



# POST-IT ad altezza vomito

Lucia Cerullo & Alessandra Vigliotti

CASA SANREMO  
EDIZIONI

Lucia Cerullo & Alessandra Vigliotti

# Post-it ad altezza vomito

**CASA**SANREMO  
EDIZIONI 

Titolo | Post-it ad altezza vomito  
Autore | Lucia Cerullo & Alessandra Vigliotti

ISBN | 979-12-82060-10-3

© 2025 - Tutti i diritti riservati all'Autore

Questa opera è pubblicata direttamente da Casasanremo Edizioni e l'Autore detiene ogni diritto della stessa in maniera esclusiva. Nessuna parte di questo libro può essere pertanto riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autore.

Consorzio Gruppo Eventi  
Via Santa Chiara, 8 – 84090 Montecorvino Pugliano (Sa)  
[www.casasanremo.it/casa-sanremo-edizioni/](http://www.casasanremo.it/casa-sanremo-edizioni/)

Progetto grafico copertina Vivamaking Srl Corso Trieste 682 – Caserta

*"A chi ha trasformato il dolore in coraggio, le ferite in parola.  
A chi si è spogliato delle maschere per raccontare la verità dei DCA.  
Questo libro è un abbraccio alla vostra forza silenziosa."*



## Prefazione

**You are my sunshine ...**  
**My only sunshine ...**  
**You make me happy ...**  
**When skies are gray ...**  
**You'll never know, dear ...**  
**How much I love you ...**  
**Please don't take ...**  
**My sunshine away...**

Questo libro è un capolavoro, uno spaccato di realtà estrapolato dalla vita di giovani che hanno sofferto profondamente ed hanno avuto il coraggio di raccontare il proprio Inferno.

Perché è veramente un Inferno soffrire di un Disturbo del comportamento Alimentare, soprattutto perché la verità è che, in questi Disturbi, il cibo, nel suo senso “concreto”, non c’entra davvero niente con la sofferenza esperita; rappresenta, piuttosto, la punta di un iceberg di un dolore profondo di cui si è impossibilitati a parlare, che non si può più trattenere e si fa vulcano attraverso la *bocca*, trovando una via di esplosione per uscire fuori, per essere finalmente visto per quello che davvero è.

La bocca come via di nutrimento, trasmissione di *piacere* ed *emozioni* è il primo luogo in cui si fa voce, ma senza poter parlare, il *dolore*. Il cibo, l’essere nutriti è il primo atto di amore che riceviamo, di quell’amore incondizionato di cui ogni essere umano ha bisogno di ricevere, in una fase della sua vita, per poter sviluppare un senso del proprio valore personale: io sono capace di amare e di essere amato; presupposto questo per poter costruire un significato personale su cui modellare la propria identità, partendo proprio da questa consapevolezza.

Purtroppo, talvolta, accade che qualcosa non vada nella giusta direzione: è allora che la possibilità di rendersi individui durante l'adolescenza diventa un'operazione complessa, bloccata, *fissata* in quella relazione con l'atto abbiamo che vissuto con il nostro primo oggetto d'amore: il nutrimento, il *cibo*.

Così il cibo, veicolo dell'atto di nutrirsi, diventa troppo bramato o troppo rifiutato, ma in realtà, attraverso questa operazione si *censura* ogni possibilità di potersi affacciare alla vita, dare spazio al desiderio erotico e mentale, che se non integrato in una nascente *soggettività* (individuo) può essere percepito e interpretato come una minaccia.

Allora quella fame, e la necessità di tenerla a bada, dilaga e prevale su tutto... Eppure è solo un tentativo di poter ritrovare quell'antico amore che era stato capace di appagare e sfamare i nostri bisogni. Quegli stessi bisogni che diventano invece

possibili desideri quando il senso della nostra capacità di amare ed essere amati si è adeguatamente strutturato. A questo punto verrebbe da chiedersi quale ruolo hanno il peso corporeo, l'immagine e gli stereotipi di bellezza...? Beh, hanno una forte importanza, perché se il corpo diventa il campo della battaglia, in cui si cerca un senso, fino all'autodistruzione, che non si può collocare ancora nelle sedi giuste, cioè nel cuore e nella mente per l'impossibilità di parlare del proprio dolore; un'immagine ideale e "stereotipata" resta l'unico surrogato di riferimento...

Allora non ci resta altro che donare queste parole, questo libro ai giovani: che possano essere guidati alla scoperta e alla bellezza di quanto hanno dentro, attraverso la conoscenza di sé stessi, possano giungere al loro compimento con la forza ed il coraggio di chi non nega la propria umanità...

Dott.ssa Giusy Pagliaro  
Psichiatra

## Introduzione

Non sei solo!  
Ogni passo,  
anche il piu' piccolo,  
e' un passo verso  
la luce



I disturbi alimentari rappresentano non solo una sfida per la salute fisica, ma anche un profondo tumulto psicologico ed emotivo. Attraverso questo libro, ci proponiamo di offrire una panoramica comprensiva dei diversi tipi di disturbi alimentari, esplorando le loro cause, sintomi e le possibili vie di guarigione. Tuttavia, è cruciale sottolineare che questo libro non sostituisce in alcun modo l'assistenza professionale. Al contrario, il nostro obiettivo è sensibilizzare e portare alla luce storie e esperienze che possono incoraggiare una maggiore comprensione e un dialogo aperto su questi temi

La nostra società spesso promuove ideali di bellezza irrealistici, che possono influenzare negativamente l'autostima e l'immagine corporea, portando alcune persone a sviluppare comportamenti alimentari disfunzionali. Come definito dal Ministero della Salute, i disturbi alimentari sono caratterizzati da un'eccessiva preoccupazione per il peso e un'alterata percezione dell'immagine corporea. Questi disturbi non sono semplicemente il risultato di una dieta sbagliata o di una mancanza di forza di volontà; sono patologie complesse che richiedono un intervento multidisciplinare

Tra i disturbi alimentari più conosciuti troviamo l'anoressia nervosa, la bulimia e il disturbo da alimentazione incontrollata. L'anoressia è spesso caratterizzata da una ricerca incessante della magrezza, una paura patologica dell'obesità e una distorta immagine corporea. La bulimia, d'altra parte, è contraddistinta da episodi ricorrenti di abbuffate seguite da comportamenti compensatori come il vomito autoindotto. Il disturbo da alimentazione incontrollata si manifesta con abbuffate non seguite da alcun comportamento di compensazione, spesso portando a problemi di sovrappeso e obesità

I disturbi alimentari possono insorgere a causa di una combinazione di fattori socio-culturali, psicologici e biologici. I modelli estetici proposti dai media, le esperienze traumatiche, i problemi familiari, e persino i fattori genetici possono giocare un ruolo significativo nel loro sviluppo. È

importante riconoscere i segnali psicologici e fisici comuni che possono indicare la presenza di un disturbo alimentare, come la tendenza all'isolamento, sbalzi d'umore, ansia, depressione, e alterazioni del metabolismo

Sebbene i disturbi alimentari possano avere effetti devastanti sulla salute fisica e mentale, la guarigione è possibile. Questo libro vuole sottolineare l'importanza di rivolgersi a professionisti qualificati e di intraprendere un percorso terapeutico che affronti sia gli aspetti fisici sia quelli psicologici del disturbo. La psicoterapia rappresenta un pilastro fondamentale nel processo di guarigione, poiché aiuta a comprendere e affrontare le radici emotive e mentali del disturbo

Inoltre, il supporto familiare e sociale gioca un ruolo cruciale nel percorso di guarigione. Condividere esperienze e storie può non solo offrire conforto, ma anche creare una rete di sostegno che è essenziale per il recupero. Attraverso questo libro, speriamo di fornire una piattaforma per la condivisione e il dialogo, promuovendo una maggiore consapevolezza e comprensione dei disturbi alimentari

In sintesi, "Post-it ad altezza vomito" si propone di essere un faro di speranza e comprensione per chiunque sia colpito, direttamente o indirettamente, dai disturbi alimentari. La salute fisica e mentale è un diritto fondamentale, e attraverso la conoscenza e la condivisione, possiamo lavorare insieme verso un futuro in cui nessuno debba affrontare queste sfide da solo.



## Capitolo 1

Il tuo valore  
non si misura  
in CHILI!



## **L'anima obesa e la camicia di papà: la mia storia**

Ricordo ancora la prima volta che mi chiusi in un bagno e mi cacciai due dita in gola. La ricordo perfettamente, la ricordo come fosse oggi, perché fu quello il momento tra la vita di prima e quella di dopo. E la vita di dopo è ancora questa che mi vede qui con un foglio ed una penna a raccontare una storia. La mia storia.

Non avevo ancora 16 anni, frequentavo il terzo anno di Liceo Classico. I primi due anni erano stati abbastanza tranquilli. Una classe piccola: 12 alunni in tutto. E tutti piccolini. Di età e di pensieri. Mia madre ancora mi obbligava a improbabili outfit. E le scarpe da prima comunione erano accessorio must degli improbabili outfit. Ma poco ci badavo: avevo grandi sogni. E grandi speranze. Il terzo anno di Liceo iniziò con una novità: non eravamo più 12 alunni in classe. Ma ben 29.

La politica della "fusione tra pari" non aveva risparmiato nemmeno noi a quel giro. Fu un trauma. Non solo tanti compagni di classe nuovi, ma nuovi contesti e nuove realtà dimensionali. Il mio microcosmo perfetto, dove mi sentivo a casa e dove sentivo di avere un senso, era andato perduto per sempre. E le mie nuove compagne di classe erano belle assai.

Io bassina, paffutella e sempre improbabile: la versione cervinese di Heidi. Loro a metà tra Cindy Crawford e Claudia Schiffer: certe sventole con fisici meravigliosi e con il cervello di un criceto, con tutto il rispetto per il criceto.

Diventai presto oggetto di derisione e antipatia. Anche perché ero troppo più intelligente e solitaria. Caratteristica, quest'ultima che mi appartiene da sempre e che mai mi ha abbandonata. Per fortuna. Quel giorno, quello che mi ha segnato la vita, sembrava uguale agli altri. Solito bullismo spiccio dei miei "compagni" di classe. Solita strafottenza da parte mia. Poi arrivò lei: l'ora di Educazione Fisica.

Io la tuta la portavo sempre. Ma non la indossavo mai anche perché una palestra vera e propria non la tenevamo. E la pratica sportiva consisteva nel sedersi sul muretto del chiostro: sinceramente io preferivo andare all'interrogazione per avere il voto. Quel giorno alla Prof. venne invece la brillante idea di portarci ai campetti: da quell'anno era scomparsa anche la tradizionale distinzione nel fare lezione separatamente ragazze e ragazzi.

Immaginatevi il contesto: classe praticamente piena di sconosciuti, a cui non stavo simpatica e che non mi erano simpatici, con cui allenarmi. Tutti insieme appassionatamente, con me cicciotta in una orripilante tuta accata dai colori "evidenziatore" e scarpette da ginnastica numero 35. Fu un'ora tremenda, ma finì. Durante l'intervallo, mentre mangiavo la famosa pizzetta di Pino, sentì qualcuno dire "Guarda come mangia la Vigliotti. Beh se si ingozza ancora di pizzette, la prossima volta prendiamo a palonate lei. Sai come rotola". Ecco, fu quello il momento delle mie prime dita in gola, all'inizio era difficile e faceva pure schifo: diciamo che il corpo cerca di opporsi a qualcosa di innaturale: come diceva mia nonna, il cibo entra dalla bocca, non ne esce.

