbia e poi iniziò a piangere insieme a me.

Non avevo nessun controllo. Nessuno.

Il giorno dopo la mia mamma mi riportò dalla dottoressa. Lei non disse “te l’avevo detto”, io l’avrei fatto. Mi fece un sorriso triste e diede a mia madre questo indirizzo.

È per questo che mi trovo qua, dottore: perché sono anoressica e non ho assolutamente il controllo della cosa.