



Leonardo
MENDOLICCHIO



Capire i
disturbi alimentari
partendo da
famiglia e scuola

Prefazione di **Francesca Fialdini**

Leonardo Mendolicchio

Il peso dell'amore

Capire i disturbi alimentari
partendo da famiglia e scuola

Prefazione di Francesca Fialdini



BUR Gatti Blu
Rizzoli

Publicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2021 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-15595-3

Prima edizione BUR Gatti Blu: aprile 2021

Realizzazione editoriale: Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

Prefazione
di Francesca Fialdini

Parlare o scrivere di disturbi del comportamento alimentare non è più un tabù. Succede spesso di imbattersi in articoli giornalistici in cui la storia dell'ultima vittima viene riportata con una certa dovizia per ribadire quanto sia difficile, lungo e tortuoso il percorso di guarigione dai DCA e che non sempre la cura è risolutiva per acquisire un proprio equilibrio. Accade anche di leggere numeri e tabelle che ci riportano alla triste verità delle dimensioni acquisite oggi dal fenomeno, o di imbatterci in utili e forse liberatorie confessioni di artisti e personaggi affermati che, a un certo punto della loro vita, decidono di mettersi a nudo circa il loro rapporto conflittuale col cibo, portandoci dentro dinamiche psicologiche e relazionali che per anni hanno guidato di nascosto la loro vita.

E tuttavia da osservatrice esterna, che per mestiere ha scelto l'ambito della comunicazione televisiva come strumento di narrazione privilegiato, posso affermare con forza che parlare di anoressia e bulimia è ancora un tema difficile da digerire per il vasto pubblico. C'è qualcosa, insito nel tipo di racconto, che quando viene affrontato in tv nella fascia della programmazione diurna suscita ancora un certo disturbo e allontanamento. Conducendo per cinque

anni programmi di informazione sulla prima rete televisiva italiana, ho constatato che gli spazi di approfondimento sui disturbi del comportamento alimentare connessi ai principali fatti di cronaca venivano quasi sopportati dal pubblico sintonizzato in quel momento davanti al televisore. Non suscitavano, cioè, una particolare attenzione né un particolare coinvolgimento.

Su questo tipo di reazione mi sono fatta diverse domande. Tra le risposte che mi sono data ho certamente preso in considerazione l'ipotesi che forse le tecniche del racconto non fossero adeguate, e che il limite di tempo imposto dal mezzo e dal tipo di programma potesse essere un fattore di disturbo invece che un vantaggio. Ma tutto questo non mi bastava. E non mi confortava leggere o ascoltare servizi in cui veniva portato alla ribalta l'ennesimo caso di una modella eccessivamente magra, perché se da un lato è sempre una buona occasione per affrontare l'argomento, dall'altro – senza un'adeguata cornice narrativa – rischia a mio avviso di consolidare il nesso semantico «moda = problemi alimentari». Un'identificazione rischiosa, che a sua volta alimenta e sorregge un grande, insidioso e pericoloso fraintendimento del problema da parte del pubblico più vasto, e cioè che per somigliare a modelli estetici di riferimento imposti dal mondo della moda le nostre ragazze debbano infliggersi regimi alimentari del tutto inadeguati ed eccessivamente restrittivi. Da qui lo stereotipo più comune circa l'interpretazione dell'anoressia: «Quella ragazza non mangia perché vuole fare la modella». Con questo non intendo affatto dire che il problema non esista e che le modelle sottopeso non siano uno schiaffo alla nostra coscienza (lo

sono eccome, e devono esserlo), ma che mediaticamente si doveva e si poteva osare di più.

Con questo spirito e questa convinzione è nata da parte mia la voglia di metterci la faccia e di provare a sposare una modalità di racconto inedita in Italia per i disturbi del comportamento alimentare, cioè la docuserie *Fame d'amore* e il progetto che ne è nato. L'incontro con il professor Leonardo Mendolicchio, consulente scientifico e ispiratore del programma, è stato in questo senso illuminante. Non avevo ancora incontrato uno scienziato che con duttilità, desiderio di confronto e semplicità di linguaggio riuscisse a trasferire il proprio sapere in maniera così immediata e diretta su un argomento ancora in parte rifiutato. Ma soprattutto non avevo ancora conosciuto qualcuno che avesse voglia di parlare così apertamente e senza timore delle molte e stratificate sovrastrutture culturali che ancora avvolgono i DCA. Ovvero i fraintendimenti che ci portano a riconoscere una donna anoressica – perché ne vediamo l'eccessiva magrezza –, ma anche a nascondere sotto al tappeto i motivi per cui si è ammalata; le ragioni che ci portano a ignorare la bulimia nella persona con la quale conviviamo perché sollevare l'argomento sarebbe troppo doloroso; le ragioni per cui mio figlio è diventato obeso e non riesco ad aiutarlo a colmare la sua fame eccetera.

Perché va scritto e detto forte e chiaro: i disturbi del comportamento alimentare fanno paura, molta paura; sono spiazzanti, interrogano le nostre modalità relazionali, toccano da vicino le convinzioni circa il nostro modo di amare e di essere amati, e in ultima istanza mettono alla prova la nostra maturità affettiva.

Ma come? Cosa c'entra tutto questo con l'eccessiva ma-

grezza? Con la voglia di un corpo perfetto? Con la mia insaziabile fame di cibo che mi sveglia la notte e non mi fa dormire, o con la mia ultima dieta?

