

Domitilla Melloni

Forte e sottile
è il mio canto

Storia di una donna obesa



i t a l i a n a

I T A L I A N A

Narratori Giunti

1. Ermanno Rea, *La comunista*
2. Rosa Matteucci, *Le donne perdonano tutto tranne il silenzio*
3. Simona Baldelli, *Evelina e le fate*
4. Marco Archetti, *Sette diavoli*
5. Valerio Evangelisti, *Day Hospital*
6. Laura Pariani, *Il piatto dell'angelo*
7. Flavio Pagano, *Perdutamente*
8. Massimiliano Governi, *Come vivevano i felici*
9. Diego Agostini, *La fabbrica dei cattivi*
10. Marco Magini, *Come fossi solo*
11. Simona Baldelli, *Il tempo bambino*
12. Simonetta Agnello Hornby, *La mia Londra*
13. Walter Fontana, *Splendido visto da qui*

Domitilla Melloni

Forte e sottile è il mio canto

Storia di una donna obesa

 GIUNTI

Forte e sottile è il mio canto. Storia di una donna obesa
di Domitilla Melloni
«Italiana» Giunti

<http://narrativa.giunti.it>

© 2014 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia
Piazza Virgilio 4 – 20123 Milano – Italia
Prima edizione: settembre 2014

Ristampa	Anno
6 5 4 3 2 1 0	2018 2017 2016 2015 2014

Per Emanuele e Carlo

La vita è una cosa seria, ma non è grave.

Etty Hillesum

La definizione di obesità che viene utilizzata ormai da tempo fa riferimento al concetto di indice di massa corporea o BMI, acronimo dell'inglese *Body Mass Index*. Il BMI si calcola dividendo il peso espresso in kg per il quadrato dell'altezza espressa in metri. Si tratta quindi della distribuzione del peso per mq. Secondo l'OMS, il BMI è raggruppabile in diverse categorie:

	BMI
Sottopeso	< 18
Normopeso	18-24.9
Sovrappeso	25-29.9
Obesità I grado	30-34.9
Obesità II grado	35-39.9
Obesità III grado	> 40

È una definizione che può sembrare grossolana, perché si limita a un rapporto tra peso e statura senza tenere conto di massa grassa e massa magra, e trascura un altro fattore, la cui importanza si sta dimostrando sempre crescente, cioè la distribuzione della massa grassa, con la conseguente differenziazione del tessuto adiposo. Tuttavia, è una definizione molto funzionale, perché si è osservato che si correla molto bene con i vari fattori di rischio.

Il corpo, scrigno e barriera

Il mio corpo è il simbolo attraverso il quale mi si conosce personalmente; ma se lo distruggo, distruggo me, e se lo identifico con me non si conosce quel che sono: io non ho un corpo, sono anche un corpo, ma non sono soltanto un corpo e ciò nonostante non lo posso separare.

Raimon Panikkar

Che cos'è un corpo? Siamo abituati a guardarlo come se fosse oggetto di un'istantanea, fissato in un solo momento che lo cristallizza e lo immobilizza per sempre. Ma un corpo non si può fermare. Non si può separarlo dalla sua storia.

Vivere dentro un corpo che non ti somiglia, che non ti risponde, che cambia indipendentemente dai tuoi comportamenti e dal tuo stile di vita. Assistere impotente all'alterarsi deformato della tua fisionomia, dei tuoi confini. Subire l'effetto di stravolgente straniamento che deriva dal non riconoscersi più: il tuo viso scompare, annega in qualcosa che ti cresce dentro e lo fagocita. Ogni tuo lineamento perde il suo profilo, estendendosi a dismisura senza una ragione apparente. Guardarsi e non trovarsi. Cercare nello specchio tracce di te, senza poterle scoprire, riuscire al massimo a intuirle, ricordarle forse, nascoste in lineamenti che non sono più i tuoi. Non riuscire ad amare niente di sé, né dentro né fuori, perché l'anima pian piano si convince di assomigliare all'involucro mostruoso che si è divorato il tuo viso e le tue sembianze. Temere perfino di muoversi, di offendere gli sguardi altrui. Aver paura dei propri odori, che potrebbero modificarsi, incontrollabili come tutto il resto. Sentire il respiro che manca, il cuore che

batte all'impazzata. Non riuscire neanche a raggiungersi, le parti del proprio corpo perdutoamente lontane, impossibile toccarle o sfiorarle.

