

la piaga dei disturbi alimentari

Marco Gallizioli

Da diversi anni è sempre più frequente incontrare studentesse e studenti che manifestano seri disturbi alimentari. Il fenomeno, poi, si è acuito con la pandemia e i suoi strascichi, fino ad assumere dimensioni ai miei occhi inquietanti. Non c'è anno scolastico che non sia funestato da ragazze e ragazzi che dimagriscono fino quasi a scomparire o, viceversa, da giovani che aumentano la loro dimensione corporea fino all'obesità. Per queste ragioni, la scuola cerca di attrezzarsi come può, promuovendo un'educazione alla salute e alla corretta alimentazione, oppure incontri con équipe di specialisti per sensibilizzare l'utenza, fatta perlopiù di ragazzi tra i 14 e i 19 anni. Ma, ovviamente, tutto ciò non serve a risolvere il problema, che, anzi, si fa sempre più evidente.

I COMPITI EDUCATIVI IMPROPRI

Cercare di interpretare questa situazione è uno dei doveri educativi impropri che un insegnante del terzo millennio deve giocoforza assumere. Si ha un bel dire che il docente non è uno psicologo, che non riceve una formazione adeguata per approcciare queste sfide, che non è un suo compito quello di affrontare tali delicatissimi problemi. Ma poi, quando ci si trova in mezzo, quando ci si deve relazionare con uno di questi ragazzi, tutte le giustificazioni e le razionalizzazioni crollano. Quando si è costretti a fare lezione e si naufraga nello sguardo di uno di questi volti, la ferita che in essi si percepisce non può lasciare indifferenti. Si comprende, cioè, che un insegnante contemporaneo è il primo soccorso sul campo, una sor-

ta di esploratore e di avanguardista. Deve avere le antenne per intercettare i primi sentori di un disagio che si manifesta attraverso i sintomi dei disturbi alimentari e farsi ponte tra il ragazzo, la famiglia, se c'è, e i poli sanitari preposti. Non si tratta di indossare la divisa da crocerossino, né di recitare la parte dell'eroe salvatore, ma, più semplicemente, di allargare le porte percettive per accogliere questo disagio, affinché possa esprimersi. Siamo lì, in prima linea e da tale posizione di favore non possiamo esimerci di vedere in faccia la realtà dei nostri studenti. Saper ascoltare non vuol dire dare l'illusione di poter risolvere. Si può stare vicini a queste situazioni senza recitare un ruolo, anche solo mostrando di esserci con l'intento di trasmettere l'unico messaggio positivo di cui si dispone, ossia che il primo modo per poter affrontare un mostro è conoscerlo, dandogli un nome.

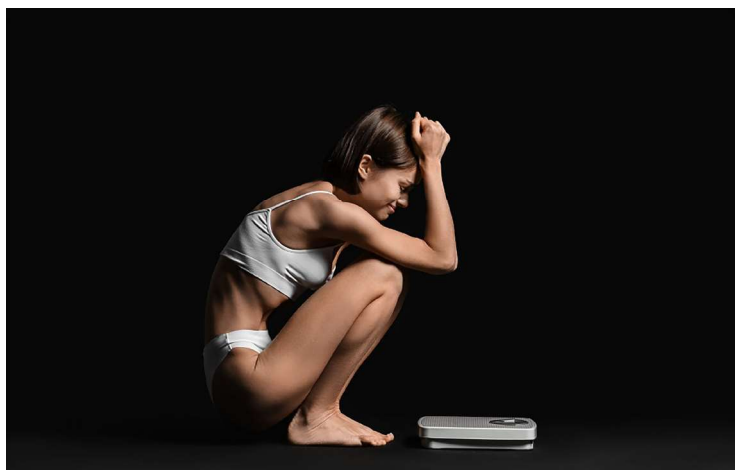
UNA TESTIMONIANZA

Almeno, questo è quanto ha voluto testimoniarmi una mia ex studentessa, che ha combattuto la sua tremenda anoressia imparando, perlomeno, a tenerla sotto controllo, anche grazie al soggiorno di molti mesi in una comunità terapeutica per disturbi alimentari. Di recente, infatti, mi ha contattato per aggiornarmi sui suoi successi universitari, ma anche per aiutarmi a capire meglio cosa le fosse successo negli ultimi anni, ora che lei aveva le idee più chiare e poteva dar voce al suo disagio. Giovanna mi ha raccontato che la spinta a rifiutare il cibo non è stata coscientemente collegata a un problema personale o familiare nitido, ma, più prosaicamente, si è sviluppata dal desiderio

