

IO MI RACCONTO

Ho imparato ad amarmi

Per anni il mio corpo è stato un nemico da combattere, un involucro da distruggere. Soffrivo di obesità e ne soffro tuttora. No, non c'è stata nessuna miracolosa trasformazione in me, però oggi mi accetto così

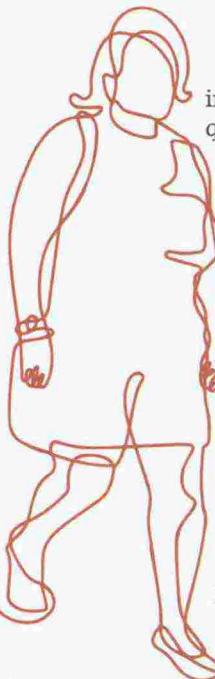
STORIA VERA DI SILVIA F. RACCOLTA DA ALINA RIZZI

Sono una donna obesa e lo sarò sempre. Ora riesco a dirlo senza sentirmi in colpa e senza vergogna. Ma è stata dura e c'è voluto davvero molto tempo. Non saprei dire con precisione quando è iniziato tutto. Sono passati anni. A un certo punto, guardandomi allo specchio, non mi riconoscevo più. I confini del mio corpo si erano allargati a dismisura, la fisionomia stravolta, il viso sparito, annegato nei chili di troppo. Non trovavo più i lineamenti che ricordavo, non mi somigliavo. Mi pareva di guardare una sconosciuta enorme, persino imbarazzante. Temevo che muovendomi avrei offeso gli sguardi delle persone. Temevo gli odori incontrollabili che potevano nascere da quell'involucro mostruoso che aveva racchiuso e sepolto la mia anima. Mi mancava il respiro, il cuore batteva all'impazzata, non riuscivo più a vedermi le punte dei piedi. Ero diventata estranea a me stessa.

Ma quando è accaduta questa trasformazione? Ero una ragazzina robusta e complessata e a un certo punto sono diventata una donna obesa, malata, depressa. Sei anni fa sono stata ricoverata all'Ospedale San Giuseppe di Piancavallo, dell'Istituto Auxologico Italiano, per obesità di terzo grado. Volevo assolutamente trovare una soluzione.

Facevo la quinta elementare quando i miei genitori, che ci tenevano molto alla forma fisica, mi fecero visitare da un medico specializzato in obesità infantile che mi mise a dieta e mi prescrisse una terapia a base di uno dei cosiddetti farmaci anfetaminici. Persi un po' di peso, ma lo recuperai immediatamente al termine della cura. Alle medie la situazione peggiorò:

A un certo punto non mi riconoscevo più: la fisionomia stravolta, il viso sparito, annegato nei chili di troppo



impossibile a quell'età ignorare la questione del corpo e le diversità tra maschi e femmine. Io mi sentivo goffa, pesante. La mia femminilità era mortificata dalle tute informi che i miei genitori mi facevano indossare per comodità e dai cappelli tagliati con la macchinetta, come voleva mia madre. Reagii dimenticando il corpo e occupandomi della mente: avevo voti altissimi, studiavo sempre e avevo buoni rapporti con gli adulti. Ma ovviamente questo non poteva consolare una ragazzina che si sentiva brutta e sola, il cui corpo lievitava misteriosamente.

Nella primavera dell'84 raggiunsi 82 chili per un metro e 68 di altezza. Era davvero troppo.

Su consiglio di un amico di famiglia, psicologo, mi rivolsi a un noto medico dello sport,

che mi prescrisse una dieta iperproteica, oltre a un cocktail di farmaci che dovevo comprare in Svizzera. Tre mesi dopo avevo perso 26 chili, venivo esibita con soddisfazione da quel medico come un caso straordinario ed ero terrorizzata dall'idea di ingrassare di nuovo. Per questo iniziai a procurarmi il vomito. Non potevo sopportare la sensazione di pienezza che provavo dopo aver mangiato, dovevo liberarmene al più presto. Passavo il pomeriggio preparandomi grandi tazze di tè che trangugavo insieme ai miei biscotti preferiti, bianchi e neri, farciti alla vaniglia. Appena le energie tornavano, scappavo in bagno a vomitare. Tutto il pomeriggio così, pur di non ingrassare.

Chissà fino a quando avrei continuato, forse fino a distruggermi, se non fosse capitato un fatto davvero imprevedibile per me: mi innamorai.

Avevo 21 anni quando conobbi Roberto e nacque un grande amore, che continua ancora oggi.

Il senso di pienezza che vivevo per la prima volta, grazie a questo rapporto, mi riconciliò con me stessa. Smisi di sentirmi enorme nei miei 55 chili e pensai a essere felice. Fu una stagione bellissima, riacquistai fiducia nella vita e mi sentii pronta a raccontare a Roberto il mio terribile segreto riguardo il vomito. Lui non mi giudicò, non mi spronò a cambiare, semplicemente mi restò vicino con tutto il suo amore. Smisi di vomitare e ripresi a mangiare normalmente, ma il sollievo durò poco. Il mio corpo ricominciò immediatamente a crescere, mentre io m'illudevo che pochi chili in più non avrebbero creato alcun problema. Io e Roberto volevamo un figlio ma si presentarono

dei problemi e mi suggerirono una cura ormonale, insieme, ovviamente, a una rigida dieta. Tutto ricominciava da capo e io mi sentii mortalmente in colpa. Non sarei mai uscita da quell'incubo. Perché il mio corpo mi ostacolava in ogni modo?

