

TESI DI MATURITA'



IL PREZZO DELLA BELLEZZA

Quanto Si è Disposti A Pagare Per Essere Belli?

Indice

- I** L'evoluzione del concetto di Bellezza
- II** Il Punto di Vista Scientifico
Breve excursus storico della malattia
- III** Le cause
- IV** I siti a favore dell'Anoressia
- V** È davvero possibile guarire?

Introduzione

"Permettimi di presentarmi. Il mio nome, o quello datomi dai cosiddetti "medici", è Anoressia. "Anoressia Nervosa" è il mio nome per esteso, ma tu puoi chiamarmi Ana. Possiamo diventare auspicabilmente grandi socie. Nei prossimi tempi, investirò molto tempo con te, e mi aspetto lo stesso da parte tua. In passato avrai appreso che tutti i tuoi insegnanti e i tuoi genitori hanno parlato di te come "così matura", "intelligente", con "così tanto potenziale". Domanda: questo ti basta? Assolutamente no! Non sei perfetta, non fai abbastanza fatica, più avanti non potrai più perdere il tuo tempo a pensare, a parlare con gli amici e a disegnare! Tali atti di indulgenza non saranno permessi in futuro. I tuoi amici non ti capiscono. Non sono imparziali. In passato, quando l'insicurezza ha rosicchiato tranquillamente la tua mente, e tu hai chiesto loro: "Ti sembro ... grassa?", ti hanno risposto "Oh no, certo che no!" e sapevi benissimo ti stavano mentendo! Solo io dico la verità. I tuoi genitori figuriamoci! Sai che ti vogliono bene e che a loro importi, ma questo è il loro ruolo, e sono obbligati a svolgerlo. Ora ti rivelerò un segreto: nel loro io più profondo, sono delusi da te. La loro figlia, quella con tante potenzialità, si è trasformata in una ragazza grassa, pigra e immeritevole. Ma sono qui per cambiare tutto questo. Mi occuperò di far diminuire il tuo apporto calorico e farti aumentare l'esercizio fisico. Ti spronerò al limite. Dovrai accettarlo, perché non puoi sfidarmi! Sto iniziando a introdurti dentro di te. Ben presto sarò sempre con te. Sono con te quando ti svegli al mattino e quando corri su per le scale. Le persone a dieta diventano sia amiche che nemiche e nei tuoi pensieri frenetici pregherai di essere calata rispetto a ieri, alla scorsa notte, ecc. Guardati con sgomento nello specchio. Sollecita e scaccia il grasso che è là e sorridi quando sporgeranno le ossa. Sono con te quando formuli il tuo plan quotidiano: 400 calorie, 2 ore di esercizio fisico. Sono io che faccio questo, perché da ora i miei pensieri e i tuoi sono fusi insieme come fossero uno. Ti seguo durante il giorno. A scuola, quando la tua mente vaga, ti do qualcosa a cui pensare. Riconta le calorie della giornata. Sono troppe. Riempio la tua mente con pensieri sul cibo, sul peso, sulle calorie e cose che a pensarle danno sicurezza. Perché ora, sono già dentro di te. Sono nella tua testa, nel tuo cuore e nella tua anima. La fame dà dolore, e tu fingi di ritenere che io non sia dentro di te. Ben presto ti dirò che cosa fare non solo col cibo, ma che cosa fare TUTTO il tempo. Sorridi e annuisci. Presentati in buono stato. Risucchia quel grasso che hai nello stomaco, maledizione! Dio, sei una tale vacca grassa!!! Ti dico cosa fare quando arrivano le ore dei pasti. Faccio sembrare un piatto di lattuga come una festa andata bene ad un re. Rifiuta il cibo. Fai credere di aver mangiato qualcosa. Nessun pezzo di qualsiasi cosase mangi, tutto il controllo verrà spezzato...E' questo che DESIDERI?? Ritornare di nuovo ad essere la VACCA GRASSA che eri una volta?? Io ti costringo a fissarti sulle modelle delle riviste. Quella magrezza perfetta, i denti bianchissimi, quell'oggetto di perfezione che ti fissa da quelle pagine lucide. Ti faccio rendere conto che non potresti mai essere una di loro. Sarai sempre grassa e non sarai mai bella come loro. Quando guarderai nello specchio, distorcerò l'immagine del tuo riflesso. Ti mostrerò obesa e ripugnante. Ti mostrerò un lottatore di sumo dove in realtà c'è un bambino affamato. Ma tu non lo devi sapere, perché se venissi a sapere la verità, potresti ricominciare a mangiare e il nostro rapporto finirebbe per schiantarsi. Talvolta ti ribellerai. Si spera comunque non spesso. Riconoscerai la piccola fibra ribelle lasciata nel tuo corpo e ti avventurerai fino alla cucina oscura. La porta della credenza si aprirà lentamente, cigolando dolcemente. I tuoi occhi si sposteranno sopra il cibo che ho tenuto a una distanza sicura da te Ritroverai le tue mani ad allungarsi, letargicamente, come un incubo, attraverso l'oscurità verso il pacco dei crackers. Li butterai giù, meccanicamente, in realtà

non per gustarli, ma semplicemente per godere del fatto che ti opponi a me. Raggiungi un'altra scatola, poi un'altra, e un'altra ancora... Il tuo stomaco diventerà gonfio e grottesco, ma ancora non ti fermerai. Tutto il tempo ti grido di fermarti, tu vacca grassa, tu realmente non hai nessun controllo di te stessa, tu ingrasserai. Quando ti sarà addosso ti riaggrapperai a me, mi chiederai consiglio perché in realtà non vuoi ingrassare. Hai infranto una regola cardinale e hai mangiato, e ora mi vuoi. Ti trascinerò in bagno, sulle tue ginocchia, a fissare nel vuoto della tazza del cesso. Le tue dita saranno ti si caceranno in gola e, non senza un bel po' di sofferenza, la tua festa di cibo risalirà. Questo deve essere ripetuto, fino a quando non sputerai sangue e acqua e ti renderai conto che è tutto andato. Quando ti rialzerai, avrai una sensazione di vertigine. Non svenire. Alzati immediatamente. Tu vacca grassa questo dolore lo meriti! Forse la scelta di sbarazzarsi della colpa è diversa. Forse ho scelto di farti prendere lassativi, dove ti siedi sul cesso fino alle prime ore del mattino, sentendo le tue viscere rimpicciolirsi. O forse ti faccio fare solo del male da te. Tirare testate contro il muro fino a quando non ti prendi un'emicrania palpitante. Anche tagliarsi è efficace. Voglio che vedi il tuo sangue, che lo vedi colare giù lungo il tuo braccio e in quell'attimo ti renderai conto conto di meritare qualunque dolore io ti infligga. Sei depressa, ossessionata, dolorante, ferita, ti protendi, ma qualcuno ascolterà? Chi se ne frega ? !? Sei meritevole; hai portato questo su te stessa. Oh, tutto ciò è rigido? Non vuoi che questo ti succeda? Sono ingiusta? Io faccio cose che ti aiuteranno. Lo rendo possibile perché tu la smetta di pensare ad emozioni che ti causano tensione. I pensieri di rabbia, di tristezza, di disperazione e di solitudine possono cessare perché li porto via e riempio la tua testa col metodo di contare le calorie. Porto via la tua lotta da adattarti con chi prende in giro la tua età, la lotta del tentativo soddisfa chiunque. Perché ora, sono la tua unica amica e sono l'unica di cui hai bisogno per piacere. Ho un punto debole. Ma non dobbiamo informarne nessuno. Se decidi di contrastarmi, tenderti verso qualcuno e dirgli come vi rendo vivi, tutto l'inferno si libererà. Nessuno deve scoprire, che nessuno può rompere questo rivestimento con cui ti ho coperta. Io ho creato te, questa sottile, perfetta, bambina di successo. Sei mia e sola. Senza di me, non sei nulla. Quindi non combattermi così. Quando gli altri commentano, ignorali. Passaci sopra, dimenticati di loro, dimenticati di chiunque provi a portarmi via. Sono il tuo bene più grande e intendo mantenere questa cosa. Sinceramente, Ana “

Forse è un pò crudo iniziare la mia tesina proprio con questa lettera agghiacciante...ma ho deciso di non girare intorno al problema... la mia tesina parla di Anoressia e nelle prossime pagine sono intenzionata a sviluppare l'argomento in modo tale da approfondire questa tematica che diventa giorno dopo giorno sempre più attuale, un problema molto sottovalutato perché considerato un semplice capriccio adolescenziale ma che porta alla morte. Parliamo di una vera e propria malattia da cui è difficile liberarsi e sono davvero poche le persone che guariscono del tutto.

A parlare di anoressia in questo periodo sono i giornali, la televisione, internet, ma il mio interessamento all'argomento è nato quando, da buona adolescente, ho iniziato a sentirmi male con me stessa e ho incominciato a pormi problemi sulla mia forma fisica...è nata in me la voglia di dimagrire per ritrovare un equilibrio interiore (o per dirla tutta a non vergognarmi di guardarmi allo specchio).

Poi navigando in internet ho scoperto quanto è facile trovare dei siti, o meglio dei blog, di adolescenti che avevano problemi ben più gravi del mio...loro non volevano solo dimagrire..erano letteralmente ossessionate dalla loro forma fisica. Così ho scoperto i siti "pro-ana" , ossia a favore dell'anoressia, dove ho trovato delle cose sconcertanti come ad esempio la lettera di cui sopra.

La mia tesina si svilupperà in dei brevi capitoli che non affronteranno il problema solamente a livello medico ma anche a livello storico-artistico, sociologico e psicologico. Integrerò delle esperienze realmente vissute e cercherò di farvi entrare nella testa di una ragazza anoressica.

Ho intitolato la mia tesina “Qual è il prezzo della bellezza” perché il fine ultimo di questa tesina è quello di renderci conto di come sia possibile che ragazze tra i 13 e i 25 anni siano disposte a morire per sentirsi belle. E poi potrebbe tornarmi utile tutte le volte che finirò per litigare con lo specchio e inizieranno a venirmi strane idee in testa.

