

## *La voce dell'anoressica. Riflessioni a partire da un caso.*

Carmelina Zaffanella\*

**I**ntrodotti nel mondo sommerso dell'anoressia dall'articolo della Mainardi (in questo stesso numero), possiamo passare alla lettura commentata del foglietto che Marika, mia scolara sedicenne, mi ha fatto trovare in mezzo al registro di classe. Questa mia lettura (che si serve anche di altri dati visto che la ragazza è mia alunna da due anni) non vuole essere la descrizione psicodinamica del mondo interiore di Marika (del resto impossibile solo a partire da un documento scritto) ma il tentativo di ritrovare in uno spezzone di vita vissuta gli elementi del quadro teorico fornitoci dalla Mainardi.

### **La lettera inizia così**

*Quando mi ficco le dita in bocca per vomitare quel poco che ho mangiato, lo faccio per una sorta di «espiazione». Penso che con la mortificazione della mia persona, io possa rimediare ad una gravissima mia colpa: a qualcosa che ho fatto, che faccio.*

Questo sentimento di colpa si rivela salutare per Marika. È stato il primo, informe impulso che l'ha spinto ad uscire per la prima volta dal suo nascondiglio e a depositare il suo travaglio nel registro di classe. Fortunatamente, si percepisce irregolare. Ma, appena aperta la porta, la richiude subito. Questa percezione di sé come io debole e bisognoso lascia subito il posto al Sé difensivo grandioso: io non ho bisogno degli altri, io li comando! Infatti così prosegue:

*Anzi, per dirla meglio: rimediare a qualcosa che provo ad altri a fare. Non mangio e mia madre è disperata. Se non lo è, la faccio diventare io. Ritorno a casa, tutto è tranquillo e io vado in cerca del solito appiglio: «non mi hai comperato le zucchine che volevo io!» e lei, come una molla, riprende a urlare.... Come al solito, anche*

---

\* Insegnante di religione e diplomata all'Istituto Superiore per Formatori.

*oggi rifiuterò il suo piatto di zucchine e le preparerò il mio piatto di mangime in cui lei, come una gallina, beccherà.*

## **La lotta del piatto**

Me ne parlerà anche a voce. È l'espedito per mettere in atto le difese proiettive e maniacali. Proiettive: da «mangio io» a «mangia lei». Maniacali: da «io subisco il suo menù» a «lei subisce il mio menù». Lo stato di bisogno si ribalta in uno stato di dominio. La situazione dello studente che ritorna da scuola e mangia ciò che gli è stato preparato è, di per sé, una situazione di passività, ricezione, bisogno che attende di essere soddisfatto: dice di qualcuno che riceve qualcosa di cui ha bisogno da qualcuno che riconosce e soddisfa i suoi bisogni. Invece, Marika capovolge la situazione: qualcuno (madre) che ha dei suoi bisogni (qualità di zucchine) e li impone a qualcuno (figlia) che pensa di non averli. Il piatto preparato, da dono offerto diventa indebita imposizione, un'intrusione che se venisse accolta anziché nutrire annienterebbe.

*In termini di elaborazione della propria identità*, questa lotta per il menù proclama la ragazza vincitrice. Lei non mangia = lei ha vinto la sua fame = lei è più grande del suo corpo. Non deve sottostare all'ora del giorno, è lei la padrona del tempo. Un io, dunque, che, come aquila sulle vette, sovrasta e controlla il piano. Un io speciale, tanto più speciale se comparato a quello gallinaceo della madre. Notava la Mainardi: «Nel nucleo dell'anoressia c'è un'intensa avidità ma negata dall'anoressica stessa. Per lei, avere bisogni orali (di cibo, amore, attenzione...) è inaccettabile. Tenta perciò di gestirli tramite la proiezione, ossia trasferisce sui genitori quest'immagine di sé avida e richiedente, cosicché sono loro –non lei- ad avere quei bisogni. Lei si illude di non avere il bisogno di mangiare, e non mangia. Loro –i genitori- diventano ossessionati che la figlia mangi, e in tal modo ai suoi occhi sono loro ad avere tali bisogni».

