

I LUOGHI & I GIORNI

DANIELA GARDINO

AL DI LÀ DELLE APPARENZE

VIAGGIO NELL'ANORESSIA



SBC Edizioni

Daniela Gardino:
AL DI LA' DELLE APPARENZE:
VIAGGIO NELL'ANORESSIA

Come iniziare a trattare un argomento così profondo, doloroso e nello stesso tempo così sconosciuto e sminuito come l'anoressia e la bulimia? Come poter spiegare come ad un tratto della tua vita il cibo possa diventare il tuo più grande nemico, la tua ossessione, il tuo veleno? Come trovare le parole esatte all'infinita sofferenza che ti porta a dover scomparire, morire perché in realtà è questo che vuoi, mascherando con l'ossessione verso il tuo corpo, quel corpo che distruggi ogni giorno... un argomento che conta più di 150.000 vittime solo in Italia ogni anno... vittime intrappolate in questa prigione, in questo tunnel che ha un'unica direzione: la morte.

Vi racconterò la mia storia, il mio dolore, la mia sofferenza, gli anni della mia malattia, fino ad arrivare alla consapevolezza, la voglia di uscirne, la difficile guerra tra la vita e la morte, la vittoria della luce. Ho deciso di curarmi, di scavare nel passato, di rinascere, ho capito l'importanza della vita, quella vita che anch'io ho odiato ogni giorno per tutta la durata della mia malattia, vita che ho iniziato a vivere solo all'età di 21 anni togliendomi tutte le mie maschere, imparando a essere la vera Daniela, trovando la mia identità, quando ho capito che oltre le lacrime si nasconde il sorriso, oltre le nubi si nasconde il sole.

Una brava bambina, con una splendida pagella, sorridente e solare, ecco chi ero, ancora non mi rendevo conto di quanto mi stava accadendo, non mi accorgevo ancora del mio bisogno di avere i voti più alti, già allora dovevo dimostrare di essere qualcuno, di valere qualcosa, ecco a cosa mi servivano i miei voti, quella "A" nella mia

pagella elementare dimostrava che ero brava, perché io lo dovevo dimostrare, ricordo la mia maestra di italiano che mi diceva che sarei diventata qualcuno, quello era il mio scopo, essere perfetta, la migliore, ma non per me, io dovevo dimostrare agli altri, a tutti di essere la più brava, di essere grande, diversa, perché dentro di me mi sentivo un niente, sentivo che se non avessi avuto i migliori voti, se non fossi stata perfetta nessuno non mi avrebbe voluto bene.

Felice solo apparentemente, mostravo a tutti quel sorriso di quella bambina che aspettava di uscire da scuola per correre a casa dove già sapeva che non vi avrebbe trovato nessuno: i miei genitori lavoravano, io mi chiudevo dentro l'armadio in mezzo a miei vestitini colorati e piangevo, vista da nessuno, soffrivo, mi sentivo sola, non capivo ancora perché i miei genitori stessero via tutto il giorno e sempre per poi arrivare a casa stanchi e non avessero tempo per me, non capivo i sacrifici che facevano per portare a casa quei soldi che per mantenere tre figli erano obbligati a guadagnare

stando via tutto il giorno, ma i miei occhi da bambina vedevano ciò come un abbandono, non mi volevano.. nascoste tra i vestiti le merendine che conservavo giorno per giorno e solo quando ne avevo una bella scorta le mangiavo nel mio rifugio per cessare le mie lacrime, nel mio armadio dove solo io potevo entrare, mi sentivo già a quei nove, dieci anni terribilmente sola, le merendine la mia compagnia, poi uscivo dal mio rifugio mi lavavo la faccia e uscivo con gli altri bambini, indifferente, sentendomi la più brutta, la più antipatica, ero un micro puntino insignificante in mezzo a loro, in mezzo a chiunque, io non valevo niente.

1997

Il passaggio dalla scuola elementare alla scuola media è stato drastico, le mie compagne già tutte formate, sviluppate, belle, avevano già le prime curve da donna, io la più piccolina, minuta, senza forme, brutta, non m'importava più nemmeno

della scuola, stavo troppo male per pensare ai voti, mi vedevo orribile, enorme, non sapevo che allo specchio riflettevo il mio dolore. A pranzo ogni giorno andavo dalla nonna, era lei che badava a me quando i miei genitori non c'erano. Era un'ottima cuoca ma io non potevo mangiare tutte quelle cose buone che preparava, io non me le meritavo, ero troppo grassa e brutta, ma non potevo farle vedere che non mangiavo così finivo quello che avevo nel piatto e poi andavo da sola a fare delle lunghe corse in campagna, di nascosto, ricordo che nella mia classe ero l'unica che nella corsa campestre era arrivata a Pavia, e nessuno sapeva che quando correvo dentro di me mi ripetevo che dovevo bruciare calorie, sempre di più, dovevo vincere. Adoravo la nonna, ogni sera prendevamo la bicicletta e andavamo fino al paese vicino, cinque chilometri, lei non sapeva che per me non era andare a fare una passeggiata ma bruciare calorie, ogni volta che ero da sola andavo in camera e facevo ginnastica, correvo attorno al tavolo, su e giù per le scale, mi inventavo cene con

amiche per uscire senza mangiare, senza che nessuno sapesse, davo la colpa al mio corpo della mia infelicità, davo la colpa al mio corpo se i ragazzi si avvicinavano alle mie compagne e non a me, non mi rendevo conto che in realtà ero io a tenerli lontani per la paura di essere rifiutata, paura di non essere abbastanza simpatica, paura di non essere all'altezza, ero convinta che se fossi dimagrita tutti mi avrebbero voluto bene, in realtà ero già magra ma io non potevo vederlo, ho iniziato a mangiare sempre meno, a digiunare completamente, mi sentivo forte, grande, avevo l'illusione di avere il massimo controllo di tutto e tutti, era solo un'illusione, in realtà era l'inizio del mio incubo, ero entrata in un pozzo senza fondo, la cui entrata è molto facile, l'uscita è quasi introvabile, mi raccontavo che avrei potuto ricominciare a mangiare quando volevo, da sola, senza l'aiuto di nessuno anche se forse dentro di me sapevo che non sarebbe stato così, ormai mi faceva paura mangiare anche quel misero vasetto di yogurt magro, solo guardarlo mi veniva la

nausea, pensavo di avere il potere, quando in realtà era l'anoressia che controllava me, era lei che decideva per me, lei mi ordinava di non toccare cibo e io ero impotente, subivo.

1998

Era il primo anno di superiori, frequentavo il biennio per operatrice turistico-aziendale, uno sbocco che in realtà non m'interessava affatto, non avrei mai voluto fare niente di ciò che si avvicinava al ramo che stavo studiando, mia madre diceva che era una bellissima scuola, io mi sarei voluta iscrivere all'istituto alberghiero, lavoravo già in un bar e mi piaceva tantissimo, ma quella scuola era privata e sarebbe costata cinque milioni all'anno senza contare tutto il materiale, era la scuola che stava frequentando già mia sorella e io non avrei mai chiesto ai miei genitori di raddoppiare quella cifra anche per me, ma mi si chiudevà lo stomaco ogni volta che mia sorella parlava della sua scuola, delle sue materie, quelle

stesse materie che mi appassionavano, materie così diverse da quelle che studiavo io.

Mi sentivo in mezzo a tutti quei ragazzi una formichina insignificante, ero in una scuola nuova, con compagni nuovi. Ricordavo gli anni scolastici precedenti, io ero la più isolata, timida, mi sentivo diversa e presa in giro, inferiore, sola, questa volta doveva essere diverso, avevo deciso che non sarei dovuta passare per la sfigata della scuola quindi ogni mattina mi alzavo alle cinque e mi dedicavo al trucco, ai capelli, ai vestiti, curavo ogni dettaglio, indossavo la maschera da ragazza vissuta e sicura di sé quale non ero assolutamente, non sopportavo che mi si vedesse senza maschera, la mia corazza, nascondevo le mie paure, le mie incertezze, il mio dolore, alle sette prendevo il treno, scendevo a Casale, compravo le sigarette che mi facevano oltretutto schifo, parlavo di argomenti che non m'interessavano, vedevo i ragazzi attirati dalle modelle dei giornali e la televisione il mio obiettivo era diventato essere una di loro, era già

magra, non mangiavo nulla da ormai qualche mese, ho cominciato a sfilare, sono andata in un'agenzia di moda, non mi piaceva andare su e giù per una passerella ma avevo bisogno di quell'ammirazione che l'anoressia mi diceva si potesse avere solo così.

A scuola ho conosciuto un ragazzo X, mi piaceva un sacco, era una classe più grande, nonostante con tutte le altre persone riuscivo a comportarmi da "figa", da ragazza sicura di sé, con lui era impossibile, non riuscivo a nascondere le mie paure, lui si avvicinava e io mi allontanavo, sempre, non gli rivolgevo la parola, era dall'estate prima che mi tagliavo le braccia e le gambe con la taglierina, da ottobre quei tagli che la "bestia" mi ordinava di farmi hanno preso il nome di questo ragazzo. Nel frattempo uscivo con altri ragazzi per nascondere ciò che veramente provavo perché io non potevo provare quelle sensazioni, non potevo avere paura, dovevo continuare ad indossare quella maschera menefreghista, ma stavo male, la mia vita era diventata orribile,

uscivo con una compagnia di ragazzi più grandi di me, la classica compagnia da non frequentare, ma mi facevano sentire grande, importante, non potevo essere meno di loro, bevevo con loro, in fondo che male c'era, anche mio padre beveva alcool e io non mi rendevo conto che il mio stava diventando un problema, ma soffrivo per una situazione che mi faceva schifo, ma ero intrappolata.

Una mattina al posto di andare a scuola sono andata al bar dove si riunivano tutti i ragazzi che facevano "chiodo", una grande confusione ci ha attirati tutti fuori nei giardini di fronte per vedere cosa fosse successo, un ragazzo si era tolto la vita con un colpo di pistola, mentre tutti curiosavano io ero sommersa dai pensieri, perché lui aveva potuto decidere di finire il suo dolore e io no??, la "bestia" si era impossessata di me, della mia testa, del mio corpo, non mi sono fermata a pensare, piangendo sono andata alla stazione dei treni che era pochi metri più avanti, quella doveva essere la mia fine, ho chiuso gli occhi aspettando che il

treno passasse sopra il mio corpo, un gran rumore, un urlo, e mi sono sentita afferrare per un braccio e spingere su una panchina, un ragazzo che mi aveva visto mi aveva afferrata e presa in braccio per aiutarmi, ma io l'ho odiato e picchiato, insultato, che diritto aveva di non lasciarmi morire?? Così ero ancora viva e avrei ancora dovuto portare tutto quel dolore che mi stava sfinendo.

Pochi giorni dopo ho preso un treno senza biglietto, sono scesa all'ultima fermata per poi prenderne un altro e poi ancora fino ad essere il più lontana possibile, telefonicamente ho sentito quel famoso ragazzo che mi aveva fatto perdere la testa, mi chiedeva dov'ero ma io non rispondeva, lui e la mia amica mi hanno chiesto di tornare a casa, la mia testa non poteva deludere quel ragazzo così sono tornata a casa ignorando tutto e tutti, chiudendomi dentro il mio guscio facendo finta di niente, continuando a tenermi i fantasmi del mio dolore in segreto.

MARZO 1999

Con la gonna, gli stivali, il trucco, la sigaretta in bocca e un cocktail in mano mi sentivo grande, proprio come loro, i miei amici, la classica compagnia di sbandati tenuta sotto controllo dai carabinieri, quella compagnia che mi faceva sentire importante, forte, che insegnandomi a bere e a fumare mi aveva insegnato ad anestetizzare il mio dolore.. bevevo e ridevo, non pensavo a ciò che sentivo dentro, con loro facevo mattino, a volte non tornavo nemmeno a dormire, una doccia, mi cambiavo e andavo a scuola.

Alla stazione di Casale ogni giorno incontravo un ragazzo, io e i miei amici lo conoscevamo solo di nome, lui era più grande di loro, non di età ma di fatto, non aveva paura di niente, era spesso sui giornali, era bello e mi apprezzava, o almeno così credevo, quando passavo mi fermava facendomi complimenti, mi faceva sentire importante, io sapevo che se l'avessi portato nella mia

compagnia avrei fatto una splendida figura, non avrebbero più potuto chiamarmi "la brava bambina", odiavo quel nominativo, io ero grande, dovevo esserlo, non ero una bambina, non volevo esserlo, e non ero brava, ma incazzata, con tutto il mondo, con la vita, con me stessa. Dopo circa un mese di complimenti ricevuti ho invitato questo ragazzo a uscire con me e la mia compagnia, mi sentivo forte, l'avevo invitato e aveva accettato, sapevo che quando gli altri l'avrebbero visto avrebbero pensato che ero finalmente come loro, ci siamo incontrati tutti insieme quella sera, siamo andati a bere qualcosa e poi in discoteca a bere ancora, usciti dal locale siamo andati nel garage del nonno, io mi sentivo sempre più grande perché avevo un posto dove andare a continuare a bere, ero una regina, non doveva finire quella serata, io una bambina di quattordici anni ingenua volevo apparire grande, lui aveva ben altre intenzioni. Erano ormai le cinque del mattino quando se ne stavano andando tutti, lui no, lui diceva che c'era ancora

tempo, io gli ho risposto che sarei dovuta andare a scuola l'indomani, io ero soddisfatta della serata, salutandomi mi avevano fatto l'occhiolino, ora sarei potuta andare struccarmi e togliermi quella divisa da grande per rimettermi quella da brava ragazzina per andare a scuola. Ma lui non se ne andava, mi guardava, si avvicinava, mi toccava insistentemente, io mi allontanavo, la paura cresceva, ha cominciato a spogliarmi, gli ho detto di lasciarmi stare, che non l'avevo mai fatto e non lo volevo fare, lui mi ripeteva di non fare la bambina e io volevo morire, non volevo essere una bambina ma non volevo diventare donna, quella sera nel dolore piangendo ho perso la mia verginità... Quando se n'è andato sono rimasta tutta la notte sotto la doccia in lacrime, non ho visto nessuno nei giorni seguenti, mi sono inventata un'influenza per non andare a scuola, volevo dimenticare ma poche sere dopo è tornato, ormai sapeva dove trovarmi, ero sola, quando ho aperto la porta e ho visto che era lui mi si è bloccato il respiro, lui era ubriaco, io ero

terrorizzata, ho cercato di chiudere la porta ma non ci sono riuscita, gli ho detto che avrei chiamato il nonno, lui non mi sentiva, non gli interessava, mi ha presa per un braccio, mi faceva male, ma non avevo abbastanza forza per urlare, mi ordinava di fare delle "cose" che mi facevano schifo anche solo a sentirle nominare, più io lo respingevo, più lui diventava aggressivo, aspettavo nello schifo e nel terrore che se ne andasse, un minuto sembrava un'eternità, dopo quella sera non l'ho mai più rivisto, ho lasciato la scuola per non dover più prendere il treno, per non vederlo, inutili i tentativi dei miei genitori per farmi cambiare idea e farmi continuare la scuola, non avevo più intenzione di mettere piede in quella città, avrei voluto gridare quello che era successo ma non potevo, mi limitavo ad insistere che non volevo più studiare, la vergogna era troppo grande, la paura infinita. Volevo cancellare tutto, ma uno stupro è per sempre, un qualcosa che dovrebbe essere un gesto d'amore può diventare l'incubo più lungo che si possa

vivere, è qualcosa che ti segna e ti accompagna negli anni.