L'evoluzione del concetto di Bellezza **Dalla Bellezza Neoclassica alla Bellezza Contemporanea**



Come ben sappiamo lo scopo di Canova, artista neoclassico, era quello di raggiungere la bellezza ideale e questa foto delle “Tre Grazie” lo dimostra.

Tuttavia questa meta così ambita dagli artisti viene meno a livello pratico. Infatti nel XVIII secolo la bellezza non è più governata dall'intelligibile, ma dal sensibile; il criterio non è più quello assoluto ma quello relativo. E' il sentimento a imporsi e la bellezza diventa ciò che deve ispirare voluttà.

Questa priorità attribuita al giudizio sensibile presuppone cambiamenti profondi: l'impossibilità di cogliere una bellezza divinamente “rivelata”, la curiosità del tutto nuova per i fondamenti e l'unità quasi psicologica del gusto. I criteri della bellezza, in sostanza, cominciano a divenire più pragmatici, più familiari.

L'Illuminismo ha separato la visione di bellezza umana da qualunque visione divina: “Il bello non esiste che per l'uomo”(J. Ehrard, L'Idée de nature en France à l'aube de Lumières); e nel spostare la riflessione dal teologico all'antropologico nasce un nuovo modo di guardare l'uomo, un approccio più illustrativo, e anche più tecnico, viene criticato il metodo troppo rigido delle proporzioni e lo stesso Diderot, nell'Enciclopedia, dirà “ogni artista può a suo piacimento fare una proporzione che gli convenga”. Lo sguardo, nel XVIII secolo, si concentra sull'attimo fuggente permettendo l'intravedersi di una bellezza più fragile che, basandosi sulle impressioni, include anche il portamento e lo stile. Infatti il percorso dello sguardo cambia progressivamente e dall'alto verso il basso, diventa dal basso verso l'alto in modo che si possa mettere in risalto il portamento e l'altezza giusta, la gamba ben

fatta, i fianchi molto in alto, le spalle piatte. Il portamento sicuro e grazioso si impongono come nuovo canone di bellezza sul finire del XVIII secolo.

Lo studio di stampo illuministico della conformazione del corpo evidenzia l'interesse verso la linea dei fianchi, nettamente allargata e supposta a rispondere a una "missione": quella, appunto di procreare. L'ampiezza dei fianchi femminili focalizza il legame stretto che vi è tra la riproduzione e la bellezza rielaborando l'immagine della figura e delle forme.

Ne risulta quindi che le finalità e la forma del corpo di una donna, la sua stessa bellezza quindi, la collocano sotto la dominazione dell'uomo

Lo studio della fisiognomica mette in evidenza L'INDIVIDUALIA': esseri appartenenti a una stessa specie, simili tra loro ma diversi per tanti piccoli particolari che rendono unici gli uomini. Ne deriva un'evoluzione nell'arte del ritratto: non più l'immagine già fatta dell'ellissi o dell'ovale, quella da tempo schematizzata da Piero della Francesca, bensì il tratto immediato che si sofferma al particolare del volto che viene rappresentato. Ed è grazie al processo della "personalizzazione" che trovano posto sulla scena anche parrucche e cosmetici. Nascono così gli uffici di parrucchieri e la cosmesi di stampo domestico si apre la strada verso un mercato di tipo artigianale aperto a un pubblico più ampio.

Il culto delle fibre forti, flessibili ed elastiche, che deriva dai recenti studi di medicina, fa correre la Bellezza ai ripari: un eccesso di delicatezza nuoce tanto alla bellezza quanto alla salute, è necessario tonificare il corpo perché un eccessivo rilassamento diventa rischioso per la salute. Le tecniche adatte alla tonificazione sembrano essere l'aria fredda e l'acqua (nonostante per noi sia normale fare la doccia tutti i giorni all'epoca era un privilegio rivolto a pochi): nascono i bagni di bellezza che, uniti a numerosi cosmetici, inneggiano a una rinata lucentezza della pelle e a una più efficace tonificazione. Il tentativo di salvaguardare la salute si rivolge poi anche all'uso di compiere passeggiate mattutine e serali, per ridare alle gambe quella funzione per la quale sono state create.

Anche se del tutto inconsciamente mettono le basi di una embrionale forma di attività fisica.

Nel corso del XIX secolo le parti inferiori si impongono gradatamente sulla scena, ma per una totale affermazione dovremo aspettare il XX secolo. Siamo infatti nel periodo romantico dove l'elemento predominante è costituito dagli occhi rivolti verso l'infinito, come porta dell'anima e i tratti del viso risentono di questa forza interiore. L'effetto non è più quello di una qualche rivelazione divina, come nel XVI secolo, e neppure quello della rivelazione di una sensibilità, come nel XVIII secolo, bensì di una rivelazione di sé: la coscienza di un interiorità improvvisamente amplificata dalla bellezza. La vecchia nozione del sublime, che per lungo tempo si è pensato orientasse il bello verso un accrescimento della nobiltà o della grandezza, può diventare adesso una scoperta quasi psicologica, l'estensione di uno spazio personale, sentimento intimo esteso in un improvviso ampliamento di sé.

Il XIX secolo è anche il periodo in cui si affermano le prime riviste di moda, e Madame de Girardin in alcuni suoi articoli scritti per uno dei primi giornali "La Mode" tra il 1836 e 1848 dice che <<esisterebbero una bellezza volontaria e una involontaria>> e che <<la fisionomia della donna che pensa a essere bella è sicuramente molto più gradevole di quella della donna che è bella senza pensarci>>.

La bellezza comincia a fare progressi servendosi sempre più frequentemente dei segreti della moda e del trucco. Ogni donna diventa responsabile della propria bellezza, l'ideale non è più un elemento dato ma una conquista. Baudelaire nelle sue Curiosità estetiche suggerisce <<L'epoca, la moda, la morale, la passione possono comandare il bello>> e Théophile Gautier in Gavarni aggiunge <<Anche l'iniziativa, il gusto del momento, le convenzioni possono contribuire>>.

Nel 1859 Baudelaire ricorre a una parola nuova <maquillage>, (trucco) evidenziando il suo potere misterioso e assimilandolo a uno spettacolo, a un'arte. E da correttore di qualche difetto il trucco,

appunto, diventa lo strumento per esaltare con maggiore intensità la bellezza, una bellezza fatta di ricerca, di riflessione, di preparazione che perfezionerebbe, secondo Baudelaire, la <<Bellezza moderna che può nascere dal fascino simulato e dall'artificio della moda>>. Essa sarebbe anche una caratteristica fondamentale della modernità, costringendo ognuno a inventare se stesso.

Un riferimento supplementare che caratterizza la figura femminile del XIX secolo è l'”inarcamento“, <<quell'arco che conferisce all'estremità della schiena la sua magnifica forma>> come dirà Honoré de Balzac in *La Comédie Humaine*. Quelle differenze sessuali già viste nell'Illuminismo si estendono grazie all'inarcamento: i fianchi più larghi e ora la linea lombare più evidente fanno dell'anatomia femminile palesemente finalizzata alla fecondità.

Vengono considerate brutte quelle donne che non hanno un'accentuazione dei fianchi rispetto alla vita e un evidente inarcamento della parte lombare della schiena: il nuovo canone di bellezza che si impone rappresenta una donna dalla vita stretta, dai fianchi larghi e dalla schiena inarcata.

Il torace assume un ruolo di grande importanza dovuto alla recente scoperta dell'ossigeno e alla sua importanza vitale. I medici sostengono che più è ampio il torace, più è grande l'estensione e la capacità dei polmoni, più aria viene assorbita più la vita sembra rinvigorita. I polmoni diventano improvvisamente come il motore del corpo e vengono condannati i toraci troppo stretti che provocano disturbi respiratori e soffocamento. È necessario rinforzare le spalle per tenere il torace in una posizione che risulti più ampia possibile. I muscoli cominciano ad assumere un ruolo di grande importanza e quell'embrionale forma di attività fisica, che le donne del XVIII secolo praticavano nella speranza di tonificare e giovare alle gambe e al portamento, ora si rivolgono a tutto il corpo con svariati esercizi specifici. Le effigi delineate dei nuovi trattati di ginnastica all'inizio del XIX secolo, garantiscono, grazie alla loro efficacia, petti prominenti, spalle dritte, pance scheletriche. Tuttavia questa nuova “scienza ginnica” risulta poco praticata e occorrerà l'intervento delle riviste di moda per pubblicizzarla adeguatamente.

Un altro cambiamento importante è rappresentato dalla Parigi del XIX secolo: essa viene esaltata, promossa a centro delle decisioni economiche e politiche, promossa a centro delle influenze estetiche e intellettuali e in qualità di “Ville Lumièr” deve rappresentare l'esemplare di bellezza. E la rappresentante ideale di questo modello non può che essere la “parigina”, donna leggera, sicura che focalizza su di sé l'invidia della provincia ed esalta lo scintillio della città. Le conseguenze fisiche sono rilevanti: la leggerezza è contrapposta alla pesantezza, la vivacità al torpore. Agilità, scioltezza, senso di leggerezza, disinvoltura, movimento sono le parole chiave che caratterizzano la donna di città del XIX secolo. La donna alla moda di questo periodo non reclama tutti i diritti e i privilegi che le leggi e i costumi hanno riservato all'uomo, reclama invece la condivisione di attività generalmente vietate alle donne, quelle che rivelano una libertà di movimento, un tono disinvolto: i piaceri, le abitudini, le maniere, le fatiche, lo stile, i difetti, gli aspetti ridicoli e le grazie di un uomo elegante. Si butta in mille nuove attività: il tiro, la scherma, le corse nel bosco, la scuola di nuoto, l'assidua lettura di giornali. Pretende di agire oltre gli ambiti generalmente riservati alle donne, cercando, in queste attività, un passatempo favorevole alla grazia dei movimenti e alla bellezza.

