

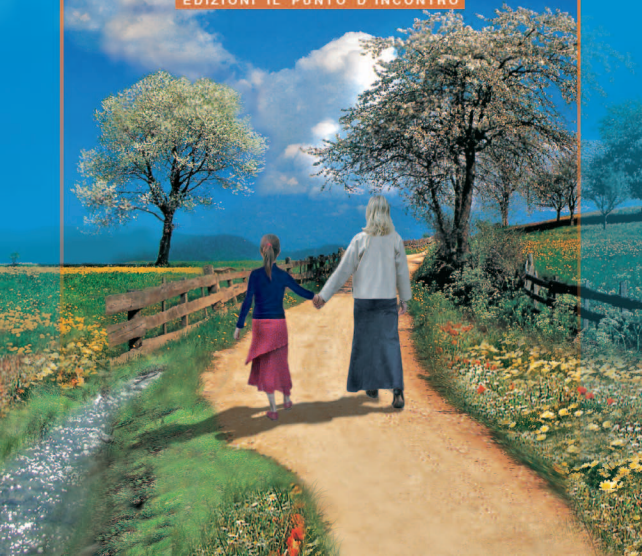


Dottor Roberto Pagnanelli

# ...E LIBERACI DA ANORESSIA E BULIMIA

Manuale di auto-aiuto per madri e figlie  
Conoscere i disturbi alimentari  
e affrontarli insieme

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Dottor Roberto Pagnanelli

# E LIBERACI DA ANORESSIA E BULIMIA

Manuale di auto-aiuto per madri e figlie:  
conoscere i disturbi alimentari e affrontarli insieme

# Indice

L'autore	10
Ringraziamenti	10
Dedicato a voi, mamme speciali	11
...E a voi, figlie adorate	14
Piccina mia, finchè eri bambina	16
Alla ricerca della propria strada...	19
"Avanti, tocca a lei!"	20
<b>Parte Prima</b>	<b>23</b>
In Clinica Psichiatrica... qualche anno dopo	24
Vieni anche tu a lezione?	27
Cosa sono i DCA?	28
Breve <i>excursus</i> storico sulle patologie alimentari	30
E ora diamo i numeri...	32
Qual è il significato delle parole <i>anoressia e bulimia</i> ?	36
Quali sono i disturbi del comportamento alimentare?	37
Impariamo a riconoscere i primi sintomi	40
Anoressia e bulimia secondo la psichiatria biologica	42
Quali psicofarmaci?	44
Fra le mille cause della psicologia analitica	49
Come si fa una diagnosi?	55
Paola e lo sciopero della fame	62
Ricordi di un'anoressica	63
La terapia	75
Riflessioni di una mamma	78
E ora lasciamole sole...	81

<b>Parte Seconda</b>	85
Uno scoglio vagante	86
Il significato del cibo	89
L'anoressia come rifiuto dell'affetto	94
Ragazze, che disciplina! Meglio che al servizio militare!	96
Che cosa rappresenta la bulimia?	97
Abbuffarsi... che bontà!	100
I segreti del carattere delle madri	102
I segreti racchiusi nel cuore delle figlie	104
<b>Parte Terza</b>	109
Sbalzati nell'acqua	110
Ascolta l'uomo e le sue distanze	113
Che aria tira fra madre e figlia	115
Si può morire di troppo amore?	116
Come si fa a non "stringere" troppo la figlia	117
Non sei capace, figlia mia...	119
E allora proviamo ad allenarci...	123
Il decondizionamento della madre	130
Consigli e tecniche di auto-aiuto per le mamme	133
Consigli e tecniche di auto-aiuto per le figlie	146
Il guardiano del faro	155
Linee guida sui disturbi alimentari	158
Proposta di un modello organizzativo	164
Formazione	167
Aspettateci, siamo ancora noi!	168
Domande e risposte tra genitori e medico	171
Domande e risposte tra figlia e medico	185
Conclusioni	199
Indirizzi utili	201
Bibliografia	204

## Dedicato a voi, mamme speciali

A voi, per tutto ciò che avete provato, per tutto il bene che volete ai vostri figli.