*In termini relazionali*, la lotta del piatto attua l'ambivalenza del mondo affettivo anoressico: da una parte il legame invischiato e indifferenziato e dall'altra il rifiuto del legame. La bimba ancora attaccata al seno materno ma anche la donna che si aggira in un bianco deserto. Il terrore di sentirsi la piccola bambina lasciata sola ma anche l'ansia di intrusione da parte degli altri. Manca –diceva la Mainardi- la soluzione del complesso edipico, quel passaggio all' «essere con» dove ci si sente legati ma con le rispettive distanze e differenze.

Marika infatti cerca la discussione con la madre. Se l'occasione non si presenta, la crea. Non tollera che la madre se ne stia tranquilla e «distante» in cucina: la va a «stanare» per iniziare con lei una discussione senza fine, sempre la solita e senza un accordo finale. Per l'anoressica la discussione unisce anziché differenziare. In un contesto normale, i contrasti di opinioni allontanano e se non si trova un compromesso, finiscono per raffreddare i rapporti e lasciare posto al silenzio. Invece, per l'anoressica la discussione ad oltranza e senza possibilità di accordi protegge la sua relazione indifferenziata: unisce in un abbraccio morboso che le discussioni rendono addirittura sempre più stretto. Anziché allontanare, avvinghiano. Infatti Marika mi dirà che, fra un urlo e un altro, lei e sua madre «si rincorrono come due fidanzati».

Dall'altra parte, proibito entrare! Il processo svalutativo trasforma la madre in una gallina che, a mo' di riflesso condizionato, reagisce ai granellini che il suo

domatore le getta. Qualcuno, dunque, da disprezzare e tenere lontano. Infatti Marika mi dirà che quelle discussioni così abbraccianti sono deprimenti: rivelano una madre che «non capisce, non c'è mai, si fa chiamare dieci volte prima di rispondere...», al massimo una serva che deve pulire la camera della figlia, ma guai se vi entra senza il suo permesso.

Insomma, è l'«essere con» che fa problema: uniti e differenziati. Stare con gli altri alla stessa tavola, con lo stesso menù ma con piatti diversi. Infatti è tipico dell'anoressica rifiutare di mangiare con gli altri (o al ritmo degli altri) e se lo fa ha il suo menù e il suo ritmo. Per Marika anche l'andare con i compagni in pizzeria incominciava ad essere un problema: spiava i compagni nel sospetto che non le dicessero niente («non mi chiamano mai se non sono io a...») ma sbuffava quando era ora di andare con loro («sono gente banale...»).

## Idee fredde

Marika non è pienamente entrata nell'anoressia. Infatti così continua:

*Altre volte penso che riducendomi ad uno straccio qualcuno là fuori possa cogliere il mio lamento e aiutarmi. Ma spesso il mio chiedere aiuto è inascoltato a meno che non sia più esplicita (cioè a meno che non dica che ho un problema).*

Come già il sentimento di colpa, qui quello del disagio l'aiuta a distanziarsi da se stessa, mettere davanti a sé il suo problema e con l'io sano percepire la presenza di un io malato.. Parimenti, ancora percepisce gli altri come datori di aiuto anziché invasori. Ma subito l'orizzonte di una possibile relazione benefica lascia posto al disprezzo:

*Se dicessi quello che faccio, allora gli altri POCHISSIMI (sic!) si impressionano, pensano di vivere una storia da film e dicono «ma non vedi tutti quei film che parlano di bulimia e anoressia? Vuoi diventare anche tu uno scheletro?». Il problema è un altro: vabbè che uno non si accetta perché vede modelli sbagliati e via discorrendo... ma quando sto compiendo l'atto infame non sto guardando con invidia una rivista di moda piena di fantasmi in passerella; bensì penso a quanto sono stupida in certi miei comportamenti e a quanto io sia debole a non cambiare e alla paura di chiedere aiuto e alla paura di ascoltare quello che si vuole. Io sono la nemica di me stessa, poiché sono peggio che pessimista, e sono cattiva perché giudico gli altri (oltre che me stessa) pur sapendo di non doverlo fare. Giudico proprio quelli che hanno dei problemi come me e lo dimostrano in modo evidente: forse –dico- ma non si vergogna quella lì ad andare in giro così? Solo perché vorrei gridarlo a me stessa, che, smorta e con le occhiaie, mi trascino per la classe con aria finto-normale. Posso sembrare una intellettuale (diva): lei è così, quell'altra è così, vado in questa e quella discoteca, ho fatto questa e quella sbandata (sempre nei limiti dell'accettabile), tratto questa persona così e colà, la penso fermamente in questo modo... E poi mi scopro di una fragilità... gelatinosa quando devo parlare dei miei sentimenti veri, della mia intimità, che dovrebbe essere la cosa più normale del mondo, coi quali dovrei convivere serenamente. Nessuno (nemmeno io) mi*