Mi sono chiesta spesso quando è cominciata la mia vicenda di malata, quando la ragazzina robusta e complessata, ma fondamentalmente sana, ha iniziato a trasformarsi nella donna obesa che è stata poi.

Non ho una risposta, le cose sono accadute lentamente, fluendo senza particolari scossoni l'una nell'altra.

Nell'opinione comune, se sei grassa è colpa tua. Un'obesa è semplicemente una che mangia troppo e non si muove a sufficienza per smaltire, è questa l'unica causa del suo male. Così pensano i più e, come tutti i luoghi comuni, anche questa visione ha un suo fondo di verità. Ma si tratta di una verità incompleta, che non rende ragione di un quadro fisiologico talmente complesso da rendere l'obesità una delle malattie più misteriose, ma non per questo meno malattia.

Prima di cominciare a curarla ho impiegato molto tempo per convincermi che avrei potuto convivervi. Dovevo accettare l'idea che quella ero io, proprio io, e che non mi sarebbe servito a nulla fuggire dall'obesità come se fosse qualcosa di diverso da me, da rimuovere ed evitare. «La mia forza è la mia debolezza» diceva san Paolo e io confusamente sentivo che, se non avessi prima scoperto la forza che c'è nell'accettarsi così come si è, non avrei mai potuto fare nulla *per* me, perché qualsiasi cosa avessi intrapreso l'avrei fatta *contro* di me.

Il corpo è la sua storia. Ciò che sono io oggi nel corpo è il naturale manifestarsi nella carne di ciò che sono e sono stata. «Il corpo sono io» è l'unico modo che ogni pensiero, ogni sentimento, affetto o emozione ha per essere. Senza corpo niente di

tutto questo potrebbe esistere: ecco perché io sono – anche – il mio corpo obeso e sono insieme l'immagine che è racchiusa in esso, nascosta.

Nel luglio del 2008 sono stata ricoverata all'Ospedale San Giuseppe di Piancavallo, dell'Istituto Auxologico Italiano, per obesità di terzo grado. Queste pagine raccontano di me, della mia vita fino ad allora, dei tentativi di affrontare la malattia che hanno preceduto quell'esperienza e di quanto accaduto dopo la dimissione dall'ospedale. Sono passati sei anni dal ricovero. Da allora molte cose sono cambiate, alcuni dei protocolli di cura ai quali si fa riferimento qui non sono più in uso. Ma ancora oggi l'obesità è una malattia di cui si continua a sapere molto poco, una malattia che colpisce un numero rilevante di persone.

Molte tra loro soffrono anche perché essa è causa di una colpevolizzazione sociale – un vero e proprio stigma – il cui peso a volte diventa perfino più doloroso da reggere della malattia stessa.

C'è bisogno di parlare dell'obesità come patologia per scardinare i pregiudizi di cui noi malati siamo oggetto. Se vogliamo essere considerati e guardati in modo diverso, tuttavia, non possiamo fermarci solo all'auspicio di un cambiamento radicale della cultura dominante. È necessario che noi stessi scegliamo di offrire per primi la possibilità di andare oltre i luoghi comuni, attraverso l'esposizione, anche sofferta, di ciò che più di tutto teniamo segreto: quell'intimità che ci è tanto difficile condividere, perché temiamo che venga stritolata dal meccanismo uniformante e colpevolizzante che ogni giorno ci giudica e ci condanna dentro l'immagine di persone molli e prive di volontà. Perché così non è.

Non siamo deboli: siamo persone costrette a convivere con

una malattia molto difficile da sopportare e come tali siamo, anzi, fortissime. Persone che riescono a restare – nonostante tutto – fedeli, ostinatamente, disperatamente fedeli a sé.