Poi con il passare del tempo divenne più semplice, non fu questo però il mio periodo più basso: l'inferno doveva ancora arrivare. La mia fase bulimica forse non è stata mai davvero patologica, per tre motivi essenzialmente:

- 1) ero intelligente
- 2) mio papà era intelligente
- 3) trovai veri amici al di fuori del contesto scuola.

Così, tra insulti più o meno nascosti e cattiverie malcelate, passarono i mesi ed arrivarono i miei 18 anni. Lì, in quello che doveva essere il mio giorno più bello, qualcosa si ruppe nel mio equilibrio. Fasciata in un abito che peggio non avrei potuto scegliere per nascondere le mie rotondità, l'immagine che mi guardò allo specchio quella sera mi restituì tutte le insicurezze che avevo cercato di nascondere ed i complessi che non avevo mai affrontato veramente e risolto.

Avevo 18 anni. A scuola ero brava. Ero anche socialmente e politicamente attiva ed impegnata. Ma tutto ciò che da quel momento diventò prioritario, era l'aspetto fisico. Volevo dimagrire. Dovevo dimagrire. La maturità andò come tutti si aspettavano: 100, i complimenti della Commissione e un futuro che avevo scelto da piccola: studiare per diventare insegnante. Ma l'ossessione per l'aspetto fisico era sempre là. E non mi lasciava tranquilla nemmeno nello studio. Fu allora che mio padre e mia madre, sentito il medico di famiglia, valutarono opportuno affidarmi ad uno specialista: un dietologo. Ne scelsero uno bravissimo ma spietato: avevo più paura dei controlli con lui che degli esami all'università.

Fu ferreo lui, disciplinata e rigorosa io. Tempo 10 mesi, ed ero diventata finalmente magra. E mi sentivo così bene che la sola idea di rimettere anche soltanto un chilo, divenne la mia nuova ossessione. Il cibo divenne questa volta veramente un nemico. Mangiavo quasi niente. Quello che per forza ero costretta a mangiare, finiva direttamente nel WC: aver fatto pratica negli anni precedenti con le dita in gola, mi fu di "aiuto" in questo caso. Cominciai a non stare più bene, a sentire le mie ossa darmi fastidio la notte per quanto le potevo toccare.

Ad arrotolarmi nel pigiama che era sempre più largo per un corpo ormai minuto. Persi la concentrazione, il sorriso, la voglia di studiare: fu il periodo in cui pure pensare di dare un esame era impossibile.

All'inizio in famiglia pensavano fosse solo stress e la conseguenza di un amore che era stato molto difficile e travagliato, e che era finito senza nemmeno nascere. Ma poi capirono che non era così. E credetemi: fu difficile assai affrontare la questione anche per i miei cari: 22 anni fa, i Disturbi del Comportamento Alimentare non erano così conosciuti ed attenzionati come oggi. Facevano paura. Mettevano vergogna. Per la seconda volta, fu la mente aperta ed illuminata di mio padre a "salvarmi": ne aveva viste già molte di alunne ridursi come me. Sapeva che non c'era tempo da perdere. E la pragmaticità di mia madre fece il resto: fui portata "in terapia" da uno psicologo militare amico di famiglia e bravo assai. Non fu l'inizio di un miracoloso cammino di "guarigione": quello ancora lo sto percorrendo. Fu una chiacchierata tra persone intelligenti a cui volli che

partecipasse anche mio padre: in fondo il mio disagio emotivo non trovava alcuna responsabilità nella mia famiglia.

Fu durante una di queste chiacchierate che tirai fuori così tante cose e così tanto dolore, che nei giorni successivi mio padre mi regalò una delle espressioni più belle che mai esisteranno in questa vita.

Mi portò a passeggiare in collina e mi raccontò di quanto anche lui se la sentisse "l'anima obesa". Questa sensazione di pesantezza che quasi vorremmo buttar via vomitandola nel water l'anima. Quella sensibilità maltrattata, calpestata e derisa. Quella empatia rifiutata o sfruttata a proprio uso e consumo. Quella generosità scambiata per stupidità. Quella genialità strana, incompresa ed invidiata. Quel sorriso che spalanca le porte di universi sconosciuti. Quella delusione di fronte agli atteggiamenti delle persone importanti. Quella rabbia per non essere capiti e compresi, ma a stento tollerati.

Ecco: tutto questo è un'anima obesa, tutto questo è dentro un'anima obesa, tutto questo rende un'anima, obesa. Un senso di rifiuto e di inadeguatezza che non ti consentirà mai di guardarti allo specchio e vederti attraverso l'oggettività di ciò che viene riflesso, ma soltanto attraverso i filtri che ti sei imposta e che mai ti restituiranno la bellezza che in te ci vedono gli altri. Beh. In fondo è così. Dietro i disturbi del comportamento alimentare, c'è una emotività distrutta e straziata. C'è un'anima provata e ferita. C'è la volontà di autodistruggersi ed auto-sabotarsi, quasi a voler espiare colpe inesistenti. C'è la non consapevolezza di sé stessi. C'è la convinzione che per essere accettati bisogna alienare ciò che si è stati per

diventare ciò che gli altri si aspettano. È questo il motivo per cui un disturbo alimentare te lo porti dietro tutta la vita. Non è una bronchite, che ti curi e guarisci. Non è un'appendicite, che ti operi ed è passata la paura. È una strada tortuosa. È una spirale infernale. È una lotta continua tra vittorie e ricadute.

È un fare i conti con un corpo a cui hai fatto male proprio fisicamente e che prima o poi, il conto te lo presenta veramente. È questo forse il cortocircuito emotivo di chi soffre di disturbi alimentari: per punirsi l'anima, si massacra il corpo. E non basta provare a guarire uno solo dei due: non servirebbe. E da soli non ci si riesce. Da soli è impossibile. Da soli si finge di sentirsi meglio mentre la situazione in realtà peggiora sempre più. È in questo l'importanza dei centri di supporto. È in questo l'urgenza di conoscere i disturbi alimentari, di parlarne nelle scuole, negli oratori, ed ovunque sia possibile farlo. Senza distinzione alcuna. Perché i disturbi alimentari non sono razzisti e non scelgono chi colpire in base a determinate categorie: non c'è sesso, età, credo religioso o estrazione sociale che tenga dinanzi alla loro forza distruttrice e distruttiva. In una società dove troppi sono gli stimoli negativi e gli esempi sbagliati, prendiamoci un attimo di tempo per respirare ed osservare. Osserviamo i nostri figli, i nostri alunni, i giovanissimi che quotidianamente incrociano i nostri cammini. Osserviamoli, con attenzione e senza alcun pregiudizio. Perché basta poco per scorgere un segnale, per capire che qualcosa non sta andando per il verso giusto, che stanno combattendo contro un mostro spaventoso e sconosciuto.

Tendiamo loro una mano prima che sia troppo tardi. Perché di disturbi alimentari si muore.

E chi oggi può raccontare la sua storia, è un fortunato che ha saputo rinascere a nuova vita. Chi oggi può raccontare la propria storia, come hanno fatto i protagonisti di questo libro, sanno che non c'è tempo da perdere. Che ogni secondo è prezioso. Che ogni chilo in meno, è un ulteriore salto nel buio da cui non si torna. Che devono mantenere vivo il ricordo di chi si è arreso. Chi oggi può raccontare la propria storia, come sto facendo io, ha imparato a convivere con la consapevolezza che l'anima obesa non si dimagrisce rinunciando al cibo. Non si dimagrisce punto e basta. Si accetta. Ci si impara a rapportarsi, in un equilibrio imperfetto e precario che però ha un suo senso ed un suo significato.

Alcuni giorni sembrerà pesare di meno, fino quasi a non sentirla. Quelli saranno i giorni dei sorrisi e della capacità di spaccare il mondo. Ve ne auguro milioni di giorni così. Altri peserà assai. Ma così tanto che quasi non riusciremo ad alzarci dal letto per quanto la sentiremo pesare. Quelli saranno i giorni in cui mettersi due dita in gola e vomitare lo schifo verso il mondo, sembrerà l'unica soluzione possibile. Ma non è così. Non è l'unica soluzione possibile: c'è anche quella che un giorno di tanti anni fa mi confidò mio padre mentre passeggiavamo in collina.

Quando la sentirete pesare davvero tanto l'anima obesa, che quasi vi sembrerà di essere obesi anche voi, stringete i denti. Guardate la strada che avete già percorso. Immaginate quella meravigliosa che ancora vi aspetta. Sorridete e metteteci su una camicia più larga.

Io, mentre scrivo le ultime parole di un racconto che mi è costato molto, ne ho presa una celeste di papà. Si intona coi i miei occhi, con i suoi e con questo cielo a cui guardo sempre con gratitudine ed orgoglio.



## Capitolo 2



Ogni boccone conta.  
Scegli l'AM♥RE  
per te stesso

## **L'eco del silenzio: il viaggio di Marco.**

Non è facile scavare a fondo nel cuore e nell'anima per condividere con voi una parte della mia vita con cui, tra alti e basso, sto imparando a convivere. Ma se ciò che ho vissuto può essere di aiuto anche ad una sola persona, né sarà valse la pena.

Mi chiamo Marco e ho 17 anni. Vivo da sempre in una piccola cittadina della Campania, dove la vita quotidiana sembra scorrere in modo tranquillo e senza particolari eventi straordinari. Frequento il liceo tecnologico e, a prima vista, potrei sembrare un ragazzo come tanti altri: ho una famiglia che mi ama e mi supporta, un gruppo di amici affiatato e ottimi risultati scolastici. Tuttavia, dietro la facciata di una vita apparentemente serena si nasconde un tumulto interiore che nessuno riesce a percepire. La mia lotta contro la bulimia è diventata una realtà opprimente e costante e questo è il racconto del mio viaggio attraverso la malattia. È una storia che parla di silenzi, di sofferenza e vulnerabilità, ma anche di speranza e di una possibile rinascita.

È la mia storia. È difficile fissare un momento certo da cui tutto ha avuto inizio: credo che il mio sia stato un disagio con radici profonde esploso improvvisamente e senza un vero motivo. Ricordo che però un paio di anni fa questo disagio si è acuito.

Ed io ho cominciato a sentirmi sempre più insicuro di me stesso, soprattutto riguardo al mio aspetto fisico.

Le pressioni sociali per apparire perfetti erano opprimenti, e le aspettative di ostentato "machismo" imposte dai miei coetanei mi hanno colpito in modo profondo e doloroso. Ricordo con chiarezza una mattina in particolare, quando un gruppo di bulli a scuola ha cominciato a prendere di mira il mio peso. Le loro parole, cariche di derisione e scherno, mi hanno colpito come un pugno allo stomaco e hanno lasciato un segno profondo nel mio animo. Da quel momento, non chiedetemi perché non saprei rispondervi, ho deciso che se fossi riuscito a perdere peso finalmente avrei trovato l'accettazione da parte dei miei compagni di classe, l'interesse della ragazzina di cui mi ero follemente innamorato e quel rispetto che gli altri avevano e che io che tanto desideravo.

