IL LABIRINTO DEGLI SPECCHI

La mia, era una tossicomania del niente: dipendevo da un'assenza.

Quando ho iniziato la mia sfida, ancora non sospettavo che il privarsi del cibo e l'affamarsi potessero diventare una droga.

Mi chiamo Irma: il mio nome è di origine germanica e significa *valorosa, potente come il Dio nordico Irmin*. I miei genitori si erano ispirati alla splendida Shirley MacLaine che, nel famoso film degli anni Sessanta di Billy Wilder, "Irma la dolce", recita il ruolo di una graziosa e minuta prostituta, salvata dal suo destino grazie all'amore di un poliziotto squattrinato, interpretato da Jack Lemmon. Io, in effetti, ero una ragazzina esile e proporzionata, con lineamenti dolci, due occhi dallo sguardo magnetico ed un sorriso contagioso. Ero brava in tutto: riuscivo ad eccellere a scuola ed in ogni attività in cui mi cimentassi. Per la mia giovane età, avevo già una forte personalità, con le idee chiare e progetti grandiosi per il futuro.

"Perché *non mi date peso*"? Era questo il grido inascoltato che lanciavo in famiglia.

Mia madre, ancora più ossessionata di me dall'idea di perfezione, minimizzava i miei successi e enfatizzava ogni mio difetto. Il suo era un controllo capillare: sulla mia stanza, abbigliamento, attività, aspetto fisico, amicizie. Era iper-critica: avevo la sensazione che non facesse mai il tifo per me ma giocasse sempre nella squadra degli avversari. Nonostante le mie doti, di fatto ero la pecora nera della famiglia: ribelle, insofferente alle regole, trasgressiva.

C'era qualcosa di intrinsecamente sbagliato in me: questo il messaggio che mi arrivava. Mia sorella maggiore, invece, era la figlia prediletta, forse perché molto incline a tollerare regole e controlli. In cambio di una ubbidienza passiva, otteneva tutto ciò che desiderava (o meglio: che credeva di desiderare).

"Visto che non mi date peso, allora vi faccio vedere io di cosa sono capace": questa l'idea che, ad un certo punto della mia adolescenza, mi è balenata nella mente in modo inconscio e inconsapevole. Era

un pensiero sotterraneo, paludoso che non avrei saputo far risalire a galla sul piano della razionalità. Così ho iniziato a rifiutare le pietanze cucinate da mia madre. Il nutrimento, ovviamente non è solo una fonte di calorie: è soprattutto amore, convivialità, piacere, benessere. Il cibo è metafora di vita, è cultura, è desiderio e paura. Da sempre gli esseri umani costruiscono la propria identità culturale, religiosa e sociale in base a ciò che mangiano o non mangiano: i cristiani, ad esempio, nell'eucarestia "mangiano" il corpo ed il sangue di Cristo, i mussulmani trovano inaccettabile la carne di maiale, gli indù rifiutano quella di mucca.

All'inizio, anch'io ero una "digiunatrice selettiva": sceglievo gli alimenti in base a criteri che avevano più a che fare con la sfera emotiva ed affettiva piuttosto che con la componente organica e chimica. Iniziando a perdere peso, avevo immediatamente percepito una rinnovata energia, un'euforia nuova e positiva: così è arrivato il desiderio di osare di più. Ho proseguito con il ridurre drasticamente i pasti e conteggiare in modo maniacale le calorie di ciascun alimento. Mi informavo costantemente su tutti gli stratagemmi per dimagrire e controllare la fame, che ormai era diventata una compagna costante: in poco tempo avevo acquisito conoscenze degne del più esperto nutrizionista.

Avevo raggiunto il pieno controllo sul mio corpo, su ogni mio istinto e necessità: riuscire a controllare un impulso atavico come quello della fame, mi faceva sentire forte. In poco tempo il pensiero del cibo era diventato ossessivo e pervasivo: il perno attorno cui far ruotare le mie giornate e tutta l'organizzazione della mia vita. Più cercavo di controllare il cibo, più il cibo controllava me: il mio corpo era diventato un campo di battaglia, ed io ero sia il soldato che il nemico. Allo stesso tempo, avevo la sensazione che l'astinenza dal cibo mi permettesse di gestire lo stress e l'ansia anche se, come effetto collaterale, tutto ciò minava profondamente le mie relazioni sociali. A forza di evitare inviti a pranzi e cene, mi ero isolata, per non dover subire l'insistenza di chi, notando la mia magrezza, si sentiva in dovere di spronarmi a mangiare di più.

