

A woman's silhouette is shown sitting on a grassy field, looking up towards a bright, golden sunset sky. Several butterflies are scattered across the sky, some appearing to fly towards the sun. The overall mood is peaceful and hopeful.

Correre verso il sole

Alessandra Zanetti

Prefazione

Un intenso, lucido racconto attraverso la prigionia e i paradossi della malattia e oltre, verso il cambiamento e la rinascita.

Gli occhi del lettore osservano partecipi i flashback della vita di un'adolescente nella lotta evolutiva con se stessa e con la fragilità del proprio corpo, alla ricerca della propria identità.

Un viaggio verso la luce della guarigione, della speranza e della vita reale.

Con l'augurio che questa lettura possa aiutare a comprendere e non giudicare le tante ragazze che ancora devono scoprire la bellezza che è dentro di loro.

Alessandra Beria
Dott.ssa Psicoterapeuta



*Correre
verso il sole*



Correre verso il sole



*Alessandra Zanetti
è nata a Milano
il 3 marzo 1995,
ha sempre vissuto
con la famiglia
in Brianza,
a Ronco Briantino.*



Ha frequentato con continuità il liceo delle Scienze Umane fino al 2013, quando ha deciso di prendersi un periodo sabbatico. Si è dedicata al volontariato per un anno presso la scuola materna, sezione primavera, di Ronco Briantino. Tutt'oggi fa parte dell'associazione ABIO e svolge il suo volontariato all'Ospedale di Merate nel reparto pediatrico.

Fin da bambina ha mostrato la sua indole di scrittrice, vincendo due volte il premio "Piccolo critico cinematografico" messo in palio dal Comune di Monza e arrivando al primo posto per il miglior racconto, a giudizio della Biblioteca locale.

Ora la volontà dell'autrice è quella di concludere gli studi per lavorare nell'ambito socio sanitario.

Il presente racconto nasce nel 2011 come diario ed è poi stato completato dopo il periodo di ricovero presso la Clinica Miralago per i disturbi del comportamento alimentare (2013).



*Correre
verso il sole*

Quando si leggono questi racconti non si riesce a scrivere una recensione in senso stretto. Perché per farlo ci vuole distacco, logica, rispetto delle regole. Invece qui il cuore, l'emozione, lo smarrimento hanno il sopravvento. La prima impressione che ti resta dentro è un eccesso di dolore che una giovane non dovrebbe mai dover provare nella vita. La seconda è la speranza che portano con sé questi scritti: significa che si può uscire dal tunnel dell'anoressia, si può tornare a vivere.

Quando ho cominciato a leggere non capivo chi era l'io narrante. Sapevo che il racconto era stato scritto da Alessandra che raccontava la sua esperienza.



*Correre
verso il sole*

Perchè allora quel punto di vista esterno? Il papà di Alessandra mi ha spiegato che l'io narrante era un'amica, Serena, una di quelle giovani donne che ti prendono per mano e ti restano accanto al buio, nel silenzio, per mesi e mesi e mesi. Perché sanno che prima o poi rivedrai la luce.

E quel punto di vista esterno è in realtà l'animo profondo di Alessandra che riesce a svelarsi proprio grazie a questo escamotage letterario. E che tocca il cuore di chi legge perchè non c'è auto-compiacimento, non c'è lamentela. C'è sofferenza cruda. I passaggi dell'abisso vengono descritti con una freddezza che in realtà è una barriera per non soffrire troppo.



*Correre
verso il sole*

Quello che alla fine resta è una parabola durissima, ma piena di vita.

