

Il desiderio di raccontarsi: il primo passo verso la guarigione

Sono Marina Biglia, la presidente di Insieme Amici Obesi, la più grande associazione di pazienti obesi in Italia, supportata da circa 9500 malati. Una percentuale ridicola, rispetto ai 6 milioni di obesi presenti in Italia.

Ma prima di essere una "carica istituzionale", io sono una malata. Malata di obesità. E giungere ad accettare di essere tale, mi ha salvato la vita.

E quando mi sento dire, a volte in modo consolatorio, che io non sono malata, che non sono più malata, sorrido. Perché io so che lo sarò per sempre e so quanta dignità e forza contenga questa parola.

Ogni volta che mi trovo in situazioni come questa, mi domando che cosa ancora io possa dire che non abbia detto o scritto mille volte. Ma mento. Sono una bugiarda patologica. Perché ogni volta le emozioni galoppino. E perché ogni volta ne sento di nuove. Perché accavallo le gambe, perché in aereo ho una cintura che potrebbe essere un metro più corta. Perché indosso una taglia 48 ambiziosa. Perché su una poltrona soggiorniamo io e la mia borsa. E nessuna delle due deve scegliere di andarsene. E non uso borse piccole... Perché inseguo mio figlio per mollargli una sberla.

Perché oso delle unghie assurde e perché ora vivo a colori. E il nero è diventato una scelta, non una necessità di invisibilità. Perché sono un'obesa work in progress, perché sono arrivata a superare i 130 kg e poi ho smesso di pesarmi.

Un peso irragionevole, una storia di ordinaria obesità.

Come tante, come quelle che ho tentato di raccontare nel mio primo libro (posso dire primo perché so che ce ne sarà un secondo!!), pubblicato lo scorso anno: "Il peso irragionevole". Perché questo libro? La risposta più scontata, ma più vera è: "Perché non c'era". Non c'era un libro per pazienti. Un libro in cui il malato senza volto, come è stato giustamente, ma ingiustamente definito, potesse finalmente essere reale parte attiva della sua malattia.

Ma non è la sola ragione di vita di questo libro. Circa 20 anni fa avevo iniziato a frequentare un gruppo di auto-aiuto per mangiatori compulsivi, Overeaters Anonymous, sulla falsa riga di alcolisti anonimi. Distribuivano un mensile dal titolo "La linea della vita". In questo giornalino c'erano, oltre a consigli di varia natura, esperienze di vita, storie di chi stava uscendo dal problema. Ogni mese io mi fiondavo su quelle storie, le leggevo con la stessa voracità di un'abbuffata e sognavo di scriverne una io. Una in cui il lieto fine fosse "sono magra". Ma non ero pronta, non avevo strumenti, non avevo capacità di fare un salto qualitativo dal pensiero all'azione. Ero persa solo nella preoccupazione.

Ma il sentire che si poteva tornare a stare bene, mi creava mille aspettative. Una lucina in un tunnel, in cui ero dentro esattamente a metà.

Un racconto iniziato nel 2004 dopo l'ennesimo fallimento dell'ennesima dieta. Ero più del doppio di ciò che ero stata, due corpi per una sola donna.

Disperata come solo una balena spiaggiata può sentirsi, digito sulla tastiera del computer una parola: obesità.

Trovo uno strano sito: www.amiciobesi.forumfree.it

Ed è l'inizio di una grande storia d'amore. E di quello che io chiamo il migliore dei lunedì possibili, alla faccia di ogni dieta che inizia al lunedì per morire al martedì...

Inizio a leggere fiumi di parole altrui, tanto uguali ai miei pensieri, al mio sentire. Divoro ogni parola, ogni sillaba, per ore ed ore non mi stacco da quelle pagine, letteralmente incantata e rapita. Leggo storie di dolore, storie di gioia, storie di disperazione e storie di rinascita. E mille persone che interagiscono fra di loro, che si spronano, che piangono insieme, che esultano insieme. Con estrema attenzione ad essere solo dei pazienti, senza dispensare consigli non di competenza di un malato.

Immediata la sensazione di essere arrivata a casa.

Molti anni dopo, alla luce di tutte queste esperienze personali, la mia mente è tornata a quelle pubblicazioni. E mi son detta: perché no? Perché non raccogliere le stesse voci di speranza che leggevo allora? Di fondo si deve parlare di ciò che si conosce, me lo diceva sempre mio padre, e io so cosa sia una mezza vita da grassa. Perché parlo della mia vita. Ed ho iniziato a scrivere

e a parlare. Anche troppo... Parlare da malata. Da "obesa dentro" per tutta la vita. Perché il cuore dei disturbi alimentari è il silenzio. E i malati devono spezzarlo per iniziare un percorso di guarigione. Anche perché è il solo modo per far comprendere cosa proviamo e sentiamo anche ai normopeso, non solo al personale sanitario.

Mi piace introdurre episodi di vita, che possano far risaltare meglio i concetti: mesi fa il fratello di una cara amica seppe che avevo scritto questo libro e lo lesse. Casualmente.

Mi telefonò pochi giorni dopo dicendomi: "Io ti devo chiedere scusa, perché in tutti questi anni io ho sempre e solo pensato che tu fossi un'ingorda e basta. Non avevo capito nulla e mi scuso, anche se tardi, per non averti aiutata prima".

Probabilmente, avessi gridato il mio dolore, lui, e altri come lui, lo avrebbero compreso.

