

Ciao, sono Francesca e sono qui per raccontarvi una parte della mia vita, così tanto dolorosa che vorrei cancellare ma che forse mi ha fatto diventare la donna che sono ora.

Soffro di anoressia nervosa dal 2016 e questa malattia non mi ha mai abbandonata fino a questo momento, anche se con alti e bassi.

Per una semplice dieta fai da te perché volevo essere in forma, nonostante fossi sempre stata magra, sono caduta nel vortice di questa malattia, che mi ha trasformata, mi ha reso cinica, fredda e prima di emozioni.

Ad oggi posso dire di essere stata un robot che ascoltava e si comportava solo come il disturbo le diceva.

Pochi mesi dopo l'inizio della malattia sono stata ricoverata in ospedale perché ero troppo magra e rischiavo di morire.

Dal forte spavento ho ripreso subito a mangiare, seguivo tutto quello che mi diceva il nutrizionista, così nel giro di un mese sono uscita dall'ospedale.

Ed è da lì che mi sono dovuta mettere in gioco, con l'aiuto di professionisti per riuscire a scacciare questo disturbo, in cui è stato così semplice caderci ma così difficile uscirne.

È stata così dura, pianti, urla, grida dalla rabbia. Tante cose mi sono chieste: perché a me, cosa avessi fatto di male perché non me lo meritavo. Invece ero lì nel pieno della malattia, che perdevo i miei anni migliori, tutti gli amici e qualsiasi tipo di relazione sociale.

Non pensavo altro che al cibo, alla dieta e al fisico.

Non mi sono mai vista bene, sempre piena di difetti, la pancia, le cosce e più le guardavo e più mi sembravano grosse.

Pensavo continuamente al giudizio degli altri, volevo essere la migliore, essere perfetta in ogni ambito, prendere il voto più alto a scuola, essere la preferita dei professori e la migliore a danza.

Così facendo mi costruivo obiettivi e ambizioni irraggiungibili che mi creavano disagio, rabbia e irrequietudine.

Durante questi anni ho avuto alti e bassi.

È stato difficilissimo comprendere che senza aiuto di professionisti è quasi impossibile guarire perché la forza d'animo e di volontà, così come la voglia di guarire sono necessari ma non sufficienti per uscire da questo disturbo.

Molte volte ho pensato di farcela da sola ma tutte queste volte sono peggiorata e tornata indietro. Tutte le volte me ne sono resa conto, con anche l'aiuto dei miei genitori e ho richiesto l'aiuto dei medici.

È stato difficile anche trovare professionisti che erano più nelle mie corde, con cui mi sentivo a mio agio e riuscivo meglio a confidarmi e fidarmi.

Sono stati tanti i cambiamenti e tanti i percorsi. Ho dovuto ricominciare tante volte ma mai mollare.

Ad oggi penso che c'è un tempo per ogni cosa, bisogna maturare, avere voglia di essere una persona diversa, una persona "viva", non una persona schiava della malattia.

L'ultima volta che ho deciso di farmi aiutare e ritornare al DCA è stata la scorsa primavera perché il disturbo stava per rovinare la mia relazione con il moroso, a tal punto che stava per lasciarmi.

Ed è stato proprio quel gesto per me eclatante a farmi dire "ma perché l'anoressia deve dopo 8 anni rovinare ancora la mia vita"

È da quel giorno che mi faccio aiutare e a differenza degli altri percorsi, questo è diverso. Mi sento molto più matura, ho ascoltato, mi sono messa in gioco e ho lavorato sulla mia persona.

È da poco che ho cominciato a discostarmi dalla “dieta”, ascoltando i miei bisogni e le voglie e mi sembra finalmente di vivere.

Mi sto riscoprendo, sento di avere emozioni, che siano positive o negative ma che ho sempre represso.

Ho una vita piena , ho grandi obiettivi e mi sto costruendo giorno dopo giorno per quello che mi piace e per quello che voglio essere.

Con la mia storia voglio porgere la mano e dare una pacca sulla spalla a tutte quelle ragazze che come me stanno passando o hanno passato un disturbo alimentare.

Non pensiate mai di essere sole e non vergognatevi per quello che pensate o fate.

Parlatene con professionisti e fidatevi di loro.

La vita vi accoglie a braccia aperte perché c'è un mondo bellissimo fuori e vivere con il disturbo non è vita.

Sarà dura e difficile ma vi assicuro che ne varrà la pena.

Francesca

15/03/25