Tuttavia nei fatti sono ben poche le donne che non si lasciano sottomettere all'autorità del marito in quanto considerate inabili a diversi tipi di impegni e funzioni. Le poche donne che riescono a “essere alla moda” vengono accusate di disprezzare le grazie femminili, di non voler piacere con la loro bellezza né di affascinare con la loro intelligenza ma di stupire con la loro audacia. Tuttavia la figura della parigina, che rappresenta tutte le classi della società, introduce un modello di libertà inedita, un punto di riferimento più che altro immaginato che realizzato, ma supposto agire sull'estetica e sul fascino.

Uno dei cambiamenti decisamente rilevante, che riguarda il simbolo stesso della bellezza, è legato a una graduale esposizione delle curve femminili: gli abiti cominciano a modellarsi per esaltare ciò che fino a quel momento avevano sempre cercato di nascondere. Le forme femminili si animano, sfiorano le stoffe, arrivando a dettare, anche se tardivamente, le loro linee al tessuto. Il “sotto” prevale, tappa dopo tappa, sul “sopra”, indirizzando i criteri della bellezza fisica alla fine del secolo, accentuando la presenza dei fianchi, la forma più acuta dei movimenti. L'estetica corporea si trasforma: figura più esile, linea più anatomica, gestualità più spontanea.

Questa graduale esposizione del corpo non fa che accentuare la sensualità del corpo femminile e il desiderio che esso suscita diventa sinonimo di bellezza. E con questa maggior licenza concessa al desiderio, anche il nudo comincia a diffondersi verso la fine del secolo, da cui trapela una volontà di sfidare formalità e pregiudizi. Nelle prime rappresentazioni di nudo, per altro condannate come immorali, i seni sono modellati, i glutei si arrotondano sulle cosce, riprendendo la linea “S” delle figure vestite caratterizzate ancora dai corpetti stretti e opprimenti per la vita.

In seguito si tenta di rappresentare linee più naturali, liberate dalle imposizioni del corpetto e con una gamba più allungata e la parte superiore delle cosce assottigliata. I nudi dell'Art Nouveau confermano: glutei e fianchi pronunciati sopra cosce assottigliate, parte superiore del corpo stretta e sottile. Grazie a queste figure nude e seminude si affermano, nel primo '900, due modelli: il primo dalle linee sinuose e le cosce pronunciate che rappresentano lo standard erotizzato dei primi caffè concerto, il secondo dalle forme allungate tipiche dell'eleganza mondana che finirà per imporsi sul primo.

Con l'affermazione della villeggiatura balneare fanno l'apparizione anche i primi costumi da bagno, che prevedono un corpo sempre più scoperto. Le gambe si affermano come criterio di valutazione della bellezza.

La ginnastica comincia a imporsi e su tutte le riviste di moda si parla di essa. I medici, dopo le recenti scoperte e gli approfondimenti sull'efficacia del movimento denunciano l'attuale ideale di bellezza femminile, sfortunatamente del tutto contorto, che vuole una schiena impropriamente inarcata, sintomo più di debolezza che di bellezza. Insistono invece sulla necessità di una postura che si adatti al normale piano verticale del corpo. All'inizio del novecento, pur non credo molto interesse riguardo alla ginnastica tra le lettrici, le riviste di moda diffondono una nuova immagine: quella di posture dritte che aborriscono la postura inarcata.

Numerose donne si mobilitano per l'abolizione di questa tendenza all'inarcamento nonché alla costrizione data dai corpetti: la donna comincia ad assumere un ruolo più rilevante nell'ambito sociale e quindi non gradisce più essere un “ornamento”.

L'emergere dei fianchi, a partire dalla fine del XIX secolo, non trasforma soltanto i modelli ma anche le pratiche di bellezza: in particolar modo quelle volte al dimagrimento. Le forme diventano più controllate dal momento che sono meno dissimulate. L'allusione ai regimi alimentari o all'esercizio fisico diventa più pressante. Un lavoro sulla propria persona si impone come principio fondamentale di bellezza nel corso degli anni 80 del secolo, diventando una delle principali preoccupazioni. Si crea così un mercato che uniforma la bellezza come oggetto di primaria importanza: nuove espressioni, “prodotti di bellezza” e “cure di bellezza”, inviti più pressanti con la pubblicità, diffusione più estesa con i “grandi magazzini”. Il vecchio modello senza età di dimagrimento si prefigge nuovi obiettivi ed è appunto il “sotto” che acquista una grandissima importanza. Il tema è mirato: l'obesità diventa una particolarità femminile, le sue forme si differenziano rispetto a quelle maschili. I fianchi, in particolare, sono maggiormente evocati. L'obiettivo è evitare lo spessore dei fianchi o l'allargamento dei fianchi o l'allargamento dei fianchi e della vita. Come mostrano anche le pubblicità dimagranti, sempre più

presenti negli annunci della fine del XIX secolo: pillole per ridurre il mento la pancia, i fianchi e assottigliare la vita.

Certo, ancora niente di simile agli allarmi del giorno d'oggi. Queste indicazioni hanno poco a che vedere con le misure del corpo. Tanto più che bilance, antropometri e metri, progressivamente usati nelle scuole o nell'esercito alla fine del XIX secolo per indicare gli indici di debolezza o di resistenza, non sono ancora utilizzati nell'universo dell'estetica quotidiana. Nel "Carnet Femminin" del 1903 si legge che << un individuo fra i 20 e i 50 anni debba pesare tanti chili quanti sono i centimetri della sua altezza al di sopra del metro >>.

Una nuova indicazione arriva nel 1910: la pubblicità del metodo di ginnastica Meutzer che << garantisce una perdita di peso di un chilo a settimana fino al peso indicato per la statura >>.

Moltiplicano i regimi alimentari proposti e si fanno sempre più pressanti: non si tratta di un dimagrimento sistematico ma piuttosto, sfumatura importante, di non ingrassare.

Ciò ci permette di sottolineare la costante ricorrenza di questo tema, affrontato in maniera particolareggiata: questa lotta contro i corpi dalle forme meno nette, contro le figure giudicate robuste, per esempio, e non più soltanto contro l'obesità.

Un oggetto, in particolare, ha acquistato importanza nella cultura borghese degli ultimissimi decenni del secolo, aiutando pian piano a rinnovare l'osservazione e la correzione della persona: lo specchio intero, che permetteva di vedere la figura nel suo insieme dal basso verso l'alto. Il corpo nudo, per la prima volta, si osserva, si considera nei particolari. Una scena del tutto nuova visto che era stato un oggetto molto raro fino a quel momento, limitato tutt'al più, allo spazio del salotto. Questo nuovo modo di osservarsi è determinante, rende le persone più esigenti verso se stesse, orienta verso l'estetica della magrezza, suggerisce le misure, affina pratiche e sguardi.

Con la nascita dei primi grandi magazzini, che consentono ai ceti medi di avvicinarsi a oggetti che fino ad allora erano stati riservati solo all'élite alto-borghese e aristocratica, si fanno strada anche le prime "ambasciatrici": un nuovo stereotipo di donna chiamata a valorizzare la bellezza e la sua diffusione. Le grandi signore del teatro e dello spettacolo vantano, per esempio, la qualità delle marche: profumi, specchi, pastiglie dimagranti. Vi apportano la loro immagine, accompagnata da lettere pubbliche e da firme, usando slogan ancora incerti. Tutto questo mostra una lenta costruzione di un universo di dive, un mondo di esempi, queste effigi quasi professioniste capaci di trasformare un pubblico in un insieme di acquirenti indirizzati. L'ambasciatrice di bellezza non è più soltanto l'anonimo figurino di moda, la donna come si deve, o la signora "high life" delle stampe, essa è l'artista grandiosa e familiare, il modello immediatamente identificato attraverso la stampa e le foto. In nome di questa bellezza unificata si sviluppano in modo abbastanza embrionale i primi istituti di bellezza: saloni pensati per offrire consultazioni, effettuare trattamenti, correggere le imperfezioni del corpo e del viso. A partire da questo momento comincia a profilarsi un mestiere che si suppone debba occuparsi della bellezza nel suo complesso, quello dell'estetista, parola ancora assente dai dizionari d'inizio secolo, ma la cui funzione è accennata dagli istituti. Si crea così un mercato sufficientemente ampio per essere sostenuto da specifiche professioni, come quello della manicure e di una branca ancora non meglio definita della medicina che pretende, all'inizio del XX secolo, di rimediare a bruttezze e deformità: correggere le imperfezioni di naso, orecchie, labbra guance, diffondendo le primissime fotografie di rinoplastica. È solo di riparazione che parla la chirurgia di questi anni, ed è soprattutto solo a una funzione sociale che dice di limitarsi. Una funzione che non osa ancora designare come piacere personale, descrivendola come necessità collettiva.

Tra il 1910 e il 1920 si dà il via a una metamorfosi che vuole linee allungate e gesti disinvolti. Si mostrano le gambe lunghe, le acconciature vengono tirate su e l'altezza si impone. La figura femminile passa dall'immagine della lettera "S" a quello della lettera "I".

La donna pretende un riconoscimento maggiore nella società, soprattutto dopo la prima guerra mondiale. Dopo aver lavorato nelle fabbriche al posto degli uomini non vuole essere più considerata meno di loro. A dimostrazione di questo prende piede una moda che sarà però seguita solo dalle più audaci: quella delle "garçonnes" o delle donne che portano i capelli cortissimi. Tuttavia, nonostante la strada imboccata da alcune di loro sia convincente, la realtà dell'emancipazione è chiaramente più complessa nella quotidianità e l'ideale della casalinga sembra più che mai incontestato, evidenziando ancora la sottomissione della donna all'uomo, come anche Greta Garbo sottolinea in "Come mi vuoi" del 1932: << Non sono niente, non ho niente, prendimi e plasmami come vuoi >>.

Per quelle che invece decidono di dedicarsi alla "carriera", di sicuro non come la intendiamo noi ora, si tratta di professioni modeste, le quali esprimono i limiti dell'attività femminile. I criteri estetici confrontati con il lavoro, invece, confermano il cambiamento, unendo in modo più esplicito la bellezza al "darsi da fare": <<conducete una vita da uomo, ma rimanete donne >> (Confidences, 1938).

