

come la risolvo?

Inviato da Aurora99 - 14/05/2020 09:48

Sto per scrivere una delle cose di cui odio di più parlare. Non mi odio così neanche per essermi venduta, o per aver provato ad uccidermi tre volte. Non mi odio così neanche per i soldi rubati e le bugie.

Ho un problema a mangiare. È partito tutto quando avevo 13 anni e pesavo tantissimo. Mi guardavo allo specchio e mi ricordavo tutte le volte che la moglie di mio padre mi diceva che con la salopette sembravo incinta, o le volte che mia mamma non mi faceva mettere le cose in tasca perchè avevo già i fianchi grossi. Mi guardavo allo specchio e mi facevo schifo. Così un giorno andai su quei siti pro ana e pro mia (anoressia e bulimia) e cominciai a leggere tutte le regole. Tutte quelle cose assurde tipo bere tantissima acqua e mettersi a pancia in giù con un cuscino sulla pancia per stimolare il vomito in caso non si riusciva. Tutti gli esercizi, le calorie, le regole da ripetersi a mente per non mangiare, come fare quando ci si abbuffava. Così provai a vomitare, e mi piacque tantissimo, al punto che dopo piangevo dalla felicità. Mi sentivo pulita per la prima volta, i miei problemi venivano scaricati nel water insieme al vomito. Trovavo escamotage ovunque, a casa delle amiche, al ristorante, in giro. Fingevo di avere un'indigestione per vomitare, avevo imparato a vomitare senza usare le dita, solo sforzando con i conati due tre volte e trattenendo il respiro. Quindi mi veniva semplice, e tutti pensavano avessi solo problemi allo stomaco, e io potevo continuare indisturbata. Poi mi passò proprio la voglia di mangiare, non riuscivo a mandare giù nulla, neanche l'acqua. Mi gonfiava la pancia e mi sentivo sporca. Sentivo qualcosa dentro di me che non andava bene, che si prendeva troppo spazio e mi rendeva sporca. E allora vomitavo sempre dopo aver bevuto anche solo acqua, e poi mi lavavo per togliermi di dosso quella sensazione. Ma non passava mai. Solo che delle volte avevo fame, e no, non volevo mangiare, allora fumavo tantissimo o facevo esercizi per farmi venire la nausea. Ma non bastava, perchè la testa mi girava e non riuscivo a fare nulla. Così per non sentire quella sensazione di fame (che comunque da una parte mi piaceva perchè mi faceva sentire potente, come se fossi pulita, come se fossi pura) cominciai a mangiare l'ovatta intinta nel thè con tanto zucchero. Così anche se mi riempivo sapevo che non era nulla e che mi avrebbe coperto la fame per ore, senza gonfiarmi lo stomaco e tenendomi in piedi con lo zucchero. Andai avanti così per un po' fino a quando non riuscì più per i dolori allo stomaco, che erano peggiorati tantissimo. Così decisi di fare qualche giorno di digiuno, ma alla fine di questo iniziai ad abbuffarmi. Ricordo di aver svuotato la dispensa ed il frigo mentre piangevo disperata e continuavo a mangiare mangiare mangiare. A tratti senza neanche masticare. Ovviamente dopo vomitai tutto. Solo che tornai a fare una cosa che non facevo da anni. Mi sentivo sporca e dovevo pulirmi. Mi sentivo la pelle grassa, unta e schifosa. Andai in doccia e aprì l'acqua calda al massimo e ci rimasi più tempo possibile. Mi ustionai tutta la schiena e il seno. Erano anni, da quanto ero piccola, che non lo facevo. Così iniziai a punirmi ogni volta che mangiavo troppo, mi ripetevo che le brave ragazze non si abbuffano.

Avevo 16 anni e mi facevo schifo, anche se pesavo una cinquantina di chili, anche se quando facevo sesso mi dicevano di ingrassare un po'. Il mio peso oscillava tantissimo tra periodi in cui non toccavo cibo e periodi in cui credendo di star meglio mangiavo regolare, ma tornavo sempre a vomitare alla fine. Poteva durare un mese, anche due, ma tornavo sempre lì. E la sensazione di sporco era sempre con me. Mi facevo schifo al punto che non riuscivo a toccarmi, mi sentivo sporca anche in quello, mi promettevo "Quando sarò più magra ci proverò, ora mi fa schifo" E davvero, mi faceva schifo. Per entrare in doccia facevo appannare tutti i vetri e poi entravo e la facevo ad occhi chiusi per non guardarmi.