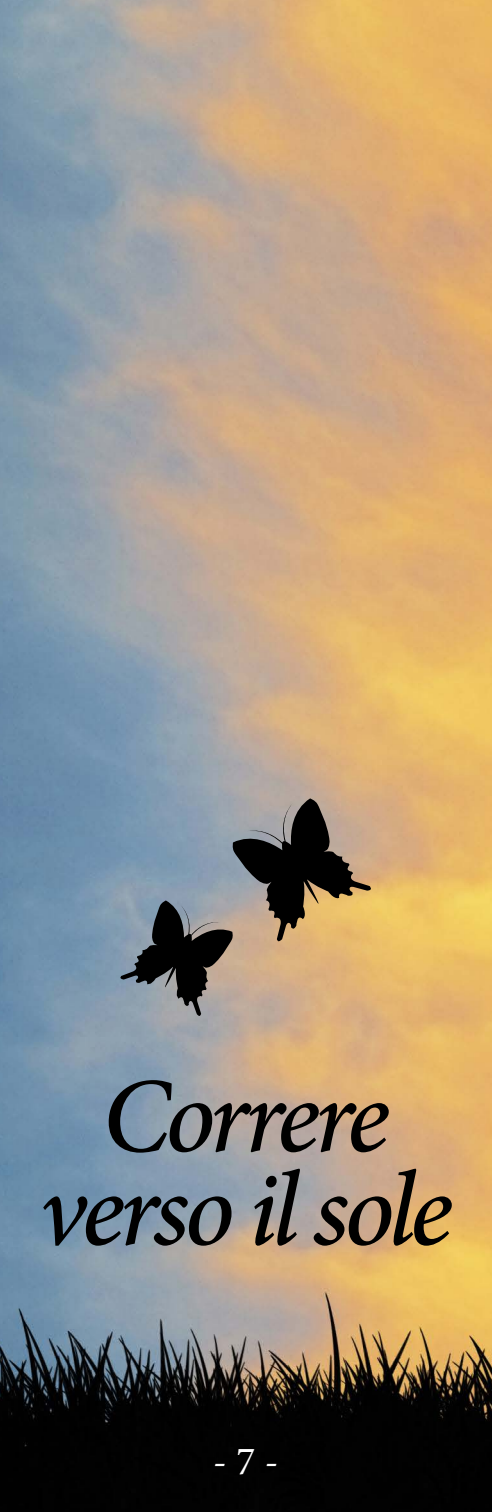
Dove le donne sono protagoniste nella loro forza, fragilità, generosità, accoglienza, determinazione, caparbità.

Mi verrebbe da pensare che forse non è un caso che l'anoressia sia una parola femminile e che ne soffrano per lo più donne e non maschi, perché è una malattia che ha a che fare con la complessità, con l'anima, con la figura materna quindi con la vita. In realtà la speranza è che nessuna ragazza debba mai vivere quel che ha vissuto Alessandra ma è importante sapere che la nostra forza può superare ogni lato oscuro del mondo.

*È bello sapere che Alessandra
è di nuovo felice.*

*Maria Volpe
Giornalista
del Corriere della Sera*





*Correre
verso il sole*

*Parlo di anime affrante,
doloranti.*

Grido di dolore immenso,
fiumi di lacrime sparse.

Racconto di anime dannate
*che reclamano
la voglia di vivere.*



Correre verso il sole

È stato come correre verso il sole, sbatterci contro e farsi male. Farsi male. Inciampare, cadere e farsi male. Graffiarsi, scottarsi, lacerarsi. Urlare, imprecare, piangere. E farsi male. Eri ossessionata dall'idea di farti male. *Punire*, pensavi. Punire te stessa per non essere come volevi. *Sbaglio e punizione*, era in quest'ottica che andavi costruendo, o distruggendo la tua esistenza, quando iniziavi ad accorgerti di te.

Cambiamenti. Era di questo che c'era bisogno nella tua vita, pensavi mentre ti vestivi per il primo giorno di scuola superiore. Una bella maglietta, un paio di jeans, un filo di trucco potevano stravolgere interamente o quasi la tua vita e la

tua reputazione, pensavi mentre con le mani ti misuravi i fianchi ancora troppo abbondanti. Decidesti che per ora andavano bene così, che avresti provveduto poi. Uscisti di casa con tutte quelle speranze che vanno di solito a braccetto con quei giorni i quali pensi possano finalmente rivoltare la tua reputazione come un calzino. Un grosso respiro e via. Bisognava cambiare.



Correre verso il sole

E c'era molto da cambiare, questo era sicuro. Gli anni delle medie erano stati per te una sorta di inferno in cui ti eri accorta troppo tardi di non avere i mezzi necessari per affrontare tutto quello che tre anni di scuola possono comportare. Quello che avevi imparato era che i mezzi te li dovevi procurare molto prima. La vita andava studiata, analizzata. Bisognava smembrarla per prevedere e di conseguenza provvedere. Per sopravvivere. Per primeggiare.

Primeggiare. Una parola che brucia, che quando la pronunci ti resta tra la lingua e le labbra come una sorta di piccante salsa Calabrese, di quelle che vendono al mio paese. Una parola che ti piacerebbe pronunciare in riferimento a te stessa. Io pri-

meggio. Frase che in tutta la sua alterigia ti conforta come il più bello degli elogi. Ormai eri consapevole del fatto che non avresti mai potuto pronunciare quest'ultima frase. Ne avevi avuto più volte la conferma. Avevi la certezza che come per i mezzi anche le capacità e i meriti andassero acquisiti molto prima. Nella vita conta la preparazione, la materia prima. Non la lavorazione. La vita non è un processo industriale dove tutto cambia e si trasforma ma uno show televisivo, uno scatto fotografico. **Essere non fare.** Eri ormai consapevole di questa cosa, lo so.