Ritorna e si estende il mito dell'aria aperta e delle vacanze al mare: costumi sempre più ridotti che pretendono un corpo tonico, rassodato e abbronzato. Sulle riviste appaiono le prime tabelle dei pesi consigliati e delle proporzioni ideali del corpo femminile:

Silhouette ideale per una donna alta 1,60m

Anno	1933	1938	1939
Riviste	Votre Beauté	Marie-Claire	Votre Beauté
Circonferenza petto	83 cm	85 cm	81 cm
Circonferenza fianchi	87 cm	85 cm	75 cm
Circonferenza vita	65 cm	60 cm	58 cm

La bellezza continua il suo processo di canonizzazione grazie alla nascita dei concorsi di bellezza: miss e reginette che dovrebbero incarnare l'ideale di bellezza, e ciò incoraggia ancora di più la battaglia per l'affinamento fisico per via dell'idea che vi siano occhi più oggettivi e severi a valutare la bellezza di ogni donna.

Il cinema, con la sua esplosione di immagini, la sua estrema riproducibilità al di là dei continenti, affina sempre di più questi criteri di bellezza nel primo dopoguerra, stimolandone al tempo stesso la circolazione: ricerca dei benefici dell'aria aperta, maggior controllo della linea, perfezione del trucco o del colorito, celebrazione dei corpi da silfide e abbronzati. Così come conferma il principio di "divinismo" inventato con le attrici alla fine del XIX secolo: attrici usate come modelli, pubblicità ispirate alla loro immagine e al loro nome. Quest'ultimo principio viene persino promosso a sistema industriale, la fabbrica dei sogni, con il cinema hollywoodiano, imponendo i propri temi, i propri

universi, i proprio eroi, diffondendo una cultura e precisi punti di riferimento. Il rapporto di fascinazione con il modello, accessibile e lontano, inimitabile e “umano“, democratizza la volontà di abbellirsi, trasformando a poco a poco il modo di sognare, come quello di accedere alla bellezza. Il cinema rinnova così l’immaginario e i modelli esteriori. Le star diventano il mito di esseri eccezionali venuti fra gli uomini per essere amate da loro. In questo mondo dell’immagine in cui la presenza fisica deve subito prevalere, la bellezza esiste come principale fattore di fascino. Nel 1919 “Daily reporter” parla del cinema come “creatore di nuovi generi di bellezza”. Gli schermi propongono volti diafani, corpi perfetti illuminati da una luce che li rischiarava.

La luce aggiunge atmosfera, favorendo una tonalità: il chiaro, il biondo platino, ottenuto attraverso la decolorazione, che illumina lo schermo, diventato per “Votre beauté” (nota rivista di moda del periodo) nel 1935 <<l’incarnazione della donna moderna>> e “Cinémode” osserva che <<tutte le dive sono bionde>> spianando la strada al mito della “venere bionda”.

Tutto impone allora la bellezza delle star come modello al di fuori della norma. La luminosità le sublima. Quella perfezione le rende irreali e i loro consigli diventano ancora più preziosi, susseguendosi nei giornali e sulle riviste di cinema. Tre parole vengono continuamente ripetute: disciplina, ginnastica, dieta. Cinémode consola le donne che credono di non poter raggiungere il canone : <<ricordatevi che il fascino non è innato ma acquisito>>.

Così i modelli inaccessibili, quali sono le star, diventano modelli accessibili in quanto tutte le riviste di moda sottolineano che anche quelle donne eteree sono esseri umani che hanno fatto un duro lavoro per raggiungere quei risultati. La conclusione di tutto questo è che non esistono più donne brutte ma solo donne che si trascurano.

È evidente che questo modello volontaristico promuove la certezza di poter dominare più che mai il corpo. Si approfondisce uno spazio psicologico nel quale l’individuo delle società democratiche sogna innumerevoli trasformazioni: in modo particolare, sottomettere l’intero aspetto al solo esercizio della volontà.

Questo cambia il rapporto con l’autorità, così come cambia il rapporto con se stessi. I consigli dati dalle riviste di moda distinguono principalmente chi ha la volontà e chi non ce l’ha. L’ordine dato non è più propriamente “imposto” ma agisce maggiormente sul senso di colpa, implicando il soggetto e la sua responsabilità.

Edonismo e tempo libero sembrano prevalere negli anni 1950-60, soprattutto il consumo, sconvolgendo l’intero mondo estetico: il corpo è diventato il più bello oggetto di consumo. Le star degli anni 50 modificano ulteriormente il modello degli anni 30: prevale l’erotizzazione, la presenza di una bellezza più provocante, un aspetto emancipato più che mai in contrasto con riserve e convenzioni. Intorno al 1960 le riviste di moda si moltiplicano e la profusione dell’immagine impone ancora un altro personaggio: l’indossatrice, bellezza mercificata, pubblicitaria, che esige soltanto leggerezza e giovinezza.

Tutte queste pratiche consumistiche accompagnano un mutamento determinante: la definitiva affermazione del femminile. Ciò ha permesso una rivisitazione della bellezza, rinnovando figure e stili. I modelli maschili diventano modelli femminili esaltando un qualsiasi rifiuto alla distinzione tra capi femminili e maschili. Si arriva a una cancellazione dei canoni di bellezza che decantavano forme troppo “sessuate” dell’ultima parte del secolo scorso. Si tende perciò a far scomparire i fianchi, contenere il seno e soprattutto esaltare la densità muscolare. Nell’ultima parte del ‘900 occorre soffermarsi sul trionfo dell’individuo che non ha più bisogno di schierarsi con il punto di vista generale, l’individuo, e lui soltanto, è oggi responsabile del proprio modo di essere, delle proprie immagini. Egli è la sua apparenza. L’individuo va alla ricerca di una verità interiore che si basa su una

pacificazione con se stessi. Il tentativo della pratica estetica è quello di far esistere un corpo materializzando la parte più profonda dell'io lavorando su di esso per meglio lavorare su essi stessi. In altre parole veniamo messi in diretta comunicazione con il nostro corpo. Ne derivano quelle corrispondenze torbide o talvolta artificiose date oggi come tante certezze: la pelle rivelerebbe i stati d'animo, il sovrappeso rivelerebbe il nostro stress. L'unica apparente soluzione è saper interpretare questi messaggi per diventare più belli.

Un immenso percorso prodotto dall'individualizzazione avrebbe così interamente trasposto il vecchio e indiscusso modello esteriore della prima bellezza moderna in un modello interiore e individualizzato.

L'ideale, del resto, è prescritto in modo diverso: non più il ricorso all'argomento autorevole, lo scambio verticale e indiscusso, ma l'accento posto sulle scelte individuali, sulla propria realizzazione. Le dive non danno più consigli ma si raccontano: evocando preferenze e gusti. I modelli televisivi, quelli dei reality in particolar modo, con il loro susseguirsi di persone comuni colte nella quotidianità, possono allora imporsi come modelli influenti. Familiarizzano, aiutando il telespettatore a cercare in altri se stesso e una scelta diventa più un principio imposto che un impegno chiaramente elaborato. L'individualizzazione diventa obbligata, l'aspetto esteriore si frammenta e si disperde sino all'eccesso. In modo insidioso i reality, come tutti i media attuali, ricordano la presenza di apparenze unificate, di norme che resistono ben oltre la dispersione delle scelte: tutti quei segni che riuniscono uniformità delle linee, alleggerimento dei movimenti, proporzione del peso. La magrezza contemporanea e il suo rigore si diffondono inesorabilmente. Come ci dimostrano i paragoni tra le misure canonizzate nel 1933 e quelle del 2001

Silhouette ideale per una donna alta 1,68m

Rivista e Anno	Votre Beauté, 1933	Loana Croft, 2001
Peso	60 kg	48 kg
Seno	88 cm	90 cm
Vita	70 cm	58 cm
Fianchi	90 cm	88 cm

Ma non è tanto la sua esigenza a interessare, e nemmeno la sua rigidità, quanto il suo immaginario e il suo significato: quelle forme lineari presentate come garanzia di efficienza, certezza di eleganza, di mobilità. Le parole si ripetono, identiche: <<magra tonica, piena di energie>> (Elle 3 novembre 2003), <<passo felino, silhouette allungata, affinata, che trasmette un messaggio di energia>>, (Le Monde, 15 marzo 2003). La vecchia bellezza decorativa viene sovvertita dalla bellezza attiva: non solo la linea, ma anche la forza latente dei tratti, questo maggior dinamismo che conferma innanzi tutto la trasformazione del femminile, valorizzando la motivazione professionale, l'operatività, accentuando incessantemente le garanzie visive dell'autonomia e della fluidità. La "bellezza-magrezza" completa di conseguenza anche la fusione dell'estetica corporea con il gesto quotidiano: quella che annunciava la bellezza classica attraverso l'evocazione di un'armonia tra interiorità ed esteriorità, quella che precisava la bellezza romantica con un'altra presenza del corpo, le sue vibrazioni percepibili a portare i margini

degli abiti; quella che impegnava più concretamente e definitivamente la garçonne con le sue allusioni allo spazio, all'aria aperta, al tempo libero, la definitiva eliminazione degli inarcamenti che esaltava la snellezza dei primi del 900; quella infine la cui espressione e vivacità vengono definitivamente trasformate dall'attuale esplosione musicale, dal ballo, dai movimenti ritmati.

Questo perché la magrezza attuale non può essere compresa senza il riferimento all'universo dei movimenti, dei ritmi, dei suoni della cultura contemporanea, un doppio registro che agisce sull'eroticizzazione come funzionalità: corpi più sensibili, più attivi.

I due versanti della bellezza, quello individuale e quello collettivo, esistono inevitabilmente nelle sue formulazioni più attuali. Ed è proprio in questa dualità, poco evocata e tuttavia incoraggiata, che risiede l'originalità della cultura odierna: tutto sembra fatto perché la scelta personale possa dominare fino in fondo; tutto sembra fatto perché la responsabilità di ognuno, e persino il suo sentimento di fallimento, prevalgano in caso di abbellimento "limitato".