Dopo questo episodio, brutale e dirimente, ho iniziato a sentire un desiderio incontrollabile di tendere verso un ideale di bellezza cui prima non avevo mai guardato. E che adesso mi sembrava irraggiungibile. Ogni volta che fissavo me stesso riflesso allo specchio, non riuscivo a vedere altro che difetti e imperfezioni. Ho cominciato a ritirarmi sempre di più, ad evitare le uscite con gli amici e ad auto-consolarmi rifugiandomi nel cibo. Ogni boccone che mangiavo sembrava portarmi un conforto temporaneo. Una sensazione di accettazione, benessere e protezione che non riuscivo più a ritrovare nel rapporto con il mio contesto sociale.

Ma subito dopo ogni abbuffata, il peso dei sensi di colpa per ciò che avevo ingurgitato e la vergogna per come mi stavo riducendo, mi colpiva con tutta la sua violenta realtà, spingendomi a "liberarmi" di quel cibo. Così ha avuto inizio un ciclo distruttivo di abbuffate e vomito. Un meccanismo

perverso che utilizzavo per affrontare l'ansia e la depressione che mi pesavano sul cuore. La mia vita si stava trasformando in un labirinto senza uscita. Una spirale verso l'abisso. Ed ogni giorno diventava sempre più difficile trovare una via di fuga. Non ho chiesto aiuto: non subito.

Da un lato perché mi ero voluto convincere che avrei potuto interrompere quel progetto di autodistruzione da un momento all'altro. Dall'altro, perché non era facile farlo. Ed allora mi sono alienato dal mondo. La solitudine è diventata la mia compagna più fidata e silenziosa. Le serate trascorse a combattere contro le mie emozioni e i miei pensieri oscuri mi hanno fatto sentire sempre più inadeguato e fuori posto. I miei amici non capivano cosa stesse accadendo. Pensavano semplicemente che fossi occupato con gli studi o che avessi bisogno di un po' di tempo per me stesso. Ma la verità era ben diversa: ogni giorno rappresentava una battaglia interiore in cui mi sentivo sempre più sconfitto e vulnerabile. La paura di essere giudicato e di non essere compreso, mi impediva di confidarmi e di cercare aiuto. E alla fine mi sono ritrovato intrappolato in questa ragnatela di sofferenza e angoscia.

Mi sono consumato. Ho consumato i miei genitori, che mi vedevamo spegnermi ogni giorno un pochino di più. Ho fatto male a me stesso. Ma ho distrutto anche le loro vite.

È stato questo credo il motivo per cui ho reagito. Gli occhi senza più lacrime di mia madre e la convinzione di aver fallito come genitore di mio padre. Dopo mesi di conflitti interiori e tormenti, dopo mesi di violenze inflitte al mio corpo e alla mia mente, ho trovato il coraggio di parlare con

mia madre di ciò che stavo vivendo. Di ciò che mi stava capitando. Di come mi sentivo. E del motivo per cui mi ero sentito così. Non avevo mai visto il suo volto così desolato, triste ma in parte sollevato: aveva qualcosa di certo da cui partire per far ri-nascere suo figlio.

Dopo avermi ascoltato con attenzione, senza giudicare e senza provare a sminuire la portata della mia sofferenza interiore, ha deciso di portarmi da una terapeuta. All'inizio non ne ho voluto sapere.

Non volevo ammettere di avere un problema. E soprattutto non volevo accettare che qualcun altro potesse risolvere questo problema al posto mio. Tuttavia, nel profondo del mio cuore, sapevo che dovevo affrontare questa situazione e che il primo passo verso un percorso di guarigione da una malattia per cui non bastano le medicine, era quello di chiedere aiuto, anche se mi sentivo vulnerabile e spaventato. Il giorno della mia prima seduta con la Dott.ssa Marisa, la terapeuta, mi sentivo ansioso e pieno di dubbi.

Ma il suo sorriso, il suo approccio gentile e comprensivo, il profumo di buono e di vita del suo studio, mi misero a mio agio. Senza fretta, ricordo che ho iniziato a raccontarle la mia storia, le mie paure e le mie insicurezze. E mentre raccontavo, ricordo che per la prima volta ho sentito un peso enorme sollevarsi dal mio cuore. La Dott.ssa Marisa mi ha spiegato che la mia bulimia non era solo una questione di cibo, ma una reazione a emozioni più profonde e complesse, legate al bullismo e alla mia insicurezza. Ho compreso che era il momento di affrontare i miei demoni interiori e di iniziare a lavorare su me stesso.

Durante le settimane che sono seguite, ho iniziato a esplorare le mie emozioni e a comprendere le radici della mia sofferenza. Ho capito che la mia bulimia era un modo per affrontare il dolore e l'insicurezza che portavo dentro. Ho cominciato a tenere un diario, un luogo sicuro dove annotare i miei pensieri, le mie paure e le mie speranze. Questo atto di scrittura si è rivelato liberatorio e terapeutico, un modo per esternare ciò che portavo dentro di me e che spesso faticavo a condividere con gli altri. Ogni parola scritta era un passo verso la comprensione di me stesso e del mio vissuto. Il percorso verso la guarigione non è stato affatto semplice. Ci sono stati giorni in cui mi sentivo sopraffatto dall'ansia e tornavo a comportamenti distruttivi. Ogni volta che ricadevo, la Dott.ssa Marisa mi ricordava che non era una sconfitta, ma un passo lungo il tortuoso cammino della crescita personale. Ho cominciato a comprendere che la guarigione richiede tempo, pazienza e, soprattutto, accettazione di sé. Era normale avere alti e bassi, e ogni ricaduta non significava che fossi tornato al punto di partenza, ma piuttosto che stavo imparando a gestire le mie emozioni e a riconoscere i segnali del mio corpo. Un giorno, ho preso il coraggio a due mani e ho deciso di parlare con i miei amici più cari. È stato un passo difficile, ma ho sentito che era giunto il momento di aprirmi. Quando ho condiviso la mia esperienza, sono rimasto sorpreso dalla loro reazione: invece di allontanarsi, si sono avvicinati. Mi hanno offerto supporto e comprensione, facendomi sentire meno solo nella mia battaglia. La loro presenza è diventata una fonte di forza, e ho iniziato a rendermi conto che non dovevo affrontare questa lotta da solo. La loro accettazione e il loro

affetto mi hanno dato il coraggio di continuare a combattere. Anche la scuola ha cominciato a sembrare un luogo più accogliente e meno opprimente. Ho deciso di unirmi a un club di musica dove ho potuto esprimere le mie emozioni in modo creativo. La musica, con la sua capacità di comunicare senza parole, è diventata un rifugio, un modo per canalizzare le mie sensazioni e le mie ansie. I miei insegnanti hanno notato i miei progressi e mi hanno incoraggiato a continuare a esplorare questa forma di espressione. Ho scoperto che suonare non solo mi aiutava a esprimere i miei sentimenti, ma contribuiva anche a migliorare la mia autostima e a farmi sentire parte di qualcosa di più grande e significativo. Con il passare del tempo, ho iniziato a celebrare le mie piccole vittorie. Ogni giorno senza ricadute era un traguardo da festeggiare. Ho cominciato a partecipare a eventi scolastici, a trascorrere del tempo con gli amici e a tornare a socializzare. Anche se ci sono stati momenti difficili, ho imparato a riconoscere i segnali del mio corpo e a trattarlo con rispetto. Ogni piccolo passo avanti era una conquista che mi avvicinava sempre di più alla guarigione e mi faceva sentire più forte e sicuro di me stesso. La consapevolezza che stavo migliorando mi ha dato nuova motivazione e mi ha spinto a continuare a lavorare su di me.

Ho cominciato a partecipare a gruppi di sostegno per giovani con disturbi alimentari. Ascoltare le storie di altri ragazzi che stavano affrontando sfide simili mi ha fatto capire che non ero solo in questa lotta. Le loro parole di incoraggiamento e comprensione mi hanno dato la forza di con-

tinuare e di non arrendermi. Ho iniziato a condividere la mia storia, sperando di ispirare altri a cercare aiuto e a trovare la propria strada verso la guarigione. La condivisione delle esperienze si è rivelata una fonte di conforto e connessione, creando un legame speciale tra noi partecipanti.

Con il passare del tempo, ho imparato a essere più consapevole delle mie emozioni e dei miei pensieri. Ho iniziato a praticare tecniche di rilassamento e meditazione, che mi hanno aiutato a gestire l'ansia e a trovare un equilibrio interiore. Ogni giorno che passava, sentivo che la luce tornava a illuminare la mia vita e che stavo riconquistando il controllo su me stesso. Ho compreso che la mia vita era un viaggio in continua evoluzione e che il cambiamento richiedeva pazienza, impegno e una profonda consapevolezza di me stesso e delle mie necessità.

Oggi, quando mi guardo allo specchio, vedo un ragazzo che sta imparando a vivere pienamente e consapevolmente. Non sono perfetto, e non mi aspetto di esserlo, ma ho imparato ad accettare le mie imperfezioni e a trattarmi con gentilezza e rispetto. La mia storia non è solo la narrazione di una lotta, ma anche quella di una rinascita, un percorso di crescita che continuo a camminare con determinazione e speranza. Ho scoperto che la vera forza non risiede nell'assenza di debolezze, ma nella capacità di affrontarle e di crescere attraverso di esse, giorno dopo giorno. Ogni sfida superata mi ha reso più forte e più resiliente.

Il mio viaggio non è ancora giunto al termine. Ogni giorno rappresenta una nuova opportunità per crescere, apprendere e scoprire nuove parti di

me stesso. Spero che condividere la mia esperienza possa servire a ispirare altri ragazzi a trovare il coraggio di affrontare le proprie sfide. Insieme, possiamo superare i nostri limiti e trovare la strada verso la libertà e la felicità, costruendo una vita in cui ci sentiamo accettati e amati per chi siamo veramente, con l'assoluta certezza che anche nei momenti più bui c'è sempre una via d'uscita e la possibilità di ricominciare, di riscrivere il proprio destino e di abbracciare un futuro luminoso.



## Capitolo 3



## La famiglia di Giulia

La serenità familiare, un tempo simbolo della nostra casa, era evaporata come acqua su una piastra rovente. Al suo posto, un'angoscia palpabile, un'ombra pesante che si insinuava in ogni angolo, avvolgendo i nostri cuori in un silenzio assordante. Giulia, la nostra Giulia, era intrappolata in un incubo chiamato Disturbo del Comportamento Alimentare (DCA), e con lei, eravamo sprofondatai noi.

Si, perché, quando un figlio si ammala di un disturbo del comportamento alimentare anche i genitori e il resto della famiglia si ammalano insieme a lui.

Ricordo ancora il momento in cui le prime crepe si aprirono nella nostra apparente normalità. Giulia, un tempo bambina gioiosa e vivace, aveva iniziato a perdere peso in modo preoccupante. All'inizio, ci eravamo illusi fosse una fase passeggera, una semplice questione di crescita un momento legato alle difficoltà dell'adolescenza. Poi la magrezza divenne estrema, il suo corpo fragile, quasi traslucido. Il suo viso, un tempo radioso, si era svuotato, le sue labbra screpolate, gli occhi spenti. La sua gioia di vivere si era trasformata in una tristezza profonda, in un vuoto inquietante.