Correre verso il sole

Con queste consapevolezza che si erano andate sviluppando e annidando in te nel corso degli anni iniziasti la scuola. Nuova scuola, nuove persone. Il tuo cervello associava ai nuovi individui che incontravi e a cui ti presentavi nuove possibilità. Nuove possibilità di essere. Anzi, di fare per essere. Essere diversa, *essere migliore*. Non per primeggiare questo è certo, obiettivo troppo ambizioso per una come te. Ma almeno per non perdere, questo no. Non potevi permettertelo.

Nuovi compagni da studiare. Studiare ti piaceva. Afferrare con uno sguardo gli atteggiamenti di una persona e decidere poi con quali di queste avresti potuto sentirti più a tuo agio. All'inizio non rientrai nella tua categoria. Ero, all'appar-

renza, troppo esuberante, sicura di sé. Se solo avessi potuto sapere cosa c'era dietro tanta apparente sicurezza. Così sceglievi altre persone. Alice per esempio, ti ricordava te stessa. Te stessa prima di aver deciso di cambiare. Parlava moltissimo e i suoi interminabili discorsi ti aiutavano a sopprimere quelli che non volevi fare tu.



Correre verso il sole

Quello che non volevi fare tu. Prima di iniziare il tuo processo di cambiamento ti eri scritta mentalmente un manuale di come ti saresti comportata e di come saresti diventata. Dovevi abbandonare la tua indole da secchiona polemica, niente più scontri con compagni e professori. Inoltre dovevi lasciar perdere qualsiasi interesse che non fosse considerato tale anche dagli altri. E soprattutto andavano abbandonate tutte quelle attività, che pur rendendoti felice, non ti consentivano di *essere la migliore*. Dovevi fare queste cose. Dovevi per te stessa. Per essere. Non importa cosa ti piace fare, se non ne sei all'altezza, se non ti sei preparata prima, la vita sul podio non ti ci metterà mai. Come nell'ottica sbaglio-punizione anche qui andavi ragionando attraverso il

parallelismo merito-premio. E tu di meriti non ne avevi. Forse speravi ancora di poterli ottenere certi meriti. C'era ancora in te, quando iniziasti la scuola questa innocente speranza.

Il primo anno di scuola passò abbastanza bene. Conoscesti nuove persone, nuovi ragazzi e facesti nuove esperienze. Eri ancora troppo titubante però. Andavi a letto pregando che quello che ti eri conquistata non ti fosse strappato via all'improvviso. Ti stavi impegnando, ci stavi mettendo tutta te stessa per non essere com'eri realmente. Per essere. Essere, essere, essere meglio. E finalmente le cose iniziavano ad andare meglio. Insieme ai chili persi se ne andavano le ansie e le paure di una vita, paura di non farcela, paura di non essere.



Correre verso il sole

La tua situazione sembrò crollare quando tornammo dalle vacanze estive. Il banco della tua amica Alice continuava a rimanere vuoto, i giorni passavano e lei non tornava, eri in preda al panico. Lei che ti dava tanta sicurezza, che era l'emblema della tua vita cambiata non c'era più. Eri smarrita, preoccupata per la sua situazione riguardo la quale iniziavano a girare strane voci. E ancora una volta la tua capacità di essere amica era stata messa alla prova. Una prova che avevi fallito. Sbaglio-punizione.

La tua vita continuava ma decidesti che la disciplina che stavi imponendo a te stessa non era abbastanza. Punizioni peggiori ma che ti rendevano più forte. Veder calare i chili sulla bilancia ad una velocità

impressionante bastava a renderti *felice e forte*, molto forte. Io so impormi a me stessa, al mio cervello, al mio stomaco e al mio cuore. Io sono forte, pensavi.

Forse però così forte non lo eri. Pochi mesi dopo conoscesti un ragazzo, un mio amico. Vi conoscesti e iniziaste a frequentarvi. Non pensavi di piacergli, sempre all'erta contro ogni possibile tranello della vita. Pensavi che non sarebbe durata che qualche settimana, il tempo che gli sarebbe servito per capire quanti buchi gli sarebbe dovuto toccare di riempire.