A volte, avevo la sensazione di essermi persa in un labirinto di specchi in cui vedevo riflettersi la mia immagine, deformata però dai

miei desideri più profondi e dalle mie paure più nascoste. Gli specchi non mentivano, ma non dicevano nemmeno la verità: mostravano solo ciò che io desideravo vedere. Per questo non riuscivo a trovare la via di uscita.

Nonostante tutto, continuavo a superare ogni esame all'università con il massimo dei voti e, allo stesso tempo, lavoravo nelle ore serali. Dormivo pochissimo, mangiavo ancora di meno. Pesavo 38 chili ma ero pura energia. Pativo molto il freddo: una sensazione gelida si impossessava del mio corpo, come se all'interno delle mie ossa si formasse del ghiaccio in grado di espandersi in tutto lo scheletro. Non c'erano termosifoni o fonti di calore che mi dessero sollievo. Non ho mai più provato in vita mia quella incontenibile sensazione di freddo, neanche viaggiando in paesi dai climi polari o dormendo in tenda a 5000 metri, con temperature abbondantemente sotto lo zero.

Ebbene sì, avete capito bene: vi ho appena svelato com'è andata a finire. Avendo vinto la mia partita a scacchi con l'impulso della fame, avrei potuto alzare il tiro, sfidando a scacchi la Morte, come Max Von Sydow nel film "Il Settimo sigillo", il capolavoro di Bergman. Perché non l'ho fatto? Forse perché mi ero resa conto che la mia estrema capacità di controllo era diventata una prigioniera. O perché avevo capito che la negazione del cibo era solo un mezzo per nascondere emozioni, speranze e desideri inconsci, spesso inconfessabili alla mente razionale. O forse semplicemente avevo confuso la fame d'amore con il bisogno di cibo. A quel tempo, negli anni Ottanta, i disturbi alimentari erano ancora un argomento di nicchia: io non ho mai avuto una diagnosi di anoressia, malattia che solo successivamente, quando è diventata un'emergenza, si è capito quanto abbia a che fare con la mente e con il cuore, piuttosto che con il corpo.

Non so esattamente quando ho abbandonato le mie pratiche compulsive di controllo e ho finalmente fatto pace con il cibo (svolta che, in seguito, ma sicuramente molti anni più tardi, mi ha permesso di riconciliarmi con mia madre e comprendere i suoi errori in buona fede). Ricordo solo che, durante gli anni dell'università, non vivendo più in famiglia, non avevo più nessuno con cui innescare il braccio di

ferro su quanto e quale cibo avrei dovuto ingerire. Avevo un fidanzato, ma era troppo distratto dalle sue ambizioni e dal suo ego per accorgersi della scarsità dei miei pasti. I suoi genitori, invece, se n'erano accorti ed avevano adottato con me la classica strategia che si usa con i gattini randagi, creature troppo diffidenti e spaventate per fidarsi di chi vuole soccorrerli a tutti i costi. Viceversa, se ci si dimostra pazienti, non si invade il loro territorio e non si tenta di dominarli, prima o poi anche i cuccioli più sospettosi si avvicinano e accettano l'aiuto.

Insomma, tutto è cambiato quando ho trovato chi mi ha dato fiducia. Anzi, *chi mi ha dato peso*.

E così sono uscita dal mio labirinto di specchi deformanti, in cui molti giovani si infilano alla ricerca dei riflessi perfetti, attratti dal desiderio di anestetizzarsi dalla propria angoscia, ansia, paura di fallire. La perfezione, ovviamente, non esiste: è solo un'illusione, una specie di subdola nebbia che si insinua nella mente di chi continua ossessivamente a cercarla.

Io sono stata molto fortunata ad uscirne indenne.

Se c'è una lezione che ho imparato è che l'autentica magia della vita consiste nel poter essere se stessi. E la vera forza non risiede nel controllo, ma nell'accettazione di sé, dei propri limiti, della propria umanità.

Mi raccomando, *se amate qualcuno, dategli peso!*