Io sono altro, io non sono questo. Non so dove sono, ma so come sono fatta, conosco il mio volto, i miei modi. Conosco la *Puella*, la *Fanciulla* dentro di me: io la conosco bene, dovete credermi. Nessuno però è disposto a crederti. Nessuno ti vede come sei veramente. Lo scafandro mostruoso, lo *Straniero* che hai addosso, intercetta ogni sguardo possibile. E sono pochi gli occhi disposti a cercare dietro la barriera. È così che si impara a scivolare via, lontano, a sfuggire a tutto quanto può andare oltre.

Chi cerca la *Puella*? Andatevene, non è qui. Non c'è, non è mai esistita. Ma quale *Straniero*? Non c'è nessuno qui dentro. Guardate fuori, non cercate qui, non ci abita nessuno. Lo scafandro è felicemente vuoto e guarda lontano. Là, distante. Non vedete? Distogliete lo sguardo, spostatelo altrove, ovunque ci sia altro da guardare.

Solo così la *Fanciulla* troverà pace e smetterà di nascondersi. Sarà finalmente libera di cantare, bellissima e dolcissima, con la sua voce roca e d'argento.

Ma canta piano, bambina, canta piano: nessuno deve sentirti là fuori.

Canta piano e ascolta la mia storia, che è la tua.

UNA STORIA COMUNE

*Al di là di te ti cerco.
Non nel tuo specchio
e nella tua scrittura,
nella tua anima nemmeno.
Di là, più oltre.*

Pedro Salinas

Bambina

Forse ero grassa fin da bambina, non lo so di preciso. Ma ero allegra, mi muovevo con l'impeto della vita in potenza che non si fa molte domande, semplicemente è. Alle elementari ero rumorosa, quasi sempre sporca, amavo i giochi rudi con i compagni del cortile, insieme ingaggiavamo memorabili battaglie. Ero la più forte della nostra banda, ma eravamo tutti più piccoli dei ragazzi del cortile di fianco: le lotte erano accese e la meglio l'avevano sempre loro. A volte rimanevo di stucco quando le altre bambine decidevano all'improvviso di cambiare gioco e si allontanavano lanciando strani squittii ogni volta che un maschio le avvicinava. Restavo senza parole, incapace di capire.

Ero la più grande di tutti, prima figlia, prima nipote per le famiglie di entrambi i miei genitori, la più grande nel folto gruppo dei figli dei loro amici o al contrario la più giovane: sono nata a novembre e a scuola finivo per essere sempre tra i più piccoli della mia classe.

Di giorno trascinavo i fratelli e tutti i bambini del cortile in grandi avventure, che progettavo ispirandomi a *I ragazzi della via Pál* e a *Le avventure di Tom Sawyer*. La notte, sotto le coperte, leggevo la morte di Nemeček sentendomi mancare per l'emozione, oppure piangevo a dirotto per la solitudine e il destino di Humphrey, tra le pagine di *Incompreso*. Per il mio ottavo compleanno,

mia madre – esasperata dai modi rocamboleschi con cui la notte cercavo luce per leggere, disturbando così mia sorella Chiara nel letto di fianco – mi fece il regalo più amato tra tutti: una magnifica lampada da lettura, con ben quattro livelli di intensità.

Cambiavamo casa spesso, per seguire il lavoro di mio padre che era assicuratore. Sono nata al mare, sulle pendici del Monte Cònero, e sono cresciuta a Omegna, sul Lago d’Orta, ma prima che compissi sei anni avevamo già traslocato tre volte.

La casa di Casalmaggiore aveva una grande terrazza. A poche decine di metri l’argine del Po e lì di fianco, nello spiazzo dall’altra parte della strada, un enorme tiglio, abitato da civette. Ogni volta che il fiume era in piena, davanti a casa arrivavano i soldati dell’esercito, si fermavano sotto il tiglio e noi potevamo spiarli dalla finestra, con un po’ di paura, i volti incollati ai vetri.

Era una casa grande, io e i miei fratelli avevamo continuamente tesori da scoprire. Io ero la maggiore, poi c’era Chiara che aveva due anni di meno, Sebastiano, nato quando avevo tre anni e mezzo e Anna Maria, l’ultima, arrivata solo dopo, nei giorni in cui finivo la prima elementare ed eravamo già a Omegna.