La colpa, inizialmente, ci si era addossata come un peso insopportabile. Eravamo noi, forse, i responsabili di questo dolore? Avevamo fatto qualcosa di sbagliato? Eravamo genitori inadeguati? Questi pensieri, come tarli, rodevano la nostra anima. Ricordo le notti insonni trascorse a chiederci dove avevamo sbagliato, a scavare nel nostro passato familiare, cercando una spiegazione, un'ancora di salvezza in un mare di disperazione. Ma le cause dei DCA sono complesse, multifattoriali. Poi ci fu spiegato che, non si può ridurre tutto al ruolo di noi genitori, al peso delle relazioni familiari. Sì, queste hanno un peso, ma non sono le uniche responsabili. La verità è che Giulia stava combattendo una battaglia silenziosa, invisibile, una battaglia contro se stessa, contro un nemico interno che la stava lentamente distruggendo.

Eravamo impotenti, spettatori inermi di un dramma che ci sovrastava. Ricordo le scene strazianti a tavola, il luogo un tempo dedicato alla convivialità, trasformatosi in un campo di battaglia. I pasti erano diventati un'angoscia per Giulia, e di riflesso per tutta la famiglia. Ogni boccone era una battaglia, ogni chicco di riso un ostacolo insormontabile. Il suo modo di mangiare, o meglio, di non mangiare, era diventato una forma di tortura, per lei e per noi. Il cibo, un tempo fonte di piacere, si era trasformato in un nemico, un simbolo della sua lotta interiore.

La nostra reazione iniziale fu istintiva, dettata dalla paura e dall'angoscia. Spesso, le ripetevo, esasperata, la imploravo: "Mangia, per favore". Oppure la seguivo, la controllavo, alimentando solo ulteriormente la sua ossessione. Eravamo intrappolati in un circolo vizioso, ogni nostro tentativo di aiuto sembrava peggiorare le cose.

Poi, finalmente, abbiamo trovato la giusta guida. Un'equipe di terapeuti che ci ha aiutato a comprendere la natura del disturbo, a imparare a stare accanto a Giulia nel modo giusto. Ci hanno insegnato a distinguere la malattia dalla persona, a non giudicare, a non avere fretta. Ci hanno aiutato a comprendere che il percorso di guarigione è lungo, tortuoso, fatto di alti e bassi, di cadute e risalite. Che noi, come genitori, potevamo solo tendere una mano, offrire il nostro amore e il nostro sostegno, senza cercare di curare. La strada, la doveva percorrere Giulia, da sola.

Imparare a "lasciar andare" è stata la sfida più grande. Accettare i suoi tempi, le sue modalità, le sue paure, i suoi silenzi. Non è stato facile, ci sono stati momenti di disperazione, di rabbia, di impotenza. Ma abbiamo imparato a rimanere fermi, saldi, a non alimentare la malattia con le nostre ansie e paure. Abbiamo imparato a riconoscere i suoi comportamenti come sintomi di una malattia, non come atti di ribellione o di egoismo.

Oggi, il cammino è ancora lungo, ma Giulia sta lentamente ritrovando se stessa. La tavola non è più un campo di battaglia, ma un luogo di condivisione, seppur con ancora qualche difficoltà. La sua guarigione è un processo graduale, fatto di piccoli passi avanti e qualche passo indietro.

Ma abbiamo imparato a rispettare i suoi tempi, a essere presenti, a darle l'amore incondizionato di cui ha bisogno. E a ricordare che, anche nel mezzo della tempesta, la speranza non muore mai. La guarigione è possibile, e noi, come genitori, saremo sempre al suo fianco, a sostenerla, ad amarla, ad aiutarla a ritrovare la sua luce.

C'è ancora strada da fare, ma siamo uniti, più forti di prima, consapevoli che l'amore, la comprensione e la pazienza sono le armi più potenti contro questo nemico invisibile. La tavola non è più un campo di battaglia, ma un luogo in cui pian piano, giorno dopo giorno, ricostruiamo, insieme a Giulia, la nostra vita, la nostra serenità, la nostra famiglia.

## Capitolo 4



La tua storia è unica,  
non lasciarti definire  
dalle etichette.

## Luca e il binge eating

Mi sono seduto sul divano, i resti di un'altra abbuffata sparsi sul tavolino di fronte a me. Era un'immagine familiare, una scena che si ripeteva troppo spesso, ma che adesso iniziava a raccontare una storia diversa, una storia di speranza e di cambiamento. Da bambino, ero sempre stato il "ragazzino grasso". Le risate e le prese in giro dei compagni di scuola erano diventate una colonna sonora costante della mia infanzia. Ogni parola tagliente mi spingeva sempre più verso il rifugio che avevo trovato nel cibo. Ogni boccone era una promessa di conforto, un tentativo di riempire un vuoto che sembrava insaziabile

Man mano che crescevo, il mio corpo cambiava, modellato dalle abbuffate che lo travolgevano come un'onda inarrestabile. Il binge eating aveva un nome brutto e una realtà ancora più dura. Era un compagno costante, un'ombra che mi rubava la possibilità di definirmi al di fuori delle mie abitudini alimentari. Il cibo era diventato un'ossessione, una malattia che mi isolava dal mondo e da me stesso

Non ho avuto un'adolescenza come gli altri, non ho avuto le stesse esperienze, pochi amici fidati che non mi giudicavano e né deridevano. Con le ragazze non mi è mai andata bene, forse a causa della mia scarsa autostima o del poco coraggio di dichiararmi

Ricordo le abbuffate come un'epifania improvvisa. Un momento di tranquillità che si trasformava in un vortice di ingordigia, senza un motivo apparente, il mio placebo. Era un istinto primordiale, un richiamo che non riuscivo a ignorare, nonostante la consapevolezza delle conseguenze devastanti. Dopo ogni abbuffata, il senso di colpa mi travolgeva, lasciandomi a interrogarmi sulla mia debolezza, sulla mia incapacità di fermarmi. Per anni, ho creduto che fosse una questione di volontà, una mancanza di carattere da parte mia. Pensavo che il binge eating fosse il mio "vizio", qualcosa a cui ero destinato a cedere come altri facevano con l'alcol, il gioco o le donne. Ma col tempo, mentre il mio corpo continuava a oscillare tra i chili persi e guadagnati, non so ancora oggi cosa è scattato ma iniziai a intravedere una possibilità diversa.

L'idea della terapia mi aveva sempre lasciato scettico. Cosa avrebbe potuto dirmi una psicologa che già non sapessi? Eppure, arrivato al punto di rottura, decisi di tentare. E fu lì che iniziai a vedere una luce diversa. La mia psicologa, con pazienza e comprensione, mi aiutò a vedere il binge eating non come un nemico da sconfiggere, ma come una parte di me che potevo gestire. Non era una resa, ma un'accettazione consapevole. L'impulso di svuotare il frigorifero non era altro che un sintomo di un disagio più profondo, un campanello d'allarme che segnalava un bisogno di cura e attenzione verso me stesso. Il percorso non è stato e tutt'ora non è facile. Fermarmi e riflettere su ogni emozione, riconoscere quando qualcosa non andava, era uno degli esercizi più ardui che avessi mai intrapreso. Ma con il tempo, iniziai a vedere i frutti del mio duro lavoro. Ci furono giorni in cui riuscivo a vincere, in cui l'impulso di abbuffarmi si affievoliva. Altri giorni, però, il binge eating vinceva, ma ho imparato a non colpevolizzarmi, a vedere questi episodi come opportunità di crescita.

Il mio obiettivo era chiaro: imparare ad amarmi. Volevo essere il mio miglior amico, sostenermi nei momenti difficili, e soprattutto, perdonarmi per tutti quegli anni in cui non sono stato capace di farlo. Sapevo che il cammino verso la serenità era lungo e irto di ostacoli, ma ero determinato a percorrerlo.

Con il tempo, iniziai a mettere al primo posto il mio benessere. La mia salute mentale divenne una priorità, e con essa, tutte le altre sfere della mia vita cominciarono a migliorare. Mi sono reso conto che la vera battaglia non era contro il cibo, ma contro me stesso, contro la voce interiore che mi diceva che non ero abbastanza, che non meritavo amore o felicità. Iniziai a esplorare nuove attività che mi portavano gioia senza l'uso del cibo come rinforzo. Scoprii la bellezza della natura durante lunghe passeggiate, il potere terapeutico della scrittura, e la tranquillità della meditazione. Ogni nuova esperienza mi aiutava a costruire una connessione più sana con me stesso e con il mondo che mi circondava.

Ho anche trovato supporto in comunità online e gruppi di sostegno, dove altre persone condividevano le loro storie di binge eating. Leggere le loro esperienze e sapere che non ero solo in questo cammino è stato di grande

conforto. Abbiamo condiviso successi e battute d'arresto, creando una rete di sostegno che mi ha aiutato a mantenere la motivazione nei momenti più difficili. Nel tempo, la mia percezione del cibo è cambiata. Non era più un nemico, ma una fonte di nutrimento e piacere che potevo gestire con equilibrio. Ho imparato a rispettare il mio corpo, a nutrirlo con cibi che mi facevano sentire bene, e a concedermi occasionalmente dei piccoli piaceri senza sensi di colpa.

La mia autostima è cresciuta man mano che imparavo a prendermi cura di me stesso. Ho iniziato a notare come questo cambiamento interiore si riflettesse anche all'esterno: le relazioni con gli altri sono diventate più autentiche, basate su un rispetto reciproco piuttosto che sulla paura del giudizio. Oggi, posso dire con orgoglio che il binge eating non definisce più chi sono. Fa parte della mia storia, ma non è la mia identità. La mia vita è in continua evoluzione, e so che ci saranno sempre sfide da affrontare, ma sono pronto ad affrontarle con una nuova consapevolezza e forza interiore. La lezione più grande che ho imparato è che il vero cambiamento inizia dall'interno. Non si tratta solo di combattere una dipendenza, ma di riscoprire sé stessi, di imparare ad amarsi incondizionatamente. E in questo viaggio, ho trovato una pace che pensavo fosse irraggiungibile, un senso di libertà che mi ha permesso di vivere la vita che ho sempre sognato. Con questa nuova prospettiva, ho iniziato a fissare obiettivi che andavano al di là del cibo e del peso. Mi sono iscritto a un corso di cucina, non per imparare a controllare le porzioni, ma per scoprire il piacere di cucinare piatti deliziosi e sani. Ho anche iniziato a fare attività fisica, non perché mi sentissi obbligato, ma perché ho scoperto che muovere il corpo mi dava energia e mi faceva sentire vivo. Le relazioni interpersonali hanno avuto un'importante svolta. Ho imparato ad aprirmi con gli altri sulle mie lotte e le mie vittorie, trovando un supporto sorprendente da parte di amici e familiari. Con il tempo, ho coltivato nuove amicizie basate sulla condivisione autentica e il sostegno reciproco. Ho scoperto che non ero solo nel mio viaggio, e questa consapevolezza mi ha dato la forza di continuare a migliorare. Ho anche iniziato a esplorare nuove passioni e interessi che prima non avrei mai considerato. Ho iniziato a dipingere, a suonare uno strumento musicale e a viaggiare, scoprendo luoghi e culture che mi ispiravano.