*conosce del tutto. L'unica cosa che so è che sono troppo insicura su troppe cose e diffidente di ogni persona, per cui anche tu, o lettore, non puoi rappresentare per me che una oscura spelonca grotta che ho deciso di esplorare in uno slancio di fiducia nel prossimo oppure in un colpo di testa dei miei soliti.*

Ritornano qui gli aspetti intrapsichici e relazionali già presenti nella parte precedente del testo di Marika: richiesta e rifiuto di aiuto (sarà una soluzione o un colpo di testa?), avidità e disprezzo del legame (sarà un porto di salvezza o una grotta?), io fragile e grande, tu invocato e disprezzato.

In aggiunta, si possono ritrovare altri due aspetti evidenziati dal nostro articolo di riferimento: il successo intellettuale e lo stato emotivo di fondo.

Se problematica per le relazioni, l'anoressica non lo è per la riflessione. Donna tenace e di successo. Adolescente in gara per i migliori voti della classe. Se leggiamo il testo appena citato prescindendo dai pezzi direttamente attinenti all'«atto infame», diremmo che Marika è una ragazza giudiziosa e riflessiva. Sa che c'è un'interiorità da ascoltare e rispettare, che non ci si può nascondere a se stessi, che ci sono domande etiche alle quali rispondere e limiti comportamentali da imporsi. Ha il senso delle proporzioni. Verso gli altri dimostra responsabilità, apertura nella giusta riservatezza, capacità di farsi un giudizio della situazione e un'opinione sul comportamento altrui. Sensibile a ciò che è giusto e sbagliato, tollerabile e inammissibile, lecito e illecito, ha buone capacità per aiutare e illuminare gli altri. (Questo è anche il giudizio che noi insegnanti le abbiamo dato, ignari del suo problema: «sì, un po' magrina, ma è la moda»). La lettera può confermare il giudizio dato dagli insegnanti ma fa aggiungere: giudiziosa ma senza un coinvolgimento stretto ed emotivamente impegnativo. Una buona educanda di collegio.

Adesso che conosco il problema, mi chiedo perché una sedicenne così dotata non riesce ad affrontarlo. E lo capisco: le idee giuste non infiammano la dama bianca. Infatti in quelle di Marika trapela lo stato emotivo che la Mainardi ci ha descritto con la metafora del deserto sbiadito e del biancore esteso: «Alcune ragazze parlano del loro stato mentale in termini di “biancore esteso” come se improvvisamente e pesantemente cadesse dell'abbondante neve e oscurasse il senso della differenziazione degli oggetti e si annullasse così la stessa vita. Paradossalmente questo stato mentale risulta gratificante e piacevole perché è come sentirsi grandiosamente soli con la percezione di saper sopravvivere in questo bianco deserto.... Questa situazione indifferenziata rinvia alla percezione di non sentirsi separata, l'essere nello stesso tempo con gli altri ma ancor più in stretto controllo dell'immagine che si è creata, un'immagine senza qualità umane».

### **Usa occhiali che non vede**

Marika, nel suo scritto, vede che c'è un problema ma non vede quale è. Sa che il problema non è il suo corpo e, giustamente, contesta gli altri per i quali il problema è quello. Ma alla sua vera problematica non sa dare nessun contenuto. Che cosa rende infame il suo atto? Stupida perché? In quali comportamenti? Quali problemi la fanno assomigliare alle altre? Inicura su quali cose, con chi, quando, in quali circostanze? A parte il corpo e cibo, c'è un disagio senza oggetto. Giustamente, Marika si definisce «gelatinosa».

