

## **Autoreclusione e Disturbi della Nutrizione e dell’Alimentazione (D.N.A.)**

Di Anna Maria Gibin

(Psicologa/psicoterapeuta, individuale e gruppoanalista, full member GASI, responsabile Programma e Centro DCA della AUSL di Reggio Emilia)

*Fuori dal tempo*

*Vorrei portarti.*

*Oltre il mondo.*

*Oltre la gente.*

*Oltre gli orari*

*E le scadenze.*

*Via da questa triste morte.*

*(Cristina Padovani- Tracce di cera sulle mie ali- 2019)*

L’autoreclusione o il ritirarsi in disparte, l’oscurarsi all’altro in quanto difficilmente accettabili con le proprie emozioni, pensieri e modalità relazionali, sono pratiche molto utilizzate da chi soffre di Disturbi Alimentari.

E’ abituale per le persone ritrovarsi con piacere davanti ad un bevanda o ad un cibo. Questo comportamento alimentare di condivisione mette in difficoltà chi ha un disturbo alimentare perchè il disagio si manifesta proprio nella sfera nutrizionale.

La persona tende a rinunciare agli incontri per non sentirsi per l’ennesima volta incapace, “diversa” in senso negativo, e fallita.

Chi soffre di D.N.A. rinuncia perché teme di non poter rivelare la propria vera identità, la propria personalità, il proprio modo di essere.

A volte accade che la persona conosca meglio quello che gli altri vogliono da lei, piuttosto che quello che lei vuole da se stessa o quello di cui ha bisogno.

Le manifestazioni di ritiro, per chi soffre di queste patologie, vengono attuate lentamente coinvolgendo tutti i piani della vita. All’inizio ci si sente in difficoltà nell’ambito familiare o scolastico-lavorativo, poi vengono intaccati anche i rapporti amicali e sentimentali. Nessuna relazione viene meno, nessuna relazione si salva dalla sensazione maturata dal confronto con gli altri, il giudizio emesso è sempre lo stesso : “non vado bene, meglio che non mi vedano”, “non vado bene ,meglio che mi ritiri”.

Jeamet dice che siamo passati dall’epoca del Super Io all’epoca dell’Ideale dell’Io. Dall’imperare del Senso di colpa al regno del Senso di vergogna, e così le patologie della vergogna portano le persone, in particolare le donne, al ritiro ed all’annientamento delle proprie potenzialità.

La precarietà umana, l’instabilità, la sensibilità, l’emotività, sono parti ingombranti e poco fruttuose in questo momento storico, meglio liberarsene, meglio allontanarle. Il corpo diventa teatro di questa lontananza da sé, di questo senso di vergogna per ciò che siamo, ammesso che lo si conosca.

Inizia così un periodo di schiavitù dal cibo, sia che lo si rinneghi, o che lo si ricerchi per poi eliminarlo da dentro di sé, o che lo si reputi l’unico interlocutore ed alleato.

Appartenere ad un corpo informe, mai adeguato, un corpo finito che porta sempre a delusione e sconfitta, esprime la difficoltà che la persona incontra nel credere in se stessa, in parti che non sa di avere e che deve fare faticare per scoprire e rivelare.

Quand’è che inizia la sofferenza interiore per chi soffre di un D.N.A.?

Quando la persona sente una grande insoddisfazione per se stessa, quando sente che dovrebbe “dire la sua”, ma non la conosce oppure la intuisce, ma non sente di avere la forza per sostenerla. Quando si vergogna per quello che crede di essere e per quello che è.

Spesso le persone si concentrano più su ciò che non hanno, con rimorso e insoddisfazione perenne, più che su ciò che hanno, utilizzando creatività e intelligenza. Solo la conoscenza, l'accettazione e la tolleranza per sé, sollevano dall'eterna sofferenza.

Ma di quale sofferenza stiamo parlando? E' mangiare troppo o mangiare troppo poco?

No, è la perdita di fiducia in se stessi, è il “non darsi una possibilità”, il non mettersi all'ascolto interiore dei propri bisogni, il non sostenere le proprie emozioni e pensieri. L'allontanarsi da sé, il rinnegare se stessi, e così facendo, il soffocare l'amore per la vita.

Un'altra riflessione dobbiamo compierla considerando l'odierna tendenza verso la *cristallizzazione identitaria*. Mi riferisco a quel *ancorarsi ad un'immagine di sé* che ci ricorda un periodo in cui ci siamo considerati “vincenti”, belli, giovani ed onnipotenti, oppure a immagini di noi che ci hanno fatto sentire importanti.

L'ancoraggio, il *cristallizzarsi*, impediscono di modificare la propria immagine, fissano l'individuo ad una fase e ad una immagine precisa di sé, sia psicologica che fisica, che viene riprodotta senza alcun dubbio che possa essere considerata *fuori tempo*. Anzi si è certi che il rappresentarsi staticamente, sempre nello stesso modo, offra l'unica opportunità vincente di mostrarsi.

Nei D.N.A. la persona rimane *ancorata* al contrario, rimane legata all'idea di non essere in grado di poter competere con le altre persone. E' una manifestazione di *cristallizzazione* identitaria al negativo.

E' la manifestazione della rabbia verso se stessi, il castigarsi perché si esiste, il tormentarsi perché si osa provare emozioni che non possono essere espresse né a se stessi né agli altri.

Rimanere *cristallizzati* nel disturbo, porta da un punto ad un altro ben conosciuti. Non vi è disorientamento in questo percorso, la via è bene delineata.

Si incontrano paura e confusione, invece, nell'*andare terapeutico*, una direzione decisamente diversa, non conosciuta, che prende spunto dalle dinamiche e manifestazioni sintomatiche per ridisegnarne la strada.

La *cristallizzazione identitaria* risolve un dilemma: essere o non essere?

*Pensare a se stessi* è una forma di egoismo impresentabile?

E' concesso veramente al mondo femminile di *vivere autoaffermando* il proprio *pensiero* ed esprimendo la propria *emotività*?

Non credo che sia un caso che i D.N.A. siano a declinazione massicciamente femminile.

Il *cibo in eccesso* aiuta a *tapparsi* la bocca, a non urlare le ingiustizie subite, a non chiedere uno spazio dignitoso per sé, così come il *controllo ossessivo del cibo impedisce* a qualsiasi *desiderio* di manifestarsi.

Allora come uscirne?

La poesia e l'arte più in generale, i progetti e i sogni, diventano le vie di salvezza, chiavi di lettura e investimento che aiutano ad accettare i limiti umani. Attraverso poesia, scrittura, musica, pittura, danza, teatro, cinema, gioco, attraverso tutte le forme espressive e ricreative possiamo esercitare

l'espressione di sé, della nostra libertà, forme creative che non sottostanno né alle leggi del potere né a quelle della vergogna.