Per sette anni ho vissuto nello sporco, nello schifo, nel silenzio, nei sensi di colpa, era colpa mia per come mi vestivo, per come mi comportavo, per la maschera che portavo, perché bevevo, ma ad oggi so che non è stata colpa mia e ci tengo a gridarlo a tutte quelle ragazze, bambine, donne che subiscono un abuso, toglietevi la vergogna e i sensi di colpa perché non ne avete, oggi lo so, mi sono sentita per troppo tempo sporca, ho pianto troppo, per troppo tempo mi sono presa a schiaffi per quello che avevo fatto quando in realtà se c'è una persona da prendere a schiaffi e che si deve sentire uno schifo e vergognarsi è solo colui che non porta rispetto al vostro NO.

DICEMBRE 1999

Ormai erano mesi che i biscotti mi rincorrevano nei sogni, cucinavo in abbondanza per tutti ogni

tipo di piatto senza assaggiare niente, guardavo ogni trasmissioni di cucina, leggevo ogni ricettario, giravo per ore al supermercato scrutando ogni singolo prodotto per poi comprare il solito yogurt magro che mi sarebbe bastato per tutta la giornata, io non mangiavo, mi saziavo attraverso la vista, guardavo gli altri mangiare, arrabbiandomi se lasciavano qualcosa nel piatto, dovevano finire tutto, a me bastava guardare, o almeno questo mi era bastato fino a dicembre del 1999, poi senza che me ne accorgessi le mie mani prendevano un biscotto e lo mettevano nella mia bocca, lo masticavo piangendo e lo sputavo, un cucchiaino sputato in un tovagliolo, uno spaghetti gettato nella spazzatura sono stati l'inizio del mio incubo. Una notte pochi giorni prima di Natale non riuscivo a dormire, sono scesa in cucina e ho preso un pezzettino di panettone, l'avrei masticato e sputato nel water, ma senza che me ne accorgessi l'ho inghiottito, la bestia era già dentro di me, la mia mente era annebbiata, non ho pensato, non

mi ero neanche resa conto di quello che stava succedendo, in una manciata di minuti avevo divorato l'intero panettone senza nemmeno sentirne il gusto, lo inzuppavo nel latte freddo perché non avevo tempo di aspettare che si scaldasse, avevo bisogno di quel cibo in quello stesso istante, pane e salame, patatine, cioccolato, formaggio, ho divorato ingerendo senza masticare tutto quello che c'era in cucina, senza tregua, mi sono alzata dalla sedia e non riuscivo a camminare dritta dai dolori di schiena tanto mi ero riempita, sono andata in bagno, mi sono inginocchiata e ho vomitato tutto. Mia madre, la mia famiglia, tutti erano sollevati nel vedermi seduta a tavola e vedermi mangiare di nuovo dopo tanto tempo, nessuno sapeva che dopo che tutti se ne sarebbero andati e io avrei continuato a mangiare enormi quantità di cibo per poi vomitare tutto, ogni giorno, ogni sera e soprattutto ogni notte.

2000

Anche quella sera ero in birreria ci andavo per bere, era la mia anestesia insieme al cibo, mi aiutava ad essere estroversa, espansiva che avrei voluto essere ma non ero, un tavolino con tre ragazzi seduti, uno dei quali era bellissimo, li ho conosciuti attraverso una mia amica e avrei voluto morire quando mi hanno detto che la settimana prima avevamo già parlato insieme ma io non me lo ricordavo perché avevo bevuto, non volevo più fare quelle figure, non volevo pensassero male di me, in fondo non potevano sapere cosa provavo, bevevo per bisogno, per dolore, usavo l'alcool e il cibo allo stesso modo, per soffocare ciò che provavo, ma allo stesso modo non potevo fare a meno ne di uno ne dell'altro, avevo bisogno di bere come di abbuffarmi come di vomitare, come di tagliarmi le gambe, avevo bisogno di farmi del male.

Loro venivano molto spesso in quella birreria e abbiamo fatto amicizia, anche se io facevo sempre finta di non vederli e aspettavo che fossero loro a

venire a sedersi con me, sempre con la speranza che Paolo si sedesse vicino a me, mi faceva battere il cuore più forte di quanto si possa immaginare, quando mi parlava mi sentivo soffocare, io sapevo di piacergli, spesso il suo amico mi confidava ciò che gli diceva e anche Paolo cercava di farmelo capire, io avrei tanto voluto potergli dire ciò che sentivo per lui ma non potevo, io non potevo avere un ragazzo, non potevo stare con nessuno, avevo il terrore degli uomini, stare insieme a una persona avrebbe comportato in seguito ad un rapporto sessuale e io non lo volevo affatto, mai, non riuscivo neanche a pensarci, soffrivo, non volevo perderlo ma non potevo averlo, non volevo più soffrire, nascondevo le mie ansie continuando a bere, mangiare, vomitare. Passavano i mesi e io cercavo ogni sera di essere come lui e i suoi amici volevano che io fossi, continuavo a fingere di essere disinvoltata, felice, continuavamo nella conoscenza sentendoci sempre più vicini, limitandoci a ridere e parlare. A furia di fingere

di essere un'altra persona mi sono quasi convinta che ero così veramente.

LA NONNA

Una donna piena di vita e di energia, solare e vitale, ecco com'era... I miei genitori erano impegnati con il lavoro così era la nonna, la mamma di mia mamma, a prendersi cura di me e dei miei fratelli... Ci accompagnava a scuola, ci preparava il pranzo, ci guardava il pomeriggio... Ricordo le lunghe passeggiate in bicicletta che facevamo ogni sera d'estate... andavamo al paese vicino, distava 5 chilometri, andavamo cantando, ridendo, sempre... Cantava i pezzi delle mondine dei suoi tempi, ci prendevamo in giro quando le zanzare si infilavano negli occhi o nella bocca di qualcuno... Con lei ogni sera alle 20.30 appuntamento davanti alla televisione per guardare la telenovela, nessuno poteva parlare fino a quando finiva. I pomeriggi passati a pulire le cornette, ad aprire i piselli il pomeriggio... Non

potrò mai dimenticare il suo umorismo, ogni tanto si organizzava uno scherzo a qualcuno, consegnava il regalo di natale al nonno e dentro c'erano dei mattoni, un piccolo regalo veniva messo in una scatola enorme, ricordo una volta che in collaborazione con mia zia Paola avevano scritto delle lettere anonime al nonno, passarono settimane prima che confessarono... Ricordo il suo prendersi cura di tutta la famiglia, cucinare per tutti, pelare la pesca al nonno e la tagliava a fettine per lui, adorava le sue figlie, era molto legata alla famiglia, era il pilastro della famiglia, sistemava tutto con un sorriso... Aveva una gran voglia di vivere, bastava nominare un posto e ci voleva andare, Ricordo quando la sera dopo cena si andava tutti insieme a Loano a trovare mia sorella Fabiola che era andata a fare la stagione, lei accettava subito, le gite organizzate dal paese, delle giornate a Caravaggio dove il nonno ha i parenti, ovunque lei andava e coinvolgeva anche i figli e i nipoti, scuola e lavoro permettendo, ricordo le risate che abbiamo fatto quando

insieme con il nonno siamo andati a Gardaland. Adoravo quando mi diceva che ero il suo gioiello. E poi comincio a ricordare quando ha cominciato a non sentirsi bene, una visita di controllo, poi una cura, poi il peggioramento, un'altra visita, il ricovero..... la morte.... Non posso dimenticare il mese di settembre quando essendo i compleanni di mia mamma, mia zia e mio cugino tutti e tre in una settimana, mi aveva fatto preparare la torta con la panna e le loro date scritte sopra con il cioccolato, abbiamo imbandito la tavola con patatine, stuzzichini dolci e bibite, invitato i vicini di casa e alcuni amici, poi abbiamo chiamato la mamma e la zia, per farle una sorpresa, purtroppo mio cugino non era potuto venire, abbiamo scattato delle foto, foto in cui lei appare sorridente, le ultime foto che siamo riuscite a scattare.... Ormai era la fine, non riusciva più a respirare, la ricordo sdraiata sul divano, poi in quel letto d'ospedale a chiedere di tirarle una bastonata in testa, disperata dal dolore, sento ancora le nostre voci, quelle del nonno, la

mamma e la zia Paola soprattutto che le ripetono che presto sarebbe stata meglio, ma lei sapeva che non era vero, ma per non farci soffrire faceva finta di crederci...

1 OTTOBRE 2000

In piazza c'erano le giostre, musica, slot-machine, gente, tanta gente, ma a me non importava un bel niente, non vedevo nessuno, non sentivo musica, dovevo trovare mio fratello che quel pomeriggio era andato alla festa del paese con i suoi amici, non poteva sapere che quello sarebbe stato un giorno che non si sarebbe mai dimenticato, la nonna era morta, ci aveva lasciati, piangendo correvo tra l'autoscontro e la giostra dei bambini, come potevo dirlo??con quali parole?? seduti a tavola a casa con il nonno, le zie, la mamma, il papà, i cugini, si faceva finta di mangiare, si cercava di non pensare... impossibile... In quel periodo io dormivo dal nonno, lo sentivo alzarsi dal letto molto presto, vedevo i suoi occhi

disperati e io impotente, così come ero impotente agli sguardi assenti della famiglia, così come ero impotente per la mia sofferenza... non volevo pensare, dovevo far vedere che stavo bene, pulivo la casa e cucinavo, era l'unico modo che avevo per sentirmi utile, per mostrare il mio affetto, per dimostrare che dentro il mio corpo da bambina c'era una donna, grande, mi sforzavo di mangiare a tavola con gli altri per non dare altri dolori alla famiglia, erano mesi che non mangiavo e non era passato molto dal mio svenimento alla stazione, era passato solo qualche mese da quando il preside aveva telefonato ai miei genitori per avvisare dei miei continui malesseri a scuola, ma adesso **DOVEVO** essere grande, mi sentivo brava quando sentivo che qualcuno si mostrava sollevato dal fatto che avevo ricominciato a mangiare, mi piaceva quando mia mamma veniva dal nonno e mi diceva che ero bravissima nelle pulizie, sembravo una casalinga, non sapeva nessuno che dopo aver mangiato quel piatto di pasta andavo in bagno, tiravo l'acqua, accendevo

la radio e mi liberavo di quello che avevo mangiato, non sapeva nessuno, forse non me ne rendevo conto nemmeno io che le mie pulizie erano ossessive, erano un'anestesia, era un modo per tener occupato il tempo bruciando calorie e impedendomi di pensare, nessuno sapeva che mi chiudevo in stanza tiravo fuori la taglierina e mi tagliavo le gambe, nessuno sapeva che uscivo per bere, che l'alcool era diventata la mia droga, bere per dimenticare... un'illusione che è durata poco, un'illusione che sapevo mi avrebbe fatto male, ma a me non interessava, anzi ne ero contenta, farmi del male come già mi facevo da moltissimo tempo con digiuni e lesioni era quello che volevo...

16 MARZO 2002

Vedevo Paolo regolarmente da due anni circa, uscivo con lui e i suoi amici, lui mi piaceva sempre di più e lui ormai lo sapeva, avevamo scelto la stessa persona per confidarci ed è stato proprio questo ragazzo a dare una bella smossa a

questa storia, quando sono arrivati quella sera ero più agitata del solito, sapevo che Paolo sarebbe dovuto partire per il Servizio militare dopo poche settimane e non me ne davo pace, non riuscivo a pensare a passare le mie serate senza di lui, era una coltellata al petto, avevo bisogno di vederlo, anche se forse l'idea che lui andasse lontano mi tranquillizzava, era un ragazzo splendido ma era un ragazzo, ed io avevo il terrore dei ragazzi.

Il 16 marzo era partito per gioco e giocando mi si è illuminato il telefono e mi si è fermato il cuore quando ho visto che era lui che mi aveva scritto di essersi innamorato di me e mi chiedeva di uscire insieme, la mia testa mi diceva assolutamente no, ma il mio cuore ha detto di sì. La sera è entrato in birreria con i suoi amici ma loro per la prima volta sono stati al bancone e lui è venuto da me da solo, imbarazzatissima, dovevo mascherare il mio disagio, ma ora sono molto felice che anche se con mille paure quella sera è iniziata la nostra storia.