Si vede qui la difficoltà dell'anoressica ad affrontare le proprie difficoltà in modo simbolico (processo di simbolizzazione inceppato). Ha chiarezza del sintomo («sto male») ma non dell'oggetto che lo produce. Non sa, cioè, che dietro al cibo che la preoccupa c'è tutto un mondo di contenuti che vanno ben oltre il tema cibo. Anche circa il suo Sé profondo, il piatto è vuoto.

Mi preme sottolineare questa estraneazione da se stessi evidenziata dalla Mainardi perché è un aspetto sul quale l'educatore può fare leva non per curare (non ha gli strumenti) ma per invogliare l'anoressica (soprattutto se all'inizio della malattia) a farsi curare. Per me, con Marika è stato così. Mi spiego.

Marika vede ciò che la preoccupa (cibo) ma non vede né la ragione del suo preoccuparsi di questo anziché di qualcosa d'altro né la ragione del suo preoccuparsi in questo modo anziché in un altro. Usa certi occhiali ma non sa di averli. Con il suo problema ha un rapporto troppo ravvicinato, e con il suo Sé un rapporto troppo distanziato. Sa che non mangia ma non sa quale mentalità è simbolizzata nel non mangiare. Di sé può dire: sono fragile, insicura, cattiva ma in che cosa è cattiva e perché lo è non lo sa dire. C'è una frattura fra ciò che crede di sentire e ciò che veramente sente senza saperlo, fra la rappresentazione di sé che il problema sembra suggerirle (sono cattiva) e la rappresentazione di ciò che ella veramente è e dentro la quale ingloba il problema. C'è una discrepanza fra ciò che pensa sia il suo vero io e ciò che in realtà è. Non riesce ad individuare ciò che realmente è in gioco. Neanche sa che cosa dire e chiedere agli altri.

Ciò ha due conseguenze:

a. quel mondo interiore dal quale Marika è estraniato è tuttavia attivo e ispira il suo modo attuale di agire senza però passare attraverso il vaglio del pensiero riflesso. Di qui il suo modo di agire rigido e un po' moralista, contemporaneamente determinato (con la madre) e smarrito (con se stessa), sprezzante e dubbioso.

b. conoscendo solo il sintomo ma non il problema, lei non può farsi proposte risolutive perché non ancora ha individuato la sorgente che alimenta il disagio. Di qui, al massimo potrà darsi una soluzione tampone. Passando gli anni, forse supererà il problema cibo e lo sostituisce con un altro sintomo ma lo stile sballato con cui affronta la vita rimane inalterato.

### **Vedere gli occhiali che usa**

Con Marika ho cercato di ampliare l'orizzonte dal sintomo al problema che lo può fomentare e l'ho trovata una strada utile per convincere chi si trova a rischio di anoressia a cercare con urgenza un aiuto. Sappiamo che il trattamento dell'anoressia richiede un intervento specialistico che va oltre le competenze di un educatore, di un catechista o di un insegnante che si ritrova nella sua classe una situazione come quella di Marika. Ma senza bisogno di atteggiarsi a terapeuti, queste figure possono accelerare il bisogno di farsi aiutare soprattutto in quelle ragazze che non sono ancora entrate a due piedi nel problema. E lo possono fare proprio lanciando l'ipotesi che dietro al sintomo cibo ci sia qualcosa d'altro e, in grandi linee e in modo ipotetico e rispettoso, dare un nome a questo altro prendendo anche spunto dalle conoscenze teoriche acquisite in materia.

In pratica, nel caso di Marika si è dimostrato utile rileggere con lei il testo della sua lettera e commentarlo con questa strategia:

- Ho evitato di entrare a far parte del gruppo degli amici che le contestano la magrezza e le sue fissazioni sul cibo. Con lei non ho mai tirato fuori il tema cibo, magrezza, anoressia, scheletro, ridursi ad uno straccio...Perché contestarle il corpo che è l'unico strumento che ha per mettere in scena il suo mondo interiore sconosciuto? Perché portarle via l'unico canale –sebbene fallimentare- di esprimersi? Che cosa le rimarrebbe in alternativa? Portarla sul problema corpo avrebbe significato tacciarla come malata (anziché come una che è davanti ad un serio problema da non scansare con la deviazione cibo) e avrebbe provocato, di conseguenza, il suo diniego a procedere nel dialogo.
- Una volta «de-corporizzato» il problema, ho commentato insieme a lei le parti della lettera che contengono le parole stupida, cattiva, peggio di... Non per convincerla a cancellarle ma per prenderle seriamente. Ossia, ho evitato la commiserazione/consolazione, l'iniezione (per lei invasione!) di coraggio e buona volontà. Senza cadere nell'eccesso opposto di criticarla o spaventarla, le ho però fatto capire che se si sente così ha una buona ragione per sentirsi così e quegli appellativi cattivi conviene continuare a dirseli ma in modo migliore: non come ennesima spada che umilia ma come suoni di tromba emessi dall'io sano che la spronano ad esplorare meglio quello che lei stessa intuisce un comportamento stupido e cattivo. Il tentativo è stato, dunque, quello di lasciare la colpa e l'auto-rimprovero ma di cambiarne la funzione: da blocco del cammino a spinta per indagarne l'impostazione. Ho constatato che allargare, senza terrorismo, il forellino che quei sentimenti hanno già fatto fornisce competenza e senso di autocontrollo.
- Il terzo passo è stato quello di portarla a contatto con la fonte possibile del disagio, usando come porta di accesso le stesse sue parole in tal senso interpretabili. Mi sono focalizzata sulle parole debole, fragile, insicura, diffidente, grotta oscura, gelatinosa per dirle che lei stessa ha individuato che c'è qualcosa da controllare (notare l'uso del verbo controllare: da lei usato per difendersi e ridato a lei come strumento risolutorio). Si tratterà –con un competente- di dare un nome a questo qualcosa per ora captato come nebbia informe. Il mio intento era oggettificare l'io malato. Che non è il cibo, ma la prospettiva ossia gli occhiali dai quali vede il cibo e altro. Le ho detto che ci sono da ordinare meglio gli elementi che nella lettera sono accennati ma in modo confuso e sparso, come una carambola di emozioni: espiazione, provocare, invidia, sembrare una intellettuale diva, gelatinosa, diffidare, fiducia, colpa di testa. Ho voluto, cioè, farle balenare l'ipotesi che ad esigere una migliore registrazione è il suo attuale percorso di affermarsi come donna e di trovare un modo migliore di mettersi in contatto con gli altri, compito richiesto dal suo momento (edipico) di vita e che non può essere assolto con successo al primo colpo. Detto non come diagnosi psicologica ma come pronunciamento di un'opinione seria in merito ad una questione altrettanto seria.

### **Situazione molto seria ma si può guardarla**

Credo che così si faccia capire la gravità del problema ma anche la sua legittimità e dunque, anche la possibilità di essere ammesso direttamente, a sé e agli altri. Il problema è grande ma è possibile guardarlo. Questa signoria di ciò che ora imprigiona sembra essere anche l'aspettativa di Marika. Infatti così conclude la lettera:

*Per cortesia, lettore, quando ne hai occasione e se lo ritieni opportuno, proponi la questione alla mia classe perché io non riesco in prima persona. Se vuoi, serviti di questa mia riflessione a ruota libera, passandola magari per una lettera trovata in un giornale: vorrei tanto sentire la voce dei miei amici a questo proposito, ma il mio carattere chiuso e la delicatezza del problema non mi permettono chiaramente di esprimere il mio impellente bisogno di sentire una voce che mi parli. Sono quasi sicura di reggere al confronto della riflessione con la classe. Grazie mille.*

Non ho letto la lettera in classe e le ho spiegato il perché (un perché utile a lei, che la riconduca al suo mondo anoressico interiore che sappiamo fatto di messaggi nascosti e lotte subdole). Le ho detto, cioè, che un io che si esprime sott'acqua, di nascosto, emerge poi come un io che puzza. E poi, a parlarne con tutti, lei si sentirebbe attaccata dagli altri i quali non sanno che stanno parlando di lei e, senza possibilità di esporsi chiaramente, a lei non rimarrebbe che irrigidirsi all'opposizione. Meglio uscire allo scoperto con me e in separata sede. Con me, perché se non ho gli strumenti per curarla ho però gli strumenti perché lei si presenti e si presenti in modo giusto a chi la può curare.