Bisogna partire dal corpo per iniziare un percorso di guarigione di tutta la persona e del suo microcosmo, arrivando a mettere a fuoco tutti i perché del nostro rapporto col cibo fino a esaurimento scorte o fino a esaurimento di domande. Costi quel che costi. Il professor Mendolicchio non ha fatto e non fa sconti su questo, e nella verifica sul campo del mio lavoro mi ha assistito nel mettermi in ascolto delle diverse storie che abbiamo raccontato in *Fame d'amore* non tanto con le orecchie, quanto con gli occhi: mi ha aiutato a leggere il senso di inadeguatezza e le fragilità dei suoi pazienti anche quando queste venivano audacemente nascoste dalle frasi a effetto più ricercate; a comprendere che il non detto era più importante di quanto affermato con apparente convinzione davanti alla telecamera. Soprattutto mi ha fatto capire che, spogliandomi sempre di più di quanto avevo fino ad allora ritenuto vero circa i disturbi del comportamento alimentare, avrei trovato la strada giusta per entrare in relazione con le molte ferite dell'anima da cui scaturiscono. E per affrontare le domande più scomode: quelle che si fanno le persone entrate nel vortice del disturbo da alimentazione incontrollata; quelle di chi è affetto da bulimia e da un perenne senso di colpa mal gestito; quelle di chi nell'anoressia trova rifugio per mostrare al mondo il proprio dolore e il proprio desiderio di perfezione e controllo.

Va da sé che – dopo aver preso in considerazione tutto questo – entrare nelle risposte dei pazienti ha significato per me addentrarmi in quelle del microcosmo relazionale

di ciascuno di loro, per cercare di comprendere quali fossero state le reazioni della famiglia al loro disagio: da quelle dei genitori, in primis, fino ad arrivare alla cerchia di amici e a tutte le figure di riferimento importanti per la persona affetta da DCA. Fare questo passo significa iniziare a scalfire la mole di fraintendimenti culturali e convinzioni sociali con cui abbiamo prevalentemente affrontato questo fenomeno da un punto di vista mediatico e acquisire una nuova consapevolezza per fare il grande salto: ammettere che forse in famiglia abbiamo sbagliato qualcosa. Ovvero, riconoscere che forse – se mio figlio manifesta il sintomo, allora – tutta la famiglia è malata; che, per essere di aiuto concreto alla sua crescita e all’emancipazione dalle sue ossessioni, proprio io ho forse sbagliato qualcosa nel modo in cui gli ho trasmesso la mia relazione col corpo, il mio rapporto col cibo, il mio ideale di successo e di bellezza. O che, forse, il mio modello di successo semplicemente non è suo.

Ecco perché leggere questo libro dal titolo delicatissimo, *Il peso dell’amore*, lo considero una straordinaria opportunità per noi adulti alle prese con un mondo fortemente influenzato dal potere dell’immagine e dalle sue distorsioni. Infatti qualunque sia il nostro ruolo nella società (quella stessa che ci propone in modo schizofrenico diete da seguire a seconda delle stagioni), siamo noi a poter fare la differenza nella costruzione di una rete affettiva solida su cui i soggetti affetti da disturbi del comportamento alimentare possono fare affidamento. A patto, però, di non farli sentire costantemente giudicati, sotto esame, incompresi e di essere noi per primi disposti a spogliarci di tutte le nostre interpretazioni circa la cosa migliore da fare.

Un genitore investito del suo ruolo può giustamente illudersi di essere l'unico al mondo in grado di sapere cosa sia bene per il proprio figlio o figlia fino a decidere di indirizzarne sogni, aspirazioni e futuro a prescindere da quali siano i loro reali desideri. Un allenatore può arrivare a esprimere osservazioni sul corpo fino a convincere i suoi giovani atleti che il successo o l'insuccesso di una prestazione dipenda tutto dal peso e dalla leggerezza del loro fisico, finendo per scatenare guerre inenarrabili con l'immagine di sé; e così via. Perché il peso dell'amore, in questa vicenda, sta in fondo nel peso/valore che noi diamo o non diamo alle parole che diciamo. E in questo libro, in cui la parola «peso» è volutamente ricorrente e declinata nei contesti più diversi, si torna più volte sulla potenza evocativa del linguaggio, sulle espressioni che usiamo abitualmente e sulle quali evitiamo di soffermarci un attimo prima di dirle.

Se lo facessimo, o se imparassimo a farlo, potremmo spesso risparmiarci inutili dolori e vane crisi di nervi scatenati da un piatto di insalata o da frasi innocenti ripetute per abitudine intorno alla tavola. Qui si snoda uno dei punti focali del nostro convivere: la parola torna centrale e immersa in un processo creativo le cui conseguenze sfuggono al nostro controllo.

Il finale più interessante, però, è che da disturbi psichiatrici di questo tipo si può guarire: otto volte su dieci si può felicemente tornare a una vita relazionale e affettiva adulta e matura. Da dove partire? Ancora una volta, dal peso: Mendolicchio svuota il fardello del senso di colpa e alla luce dei casi seguiti negli anni arriva a dare preziosi consigli a tutti gli attori coinvolti nella manifestazione del sinto-

mo, fino a dire ai genitori che mettersi in gioco è necessario, sentirsi colpevoli no. Accettare di commettere degli errori o di averne commessi, anche inconsapevolmente, nella trasmissione di modelli di felicità è il primo sufficiente passo per iniziare un percorso di cura di tutta la famiglia.

E questa guida che avete sotto mano, nata dall'esperienza di un professionista che si concede ironia e levità, riesce a scomodare la parte peggiore di noi senza farci sentire giudicati. Buona lettura.