

## La storia di Vera

di Alessandra Marcazzan e Elena Riva

Vera ha 14 anni, e a settembre 2020 ha iniziato la prima superiore dopo avere concluso le medie in DAD, senza neppure salutare i compagni.

L'inaspettato epilogo è stato per lei fonte di una cocente delusione: proprio pochi mesi prima aveva mosso i primi passi, incerti e trepidanti, nel territorio inesplorato delle autonomie adolescenziali: i ritrovi con gli amici, le prime uscite serali, i piccoli sotterfugi per sperimentare un po' di libertà al di fuori dello sguardo apprensivo di mamma e papà. Poi, proprio mentre si preparava ai riti di passaggio della terza media, arriva il lockdown e la sensazione di perdere tutto: le amicizie, la socialità, il riconoscimento scolastico e il controllo di un corpo da poco trasformato dallo sviluppo puberale.

Per vincere la delusione, nel corso dell'estate Vera decide di dedicare tutta se stessa a prepararsi per una nuova, grande avventura: il suo debutto in uno dei più prestigiosi licei cittadini. Trascorre le vacanze estive in montagna facendo lunghe passeggiate da sola ed imponendosi un programma di ripasso e consolidamento ben più severo di quello indicato dalla scuola: vuole essere in forma e pronta, non può permettere che i nefasti effetti dei mesi di DAD rovinino il suo debutto.

Contemporaneamente, sceglie di intraprendere una dieta rigorosa e "salutare", con l'obiettivo dichiarato di correggere le "cattive abitudini" acquistate durante il lockdown. Vera dichiara il desiderio di differenziarsi da un regime alimentare familiare che ritiene eccessivo e disregolato, fonte per lei di costante ansia, anche a causa di un serio problema di salute che ha colpito la sorellina, che ella attribuisce all'incapacità dei genitori di imporle dei limiti.

Come ricostruiamo a partire dall'osservazione delle foto di famiglia, Vera stessa è stata una bambina felicemente golosa, i cui ritratti spesso la colgono in situazioni conviviali insieme ai familiari, mentre sfoggia un sorriso timido e dolcissimo.

Quando, in pieno lockdown, un'amica le rivolge sui social un epiteto ingiurioso che sottolinea le sue forme, per Vera è stato un colpo inaspettato e durissimo, che ha provocato una frattura incolmabile tra la bambina affettuosa e dipendente che è stata e l'adolescente sicura e autodeterminata che da quel momento in avanti si è prefissa di diventare: mai più timida, dipendente, sottomessa.

Mentre la speranza di fare nuove esperienze dopo il deludente congedo dalle medie la motiva, la disciplina con cui si dedica allo studio, all'allenamento e alla dieta le promettono forza e sicurezza in sé stessa.

Quando però, a qualche mese dall'inizio della prima liceo classico, l'ago della bilancia continua a scendere, Vera per prima chiede di incontrare una nutrizionista: la prospettiva di diventare "pelle e ossa" la disgusta, non ha mai voluto essere ammalata, anzi attende con impazienza il ritorno del ciclo. Accetta quindi, con fatica ma con ferrea determinazione, il piano alimentare proposto dalla specialista, bilanciato ancorché rigidamente selettivo degli alimenti ammessi, sentendosi così autorizzata a mantenere il programma di allenamento quotidiano che costituisce l'unica distrazione dallo studio. Il calo ponderale si arresta e Vera riesce a riacquistare un peso ridotto, ma accettabile. Nella primavera del 2021, finalmente, si può tornare ad uscire, e Vera, ormai abituata a un regime autarchico, ma anche ansiosa di riprendere la vita sociale, si scopre tormentata dall'ambivalenza. In un clima di festosa liberazione dalle rigide norme anti-covid, i ritrovi a casa delle amiche a volte degenerano in festini notturni a base di "schifezze". Vera in un paio di occasioni si lascia andare ad

abbuffate che la disorientano e la spaventano: la bambina golosa che credeva di essersi lasciata per sempre alle spalle è ancora dentro di lei. Il suo programma diviene, se possibile, ancora più serrato: al monitoraggio della nutrizionista viene affiancato quello di un personal trainer assunto privatamente, mentre a scuola gli insegnanti, a loro volta ansiosi di recuperare il tempo perduto, rinforzano inconsapevolmente la sua ossessione per lo studio e la media delle votazioni.