Quando alcuni mesi fa sono venuta a conoscenza dell'esistenza della medicina narrativa, si è aperto l'ennesimo nuovo orizzonte. Perché quando credi che un filone si sia prosciugato, ecco che ne appare subito un altro, con infinite risorse da sfruttare.

Mi ero già resa conto dell'esigenza del malato di raccontarsi, di narrare davvero la sua storia, senza grosse velleità artistiche, ma col solo scopo di parlare, parlare. E parlando esorcizzare le paure. E questo desiderio di raccontarsi era già molto visibile nelle pagine del nostro forum di auto aiuto. Ma con la medicina narrativa, sotto forma di racconto, mimetizzato in una quasi fiaba impersonale, in cui parlare di se come da una finestra, tutto è stato più facile. E la massiccia adesione di pazienti obesi, ne è stata la prova

E questa è la principale ragione per cui abbiamo aderito con entusiasmo al progetto di medicina narrativa, perché dopo anni di buio, la necessità e la voglia di uscire allo scoperto sono immense. È una sana voglia di protagonismo, di urlare un "io esisto" che ha un valore immenso, per chi si è sempre sentito invisibile.

Tante storie, belle e brutte, tristi e felici, ma in ognuna di quelle una fettina più o meno grande di me.

E, soprattutto, si parla di obesi curati in modo sensato e non accusati di aver scelto la via più facile, in caso di ricorso alla chirurgia bariatrica; persone che hanno solo scelto l'unica via possibile per salvarsi la vita.

L'attenzione al punto di vista del paziente e' altissima, la sensibilità del mondo medico sta cambiando.

I malati, ma anche il personale sanitario, non devono perdere queste opportunità. Parlare. Scrivere. Leggere. Per noi parlare dello stupore di ogni giorno, delle piccole riscoperte di momenti di vita, perché finché sapremo stupirci lo sapremo comunicare ad altri, e potremo vivere a fondo la magia del cambiamento.

Per il personale sanitario per cercare di far capire come cambi la vita di un obeso, ma, prima ancora, per far comprendere cosa sia stata la sua vita fino a ieri. E per spiegare questo mi farò aiutare da un breve e di certo non esaustivo elenco, raccolto attraverso i racconti di tanti obesi come me.

Caro diario,

anche questo giorno è passato e io mi trovo qui, come al solito, per il consueto rendiconto della giornata. Che è stata, come sempre, ricchissima di soddisfazioni. Ma mi piace ricordare solo quelle che mi hanno riempito maggiormente il cuore, e, di questo, ringrazio:

l'uomo in ascensore che, vedendomi entrare, ha controllato, visibilmente preoccupato, la portata massima di carico e ha mentalmente fatto due conti sul peso complessivo;

la donna che mi ha chiesto se ero incinta e alla mia risposta negativa, ha sorriso triste, constatando che ero solo grassa;

i bambini che mi han chiesto se mi ero mangiata un cavallo intero;

la coppia che si è messa a litigare, nel negozio di abiti, perché a lui non entrava più la taglia 48, poi si sono girati, mi hanno guardata e sono scoppiati a ridere;

mia madre, che per strada cammina sempre 5 metri avanti a me, per timore che ci possano, in qualche modo, associare;

mio figlio che mi ha chiesto se potevo non accompagnarlo in classe, perché poi, i compagni, l'avrebbero preso in giro a causa mia;

l'escremento di cane sul marciapiede, perché ho avuto il terrore di pestarlo e non credo sarei riuscita ad abbassarmi per ripulire le scarpe;

la porta girevole della banca, che mi ricorda che in due non si entra;

non essermi tuffata dal gommone per la certezza di non riuscire a risalirci;

*non aver passeggiato sulla spiaggia per paura di sentire mamme bisbigliare ai bambini "se mangi troppo diventerai anche tu così";
non essere entrata in quel bagno, anche se la vescica me lo stava ordinando, perché c'era una wc alla turca, e non avrei mai potuto rialzarmi;
Pensare che in quella vasca da bagno potrei entrare o io o l'acqua;
essermi sentita dire dalla hostess: "Lei non si può sedere davanti alle uscite di sicurezza, perché, se succedesse qualcosa e lei svenisse o morisse diventerebbe impossibile spostarla;
la porta della doccia in piscina che non si chiude con me dentro, e così ho potuto essere amabile oggetto di scherno delle altre donne presenti nello spogliatoio;
la ragazza del bar che si lamentava, con me, di quei due pazzeschi chili che non riusciva a smaltire dai suoi fianchi appena burrosi.
Sono stata felice di questi momenti, che mi hanno fatto comprendere di essere, comunque, uguale a tutti gli altri esseri umani al mondo.
E se, per caso, caro diario, tu riuscissi a recuperare una bacchetta magica, e potessi farmi scomparire, all'istante, dalla faccia del mondo, te ne sarei infinitamente grata.*

E cosa è cambiato, in me, ed in altri come me?

Quanti chili hai perso, non importa. Non conta davvero nulla e la domanda, comunissima, suona sempre invadente..

Non è importante. Non per me. Non per chi è stato come me.

L'importante è capire chi è la persona che si riflette nelle vetrine, negli specchi. E vederla dolcemente cambiare.

Non siamo solo grassi corpi da curare, anche su un tavolo operatorio, non siamo solo resezioni e suture, e le nostre cicatrici più visibili sono sicuramente quelle sul cuore. E concludo citando una frase di Francesco Pessoa "porto addosso le ferite di tutte le battaglie che ho evitato".

E per questo sono oltremodo fiera delle mie cicatrici.

Marina Biglia