Quando rimasi incinta, finalmente, ebbi una gravidanza difficile. Ricordo le tremende parole di un medico, mentre mi faceva l'ecografia, e cercava il battito del cuoricino di mio figlio: «Certo che con tutto questo grasso! È una fortuna che si senta qualcosa..». Mortificata, dentro di me pensai che avesse ragione e così non replicai.

Per fortuna Lorenzo nacque sano e forte, io stavo bene e fui felice di allattarlo. Ma al contrario di altre mamme, che quando allattano dimagriscono, tornai a ingrassare rapidamente. Spaventatissima, ricominciai le diete drastiche e, qualche volta, per disperazione, anche a procurarmi il vomito. Non sopportavo più di essere considerata debole e indulgente con me stessa, troppo golosa e pigra per nutrirmi in modo sano. La gente non capisce che l'obesità è una malattia e non dipende dalla volontà di chi ne soffre. Però stavo zitta, tenevo tutto dentro, la rabbia e la tristezza, ben camuffate dal grasso.

Dopo le due gravidanze ripresi a ingrassare di nuovo. Il mio metabolismo sembrava impazzito

Dopo la nascita del mio secondo figlio, Giorgio, mi resi conto che qualcosa di strano e incontrollabile stava accadendo al mio corpo. Il metabolismo sembrava impazzito.

Non riuscivo più a perdere un solo etto e continuavo ad aumentare. Superai la soglia dei 100 chili. Leggere montagne di libri sulla bulimia e sui disturbi alimentari non mi aiutava.

Mi rivolsi all'ospedale San Raffaele di Milano, dove incontrai una dottoressa che, durante i colloqui preliminari, mi chiese serenamente: «Signora, perché è così depressa?».

La domanda mi sorprese.

«Non sono depressa, è solo che mi sento in trappola e non vedo vie di uscita» le risposi piccata.

Notai un lampo di ironia nel suo sguardo, prima di rispondermi gentilmente: «C'è sempre una via d'uscita, non lo dimentichi mai».

Concordammo un ricovero di due settimane in una clinica ma, poiché non ero bulimica, non funzionò. Quindi tornai a casa e mi limitai ad assistere, impotente, al disfacimento del mio corpo.

Questo non significa, però, che smisi di vivere solo perché pesavo davvero tanto. Tutt'altro.

Cambiai molte cose nella mia vita: dal lavoro, agli interessi, agli studi.

A 40 anni presi una seconda laurea, poi iniziai la psicoanalisi, un percorso difficile e lungo dentro me



VA BENE PIACERSI, MA NON BISOGNA IGNORARE IL PROBLEMA

«Il corpo è la nostra base identitaria primaria, capace di determinarci e di determinare le nostre relazioni con gli altri. I corpi sono differenti per forma e per peso, secondo un'infinita varietà, che dev'essere rispettata in ogni sua singolarità. Superate però alcune soglie di peso, un corpo può diventare disfunzionale da un punto di vista medico e pratico. Le donne obese devono essere tutelate e protette dalla crudeltà del giudizio altrui, ma al contempo devono essere messe davanti alla realtà della loro corporeità: dire "sono bellissima così come sono" può infatti essere un modo per non rendersi conto di un problema che può portare a conseguenze nefaste».



SERENELLA SALOMONI
psicologa, sessuologa
e terapeuta di coppia

stessa, ma che desideravo iniziare da tanto tempo. Nel 2008, con uno spirito più sereno, programmai un periodo di degenza all'Ospedale San Giuseppe di Piancavallo. Persi 36 chili, ma questo non significa che raggiunsi un peso "normale". Infatti sono tuttora obesa.

Non c'è stata alcuna trasformazione miracolosa nel mio corpo, nessuna incredibile metamorfosi. Però ho conosciuto tante persone, medici, psicologi, specialisti.

Ho imparato che l'obesità è una malattia misteriosa e ancora sconosciuta, che può avere origini genetiche e metaboliche.

Per questo il 18 dicembre 2014, la Corte Europea, l'ha riconosciuta come disabilità: perché compromette, in alcuni casi, la partecipazione al lavoro. Oggi sappiamo che genera sicuramente problemi psicologici, e che non si guarisce definitivamente. Non è stato facile accettarlo, ma io ora non soffro più: riuscire ad ammettere che il mio corpo è ammalato mi costringe finalmente a smettere di considerarlo un nemico, a riconoscerlo come una parte di me, non un estraneo. Ho trovato un'armonia tra la mia anima e il mio involucro esteriore. Tra ciò che sono e ciò che vedo ogni mattina nello specchio.

E mi sorrido.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Hai vissuto un'esperienza simile? Riassumila in poche righe e postala sul nostro blog all'indirizzo: <http://www.confidenze.com/uno-spaio-per-te>