Ho continuato a comportarmi come pensavo che

lui volesse, non esprimevo mai il mio parere in niente, nemmeno sulle cose più banali, sui posti dove andare, il film da guardare, per quattro anni la mia risposta è sempre stata la stessa ad ogni domanda "è lo stesso", cercavo di fare di tutto per nascondergli il mio dolore, il mio passato, la mia malattia, indossavo le mie maschere, sapevo che lui aveva il diritto di avermi, sapevo che quello era il prezzo da pagare per aver accettato di vivere delle emozioni così belle insieme a lui, così mi davo a lui ma non riuscivo a vivere il nostro momento d'amore, ogni volta rivivevo i miei traumi e avevo bisogno di anestesia, avevo bisogno di bere ed abbuffarmi, di vomitare per schiacciare l'incubo del mio segreto, l'incubo della mia verginità che era stata strappata tre anni prima.

GIUGNO 2003

La sala del ristorante si era svuotata, ero rimasta sola a preparare la sala per la sera, ho ripreparato

Daniela Gardino: ® AL DI LA' DELLE APPARENZE: VIAGGIO NELL'ANORESSIA

i tavoli, pulito il pavimento, riempito i frigoriferi, avevo finito il mio turno, tolgo il grembiulino, mangio e salgo nella camera che mi era stata data dall'albergo visto che ero troppo piccola per guidare la macchina e abitavo a quindici chilometri di distanza, come ogni giorno ho vomitato, ma quella volta non mi sono fermata in bagno per farmi la doccia, lei, la bulimia si era impossessata di me, avevo assolutamente bisogno di cibo, tanto, subito, ho risceso le scale, sono tornata giù al ristorante e sono entrata in meno di un secondo nella cella frigorifera, seduta al freddo come una ladra, divoravo tutto ciò che potevo, torte, carne, polpette, burro, gli avanzi del buffet, non mi fermava la paura che arrivasse qualcuno, non mi fermavano i sensi di colpa, non avevo alternativa, dovevo mangiare, solo dopo essermi riempita per bene ho lasciato il ristorante e sono tornata in camera a espellere tutto di nuovo. Era la prima volta che mi capitava al ristorante dove lavoravo, iniziavo il turno il mattino fino le tre e mezza circa, e poi tornavo al

lavoro alle sette fino sera tardi, mangiavo una volta sola al giorno, quando finivo di lavorare il pomeriggio poi andavo a vomitare e basta fino il giorno dopo, ma quel pomeriggio avevo totalmente perso il controllo, mi sentivo terribilmente sola, non volevo avere il tempo di fermarmi a piangere, non avevo il potere di decidere cosa fare, lei la bestia dentro di me mi guidava.

MAGGIO 2004

Il mio nuovo lavoro mi piaceva davvero tanto, ero stata assunta in un bar al centro di Mortara, mi facevano tutti mille complimenti per come svolgevo i miei compiti da barista ed io ero felicissima perché trovavo qualcuno che mi apprezzava. Iniziamo al mattino alle otto ma arrivavo sempre mezz'ora prima e stavo lì fino alle otto di sera, mi veniva a prendere mia mamma e mi accompagnava direttamente a scuola guida, giusto il tempo di un panino in macchina ed ero

arrivata, quando la lezione era finita andavo a casa e studiavo, stavo con Paolo fino a notte e poi ricominciavo a studiare, non dormivo, non stavo mai ferma, mangiavo solo un panino in tutto il giorno, perdevo peso, davo la colpa al lavoro, al metabolismo, non mi concedevo trenta secondi per respirare, per pensare, nemmeno per bere un bicchier d'acqua, ero l'orgoglio del bar e dei clienti, solo ora mi rendo conto che non poteva essere diverso, io dovevo essere la più brava, la migliore, la prima, assolutamente solo io, non potevo essere come le altre dipendenti, io avevo le chiavi, io stavo da sola, io aprivo, io facevo gli ordini, io dovevo avere la stima e la fiducia dei titolari, solo io, proprio come nell'albergo dove avevo lavorato prima. Quando il bar ha cambiato gestione due anni dopo le cose non potevano cambiare, dovevo dimostrare anche ai nuovi proprietari che valevo qualcosa, la nuova apertura del bar è stata fatta un giovedì pomeriggio e venerdì mattina io aprivo il bar da sola, avrei dovuto fare dalle sei alle due, ma io non andavo a

casa alle due, dovevo fermarmi ancora, più ore di tutti, andavo al bar anche nel giorno di chiusura per fare le pulizie, se uscivo la sera insistevo con Paolo perché andassimo al bar, e quando arrivava qualcuno io dovevo servirli, dovevo dimostrare di non essere mai stanca, di aver voglia di lavorare, che valevo qualcosa, perché dentro mi sentivo un niente, avevo bisogno di servire a qualcuno, e poi avevo bisogno di lavorare, proprio come il cibo, l'alcool, puntavo tutte le mie energie sul lavoro per non avere spazio per pensare ad altro, il lavoro era ormai la mia ragione di vita.

2004

"Vado a lavarmi i denti", ecco cosa dicevo a Paolo ogni volta che finivamo di mangiare, sempre, subito, mi alzavo dal tavolo, correvo in bagno tiravo l'acqua e vomitavo, velocemente, tornavo da lui con il mio sorriso, come se niente fosse successo, spesso notava gli occhi gonfi, lucidi, l'aumento dei battiti del mio cuore che sembrava

impazzito, ma io cercavo sempre una scusa.. Ed è proprio stato così che sono stata scoperta, eravamo io e lui insieme a tavola, dopo aver pronunciato la mia frase di rito, i miei denti, non sono neanche riuscita a notare il suo sguardo, avevo fretta, dovevo sbrigarmi, dovevo liberare l'oggetto del reato, il cibo, il mio veleno, la mia droga, entro in bagno, svuoto il mio stomaco, mi lavo bene le mani, la faccia, i denti, indosso la mia maschera felice, apro la porta del bagno per tornare tra le braccia di Paolo e lui li fermo, davanti alla porta del bagno, mi aspettava, aveva capito, arrabbiato, in quel momento sarei voluta sprofondare sotto terra, inspiegabile la vergogna che ho provato, il suo sguardo in collera mi ha trafitto il cuore come se fossi appena stata trapassata da un pugnale, abbiamo discusso molto, insisteva nel chiedermi il perché non gliel'avessi detto prima, perché gliel'avevo tenuto nascosto per tanto tempo, non potevo spiegargli, non poteva capirmi, non conosceva il mio dolore, avrei tanto voluto un abbraccio ma come poteva

sapere cosa provavo, ricordo bene come l'ho raggirato, non avrei mai voluto prenderlo in giro ma non potevo permettere a nessuno di intralciare la mia auto distruzione, l'ho tranquillizzato inventandomi un sacco di cavolate, racconto forse per prima a me stessa che non era assolutamente un problema, che ne sarei uscita da sola, non avevo bisogno di nessuno, potevo smettere quando volevo, e come poteva lui non credermi quando ero talmente convinta di ciò che gli stavo dicendo che ci credevo pure io, non mi rendevo ancora conto della prigione in cui ero intrappolata, non avevo la minima idea che stessi rischiando la vita. Da quel giorno Paolo mi controllava, stava sempre attento a quello che facevo, a quello che mangiavo, a quante volte andavo in bagno, quanto ci mettevo, io non lo potevo sopportare, lo odiavo per questo, avevo bisogno di vomitare, di abbuffarmi, ma cosa avrei potuto dirgli, come spiegargli qualcosa che non capivo nemmeno io. Dovevo trovare una soluzione, se non potevo vomitare non dovevo

mangiare, ma non sarei mai riuscita, avevo bisogno del cibo come dell'aria ma non potevo rischiare di essere scoperta di nuovo, mi abbuffavo ogni giorno, ogni sera, di nascosto, non vedevo l'ora di rimanere da sola per poter anestetizzare il mio corpo, per farmi la mia droga, ma non bastava, dovevo fargli vedere che mangiavo regolarmente ma non potevo, non mi era permesso ingerire cibo per tenerlo dentro di me, a fatica mi facevo vedere mangiare delle verdure inventandomi di essere diventata vegetariana e che non mangiavo nient'altro che frutta e verdura per il bene degli animali, inventavo allergie e intolleranze per eliminare tutti quei cibi che la bulimia mi faceva credere mi avrebbero fatta ingrassare per poi ingurgitarli di nascosto quando avrei potuto purificarmi liberandomene, la mia testa non poteva tollerare più nemmeno le verdure dentro di me e non potendo sempre correre in bagno assumevo scatole intere di lassativi, mi avrebbero fatto sentire meno in colpa di essermi permessa di

mangiare, bevevo litri di latte scaduto, cibi avariati, erano quelli che mi meritavo, erano la mia punizione, mi sentivo sempre peggio, non ero più libera di niente, lei, la bulimia, era sempre con me, dovevo distruggermi, farmi del male, uccidermi, ero sempre più brava a fingere, a nascondere le lacrime, ero capace di far pensare a tutti che ero una ragazza con tanta voglia di vivere, sempre allegra, solo io sapevo quanto non fosse vero, Paolo non poteva sapere che rischiavo la morte ogni giorno, in breve tempo eravamo apparentemente la coppia perfetta sempre insieme, io e lui, una cosa sola, isolati dal mondo, intrappolati tutti e due in un rapporto malato, eravamo dipendenti uno dall'altro, non c'è misura al male che gli stavo facendo, nelle mie crisi bulimiche mi trasformavo in una pazza isterica, era come se ci fosse un'altra persona dentro di me, urlavo, mi strappavo i capelli, mi tiravo pugni e schiaffi da sola, mi morsicavo le dita e lui lì impotente, soffriva, subiva insieme a me l'inferno della bulimia senza accorgersene, lei

aveva deciso di distruggere anche la nostra storia, il nostro amore, forse era troppo bello e io non potevo vivere cose belle, dovevo soffrire.

FEBBRAIO 2005

Erano sei anni che vomitavo ogni giorno con l'illusione di dimagrire, ero sempre più arrabbiata con il mio corpo perché nonostante il mio dolore e i miei sforzi nel vomitare tutto avevo preso chili, ero gonfia, ingrassata, tante volte in questi anni di bulimia avevo tentato di digiunare ma il bisogno di enormi quantità di cibo era troppo forte e avevo sempre fallito, ma in quel periodo ero talmente indaffarata che non avevo più molto tempo neanche di abbuffarmi, o forse m'impegnavo ogni ora della mia giornata apposta per non riempire il mio stomaco di tutto quel cibo, raccontando a me stessa che avevo risolto il mio problema, illudendomi di aver cacciato da sola la [bulimia](#), illudendomi di essere felice e che se piangevo ogni notte era solo perché era il mio

carattere, cercando di non dar peso a tutti quei pensieri che ogni giorno mi venivano a trovare sperando la morte, raccontandomi che prendere intere scatole di lassativi fosse una cosa normale, che mettercela tutta per digiunare totalmente non era importante, pensare in ogni momento della giornata al proprio peso era giusto...

SETTEMBRE 2005

Mancavano appena due ore alla fine del turno al bar ma proprio non ce la facevo, prendevo a fatica quelle bottiglie dal magazzino e non riuscivo a camminare verso il frigo per sistemarle, mi sforzavo, ma non riuscivo a vedere il pavimento sul quale camminavo, nero, a puntini, la sala del bar girava troppo forte intorno a me e l'aria non era abbastanza, non arrivava ai miei polmoni, non ricordo molto quello che è successo, ma ricordo la mia gioia nel sentirmi cedere le ginocchia, la felicità nel sentire tutte quelle voci lontane che mi chiamavano, finalmente ce l'avevo

fatta, stavo morendo, o almeno credevo, mi hanno soccorso, portato a casa, mi sono ripresa, ho odiato le persone che mi hanno aiutato, persone che solo ad oggi voglio gridare grazie, ma in quel momento avrei voluto uccidere perché mi avevano fatto il torto più grande, mi avevano fatta star meglio e non capivano che io volevo star male.

OTTOBRE 2005

“Non vali niente!!”, ecco cosa mi sono ripetuta quella volta che ho ceduto alla tentazione di pucciare mezzo biscotto integrale senza zucchero nel mio bicchiere di latte, l'unica cosa che mi concedevo in tutta la giornata di mandar giù, ma quel pezzo di biscotto non poteva stare nel mio corpo, mi sentivo già enorme, ma come ho potuto mandarlo giù?? Piangevo, più nessuno mi avrebbe voluto bene, dovevo assolutamente correre di sopra stendermi sul letto e fare ginnastica, ho corso su e giù per le scale tutto il

pomeriggio, fino al rientro di mia madre, mi sentivo di nuovo forte, brava, non toccavo niente che si potesse mandar giù, non ne avevo bisogno io, io ero migliore degli altri, non mi serviva nutrirmi, anzi mi disgustava, mi dava fastidio l'odore del cibo, ma amavo vedere gli altri ingozzarsi di fritti, dolci, bombe caloriche che preparavo con tanta cura in abbondanza per tutti e che dovevano mangiare, tutto, senza avanzare nulla, dovevano ingrassare, tutti, in silenzio, io non stavo seduta a tavola più di dieci minuti, il tempo di bere il mio bicchiere di latte, era la mia cena, il mio pranzo e la mia colazione, ma inventavo di aver mangiato tardi a pranzo, di aver mal di pancia o di mangiare più tardi col Paolo.. mia madre notava la mia perdita di peso ma io come sempre trovavo la scusa giusta per mettere nel cassetto le sue preoccupazioni, sono stata da un nutrizionista e mi ha dato la dieta, faccio palestra, lavoro tanto... lei insisteva un po' e poi stava tranquilla, o almeno così dava a vedere.

1 NOVEMBRE 2005

Grigio era il colore del cielo di quel martedì, nero era il colore giusto per la mia vita, un unico pensiero si ripeteva nella mia testa, quel giorno, quel primo novembre doveva essere la mia festa, la festa dei morti, volevo morire, subito, piangevo, per mesi avevo fatto di tutto per cercare la mia felicità, o almeno credevo di averlo fatto perché per me in quel momento la felicità era solo dimagrire, avevo perso più di 25 chili, non c'era persona che non mi sottolineasse quanto ero dimagrita eppure io mi vedevo sempre più grassa, ero sempre più triste, io volevo morire.