A Casalmaggiore il nostro mondo era fatto di angoli segreti e nascondigli da scoprire tra sedie, tende, divani e tavolini. Bisognava stare molto attenti ai pericoli, come quando io e Chiara passavamo soprappensiero sotto il seggiolone di Sebastiano e lui, rapidissimo, ci afferrava i capelli e tirava con tutte le sue forze. Noi strillavamo per il dolore, lui strillava ancora più forte e rideva. La mamma accorreva, liberava i nostri capelli dalle sue manine serrate a pugno, ci allontanava dal seggiolone e poi gli dava dei bacini e gli annusava il collo. Li guardavo e sentivo male ai capelli ma anche alla pancia e alla gola.

I miei capelli erano lunghi, la mamma mi faceva i codini tut-

te le mattine e mi metteva sempre i nastri blu. A Chiara invece metteva i fiocchi rossi.

«Mamma, perché mi metti sempre i nastri blu o azzurri? Il blu è il colore dei maschi! Me li metti rossi anche a me?»

«Non si dice “me li metti anche a me”.»

«Sì, però me li metti rossi o rosa?»

«Tu hai i colori chiari, ti sta meglio l'azzurro. La Chiara è scura, a lei il rosso sta bene.»

Lo volevo tanto un fiocco rosa da femmine. O anche rosso, perché alla mamma il rosa proprio non piaceva.

Certo, mi sentivo grassa ed ero considerata tale in famiglia.

Mio padre ha sempre avuto una particolare attenzione per la cura del corpo e della forma fisica, ha sempre amato e praticato sport, soprattutto gli piaceva correre e avrebbe voluto che noi figli lo seguissimo. Nessuno di noi gli ha dato questa soddisfazione, ma mentre i miei fratelli più piccoli riuscivano a cavarsela scivolando lontano dalle sue attenzioni, io venivo sempre invitata a correre con lui, perché la mia costituzione robusta lo allarmava. Mi portava con sé nel bosco, nei pomeriggi autunnali: lasciavamo la macchina nel prato di una segheria e ci addentravamo in mezzo agli alberi, guardando il lago sotto di noi. Cominciavamo a correre e subito io sentivo male dappertutto, specialmente alle gambe e alla schiena. Molti anni più tardi un ortopedico mi spiegò che, per un brutto guaio congenito alla colonna, mi era assolutamente vietato correre. Allora però nessuno si era accorto della sequenza bislacca dei miei dischi vertebrali e il fatto che detestassi quelle occasioni sembrava imputabile solo alla pigrizia e alla scarsa forza di volontà. Così papà mi portava con sé, mi raccontava storie curiose, cercava di distrarmi dalla fatica e mi invitava a non cedere, a continuare un passo dopo l'altro: il nostro obiettivo, anzi

il suo, era arrivare a mezz'ora di corsa consecutiva. Il mio, invece, era smettere il più in fretta possibile quella tortura, anche se mi piaceva ascoltare tutte le storie che mi raccontava.

Non c'era solo la corsa di fondo, per fortuna: mi piacevano le camminate in montagna, le lunghe nuotate a Sirolo, i pomeriggi di sci sul Mottarone e anche le partite di pallone che papà organizzava per noi e per i nostri amici nel campo dietro la segheria. E poi amavo le lunghissime giornate in cortile, spese a correre sui pattini o in bicicletta: erano la mia passione, per lui però non erano sport veri, perché non costavano tanta fatica.

Mia madre era magrissima, ma nella sua famiglia c'erano casi di obesità e la disciplina alimentare in casa nostra era ferrea: non si mangiava mai la pasta e il pane era misuratissimo, il panettiere ci portava ogni giorno dodici panini, di quelli da cinquanta grammi, due a testa, uno per pranzo e uno per cena. Ricordo enormi bistecche ai ferri per tutti, insalata a volontà, tutti i giorni minestrone, qualche volta riso in bianco. Quando mia madre, per protesta contro tutto quel rigore, cominciò a cucinare la pasta quotidianamente e a preparare un dolce alla settimana eravamo nel 1984, avevo quasi ventun anni e pesavo molto poco: non lo sapevo ancora ma il mio BMI, che avrei imparato a conoscere così bene negli anni a venire, era di poco superiore a diciannove, dopo una dieta che mi aveva massacrata.