E anche per quel peso, quel peso grosso grosso, alto come un muro. Per quel buco nero, profondo come un anfratto senza fine, in cui perdersi. Per quella maglia addosso, dello stesso colore, la maglia nera del ciclismo, quella che qualifica "l'ultimo in classifica", il peggiore, il più disperato, il più inetto. Per quell'onta difficile da lavare, per quella malattia più grande di voi che vi travolge e da cui sembra di non potersi più liberare.

Per voi mamme e le vostre domande: "È mai possibile essere colpita da qualcosa che non ti riguarda, eppure ti fa sentire in colpa per sempre? La vita, la vita stessa che ti offre un dono immenso, una figlia, e te lo sottrae, te lo strappa dalle mani, portandolo ai confini dell'Ade, sulla linea che divide i vivi dai morti e lo lascia in bilico sul precipizio, come Persefone e il suo chicco di melagrana, un piede di qua e uno di là, crudele, ingiusta. La figlia

a cui daresti la vita e vorresti possedesse tutto l'oro del mondo e che vedi spegnersi, un giorno dopo l'altro, fra le tue braccia... Mentre tu non puoi far niente, ti senti impotente, il peso di una donna tutto in una mano".

Ogni mamma parla dal cuore, da quella parte del cuore che le è rimasta, che sente ancora... Da un lato una pena infinita che cresce fino a farle male, fino a soffocarla, dall'altro qualcosa che scende... scende... scende e non si ferma più... quel maledetto ago della bilancia... quell'odio che si può provare per se stessi e che travalica gli argini della follia, si getta oltre il limite del consentito, oltre quello della logica, oltre la pazzia!

A voi genitori che ci state in mezzo e non potete farci niente.

"Uno scheletro in carne e ossa, una bilancia e nulla più. Ecco la nostra famiglia. Ecco cosa ci è rimasto di noi e delle nostre figlie, caro dottore".

Una mamma per tutte: "Seguo l'ago persino di notte. L'ago di quella stramaledetta bilancia che piega verso il

basso, che scandisce i chili persi come un orologio svizzero e quello, truce, della siringa che il dottore infila nel braccio ormai scheletrico, evanescente fino a non trovare più le vene”.

“Ma si rende conto, fin dove si può arrivare? Si rende conto dove può arrivare il cuore di una mamma?”.

“L’ho visto e non lo dimenticherò mai! L’ago che le penetra dentro, attraverso quel sottile pertugio che dà la vita e la morte... Una bocca che le dà da mangiare, che la nutre attraverso la pelle e un ago pungente nel cervello, come un’ossessione che macina la mente. Che avrò fatto di male? Che ho fatto di male per meritarmi tutto questo? Ma io... guardi, sono in carne, sto bene... eppure... perché sto tanto male?”.

“Una malattia che non ti riguarda eppure ti sta dentro, uno specchio distorto in cui guardarsi amaramente: da una parte ci sei tu, dall’altra lei”.

Le dita delle mani s’intrecciano, inconsapevolmente. Da una parte ci siete voi, dall’altra le vostre figlie.

Una madre parla di sé e della sua diletta. Troppo violentemente, troppo velocemente lontane. Strappate l’una all’altra, eppure così intrecciate da non lasciarsi più.

“Il ricovero non lo dimenticherò mai. I due giorni più lunghi della mia vita. Una speranza di vita e una di morte, contrapposte”.

Sono gli stessi impulsi di cui parlava Sigmund Freud, il padre della psicoanalisi. L’istinto di vita e quello di morte, la voglia di conservazione e l’autodistruzione.