DICEMBRE 2005

Seduta a tavola con un piatto quasi vuoto davanti, ormai non fingevo neanche più di mangiare, fissando il muro, bianca, pallida, la mamma mi chiamava, ma io non la sentivo. erano giorni che digiunavo, solo un bicchiere di

latte vomitato subito dopo averlo bevuto.. quella sera a tavola c'era anche papà, guardava la tv, non parlava molto, praticamente mai, andava al lavoro e poi si chiudeva in casa con la televisione, il computer, sigaretta e quella fottutissima bottiglia di grappa... Paolo, il mio fidanzato, la persona più importante della mia vita, la persona che la mia malattia aveva deciso di distruggere insieme a me, anche lui di poche parole, anche quella sera non diceva nulla... Il mio sguardo assente era rimasta in quella stanza d'ospedale, c'ero stata il pomeriggio a trovare una mia amica B. che aveva avuto un grave incidente d'auto, a lei sarebbe aspettata una lunga permanenza in ospedale, il suo ragazzo è morto... perché loro? Perché non io? Io volevo essere al posto del suo ragazzo, morta in un incidente. la voce di mia madre continuava a chiamare il mio nome, le mie orecchie continuavano a non sentire... Sono stata ricoverata il mattino seguente piangendo... io volevo andare a lavorare, ferma su un letto d'ospedale come facevo a bruciare calorie? Come

potevo fare tutti quei chilometri di corsa? E poi quelle flebo mi avevano fatta ingrassare, stare meglio fisicamente, ma io non potevo ingrassare ne tanto meno stare meglio, io volevo stare male, io volevo morire, è vero svenivo di continuo ma resistevo, le pastiglie che l'infermiera mi portava le buttavo nel lavandino... continuavo a digiunare anche in ospedale, continuavo a perdere peso, continuavo a vedermi sempre più grassa, ancora non capivo che allo specchio riflettevo il mio dolore, quel dolore così grande che mi faceva vedere enorme anche quando ero veramente sottopeso.

Paolo mi veniva a trovare tutti i giorni con occhi sofferenti, più lo guardavo più il mio senso di colpa cresceva, soffriva per colpa mia, lui, mia mamma, gli zii, mio fratello, mia sorella, gli amici, tutti soffrivano nel vedermi lasciar morire e io avrei voluto far qualcosa per loro, ma loro non potevano capire che io non potevo scegliere di mangiare, dentro di me c'era una bestia grande, forte, cattiva, potente, che mi impediva

di mangiare, lei comandava, non io, io ero piccola,

Debole potevo fare niente contro la mia malattia, quando mi hanno dimesso dall'ospedale mia madre mi ha annunciato che lo zio aveva trovato su internet un centro apposta per i disturbi alimentari a Milano che m avevano preso appuntamento, non sapevo cosa mi avrebbero fatta, nella mia testa continuavo a non accettare di essere malata ma sarebbe stato un buon pretesto per far vedere a tutti che stavo male, quindi ho accettato di andarci, almeno per andare a Milano mi sarei alzata presto, avrei avuto la giornata impegnata, avrei bruciato più calorie e io ne avevo bisogno, ormai sapevo il numero preciso di calorie che si bruciavano facendo ogni tipo di movimento, la tabella delle calorie era il mio vangelo , lo conoscevo a memoria, conoscevo le calorie di ogni prodotto da diversi anni, ho imparato l'aritmetica al supermercato facendo addizioni e sottrazioni di ciò che potevo mangiare, ciò che bruciavo... dovevo sempre

bruciare almeno il doppio di quello che ingerivo, non amavo il mio corpo già da allora, dalle scuole medi, probabilmente anche prima anche se allora non me ne potevo ancora rendere conto, il mio corpo, quello stronzo che non rispondeva alle mie aspettative, quel corpo che non potevo più controllare...

13 GENNAIO 2006

Scesa alla stazione di Milano con la mamma e mio zio, prendemmo la metropolitana, c'incamminammo fino a questo centro di cura, nella mia mente contavo i passi che facevo per poter calcolare quanto succo di frutta avevo bruciato, la mia testa mi ordinava sempre di bruciare almeno il doppio di ciò che ingerivo... Arriviamo un po' in anticipo, mi siedo nella sala d'attesa scambiando qualche parola alla mamma e allo zio, intanto scopro che mi avevano ingannata, scopro che non mi avrebbero fatto altri buchi ma mi avevano portata da uno

psichiatra, credevano che fossi pazza?! Mi sono arrabbiata, mi sono sentita offesa, ho pianto, quando un uomo sulla quarantina mi viene a chiamare. era lo psichiatra, entro nel suo studio e mi siedo di fronte a lui, ma io non avevo niente da dirgli, non lo conoscevo ma già avevo deciso che mi stava antipatico, mi fa qualche domanda, io rispondo con il muso a monosillabi, poi cerca di convincermi che ero sottopeso, mi sono alterata ancora di più, neanche mi conosceva e già mi prendeva in giro, mi ripeteva che ero anoressica, che sarei dovuta tornare tutte le settimane, e che sarei riuscita a ricominciare a mangiare... NO! non aveva capito niente, io non volevo, non avevo nessuna intenzione di ricominciare a mangiare, non ne avevo bisogno, mi sentivo forte, euforica, non avevo più fame, non avevo più bisogno del cibo, ho accettato di tornare da lui ogni giovedì e da lì è iniziata la sfida con lui.. mi faceva scrivere su un quaderno tutto quello che mangiavo durante la settimana, l'ora e i miei pensieri, io scrivevo solo quello che

mangiavo... pagine semi vuote dichiaravano quanto ero superiore agli altri:

lunedì: un succo all'ananas, mezzo bicchiere di latte, quattro caffè;

Martedì: sei caffè;

mercoledì: un succo di pompelmo, una fetta di mela, quattro caffè;

giovedì: un bicchiere di latte, un succo d'ananas, nove caffè;

venerdì: quattro foglie di lattuga, uno yogurt magro, cinque caffè;

sabato: niente;

domenica: due bicchieri di latte, tre caffè, un succo di pompelmo;

Ad ogni seduta lui mi annunciava che la settimana dopo avrei dovuto mangiare tutto un frutto, aggiungere un bicchiere di latte, togliere qualche caffè, io tornavo la settimana dopo e mi sentivo forte, ero stata bravissima, non avevo toccato nessun tipo di frutto, non avevo toccato latte, avevo bevuto almeno dieci caffè in più. Dopo alcuni mesi ho ricominciato ad abbuffarmi

di cibo per poi vomitare, poi ancora, una, due, tre, dieci volte ogni giorno e lui mi diceva che per la settimana dopo avrei dovuto cercare di vomitare un paio di volte in meno al giorno, io tornavo a dimostrargli quanto ero stata brava perché avevo vomitato il doppio, era come se dovessi stabilire un record, e non dovevo rendere conto a lui, in realtà dovevo rendere conto soltanto a me stessa, senza rendermi conto che stavo finendo in un baratro, dove la strada per entrarci è molto più semplice che quella del ritorno, introvabile, ero finita in un fondo dal quale non riuscivo più a risalire.

FEBBRAIO 2006

Il dolore non finiva più, mi prendeva l'addome, lo stomaco, l'intestino... Il dottore mi schiacciava la pancia, mi ha prescritto dei farmaci (che io già sapevo che non avrei mai preso) mi ha detto che avevo una forte gastrite e colite, mi ha dato il nome di uno specialista per fare una visita

più approfondita, intanto non avrei dovuto mangiare fritti e cioccolato, mi veniva da ridergli in faccia solo a sentire la parola cioccolato, mangiare?! io?! Non mi ricordavo neanche più che sapore avevano tutti quei cibi che non fossero yogurt magro o qualche verdura... Ho comprato le pastiglie per far vedere che le prendevo, che ero malata, ogni giorno ne prendevo una e la buttavo nel bidone. Dovevo farmi ancora più male di quello che già mi stavo facendo, così mi sono detta basta con lo yogurt, ogni mattina mangiavo un cioccolatino, sapevo che mi faceva ingrassare e la mia mente non lo concedeva, ma sapere che mi faceva male era molto più attraente, io volevo star male, dovevo farmi del male, lo specialista avrebbe dovuto trovarmi gravissima, spinta dall'odio verso me stessa il giorno prima della visita ho mangiato il mio cioccolatino mattutino chiedendomi se fossi peggiorata, non potevo rischiare di sentirmi dire che non era nulla di grave.. Ho preso un altro cioccolatino senza neanche rendermene conto, senza sentirne il

sapore, l'avevo già mangiato, poi un altro, e poi ancora, in una manciata di minuti avevo finito il pacchetto... Era un momento incontrollabile, non ero io a comandare il mio corpo, sono corsa al supermercato, ne avevo bisogno ancora, come un tossicodipendente in astinenza, come un alcolista alla prima birra, quella bestia dentro di me mi comandava, chiusa nel bagno del supermercato ho divorato un enorme quantità di cioccolata come una ladra, fino a quando mi sono sentita sfinita, stanca, non riuscivo ad alzarmi, poi i sensi di colpa, Cosa avevo fatto? Come avevo potuto? Mi sono piegata, piangendo, vergognandomi, mi dovevo svuotare, ho vomitato tutto, dovevo sentirmi vuota, dovevo togliere tutto quel peccato dal mio corpo, mi dovevo purificare... Da quel giorno la qualcosa dentro di me era cambiato, non potevo più fare a meno della mia droga, la bestia mi comandava di abbuffarmi tutti i giorni, tutte le notti, vomitare sempre, io ero impotente, avevo perso completamente il controllo, quello stesso

controllo che in realtà mi ero solo illusa di avere nel l'[anoressia](#), decideva sempre la malattia, non mi lasciava mai, dovevo sbrigarmi a mangiare, non potevo permettere alla mia bocca di essere vuota, non potevo mai darmi il tempo di pensare, il mio corpo si gonfiava, avevo l'illusione di dimagrire compensando le abbuffate con il vomito, ma non era così, ho cominciato a prender peso, le persone attorno a me pensavano che stessi bene, la bulimia è una malattia molto facile da nascondere in quanto il peso è nella norma, anzi a volte anche di più, mi abbuffavo di nascosto, a volte cercavo di digiunare, qualche giorno, poi cedeva, mangiavo un pan di stelle, cercavo di vomitarlo ma il mio corpo si attaccava a quel biscotto, così mangiavo tutto il pacchetto, aggiungevo tutto quello avevo poi tornavo in bagno a svuotarmi, ero nel buco nero del dolore, un buco profondo dentro di me, di nuovo, il cibo il mio peggior nemico paradossalmente era anche il mio migliore amico, colui che mi consolava le lacrime, colui che mi anestetizzava, colui che non

mi faceva pensare al vero dolore che era dentro di me...Stavo a digiuno completo 8, 10 giorni stabilivo una data, la data in cui avrei riempito il mio corpo per poi svuotarlo, non potevo farne a meno, non potevo smettere, mangiavo fino a quando non riuscivo più nemmeno a camminare dritta, con il mio gran mal di schiena mi recavo in bagno, per poi ricominciare, era come se riempiendomi lo stomaco di cibo stessi riempiendo il mio cuore d'amore e vomitando mi svuotavo dell'infinita sofferenza che era dentro di me, quella convinzione che ho sempre avuto per anni di farcela da sola, di star bene stava svanendo, l'illusione che ho sempre avuto di uscire da questo vortice da sola era sparita, avevo bisogno di aiuto, quello stesso aiuto che non riuscivo a chiedere, un'ammissione troppo grande per me, mi odiavo, non riuscivo a volermi bene, la bulimia stava distruggendo anche Paolo, assisteva alle mie crisi isteriche, per una parola sbagliata, tiravo pugni al muro mi tiravo i capelli, mi morsicavo le mani fino a lasciarmi il livido,

urla, pianti, ma non ero io, svenivo, la notte del 27 febbraio dopo una delle mie crisi ho iniziato a vedere tutto nero, a sentire formicolii in tutto il corpo, faticavo a respirare, Paolo era lì a fianco a me, spaventato voleva portarmi al pronto soccorso ma con molta fatica sono riuscita a dire di no, mi ha fatta coricare e si è sdraiato a fianco a me, ha aspettato che mi addormentassi prima di andare a casa, non poteva sapere che mi sarei svegliata nella notte con la testa che mi scoppiava, gli occhi lacrimanti, una guerra nello stomaco, quella notte ho davvero pensato che il mio corpo si fosse ribellato a tutto il male che gli avevo fatto, che si fosse arreso, ho provato a chiamare la mamma, ho provato ad urlare ma dalla mia bocca non uscivano suoni, ho provato a scendere dal divano ma mi sentivo paralizzata, ho passato una notte d'inferno, ma l'ho passata... il mattino ero ancora debole, stanca ma viva...mi sono arrabbiata per questo, il mondo ce l'aveva con me, voleva che io continuassi a vivere in quell'inferno...ma Paolo non si meritava di assistere a

tutto questo, io lo dovevo lasciare libero di vivere la sua vita sereno e io gliela stavo rovinando... ho provato a lasciarlo, soffrendo, lo amavo ma non potevo fargli così tanto male, ho alzato gli occhi e ho incrociato i suoi sofferenti e lucidi, non sono più riuscita a fingere e l'ho abbracciato, ma come faceva a starmi ancora vicino?? Doveva essere contento di liberarsi di me invece neanche di fronte a queste orribili sensazioni mi stava vicino, il nostro sentire era più grande...

APRILE 2006

Amavo la mia famiglia, l'amavo con tutta me stessa, ma è incredibile l'odio che ho provato per ognuno di loro, d'altronde l'anoressia e la bulimia fa ammalare l'intero nucleo familiare, un nucleo malato, chi in un modo chi in un altro, ci si ammala per un insieme di dinamiche malate, e proprio quelle dinamiche mi hanno fatto provare quei sentimenti tanto forti quanto contrastanti come l'amore e l'odio, quei rapporti di

dipendenza, simbiotici che ho sempre cercato e creato senza nemmeno accorgermene.

