

## Ecco la mia storia

Salve a tutti,

ho deciso di raccontare la mia testimonianza perché possa essere d'aiuto a chi come me, con la giusta determinazione e il coraggio di affidarsi e farsi aiutare da persone competenti è RIUSCITA A GUARIRE da UN DISTURBO ALIMENTARE. La "voglia di volersi" bene è determinante nel percorso di guarigione, mi ha dimostrato che si può riuscire a "tornare" a vivere senza l'ausilio della malattia.

Prima che mi colpisse così da vicino l'avevo solo sentita nominare questa malattia, questa anoressia che mi pareva essere solo la "fissa" di alcune ragazze che non hanno altro a cui pensare e invece non è così...è, una malattia seria dalla quale non è facile guarire soprattutto perché non esistono farmaci, non esiste cura se l'interessata non vuole davvero guarire.

Grazie al percorso di psicoanalisi intrapreso con la voglia di guarire da questa malattia ho potuto consapevolizzare che in realtà prima che la malattia si manifestasse nella forma più severa e "tangibile", in realtà era già latente ai tempi della mia adolescenza. Infatti di quel periodo ricordo che il mio rapporto con il cibo era molto disordinato e sicuramente troppo selettivo. Tale disordine, però all'epoca(dico all'epoca poiché ormai 35enne) non destò in me e nei miei familiari motivo di preoccupazione, in quanto si manifestava solo in determinati, ma brevi periodi in modo più forte. ..

La fase acuta della malattia si è manifestata in età adulta, quando ormai nessuno più teme di poter "cadere" in queste "fisse" tipiche dell'adolescenza. Un passato difficile alle spalle, ormai superato, percorso di studi terminato e ormai una vita da adulta che iniziava a delinearsi con un buon lavoro e un ottimo marito. Che motivo c'era proprio a 32 anni di ammalarsi?

La malattia mi ha insegnato che quando scappi da te stesso e non vuoi ascoltarti, prima o poi, anche nei momenti di "quiete" esistenziali prima o poi "ti arriva il conto da pagare".

Tutto ha avuto inizio con la voglia di migliorarmi un "po'" dal punto di vista fisico con una dieta e qualche allenamento. Ma senza che io me ne rendessi conto questa "subdola" malattia iniziava a invadere sempre di più me stessa, appropriandosi del mio tempo, dei miei pensieri, del mio corpo.

Ci tengo a definirla "subdola" ,poiché prima che arrivi la consapevolezza di essere malati "ne passa del tempo", per l'esattezza io per 2 anni sono stata malata senza esserne assolutamente consapevole! I disturbati erano gli altri, io mangiavo sano! Così da un atteggiamento meticoloso nella scelta dei cibi sani, bio, che facessero bene... sono passata ad una vera e propria rigidità e selettività alimentare che mi ha condotto per 2 anni a non toccare dolci di alcun genere, poi ai veri e propri DIGIUNI. Ricordo che una volta ho provato per 3 giorni consecutivi a digiunare, nutrendomi solo di 2 mele e 2 kiwi, tale stato di denutrizione mi aveva addirittura provocato una sensazione di freddo su tutto il corpo terribile...Che brutti ricordi!... Fortunatamente il primo a rendersi conto che mi ero ammalata, prima che accadesse a me, è stato mio marito. Questa sua consapevolezza e la voglia di aiutarmi è stata l'inizio di innumerevoli litigi durati per circa un anno, in cui lui iniziava a notare il mio comportamento con il cibo "malato" e l'ossessione con la perfezione del mio corpo che si manifestava con lunghi, estenuanti, allenamenti in palestra. Mi allenavo tutti i giorni 3 ore con un'intensità e una frequenza ossessivo-compulsiva. L'aspetto più sorprendente di questa malattia è che per me avere questo **stile di vita**: evitare tutte le occasioni sociali in cui si consumava cibo (quindi, ovunque), trascorrere le mie intere giornate a pensare come dimagrire e

tonificare l'ennesimo muscolo del mio corpo stremato.... **Era del tutto normale!** Quindi tutti quelli che mi facevano notare che "forse" stavo esagerando con questa ossessione erano **strani...** Grazie alla tenacia di mio marito e al suo amore ho iniziato a dubitare del fatto che forse "non mi stavo trattando poi così bene"... Così lui mi convinse a confrontarmi con qualche esperto per comprendere se il mio comportamento con il cibo e con il corpo fosse sano. Confrontandomi con una nutrizionista capii che dovevo farmi aiutare da persone competenti esperte nei disturbi alimentari. Finalmente si fece strada dentro di me la consapevolezza che ero malata! Questa consapevolezza, ricordo fu l'aspetto più doloroso della malattia! Io quella che doveva essere perfetta a tutti i costi, ero una persona malata!

Trovai il coraggio di contattare il centro DCA di Reggio Emilia e quella fu il più grande gesto d'amore verso me stessa che io abbia mai fatto! Lo ammetto sono stata davvero fortunata. Ho incontrato le persone "giuste" al momento "giusto". Sono stata fortunata perché ho incontrato un'equipe competente che ha saputo come intervenire. Grazie al percorso di psicoterapia con la Dott.ssa Gibin mi sono per la prima volta fidata e affidata completamente a qualcuno, purtroppo non mi sono potuta concedere questo "lusso" nemmeno con i miei genitori...data la mia difficile storia, che non vi racconto perché forse un libro non basterebbe per raccontarla...

Il percorso verso la guarigione è durato due lunghi anni e mi è andata anche bene, dicono...visti i tempi di guarigione molto più lunghi di questa malattia. Guarire non è facile è faticoso, richiede pazienza, ascolto, fiducia...ma posso garantire che ne vale la pena!

Adesso mi sento una donna libera, che ha imparato ad amarsi con le sue imperfezioni, che ha imparato ad accoglierle e "accudirle" tutte le sue debolezze e fragilità, ma soprattutto ad accettarle.

Posso solo concludere che con volontà e determinazione a guarire e la voglia di AFFIDARSI E FIDARSI degli esperti SI GUARISCE!

A me questa esperienza ha insegnato a ritrovare fiducia in me stessa e negli altri. Soprattutto in quegli "angeli in trincea" psicoterapeuti, esperti di queste malattie che tutti i giorni "lottano" con le poche risorse, con la fatica emotiva...chi si è perso come me e che proprio in quel momento in cui aveva bisogno di essere aiutato e "accudito" nell'anima ha trovato quel meraviglioso angelo che lo ha condotto alla guarigione!

Non posso che essere grata a queste persone!

In particolare a te dott.ssa Gibin

Una tua paziente guarita ;-)) e futura mamma!