“Ho letto tanto, sa, dottore...? Tanto... Mi sono tuffata in tutti i libri a disposizione, mi sono saziata di tutto ciò che potrebbe essere utile, a me e a lei, per tornare a galla, per tirarci fuori dai guai...”

“Mi son nutrita di tutto... ma inutilmente... Non ho un peso in meno nel cuore, questi libri non ti sollevano dal tuo dilemma. Semmai spesso ti insinuano sottopelle un pensiero strisciante, facendolo scivolare fra le pietre e il terreno ghiaioso della tua mente: *Perché proprio a me? Perché? È davvero colpa mia? È davvero colpa delle mamme? Di tutte le mamme del mondo?*”.

Il padre è assente, lontano, almeno lui non soffre... “Ma io soffro tutte le pene dell’inferno, tutto ciò che lei può solo immaginare, dottore”.

Madre e figlia.

Due cellule che diventano una, nell’utero. Così vicine, eppure mai così lontane.

“Un rapporto difficile, dottore. Possiamo ammalarci di anoressia e bulimia anche noi mamme? Siamo depresse, abbattute, così sole. Apprendiste stregone persino dei nostri pensieri. Aggredite inconsciamente dalle persone a cui ci rivolgiamo, colpevoli

di qualcosa di cui non siamo consapevoli. La prego, può spiegare in un libro alle mamme ciò che devono fare, dottore? Alle mamme e alle figlie in crisi che non meritano questo e che non si ritrovano più... a tutte le mamme che hanno perduto ciò che di meglio hanno avuto nella vita... il loro tesoro. A tutte coloro che lottano e non vogliono arrendersi... a coloro che vogliono risollevarsi... che non lo accettano... che sono troppo affrante... per poterlo accettare all'infinito. A quelle figlie che, incagliate sul fondo della loro disperazione, soffrono coi genitori e non si danno pace".

Una delle tante mamme che vengono da me per risollevarsi... per imparare a solcare i mari della vita in tranquillità e in compagnia delle figlie, per smettere di piangersi addosso e per trovare uno strumento con il quale risollevare lo scafo di un natante in agonia, che rischia di perdersi inghiottito dalle profondità del suo male.

Un libro con le fattezze di un rimorchiatore arancione, provvisto di un argano talmente grande da poter sollevare di peso oltre cento tonnellate incagliate sul fondo. Lo immagino col suo colore fosforescente e la scritta di prua ben in evidenza, sottile come il suo augurio: ***di anoressia e bulimia si può guarire!***

Le sue catene di ferro manovrate sapientemente da mani esperte, scendono nel cuore del mare fino al natante in avaria, pronte a risollevare i suoi centotrenta quintali di dubbi e pesi ancora non risolti. Un *Nautilus* del terzo millennio. "Vorrei portare in superficie tutte le mamme e le figlie che credono ancora in se stesse e nel fatto che l'acqua sia un elemento mobile...", mi dico. "Con la certezza di trovare il modo di tornare in superficie e di poter tornare a navigare per sempre nei vasti mari della vita".

"Ne vorrei la certezza, dottore".

"Ci possiamo provare".

## ...E a voi, figlie adorate

Lo sciopero della fame. La voglia di non esserci più, di sparire dal mondo. Il desiderio bruciante di scappare, di scomparire dalla faccia della terra e non tornare mai più. Essere invisibili, diventare trasparenti, filiformi, bianche come un foglio di carta da buttare nel cestino o tutto da scrivere o da riscrivere. Chi può riscriverlo? Voi stesse o gli altri?

"Ora basta!", sembrate dire. **"Ora basta, mamma e papà, non capite niente. Non mi avete mai capita"**.

"Eppure quanto ho bisogno di voi... di voi due, genitori, ma anche degli altri, degli amici, delle maestre, delle prof, dei parenti... Non conto più le persone a cui vorrei piacere... pur di non soffrire, pur di non morire. Perché per me è essenziale, pur di vivere, piacere, compiacere, fare *come dicono gli altri, dall'alto della loro esperienza*. È così che sono finita laggiù, proprio così. Perché così sono tutti contenti. È questo il mio male oscuro: "sì, fare *come dite voi, va bene?*".