In quei giorni mi rimbombavano nelle orecchie le frasi di mia madre che ho sentito fin da bambina, frasi che si dicono in un momento di rabbia, di stanchezza, di sfogo ma che quella bambina ascoltava trattenendo le lacrime, immagazzinandole, soffrendo in silenzio, sopportando sentendosi in colpa per essere nata, "chi me l'ha fatto fare di avere dei figli, se torno indietro non li faccio più" mi risuonavano dentro insieme al suo "che bello adesso mangi", la odiavo per quelle parole, mi sentivo una fallita per aver perso quel falso controllo del mio corpo, per essere passata alla bulimia, io ne soffrivo, vomitavo, piangevo, non riuscivo a capire che quelle erano parole piene d'amore di una mamma che aveva visto spegnersi la figlia, digiunando per mesi, dimagrendo fino a non avere le forze di camminare, che non poteva sapere cosa stavo provando, non conosceva la bulimia e i suoi rischi.. mi risuonavano le parole di mio padre

durante i miei digiuni "quando ha fame mangia", durante le mie abbuffate "quando ne ha basta smette", non sapeva che io stavo rischiando la vita, in quelle frasi voleva nascondere a sé stesso quella cruda verità, non poteva sapere il male che mi stava facendo.. una sera mio fratello sofferente per la notizia di un suo amico malato di leucemia mi ha detto "almeno lui non se l'è cercata come te", sono morta dentro, non mi rendevo ancora conto che gli altri non potevano capire che di queste patologie ci si ammala senza chiedere, non poteva capire che non ero io a decidere del mio corpo, non poteva conoscere la sofferenza che avevo dentro... con mia sorella i rapporti erano un po' tesi, l'odio partiva con uno sguardo, lei magra, magrissima, può mangiare di tutto ma non prende peso, da sempre dentro di me quelle parole di mia mamma "ho due figlie bellissime, una formosa la salute in persona", se c'era da preoccuparsi per qualcuno era su di lei che cadeva l'attenzione, così minuta da chiedersi se non fosse lei che stava male, il mio dolore non lo vedeva per

l'idea che si ha in generale che per star male devi pesare 30 chili, il dolore era nascosto dentro di me, intanto ingrassavo, la bulimia era potente, mi abbuffavo fino a 25 volte, vomitavo tutto, ma ingrassavo lo stesso, mi gonfiavo, e lei magra, bella senza passare tutto questo calvario, la bestia mi ordinava di odiarla anche per questo.

Ogni sera Paolo veniva da me, il mio sentimento era davvero forte, ma stavo troppo male, non riuscivamo a passare una serata tranquilla, ce l'avevo con tutti ma non capivo ancora il perché. Una sera mi ha chiesto di andare a vivere a casa sua, era felice, ne aveva già parlato con sua mamma, mi ha lasciato senza parole, odiavo la mia casa, odiavo il divano su cui dormivo, odiavo l'odore del fumo, il pensiero di andarmene mi era già passato per la testa milioni di volte, l'idea di svegliarmi accanto a lui, di addormentarci insieme mi faceva venire i brividi, vivere insieme alla persona che mi faceva battere così forte il cuore sarebbe stato bellissimo.. ma come potevo?

a casa sua...non potevo essere così egoista da accettare, avrei disturbato, sua mamma avrà accettato per il bene che voleva al figlio, io con lei mi ero anche comportata apparendo maleducata, la bestia me lo ordinava, ancora prima di conoscerla la mia testa mi diceva "ti odia", una mamma per un figlio vuole il bene, il meglio e io non ero nessuno, non valevo niente non le sarei mai andata bene, così cercavo sempre di non parlare quando ero a casa sua per paura di dire la parola sbagliata, di apparire stupida, non adatta, come poteva accettare di avermi in casa? Abbiamo discusso molto quella sera, Paolo ci ha messo molto per convincermi, ma alla fine ho accettato piena di ansie e paure. Era sabato sera quando siamo entrati a casa sua, sua madre seduta in cucina beveva il caffè, il cuore mi batteva a mille, avevo persino paura di camminare, giusto poche parole, un grazie e siamo andati a dormire... non ho dormito neanche un minuto dall'agitazione, mi scappava la pipì, mi scoppiava la vescica, ma l'ho tenuta dalla sera al mattino

tardi per non disturbare, fino a quando si è svegliato Paolo.

Passavano i giorni ma l'ansia non passava, ogni volta che la incontravo una parola in più e poi mille pensieri per la testa, forse avevo detto la parola sbagliata, nonostante l'ospitalità e la gentilezza di tutti continuavo a sentirmi un peso, non libera, un ospite, a disagio, uno zero, un niente, non accendevo la tv, andavo dai miei genitori a farmi la doccia e a cambiarmi, arrivavo dal lavoro e andavo nel letto per non dar fastidio, intanto la mia malattia mi logorava, mi schiacciava il cervello, mi distruggeva distruggendo anche chi mi stava vicino, dopo le mie abbuffate Paolo mi portava a casa dei miei genitori a vomitare, quando dovevamo uscire, non decidevo mai dove andare, ma se quando la mia testa mi diceva che dovevo abbuffarmi e lui non indovinava che volevo andare a mangiare la bestia usciva dal mio corpo sotto forma di crisi isterica, cattiva, stronza, lui diventava piccolo piccolo, sentendosi in colpa, una colpa che in

realità non aveva né lui né io, una colpa chiamata bulimia. Quando tornavo lucida, mi rendevo conto di quanto accaduto piangevo, divoravo lacrime che nessuno mi ha visto versare aspettando che qualcuno se ne accorgesse, lacrime che asciugavo da sola, lacrime nascoste, segrete, lacrime che mi davano appuntamento ogni giorno, ogni notte, facevano parte di me, soffrivo, crescevano i sensi di colpa dentro di me, la colpa di non riuscire a controllare quella bestia, la colpa di essermi ammalata, non potevo spiegargli che in quei momenti non ero io, non ero lucida, ero priva di potere, subivo proprio come lui. Lo amavo, tanto, amavo il suo modo di camminare, lo strano modo di mettere lo zucchero nel suo cappuccino, il suo sguardo, il suo modo di parlare, il suo sorriso, il suo modo di vestirsi, il suo modo di passarsi il gel nei capelli... lui era la mia luce, la mia vita, con lui stavo bene ma io non potevo star bene, io dovevo star male, io volevo il buio, odiavo la mia vita, cercavo la morte.

Non mi aiutava più a distruggermi, non mi accompagnava più dai miei genitori a vomitare, non mi assecondava più nei mie momenti di digiuno, non sottostava più alle mie crisi isteriche, non voleva più sapere il mio peso, non voleva più fare chilometri in bicicletta, controllava che prendessi le medicine, insisteva che mangiassi un intero vasetto di omogeneizzato senza vomitarlo, mi aspettava fuori dal bagno dopo che avevo mangiato, mi toglieva dagli specchi... voleva che io guarissi, che seguissi i consigli dello psichiatra, una sera dopo un mio svenimento mi ha portato un bicchiere di latte, l'ho appena assaggiato, me ne sono accorta subito, ci aveva messo lo zucchero, il veleno, questi infiniti gesti d'amore la bestia li leggeva come se lui non mi amava, non mi voleva più bene nemmeno lui, ero sola, di nuovo, avevo bisogno di un complice che mi aiutasse a distruggermi, avevo bisogno qualcuno che mi aiutasse a raggiungere il mio obbiettivo: la morte e lui non ci stava, la bulimia me l'ha fatto odiare

per questo, era la persona più importante per me ma ancora prima di lui, prima di tutto in assoluto veniva lei, la bestia dentro di me, né io né il mio cuore avevano potere, lei comandava e non permetteva a nessuno di intralciare il mio lento suicidio, dovevo distruggere me stessa, il mio corpo, la mia vita ad ogni costo, anche perdendo la persona che amavo, anzi spesso pensavo al male che facevo a Paolo continuando a stare insieme a lui, a quanto doveva passare, ai suoi occhi che mi guardavano con disperazione, a una splendida persona come lui che stava con una persona insignificante come me. Litigavamo sempre di più, ogni suo gesto che faceva nei miei confronti era dettato dall'amore e dalla speranza di vedermi guarire, io non me ne potevo rendere conto in quel momento e li leggevo tutti come gesti di una persona che voleva il mio male, perché la vita per me era un male.

25 MAGGIO 2006

*Daniela Gardino: ® AL DI LA' DELLE APPARENZE: VIAGGIO
NELL'ANORESSIA*

Mi sveglio al mattino e Paolo era già pronto per farmi i suoi auguri di un felice compleanno e un nuovo anno pieno di gioia... Gioia?? Felicità?? Io?? Perché mi odiava tanto?? Ancora non aveva capito niente... mi augurava tutto quello che io con tutte le forze allontanavo il più possibile.

Quel giorno si parlava di festeggiare, ma cosa c'era da festeggiare? come potevo accettare di festeggiare il giorno in cui sono nata, il mio primo giorno di esistenza, il giorno che io ho odiato per tutti quegli anni, dovevo festeggiare la vita quando io desideravo la morte, come potevo? Anche gli amici, i miei genitori, tutti si erano ricordati di quel giorno, sorridevo, ringraziavo, nascondendo il dolore, la sofferenza che stavo provando, rinchiudevo le lacrime dentro di me, guardavo gli altri mangiare la torta del mio compleanno, quella sera ho messo in bocca solo una foglia di insalata tenuta in bocca fino all'arrivo del bagno per poi sputarla, c'erano troppe persone, non potevo mangiare la torta, mi avrebbero vista, avrebbero capito, e poi la torta

era troppo piccola per me, dovevo resistere, fino a quando non c'era più nessuno, per poi ingozzarmi e vomitare.. e piangere.

GIUGNO 2006

Al bar dove lavoravo ho conosciuto un ragazzo che come la maggior parte delle persone non conosceva affatto la mia malattia, gli potevo raccontare quello che volevo, mi assecondava, assecondava me e la mia malattia, proprio come Paolo aveva fatto fino a poche settimane prima, avevo trovato un complice, un amico che mi avrebbe fatto da pungiball nelle mie crisi, qualcuno con cui digiunare e consumare la mia droga, l'alcol e il cibo, mi avrebbe consolata e aiutata ad uccidermi... ci sedevamo fuori dal bar dove lavoravo finito il mio turno, ci siamo incontrati in un centro commerciale una volta e abbiamo parlato, e basta... ma spesso la gente è ipocrita e se vede due ragazzi che parlano ci vede la malizia e s'inventa le storie, e così qualcuno ha

fatto, hanno telefonato Paolo per dirgli anonimamente che io mi vedevo con questo ragazzo... non ho mai tradito Paolo e non l'avrei mai fatto, e non so come qualcuno abbia potuto pensare che se una qualsiasi ragazza sta tradendo il fidanzato (cosa che assolutamente non è successa nel mio caso) lo fa nel parcheggio di un grande centro commerciale frequentato da tutta gente che conosceva sia me che Paolo. Quella sera abbiamo litigato e sono tornata dai miei genitori, mi sentivo malissimo, è vero litigavamo spesso, ero convinta che non mi volesse più bene, non mi aiutava a morire ma io non avevo fatto niente, perché non mi aveva lasciata parlare? quella sera ho divorato il mondo, piangendo, per poi vomitare e poi ancora... ventisette volte, vomitavo rabbia, l' ipocrisia della gente, dolore, urlando, come potevo stare senza di lui? l'ultima cosa che volevo era che lui soffrisse, forse era stato il fato a far succedere quello che molte volte avevo pensato ma non avevo avuto il coraggio di fare, lasciare la persona più importante della mia vita

libero di vivere senza essere distrutto dalla bulimia, non avrei mai voluto lasciarlo, se pensavo a qualcuno a fianco a me era solo lui, ma io sarei arrivata presto alla morte e non potevo essere così egoista da portarlo con me, l'avevo pensato mille volte, forse questo era il momento di agire, quando l'indomani abbiamo parlato e sono riuscita a spiegargli che gli avevano detto una gran bugia avrei voluto stringerlo forte a me, sapevo che mi credeva, lui mi conosceva bene e sapeva che non l'avrei mai tradito, lo dimostra il fatto che avrebbe voluto che tornassi a casa con lui, e io era quello che desideravo di più al mondo, mi è costata un'infinita fatica non farlo e lasciarlo andar via, ma dovevo farlo per lui, non mi rendevo conto che avrebbe sofferto ugualmente, non mi rendevo conto dell'errore che stavo facendo...

mi sono ritrovata sola, non potevo star da sola, preferivo essere male accompagnata piuttosto che sola... passavo i giorni nel lutto, prendevo in mano il telefono e lo riposavo sperando che

suonasse e che sul display apparisse il suo nome, continuavo a distruggermi, ma avevo bisogno di qualcuno a fianco, e quel qualcuno era proprio lì, lo stesso ragazzo con cui qualcuno aveva inventato che usciva già con me, e credo di sapere chi ha fatto quella telefonata e perché, ma purtroppo non lo posso pubblicare perché coinvolgerei questa persona (anche se lo meriterebbe), purtroppo l'invidia è una brutta qualità, ma per quello che questa persona aveva fatto passare sia a me che a Paolo e per i motivi così ipocriti per cui l'ha fatto, forse l'idea di uscire veramente con questo ragazzo poteva anche essere una ripicca, e poi molto importante era il fatto che lui mi aiutava nella mia autodistruzione, remava dalla mia stessa parte, mi aiutava senza saperlo (anzi pensando di farmi del bene) a morire, così mi sono messa insieme a lui in giugno sapendo che a luglio sarei partita, stavamo seduti a parlare, pensavo a Paolo, non me ne accorgevo neanche, soffrivo, ho accantonato il mio cuore e ho seguito la mia testa che mi

convinceva che era lui che volevo e me n'ero convinta per davvero, dopo pochi giorni pensavo davvero di aver dimenticato Paolo e aver trovato la persona che faceva per me, solo dopo duro lavoro in terapia ho capito, solo tornando lucida ho potuto vedere quanto me la stavo raccontando per il mio assoluto bisogno di avere qualcuno a fianco che camminasse nella mia direzione, che sarei riuscita a tenere dalla mia parte, accanto alla bulimia.