Studio, dieta e allenamento scandiscono le giornate di Vera come ingranaggi di un meccanismo implacabile che assoggetta desideri e impulsi incanalandoli verso obiettivi certi e ben definiti, regalando l'illusione della padronanza e del controllo. La necessità di mantenere l'instabile equilibrio tra avidità ed astinenza, tra eccesso e privazione la costringe ad esercitare una disciplina che non consente eccezioni né distrazioni, svuotando di senso la sua stessa vita.

## Conclusioni

Rispetto alla più classica forma restrittiva, in queste forme di disturbo alimentare il bisogno di programmazione e controllo prevale sulla dispercezione corporea. Il registro ossessivo è funzionale a rinforzare una percezione di sé fragile e a contenere un eccesso di dipendenza nei confronti dell'oggetto che, a causa della nuova organizzazione degli impulsi prodotta dall'esordio adolescenziale, viene percepita come una grave minaccia al Sé e al progetto identitario. Sia nella variante ortoressica, sia in quella vigoressica, l'ansia, che si colora di inequivocabili accenti fobici, investe come nella più "classica" anoressia restrittiva la percezione del corpo e le abitudini alimentari; tuttavia, l'identificazione del disturbo è interferita dal rigido regime di autocontrollo, che in genere impedisce al peso di scendere al di sotto di una soglia critica, e dalla coesistente convinzione di praticare uno stile di vita sano e salutare.

A livello più profondo, possiamo leggere i comportamenti sintomatici come dettati dal terrore provocato dalla dimensione pulsionale del desiderio, avvertita internamente come incontenibile e distruttiva. La dipendenza dall'oggetto è intollerabile in soggetti narcisisticamente tanto fragili; il desiderio va quindi irregimentato all'interno di un "programma" che lasci il minor margine possibile alla scelta. Il vuoto e l'assenza sono temuti; il paradigma etico dell'astinenza, che ha accompagnato nei secoli la scelta anoressica, nella contemporaneità cede il posto a una visione "economica", basata su un rigoroso controllo di introiti e consumi.

Col progredire del disturbo, le "nuove anoressiche" appaiono come funambole terrorizzate, sospese tra gli opposti baratri dell'eccesso e del difetto.

La rigidità delle difese ossessive desertifica il mondo interno, annullando ogni movimento vitale e lasciando il soggetto colmo di un'angoscia dilagante. Le relazioni risultano deteriorate in famiglia e interferite all'esterno da uno stile di vita consacrato a rituali inderogabili, che tendono ad annullare ogni libertà, anche al di fuori dell'ambito strettamente alimentare.

Studio, cibo sano e allenamento sono i tre idoli universalmente celebrati, al cui potere queste adolescenti consacrano la loro esistenza, assoggettandosi a rituali che progressivamente le privano di ogni spunto vitale, creativo ed espressivo. Tre vertici attorno ai quali si crea una circolarità di comportamenti gravemente disfunzionali, volti a sostenere un equilibrio narcisistico fragilissimo, sempre sull'orlo di una rottura catastrofica. Nonostante i comportamenti ortoressici possano essere visti come una forma di anoressia "controllata"<sup>1</sup>, dunque meno letale di quella puramente restrittiva, il livello di attenzione su queste forme di disturbi alimentari non può a nostro avviso essere ridotto, perché è frequente in questi casi la comparsa di gesti autolesivi e di una ideazione suicidale, in cui la morte è rappresentata come unica possibile via di uscita.

---

1 Ortoressia come strategia di coping per i soggetti anoressici: <https://www.stateofmind.it/2017/10/ortoressia-coping-anoressia/>