"Quante volte l'ho pensato, quan-

te volte l'ho detto, un po' per il mio carattere, un po' per la mia indole insicura... così diversa da quella di mio fratello. Perché possono esistere due persone tanto diverse fra loro, dottore? Lui questi problemi non li ha mai avuti... eppure c'è... è mio fratello... figlio loro... i genitori sono sempre gli stessi... ma perché due figli così differenti?

"Forse a ben pensarci *era già insito nel mio carattere fin da piccina*... Forse era scritto così... buona... docile, disponibile verso gli altri... sempre pronta a dire di sì.

"L'essere idealista fino a farmi male, il darmi da fare per gli altri, a qualsiasi costo, prima che per me stessa... il guardare il mondo con gli occhi degli altri, come un pesce con la sua visione panoramica, a trecentosessanta gradi. **Perché non potevo avere un'angolazione tutta mia? Un fascio di luce tutto mio, nel mondo?**".

"Perché... quanti perché... nella mia vita, ma a che servono i perché... se



non mangio più? Sono in lotta col mondo, col cibo e col mio mondo. Col mio vomito sembra tener lontani gli altri, sembra rigettare tutto al mittente. Il cibo, l'amore, tutto ciò che di buono c'è in me.

"Ma cos'è che non voglio più? Me lo spiega, dottore? Non ci capisco più niente. Se ne sentono raccontare di tutti i colori, proprio su di noi, figlie predilette! Se la sente di spiegare a me e ai miei genitori tutto quel che succede attorno a noi e in una mente malata d'una ragazza che rischia d'incastarsi sul fondo della sua oceanica profondità, fino a morire?".

"Sì, Paola. Ci provo. Ognuna di voi è diversa, non si può generalizzare, tuttavia c'è qualcosa in voi che vi accomuna. La voglia di tornare indietro, al porto d'origine.

Perché se state leggendo... questa voglia c'è... non s'è ancora spenta, c'è...

Ma anche la voglia di guardare avanti, con occhi nuovi, i vostri. La voglia di farvi guidare ma dolcemente, come fosse cullate dalle onde di un mare tranquillo oltre il quale non perdersi, con

occhi nuovi, diversi, più luminosi. Non più a stratonni, non più incatenate, non più in quella perfezione di cui vi siete ammantate come in una volta di roccia che vi trattiene sul fondo marino. Non più quel buio interno che vi circonda. Perché se è vero che siete capaci di andare fino in fondo, sul fondale della vostra vita come sul fondo del cursore della bilancia da lì, ricordatelo, non potete che risalire".

**'Solo quando hai toccato il fondo, veramente'**, mi ha detto una volta una paziente, **'puoi piantarci i piedi saldamente e spiccare un salto per risalire'**.

"Perché emergere, saltare verso l'alto è nella vostra indole, smettere di correre come forsennate verso obiettivi fittizi che, anche quando raggiunti, non vi soddisfano affatto, i trenta chili come le corse in palestra, per camminare su un sentiero in salita che permetta a voi e agli altri di aiutarvi".

"Perché sono sicura che nel mondo degli adulti c'è qualcuno pronto a tirarci fuori dai guai, a tirarci fuori dagli abissi della nostra malattia".

"Sì, certo, ne sono sicuro anch'io".

## Piccina mia, finchè eri bambina

"Finché eri bambina, insieme eravamo felici. Eri piena di gioia, ma nella tua felicità non c'era nulla di superficiale, di scontato. Era un entusiasmo in cui stava sempre in agguato l'ombra della riflessione, del pensiero, dalle risate più esaltanti passavi al silenzio con una facilità sorprendente.