9 LUGLIO 2006

Al bar una tavolata di dolci, salatini, antipasti, pasta, alcool... era una festa per salutarmi, una festa in cui io non vedevo nessuno, vedevo solo quel tavolo pieno della mia droga, quella droga di cui avrei dovuto sfruttare quella sera perché l'indomani sarei partita per Rimini, in un centro di cura per i [disturbi alimentari](#), avevo bisogno di anestesia per non pensare alla paura dentro di me. Dopo un paio d'ore sono arrivati anche mio

fratello e la sua morosa accompagnati da mia mamma e mio papà... sono andata a salutarli quando mi sono accorta che papà aveva già bevuto, mi sono vergognata, se ne sono andati via quasi subito e solo il giorno dopo ho saputo che tornando a casa quella sera è mancato poco che non prendessero un palo con l'auto, al solo pensare che avrebbero potuto farsi del male mi prendeva una gran fitta al petto, mi sono abbuffata pesantemente per vomitare la rabbia perché mio padre si era messo alla guida dopo aver bevuto, la rabbia perché quell'incidente non l'avevo fatto io.

10 LUGLIO 2006

Quattro ore di viaggio, quattro ore in macchina, quattro ore che non passavano mai... milioni di pensieri, milioni di paure, milioni di sensi di colpa e una grande immensa speranza... Destinazione centro di cura [MondoSole](#) a Rimini... la mia ultima speranza. Ad aspettarmi

ChiaraSole, ex anoressica-bulimica, guarita, ora con una gioia di vivere che traspare dalla luce dei suoi occhi, una persona che mi poteva capire, che l'aveva vissuta sulla sua pelle, e il dottor Matteo Mugnani. Sapevo che sarei dovuta stare lontano da casa, dalla mia famiglia, dai miei amici, dal bar in cui lavoravo, lontana da una zona che conoscevo, un anno, forse due, non lo sapevo, in una città nuova, dove non conoscevo nessuno, cosa sarebbe stato di me? Non sapevo cosa fosse la vita senza la mia bestia-amica, cattiva ma che placava il mio dolore, era sempre con me, non mi abbandonava mai, era lei che consolava i miei pianti, la bulimia, avevo una paura infinita... Entro nello studio con ChiaraSole e il dottor Mugnani con il cuore che batteva a mille, con la mamma, forse lei più spaventata di me e il suo compagno, dovevo tenere questo segreto per me, perché il papà non lo sapeva e io ero felice per la mamma perché la vedevo proprio felice ma mi sentivo una schifezza e piena di sensi di colpa perché ero complice, come se lo stessi tradendo,

ma i miei pensieri, la mia rabbia crescevano sempre di più, quel giorno, in quello studio per l'incontro che mi avrebbe salvato la vita ci doveva essere anche lui e non un sostituto! Ci sediamo, Chiara e Matteo spiegano come funzionava il percorso di cura, approfondiscono cosa sono veramente i disturbi alimentari, usano parole che non sono mai riuscita a mettere insieme, dicono quello che io avrei sempre voluto gridare me non c'ero mai riuscita, non hanno usato termini clinici che non avrebbe capito nessuno, hanno parlato con il cuore, finalmente avevo trovato qualcuno che aveva capito che non volevo seguire la moda, che il mio non era capriccio, che in realtà non volevo solo dimagrire ma scomparire, morire, avevano compreso il mio dolore infinito, io guardavo Chiara, la luce dei suoi occhi, pensavo lei ce l'ha fatta, quindi si può, ce la posso fare. Mia mamma e il suo compagno sono ripartiti verso la Lomellina e io ho cominciato a conoscere le altre ragazze, ragazze come me, sapevano quanto stessi soffrendo senza

conoscermi, sapevano cosa stessi passando perché era proprio quello che passavano loro, con le stesse paure, le stesse ansie, le stesse difficoltà, lottavamo una battaglia difficile, che combatteva ogni giorno contro la morte, ma eravamo una squadra e insieme a noi l'esperienza di chi l'aveva vissuta, uno psicanalista che dedicava tutta l'intera giornata a noi e una psichiatra che non dava a tutte le stesse pastiglie, entrambi lavoravano con il cuore. Le guardavo, ridevano, scherzavano, uscivano, condividevano i pasti, andavano persino in pizzeria insieme, a me sembrava impossibile, non sarei mai riuscita a fare tutto ciò che facevano loro, questo era quello che pensavo sempre, ma nei momenti di sconforto avevo chi mi stava vicino, chi mi aiutava a rialzarmi ad ogni caduta. Inizialmente mi sentivo inferiore, incapace, vedevo le ragazze che consumavano i loro pasti e io non riuscivo nemmeno a pensare di mangiare qualcosa senza vomitarlo, la bestia me lo impediva, ma non mi hanno trattato come la scema che non vuole

mangiare per dimagrire, loro sapevano che non era affatto così, mi raccontavano che ognuna di loro aveva avuto i miei stessi pensieri appena arrivata, ma che con un po' di pazienza e tanto lavoro ce l'avrei fatta, ai miei pianti ricevevo per la prima volta un abbraccio, ho cominciato la terapia, ho cominciato a interrogarmi, a sforzarmi, provare e riprovare, passo dopo passo sempre accompagnata, ho cominciato a chiedermi i mille perché, e ho capito... ho capito perché rifiutavo il cibo, perché mi abbuffavo, perché vomitavo, ho capito che in tutti questi anni ho sempre anestetizzato il mio corpo per non permettergli di pensare ai miei traumi, ai miei dolori, ho capito che rifiutando il cibo rifiutavo la mia sofferenza, il mio passato, il mio presente, rifiutavo la mia vita, la mia persona, rifiutavo me stessa, lo sporco che c'era intorno a me, rifiutavo le mie dinamiche, rifiutavo il male subito, mi abbuffavo di cibo per abbuffarmi d'amore, riempivo il mio stomaco per riempire quel vuoto che in realtà era incolmabile, riempivo

il core di una bambina costretta a diventare donna per poi vomitare rabbia, vomitavo per gridare l'odio, per urlare tutto quel male che ho sempre tenuto dentro di me, vomitavo rancore, paura... Ho capito di aver proiettato sul cibo il mio veleno quando in realtà il problema era ben più grande, ho cominciato a mangiare tutti i giorni, ogni pasto, senza vomitare, ho fatto pace piano piano con il cibo, a uscire dal mio guscio, a togliermi una per una tutte le maschere, ho capito che il cibo è solo uno dei mille sintomi della bulimia, e mi sono tirata su le maniche lavorando sul perché mi sono ammalata, riesaminando la mia vita, cercando da dove nasce tutto il mio odio alla vita, al mondo, agli uomini, dovevo capire da dove nascevano le mie paure, la paura di tutto, paura d'ingrassare, di dover subire ancora, paura di me stessa, dei miei traumi, della violenza subita, della gente, di chi mi aveva fatto male, paura di rimanere da sola, ho iniziato a ripercorrere i miei traumi, le mie dinamiche, il mio passato, tutte quelle cose che avevo sempre

tenuto dentro di me, era arrivato il momento di vomitare parole, di capire, di interiorizzare, di liberarmi, guarire, ma soprattutto era il momento di cominciare a vivere.

AGOSTO 2006

A. aveva passato le ferie a Rimini, credo siano stati i giorni più brutti della sua vita, senza rendersene conto era diventato la nuova pedina della bulimia, ogni sera una tragedia, non mi andava bene niente, niente di ciò che diceva o faceva. Nel frattempo ho continuato a lavorare in terapia, a lavorare su me stessa, a capire stavo capendo tutto, anche cosa rappresentava lui per me, stavo capendo quanto in realtà il mio cuore non aveva mai smesso di battere per Paolo, quanto con la mia malattia stavo distruggendo tutto, quante persone facevo soffrire... Basta, era arrivato il momento di agire secondo quello che io volevo, di riprendere la mia vita, io non volevo prendere in giro nessuno, tantomeno le persone che mi

volevano bene, con la consapevolezza che per chiunque al di fuori sarebbe stato impossibile capirmi, mi avrebbero giudicata, allontanata, che erano state le mie più grandi paure ma ho deciso di prendermi le mie responsabilità. A. è venuto in incontro di mediazione di coppia con Chiara e Matteo e ho cercato con il loro aiuto di spiegargli, non poteva capire la fatica che stavo facendo, stavo chiudendo una storia in realtà mai iniziata, in fondo eravamo buoni amici e complici in un rapporto malato, quel rapporto malato di cui io sentivo il bisogno, e poi io da sola non potevo stare, ma era arrivato il momento di imparare a crescere, così in quello studio ho chiuso un capitolo per iniziare un nuovo libro, un libro intitolato: vita.

Ma le mie responsabilità non erano finite, sempre con l'aiuto di Chiara e Matteo, con un ulteriore incontro di mediazione di coppia, ho cercato di spiegare a Paolo, di togliermi le mie maschere che avevo portato ogni istante della nostra storia, abbiamo parlato, per capire, spiegare, chiarire,

non ho chiesto niente in cambio, avrei tanto voluto buttargli le braccia al collo e tornare con lui ma ciò non era possibile, l'avrei distrutto di nuovo, la bulimia era ancora troppo potente e poi dovevo dimostrare soprattutto a me stessa che volevo guarire davvero, che potevo gestirmi da sola, che potevo essere sincera, me stessa, dovevo soprattutto capire chi ero, trovare la mia individualità. Anche parlare con Polo è stato per me un passo molto importante e difficile, svelargli i segreti bulimici, i giochetti che usavo per distruggermi, le cavolate che gli dicevo per farmi aiutare, spiegargli i miei strani comportamenti e perché agivo in quel modo spiegargli veramente cosa fossero i disturbi alimentari aldilà del cibo, ammettere è stato difficile ma penso sia stata una delle mie grandi soddisfazioni...

OTTOBBRE 2006

Più proseguivo il mio percorso a MondoSole e

*Daniela Gardino: ® AL DI LA' DELLE APPARENZE: VIAGGIO
NELL'ANORESSIA*

più capivo, trovavo collegamenti, scavavo nel passato, mi sono resa conto che i miei genitori, la mia famiglia in realtà non mi conosceva per niente, non sapevano nulla di me, non gli ho mai permesso di entrare nel mio mondo malato, non ho mai avuto il coraggio di dire loro ciò che mi stava succedendo, ciò che sentivo, provavo.

Il mio primo colloquio con loro è stata una spiegazione, una sorte di chiarimento di alcuni eventi successi poco dopo la mia partenza, quando mia madre è andata a vivere con il suo nuovo compagno, mio fratello era rimasto a vivere con mio padre con il quale a volte sai salutavano, a volte non tornava neanche a dormire, mia madre ogni giorno andava da mio padre e mi telefonavano insieme dal mercato, dal centro commerciale, mio padre a far la spesa?? Mio padre non è mai uscito di casa al di fuori del lavoro neanche per andare a comprarsi le sigarette, forse loro pensavano con quelle telefonate di aiutarmi in realtà io avevo un gran casino in testa, non capivo più niente, dopo mia

madre mi telefonava sottolineandomi quanto era felice della sua nuova vita, con il suo compagno, mi parlava di sua figlia, di dove andavano, cosa facevano, ed io avevo un misto di emozioni tra rabbia, gelosia, dolore, contentezza preoccupazione, soprattutto per mio fratello... al colloquio non sono riuscita a dirgli quasi niente di me, cercavo di capire. Dopo circa un mese mia madre è tornata senza mio padre e per la prima volta in 21 anni sono riuscita a raccontarmi, a parlare di ciò che quella bambina sentiva e viveva nel passato, per la prima volta ho accettato di crescere, mi ha molto addolorato che lei non abbia capito, ha vissuto come un giudizio ciò che le ho detto, d'altronde accettare che nella nostra famiglia ci fossero stati dei problemi non era stato facile neanche per me, è molto più facile chiudere gli occhi e andare avanti che fermarsi e affrontare, ma non faceva nulla io ero contenta lo stesso perché ce l'avevo fatta, perché ne ero consapevole, avevo fatto le mie scelte, avevo deciso di affrontare e per la prima volta ho aperto la bocca

e ho detto ciò che per anni ho tenuto dentro piangendo.

10 DICEMBRE 2006

Avevo passato dei giorni pieni di emozioni, ero tornata a casa, ospite dai miei zii, dove mi avevano coccolata e fatta sentire voluta bene davvero per quella che ero, in quei giorni mi ero incontrata con Paolo , eravamo usciti, avevamo parlato finalmente in modo pulito e sano, ero stata davvero bene, l'otto dicembre dovevo tornare a Rimini, con lui, mi sentivo bene, ero felice e soprattutto felice di essere felice, quando si avvicinava sentivo ancora il cuore battere proprio come quel 16 marzo 2002, e questa volta ero pronta per vivere quei momenti di vita e di gioia, abbiamo parlato molto quella sera, di quel che era stato, delle paure, delle insicurezze, e ha vinto l'amore che ci univa ancora, siamo tornati insieme, questa volta creando una storia a due, formata da una coppia, cercando di mettere dei

paletti dove la bulimia doveva starne fuori, sapevamo che non sarebbe stato facile, io dovevo continuare a curarmi e questo comportava 400 chilometri di distanza e vederci solo nei weekend ma sapevamo che era per una giusta causa, per arrivare a vivere la nostra storia in modo completamente sano, con il tempo sarei guarita completamente e tornata da lui e avremmo potuto riprendere la nostra vita insieme pensando al nostro futuro.

