

CRONACHE

L'EDITORIALE

L'incubo anoressia e la forza di Lucia

SEGUE DALLA PRIMA PAGINA

Da lì in avanti diventava Saramago, la descrizione di un'esistenza sospesa per diciottomese, l'odissea di un corpo fragile lasciato dondolarsi sul bordo della vita. In bilico su un profondo sisma nulla. Molti, da quell'altezza, cascano di sotto.

Lucia non si nasconde. La partenza da predestinata, la danza, i successi, l'incidente, l'abisso di un fisico che decide di smontare come un lego. Usa frasi precise: "Qualche settimana fa una diagnosi ha sconvolto la mia esistenza: soffro di anoressia (...) so che si è completamente impossessata di me". Poi un crescendo. "Il disturbo mi divora, riempie la mia testa, soffoca il mio cuore". "Vedo i capelli cademi a ciocche, la pelle raggrinzirsi come quella di un vecchio, sento il cuore faticare ogni giorno di più". "Volevo il fisico perfetto, volevo essere la migliore, volevo ritrovare quella me che aveva perso la strada di casa". Il finale è una fucilata al cuore. "Non ho la forza per amare o pensare e, ad essere sincera, non so se ci sarà mai un Caro diario, ho diciotto anni".

L'ho chiamata. Volevo capire di più. Sapere come sta oggi. Se ce la sta facendo. Le ho detto: tiva se ci vediamo?

È seduta di fronte a me, nella sede della "Bottega di Storie e di Parole", un luogo benedetto che lavora anche con il Centro per i disturbi alimentari cuneesi. Con lei c'è il suo papà. Un uomo con le spalle larghe e lo sguardo gentile.

Lucia è elegante, alta, i lineamenti regolari, le dita sottili, un vocabolario ricco e i pensieri rapidi. Voleva fare la ballerina professionista. Ha danzato a lungo. È chiaro da come tiene i

Si chiama "vigorexia", schiaccia centinaia di migliaia di adolescenti, prevede che tu non debba solo essere magro, ma anche tonico

piedi. Credo che si dica "in quinta". Il tallone avanzato del destro nasconde le dita del sinistro più arretrato. Cerco dettagli che parlino di lei prima delle sue parole. È vestita di scuro. Un giubbetto di pelle nera appoggiato sulla sedia. I capelli chiari sulle spalle.

Penso a quello che mi ha raccontato Matteo Lancini, lo psicotemista presidente dell'Associazione Minotauri, a cui mi sono rivolto come Diogene e a cui devo buona parte delle riflessioni contenute in questo pezzo: "La società performante chiede di raggiungere il successo sociale. Oggi l'anoressia femminile è un attacco al corpo in tutte le sue espressioni: a cominciare dalla generatività (il mestruo si blocca) e dal cibo rinnegato in nome di una magrezza che diventa scheletrica e dunque bruttezza". E anche una forma di istinto suicida? «Lo è».

Guardo Lucia. Mi ridico che è splendida. Sorride. Ha una voce morbida. La pelle molto chiara. Mi racconta?

Aveva quattro anni quando si è disegnata col costume da ballerina. Voleva girare i teatri del mondo. Sentire gli applausi. A nove si è iscritta al primo corso. Un successo. "Sei nata per questo". La migliore in tutto. A scuola e in sala. "Avevo il controllo". Perché è così importante il controllo? "È così da sempre. Avevo l'obiettivo di eccellere. Se ho il controllo è matematico che arrivi al risultato. A danza, a scuola, con gli amici".

Non tutto dipende da noi, dalla nostra volontà, non siamo onnipotenti, ma certi demoni non ci danno pace.

A quattordici anni è una piccola stella. A sedici è pronta per il grande salto, per il passaggio in una delle Accademie più prestigiose d'Italia.

Ha 17 anni, aveva paura di morire, ora è un esempio
"Oggi potrei persino sostenere di essere felice"

ANDREA MALAGUTI



sentivo sempre peggio. Sempre troppo grassa. Non c'era fine". Lei, alta un metro e settantacinque, arriva a pesare 47 chili. La depressione si alterna all'apatia. Si isola. Non ascolta più nessuno. Neanche una famiglia (due sorelle e due genitori che la adorano) che fa ogni sforzo per rimetterla in sesto. "Credo che tutti i ragazzi con disturbi alimentari provino quello che sentivo io. La volontà di sparire. Di non essere visti. Perché quello che ci circonda fa troppo male per essere affrontato. Eppure, l'unica cosa da non fare è nascondere il problema. Fare finta che non esista".

Mi spiega Lancini che il problema è la "vigorexia". Il nuovo modello sociale, quello che schiaccia centinaia di migliaia di adolescenti come Lucia, prevede che tu non debba solo essere magro, ma anche tonico. Un cambio di paradigma. Sintetizzando male: se noi, da ragazzi, avevamo l'ossessione della sessualizzazione del corpo (in risposta a tutti i divieti che ci venivano imposti), i ragazzi della Generazione Z del sesso se ne fregano abbastanza, ma hanno l'ossessione delle forme. Noi adulti spesso li guardiamo senza capire. Così ci viene facile scaricare le colpe sul social, mentre il punto vero sarebbe parlare con loro, creare una relazione, metterli in contatto con le loro emozioni, farglielo sperimentare, attraversare e gestire. "Nessuno è in grado di trovare un proprio equilibrio se ignora il proprio Sé autentico e consegna agli altri, a partire dai social, una costruzione astratta di chi è veramente".

