

Vorrei solo abbracciarmi

Viviamo di pettegolezzi, di rapporti effimeri e falsi, basandoci troppo sulle apparenze, sulle circostanze, non prendendo mai in considerazione i dolori profondi del cuore e dell'anima che nessuno vede. Ci impegnamo per nascondere le nostre sofferenze, cercando di abbracciare chi ci sta intorno, ma non riuscendo ad abbracciare noi stessi. Da sempre soffrire è collegato alla debolezza, ma perché mai un sentimento che l'essere umano prova da anni, dovrebbe metterci a disagio? Bisogna accettarla e affrontarla come hanno fatto loro.

Intervento di testimonianza di Emma dalla conferenza del 24/04/22 contro i disturbi alimentari:

“Fai schifo, sei grassa, guarda le tue cosce che praticamente si toccano, guarda la tua pancia quanto è brutta, devo riuscire a bere tanta acqua così da riempire la pancia e non mangiare, hai già mangiato troppe calorie non puoi permetterte altre, se li mangi finirai per ingrassare tantissimo; non farlo, non puoi farlo, non puoi stare tutto il tempo seduta, alzati, cammina, così perdi peso, ieri ho mangiato troppo oggi devo mangiare meno, non sarai mai magra come le altre”

Questi sono i pensieri contro i quali una persona che soffre di disturbi alimentari combatte ogni giorno.

I disturbi alimentari sono un male e mi hanno trasformata, prendendosi possesso del mio corpo e della mia mente. Il tempo passava, mi sforzavo di mostrare agli altri soltanto una parte, quella ancora viva, mentre piano piano mi stavo sgretolando pensando di potermela cavare da sola. Dopo poco le persone attorno a me hanno iniziato a comprendere che c'era qualcosa che non andava. “Come stai?” “C'è qualche problema?” A queste domande una sola risposta. “No, tutto bene”. Portavo avanti questa menzogna per non ammettere, soprattutto a me stessa, che avevo davvero bisogno di aiuto e che c'era davvero qualcosa che non andava. Ero convinta di poter affrontare tutto da sola, ma poi ho cominciato ad avere timore perché, a causa del poco cibo o del cibo continuamente rigurgitato, hanno iniziato a presentarsi i primi malesseri fisici. Ho iniziato a confidare a qualcuno ciò che stavo vivendo, ma intorno a me si era creato il vuoto: come si fa a reggere il fardello di una malattia mentale? Così ho iniziato un percorso di psicoterapia, il quale mi ha fatto comprendere che il problema non era solo il mio, che era anche della famiglia e di chi mi stava intorno: accettare questa realtà per me è stato difficilissimo. Alcuni si sono allontanati, altri dicevano che non erano in grado di aiutare, per gli amici sono diventata troppo “impegnativa”. La gente non sapeva come starmi accanto perché è molto difficile

affiancare una persona che soffre di una malattia di cui si sa poco, quanto niente. Però, pian piano, ho capito che il mio psicoterapeuta era l'unica persona capace di abbattere il muro che avevo costruito, facendomi rialzare un altro che avrebbe cacciato il mostro che si era impossessato della mia vita. Così ho scoperto una parte di me che era stata repressa dal dolore, ho iniziato a piacermi e a volermi bene. Non avrei mai immaginato di riuscire a guardarmi allo specchio e ad apprezzarmi per come sono ma, grazie ad un lungo percorso che, ammetto, è stato molto difficile, sono finalmente riuscita a trovare la luce che mi ha riportata a vivere.

Dal monologo tratto dal film "Alla luna"\* di Alessia, autoprodotta per sé medesima:

La depressione è una malattia che tutt'oggi viene sottovalutata, talvolta schernita malgrado porti a una moltitudine di vittime. Essa può presentarsi per varie cause: dopo la perdita di un parente, in una situazione economica instabile o in un ambiente sociale non gratificante.

Ma cosa succede se soffri di depressione? Tu diventi la depressione, non sei più una persona, sei morto ma vivo, senti un vuoto ma sai che non esiste.

Tutti pensano che il suicidio sia una scelta, no: il suicidio è un richiamo, tu senti che devi ammazzarti, lo senti da dentro: nelle ossa, nella testa, e senti quelle voci che dicono e ripetono solamente: FALLO! FALLO! FALLO!

Poi senti un silenzio... un lunghissimo silenzio, come se l'holter per misurare i battiti si fosse fermato, tu sei morto. Mangi, parli, respiri ma non c'è nessuno; ti danno farmaci su farmaci, arrivano gli attacchi di panico così passi dal provare tutto a non provare niente ogni tre ore.

Inizi a sentirti cullato dalla situazione: calmo e morente.

Alcuni tendono a farsi del male. Se ti autolesioni ci sono due motivi: o ti vuoi punire o ti vuoi sfogare, e la linea che divide queste due cose è sottile come la fune di un funambolo, se hai la depressione sai già che quel funambolo cadrà e morirà.

"Morte, il tuo richiamo è così forte che quasi ti bramo".

Ci sono situazioni in cui non ti confidi con nessuno e comunque sembri stare bene e da un giorno all'altro ti fai ritrovare morto in una vasca; oppure, nei casi migliori, vai in terapia e ti fai ritrovare morto però in cucina.

" Ma quando esce scherza sempre! " " Vuole solo attirare l'attenzione " " E' solo una fase, passerà " ; la maggior parte delle volte non passa, e credi che la colpa sia la tua;

sei tu che non fai di più per fartela passare, sei tu che prendi e non prendi le pillole, la colpa è la tua e per placare quel dolore c'è un unico modo, morire.

Preme sul petto, questo sasso, questa pressione che ha bisogno di esplodere come il big bang.

Alla fine cos'è la sofferenza, non che un'emozione che ci accomuna tutti ma ci rende distanti; ci allontana... ma perchè allontanarci quando potremmo stare più vicini? perchè creare barriere quando potremmo costruire ponti, e perchè odiare quando potremmo volerci tutti bene, e soprattutto voler bene a noi stessi riuscendo così ad abbracciarci.

Alessia Calò e Paola Perina 2C Liceo Cafiero Barletta