'Cosa c'è che non va, cosa pensi?', ti chiedevo e tu, come se parlassi con la merenda della colazione, mi rispondevi: 'Penso se il cielo finisce o va avanti per sempre, all'infinito' ".

Ancora ricordi. "Ti ricordi i pianti che facevi appena alzata negli ultimi tempi? Stavi lì seduta davanti alla tazza del latte bollente e le lacrime scendevano giù silenziose lungo le guance paffute. 'Perché piangi, cara?', ti chiedevo allora e tu sconsolata o piena di rabbia dicevi: 'Non lo so, lasciami in pace'.

Alla tua età ci sono tante cose da sistemare dentro l'animo. Ci sono dei progetti e nei progetti tante insicurez-

ze. La parte inconscia non ha un ordine o una logica chiara, limpida e, con i rimasugli del giorno, distorti e deformati, mescola le aspirazioni più alte e, tra quelle più profonde, infila i bisogni del corpo.

Così, se hai fame sogni di trovarti seduta a tavola e di non poter mangiare, se hai freddo di essere al Polo Sud e di non possedere un cappotto, se hai subito un torto diventi un guerriero assetato di sangue e pronto a vendicarsi. Che sogni stai facendo laggiù fra i libri e i tuoi pensieri? Vorrei tanto saperlo anch'io. Chissà se qualche volta là in mezzo, magari vestita da indiana, compaio anch'io? Chissà se sotto mentite spoglie di coyote compare Flint? Hai nostalgia? Ci pensi?".

Già... ci siamo vicini... "Avevi appena finito la scuola e brancolavi nel buio più totale, non sapevi quello che avresti voluto fare da grande. Da piccina avevi tanto entusiasmo: volevi diventare medico con la tua passione da

esploratore, amica dei bambini più poveri.

Di questi desideri non è rimasta la più piccola traccia. L'ardore iniziale che avevi manifestato verso il prossimo e i tuoi cari genitori col passare del tempo si è andato spegnendo; tutto quello che era filantropia, desiderio di comunione, di condividere qualcosa con gli altri, in un brevissimo lasso di tempo si è trasformato in cinismo, chiusura, cattiveria, in concentrazione ossessiva sul cibo e sul tuo destino infelice.

Se alla TV ci capitava di vedere qualche notizia particolarmente cruda, irridevi le mie parole di commento dicendo: 'Di cosa ti meravigli, mamma? Non sai ancora che è la selezione naturale a governare l'Universo, la crudeltà dell'uomo?'

Inizialmente di fronte a questo tipo di considerazioni restavo senza fiato, mi sembrava di avere un mostro accanto a me, un mostro dalle profondità umane assetato di sangue, pronto a battermi e a farmi affondare per trascinarci con sé negli abissi del nulla.

Guardandoti con la coda dell'occhio mi ero chiesta da quale anfratto nascosto tu fossi venuta fuori; se era tutto ciò che ti avevo insegnato, con il mio esempio. Non ti ho mai risposto, ma intuivo che il tempo del dialogo era finito e qualsiasi cosa ti avessi detto sarebbe stata soltanto l'appiglio

per uno scontro frontale, denti contro denti. La lotta era l'unica cosa che potevo avere da te. Da un lato temevo la mia fragilità, l'inutile perdita di tempo, dall'altro intuivo che lo scontro in mare aperto era proprio ciò che desideravi, ciò che volevi, che dopo il primo ce ne sarebbero stati molti altri, sempre di più, sempre più cruenti.

Sotto le tue parole percepivo il ribollire dell'energia, una forza arrogante, pronta a deflagrare e trattenuta a malapena; il mio smussare gli angoli, la mia finta indifferenza di fronte agli attacchi più deleteri ti hanno costretto a prendere la tua strada.

Nei mesi seguenti continuavi a parlarmi dell'idea di una scuola professionale. 'Se mi iscrivo là', ripetevi con ossessione, 'almeno imparo una lingua e non perdo inutilmente altro tempo'.