Ogni nuova esperienza arricchiva la mia vita, allontanandomi sempre di più da quella sensazione di vuoto che una volta cercavo di riempire con il cibo. Il percorso non è stato privo di ostacoli, ma ogni sfida superata mi ha reso più forte e più consapevole di me stesso. Ho imparato a vedere le ricadute non come fallimenti, ma come opportunità per imparare e crescere. Ogni passo avanti era una vittoria, e ogni passo indietro era una lezione preziosa. Adesso, quando guardo al futuro, lo vedo con occhi pieni di speranza e determinazione. So che il viaggio verso la guarigione è continuo, ma sono fiducioso nelle mie capacità di affrontare qualsiasi cosa mi venga incontro. Ho imparato che la vera felicità non viene dalla perfezione, ma dall'accettazione di sé e dall'impegno costante a migliorarsi.

La mia storia con il binge eating è solo una parte di chi sono, ma è una parte che mi ha insegnato il valore della resilienza, dell'amore per se stessi e della capacità di trasformare il dolore in forza. E mentre continuo a camminare su questo percorso, sono grato per ogni passo che mi ha portato dove sono oggi, pronto ad abbracciare il futuro con coraggio e speranza.

Se stai affrontando un disturbo DCA, è importante sapere che non sei solo e che ci sono passi che puoi intraprendere per iniziare il percorso di guarigione. Ecco alcuni consigli che potrebbero aiutarti.

1. Cerca Supporto Professionale: Parla con un professionista specializzato in disturbi alimentari. La terapia può offrirti strumenti utili per comprendere e affrontare i tuoi comportamenti e le tue emozioni.

2. Costruisci una Rete di Supporto: Condividi la tua esperienza con amici fidati o familiari. Avere persone che ti sostengono può fare una grande differenza nei momenti difficili.

3. Informati sui DCA: Conoscere meglio il tuo disturbo può aiutarti a capire le sue radici e a trovare modi per affrontarlo. Leggi libri, articoli o

partecipa a gruppi di supporto dove puoi condividere e ascoltare le esperienze di altri.

4. Stabilisci Obiettivi Realistici: Inizia con piccoli passi e celebra ogni progresso. Non cercare di cambiare tutto in una volta; la guarigione è un processo graduale.

5. Coltiva la Consapevolezza Emotiva: Impara a riconoscere le tue emozioni e ad affrontarle in modo sano. Attività come la meditazione o la scrittura di un diario possono aiutarti a connetterti meglio con te stesso.

6. Trova Attività Alternative: Scopri attività che ti appassionano e che possono distrarti dal pensiero ossessivo sul cibo. Che sia l'arte, la musica, lo sport o altre passioni, queste attività possono offrirti un nuovo senso di scopo e soddisfazione.

7. Pratica la Gentilezza verso Te Stesso: Impara a trattarti con amore. Riconosci che è normale avere alti e bassi e che ogni passo verso la guarigione è un passo importante.

8. Evita Ambienti Tossici: Allontanati da situazioni o persone che innescano il tuo disturbo alimentare. Circondati di persone positive che ti incoraggiano e ti sostengono.

9. Cerca Gruppi di Supporto: Partecipare a gruppi di supporto può offrirti un senso di comunità e appartenenza. Condividere le tue esperienze con chi ha vissuto situazioni simili può essere molto confortante.

10. Ricorda che la Guarigione è Possibile: Anche se il percorso può sembrare lungo e difficile, molte persone sono riuscite a guarire dai disturbi alimentari. Abbi fiducia in te stesso e nella tua capacità di superare questi ostacoli.

Ogni viaggio verso la guarigione è unico, quindi trova ciò che funziona meglio per te e non esitare a chiedere aiuto quando ne hai bisogno. La tua salute e il tuo benessere valgono ogni sforzo.



## Capitolo 5

Il tuo aM♥RE e' la luce  
che guida il cammino.



## **La madre di Elena**

La Luce nel Buio. La madre di Elena e il loro viaggio insieme.

Il vociare allegro e confusionario degli alunni mi accoglie e mi trasmette un senso familiare di calore e protezione.

Ogni volta che metto piede in una scuola per portare la mia testimonianza, so che posso contribuire a restituire speranza e coraggio. Ed è per questo che non mi stancherò mai di farlo, nonostante la stanchezza dei viaggi e la sofferenza dei ricordi. Lo devo a me. Lo devo a mia figlia. Lo devo a questa nuova opportunità che siamo riuscite a guadagnarci.

Lo devo a tutte le storie come la nostra che abbiamo incrociato lungo il cammino. Lo devo a chi ci ha aiutato a venirne fuori. Lo devo soprattutto a chi oggi non c'è più. Mi chiamo Laura e oggi sento forte l'esigenza di condividere con voi la storia mia e di mia figlia Elena, una giovane donna che ha dovuto affrontare una lotta silenziosa, ma profondamente devastante, contro l'anoressia. Una malattia tremenda, un disturbo alimentare di cui ancora si parla troppo poco, che non è emerso all'improvviso, ma piuttosto come un sussurro inquietante che, col tempo, si è trasformato in un urlo straziante nel mio cuore, un urlo che ho dovuto affrontare con una determinazione e un amore incondizionati. Elena è sempre stata una ragazza straordinaria, dotata di un'intelligenza brillante e di una personalità vivace, piena di sogni e aspirazioni.

In famiglia le abbiamo sempre garantito il massimo sostegno, non facendole mancare nulla di ciò che le serviva ma senza abituarla alla facilità di ottenere tutto, anche il superfluo.

Abbiamo cresciuto Elena con la giusta dose di severità e arrendevolezza, e lei non è mai stata né capricciosa né viziata. Era semplicemente una adolescente curiosa e vivace, che viveva ogni giorno con la grinta di chi sapeva che era il tempo di vivere nuove avventure e immaginare tante e diverse opportunità. Tuttavia, dopo aver vissuto una delusione d'amore che non credevo l'avesse segnata così profondamente, ho cominciato a notare un cambiamento in lei. Questo cambiamento, che inizialmente sembrava sottile e impercettibile, si è presto evoluto in una trasformazione che ha spezzato il mio cuore e mi ha lasciato una profonda inquietudine. La sua gioia, che un tempo era contagiosa e illuminante, si è lentamente trasformata in tristezza e un silenzio opprimente.

A scuola, quel luogo che sempre aveva amato in modo viscerale e dove c'erano i suoi compagni di classe che la adoravano e la consideravano una persona speciale e unica, nemmeno voleva più andare. Ogni mattina era una lotta cercare di tirarla giù da quel letto che era diventata quasi la sua seconda casa. Elena si stava lentamente spegnendo davanti ai miei occhi. Nulla più purtroppo riusciva ad attirare la sua attenzione e a suscitare la sua curiosità. E la cosa maledettamente più preoccupante ed inspiegabile, era che Elena non riusciva più a percepire la bellezza che gli altri vedevano in lei, né a riconoscere il suo valore intrinseco. La sua mente era come intrappolata in un ciclo infinito di insicurezze e autodenigrazione.

"Non sarò mai abbastanza bella," era una frase che ripeteva come un mantra, ed ogni volta sentivo il peso di quelle parole gravare su di me come un macigno insopportabile e opprimente.

Un giorno, mentre sistemavo la sua stanza, ho fatto una scoperta inquietante: ho trovato un diario. Non me lo aspettavo: Elena non aveva mai avuto un diario. Come tante ragazzine della sua età, affidava alla tecnologia i suoi pensieri. Curiosa e preoccupata, ho aperto il diario. Non volevo leggerlo, ma qualche parola incisa quasi a fuoco tra quelle pagine mi spinse a farlo. E ciò che lessi mi lasciò impietrita. Mi inchiodò ad una realtà che andava oltre ciò che potevo immaginare ed accettare. I suoi pensieri erano intrisi di dolore e riflessioni sulla propria immagine. La mia piccola combatteva da tempo una lotta interna di cui non ero riuscita a percepire la portata e la gravità. La consapevolezza di non aver ascoltato le sue urla silenziose ma disperate, mi straziarono il cuore. "Se fossi più magra, sarei felice," ho trovato scritto con una calligrafia tremante. Quelle parole mi hanno colpito come un pugno allo stomaco. Ho immediatamente compreso che era giunto il momento di intervenire con fermezza e determinazione.

Quel pomeriggio stesso affrontai Elena con tutto il coraggio e la dolcezza di cui ero capace. Con il cuore in gola e una profonda preoccupazione per il suo benessere, le ho parlato apertamente e sinceramente. "Tesoro, voglio aiutarti," le ho detto, cercando di trasmettere a lei tutto il mio amore e la mia disponibilità. Lei ha alzato lo sguardo verso di me, gli occhi pieni di lacrime e un'espressione di vulnerabilità e paura. "Non ce la faccio,

mamma," ha risposto con voce tremante, e quella frase mi ha fatto comprendere l'urgenza e la gravità della situazione in cui ci trovavamo. Da quel momento, e comunque insieme, abbiamo intrapreso un percorso di aiuto medico. Ho contattato i migliori specialisti nel campo dei disturbi alimentari, ho letto e mi sono informata, cercando di comprendere al meglio la situazione di mia figlia e le dinamiche di questa malattia insidiosa. Ogni passo che facevamo era una battaglia, ma ero determinata a non arrendermi. Volevo e dovevo far sì che Elena sapesse di non essere sola in questo oscuro e tormentato viaggio.

Le prime sedute di terapia si sono rivelate estremamente difficili e impegnative. Elena si sentiva vulnerabile e incompresa, ma lentamente, con il tempo e la pazienza, ha cominciato a condividere i suoi sentimenti più profondi e le sue paure. Ho visto un barlume di speranza nei suoi occhi quando ha iniziato a parlare dei suoi sogni, delle sue aspirazioni e delle sue passioni. La terapia l'ha aiutata a esplorare le emozioni che aveva represso, e io ero sempre lì, pronta ad ascoltarla, a sostenerla e a farle sentire che era amata. Ogni giorno si presentava come una nuova sfida, con alti e bassi che mettevano a dura prova la nostra resilienza. Alcuni giorni sembravano più luminosi e pieni di possibilità, mentre altri erano avvolti in una nebbia di tristezza e disperazione. Ma, come madre, ho imparato a essere la sua roccia, il suo porto sicuro. Ho ascoltato, ho pianto e ho riso con lei. Ogni piccolo progresso che faceva era una vittoria da celebrare, un passo verso la guarigione e la luce. Ho compreso che l'anoresia non riguardava esclusivamente il cibo, ma era anche il modo che Elena

aveva scelto per affrontare un dolore profondo, un tentativo di controllare una vita che sembrava sfuggirle di mano. Ho continuato per mesi a studiare, a informarmi sui disturbi alimentari, e ho capito che la comprensione e l'educazione erano fondamentali per il nostro percorso di guarigione e crescita.

Lentamente e non senza difficoltà, Elena ha iniziato a migliorare, ma la strada da percorrere era ancora lunga e tortuosa. Un giorno, mentre eravamo sedute insieme a tavola, mi ha confidato: "Mamma, voglio aiutare altre ragazze come me." Quelle parole hanno riempito il mio cuore di orgoglio e speranza, perché ho capito che la sua esperienza, per quanto dolorosa e difficile, poteva diventare una fonte di ispirazione per altri che si trovano ad affrontare battaglie simili.