Correre verso il sole

E invece a lui sembrava non interessare dei tuoi buchi, dei tuoi difetti. Sembrava volersi prendere cura di te. Perciò ti adagiasti, come quando dopo una lunga camminata si raggiunge finalmente il luogo stabilito per il meritato riposo. Provvedeva lui a te, a guidarti. Merito-premio. Merito-premio. Milioni di meriti e milioni di premi. Più ricevevi affetto da lui più sentivi la tua disciplina scemare. La tua forza calava ma c'era lui a sorreggerti. Non c'erano problemi.

Non ci furono problemi finché lui non decise di lasciarti andare. Erano così tante le mancanze che avevi che Alberto aveva avuto bisogno di dieci mesi per scoprirle tutte e per rendersi conto che non sarebbe riuscito ad affrontarle. Crollasti. Su te

stessa, su tutto quello che avevi costruito per tenerti in piedi e che il suo amore aveva minato e demolito. Crollasti sulle macerie di quella disciplina che anni di punizioni ti avevano permesso di creare e che lui aveva distrutto in pochi mesi.

Non eri poi così forte. Sbaglio, grosso sbaglio-grande punizione. Iniziasti a privarti di qualsiasi cosa. Avevi sbagliato, sbagliato di grosso. Primo avevi permesso che qualcuno minasse la tua autodisciplina e demolisse tutte le tue protezioni. Secondo avevi lasciato andare tutto quello che era riuscito a sostituire le tue palafitte, le tue punizioni. Tutto ciò che ti rendeva felice se ne era andato. Ed era tutta colpa tua. **Colpa.** Non essere. Fiducia-fallimento.



*Correre
verso il sole*

Fallimento era una parola che ti spaventava a morte. E fu in questo momento di estrema paura che mi accorsi di te e della tua situazione. Situazione che avevo già avuto la sfortuna di provare sulla mia pelle. Sulla pelle di mia madre, pelle trasparente attraverso la quale si distinguevano le ossa sporgenti e spigolose. Un corpo martoriato e distrutto da anni di auto violenza psicologica e orribili sistemi di autodisciplina. Proprio quei sistemi che stavi usando tu. Quando iniziammo a parlare ne ebbi la conferma. Eri malata e nemmeno lo sapevi. Pensavi di star facendo il meglio per te stessa e invece stavi solo contribuendo alla distruzione della tua persona. Avevi tanto bisogno di aiuto.

Aiuto che non faticai ad offrirti. Aiuta-

re gli altri mi piaceva, mi faceva sentire importante, indispensabile, viva. Così ti portai da mia madre, per parlare un po'. Per te fu un vero shock. Altre persone facevano o avevano fatto in passato quello che stavi facendo tu ora. Qualcun altro aveva provato le tue stesse emozioni e sensazioni. Parlare con mia madre ti fece bene. Ora eri consapevole della tua malattia, malattia che andava curata.



Correre verso il sole

Cura. Anche questa una parola per te difficile da pronunciare. Per ottenere aiuto bisogna prima meritarselo. E tu te lo meritavi davvero? Ti chiedevi. E soprattutto quell'aiuto lo volevi davvero? Non avevi ancora le idee ben chiare ma grazie alle mie spinte decidesti di farti aiutare, di nascosto dai tuoi genitori, in un consultorio. Così iniziò il tuo primo percorso di psicoterapia. Andare dalla terapeuta ti piaceva, poter parlare, poter dar sfogo a tutte le paure che avevi dentro riuscivano almeno per un po' a rasserenarti.

Facesti tutto questo di nascosto ai tuoi genitori. Non pensavi avrebbero compreso la tua situazione, ti sentivi stupida. Stupida e intrappolata in un corpo che non era il tuo. Inoltre avevi il terrore, puro

terrore di rovinare la tua famiglia facendo menzione delle tue paure. Non volevi assolutamente coinvolgere i tuoi genitori perché avevi paura di farli soffrire. Far soffrire-sbaglio. Sbaglio-punizione. Sì, così andavano le cose.

Le cose andarono così finché non ti ricoverarono la prima volta in psichiatria. Diagnosi: anoressia nervosa di tipo restrittivo. Finalmente qualcuno aveva capito che in te c'era qualcosa che non andava e l'aveva etichettato con il suo nome e te l'aveva affisso addosso. Così nel reparto eri diventata l'anoressica, quella che non mangiava, quella con le flebo nelle braccia. Quella che benché avesse riconosciuto in lei una malattia da curare dava filo da torcere a medici e infermieri.