Durante l'infanzia, prima che i divieti lo avvelenassero con il senso di colpa, avevo conosciuto il piacere del cibo, mangiavo con appetito e il momento del pasto era una felicità. Gli amici dei miei genitori dicevano con simpatia che era una gioia guardarmi a tavola.

Nonostante questo, o forse per tutta quella disinvolta allegria che sembrava non avere limiti, ero quasi sempre tenuta a stecchetto. Io e Chiara eravamo robuste, Sebastiano e Anna Maria

magrolini e inappetenti. Così, casa nostra era piena di dolciumi che venivano riservati a loro, chiusi a chiave in uno sgabuzzino perché Chiara e io non potessimo avervi accesso.

Non erano solo i Buondì e le brioche chiusi negli scaffali proibiti a scatenare il mio desiderio. C'erano anche i nomignoli con cui la mamma chiamava i miei fratelli piccoli: Sebastiano era il Micio, Anna Maria la Piccola. Quando tornavamo dal cortile, la sera, lei li chiamava con quei vezzeggiativi, li prendeva in braccio, pizzicava il loro culetto, li riempiva di bacini, li annusava... Io guardavo quelle effusioni in disparte e poco dopo partivo per lanciarmi, grande, sudata e sporca, in mezzo a quel gioco d'amore. Mi buttavo su di loro, volevo essere parte anch'io di quella dolcezza. Ma venivo respinta: troppo grande, troppo determinata, troppo manesca. Bruciava forte la ferita di quei rifiuti.

Avevo spesso fame, ma al desiderio di cibo già naturalmente mio si unì presto il desiderio delle carezze che non riuscivo ad avere: mia madre non riusciva a darmele, mio padre non le sapeva dare.

Facevo la quinta elementare quando i miei, sempre più preoccupati, mi fecero visitare da un medico specializzato in obesità infantile che mi mise a dieta e mi prescrisse una terapia a base di Tenuate Dospan, uno dei cosiddetti farmaci anfetaminici. Per un po' di peso, immediatamente riacquistato al termine della cura. Di quel periodo non mi rimane traccia di referti, cartelle, tabelle peso-statura. Per cercare di capire quale fosse il mio stato di salute, posso solo utilizzare le foto che mi ritraggono bambina, robusta, non obesa.

Presto, però, alla goffaggine, identica a quella di tante bambine, si unì un ritegno nel mostrarmi, probabilmente dovuto alla consapevolezza o forse alla *convinzione* di essere grassa. Tutto

ciò fu acuito dallo stile spartano con cui i miei genitori decisero di educarci.

La scelta dell'abbigliamento era una loro prerogativa. Ogni manifestazione di femminilità era bandita, ci si vestiva con tute da ginnastica prodotte artigianalmente da amici di famiglia. Tutte in maglina in tre colori dominanti, rosso acceso, blu e verde bottiglia, identiche per i maschi e per le femmine. Quella diventò la nostra divisa.

Noi tre sorelle eravamo tutte ricce. Quando avevo otto anni, mia madre iniziò a tagliarci i capelli cortissimi. Appena crescevano un po', ci portava da una parrucchiera che usava sulle nostre teste la macchinetta regolacapelli come fosse un rasoio. Quando uscivamo dal negozio, mi passavo la mano sul capo e sentivo i capelli immobili, corti e duri. Il giorno dopo a scuola le mie compagne facevano lo stesso, a turno, e mi chiamavano "orsetto contropelo".

L'unico autorizzato ad avere i capelli un pochino più lunghi era Sebastiano: la sua chioma era docile e alla mamma, anche lei riccia e con i capelli cortissimi, piaceva passare il pettine tra i suoi capelli lisci.