Così, abbiamo iniziato a parlare nelle scuole e nei centri di supporto per disturbi alimentari. Elena raccontava la sua storia con coraggio e fragilità, e io condividevo la mia esperienza come madre, desiderosa di trasmettere un messaggio di amore, speranza e resistenza. Volevamo far capire a tutti che, in momenti di crisi e difficoltà, l'amore e il sostegno reciproco possono davvero fare la differenza. Ogni volta che parlavamo, osservavo come le parole di Elena toccassero i cuori delle ragazze che l'ascoltavano. Alcune di loro si identificavano profondamente con la sua storia e non riuscivano a trattenere le lacrime. In quei momenti, ho capito che stavo facendo qualcosa di importante, contribuendo a spezzare il silenzio che circonda i disturbi alimentari e promuovendo la consapevolezza.

Durante uno di questi incontri, una giovane ragazza si è avvicinata a noi con le lacrime agli occhi. "Non sapevo che altre persone avessero provato ciò che ho provato io," ha detto con voce rotta e piena di emozione, e in quel momento ho capito che la condivisione della nostra esperienza era vitale per creare un legame di empatia e comprensione tra chi soffre e chi cerca aiuto. Elena ha continuato a lavorare su se stessa ininterrottamente, affrontando le sue paure e le sue insicurezze. Ha iniziato a vedere la bellezza in sé e ha scoperto che non serviva essere perfette per essere amate e accettate. Era un percorso di auto-accettazione, e io ero sempre al suo fianco, pronta a sostenerla in ogni passo del cammino.

Un giorno, mentre eravamo in viaggio per un evento, Elena si è girata verso di me e ha detto: "Grazie, mamma. Non avrei mai potuto farcela senza di te." Quelle parole mi hanno riempito di gioia e gratitudine, e ho compreso che il nostro legame era diventato più forte che mai, forgiato dalla sofferenza ma anche dalla resilienza e dall'amore incondizionato. Il nostro percorso non era stato facile, ma si era rivelato profondamente trasformativo e illuminante. Ogni giorno, Elena si avvicina sempre di più alla donna che sognava di essere, una donna forte e sicura di sé. Ha iniziato a frequentare corsi di arte, una delle sue passioni più grandi, ed io ho capito che stava finalmente iniziando a vivere di nuovo, a riscoprire la gioia e la bellezza della vita. Forse raccontata così la nostra storia, in una manciata di pagine e parole, può sembrare tutto molto semplice.

In realtà il percorso di guarigione non è mai lineare, e ci sono stati momenti di ricaduta e difficoltà che ci hanno messe a dura prova.

Ma abbiamo imparato a confrontarci con le sfide, a chiedere aiuto quando ne avevamo bisogno e a sostenerci l'una con l'altra. Ogni passo indietro che affrontavamo era un'opportunità per crescere e rinforzare la nostra determinazione a superare le avversità.

Oggi, Elena è una giovane donna forte e resiliente. Ha trovato il suo posto nel mondo e continua a lavorare per aiutare gli altri. Ogni volta che parliamo nelle scuole, vedo il potere delle sue parole e la sua capacità di ispirare chi l'ascolta a trovare la propria voce e a combattere per la propria salute e il proprio benessere. La nostra storia è una testimonianza di forza, amore e speranza. Attraverso la lotta contro l'anoressia, ho appreso che l'amore incondizionato e il supporto reciproco possono davvero fare la differenza. La malattia può colpire chiunque, ma la guarigione è possibile, e con il giusto supporto, possiamo superare le avversità più grandi. E se oggi condivido la nostra storia non è solo per sensibilizzare, ma anche per dimostrare che non ci si deve mai sentire soli in questa battaglia. Ci sono famiglie, amici e professionisti pronti a offrire supporto e comprensione. È fondamentale rompere il silenzio e parlare apertamente dei propri sentimenti e delle proprie paure, affinché nessuno si senta abbandonato.

È così che Elena ha imparato a prendersi cura di sé, non solo fisicamente, ma anche emotivamente. Ha capito quanto sia importante nutrire non solo il corpo, ma anche l'anima. Ha imparato che la bellezza non risiede solo nell'aspetto esteriore, ma si manifesta nella nostra autenticità e nella nostra capacità di essere onesti con noi stessi e con gli altri. In questo viaggio, ho anche scoperto la mia forza come madre.

Ho imparato a essere presente, a non giudicare e a offrire un ascolto attento e sincero. La comunicazione senza filtri è stata la chiave per costruire un legame indissolubile con Elena, un legame che ci ha unite profondamente e che ci ha insegnato ad affrontare insieme anche le battaglie che ci sembrano impossibili.

Non è finita. Forse non finirà mai davvero. Ma la nostra storia continua a evolversi e a prendere forma ogni giorno con una sfumatura diversa e con una diversa responsabilità: Elena sta scrivendo un libro sulla sua esperienza, sperando di raggiungere un pubblico ancora più vasto e di ispirare altre persone a trovare la speranza e la forza nella loro lotta; io continuo a sostenerla. Siamo pronte a combattere insieme per coloro che stanno ancora lottando contro i loro demoni interiori e per coloro che si sentono persi. Perché ogni volta che vedo Elena sorridere, il mio cuore si riempie di gratitudine e gioia. La nostra esperienza ci ha insegnato a non dare mai per scontato il potere dell'amore e della connessione umana. La vita è preziosa, e insieme possiamo affrontare qualsiasi tempesta, qualsiasi difficoltà, e superare ogni ostacolo che ci si presenta. La nostra missione è questa: portare luce dove c'è buio, speranza dove c'è disperazione. Ogni voce conta, e insieme possiamo costruire un mondo più gentile e comprensivo, un mondo in cui ogni persona si senta accettata e amata per ciò che è. E se c'è qualcosa che ho appreso in questo lungo e difficile viaggio, è che non siamo definiti dalle nostre battaglie, ma da come scegliamo di affrontarle. La resilienza di Elena mi ha ispirato e continua a farlo ogni

giorno, motivandomi a essere una madre migliore e una persona più forte e determinata.

A voi che avete avuto la pazienza di leggermi fino alla fine, lascio una sola preghiera: parlate, condividete, chiedete aiuto. Non siete soli, e ci sono persone pronte a sostenervi. La guarigione è possibile, e ogni passo, per quanto piccolo possa sembrare, conta e contribuisce a costruire un futuro migliore e luminoso per tutti.

## Capitolo 6



Ogni giorno  
è un'opportunità  
per ricominciare

## **La rinascita di Chiara**

I rintocchi delle campane che segnano mezzogiorno, mi colgono impreparata: persa dietro il filo dei ricordi non mi ero resa conto del tempo che passava. Con una tazza di caffelatte bollente tra le mani, mi avvicino alla finestra e scosto un po' la tenda.

La luce del sole mi illumina il viso e riscalda la stanza e l'anima. Il verde del prato do fronte casa è reso ancora più brillante dalle risate dei bimbi che si rincorrono felici. Mi mancherà vedere la vita da questo spicchio di finestra, ma mi aspettano nuovi orizzonti. Richiudo la tenda e mi guardo intorno. Ho ancora tante cose ancora da fare e tante valigie da riempire di speranze e aspettative. Eh già! Voi non lo potete ancora sapere quanto importante sia per me questo momento, ma tra qualche giorno mi trasferisco in un'altra città per iniziare una nuova avventura.

Ed oggi sono felice ed emozionata. Eppure, non è stato sempre tutto così facile.

Mi chiamo Chiara e ho 30 anni. La mia vita, un viaggio complesso e tortuoso, è stata costellata di sfide e battaglie che hanno segnato profondamente la mia esistenza. Da quando avevo solo 15 anni, ho iniziato una lunga, silenziosa e logorante guerra con i disturbi alimentari, una malattia che è emersa in un momento di grande vulnerabilità e confusione. Credo che tutto abbia avuto inizio con la turbolenta separazione dei miei genitori, un evento che ha spezzato la mia infanzia e che ha gettato le fondamenta per una lotta che avrei dovuto affrontare per molti anni a venire.

Quando i miei genitori hanno deciso di separarsi, mi sono sentita come se il mondo che conoscevo stesse crollando intorno a me. Mia madre, la figura che avrei dovuto considerare un porto sicuro, ha preferito abbandonarmi e rinunciare al suo ruolo: questo rifiuto ha lasciato ferite nel mio cuore che non hanno mai smesso di sanguinare. Mio padre invece sembrava perdersi sempre di più dentro il suo dolore e in fondo al suo bicchiere, assorbito dalla propria sofferenza e incapace di offrire a ciò che restava della sua famiglia quel supporto di cui soprattutto io avevo disperatamente bisogno in quel momento così difficile.

In una casa senza più anima, ed in una famiglia priva di identità ed armonia, dove la comunicazione era svanita e i conflitti erano all'ordine del giorno, mi sono ritrovata sola a fronteggiare un mondo che non capivo. Non sapevo a chi rivolgermi ed anche la mia vita sociale iniziò a sgretolarsi rapidamente. Gli amici, che un tempo erano una fonte di gioia e conforto, si allontanavano, incapaci di comprendere l'inferno che stavo attraversando. Mi sentivo invisibile, un'ombra vagante in un universo che non mi accettava e non mi comprendeva.

La mia reazione a questa situazione di caos si rivelò distruttiva e auto-sabotante. Iniziai a punirmi con il cibo, un modo contorto per cercare di gestire il dolore che mi attanagliava. Mangiare divenne un rituale, un modo per cercare di riempire quel vuoto che sentivo dentro, ma anche un modo per liberarmi da un peso insopportabile. Vomitare divenne il mio rifugio, un gesto che credevo potesse liberare la mia anima dal tormento.

Ogni volta che rigettavo il cibo, sentivo di rigettare anche il mondo che mi circondava, di allontanarmi da una realtà che non riuscivo a tollerare. Col passare del tempo, il mio corpo iniziò a risentirne in modo visibile. Il riflesso nello specchio non rappresentava più quello di una ragazza giovane e sana: era l'immagine di qualcuno che stava perdendo la battaglia contro sé stessa e contro le proprie emozioni. La mia mente era un campo di battaglia, un luogo in cui ogni giorno mi svegliavo combattendo contro demoni interiori che non sembravano mai placarsi. Sprofondavo sempre di più in un ciclo di autocommisurazione e rifiuto, e mi sentivo sempre più isolata, come se fossi intrappolata in una gabbia da cui non riuscivo a fuggire.

Il momento più basso di questa prima fase della malattia arrivò quando rischiai la vita. Un episodio particolarmente grave, conseguenza di un corpo che non riusciva più a sopportare il peso delle mie scelte, mi portò al limite. Fu allora che le autorità decisero di intervenire. Venne disposto il mio affidamento ai servizi sociali e, in seguito, fui trasferita in un centro di supporto specializzato in disturbi alimentari. Questo cambiamento, sebbene doloroso e spaventoso, rappresentava anche una possibilità di salvezza, un'opportunità di riflessione e crescita che non avrei mai immaginato. Entrare nel centro fu un'esperienza estremamente complicata. Mi sentivo vulnerabile e piena di pregiudizi. Non ero sicura di cosa aspettarmi e, all'inizio, ero scettica riguardo all'efficacia della terapia. Ma, con il passare del tempo, iniziai a rendermi conto che non ero sola. C'erano altre ragazze che, come me, lottavano contro i propri demoni, e iniziai a

trovare conforto e solidarietà nella condivisione delle nostre storie. Questo mi fece sentire parte di qualcosa di più grande, un gruppo di supporto in cui ognuna di noi cercava di superare le proprie difficoltà.

