

Quello che non ti ho detto

La ragazza dal cuore di perla

Ogni riferimento a fatti realmente accaduti o luoghi e/o a persone realmente esistenti è da ritenersi puramente casuale.

Benedetta Noemi Boccia

QUELLO CHE NON TI HO DETTO

La ragazza dal cuore di perla

Romanzo

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2021
Benedetta Noemi Boccia
Tutti i diritti riservati

*“A mia madre e ai suoi preziosi occhi
che mi hanno sempre dato il coraggio
di affrontare la vita.”*

Introduzione

Sei destinato a morire ogni volta che il tuo sguardo si assenta, diventa vuoto; sei destinato a morire quando il panico prende il sopravvento e si bloccano le mani e si ferma il cuore e ti ritrovi solo nel letto e non respiri... sei destinato a morire ogni volta che smetti di lottare.

Quello del DCA (disturbo del comportamento alimentare) è un fenomeno sempre esistito e non solo in Occidente, ma in tutte le società del mondo. Purtroppo, nessuno lo ha mai affrontato con la giusta dose di sensibilità e chi ne soffre viene etichettato come “il malato” o viene incolpato e minacciato dai familiari che, preoccupati e spaventati, non riescono a prendere in mano la situazione: “Perché non mangi? Soffri di anoressia? Se non mangi non hai forze per affrontare la vita, se non mangi non ti regalo ciò che desideri e non ti voglio più bene. Guarda come sei ridotto tutto pelle e ossa!”

O al contrario: “Smetti di mangiare così tanto, stai diventando un maialino da allevamento!”

Queste frasi così apparentemente innocue, che hanno lo scopo di correggere comportamenti nocivi, uccidono lentamente chi è entrato nel vortice senza via di fuga dei DCA. Il senso di vergogna aumenta e fa sì che la “vittima” inizi a rifugiarsi sempre di più in sé stessa per evitare lo sguardo critico altrui. In realtà nessuno la comprende realmente, nessuno le può leggere dentro...

“dentro te hai solo pagine sbiadite, tutto un mondo interiore ma sbiadito, perché confuso, perché non sei tu che agisci, è la tua ossessione che parla per te fino a farti arrivare a un bivio: o la vita o la morte, perché sopravvivere non potrà

mai essere la terza opzione. Quel dolore è parte di te e come un uragano ti scombussola l'anima o come un fuoco interiore ti brucia fino a farti diventare cenere”.

Ma dalle ceneri si rinasce ed ecco l'immagine della fenice fiera e forte e pronta a combattere e a vivere con tutte le armi che la vita le ha offerto: coraggio, voglia di ricominciare e speranza.

I DCA lasciano una ferita permanente e ben nascosta ed emerge ogni volta che ci si sente confusi o si devono affrontare degli ostacoli che la vita pone.

Un tintinnio fastidioso generato da un cuore debole fa sì che si producano parole malvagie: non mangiare, vomita fino all'ultima briciola, abboffati senza che ci sia un domani. Non vali nulla, sei una perdente. Hai perso la battaglia con la vita. Stai male perché hai mangiato e quel senso di colpa ti pervade la mente, non ti lascia libera un secondo.

Come rimediare al danno fatto? Nel caso della bulimia, un susseguirsi e un ripetersi di azioni incessanti, come praticare tantissimo sport, digiuni prolungati e passare ore e ore al cesso per vomitare tutto l'odio che hai verso te stessa, sembrano placare per un attimo quella voce distruttiva che vorresti svanisse per sempre dalla tua mente.

Ma c'è un momento in cui bisogna prendere le redini della propria vita in mano e mettere a tacere quelle voci interiori, per far sì che la mente si nutra di vita e non più dell'ossessione del cibo. Sei confuso e resti immobile a fissare il vuoto, mentre la vita va avanti. Vorresti chiedere scusa a te stessa per il male che ti sei fatta e ne sei consapevole di quanto soffri, vorresti cambiare la tua vita, vorresti... Troppe cose desideri, ma ti trovi in un perenne caos, non sai più chi sei e cerchi di ricostruire la tua immagine attraverso quei frantumi di specchio gettati a terra, ma che mai riveleranno la tua vera essenza, perché non basta una vita per conoscersi. Sei triste e arrabbiata perché dentro di te hai un vuoto, quel vuoto che non può essere colmato dal cibo ma dall'energia che è dentro di te ed emerge ogni volta che ti senti sopraffatta da qualcosa che non ti appartiene;

provi a darti forza, a dire che passerà, è solo un periodo ma è una vita intera...

E allora rilassati un momento, spegni la mente e chiudi gli occhi, poni le tue orecchie all'ascolto del rumore delle onde che si infrangono sugli scogli e dimentica per un attimo la tua inquietudine e abbandonati all'essenza della vita.

Dentro di me ho spiragli di ricordi ormai opachi e vaghi, appartenenti a un tempo ormai andato, che si cristallizzano ogni qualvolta annego nell'abisso delle mie stesse emozioni.