Questo fascino della scelta è dunque così forte da imporsi anche quando la norma sembra la più insistente e la più collettiva. Dando una sfumatura ben precisa all'attuale cultura estetica.

Dimagrire è un obbligo rigoroso, generalizzato: niente è tuttavia più individuale e personalizzato. Gli strumenti dimagranti, dai più semplici ai più sofisticati, si moltiplicano all'infinito. La personalità, la tattica individuale sono chiamate ancora una volta a manifestarsi nelle scelte da prendere con i chili di troppo, non devono scegliere se essere magre o no, solo quale sia il metodo migliore per dimagrire. Il modello si impone perciò come un dato accessibile, una promessa realizzabile per tutti: basta conoscere il proprio corpo, disporre delle informazioni giuste, mettersi alla prova. Il peso ideale è quello grazie al quale ci si sente in armonia con il vostro corpo. Tutto questo si contrappone alle seduzioni delle retoriche pubblicitarie, come all'immagine di qualche individuo isolato che contribuisce interamente i propri criteri e i propri aspetti. Le diete rimangono difficili per il 77% delle donne, molto difficili per il 35%, lotta continua per più della metà. Questa difficoltà riflette le contraddizioni apparenti della nostra società: abbandonarsi, rilassarsi per consumare meglio ma anche sforzarsi, controllarsi per affermarsi meglio. E il fallimento diventa senso di colpa e vittimizzazione, pressione insopportabile e grande delusione. E un giudizio estremo, caricaturale, espresso dalla maggioranza delle donne, secondo un recente sondaggio su "la Repubblica", <<le donne davanti allo specchio, un solo verdetto: sono brutta>>.

È questa la novità: l'estensione delle domande sul perché non si riesce a diventare più belli, questo tema divenuto oggetto di esplorazioni su tutti i fronti, variazioni a catena sulle cause delle resistenze al dimagrimento. All'interno di questa novità prende forma un senso di colpa, la triste consapevolezza di non poter realizzare l'obiettivo desiderato: << sono colpevole delle mie azioni, o semplicemente vittima di quella che chiamano anoressia?>> si chiede una lettrice di "Savoir Magrir". <<non so che fare-confessa un'altra- ho perso 19 kg in un anno, nonostante tutti i miei sforzi>>. Mentre lo "speciale dimagrimento" di un'altra rivista evoca << le forze demoniache e la mancanza di autostima provocate dal sovrappeso>>. Il sovrappeso viene eguagliato al malessere e, nonostante la profusione di soggettività, le norme rimangono collettive: l'unico modo per essere belli è vivere nel benessere e questo benessere è dato per la maggior parte da un corpo magro e perfetto. Il mancato raggiungimento di questo benessere porta a una frustrazione, un malessere che si manifesta con il provare disgusto di se e nel tentare di raggiungere il canone che questa cultura moderna ci impone. Nascono gli eccessi: ragazze che per sentirsi accettate arrivano anche a mettere a rischio la propria vita. Gli eccessi sono sempre esistiti, ma la cosa che lascia senza parole è che essi non sono più dei semplici casi sporadici ma sono in costante aumento perché il culto dell'anoressia è qualcosa che si sta diffondendo a macchia

d'olio penetrando nelle menti vulnerabili delle più giovani che sono costrette a crescere in una società che le accetta solo se rispettano i canoni che essa ha imposto.

Il Punto di Vista Scientifico **Cos'è, in pratica, l'Anoressia**

L'**anoressia**, detta anche **anoressia nervosa** (AN), è un disturbo del comportamento alimentare, il termine deriva dal greco *ἀνορεξία* (anorexia), mancanza di appetito.

L'anoressia nervosa appare oggi distribuita in maniera omogenea anche a livello sociale: le classi agiate appaiono infatti colpite con la stessa frequenza delle classi meno agiate. Ciò vuol dire che in una popolazione di mille persone possiamo attenderci di trovare due o tre ragazze anoressiche

È possibile individuare due sottotipi di anoressia nervosa a seconda che la paziente presenti o meno abbuffate e/o condotte di eliminazione (vomito autoindotto, uso di lassativi, diuretici, o clisteri). Se non sono presenti abbuffate e/o condotte di eliminazione, se la paziente cioè si limita a digiunare per mantenere basso il proprio peso, parleremo di una "anoressia nervosa con restrizioni", se invece usa anche altre tecniche oltre alla semplice dieta, parleremo di una "anoressia nervosa con condotte di eliminazione".

Tale differenziazione, apparentemente sofisticata, serve in realtà a differenziare una paziente anoressica da una paziente bulimica un po' sottopeso. L'età di esordio dell'anoressia nervosa è di solito compresa tra i 12 ed i 25 anni, con due picchi di maggiore frequenza tra i 14 ed i 18 anni; negli ultimi dieci anni si è assistito, tuttavia, ad un numero sempre maggiore di casi con soggetti sempre di età inferiore, fin sotto i 10 anni e ad una incidenza sempre maggiore di questa patologia negli individui di sesso maschile.

Il disagio psicologico può esprimersi attraverso l'ansia o la depressione ma in ogni caso chiama in causa legami e modelli culturali, quindi i rapporti fra le persone. Per l'anoressia quello che conta veramente non è il metodo terapeutico ma la domanda di guarire che una persona riesce ad esprimere.

L'anoressia nervosa viene diagnosticata nel 90-95 % dei casi a pazienti di sesso femminile.

I criteri standard raccomandati dai manuali psichiatrici per fare diagnosi di anoressia nervosa sono attualmente:

- una magrezza estrema (non costituzionale) con rifiuto di mantenere il peso al di sopra di una soglia minima di peso ritenuta normale (il peso del soggetto deve essere sotto l'85% del peso previsto in base all'età ed alla altezza e/o l'indice di massa corporea - BMI - inferiore a 17,5)
- una forte paura di ingrassare anche in presenza di un evidente sottopeso
- una preoccupazione estrema per il peso e l'aspetto fisico, che includa sia una alterazione del vissuto corporeo, sia una importanza eccessiva data al peso nei riguardi della propria autostima, o ancora il rifiuto di ammettere la gravità delle proprie condizioni fisiologiche
- nei pazienti di sesso femminile, un'amenorrea (sospensione del ciclo mestruale) che dati da almeno tre mesi.
- spesso, ed è difficile accorgersene, i soggetti affetti da anoressia nervosa sono bugiardi con se stessi e con gli altri e fanno di tutto per nascondere questa loro malattia.

Non è necessario avere tutti i parametri, in alcuni casi ne basta anche uno solo per diagnosticare la malattia.... Ecco una tabella statistica che ci permette di capire che l'anoressia non è un capriccio adolescenziale, ma un vero e proprio problema psicologico.

Intera Popolazione - Italia (Review di Di Pietro e Sorge – 2000) - 7 studi

Anoressia	0.5 - 1.0 %
Bulimia	1.0 - 3.0 %
Subclinici	5 - 15 %
Sesso	F = 95.9% - M = 4.1%
Età media del campione:	26,3 anni
Range	10 - 61 anni
Età media di insorgenza:	17,2 anni

Stato civile

Nubili/celibati	81.2 %
Coniugati	14.0 %
Separati	4.0 %

Professione

Studente	48.7 %
Impiegato	26.3 %
Non occupati/saltuaria	13.1 %
Professionista/dirigente	3.7 %
Altro	8.2 %

Status socio-economico della famiglia

Alto	35.5 %
Medio	52.0 %
Basso	12.5 %

Terapie precedenti	69.1 %
Terapia individuale	48.3 %
Terapia farmacologica	18.8 %
Ricoveri	14.3 %

Sintomi presenti nella storia clinica

Nessun sintomo	35.0 %
Depressione	35.6 %
Tentativi di suicidio	8.6 %
Autolesionismo	4.6 %
Alcolismo	3.4 %
Tossicodipendenza	2.0 %
Abuso di farmaci	3.7 %
Uso sostanze stupefacenti	0.6 %
Sintomi ossessivi	5.4 %
Attacchi di panico	9.5 %
Depers/derealizzazione	2.3 %
Altro (fenom. psicotici, dist. psicosom., cleptomania, ecc.)	10.9 %

Eventi presenti nella storia clinica

Lutto	23.0 %
Perdita affettiva	9.0 %
Mancanza genitore	9.8 %
Abuso sessuale	6.2 %
Maltrattamento	10.6 %
Malattie gravi/ospedal.	9.0 %
Altro (aborti, IVG, ecc.)	14.5 %

FONTE (dati 1997-2001): Review di Di Pietro e Sorge 2000 - Centro Ricerche ABA - Anna Maria Speranza Univ. La Sapienza Roma.

Breve excursus storico della malattia

Le origini nosografiche (nosografia: scienza che si occupa della classificazione sistematica delle malattie) di questa malattia sono molto antiche. La prima descrizione clinica dell'anoressia nervosa risale infatti al 1689, quando viene pubblicato ad opera del medico britannico Richard Morton il primo resoconto di due pazienti (un maschio di 16 anni ed una femmina di 18) che rifiutavano di alimentarsi in assenza di cause organiche di malattia.

Nonostante la derivazione greca e che si riferiva alla mancanza di appetito, il significato che noi oggi gli attribuiamo fu introdotto nel 1873, quasi contemporaneamente, da Charles Lasegue (*anoressia isterica*) a Parigi e da William S. Gull (*anoressia nervosa*) a Londra. Fu lo stesso Lasegue a fornire la prima descrizione approfondita del nucleo psicopatologico centrale del disturbo.

Da quel momento in poi la descrizione di casi di anoressia - intesa come disturbo psicopatologico - nella letteratura medica europea, divenne un fatto abbastanza comune. Negli anni compresi tra il 1889 ed il 1911 troviamo infatti contributi interessanti per la comprensione della psicopatologia anoressica ad opera di famosi neurologi dell'epoca quali Jean-Martin Charcot, Gilles de la Tourette, Pierre Janet.