di essere magra e bella. A 16 anni, infatti, Giovanna si vedeva grassa e brutta, considerandosi esteticamente inaccettabile. Così, senza interpellare nessuno, durante i mesi della pandemia, ha cominciato a perlustrare i social network e, in particolare, TikTok. Su questo media si è messa a seguire alcuni video in cui delle sedicenti influencer anoressiche spiegano le tecniche per dimagrire e quelle per dribblare il controllo degli adulti. Video con milioni di visualizzazioni in cui si mostrano braccia e gambe scheletriche, guance scavate e occhi infossati, inneggiando alla bellezza e incentivando le aspiranti “magrissime” a non lasciarsi fuorviare dai falsi consigli di adulti in genere sovrappeso. Non avevo idea dell’esistenza di questo materiale così esplicito, diffuso placidamente da una rete che può contenere anche messaggi paragonabili al canto mortifero delle sirene omeriche. Così, Giovanna ha cominciato a eliminare i cibi indicati come proibiti, restringendo sempre di più il numero degli alimenti permessi e, rinforzata dai primi successi in termini di perdita di peso, ha inasprito il regime alimentare fino alla completa esclusione di carboidrati e zuccheri.

LA VITA RIDOTTA A PERFORMANCE

La storia di come la situazione sia precipitata col rientro a scuola, con svenimenti ipoglicemici, tremori, crisi di panico, alternati a momenti di iperattività per bruciare anche l’idea delle calorie, è facilmente immaginabile e, ahimè, la conosco molto bene per averla condivisa. Ma ciò che più conta è il fatto che Giovanna sia tornata, a due anni dal diploma e dopo l’esperienza in comunità, per parlarmene con una diversa consapevolezza. Per dirmi che, innescato il meccanismo, il rifiuto del cibo diviene potente al pari di una dipendenza da stupefacente, perché dà l’illusione di poter manovrare la propria vita in maniera assoluta. “Non mangiare – mi ha detto la ragazza – mi faceva sentire potente, in grado di esercitare un controllo sulla vita, di poter decidere autonomamente, di non farmi influenzare”. Una convinzione illusoria, per l’appunto, perché questa falsa sensazione di controllo, si traduceva in un essere vittima del controllo della follia alimentare. In più, il rifiuto del cibo si trasformava anche in un impulso a divorare le relazioni, le amicizie, con forme di attaccamento morboso e di gelosia asfissiante; oppure,



con un impulso irrefrenabile a divorare lo studio, per ottenere risultati eccellenti e non tanto per il piacere di conoscere. L’anoressia, mi ha raccontato Giovanna, mi faceva vedere tutto in termini di numeri e di classifiche, dai grammi persi, ai voti conquistati, motivandomi a un approccio quantitativo e non qualitativo dell’esistenza. Non avevo mai riflettuto con chiarezza sul fatto che questo tipo di patologia sia capace di innescare un meccanismo che agisce sulla forza di volontà, distorcendola, fino a far percepire ogni istante di quiete come pericoloso. L’anoressia, secondo la testimonianza della mia ex allieva, vuole impedire ogni forma di pensiero riflessivo per prendere possesso dell’azione, nella consapevolezza che il tempo della riflessione potrebbe essere quello in cui si prende coscienza dell’assurdità di certi comportamenti. Cosa può fare, dunque, un insegnante quando si trova davanti a problemi di questa portata? Certamente non deve pensare di poterli risolvere con generici inviti ad alimentarsi, o con osservazioni poco felici sul dimagrimento. Più semplicemente – mi ha fatto capire Giovanna con la sua testimonianza – deve dimostrare di esserci, di aver compreso in che tipo di tempesta chi vive questa situazione si stia perdendo, rimanendo fedele al mandato relazionale che ogni rapporto educativo comporta. Questa fedeltà al volto dell’altro, questa che è una fedeltà umana e umanizzante, forse può davvero aiutare a sollevare lo sguardo verso la vita, in questa come in altre situazioni. E io ringrazio Giovanna per avermelo ricordato.

Marco Gallizioli