Cantavamo tanto. In macchina quando si viaggiava, quando si invitavano gli amici, e anche nei giorni di festa. Spesso la sera prima di dormire andavamo in camera dei fratelli piccoli e ci mettevamo a cantare, tutti e sei ammicchiati sui due letti, al buio. In quei momenti io stavo benissimo: mi sentivo come protetta dal canto, che ci avvolgeva. Mi piaceva cercare le nostre voci, una per una, per ascoltarle come se fossero da sole anche se cantavano tutte insieme. Chiudevo gli occhi anche nel buio e mentre ascoltavo una voce per volta mi immaginavo il viso di chi stava cantando. Ogni tanto le nostre voci erano assonnate, altre volte arrabbiate,

ma di solito erano voci contente. Le ascoltavo tutte e ascoltavo anche la mia in mezzo a quelle degli altri e ci giocavo: la spingevo forte, fino a gridare, altre volte era solo un soffio, pianissimo fino a quasi non sentirmi più, fino a perdermi nelle voci degli altri. E allora partivo di nuovo alla ricerca di quella voce-gioco da trovare. Ero felice, in quei momenti. Avevo imparato da papà a fare il controcanto, una terza più in alto o più in basso degli altri, e quelle polifonie così semplici mi davano i brividi. A volte piangevo dalla contentezza, senza che nessuno, nel buio, potesse vedermi.

Ero felice, da bambina. Ma nonostante tutto, in quegli anni nacque in me e crebbe sempre più la confusione tra ciò che sentivo di essere, ciò che gli altri mi chiedevano di essere e ciò che mi dicevano che ero. *Sentivo* di essere acutamente femminile, mi *chiedevano* di esserlo il meno possibile e mi *dicevano* che ero troppo, troppo grassa per esserlo.

Così, la mia femminilità è cresciuta clandestinamente, in sordina, badando bene a non farsi vedere, perché era temuta dai miei genitori anche se per motivi diversi. Mia madre era un'insegnante, avrebbe desiderato occuparsi dell'amministrazione dell'agenzia di papà, ma aveva lasciato il lavoro per curare i quattro figli arrivati in poco più di sei anni e desiderava per noi le possibilità che aveva negato a se stessa. Per questo, forse, quando io mi dedicavo a pasticciare con uncinetto, maglia e altre cosette da donna di casa, lei non mi incoraggiava: considerava quelle attività come delle perdite di tempo rispetto ad altri obiettivi, di ordine intellettuale, che riteneva alla mia portata.

Papà, invece, non so per quale strano motivo, aveva un'idea della grazia femminile tutta disincarnata, che vedeva minacciata dalle forme corporee della donna reale. Ricordo che al mare dovevo usare costumi maschili. Quando il mio seno cominciò a

sbocciare, per un'intera estate fui costretta a continuare a usare soltanto gli slip: sembrava che la cosa che mi stava spuntando in petto fosse un'idea solo mia. Giravo ostinatamente con le braccia conserte per nascondere ciò che solo io vedevo e che, evidentemente, non doveva essere visto.

Imparai a essere sempre più rumorosa e a farmi notare dagli altri, soprattutto adulti, perché ero avida di scoprire, negli sguardi altrui, chi mai fossi davvero. Irruente e impulsiva, cercavo in ogni modo di attirare l'attenzione, ma sotto i riflettori che io stessa creavo non ero in grado di tirar fuori nulla di ciò che sentivo di essere davvero. Spiavo attentamente ciò che poteva essere gradito agli altri e me ne appropriavo, in un gioco continuo di costruzione che aveva molto di teatrale. La Domitilla più autentica, spaventata dalla sua stessa femminilità, cominciò a nascondersi molto presto.

Un racconto necessario
perché affronta una delle
malattie più “scomode” del nostro
tempo, entrando nell’abisso
di solitudine del malato
e sconvolgendo le nostre più
comuni convinzioni.

«Ci sono molte donne grasse, obese, che io vedo comunque estremamente femminili. Tante donne di Botero che camminano per le strade, dove gli obesi sono sempre di più e li vedi che hanno imparato a vestirsi, a curarsi. Ci sono obese che magari non sono belle, ma sono una meraviglia per me, perché le vedo con gli abiti giusti, truccate, pettinate... donne, insomma. Io no.»