

QUESTA È LA MIA GUERRA

© 2020 Chiara Mansi

© 2020 Edizioni La Gru
Tutti i diritti riservati

Prima edizione in 14° *piano*: Ottobre 2020
ISBN: 978-88-99291-XX-X

In copertina: *Legs*
© 2019 Omnibus

www.edizionilagru.com

CHIARA MANSI

Questa è la mia guerra

Edizioni La Gru

Nonostante le battaglie perse

A te che stai attraversando un brutto periodo.

A te che credi sempre di cadere, ma non lo fai mai.

A te che fingi i migliori sorrisi durante il giorno e piangi di notte, quando nessuno può sentirti.

A te che vivi ogni giorno con l'ansia di dover affrontare una nuova giornata, una nuova guerra.

A te che vivi con il peso al petto e rimani in disparte, nascosta nel vuoto. A te che stai cadendo senza che nessuno se ne renda conto.

A te che pensi troppo e non hai nessuno con cui condividere tutto quello che provi.

A te che ti stai sbriciolando in piccoli frammenti di cristallo, mentre gli altri restano indifferenti alle tue lacrime nascoste sul cuscino e nei palmi delle mani.

A te che ti senti sempre inferiore a tutti.

A te che insultano perché non conoscono, senza capire la battaglia che ti porti dentro.

A te che ti senti continuamente un fallimento e provi a cancellarti per eliminare gli errori.

A te che dai il massimo ma non ti senti mai abbastanza.

A te che nonostante tutto resisti: resisti all'indifferenza, agli insulti, alle parole taglienti e ai silenzi che bruciano.

Devi sapere che le cose cambieranno e che dopo la tempesta c'è sempre l'arcobaleno.

Tutto questo finirà e andrai a letto col cuore leggero, sposterai i capelli dietro le orecchie senza dover nascondere gli occhi lucidi e il trucco colato.

Aprirai la finestra, guarderai il mondo, sarai felice e griderai “Ce l’ho fatta”.

E qualcuno ti guarderà, così come si guarda un arcobaleno dopo una tempesta, correrà da te e ti dirà che sei bellissima.

Perché tu nascondi così tanta bellezza e un giorno te ne accorgerai.

Lo stesso giorno in cui guarderai avanti e capirai che la guerra è finita.

Capitolo 1

“Chiara, non devi mangiare”.

Questa storia inizia con un piatto d'insalata.

“Chiara non mangiare”.

Continuo a rigirare la forchetta nel piatto.

“Chiara, se mangi dopo ti punisci. Non puoi mangiare senza sentirti colpevole”.

Guardo il cibo, mi sento tremendamente impotente.

Comincio a tagliarlo. Uno... Due... Tre... Quattro pezzetti, mi convinco che così sia di meno.

“Chiara ricordati: sei grassa. Sei troppo grassa per avere un problema alimentare”.

I secondi passano sotto i rintocchi di un orologio che gira troppo in fretta.

Un respiro profondo.

“Ok Chiara. Puoi mangiare, ma dopo vai in mansarda a fare esercizi”

Ingoio, pezzo dopo pezzo. Mi guardo intorno: mio fratello sta mangiando una bistecca aggiungendoci fette di pane mentre io sto mangiando un'insalata tagliata in minuscoli pezzettini.

“Ok Chiara. Ricorda di masticare otto volte ogni foglia e bevi un bicchiere d'acqua ogni morso”.

Mi viene da piangere.

“Sei così brava”.

Mi viene da vomitare.

Tutti hanno finito di mangiare.

Sono rimasta sola sotto la luce di una televisione che non sto guardando e il suono di una musica che non riesco a percepire.

“Sono così orgogliosa di te”.

No, faccio schifo.

“Diventerai così magra”.

Voglio solo stare bene.

Passano i minuti, ma sembrano interminabili.

“Fai schifo, potevi evitare di mangiare”.

La mia testa non si accontenta mai, pretende sempre di meno.

Il numero non conta.

Se mangiassi 500 calorie avrei dovuto mangiarne 300.

Se mangiassi 300 calorie avrei dovuto mangiarne 150.

Se mangiassi 150 calorie avrei dovuto digiunare.

Le ore di digiuno non sono mai abbastanza.

I chili persi non sono mai abbastanza.

Le calorie bruciate non sono mai abbastanza.

Provi a chiedere scusa a te stessa. Ti ritrovi a cercare giustificazioni ai tuoi comportamenti. Provi a spiegarti che hai sbagliato. Cerchi milioni di scuse per giustificare ciò che hai fatto con la promessa che non accadrà mai più.

“Mettiti la giacca e vai a correre”.

La mia testa urla, mentre cerco di tranquillizzarmi.

Le ossessioni mi torturano.

“Sei grassa, ecco perché nessuno ti vuole. Pensaci.”

Voglio stare bene.

“No, non vuoi. Tu vuoi essere la ragazzina protetta da tutti”.

Voglio stare bene.

“Ricordati: sono la tua unica amica. Non ti abbandonerò mai”.

Pensieri ossessivi che ti torturano nel più nero degli incubi.

Capitolo 2

Sto camminando lentamente lungo la strada che mi condurrà a scuola. Anche oggi fa un freddo bestiale, ma il lanugo che si è creato sulla mia pelle dovrebbe servire a proteggermi.

Dicono che l'adolescenza sia quel periodo di transizione dall'essere bambino all'età adulta, con tutte le responsabilità e le conseguenze che ne derivano.