Correre verso il sole

In psichiatria, nonostante il clima di perenne tensione e la puzza di aria stantia, conoscesti un ragazzo, anche lui ricoverato. Eri debole e facilmente circuibile così ti facesti subito prendere da questa nuova relazione. Una relazione malsana. Lui sapeva essere dolce quanto cattivo. Le sue parole all'apparenza di miele violentavano il tuo cervello e il tuo corpo che ormai era arrivato a pesare trentanove chili.

Trentanove chili era una cifra insostenibile per i tuoi genitori che ti ricoverarono in una clinica, vicino a Varese. Eri disperata. Lontana da tutto e da tutti dovevi sopportare quel luogo. *Dovevi mangiare.* Dovevi per forza. Dopo una settimana di riluttanza iniziasti a mangiucchiare qualcosa. Riconoscesti subito i casi limite, che

ti spaventavano a morte anche se non lo dicevi. E nel profondo avevi paura di diventare come loro. E avevi paura, paura di morire. Iniziasti alla fine anche ad integrarti con gli altri pazienti. Altri ragazzi e ragazze che come te avevano il terrore di cambiare.

Cambiamenti. C'era bisogno di cambiamenti. Il periodo che passasti in clinica fu pieno di cambiamenti. Iniziasti a mangiare con continuità e pesarti ogni settimana non ti faceva stare più così in ansia. Stavi cambiando. Stavi migliorando. Per te stessa. Finalmente dopo anni stavi facendo qualcosa per te stessa che valesse davvero. E la cosa migliore era che te ne stavi rendendo conto.



*Correre
verso il sole*


Così, dopo sei mesi, uscisti dalla clinica, luogo che era diventato per te ormai troppo stretto. La mancanza della tua famiglia e dei tuoi amici stavano diventando insopportabili così decidesti di dimetterti. Eri fuori, allo scoperto. Ora tutto poteva attaccarti e tu eri vulnerabile e indifesa come un cucciolo. Ma avevi una cosa che prima ti mancava, la *consapevolezza di poter guarire*.

Tornasti a casa e ci rivedemmo, ero felicissima di riaverti con me ed ero contenta che stessi meglio. Sapevo che ce l'avresti fatta, ero molto fiduciosa. Come per mia madre, che avevo visto star male e pian piano rinascere anche con te stavo vivendo le stesse emozioni e non nascondo che una parte della tua guarigione pensavo fosse merito mio. Ed era merito mio.

Purtroppo però avesti un crollo verso settembre, quando tornammo a scuola. Cercasti di toglierti la vita ingerendo una quantità enorme di gocce ansiolitiche e ti ricoverarono ancora in psichiatria. Sentivi il tempo scorrere quando avresti solo voluto fermarlo. Avresti voluto fermare il tempo per pensare. Pensare a quello che avevi fatto e perché l'avevi fatto. Ma il tempo non aspetta. Ti imbottirono di farmaci e ti rispedirono a casa.



*Correre
verso il sole*

Una volta tornata a casa iniziasti ad andare da una terapeuta. La dottoressa, una donna giovane, carina e decisa, con il tuo stesso nome. Ti piaceva, ti piaceva un sacco. Le raccontasti tutta la tua vita, anche ciò che qui non ho menzionato e insieme vi incamminaste mano nella mano in quello che è un percorso di analisi. Di scoperta di se stessi. Cominciasti a stare meglio. Lei ti faceva stare meglio. Ma anche tutte quelle attività che avevi iniziato a fare: il volontariato con i bambini, la pittura, lo yoga. Insomma stavi davvero migliorando. Anzi stavi facendo per migliorare. Avevi capito finalmente che cambiare non è così spaventoso, che essere *felici è possibile*. E felice ora lo eri davvero. 

felici 
è possibile

*E felice ora
lo eri davvero.*




Correre verso il sole

Se dovessi ringraziare tutte le persone che mi hanno supportato e accompagnato nel mio percorso di guarigione riempirei le pagine di un libro intero.

La mia gratitudine va perciò a tutti coloro che hanno condiviso con me il mio cammino e a coloro che mi hanno amorevolmente curato.

In particolare ringrazio Serena Brambilla che nel libro, da narratrice, racconta la mia storia e che nella realtà mi ha aiutato a ritrovare me stessa.

Un altro ringraziamento lo devo alla mia amica di sempre Sara Bonanomi che, nonostante la mia malattia la sconvolgesse nel profondo, non mi ha mai abbandonato. Ringrazio infine la mia famiglia per avermi accettata e amata così come sono. 

*Progetto Grafico
Walter Ghirri*



Correre verso il sole di [Alessandra Zanetti](#) è distribuito con Licenza [Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale](#).