Una svolta importante nella storia della anoressia si verificò nel 1914, allorché il fisiologo Morris Simmonds suggerì l'ipotesi fisiopatologica di una insufficienza pituitaria grave (ossia uno scompenso dell'ipofisi) che, nelle pazienti affette, era a suo dire la causa fondamentale del disturbo.

Per tale motivo, dal 1911 fin quasi a tutto il 1930, l'approccio endocrinologico prevalse nello studio dell'anoressia nervosa, facendo quasi dimenticare le precedenti ipotesi psicopatologiche.

È soltanto a partire dal 1930, a seguito della pubblicazione di uno studio condotto da Berkman su 117 pazienti, che l'interpretazione psicopatologica riprende dignità clinica ed importanza nosologica.

I grandi progressi verso l'interpretazione dell'anoressia nervosa - così come noi oggi intendiamo questa patologia - sono stati compiuti negli ultimi trent'anni e sono da attribuirsi all'opera di Hilde Bruch, Arthur H. Crisp e Gerald M.F. Russell. A questi autori dobbiamo, infatti, la gran parte delle descrizioni ancora attuali sui meccanismi psicopatologici dell'anoressia nervosa.

Grazie anche alle loro descrizioni la categoria diagnostica dell'anoressia nervosa è stata presente nel DSM (Manuale Diagnostico Statistico dei disturbi mentali) sino dalla sua seconda edizione (DSM-II) avvenuta nel 1968. Tra gli autori moderni, colui che si è maggiormente distinto per le ricerche e le acquisizioni terapeutiche compiute nel campo della anoressia nervosa è senza dubbio David M. Garner: a lui è da attribuirsi il più recente ed il più diffuso modello cognitivo-comportamentale di interpretazione dell'anoressia nervosa. Sempre a lui sono da attribuirsi i più aggiornati ed affidabili strumenti testistici attualmente disponibili per lo screening e la diagnosi dei disturbi alimentari.

Le cause **(Dietro l'apparente sicurezza)**

Le cause che portano allo sviluppo di una anoressia nervosa sono multiple, ovvero esistono delle cause predisponenti di natura sia biologica, che sociale, che psicologica su cui si sovrappongono ad un certo punto dei fattori scatenanti che portano allo sviluppo della malattia.

Tra i fattori predisponenti è importante tenere presente il fatto di avere un familiare che soffre, o ha sofferto, di un disturbo del comportamento alimentare, il fatto di crescere in una famiglia dove esiste una oggettiva difficoltà a comunicare ed esprimere le emozioni, il fatto di appartenere ad un gruppo sociale "a rischio" per il controllo del peso (ad es. ballerine/i, ginnaste/i, cicliste/i, ecc.), il fatto di vivere in un'area urbana di un paese occidentale dove la magrezza viene enfatizzata come un valore sociale positivo, il fatto di soffrire di un disturbo della personalità.

Tra i fattori scatenanti, il più noto è il fatto di sottoporsi a diete ferree, e poi c'è sicuramente la difficoltà ad adattarsi ai cambiamenti e agli eventi stressanti che la vita impone. In questo senso possono essere considerati fattori scatenanti l'anoressia nervosa un fallimento amoroso, una bocciatura a scuola, un licenziamento dal lavoro, la perdita di un caro, ecc.

Alle volte la volontà di non mangiare non è correlata al fattore estetico o alla magrezza: persone che subiscono continuamente delusioni in campo affettivo, lavorativo, scolastico o sociale si sentono impotenti, incapaci di controllare la propria vita ottenendo ciò che vorrebbero, schiavi degli altri. Il cibo è una delle poche cose che possono controllare, e per dimostrare di essere forti e di avere il controllo devono dimostrare che potrebbero non essere dipendenti dal cibo, di poterne farne a meno, poiché il mangiare è visto come un'ulteriore schiavitù. Il riuscire a combattere la fame e rifiutare il cibo potrebbe essere una vittoria che accresce l'autostima.

L'anoressia e la bulimia sono in rapida crescita nei paesi occidentali. In Italia circa l'1% degli adolescenti soffre di anoressia, circa il 5% di bulimia e l'8% e il 15% presentano disturbi alimentari e comportamenti a rischio. Inoltre la patologia è in crescita nella fascia tra i 45 e 55 anni di età. Una donna, Fabiola De Clercq ha fondato l'ABA per aiutare e guarire le persone malate con l'approccio psicoanalitico. Lo psicoanalista Massimo Recalcati afferma che l'anoressia è "la passione per il niente". L'anoressica utilizza il niente per chiedere all'altra/o un segno d'amore. Soffrire di anoressia è meno doloroso che vivere affrontando un dolore incontrollabile; quel dolore che può nascere dall'incontro con l'altra/o o dalla possibilità di essere respinti, abbandonati, offesi, traditi. È un modo per cercare di realizzare un'identità minacciata da chi non ci lascia essere quello che siamo. L'anoressia e la bulimia sono una scelta, perché rifugiarsi nel sintomo consente di evitare pericoli, minacce, dolori in nome di un ideale di purezza, di distacco, di autonomia; chi riesce a non mangiare pensa di non avere bisogno di nulla e di nessuno. È una fuga dalla realtà con un bisogno totale di controllare la propria vita, la propria sofferenza e quindi il proprio mondo.

L'anoressia è paradossale perché significa assenza di fame, di desiderio e invece le anoressiche sono affamate, avidi e terrorizzate dalla loro avidità. Avendo bisogno disperato di tutto, rinunciano a tutto e non accettano il cibo come sostituto di un amore di cui hanno un bisogno assoluto. L'anoressia è un tentativo di fare ordine dentro di sé ed intorno a sé eliminando il superfluo. "Se non posso controllare il mondo intorno a me e le mie emozioni, mi concentro sul controllo del peso, del corpo e del cibo."

L'anoressica aspira ad essere invisibile non solo perché il suo corpo diventa sempre più magro, ma perché può chiudersi in casa, rifiutare ogni rapporto, sottrarsi alla vista e alla comunicazione con l'altra/o. È un progetto fallimentare ma prima di abbandonarlo c'è bisogno che all'anoressica vengano riconosciuti/e coraggio e sofferenza.

Nella sezione "CAUSE" ho voluto riportare anche una confessione anonima di una ragazza che ha trovato il nemico dell'anoressia nascosto dietro i suoi stessi genitori:

"Sono sempre stata considerata grassa dalla mia famiglia: già all'asilo il medico disse a mia madre che ero obesa e che dovevo stare a dieta. Da lì iniziò un lungo calvario fatto di dietologi e privazioni, frutta quando i miei compagni mangiavano la cioccolata e un continuo ripetermi di tutti che non dovevo mangiare troppo perchè dovevo dimagrire. Obesa. Ero per tutti la bambina obesa. Se guardo le foto di allora, e poi quelle di quando ero ragazzina, mi vedo un po' rotonda ed in carne, ma non obesa. mi vedo bella. Perchè allora mi sentivo enorme? Perchè mi sono sempre sentita un elefante di proporzioni immense? Tuttora non riesco a togliermi dalla testa quelle parole, quella descrizione di me...tuttora mi sento mastodontica...anche se la bilancia dice tutt'altro..."

I siti a favore dell'Anoressia (Una scoperta sconcertante)

Un particolare interesse meritano i famosi siti "pro-ana", a favore dell'anoressia. Sono per la maggior parte blog di adolescenti che sono cadute nella rete e "si fanno forza a vicenda" per non guarire. In questi siti, com'è facile intuire dalla lettera con cui ho iniziato la mia tesi, l'anoressia è presentata come un'amica che viene chiamata Ana. Ana è un'amica fidata che vuole solo il meglio per le ragazze: Solo il suo parere è importante. Ana è quella vocina che parla nella testa di queste ragazze ogni volta che si guardano allo specchio, passano davanti al frigorifero, o vedono gli altri mangiare. Lo scopo di Ana è quello di dare alle ragazze il controllo di se stesse attraverso il controllo del cibo.

"benvenuta nel mio blog... ti aiuterò io a diventare anoressica pura.. insieme riusciremo a raggiungere la nostra felicità e il nostro meritato posto al sole... puoi farti passare l'appetito occupandoti la giornata e bevendo molte robe calde come the non zuccherato, minestrina light... naturalmente inizia gradatamente...inizia prima col dimezzare le porzioni poi ogni 2settimane scali ancora..ti indirizzerò io! sono appena uscita dalla clinica dve mi hanno ricoverata, ingrassata perciò anch' io devo ricominciare daccapo... ce la faremo.... mettiamocela tutta... per qualunque delucidazione sono a tua disposizione!"

Ana ha delle regole precise:

I 30 Comandamenti

- 1) Niente. Niente è sbagliato. Domandare è contro le regole. Piangere è contro le regole. Sei forte, non permettere agli altri di distruggerti, perchè ci proveranno.**
- 2) Non mangiare. Se vuoi vedere del cibo, guarda nello specchio le tue cosce.**
- 3) Quello che è tra le tue dita oggi, sarà la tua tristezza domani.**
- 4) La frittura unta non mente, la sua verità è scritta sulle tue cosce.**

- 5) *L'unica libertà permessa è la libertà di morire di fame.*
- 6) *Tu sei quello che mangi*
- 7) *Le buone abitudini derivano dal resistere alle tentazioni.*
- 8) *"Ci sono le potenzialità ammirevoli in ogni essere umano. Credete nella vostra forza e nella vostra gioventù. imparate a ripetervi infinitamente a voi stessi, 'dipende tutto da me'. - Andre Gide*
- 9) *"Il cibo è la forma più primitiva di conforto." - Sheila Graham*
- 10) *"Si mangia per vivere, non si vive per mangiare" - Socrate*
- 11) *"Agite come se fosse impossibile non riuscire." - Dorothea Brande*
- 12) *Benedetti siano i morti di fame, essi ci insegneranno a non volere.*
- 13) *Hai un viso così carino, perché non provi a metterti a dieta?*
- 14) *Vuoi del cibo? Guardati quelle COSCE! 1*
- 5) *Non rinunciare su quello che più desideri, per una voglia del momento.*
- 16) *Un corpo imperfetto, riflette una persona imperfetta.*
- 17) *Non mangiare niente oggi di cui ti pentirai domani.*
- 18) *Il desiderio ardente è solo una sensazione.*
- 19) *Il tempo passato a perdere è tempo non perso.*
- 20) *Le ossa definiscono chi siamo realmente, loro permettono di apparire*
- 21) *Se non sei magra, non sei attraente;*
- 22) *Essere magri è più importante che essere sani;*
- 23) *Compra dei vestiti, tagliati i capelli, prendi dei lassativi, muori di fame, fai di tutto per sembrare più magra;*
- 24) *Non puoi mangiare senza sentirti colpevole;*
- 25) *Non puoi mangiare cibo ingrassante senza punirti dopo;*
- 26) *Devi contare le calorie e ridurre l'assunzione di conseguenza;*
- 27) *Quello che dice la bilancia è la cosa più importante;*
- 28) *Perdere peso è bene, guadagnare peso è male;*
- 29) *Non sarai mai troppo magra;*
- 30) *Essere magri e non mangiare sono simbolo di vera forza di volontà e autocontrollo.*

