

EUGENIO GIANNETTA

CORPO LIBERO

**Il mondo maschile
dei disturbi dell'alimentazione**

INDICE

Una voce	11
Come siamo arrivati qui	29
Il bambino grasso	47
Lo stigma sul corpo	67
Sentirsi nudi	81
Tavole apparecchiate	95
Divorare il mondo	109
Cosa c'è là fuori	121
Morire in lista d'attesa	133
Il corpo che cambia	151
Vi ricordate che i social sono uno specchio?	175
Le frontiere della ricerca	191
La cura del corpo	205
Glossario minimo	211
Bibliografia essenziale	215
Ringraziamenti	219

UNA VOCE

Questa è la storia di una voce. Una voce radicata in un'esperienza intima, profonda, riemersa prepotentemente per caso e plasmata dagli incontri.

Esistono scenari da cui facciamo fatica a sganciarci. Di solito iniziano poco più in là di ciò che ricordiamo con precisione, appena prima di dimenticarci di un trauma. Spesso quel trauma è ancora lì, anche quando pensiamo che sia passato. Una volta una persona mi ha detto che per quanto un turbamento sia ormai lontano nel tempo e nello spazio, c'è sempre una vocina nella testa dalla quale non riusciamo a liberarci del tutto. Questa quindi non è solo la storia di una voce, ma il racconto di un rumore di fondo che cambia negli anni, muta il suo timbro, a volte si attenua fino quasi a sparire, altre ritorna, all'improvviso, per dettare legge. Qualche volta urla, perlopiù sussurra, si insinua tra le pieghe del pensiero e non concede tregua. Questa voce ci parla dentro, talvolta ci scava. E quando lo fa, lascia un segno.

Nella mia storia, come in tante altre che nascono nel passato, all'inizio c'è un bambino. Mi capita spesso di riflettere sul senso del tempo, su come ciascuno di noi lo viva in modo

diverso e su come questo si possa modellare. Mi è successo anche di ragionarci partendo da un'idea narrativa; qualche anno fa ho scritto un racconto in cui desideravo che lo spazio temporale fosse racchiuso nella durata di una canzone. Si trattava di tre storie parallele, ambientate in epoche e luoghi diversi, con tre coppie in tre momenti differenti della vita. Ad accomunarle il fatto di ascoltare la stessa canzone nel momento in cui entravano in scena; da lì la durata del racconto, che altrimenti non avrebbe avuto un tempo suo, se non quello della lettura. Non era la prima volta che giravo attorno a un pensiero simile e quel giorno pensavo che non sarebbe stata l'ultima, perché abbiamo tutti almeno due o tre ossessioni, e ci accompagnano per sempre. Un oggetto, oppure un fatto, un trauma, un piccolo gesto di cortesia che oggi riteniamo passato, o magari superfluo, con la prospettiva del tempo potrebbe diventare un ricordo prezioso. E questo vale anche al contrario: qualcosa che ci faceva male, potrebbe diventare spazio di tenerezza, luogo calmo, rifugio e non più trappola.

Quando parlo di quel bambino, il bambino che ero io, parlo del fatto che avevo nove anni e il pediatra, dopo avermi pesato, disse che mi portavo addosso «circa tredici chili più del dovuto». Ok, pensavo allora, facciamo questa dieta, quali sono le alternative? Nella mia testa si affastellavano idee e possibilità una peggiore dell'altra. Oggi invece penso: più del dovuto, ma quale dovuto? Tredici chili, non di vestiti o zaini di scuola, ma di carne, parti del corpo di cui qualcuno diceva che dovevo liberarmi. È interessante, penso ora, perché non credevo che quei chili che avrei dovuto lasciare liberi di andarsene, fossero prigionieri, li vedevo semmai come un bagaglio da portarmi dietro, la materia con cui mi facevo

presenza nel mondo, il biglietto da visita del mio occupare un posto nello spazio. Insomma, li vedevo come parte di ciò che ero. E questa riflessione ha assunto un ulteriore significato alla luce di quanto ho indagato sul corpo in questi anni, su come il corpo non sia assolutamente rappresentativo della nostra identità.

Credo che sia successo qualcosa di importante in quel momento, quello in cui il mio corpo ha smesso di essere un corpo con delle possibilità ed è diventato – per me – un problema da risolvere. Ne ho scritto in un lungo articolo apparso su «Lucy sulla cultura» nell'aprile del 2024, dove provavo a spiegare che a quella, chiamiamola così, diagnosi, che poi mi è rimasta dentro come una vocina nella testa per tutta la vita, sono seguiti mesi di dieta rigida, meticolosa, controllata. E anni complessi, di psicoterapia, di dubbi, disagi, «paturnie», come spesso le hanno chiamate le persone che più mi stavano vicino. C'è stato più di un momento in cui mi sono sentito fragile e nudo. E io nudo non ci volevo stare, mi vergognavo di farmi vedere dentro, attraverso.

In quel periodo a colazione bevevo un tè non zuccherato, mangiavo due fette biscottate integrali, qualche mandorla a metà mattina (non più di una manciata), minestrone (sempre e solo minestrone) a pranzo, verdure crude a merenda, carne ai ferri o formaggio magro e insalata scondita a cena. Come dessert, una pastiglia di crusca grande come una moneta da due euro. Ricordo che la sentivo scendere, e mi raschiava la gola. Aveva un sapore amaro sulla lingua, mi impastava i denti. Ma dovevo farlo, così mi era stato detto. Che poi, per chi? Per quanto? Con quale obiettivo? Qual era il senso? Non avevo i mezzi per capirlo allora, ero un bambino, né lo ri-

cordo con precisione oggi perché, come per molti traumi, ho rimosso.