Non so il giorno esatto in cui ho deciso che il cibo si sarebbe sostituito a me e neanche il giorno in cui ho deciso che la sofferenza fosse il miglior sollievo che potessi trovare. So che tutto è iniziato così, come un giro sulla tua montagna russa preferita, un gioco divertente che porta alla morte, un tunnel dell'orrore senza uscita d'emergenza, un salto nel vuoto senza conoscere ciò che troverai sotto.

E di quella ragazza che tutti ritenevano intelligente rimarrà solo polvere. Oro trasformato in polvere, come in una meravigliosa alchimia.

Tutto iniziò l'estate tra la seconda e la terza media.

Ero sempre stata la ragazzina che si appoggiava a tutti. Non avevo una mia identità, ogni cosa che le mie amiche facevano la ripeteva, le emulavo anche nel modo di vestire, negli atteggiamenti, nella musica.

Sentivo la necessità di separarmi da loro, di creare una mia identità, di essere indipendente da loro, ma non sapevo come fare. Così presi un rasoio che trovai tra le cose di mio fratello e lo passai velocemente sui fianchi. In quel momento mi sentii realmente libera, indipendente da loro e dai modelli che mi imponevano.

Era il mio tredicesimo compleanno.

Il giorno dopo vidi ciò che avevo fatto e mi ripromisi che non sarebbe successo mai più; avevo delle amiche fantastiche, mi vestivo alla moda, ascoltavo la musica del momento, potevo uscire con ragazzi più grandi. Non avevo motivo per fare una cosa del genere.

Non ne parlai con nessuno perché avevo paura delle reazioni delle persone davanti a un gesto del genere e mantenni il mio piccolo segreto. Il silenzio, però, è un'arma a doppio taglio che spesso rende ancora più vulnerabili le tue fragilità.

E tra quei tagli fatti di nascosto e la mia finta libertà, tra la consapevolezza di voler crescere troppo in fretta e l'esigenza di farmi notare era iniziata la terza media. A volte andavo male a scuola perché questo consisteva nella mia presa di posizione: identificarmi negativamente marchiando la mia identità.

Forse tutto è iniziato così: la paura di non essere mai abbastanza, di poter fare di più.

Mentre le altre ragazze pensavano alla moda, io esaminavo le mie cosce che si espandevano come continenti sulla sedia.

Avrei voluto essere magra.

La *più* magra.

In quel periodo una mia amica soffriva d'anoressia e io le ripetvo ogni giorno: «Sai dove andrai a finire? Ricoverata in un reparto per disturbi alimentari. Vuoi questo? Vuoi finire in ospedale?»

Chi lo avrebbe mai detto che anni dopo, in quel letto di ospedale, mi ci sarei ritrovata io?

All'inizio pensi sempre che queste cose a te non possano capitare, pensi di essere in grado di fermarti in tempo, ma quando capisci che la ruota non la giri tu, è troppo tardi.

Capitolo 3

In effetti, le conseguenze dei miei comportamenti le ho capite troppo tardi, quando ormai qualsiasi atteggiamento di ritorno era inutile.

«*Chiara, smetti di tagliarti, ti fai solo del male*», era quello che mi ripetevano tutti.

Era difficile spiegare quanto io mi sentissi viva ogni volta che compievo il mio rito catartico. Mi sentivo finalmente libera, sollevata.

A ogni fallimento un taglio, a ogni delusione un taglio, a ogni emozione un taglio. Tagliandomi riuscivo a tirare fuori tutto quello che a parole non riuscivo e sulla mia pelle rimanevano solamente le cicatrici della mia battaglia interna che cominciava a segnare i suoi fronti.

In ogni guerra ci sono delle regole e nella mia guerra la prima è semplice: a combattere con se stessi se ne esce sempre sconfitti.

L'ho capito troppo tardi, purtroppo.

Pian piano le persone si si rendono conto che qualcosa non va, cominciano a parlarti e tu esci dal tuo guscio e ti apri.

Ma qualcosa va storto.

Dovevo fare qualcosa. La mia mente doveva escogitare un piano d'evasione dal carcere della mia testa: ero rimasta prigioniera della mia battaglia interiore, non potevo perdere. Così, come un'illusione, un'idea improvvisa, trovai la mia soluzione.

Quel giorno decisi che se non potevo controllare me stessa e le reazioni che le persone avevano su di me, potevo controllare il *cibo*.

Iniziò tutto con un *non ho fame*, una cena saltata per poter di-

magrire, una dieta con il desiderio di scomparire e pian piano mi ritrovai a nascondere il cibo nelle tasche giganti delle mie felpe nere e celare il miglior sorriso mentre esternavo il controllo che avevo su qualcosa di così impotente come il cibo.

Nascondendo il cibo, io mi nascondevo al mondo. Dimagrendo, avevo l'illusione di scomparire, di non soffrire più.

Questa è la seconda regola, la più dolorosa: per quanto tu possa nasconderti, verrai sempre trovata e divorata da te stessa.

Le persone intuiscono e tu conosci coloro che in seguito ti salveranno la vita: i *terapeuti*.

All'inizio li odiavo: nella mia testa volevano solamente levarmi dai miei problemi. Problemi che io amavo e all'interno dei quali stavo bene, nella mia bolla di sapone in cui nessuno era autorizzato a entrare, tantomeno a portarmi fuori.

Nella mia battaglia interiore in cui non sono ammessi alleati siamo tutti fanti in prima linea.