25 DICEMBRE 2006

Mio padre non l'avevo più sentito, non mi chiamava mai, neanche dopo aver ricevuto la mia lettera dove gli avevo messo tutto il mio cuore di figliola mia comprensione per il suo dolore e la sua "patologia", dei fatti personali di cui non posso pubblicare, dicendogli quanto mi mancava un padre... non ho mai ricevuto risposta, telefonata, il vuoto... la delusione... mi faccio

coraggio e alzo la cornetta, gli telefono io, e con una gioia immensa avevo riposto il telefono dopo che lui mi aveva promesso che sarebbe venuto a trovarmi a Natale, che sarebbe venuto al centro ed io ero al settimo cielo, avevo tante cose da dirgli, da tanto tempo, per me era davvero importante.. ho comprato l'albero di Natale, gli addobbi, i regali, la tovaglia natalizia, il pesce, i suoi piatti preferiti, era tutto pronto, avevo cucinato con cura, mancava solo lui, la sera prima ci eravamo salutati con un "ci vediamo domani" ed io davanti a tutti quei manicaretti, tutta l'atmosfera natalizia, vestita e truccata aspettavo il mio papà... non una telefonata, non un messaggio, passavano i minuti, le ore ma lui non è mai arrivato... ho iniziato a telefonargli, il telefono squillava a vuoto, il mattino, il pomeriggio, la sera... ed è stato proprio quel giorno che tutto quel pesce, tutto quel cibo che avevo preparato io l'ho divorato senza pensarci, senza controllo, dall'antipasto al dolce in cinque minuti per poi vomitare tutto, era da agosto che

mangiavo regolarmente senza mai vomitare, ma quella sera non ce l'ho fatta, ho riempito il mio stomaco per colmare il mio vuoto, la mancanza di un padre l'ho sostituita con il cibo, per vomitare rabbia, dolore, delusione. Solo dopo una settimana di continue telefonate mi ha risposto al telefono per dirmi che non aveva voglia di venire... dopo questa risposta sono scesa al supermercato, ho comprato qualsiasi cosa, mettevo cibo nel carrello senza nemmeno guardare cosa fosse, l'ho divorato senza cucinarlo, piangendo sperando di svegliarmi e scoprire che fosse stato un brutto sogno, ma purtroppo ero sveglio e tutto quello che stavo vivendo era la realtà.

CAPODANNO 2006/2007

Paolo era arrivato a Rimini, io stavo male , mi riempivo di domande, interrogavo una ricaduta che in realtà si rispondeva da sola, cercavo di combattere, di cacciare il sintomo, la bestia dalla

mia testa dando spazio alla razionalità e alla consapevolezza che finalmente avevo acquisito, non potevo buttarmi giù per una ricaduta, avevo superato ostacoli ben più difficili, dovevo ritrovare la forza, la voglia di reagire, dovevo far tornare la Daniela e cacciare quella parte malata che si stava impossessando di nuovo della mia persona, mi aspettavano dei giorni bellissimi, Paolo sarebbe rimasto con me per tutto il periodo natalizio e io non avevo nessuna intenzione di rovinare tutto, volevo star bene con lui, con me stessa, in fondo si cade per rialzarsi e con fatica, sacrifici e tanto lavoro ce l'ho fatta di nuovo.

Il pomeriggio di capodanno siamo andati insieme al centro, abbiamo addobbato tutto con palloncini, stelle filanti e festoni, per fare una sorpresa alle ragazze, era tutto pronto per festeggiare tutte insieme la fine di un anno di sofferenza per iniziarne uno nuovo pieno di vittorie. . il capodanno più bello della mia vita, niente gran cenone, niente digiuno ne abbuffata, niente alcool, niente casino, niente discoteca ma

davvero tanta allegria, voglia di farcela, tante ragazze che rischiano la vita ogni giorno, che hanno sperato di morire per anni, con alle spalle dolori e traumi riunite insieme ai loro fidanzati per dire addio agli anni passati e farsi buoni propositi per il nuovo anno, unite in questa lotta, quella sera ricordo la luce di ognuna, una luce bellissima, quello è stato il mio primo vero capodanno sano, un traguardo raggiunto, una festa senza anestesia, ho sentito tutto, tutta l'emozione, abbiamo riso e scherzato, abbiamo fatto il conto alla rovescia a mezzanotte per scambiarci auguri e baci, abbiamo fatto il trenino, ci siamo divertiti... divertire era una parola che non conoscevo... più tardi con è Polo siamo andati a bere una coca cola in un localino tranquillo, poi siamo tornati a casa, abbiamo parlato ancora un po' e ci siamo accorti di essere stati proprio bene..

GENNAIO 2007-10-2007

*Daniela Gardino: ® AL DI LA' DELLE APPARENZE: VIAGGIO
NELL'ANORESSIA*

Il mio ritorno è stato una sorpresa per tutti, Paolo sarebbe dovuto ritornare a casa per tornare al lavoro e io senza dire niente a nessuno sono tornata con lui, avrei passato a casa qualche giorno, sarei restata ancora un po' con lui e avrei rivisto dopo tanto tempo molte persone a cui volevo molto bene... Avevo detto al telefono a mia madre che Paolo gli avrebbe portato al bar Italia una borsa con dei vestiti, lei era lì seduta ad aspettarlo quando al posto della borsa sono entrata io. Lei in lacrime mi abbracciato, siamo entrate al bar a bere una bibita insieme, a salutare i gestori del bar che per me erano e sono persone molto importanti e poi la sorpresa alla zia Paola e lo zio Marco, suonò il campanello, mi aprì la zia con un grande saluto e abbraccio, quanto affetto mi hanno fatto sentire in quei giorni... e poi il papà, non volevo vederlo, non volevo andare a salutarlo, ero ancora troppo arrabbiata e delusa, ma era pur sempre mio padre, sono entrata in casa, una casa piena di ricordi, cinque borse della spazzatura per terra vicino al lavandino pieno di

piatti sporchi, biancheria sporca per terra a fianco alla lavatrice vuota, e lui, seduto nella sua solita sedia, sempre la stessa, davanti al computer giocava allo stesso gioco, la sigaretta accesa e la sua tazzina del caffè affiancata dalla stessa grappa, la casa buia, le finestre chiuse, le tapparelle abbassate, il clima di una stanza morta, forse come lui si sentiva in quel momento, gli faccio la classica frase di rito “come va?”... alza le spalle e risponde ”son chi”. Un dialogo freddo, corto, non sapevo cosa dire, come dialogare e immagino sia stato lo stesso anche per lui, si trovava davanti una ragazza che in realtà era una perfetta sconosciuta, e io avevo iniziato da poco a conoscerlo, a capire tanti atteggiamenti, tante cose che in passato vedevo solo in superficie giudicando, ora non più, nel buio di quella stanza, nello sguardo di quell'uomo c'era la stessa disperazione che ho avuto io per tanti anni...

Le emozioni in quei giorni sono state tantissime, per la prima volta sono andata a mangiare una pizza con Paolo e i nostri amici, per la prima volta

a quel tavolo io c'ero, non solo con il corpo ma anche con la mente, senza abbuffarmi, senza vomitare, senza bere, senza vergognarmi, mi sono davvero divertita... con Paolo le cose stavano andando davvero bene, mio fratello ormai mi sembrava un uomo, il bimbo di mia sorella cresceva, lei sempre magrolina, più di me ma il mio odio si stava trasformando in consapevolezza, tantissime le cose che erano cambiate, tantissime le dinamiche malate che ho trovato invariate, ma ero cambiata io, io stavo nascendo di nuovo, con occhi nuovi, io gestivo le mie emozioni belle e brutte da sola senza cibo, dovevo continuare, dovevo farcela, dovevo vincere. Sono tornata a Rimini per continuare il mio percorso, per lottare, avevo tante cose da elaborare ancora ed ero sempre più motivata, pronta.

16 MARZO 2007

Davanti allo specchio per scegliere il vestito

*Daniela Gardino: ® AL DI LA' DELLE APPARENZE: VIAGGIO
NELL'ANORESSIA*

giusto, a ritoccarmi il trucco aspettavo Paolo con ansia e tanta gioia, era un giorno speciale per noi, era il nostro anniversario, lo stavo aspettando per uscire a festeggiare... E' arrivato con il suo cappellino, bello, più del solito, con venticinque rose rosse, rosa, blu, bianche e gialle, cinque per colore, cinque come gli anni che stavamo insieme, tre girasoli, significavano la vita, simboleggiavano il sole che insieme stavamo ritrovando, e il cuore mi saltava fuori dal petto proprio come quella sera che per la prima volta si è avvicinato e le sue labbra hanno toccato le mie, siamo usciti a cena e di nuovo mi sono sentita viva

APRILE 2007

Erano passati tre mesi dalla mia mini vacanza nella Lomellina e così sono tornata ancora qualche giorno, mia sorella aveva aperto un bar, il suo bimbo era cresciuto tantissimo, l'ho preso in braccio, chi l'avrebbe mai detto, un bimbo così

piccolo, era solo la seconda volta che lo vedevo eppure gli volevo già un bene immenso, anche mio fratello stava crescendo, sarebbe diventato presto papà, la sua ragazza era incinta, hanno fatto delle scelte, io non le ho condivise, ero molto preoccupata per lui, così giovane, senza posizione formata, ma lui era felice ed io ero felice per lui, per mia sorella, e per me, mi sentivo bene, ero contenta di rivedere gli zii, gli amici, di riuscire a stare insieme a Paolo.

25 MAGGIO 2007

Era finita un'attività di gruppo ed io sarei dovuta andare a cena a casa di alcune ragazze del centro, una di loro mi ha chiesto di accompagnarla a fare la spesa, siamo andate, ci siamo fermate in un paio di negozi, poi siamo tornate al centro per incontrarci con la sua coinquilina per andare insieme a cena, eravamo fuori dalla porta e arrivano altre ragazze che dovevano tornare di

sopra a prendere qualcosa e poi mi hanno fatta salire... festoni, palloncini, il tavolo apparecchiato, un cartellone con scritto “auguri Daniela” e le ragazze in coro a cantarmi la canzone del buon Compleanno... era dal mattino che erano un po’ strane e mettendo insieme tutti i pezzi avevo capito ma non mi interessava, ero felicissima, avrei voluto abbracciarle tutte ad una ad una e riuscire a esprimere a tutte quanto erano importanti per me, è stato il più bel compleanno della mia vita.. compivo ventidue anni di esistenza ma neanche uno di vera vita... Era il mio ventiduesimo compleanno ed è stato sorprendente quanto ne sia stata felice, ero contenta di festeggiare il giorno in cui sono venuta alla luce, non mi sono chiusa in bagno a vomitare, a piangere e disperarmi sperando che il mio compleanno non venisse mai, non speravo di morire, volevo festeggiare, vivere.

GIUGNO 2007

Sono le 16:15, sono appena uscita dal centro dove abbiamo appena finito il gruppo, pesante oggi, molto forte, argomenti molto delicati, ricordi molto brutti, ricordi che non hanno più il potere di rovinarmi la vita, alzo gli occhi, c'è il sole, sorrido, vado a casa mi faccio la doccia e comincio a prepararmi, sono felice. Paolo era già per la strada, stava venendo da me, saremmo stati insieme a Rimini per il fine settimana e poi io sarei tornata con lui nella lomellina un'intera settimana, avremmo passato tanti momenti bellissimi insieme, ed era proprio ciò che mi rendeva così felice, allo specchio del bagno stavo ritoccando il mio trucco quando finalmente arriva... che bello, ogni volta sembrava più bello, abbiamo passato dei giorni bellissimi proprio come previsto, abbiamo parlato molto del nostro futuro, abbiamo scelto di andare a vivere insieme, cercare una casa dove crescere insieme, ero felicissima, mi sentivo come una bambina con il suo primo regalo di Natale. Quando entrando in

un centro commerciale, insieme, ci fermavamo a guardare dei divani, dei lampadari, immaginando a come sarebbe stata la nostra casa, dopo un anno di lontananza, dopo tanti problemi che avevamo avuto, dopo tutti quegli ostacoli eravamo lì, insieme, abbracciati a sognare, ad immaginare la nostra vita insieme, la carrozza con i cavalli bianchi che ci avrebbe accompagnato in chiesa il giorno del nostro matrimonio, i nomi dei nostri bambini che un giorno sarebbero arrivati, e guardandoci negli occhi ancora non ci sembrava vero di essere proprio noi due a vivere tutta questa gioia...

LUGLIO 2007

L'agitazione cresceva sempre di più, era arrivato il momento, era l'ultima notte a Rimini, l'indomani sarei partita per tornare a casa, mi aspettava una vita tutta nuova, bella, colorata, ma la paura era tanta, nuove e grandi responsabilità mi aspettavano, e già sentivo la mancanza di

Chiara e Matteo e tutte le ragazze: avevamo condiviso un intero anno passa passo, insieme ogni giorno in una lotta importante, la più importante, la vita. Non avrei mai dimenticato nessuna di loro, mai, erano davvero importanti per me, era grazie ad ognuna di loro se sono arrivata a sorridere alla vita, ad essere felice, le guardavo e mi veniva una gran voglia di abbracciarle, sono state il mio punto di riferimento, la mia spalla su cui piangere per tutto un anno, ma adesso era arrivato il momento di camminare da sola, sapevo che anche se la lontananza era tanta, loro ci sarebbero state sempre per me, sapevo che sarei tornata spesso da loro, ad ogni occasione, sapevo che anche dalla Lomellina mondo sole era con me.

13 LUGLIO 2007

La sveglia è suonata molto presto ma io non ho fatto fatica ad a svegliarmi. Mi sono alzata dal letto ho aperto la finestra, c'era uno splendido

sole, lo stesso sole che illuminava la mia vita, mi sono lavata, vestita, ho chiuso la mia valigia e sono andata subito al centro, a scaglioni arrivano le ragazze, le abbraccio tutte, ad una ad una, non ero ancora partita ma già sentivo la loro mancanza, e poi eccola , era arrivata anche lei: ChiaraSole... la stringo forte, non ho trovato le parole giuste per ringraziarla per tutto ciò che aveva fatto e continuava a fare per me, insieme a Matteo, mi aveva restituito la vita, il sorriso, ma so che lei sapeva ciò che volevo dirle. Un caldo venticello mi muoveva i capelli davanti al binario vuoto in attesa del treno per Milano, una lacrima di nostalgia si mischiava ad una lacrima di gioia dietro i miei occhiali da sole. Il viaggio è stato lungo, lunghissimo, ma poi il treno è arrivato, correndo prendo la metropolitana che porta a Genova e di corsa il treno per Mortara... ma finalmente eccomi arrivata, pronta per una doccia fresca e riabbracciare la persona che amavo, anche quella sera sembrava ancora più bello, avevamo già trovato la casa a Langosco, un paese molto

piccolo ma per noi era perfetto, tranquillo, e poi la casa era bellissima, certo c'era molto da mettere a posto, e forse anche quello era bellissimo, decidere come metterla a posto, scegliere i mobili, cercare le tende, immaginare come sarebbe diventata, personalizzarla come più ci piaceva, renderla calda, colorata, accogliente, viva è stato bellissimo, bellissimo come viverci.