Una sera in cui sta particolarmente male, Lucia scrive una lettera a sua madre per rac-

La ragazza scrive un racconto che fa il giro della sua città, Cuneo, e viene raggiunta da decine di messaggi di giovani che si sentono come lei

contarsi e si fa portare al pronto soccorso. I suoi genitori in realtà sanno già tutto. Ma quella richiesta di aiuto è il primo passo per tirare fuori la testa dall'acqua. Ci vogliono mesi prima che Lucia superi la depressione, le crisi d'ansia, l'orrore per il cibo e accetti di farsi aiutare dal Centro disturbi alimentari di Cuneo. La svolta ulteriore arriva grazie al concorso letterario. Il suo racconto fa il giro della città. Lucia viene raggiunta da decine di messaggi di ragazze e ragazzi che si sentono come lei, che la ringraziano, che hanno bisogno di condividere. Un circolo virtuoso ancora in atto. "Essere arrivati a questo punto è qualcosa di enorme per me. Ripartire è stato difficile. Non so se ho avuto paura di morire. Ma certamente ho avuto paura di abbandonare il disturbo. Era tutta la mia vita. Magari alla mia famiglia, agli amici, al centro per i disturbi alimentari, finalmente vedo il futuro. Fisicamente sto bene. Mentalmente mi serve più tempo. Ma ho dei progetti. Quest'estate andrò a fare la volontaria in Kenya. E magari, dopo la quinta, mi iscriverò a psicologia. Oggi potrei persino sostenere che sono felice". Lo dice con la naturalezza disarmante di chi è diventato saggio. "Ho ripreso a leggere. Sto finendo *Le notti bianche* di Dostoevskij. Volevo farlo da un sacco di tempo". Chissà se è arrivata alla parte che dice "io vorrei farti dormire, ma come i personaggi delle favole, che dormono per svegliarsi solo nel giorno in cui saranno felici". Verrebbe voglia di abbracciarla. Suo padre lo fa. Dunque, ci arrivi a diciotto anni, Lucia? Ride. Da lì impressione e di essere serena. Tom a sera. "Credo proprio di sì".

Al liceo scientifico è la migliore, ma ballare è la sua ragione di vita. La pressione sale. Il confronto con le altre le mette ansia. I risultati non le sembrano mai abbastanza. Controlla il cibo con rigore. Il suo corpo si affatica, Lucia non molla.

Si prende una giornata per andare a sciare. A Limone Piemonte. Sa che non dovrebbe. Le maestre lo sconsigliano. Va comunque. E a sera, sfinita, cade. Crociato rotto, assieme al piatto tibiale. La sua vita cambia in quell'istante. "Addio alla danza. Ma era come seme l'aspettassi. In quei giorni avevo chiesto a Dio di mandarmi un segnale. Ho pensato che fosse quello. Solo che quando la musica si è fermata l'ho fatto anch'io. E ho spostato il mio bisogno di controllo dal ballo al mangiare". È

una spirale che non si arresta. Finge di diventare vegetariana. Quando sta per svenire si abbuffa. Vomita. Comincia a odiare il cibo. Conta le calorie di tutto. Non ammette di essere malata. I social amplificano il disagio. "Un'ombra sempre più scura si sostituiva alla luce dei miei occhi. Guardavo le modelle, mi chiedevo perché loro erano così magnifiche ed io no. Arrivai ad un punto in cui non sopportavo che ci sia qualcuno migliore di te. Anche se ora so che la parola migliore non vuole dire niente. È solo un canone sbagliato della società". Si sente schiacciata da uno spirito marmoreo. Perde peso. Cinquantotto, cinquantasette, cinquantaquattro. Un conto alla rovescia verso il nulla eterno. "Salivo sulla bilancia ed esultavo. Correvo davanti allo specchio e mi

Il testo che ha vinto Novel d'Art



Caro Diario

Volevo il fisico perfetto, volevo essere la migliore, volevo ritrovare quella me che aveva perso la strada di casa

Le iniziative de La Stampa

Lo Specchio dei Giovani
Le parole che curano

Fondazione Specchio dei tempi, con l'Associazione Bottega di Storie e di Parole e con la redazione de *La Stampa* di Cuneo, ha deciso di sostenere un laboratorio di scrittura creativa rivolto ai 75 partecipanti del concorso "Novel d'Art". Inoltre, Specchio dei tempi ha in programma di dare avvio, il prossimo anno, a un altro laboratorio rivolto agli studenti di istituti professionali e tecnici, per riconoscere le proprie emozioni attraverso l'analisi di testi delle canzoni. —