Ti irritavi in modo terribile quando ti facevo notare che perdere tempo non è affatto così grave. Il massimo dell'astio, però, l'hai raggiunto nel momento in cui ti ho detto che la vita non è una corsa, ma un tiro al bersaglio: non è il tempo che conta, bensì la capacità di trovare il tuo baricentro, la capacità di centrare il tuo obiettivo. C'erano due tazze sul tavolo e i *croissant* della colazione fumanti, che subito hai fatto volare via strapazzandoli con un braccio. Poi sei scoppiata a piangere a dirotto.

'Cosa vuoi da me, stupida? Sei stu-

pidà', dicevi singhiozzando, nascondendo il volto con le mani. 'Sei stupida, mamma. Non capisci che distruggere me e distruggere te è proprio ciò che voglio?'

Ero senza parole, allibita.

Per settimane siamo state come due militari che, dopo aver sepolto una mina in un campo, stanno attenti a non saltarci sopra. Sapevamo dov'era, dove l'avevamo messa, perché, cosa rappresentava, ma camminavamo distanti, fingendo che la cosa da temere fosse un'altra. Quando è esplosa tu singhiozzavi, dicendomi che non capivo niente, che non avrei capito mai niente... e allora ho dovuto fare degli sforzi sovrumani per non farti intuire il mio smarrimento, la mia pena, il mio dolore.

Di tutto ciò che ho dentro di me non ti ho mai parlato e forse ho sbagliato. Il fatto che tacessi ti ha portato a credere che ogni cosa per me fosse indifferente, che tu non esistessi, che fossi poco importante, che non me ne importasse nulla nemmeno di te.... Ti sei convinta, a causa dei miei silenzi, che fossi una mamma forte e corazzata, che non avessi bisogno di nulla, mai. Ma tu sai cosa contiene il cuore di una mamma? Forse lo sai e invece di dirlo te lo tieni dentro, altrimenti non posso spiegarmi certi tuoi sguardi, certe tue parole cariche di

astio. Di noi, a parte il vuoto, tu non hai altri ricordi: eri ancora troppo piccola il giorno che ti ho messa al mondo, che ti ho partorita. Io invece nella mia memoria conservo ancora vent'anni di ricordi".

'Sei stupida. Ma non lo capisci? Non capirai mai nulla, mamma!', il volto che avvampa, color delle fiamme. Il viso da nascondere... le tazze volate laggiù, sul pavimento... L'ossessione che minaccia, le mine, i soldati pronti a combattere.

*'Ti farei notare che... Di questo forse non tieni conto...'*. Conto... calcolo... sforzo... lo sforzo sovrumano per trattenere, per non far intuire quello che c'è dentro... per non fare intuire che...

Intuire...? Già... A volte basta poco per intuire.

A volte basta un briciolo di tempo per aprire il proprio cuore insieme al corpo, gettare la maschera e non recitare più, non sforzarsi di apparire quello che non si è... non tenere i conti aperti sul tavolo di cucina, non covare dentro.

Un semplice abbraccio porta con sé più di mille inutili parole, porta in grembo e racchiude più di mille reciproche parole.

Va', o cerca di andare, alla ricerca di questo abbraccio.

*Va' dove ti porta il cuore.*

## Alla ricerca della propria strada...

Una strada di montagna, in leggera salita, che piega dolcemente a destra. Una staccionata che sembra contenere i pensieri, impedendo loro di spingersi troppo in là. Un cielo troppo azzurro solcato da nuvolette bianche. Due alberi in fiore.

Lo state già immaginando?

La strada in penombra sembra avvolgerne uno prima di scomparire die-

tro la collina.

Due donne.

Madre e figlia.

Unite da uno stesso, strano e insolito destino.

Unite per salire in mezzo ai fiori su una lenta strada sterrata, insieme, mano nella mano come due innamorati.

È questo il senso del libro.