Dei vari frantumi ritraggo pagine sbiadite su foglie d'argento affinché possa con le lacrime accompagnare la melodia del mio animo e con le parole accarezzare la mia immagine, per poter dar luce a una voce ormai andata e poter rinascere dal mio clima di incertezza. Assembla parole prive di senso che son di pace e si ripetono senza respiro, mescolandosi in un'infinità di sfumature. E la mente, desiderosa di riposare, perché disintegrata dal frastuono interiore, va alla ricerca dell'occhio dell'amore, ma non trovandolo si perde nel vuoto infinito del dolore.

Non sono una musa, sento emozioni.

Non spaventarti pubblico:

sono come voi

e sento dolore che manifesto su foglio da straccio,

così da accarezzarlo e da accoglierlo,

non per accettarlo

ma per raffigurarlo in parole

che accarezzano il proprio io.

Questo libro non è rivolto solo a chi soffre di disturbi alimentari, ma anche a coloro che hanno un proprio caro che si trova in balia di questo mostro, in quanto auguro a entrambi di avere sempre la forza di combattere assieme, perché è una guerra continua, ma sono sicura che prima o poi avrà una fine.

Attraverso i protagonisti del libro ho voluto affrontare questo tema, sfiorandone altri che possono appartenerci, a volte troppo spesso sottovalutati e considerati così lontani dalla realtà di ognuno.

L'inizio della fine

Chiudi gli occhi...
chiudi gli occhi
e scopri di essere una creatura meravigliosa,
chiudi gli occhi
e lasciati guidare dal tuo inconscio,
chiudi gli occhi
e inizia a viaggiare...

Quella sera Sophie tornò a casa stremata, distrutta e senza un briciolo di forze, si gettò sul letto bagnata dalla pioggia. Le gocce dalla fronte le scivolavano sul viso e lentamente si univano alle sue lacrime, così da accarezzarle le labbra. Dopo qualche minuto, si alzò per chiudere la porta alle sue spalle, come per allontanarsi dal resto del mondo; mise le cuffie e si abbandonò alla sua playlist di Spotify.

Si riappoggiò sul letto sconfitta dalla giornata appena trascorsa e con la mente la ripercorse passo dopo passo: le immagini sembravano scorrere davanti ai suoi occhi e quelle serene del giorno si mescolavano a quelle ansiogene della fine del crepuscolo.

Per la prima volta, dopo tanto tempo, percepì qualcosa dentro di sé: un senso di vuoto difficile da colmare. Da tanto non si ascoltava e non provava qualcosa. A volte si chiedeva se non fosse stata un robot in una vita precedente per quanto i suoi sentimenti sembravano essersi addormentati. E a lei era chiaro, era proprio quel senso di vuoto ad averla resa immobile, in uno stato di stasi emotiva perenne. Il suo cuore aveva smesso di battere da anni, da quando era iniziato il suo tragico travaglio verso l'anoressia.

Come si sa tutto inizia seguendo una dieta banale: si vogliono perdere due chili, poi cinque, poi dieci e così via, fino ad amare le ossa che sporgono dal corpo più della propria stessa vita. Sfiurare quelle ossa fa sentire vivi, dà soddisfazione e si innesca un meccanismo perverso nella propria mente: più sei magro, più sei felice, meno pesi e più sei perfetto e meno vivi.

Quando prese consapevolezza della sua malattia, Sophie nel suo diario segreto scrisse:

“Cara Sophie, cos’è l’anoressia? È un’ombra che ti insegue e non ti abbandona mai soprattutto nei momenti di solitudine. Oppure è un tranello che la vita ti ha posto e chiunque può precipitare. Ed è quella macchia nera sul cuore che mai sbiadirà e, al solo pensiero, il mio sguardo vagherà altrove, ma custodirò nello scrigno dei miei ricordi le sofferenze che l’anoressia mi ha fatto patire.

Mi sono lasciata comandare da uno strumento apparentemente innocuo. Maledetta bilancia!

Ma è proprio lei a farmi tirare un sospiro di sollievo nel momento in cui segna anche solo 500 grammi in meno. Com’è assurdo, vero, che la misura della felicità possa dipendere dai numeri che segna una bilancia?

Convinzioni distorte nascono nella propria mente: corro fino allo sfinimento per smaltire le 50 calorie assunte, oggi non mangio, se dovessi mangiare, mi punisco, mi torturo perché il solo pensiero di ingrassare fa male, logora la mente e così pian piano rischio di morire, non solo fisicamente, ma anche interiormente.”

Posò la penna e le sue lacrime bagnavano delicatamente quelle pagine scritte con tanta rabbia. Volse lo sguardo verso la finestra e pensò come l’anoressia le stesse divorando i suoi anni migliori, le stesse portando via parte del suo essere. Avrebbe voluto urlare con tutta la voce del silenzio parole che mai nessuno avrebbe compreso realmente.

Dall’età di diciannove anni, qualcosa dentro di lei cominciò a cambiare, non era più la stessa ragazza sorridente