Una delle terapeuta, Francesca, divenne una figura fondamentale nel mio percorso di guarigione. Con pazienza e comprensione, mi guidava attraverso le mie emozioni e mi aiutava a esplorare il profondo dolore che avevo represso per così tanto tempo. Con lei, iniziai a comprendere che la mia malattia era solo un sintomo di un dolore più grande, una reazione profonda alla perdita e all'abbandono. Francesca mi insegnò a esprimere le mie emozioni in modo sano e a riconoscere i miei sentimenti senza vergogna, aiutandomi a costruire una nuova prospettiva e a guardare il mio mondo attraverso essa.

Ma la svolta decisiva nella mia vita arrivò quando incontrai Vincenzo. Era un volontario nel centro, un uomo più grande di me e dalla dolcezza infinita. La sua presenza mi colpì immediatamente. Perché Vincenzo non mi giudicava; al contrario, mi vedeva per quello che ero: una giovane donna in cerca di amore e accettazione. La sua dolcezza e il suo affetto rappresentavano per me una boccata d'aria fresca, un raggio di sole che illuminava i miei giorni bui. Me ne innamorai perdutamente. Con Vincenzo, trovai una connessione profonda e autentica. Lui mi ascoltava, mi sosteneva e mi faceva sentire speciale. La sua presenza mi dava una sicurezza che non avevo mai provato prima, e per la prima volta dopo anni, sentii che qualcuno si prendeva cura di me in modo genuino. Il nostro legame si fece sempre più forte, e iniziai a comprendere che l'amore non

doveva essere associato al dolore, ma poteva invece rappresentare un motivo per guarire e crescere, per scoprire la bellezza della vita. Il mio percorso di guarigione non è stato privo di ostacoli.

Ogni giorno era una nuova sfida, un'opportunità per affrontare il passato e le mie cicatrici. C'erano momenti in cui mi sentivo sopraffatta, in cui il desiderio di tornare alle vecchie abitudini sembrava più forte della mia volontà di guarire. Ma Vincenzo era sempre accanto a me, pronto a sostenermi, a ricordarmi che non ero sola in questa battaglia. Il suo amore mi dava la forza di affrontare le mie paure e di continuare a lottare. Con il tempo, iniziai a fare progressi significativi. Imparai a nutrire il mio corpo in modo sano e a riconoscere il valore di me stessa al di là del mio aspetto fisico. La terapia mi insegnò a esprimere le mie emozioni in modo costruttivo, a parlare del mio dolore anziché soffocarlo con il cibo. Ogni piccola vittoria che conquistavo era una conferma della mia forza interiore e della mia capacità di cambiare.

E più mi sentivo forte, più partecipavo alle varie attività nel centro, che ormai era diventato per me casa e famiglia. Iniziai a unirmi a gruppi di sostegno, dove condividevo la mia storia e ascoltavo gli altri. Ogni incontro era un passo verso la libertà, un modo per sentirsi parte di una comunità che comprendeva la mia lotta. La condivisione delle esperienze mi aiutò a sentirmi meno sola, a capire che la mia sofferenza non era solo mia e che c'era sempre una speranza per un futuro migliore. Purtroppo, in una vita fatta tutta di salite anche trovare un pezzo di strada pianeggiante è un lusso che spesso non ti viene concesso.

E l'ennesima salita che mi mise alla prova fu la mia relazione con Vincenzo. Qualcosa tra noi stava cambiando ed iniziai a percepire le sue paure e le sue insicurezze. Era un uomo con le proprie fragilità, e si sentiva sopraffatto dalla responsabilità di essere il mio sostegno. Questo creò una frattura che iniziò a farsi strada nel nostro rapporto. Un giorno, mentre passeggiavamo insieme, Vincenzo mi confessò le sue preoccupazioni. "Chiara," disse, "ho paura che il nostro amore stia diventando un'ancora. E non è ciò che mi auguro per te. Sei giovane, bella e con una forza interiore indescrivibile. Non puoi restare a terra. Devi essere libera di volare." Quelle parole mi colpirono profondamente. Dentro di me lo sapevo che aveva ragione, ma l'idea di perderlo mi spaventava: lui era tutto il mio mondo.

Compresi però, nel dolore di un amore che stava finendo, l'importanza della mia indipendenza e decisi di affrontare la situazione con coraggio e determinazione.

Dopo lunghe e dolorose riflessioni, decidemmo di prendere strade diverse. La separazione fu un momento straziante e difficile, ma entrambi sapevamo che era necessaria per la crescita di ciascuno di noi. Sentii un vuoto incolmabile, ma nel mio cuore sapevo che questa era un'opportunità per continuare a lavorare su me stessa e per scoprire chi fossi veramente al di là della nostra relazione. Nei mesi successivi, continuai il mio percorso di guarigione. La terapia rimase uno spazio sicuro dove esplorare le mie emozioni e affrontare il dolore della separazione. Imparai a vedere ogni giorno come un nuovo inizio, un'opportunità per ripartire da zero e

costruire una vita che avesse un senso, una direzione ed un significato. Cominciai a scoprire nuovi aspetti di me stessa, a esplorare passioni e interessi che avevo trascurato a causa delle mie lotte personali. Iniziai a dedicarmi a nuove attività. Mi iscrissi a un corso di pittura, un modo per esprimere le mie emozioni in modi diversi. Ogni pennellata sulla tela diventava una forma di liberazione, un modo per trasformare il dolore in bellezza. Scoprii che l'arte mi permetteva di affrontare le mie paure e di celebrare i miei progressi, trasformando le cicatrici del passato in opere d'arte che raccontavano la mia storia e il mio viaggio.

Iniziai anche a scrivere un diario. Scrivere mi permetteva di riflettere sulle mie esperienze, di dare voce ai miei pensieri e ai miei sentimenti. Ogni pagina era un passo verso la comprensione di me stessa, un modo per elaborare tutto ciò che avevo vissuto. Le parole divennero il mio rifugio, un luogo dove poter essere completamente me stessa, senza filtri e senza giudizi. Con il passare del tempo, mi sentii sempre più forte. La mia autostima cominciò a crescere, e iniziai a vedere me stessa in una luce diversa. Non ero più solo la ragazza che aveva lottato con l'anoressia; ero una donna che aveva affrontato le sue paure e aveva scelto di vivere. Ogni mattina, mi svegliavo con la voglia di affrontare la giornata e di scoprire cosa il mondo avesse da offrire.

Ed un giorno di quasi primavera, mentre guardavo la natura che si preparava a ritornare alla vita, mi resi conto che la mia storia non era solo una cronaca di sofferenza, ma anche di resilienza e forza interiore. Avevo rischiato la morte ed avevo trovato il coraggio di rialzarmi e di ricostruire

la mia vita, un passo alla volta. Questo mi dava una nuova prospettiva per il futuro, una motivazione a continuare a crescere e a lavorare su me stessa, a non avere paura di affrontare le sfide che si presentavano. Fu così che decisi di condividere la mia storia con il mondo.

Ho iniziato a partecipare a eventi e incontri in cui parlavo della mia esperienza. Volevo che altri sapessero che era possibile guarire, che c'era sempre una luce alla fine del tunnel. Ogni volta che condividevo la mia testimonianza, sentivo di restituire qualcosa a chi stava ancora lottando, un messaggio di speranza che alimentava la mia stessa forza e determinazione.

La mia storia di abbandono, sofferenza e resilienza ha colpito profondamente molte persone. Sono diventata un simbolo di speranza per coloro che affrontano situazioni simili. La mia autenticità e la mia vulnerabilità oggi ispirano gli altri a trovare il coraggio di affrontare le proprie battaglie. Ho iniziato a viaggiare, scoprendo nuovi luoghi e culture. Ogni destinazione è stata un passo verso l'esplorazione di me stessa, un'opportunità per aprirmi al mondo e abbracciare la vita in tutte le sue sfumature. Ogni viaggio è stato un'avventura che mi arricchisce e mi insegna a guardare oltre i confini della mia esperienza, a scoprire la bellezza nella diversità. Ed anche se la mia storia d'amore con Vincenzo è finita da tempo, oggi porto con me gli insegnamenti di quella relazione: ho imparato che l'amore può essere un'ancora, ma anche una spinta verso la libertà.

Ogni giorno è un nuovo inizio, un'occasione imperdibile per scrivere una pagina colorata e diversa della mia vita.

Ogni giorno porta con sé un carico di stimoli e sfide, ed io sono determinata a viverli appieno. Sono grata per il mio passato, per ogni esperienza che mi ha portata a diventare la donna che oggi si guarda orgogliosamente allo specchio.

La mia storia è un inno alla vita, un promemoria che il dolore può trasformarsi in bellezza e che la speranza è sempre presente, anche nei momenti più difficili. Ho imparato a non arrendermi, a guardare avanti con speranza e determinazione. E ora, la mia luce interiore brilla più che mai, illuminando il mio cammino e quello di chi mi circonda, portando energia e positività in ogni situazione. Oggi, io sono felice. Nonostante le cicatrici del passato, ho trovato la forza di andare avanti e di ricostruire la mia vita. Auguro ad ognuno di voi proprio questo: la forza di non arrendervi. La fortuna di incontrare qualcuno che combatta al vostro fianco. Il coraggio del cambiamento. La curiosità del futuro. Ed un amore che resterà quel "per sempre" che non passerà mai.

## Capitolo 7

La forza non è  
l'assenza di paura,  
ma la volontà di  
affrontarla.



## **Never Back Down : la resilienza di Davide**

Sono solo in casa stasera. La mia compagna è con alcune delle sue più care amiche mentre, emozionata, scelgono insieme il corredino per il nostro bambino. Sarà un maschietto, lo abbiamo saputo giusto qualche ora fa. Ed io ho il cuore che mi scoppia di gioia e di paura.

Mi chiamo Davide e mentre mi preparo con emozione a diventare papà, so che dovrò fare i conti con la mia storia, se vorrò essere un buon padre. Una storia che si snoda attraverso alti e bassi, sconfitte e riscatti, sogni infranti e nuove speranze e che muove da un evento drammatico che ha profondamente plasmato l'uomo che sono diventato. Già perché oggi sono semplicemente Davide così come lo vedete. Ma in un'altra vita ero un giovane atleta promettente, un giocatore di basket con grandi ambizioni e aspirazioni.

Il basket era tutto il mio orizzonte, ed io ero un'anima felice che pulsava di gioia attraverso ogni partita giocata e ogni canestro segnato. Ogni punto rappresentava un passo verso il mio sogno di diventare un professionista, di arrivare a giocare a livelli altissimi. Gli allenamenti erano intensi e faticosi, i sacrifici enormi, ma la dedizione totale al gioco mi aveva portato a ottenere risultati straordinari. Sembrava che la mia carriera fosse destinata a brillare come una stella luminosa nel cielo, e io non potevo far altro che seguirla con tutto il cuore e la determinazione che possedevo. Ero il leader della squadra, nonostante fossi uno dei più giovani. Ma il

mio entusiasmo, la mia abnegazione, la mia voglia di non fermarmi davanti a nulla, avevano spinto i miei compagni a far squadra partendo da me, nel campo e nella vita.