E qui di seguito riporto alcuni dei consigli che le ragazze si scambiano per “vomitare meglio”

*Tips&Tricks per il vomito autoindotto: * Prima di vomitare, legati i capelli. Eventuali tracce di vomito nei capelli sono per gli altri un segnale inequivocabile di quello che fai. * Tira lo sciacquone almeno 2 volte dopo aver vomitato, onde evitare che qualcosa resti a galleggiare nel water, e quindi che venga visto dalla persona che userà il bagno dopo di te. E apri la finestra, così da cancellare eventuali odori. * Vomita nella doccia, o apri la doccia, in modo da attutire gli eventuali rumori. * Non mangiare ne bere niente di rosso: in molti casi può capitare di vomitare sangue, quindi non si può stabilire quando si tratta di una cosa seria o quando è semplicemente dovuto a ciò che si è ingerito. * Bevi acqua a litri. L'acqua frantuma il cibo e aiuta a vomitare con più facilità e rapidità. * Prediligi cibi morbidi: si vomitano con più facilità. * Usa uno spazzolino da denti per provocarti il vomito, per evitare di sfregare o corrodere le dita. * Appallottola una bella manciata di carta igienica e posala sul fondo del water: oltre a cancellare i rumori, eviterà gli schizzi di rimbalzo. * Alza sempre l'asse prima di vomitare, e quando hai finito controlla sempre di non aver macchiato niente.*

*In caso, pulisci intorno con un po' di carta, o usa lo spazzolone per l'interno della tazza. * Se sei con altra gente (al ristorante, o anche semplicemente in casa), dopo aver vomitato guardati in uno specchio: potresti avere un colorito diverso o i lucciconi agli occhi. In quel caso datti una sistematina: sciacquati la faccia con acqua freddissima o se sei truccata ritoccati un po' il trucco che potrebbe essersi rovinato. Così non insospettirai nessuno * Sciacqua la bocca con acqua e bicarbonato per evitare che lo smalto si danneggi, e con del collutorio in modo da togliere cattivo sapore e odore. Poi mastica un chewing-gum. * Assicurati di chiudere sempre a chiave la porta del bagno. * Se ci metti molto tempo, preparati una scusa plausibile (es. una lunga coda al bagno del ristorante, un episodio di stitichezza, ecc...) * Quando il tuo "rituale" è stato portato a termine, bevi un po' di integratore salino (Gatorade, Powerade; Enervit...)*

Un'altra consiglia

per rimettere meglio è utile il latte... almeno, a me serve molto più dell'acqua!! subito dopo aver finito di mangiare ne bevo un bel bicchiere, poi quando vado in bagno è tutto molto più semplice!

Oppure

“ecco i trucchi che uso io per vomitare.potete aggiungerne altri.

li metto in ordine di quali secondo me funzionano di più.

"accessori"

1) dita

2) spazzolino [io soffoco quasi però]

3) abbassalingua

4) bacchetta cinese [attente che non vada in gola]

"prima di vomitare"

1) bevo tanta acqua tt di un fiato..tipo mezzo litro..poi aspetto un minuto e vado in bagno

2) bevo un bel bicchiere di latte che aiuta

3) coca cola e bevande gassate (ma le calorie che ci sono dentro mi spaventano)

oppure...

bevo tanta acqua, poi mi stendo a pancia in sotto con dei cuscini sotto la pancia, e il cibo torna su..

Però quello che funziona meglio è quello dell'acqua secondo me! io faccio in 2-3 minuti neanche fosse un film!

ciao..”

Ovviamente non possono mancare i trucchi per non mangiare

-Ibevi un bicchiere d acqua ogni ora, ti farà sentire piena

2-bevi acqua gelata. il tuo corpo brucerà calorie per portare l' acqua ad una temperatura adatta per la digestione. inoltre è buono per la carnagione

- 3-bevi 3 tazze di tè verde al giorno. dà una spinta al metabolismo, e i suoi anti-ossidanti fanno più bella la pelle.
- 4-prendi vitamine ogni giorno. non prendere vitamine a stomaco vuoto, perchè in questo caso non avrebbero niente con cui catalizzarsi
- 5-mangia ghiaccioli o chewn-gum quando hai fame. questo farà credere al tuo corpo che riceve cibo, ma senza calorie
- 6-fai aerobica finché non senti che stai per svenire
- 7-mangia cibi piccanti. alzano il metabolismo
- 8-fai docce fredde, perchè il tuo corpo brucerà calorie per far tornare la temperatura corporea alla normalità
- 9-NON usare lassativi, non ti fanno dimagrire (nota personale: è assolutamente vero, fanno solo male all'intestino se presi spesso!!!)
- 10-NON usare diuretici, servono solo a disidratarti
- 11-lavati i denti costantemente, così non sarai tentata a mangiare qualcosa dopo
- 12-lega un elastico attorno al tuo polso, e fallo schiacciare ogni volta che vuoi mangiare
- 13-pulisci qualcosa di stomachevole (lettiera del gatto, bagno, l'armadio del tuo ragazzo...) quando vuoi mangiare. dopo aver pulito non avrai più fame
- 14-tieni i tuoi capelli in buone condizioni, così nessuno sospetterà nulla
- 15-trova un lavoro che ti tenga impegnata durante le ore dei pasti

E quelli per non far passare la voglia di mangiare:

mangiare una fetta di limone!!L'aspro con il sapore che avevo in bocca mi ha fatto proprio passare la voglia DI MANGIARE ANCORA NUTELLA...molto bene..

Ovviamente una "buona anoressica" è così intenzionata a controllare se stessa che non può non punirsi quando sgarra e non rispetta le regole e il digiuno.

LA LEGGE DI ANA

• Il bagno è il mio Sacro confessionale. • Mi prostrerò dinnanzi al gabinetto e farò penitenza per i miei molti peccati. • Sono colpevole di non apprezzare ciò che sono e quello che ho. • Sono un uragano emotivo. Un flusso laverà via questi peccati, mi lascerà per dare inizio a un nuovo domani. • Confesserò quotidianamente, e se non lo faccio, ci sarà un atto di contrizione. • Taglierò o comunque punirò il mio corpo, perché è sempre stato troppo. • Cercherò di essere magra e perfezionerò Ana come mia sorella. Sosterrò altre come me. Difenderò le altre Mia. Sarò perfetta..

Questo in poche parole vuol dire farsi male per aver ceduto alla tentazione del cibo. Un anoressica che si abbuffa è costretta a punirsi e a vomitare non solo tutto quello che ha mangiato ma anche sangue. **“solo allora la punizione sarà conclusa”**

Per concludere questo “viaggio surreale” in un mondo che io per prima non mi sarei mai sognata esistesse desidero parlare della “Thinispiration”.

Questa parola deriva dall'inglese e vuol dire “ispirarsi al magro”. La Thinispiration consiste nel mettersi davanti delle immagini di “bellezza da raggiungere”, ossia foto di altre ragazze anoressiche,

oppure foto di donne decisamente obese per farsi passare la voglia di mangiare. Per comprendere meglio di cosa parlo riporto qui di seguito 2 immagini che ispirano le ragazze al “nuovo canone di bellezza”:



È davvero possibile guarire? Centri di recupero e testimonianze di chi ce l'ha fatta

Vi sono molti centri specializzati in questo tipo di malattia. Tra questi ricordo l' ABA. L'ABA, Associazione senza fini di lucro, è impegnata dal 1991 nel campo della prevenzione, informazione e ricerca su anoressia, bulimia, obesità e disturbi alimentari. Presente in 12 città italiane, l'ABA rappresenta la prima struttura in Italia che lavora per ridurre la distanza tra le persone che soffrono di questi disagi – e che spesso rifiutano ogni forma di aiuto – e le strutture specifiche deputate alla cura.

L'ABA si avvale della consulenza di psicologi e psicoterapeuti specializzati nel trattamento dei disordini alimentari. Nei Centri ABA è presente anche uno spazio consultoriale per i familiari. E' stata inoltre riconosciuta da numerose Università italiane come sede per lo svolgimento del tirocinio post-laurea in psicologia.

Dal 1996, sotto l'Alto Patrocinio del Ministero dell'Istruzione, l'ABA è impegnata in un progetto di informazione e prevenzione dei disordini alimentari indirizzato a studenti, genitori ed operatori delle scuole elementari, medie e superiori di tutto il territorio italiano.

L'ABA organizza corsi di formazione rivolti a psicologi, medici ed operatori del settore socio-sanitario e offre un servizio che accoglie anche i parenti per poter effettuare le terapie di gruppo con la famiglia

Tuttavia la responsabilità più grande è nelle mani dei parenti e delle persone care. Le anoressiche diventano bugiarde e fanno di tutto per evitare di mangiare, rendersi conto non è difficile, ciò che è difficile è intervenire.

Per prima cosa non bisogna concentrare la propria attenzione sul cibo, sul corpo e sul peso. I disordini alimentari non sono una malattia dell'appetito, bensì una malattia dell'amore e della comunicazione. E' utile, quindi cercare di dare spazio alla parola, al dialogo e all'ascolto, non colpevolizzando e non sentendosi in colpa.