Ricordo però alcune cose: che i miei genitori si fidarono di quel medico bizzarro, con metodi che oggi potremmo definire gentilmente *sui generis*, ricordo che avrei voluto vomitarla quella pastiglia e con lei vomitare me stesso fuori dal corpo. Dopo un paio di settimane, i primi chili se ne andarono. Nessuno allora poteva immaginare che, insieme a quello che era considerato di troppo, avrei perso anche un po' di fiducia in me stesso. Da quel momento in poi, secondo le tabelle – qui si potrebbe aprire un dibattito, ma non ora – sono sempre stato considerato normopeso, ma non secondo le *mie* tabelle, le tabelle della mia mente, non per quello che era ed è il mio sguardo. E così, spesso, ho finito per fissarmi, per attaccarmi a un numero sulla bilancia. Un numero totalmente irrazionale, scelto a caso, non con un vero senso o qualche indicazione scientifica. Tutto però tendeva a quel numero, come se fosse l'unica possibilità, l'unica soluzione ai miei problemi. Oggi, per dire, quel numero è 71.

La discrepanza tra realtà e percezione è forse uno dei molti cuori di questa storia, uno dei nuclei del dismorfismo corporeo, ossia la condizione di disagio nata da una preoccupazione smodata per lievi difetti fisici, uno specchio che restituisce sempre un'immagine deformata di ciò che siamo, di ciò che vediamo. Con l'obiettivo di capirci qualcosa, allora, un giorno ho preso l'auto e sono andato a Monza. Lì ho incontrato Emanuel Mian che è psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, riconosciuto fra i maggiori esperti in Italia nell'ambito del dismorfismo, molto attivo sui social, dove fa un grande lavoro di divulgazione su questi temi. Con lui abbiamo parlato di immagine corporea, giudizio e libertà, ana-

lizzando come la percezione di sé sia spesso influenzata da fattori sia interni sia esterni.

Siamo partiti da una mia ossessione: i fianchi. Mi sono sempre fissato su di loro, li ho anche presi a pugni qualche volta, in gioventù, come se la violenza potesse modificarli e giustificare quell'errore di natura. È sempre stato un pensiero magico e crudele, ma in quell'istante, colpendoli, diverse volte ho illuso me stesso che potesse funzionare.

Lo storico Christopher E. Forth scriveva che il grasso è un «soggetto fuori luogo» in un sistema culturale ordinato, ed è così che mi sono sentito per gran parte della vita, fuori luogo, fuori forma e fuori posto. La vergogna è stata una delle mie compagne più fedeli. Al mare non mi sono tolto la maglietta per anni se non appena prima di buttarmi in acqua, quando ormai tutti erano di spalle a tuffarsi, tra spruzzi e rincorse delle onde. In intimità, il mio corpo è stato spesso un territorio vietato: alle mie partner ho impedito a lungo, con escamotage, di toccarmi la pancia, accarezzarla, raramente sono rimasto a letto a torso nudo dopo un rapporto. Per tanto tempo ho vestito largo e di nero, studiato posture per far cadere i vestiti dritti, in modo che non seguissero le curve del corpo e che ogni forma venisse nascosta.

Saltare i pasti è sempre stato facile per me, mentire su cosa avessi mangiato, ancora di più. Fame nervosa e abbuffate seguite dal senso di colpa mi hanno accompagnato, insieme all'urgenza di espiare quella colpa con tanto sport e moltissime restrizioni. Purtroppo e per fortuna ho una disciplina piuttosto ferrea con me stesso, figlia di tratti ossessivi. Come spiega Mian in uno dei suoi libri, *Fuga dalla bilancia*, ho spesso ceduto alla lancetta analogica di quell'oggetto maledetto il potere di cambiare la mia giornata, e anche l'idea che ho di me. Ha ragione allora Mian quando dice che c'è

qualcosa di più profondo da cambiare rispetto al rapporto con il cibo, ed è il rapporto che abbiamo con noi stessi.

Credo in qualche modo di averlo fatto dopo aver scritto quell'articolo per «Lucy», perché lì sono cambiate alcune cose. Dopo la pubblicazione mi hanno contattato diverse persone, molte sconosciute, ragazzi e ragazze, uomini e donne, che si riconoscevano nelle mie parole e in alcuni di quegli atteggiamenti che descrivevo. Alcuni e alcune di loro hanno condiviso con me la loro storia. Mi hanno detto che leggendomi si sono sentiti meno soli, più rappresentati, finalmente visti per quello che erano e sono, e questo perché c'è purtroppo ancora molto stigma sul tema del corpo.

Tradizionalmente associati alle donne, i disturbi dell'alimentazione colpiscono invece anche la popolazione maschile con, più o meno, la stessa intensità. E con intensità intendo che di anoressia muoiono sia uomini sia donne. La malattia negli uomini si traveste spesso da attenzione ossessiva per il cibo «pulito» ed è condizionata da una ricerca compulsiva del muscolo scolpito, ma non solo, ed è quindi importante andare per gradi e partire da alcuni dati oggettivi.

Il fenomeno maschile è rimasto molto a lungo in ombra, probabilmente sotto la coltre della cultura machista, ma da qualche anno almeno un quarto delle diagnosi riguarda anche i ragazzi, che costituiscono un vasto e variegato sommerso che piano piano sta venendo a galla. Non è il problema a emergere, ma il coraggio, la volontà di parlarne, chiedere aiuto, ammettere la fragilità, concedersi la possibilità di vivere la difficoltà. Fino agli anni Novanta la percentuale tra maschi e femmine riguardo all'anoressia vedeva un divario forte, di circa un uomo ogni dieci donne, ma negli ultimi anni il cambiamento sociale è stato importante e significativo.