15 LUGLIO 2007

Il mio primo giorno di lavoro è stato come il primo giorno di scuola, e dire che in quel bar ci avevo lavorato per molto tempo, conoscevo tutti, sapevo tutto, eppure in un anno tante erano le cose cambiate ed io mi sentivo un alunno interrogata, mi ricorderò la lezione?? Direi di sì, promossa, quanto mi piaceva svegliarmi di nuovo alle cinque del mattino per andare a lavorare, tornare e pulire la casa, curarla, fare la spesa, preparare la cena, per noi, mi piace tantissimo occuparmi di Paolo, la mia famiglia, quando la

sera stanchi tutti e due dal lavoro ci sediamo a tavola a mangiare serenamente senza litigare perché io digiuno o mi abbuffo come è stato per anni, con il mio piatto di pasta, buono, senza pensarci, lo mangio, e poi un bel film, accompagnato da baci e carezze, addormentarsi insieme per poi darci il buon giorno e ricominciare una nuova giornata, ancora più bella.

OGGI:

Ed eccomi qui ad alzarmi al mattino per andare al lavoro, apro l'armadio e scelgo un vestito... un vestito che mi piace, senza pensare che dovranno essere i soliti pantaloni neri e la solita maglia larga nera per nascondere il mio corpo, scelgo qualcosa di colorato, colorato proprio come vedo la mia vita ora.. un pò di trucco, qualche accessorio ed esco con il sorriso verso una nuova giornata...una giornata che comincia con un bicchiere di latte e un cornetto...

Eccomi qui a ripensare agli anni trascorsi

nell'incubo di quella malattia che mi stava portando alla morte, che c'era quasi riuscita, quei ventun anni passati a soffrire, a esistere... una lacrima di gioia scivola sul mio viso consapevole del dolore del passato, ma felice per la felicità del presente, per l'entusiasmo e la voglia di vivere il futuro, ho vinto la morte, ho vinto l'esistenza... ora sono VIVA!!! Amo la mia vita, amo me stessa, amo il mio corpo, amo i miei occhi nuovi, due occhi che sono riusciti a vedere le dinamiche sbagliate e malate che erano intorno a me, due occhi che riescono a vedere tutto ciò che è stato il mio passato, due occhi che vedono l'arcobaleno, il sole, due occhi che hanno smesso di piangere ogni giorno, ogni notte, ma hanno iniziato a vivere, a sorridere...

Oggi vado a fare la spesa e compro ciò che mi va, ciò che mi piace... non faccio i calcoli delle calorie di tutto ciò che compro, non rinuncio a ciò che mi piace, non m'interessa il mio peso, non relaziono più il peso del dolore alle forme del mio corpo, quando mi guardo allo specchio so che

quella sono io, e mi va benissimo così... Oggi non sono più arrabbiata con nessuno, quell'odio che faceva parte di me verso chi mi ha fatto del male è svanito, non provo più rancore, ho capito inoltre una cosa molto importante... i miei genitori sono persone, non sono solo mamma e papà, sono esseri umani, tutto ciò che hanno fatto, detto in passato l'hanno fatto con amore, quell'amore così grande che a volte fa commettere degli errori, prima di essere i miei genitori sono stati dei figli... le dinamiche che c'erano in casa sono state create a conseguenza di altre dinamiche e così per i miei nonni, e a catena nel passato dai genitori dei miei nonni e così via....figli di figli di figli.... sono consapevole che la mia malattia era estesa alla famiglia, anoressia, [binge eating](#), bulimia sono malattie dell'intero nucleo familiare, tutta la famiglia si ammala, senza accorgersene, chi in un modo, chi in un altro, anche la mia famiglia era dentro la mia malattia, non poteva quindi agire e avere la lucidità necessaria per rendersi conto di quanto stava

accadendo, ora lo so, ora capisco frasi e parole che un tempo mi hanno ferito... ora voglio essere felice, non allontanano più chi mi vuol bene, Paolo mi ama e mi rende felice e io non gli do più la colpa dei miei sorrisi ma i meriti, perché sorridere ed essere felice per me oggi non è più una colpa, non più un peccato, ma è un'emozione bellissima che non mi spaventa più, amo questa sensazione... Oggi non ho più paura di rimanere da sola, non modifico nessuno dei miei comportamenti, non indosso più maschere per piacere agli altri, non ho più bisogno di conferme, non ho bisogno di sentirmi accettata, oggi sono io, sono me stessa, rido se mi viene da ridere, piango se sono giù di morale, esco se ho voglia di uscire, dico la mia opinione senza pensare che potrebbe non andar bene a qualcuno... Ed eccomi ad oggi il sabato sera prepararmi per uscire con Paolo per andare in qualche pub o qualche discoteca, ci incontriamo con i nostri amici, decidiamo dove andare, insieme, eccomi al bancone del bar con le

mensole piene di bottiglie di vodka, sambuca, whisky, martini.... e io ordino il mio succo di frutta senza vergogna, non mi sento più piccola di nessuno a rifiutare sigarette, non ho più bisogno di sentirmi grande, mi basta essere me stessa, anzi mi sento più grande a non aver bisogno di bere, fumare, non aver bisogno di nessuna sostanza per uscire e divertirmi, sì provo una gran soddisfazione verso me stessa, sono orgogliosa del mio percorso quando mi trovo con la mia Fanta a ridere di gusto in un locale senza fermarmi alle apparenze, senza giudicare nessuno, senza trarre conclusioni di fronte a un ragazzo ubriaco, un tossicodipendente, non giudico un comportamento aggressivo, non giudico chi passa in piazza alzando il mento cercando di stare al centro dell'attenzione, né tanto meno chi passa a testa bassa, non mi fermo alle apparenze, guardo oltre, aldilà delle maschere che spesso si indossano per nascondere un disagio, un insicurezza, una paura, una sofferenza... Oggi sono contenta di tutta la mia vita, mi sento

fortunata ad essermi ammalata di una malattia così terribile, grazie a lei ho acquisito questa grande ricchezza, grazie a lei ho conosciuto persone meravigliose come ChiaraSole, Matteo, Daria e tutte le ragazze del centro MondoSole, grazie alla lotta che ho dovuto fare per sconfiggere la morte, riesco oggi ad apprezzare ogni cosa della vita, grazie a lei ora non mi accontento più del semplice respirare....

Oggi posso dire che da queste malattie si può guarire veramente... Oggi sto bene, mi sento libera, oggi vivo... Oggi mi sento molto vicina a chi soffre come ho sofferto io, oggi sono qui a raccontarvi la mia storia, una storia che sembrava sarebbe dovuta finire molto tempo fa, con la morte. Una storia che sta continuando con la vita, una storia che spero abbia ridato speranza a chi si è già rassegnato com'ero rassegnata io... lottate, sempre, lasciatevi trasportare dalla forza della vita, non accontentatevi di esistere, non ascoltate solo le parole negative, guardate oltre, non vergognatevi del vostro dolore, chiedete

aiuto, non sentitevi in colpa per la vostra sofferenza, non limitatevi a pensare che il problema sono i vostri chili, il vostro peso, cercate di capire cosa vi ha portato a pensarla così, non pensate mai che da una simile prigione non si possa uscire, quando vi sembra impossibile ricordatevi della mia storia, io ho trovato le chiavi della gabbia, ho scacciato le nuvole e mi sto abbronzando con il sole della vita, non sono un caso eccezionale, ma solo una persona che ha ammesso che c'era un problema e ha accettato di farsi aiutare.

RINGRAZIAMENTI:

Sono molte le persone da ringraziare, innanzitutto ringrazio tutte le persone più o meno coinvolte nella mia storia che mi hanno permesso di pubblicare qualcosa di privato anche per loro, ringrazio i miei genitori, li ringrazio per avermi dato la vita, un grazie particolare a mia mamma per i sacrifici fatti per permettermi di

curarmi, ringrazio Paolo che nonostante il calvario della mia malattia mi è sempre stato vicino, lo ringrazio per aver capito, per aver accettato di farsi spiegare da chi di competente, un grazie davvero sentito con tutto il mio cuore a ChiaraSole e Matteo Mugnani, grazie per avermi restituito la vita, grazie per non avermi mai fatto sentire una "paziente", grazie per tutto il calore e la passione che avete messo e continuate a mettere nel vostro lavoro, grazie per avermi fatto vedere la realtà, capire e aiutato a tirare fuori tutti i traumi e le cause della mia malattia, grazie alle ragazze di MondoSole che hanno lottato con me, grazie per tutti i momenti indimenticabili che mi avete regalato, grazie a tutte quelle persone che ho fatto soffrire nel periodo malato, tutte quelle persone che mi hanno dato tanto, mi sono state vicine e io le ho allontanate in tutti i modi più brutti ma nonostante tutto mi sono ancora vicine, grazie a mia zia Paola e mio zio Marco che sono stati il mio punto d'appoggio e di riferimenti in tutto il mio percorso, mi hanno offerto il loro aiuto e la

loro ospitalità quando ne ho avuto bisogno, grazie per avermi fatta sentire amata in ogni email e in ogni telefonata, soprattutto grazie per avermi fatto capire di aver bisogno d'aiuto e avermi spinto a curarmi, grazie agli autori che mi hanno aiutato nella pubblicazione del mio libro, infine un grazie paradossale, grazie alla bulimia, perché è grazie a lei se sono diventata quella che sono oggi, è grazie a quello che ho fatto per salvarmi la vita che oggi la amo così tanto.

ALDILÀ DELLE APPARENZE:

Aldilà delle apparenze è quello che io penso si nasconda dietro a queste patologie, è dietro ad ogni sorriso che si nascondono miliardi di lacrime, è dentro il corpo che si nasconde un infinito dolore, è dietro l'illusione che basta essere più magri per star bene che si nascondono le vere sofferenze: sofferenze troppo dolorose per accettare di affrontare e così si dedica l'intera

giornata a pensare di essere troppo grassi per meritare la vita... Apparentemente sembra tutto vada bene, quante volte mi sono sentita dire "si vede che stai bene" "sei la salute in persona" e frasi del genere, parole che si trasformavano in pugnali dentro di me, non sapevano che passavo le notti a piangere e maledire la vita con la speranza di morire, quante volte mi sono sentita dire "adesso sì che stai bene, hai ripreso i tuoi chili e le tue forme" forme che odiavo che rifiutavo, non sapevano che mi abbuffavo e vomitavo più di 20 volte a notte... Quante maschere ho portato, sempre, ogni giorno, mi chiedevano come stavo e la mia risposta era sempre la stessa: sempre bene...balle, fuori sembrava così ma dentro il male era indescrivibile. Quante volte ho passato in silenzio senza nemmeno salutare le persone, all'apparenza ero una maleducata dentro avevo solo una gran paura, il cuore che mi batteva a mille, la mia testa mi diceva che non ero all'altezza per parlare, che quelle persone non mi volevano, quante volte apparivo egocentrica,

esibizionista, vanitosa... nessuno sapeva che era solo un modo per mascherare la mia insicurezza nel stare in mezzo alle persone, dover dimostrare che non avevo paura di niente, quando in realtà avevo paura di tutto

Cosa si nasconde dietro il sorriso e il continuo ripetere di star bene? Cosa si nasconde dietro un allontanare chi ti vuol bene? Cosa si nasconde dietro l'assoluto bisogno di dimagrire? Cosa si nasconde dietro un irrefrenabile compulsione ad abbuffarti? Cosa si nasconde dietro il dover per forza vomitare? Cosa si nasconde dietro un atteggiamento aggressivo? Cosa si nasconde dietro il continuo cambiamento d'umore improvviso? Cosa si nasconde dietro un comportamento che può esser letto come maleducato?

Lascio i riferimenti di MondoSole:



MondoSole è una Associazione e un Centro di Cura di riabilitazione e reinserimento sociale per chi soffre di anoressia, bulimia e binge eating. Fondato da ChiaraSole Ciavatta che ha alle spalle 14 anni di queste stesse patologie. Per questo MondoSole rappresenta l'integrazione del mondo clinico con quello esperienziale. È una piccola comunità di persone provenienti da tutta Italia che condividono un percorso di cura e di crescita personale, finalizzato alla comprensione del significato dei propri sintomi e alla riorganizzazione/riappropriazione della propria vita. È un centro aperto tutto il giorno 12 mesi l'anno che si prende cura dell'intero nucleo

Daniela Gardino: ® AL DI LA' DELLE APPARENZE: VIAGGIO NELL'ANORESSIA

familiare attraverso attività di mediazione, consulenza, gruppi per genitori. L'Associazione MondoSole si occupa, inoltre, di attività di sensibilizzazione, prevenzione e informazione, è molto attiva nella diffusione di una riflessione culturale sui valori odierni dei ruoli familiari e dei messaggi mediatici riguardanti il cibo e il corpo.

Sito Ufficiale: chiarasole.com

Seguici su:



***Guarda i Nostri Video su Vimeo e
YouTube:***





Daniela Gardino è nata a Casale Monferrato nel 1985, ed è cresciuta a Candia Lomellina (PV). Attualmente vive a Langosco, sempre nel Pavese, dove alterna il lavoro alla scrittura.

“Al di là delle apparenze” è la cronaca, quasi un diario, di una giovane dei nostri giorni finita nel turbine dell'anoressia. Il lettore è condotto quasi per mano nell'insieme di eventi e sensazioni che portano una ragazza a disprezzare il proprio corpo fino a farsi del male. Una storia di grande impatto caratterizzata da duro realismo.

Daniela Gardino: ® AL DI LÀ DELLE APPARENZE: VIAGGIO NELL'ANORESSIA