E' importante non negare il problema del proprio caro ed aiutarlo a capire che deve chiedere aiuto ed accettare che, anche tutto l'affetto possibile non può sostituire l'aiuto di uno specialista. Il percorso di cura è lento e graduale e non sempre si guarisce. Soprattutto se non c'è la volontà di farlo. È molto facile ricadere nel baratro. Molte ragazze entrano ed escono dalle cliniche: tornano a casa dopo cure ricostituenti, si trovano ingrassate e dopo lo shock per la vista di quel corpo così diverso "così pieno", molto spesso riniziano daccapo. Tuttavia guarire non è impossibile. È vero che su internet è pieno di siti di ragazze "psicopatiche" che propongono un mito che porta alla morte, ma si possono anche trovare molti siti di ragazze che mettono a disposizione di tutti la loro esperienza, molto spesso tragica, per cercare di impedire ad altre di compiere gli stessi errori. Non ci sono dubbi, l'anoressia può essere un capriccio o un tentativo per attirare l'attenzione, ma per la stragrande maggioranza dei casi dietro l'anoressia si cela un profondo vuoto interiore che porta una giovane che dovrebbe essere piena di vita, a non aver più nessuna voglia di vivere. Il non mangiare indica il tentativo di annullarsi, di farsi invisibili anche fisicamente perché ci si sente inutili e inappagate dalla vita.

Per concludere riporto qui un'ultima testimonianza di una ragazza, Chiara, che ha sconfitto l'anoressia e ha creato un sito di sostegno per le ragazze che ora non riescono ad uscirne:

Una testimonianza diretta

Io ho odiato il cibo

Questo è stato il primo passo sulla strada verso la guarigione: rendermi conto che ciò che mi stava accadendo e che mi aveva colpita non era normale ma patologico ed altamente pericoloso per la mia sopravvivenza.

Avevo 15 anni quando i miei genitori si resero conto – prima di quanto riuscissi a fare io – che soffrivo di un **disturbo alimentare**. Ero una ragazza a cui mangiare e vivere piaceva ed ero passata in poche settimane a non cibarmi più né a frequentare le amicizie di sempre. Era come se avessi improvvisamente chiuso bocca e cuore a tutto e tutti.

L'anoressia è una malattia insidiosa perché cresce in te lentamente e prende forza e vigore ben prima che tu ne sia consapevole: appare all'esterno attraverso il tuo corpo che rimpicciolisce a vista d'occhio

e tu non lo percepisci correttamente, negando persino l'evidenza di un ago della bilancia che scende o dei vestiti che cascano. Scompare il ciclo, i capelli e le unghie si spezzano, apparentemente dovresti essere molto debole ed invece una sorta di iperattività ti prende e ti induce a fare, muoverti, non avere tregua. Il corpo non riesce a stare fermo e la mente gira ossessivamente intorno ad un unico, gigantesco pensiero: il cibo.

Cibo e peso spazzano via dalla mente qualsiasi altro interesse e ragionamento: tutti è imperniato attorno ad essi, a come poter dimagrire – ancora ed ancora, all'infinito possibilmente – e a come poter eludere i controlli familiari che si fanno via via più pressanti. Ci si sente onnipotenti. Finché...finché il corpo e la psiche non raggiungono il limite delle loro possibilità rivendicando il giusto riposo e l'adeguato nutrimento nei modi più dolorosi e spaventosi. Ecco che ci si rende conto di essere malati e si è obbligati ad accettarne l'idea benché a malincuore.

Questo è stato il primo passo sulla strada verso la guarigione: rendermi conto che ciò che mi stava accadendo e che mi aveva colpita non era normale ma patologico ed altamente pericoloso per la mia sopravvivenza. A questo punto un bivio, una scelta radicale: morire o vivere? E se vivere, come poter accettare nuovamente di mangiare, come poter accettare di vedere il proprio corpo crescere di peso e dimensioni?

Il corpo dell'anoressica spaventa gli altri, è un richiamo al valore più atavico, fondamentale e radicale, quello della vita. L'anoressica sfida la vita, sfida il mondo e sé stessa. Ed ora, se vuole sopravvivere, deve sfidare anche l'anoressia stessa che abita in lei. E' la lotta più dura che io abbia mai fatto, perché il nemico lo avevo dentro e non fuori; come avere una parte di me in lotta contro l'altra ed una confusione continua su quale ascoltare ed assecondare.

Cosa volevo per Chiara? Dovevo rispondermi, e rispondermi radicalmente, se volevo sopravvivere. È stato a quel punto che ho permesso a tutti i miei desideri negati, a tutti i miei bisogni non soddisfatti, a tutte e mie aspirazioni mancate di uscire fuori con prepotenza. Anche a costo di scontentare la famiglia che mi aveva sempre voluta studentessa modello e ragazza perfetta. Anche a costo di non avere un ragazzo che mi volesse per ciò che ero e per ciò che sarei diventata alla fine di questa guarigione, anche a costo di dover rivoluzionare tutto di me.

Ecco: io volevo vivere! Il resto lo avrei costruito dopo. Iniziai a mangiare e contemporaneamente mi affidai ad uno psichiatra molto valido che mi supportasse nel mio percorso di guarigione soprattutto in questa fase delicatissima in cui vidi il mio peso aumentare di circa 30 kg in pochi mesi. Accettai di perdere il controllo sul cibo e per l'anno successivo pensai solo a riprendermi fisicamente, senza pormi troppe domande sul dopo. Ovviamente non volevo rimanere tutta la vita vittima dell'alimentazione

compulsiva né dell'obesità, ma ebbi fiducia in me stessa ed aspettai ... mangiando ... finché questo desiderio abnorme di cibo non venne pian piano soddisfatto. Intanto proseguivano gli incontri con il terapeuta e soprattutto proseguiva il mio percorso di crescita e maturazione globale: l'adolescenza è un periodo critico per chiunque ed ovviamente oltre ai dca avevo i problemi che tutti i miei coetanei avevano: lo studio, il desiderio di amare ed essere amata, la voglia di rendermi indipendente dai genitori, l'insoddisfazione corporea, la ricerca di una Chiara adulta.

finire il liceo per poter iscrivermi all'università e riuscire a lavorare in un campo che mi permettesse di aiutare le persone in difficoltà e disagio psicologico e sociale. Questo volevo e questo avrei fatto. La mia guarigione passò attraverso dei pilastri fondamentali che dovetti edificare in quegli anni: migliorare la mia autostima e stabilizzarla, non facendola dipendere troppo da successi od insuccessi esterni e temporanei, aver fiducia in me e nelle mie capacità, vedere il mondo da una prospettiva relativista e vedere gli altri come differenti senza sentire il bisogno di adeguarmi a nessuno o ad un modello.

Io ero io.

Verso i 18 anni iniziai a dimagrire spontaneamente, tornando normopeso. Episodi di abbuffate e digiuni diventarono sempre più contenuti e lievi e terminai la psicoterapia sotto consiglio dello psichiatra stesso. Riuscii a diplomarmi senza badare al voto, sentendomi comunque felice per il risultato e mi iscrissi alla facoltà di Scienze dell'Educazione. I residui della malattia furono sempre più contenuti e lievi, limitandosi spesso a temporanei disturbi dell'umore senza condotte alimentari scorrette. Da allora ho mantenuto il mio peso – non il peso ideale, ma quello reale che fa stare bene me – mangiando senza grossi problemi e soprattutto sentendomi bene con me stessa ed amandomi. Né la scomparsa di mio padre, avvenuta quando avevo 20 anni, né la successiva depressione di mia madre, ebbero la forza di farmi ricadere nella malattia.

Finita l'università iniziai a lavorare nel sociale e poi affrontai una vera e propria sfida psicofisica per chi ha avuto l'anoressia: diventai mamma di due bambini. E neppure in quel caso mi colse la malattia, superando egregiamente tutte le modificazioni corporee e psichiche correlate alla gravidanza.

Attualmente sono una mamma serena ed un'educatrice che lavora con adolescenti disabili e si è iscritta alla Facoltà di Psicologia.

Nulla del mio percorso è stato rimosso, ricordo tutto con intensità, a volte con emozioni forti. Ricordo e non voglio dimenticare, perché la malattia ha fatto parte di me, mi ha aiutata a costruire una persona che amo e che stimo, una persona che sa amare ed aiutare gli altri e che continuerà a dire, con ogni mezzo che avrà a disposizione, che guarire è possibile davvero. Non bisogna mai disperare, anche se il percorso è lungo e difficile, anche se a volte si cade, anche se si è stanchi. Guarire è la cosa più bella che esista perché ricongiunge alla vita. Guarire è rinascere una seconda volta. Se soffrite di un dca o

pensate di soffrirne, non rinunciate alla vita, fatevi aiutare! Non c'è da aver vergogna, non c'è da temere il giudizio: tutti – e sottolineo tutti – abbiamo dei problemi e delle difficoltà e per fortuna possiamo darci una mano a vicenda affinché ognuno risolva le proprie o trovi strategie alternative che gli consentano una vita dignitosa e felice. Ne vale la pena e ve lo dico col cuore.

L'ANORESSIA NON SEI TU. TU HAI UNA MALATTIA.

Anche io, anche altre persone, hanno avuto la tua malattia ed i tuoi sintomi. Sintomi tremendi che fanno sentire in trappola. Però da questa schiavitù si può uscire davvero, in un percorso lungo ma possibile.

TU SEI TU

E NON PERMETTERAI

AL CIBO

DI COMANDARE.

TU PUOI FARCELA.

Per guarire ci vuole coraggio, perchè è come rinunciare ad una potentissima trincea che ci difende da tutto ma nello stesso tempo ci isola da tutto.

Noi, principesse solitarie in cima ad una torre che ci siamo costruite attraverso un rapporto distorto col cibo.

Nulla ci tocca... ne il negativo del mondo... ne il positivo.

La scommessa è accettare entrambi, accettare la vita.

ed è così appassionante, la vita...