Poi finalmente trovai la cocaina. E da lì sembrò andare tutto meglio. Pesavo 48 kg, mi vedevo ancora grassa, non mangiavo, vomitavo ma comunque mi vedevo bella. E cominciai a vestirmi meno larga, lasciando la pancia scoperta. Mi piaceva contarmi le costole e vedere le clavicole. Mi pesavo ogni giorno per vedere quanto peso perdessi. Ogni volta che avevo fame fumavo e mi dimenticavo anche di cosa

fosse il cibo. Avevo smesso di bruciarmi, di farmi male. Bevevo solo acqua zucchero e limone. Ogni tanto mangiavo ma il mio corpo non era più abituato quindi mi venivano dei crampi fortissimi e il fisico lo rigettava da solo. Ma mi sentivo pulita, potente. Mi sentivo bene nei miei deliri.

Con l'eroina fu la stessa cosa.

E non so come si risolve, perchè non c'è un lieto fine. Non so se ci sarà. So solo che invidio le persone che alle cene con gli amici si riescono ad alzare con la pancia piena e ridere a crepelle. Invidio chi cucina, a me fa schifo solo pensare di farlo. Invidio le cene romantiche in cui si assaggia il cibo dell'altro, in cui si fa l'amore a pancia piena. Io non lo so fare, mi sento male al solo pensiero. Invidio le serate a bere dove non ti interessa se la pancia si gonfia. Invidio chi non si odia. Chi si ama. Chi ha un equilibrio. E vorrei una vita normale. Ma non riesco a togliermi questo sporco di dosso. Dovrò convivere forse per tutta la vita, ma non voglio che abbia il potere su di me. Voglio avere io il controllo.

=====

Re: come la risolvo?

Inviato da volrita - 17/05/2020 09:13

Cara Aurora

ogni volta che scrivi e intitoli i tuoi pensieri in modo così lucido e profondo sei per tutti una fonte di riflessione.

Il mese scorso ci hai fatto emozionare e commuovere raccontandoci un po' del tuo percorso fatto negli ultimi tempi e ringraziandoci anche per esserti stati vicini quando eri più piccola.

La tua forza e il tuo coraggio sbucavano da tutte le parole che hai usato.

Abbiamo visto che hai scritto anche una frase bellissima in risposta ad un post "Non far sì che sia un bisogno essere amata ma un piacere. In modo che sia una cosa sana"; segno evidente che tu sei già passata da quel tormento e ne sei uscita consapevole che i genitori sono innanzitutto degli adulti, persone come le altre, a volte fragili, con pregi e difetti come tutti, e che crescendo non possiamo più rimanere appesi alle loro conferme o approvazioni se vogliamo costruire con loro un rapporto sano.

Ora ci sveli un altro lato, un lato del quale odi di più parlare: hai un problema a mangiare che arriva da lontano.

E' un problema che hai seppellito sotto la cocaina e poi l'eroina ma ora dici che non ti fai più e quindi il problema del cibo si riprende il ruolo da protagonista. Abbiamo interpretato correttamente?

Ci confermi che come hai scritto il mese scorso "non vuoi più quella vita, quella sofferenza" legata alla droga?

Stando così le cose, è assolutamente normale porsi delle domande su come risolvere anche questo problema del cibo e se ci sarà un lieto fine.

Tu hai fatto un percorso lungo e faticoso a San Patrignano, marchiato sulla tua pelle per sempre, che ti ha portato a vedere i lati più oscuri del tuo io ma anche le sfaccettature più belle e luminose di te.

Da questa esperienza hai imparato che ci sono persone capaci ad aiutare altre persone, bisogna però volersi fare aiutare veramente.

E' sacrosanto che tu voglia una vita normale, fatta anche di amore ed equilibrio.

Per questo forse dovremmo cercare insieme una soluzione che ti aiuti a "toglierti questo sporco di dosso", come lo definisci tu.

Forse è arrivato il momento di affrontare questa ennesima prova per uscire anche da questa situazione: che ne pensi?

Leggiamo tra le righe che hai una forza nuova e una consapevolezza più matura e sei davvero mitica quando concludi con "voglio avere io il controllo"!!!

Prova ad approfondire le nostre riflessioni e poi sulla base delle tue risposte potremo pensare insieme ad una strategia per vincere anche questa battaglia.

Grazie per il tuo coraggio

👋 presto 🍌

=====