

La discriminazione invisibile: quando un invito diventa un peso .

Spesso pensiamo che la discriminazione sia fatta solo di grandi gesti o parole d'odio. Ma esiste una forma di esclusione più sottile, quasi invisibile, che si nasconde dietro un invito a cena o una risatina al bar. Mi chiamo Mariapia, ho 16 anni, e mi piacerebbe raccontarvi cosa significa vedere la propria salute trattata come un capriccio e sentirsi un 'peso' solo perché si è celiaci.

Porto con me una presenza che non ho mai invitato: la celiachia. Da quando sono piccola, in molte situazioni mi sento scomoda, un intralcio alla spensieratezza degli altri. Appena pronuncio quella fatidica frase, "sono celiaca", vedo scattare in chi mi guarda un campanello d'allarme. Gli sguardi si incrociano sopra la mia testa, le sopracciglia si alzano in un gesto di indifferenza e noncuranza, in un momento non sono più l'amica con cui ridere o passare del tempo insieme, sono la "complicazione" che "rovina" la festa.

La parte più brutta è nei posti che non conosco. Lì, dove tutto corre veloce, e il panico si insinua forte. Mentre gli altri ordinano ridendo, io inizio a studiare l'ambiente in preda all'ansia. Se provo a fare una domanda in più su cosa ci sia in un piatto, vedo comparire sui volti dei camerieri espressioni terrorizzate o scocciate, come se stessi chiedendo un segreto di Stato e non il diritto di non stare male.

Vivo in uno stato di allerta perenne dove non posso mai essere davvero tranquilla, mai del tutto "leggera" ma sempre pronta a qualsiasi imprevisto. Devo sempre avere un piano B nello zaino, perché so già che la risposta a qualsiasi mia domanda sarà una semplice scrollata di spalle. E poi arriva lei, la sensazione che da molti anni a questa parte ho imparato a conoscere bene: la rassegnazione. È quella sensazione amara che provo quando mi guardo intorno e capisco che non c'è nulla, assolutamente nulla, che possa includermi. Guardo gli altri mangiare e mi sento trasparente.

In quel silenzio arrivano le frasi che bruciano molto più della fame: "Ma che potrà mai farti un pezzettino?" o "Se per una volta sgarri mica muori". A queste parole si affiancano risatine soffocate, come se io fossi solo una bambina viziata. Per loro è un gioco; per me è un gioco di sopravvivenza dove anche una sola briciola può farmi cadere. Quelle risatine sono discriminazioni invisibili, ma che però arrivano più forti di uno schiaffo. Uno schiaffo però lascia il segno sulla pelle, ma il disagio di pesare sugli altri lascia un segno molto più in profondità marchiando l'anima.

In fondo, non chiedo un trattamento di favore. Chiedo una documentazione più accurata e la possibilità di sentirmi sicura in un posto che non sia casa mia. Ma soprattutto, chiedo un po' più di tatto. La prossima volta che vedrete qualcuno chiedere con insistenza gli ingredienti di un piatto, non sbuffate. Dietro quella "scocciatura" c'è una persona che vorrebbe solo godersi una serata senza dover scegliere tra la sua socialità e la sua salute. La celiachia mi impone di stare

attenta a ciò che mangio, ma è l'indifferenza degli altri a impormi di stare attenta a come mi sento. Ho imparato presto che la sicurezza non deve essere un lusso da trovare solo tra le pareti di casa mia ma bensì anche fuori .

Vorrei che la prossima volta che mi siedo a tavola con qualcuno, il peso che sento non sia quello della mia condizione, ma bensì il piacere di stare insieme. Perché la vera inclusione non si trova in un menù a parte, ma nella scelta consapevole di non far sentire nessuno colpevole per il semplice fatto di voler proteggere la propria salute.

Scritto da: ZITO MARIPIA