Eravamo una famiglia, con un allenatore che ritenevo quasi un padre e con quei compagni di gioco che erano più che fratelli per uno come me, solitario di natura e per giunta figlio unico di due genitori che mi avevano insegnato sin da piccolo, e a suon di ceffoni, che al mondo me la sarei dovuta cavare da solo.

Avevo trovato una mia dimensione. Mi ero costruito un mio piccolo mondo che era destinato a frantumarsi in mille pezzi. Ed io con lui. Fu un tragico evento a cambiare in modo irreparabile il corso della mia vita. Una sera, mentre tornavamo a casa dopo una trasferta a dir poco memorabile, un incidente stradale terrificante coinvolse uno dei mezzi su cui viaggiavamo.

Persi due compagni di squadra, due amici con cui avevo condiviso gioie e dolori, vittorie e sconfitte. Uno era Fabio, il mio migliore amico sin dalle scuole elementari. La loro energia, i loro sorrisi e la loro presenza calorosa non avrebbero mai più fatto parte della mia vita. E non avrei più trascorso le domeniche a pranzo da Fabio, coccolato dall'amore dei suoi genitori mentre i miei nemmeno si preoccupavano di sapere se avessi da mangiare. A me andò meglio, se così si può dire. Salvai la vita ma riportai fratture gravissime che di fatto segnarono in modo indelebile il mio destino: non avrei più potuto diventare il campione che avevo sempre desiderato essere.

Quando mi risvegliai in ospedale, la mia vita era completamente cambiata. Non solo avevo perso due amici fraterni, ma avevo anche perso la fonte dei miei sogni, la motivazione che mi spingeva ad alzarmi dal letto ogni mattina. La mia carriera di atleta, che sembrava così promettente e piena di opportunità, era finita in un istante. Il dolore era insopportabile, sia livello fisico che emotivo. Mi sentivo intrappolato in un corpo che non riconoscevo più, un corpo segnato dalla sofferenza e dalla perdita che avevo subito.

Avrei potuto sperare di recuperare più velocemente con l'aiuto di professionisti e specialisti del settore: ma erano cure costose, ed i miei genitori nemmeno erano venuti a trovarmi più di tanto in ospedale.

Quando fui dimesso, mi mandarono a casa della nonna: non avevano tempo né voglia di prendersi cura di un figlio che consideravano quasi un disabile.

La depressione, infame e bastarda compagna di troppi anni, arrivò come un giorno di nebbia fitta e opprimente, avvolgendo ogni aspetto della mia vita. Le settimane passavano, una dopo l'altro, prive di significato e di scopo. I miei pensieri si fecero sempre più cupi, e la mia mente divenne un luogo di tormento e confusione. Non riuscivo a immaginare un futuro, non riuscivo a concepire un domani in cui potessi essere felice. E in mezzo a tutto questo, si aggiunse un progressivo, totale ed inspiegabile rifiuto per il cibo. Era come se volessi annientare me distruggendo il mio corpo.

Ed annullando quella potenza fisica e che mi aveva sempre contraddistinto, che tutti avevano sempre ammirato e che ora sembrava così lontana.

Ero entrato nel girone infernale dell'anoressia. E fu l'inizio di un incubo. Gli anni successivi, infatti, si rivelarono una lotta costante e incessante. Ogni giorno era una battaglia contro me stesso, una guerra in cui il nemico ero io. Ci furono giorni in cui tentavo disperatamente di reagire, di cercare di ricostruire la mia vita, e giorni in cui speravo di non risvegliarmi il mattino seguente. È sorprendente forse per qualcuno pensare che i disturbi alimentari possano riguardare in modo così complesso e complicato anche gli uomini. Ma ho imparato, attraverso la mia esperienza, che in certe dinamiche non esiste differenza tra uomo e donna, tra alto e basso, tra ricco e povero, tra giovane e vecchio: quando la vita decide di metterti alla prova, non guarda in faccia a nessuno. Ogni giorno, lottavo con il ricordo dei miei amici perduti e con la mia incapacità di accettare ciò che era accaduto. Ogni volta che guardavo un canestro, un pallone da basket, sentivo un tuffo al cuore. La nostalgia mi assaliva, e la mia anima si riempiva di dolore e rimpianto.

Ciò a cui avevo dovuto rinunciare, si faceva sentire come un peso insopportabile, un fardello che sembrava impossibile da alleviare e che mi schiacciava progressivamente. Poi arrivò la svolta, quella che segna o la rinascita o la resa incondizionata. Per me fu rinascita. E senza nemmeno rendermene conto, iniziai a trovare la forza per affrontare il buio che mi

circondava. Il tempo, sebbene doloroso e difficile, divenne un alleato inaspettato. I ricordi di chi non c'era più, la fiducia e la vicinanza del mio coach, che mi aveva sempre sostenuto durante la mia carriera ed anche durante la mia degenza in ospedale, rappresentarono per me la fonte primaria della mia resilienza. Era come se, nonostante tutto, ci fosse ancora una parte di me che desiderava vivere e combattere per un futuro migliore, per onorare la memoria di chi avevo perso. Fu questo il motivo per cui dopo anni di battaglie e depressione, decisi di tornare nel palazzetto che mi aveva visto crescere e diventare uomo.

Al mio fianco, ancora una volta il mio allenatore. Che quella protezione da bravo papà non me l'ha mai negata, nemmeno quando me l'ero negata da solo.

La prima volta che varcai quella soglia, un'ondata di emozioni mi travolse. Ricordi di momenti felici, di sudore e di passione, si affollarono nella mia mente. Non ero più il giovane dai sogni brillanti e dalle belle speranze; ero un uomo segnato dalla vita, ma anche determinato a non arrendermi di fronte alle avversità.

Entrai in campo e, ad ogni passo, sentivo una forza nuova attraversarmi l'anima. Era la determinazione di chi non sa arrendersi.

Il mio coach mi propose di dare una mano ad allenare un gruppetto di ragazzini che giocavano lì, e che da subito mi ricordarono ciò che anche io ero stato. Accettai, pur tra mille paure. Volevo trasmettere loro la mia passione per il basket e, allo stesso tempo, il messaggio che la vita può

essere imprevedibile, ma che c'è sempre un motivo per rialzarsi e affrontare le sfide che ci si pongono davanti.

Iniziai a lavorare con i ragazzi, a insegnare loro non solo le tecniche del gioco, ma anche l'importanza della perseveranza e della resilienza. Ogni volta che i ragazzi segnavano un canestro, il mio cuore si riempiva di gioia. Non era solo un punto sul tabellone; era un segno di speranza, un promemoria che la vita, nonostante le sue difficoltà, può offrire momenti di felicità e realizzazione. E in quei momenti, capii che l'amore per il gioco non era mai scomparso; si era solo trasformato in qualcosa di più profondo e significativo.

Ero troppo debole però per reggere quei ritmi del campo. Nonostante un altalenante percorso di terapia e di supporto medico, continuavo a poter contare quante ossa nascondevo sotto la maglietta.

Ma non volevo arrendermi di nuovo. Non volevo farmi portare via per la seconda volta un sogno che dava speranza.

Per me, fu questo il mio "punto di ritorno". Non è stato semplice. Non può esserlo. Al dolore emotivo, il processo di guarigione accompagna quello fisico.

Non si smette di essere anoressici da un giorno all'altro: si decide però di non volerlo più essere. Ed è questo il primo passo per guarire: voler guarire. Quando guardavo i ragazzi che allenavo, vedevo un riflesso di me stesso. Rivedevo nei loro occhi la stessa passione e la stessa innocente speranza che avevo una volta. Vedevo i loro sogni, le loro aspirazioni, e volevo che, anche tramite la mia esperienza, non dimenticassero mai la

bellezza e la gioia di perseguire ciò che amano. Loro rappresentavano futuro, speranza e rinascita. Ed io speravo di poter contribuire a formarli in uomini e donne forti, capaci di affrontare qualsiasi sfida con il coraggio e la determinazione necessari. Ogni canestro che segnavano era proprio questo: una vittoria non solo per loro, ma anche per me. Una conferma che, nonostante tutto, si può sempre ricominciare.

Ecco. Questa è tutta mia storia: una testimonianza di resilienza, di forza e di amore. Sono caduto. Son rimasto a terra per un bel poco di tempo. Ma ho anche imparato che, nonostante le avversità, possiamo sempre trovare un modo per rialzarci. E ora, mentre guardo al futuro, sento una rinnovata speranza e una determinazione a vivere ogni giorno al massimo. So che non sarà sempre facile. Ci saranno ostacoli da affrontare e sfide da superare. Ma ho imparato che la resilienza è la chiave per affrontare le avversità. Non si tratta di evitare il dolore, ma di affrontarlo e di crescere attraverso di esso. Sento la chiave girare nella toppa. La mia compagna è a casa. La guardo. Guardo i suoi occhi e quel pancino che protegge il miracolo più incredibile. Un miracolo che abbiamo deciso si chiamerà Fabio. Tra poco diventerò papà, e voglio che mio figlio impari a guardare ogni difficoltà come un'opportunità di crescita e di apprendimento, con la consapevolezza che c'è sempre una via d'uscita e che ciascuno di noi ha la forza di affrontare le proprie battaglie.

Non sono guarito del tutto. Non credo guarirò mai completamente. Il dolore che mi ha accompagnato per anni ed il ricordo di chi ho perso rimangono sempre vivi dentro me. Ma invece di avvertirli come un peso, ho

deciso di trasformarli in una forza. Ogni volta che affronto una nuova sfida, porto con me la memoria di chi non c'è più, il valore della vita, dell'amicizia e della passione. E voglio che mio figlio cresca con questi insegnamenti, affinché possa affrontare la vita con coraggio e determinazione, proprio come ho cercato di fare io. Il mio viaggio è stato lungo e difficile, ma ogni passo ha contribuito a farmi diventare l'uomo che sono oggi. Ho imparato che la vita può essere imprevedibile, ma che c'è sempre una luce anche nei momenti più bui.

La mia storia è una testimonianza di resilienza, di amore e di crescita. Ogni giorno rappresenta un nuovo capitolo, e sono pronto a scrivere il mio libro con il cuore pieno di passione e gratitudine. Il mio secondo tempo sta iniziando adesso. So di essere stato fortunato e non vedo l'ora di respirare ogni istante che mi sarà concesso, accogliendo con gioia ogni nuova sfida e con responsabilità ogni nuova opportunità.



## Capitolo 8

**Insieme siamo più forti!**



## La terapia di gruppo

Mi chiamo Paola e oggi è uno di quei giorni in cui sento un nodo allo stomaco, un groviglio di emozioni che non riesco a districare. Mi trovo seduta in una sala accogliente, circondata dai volti familiari dei miei genitori e da quelli sconosciuti di altre famiglie, ognuna con la propria storia, ognuna qui per lo stesso motivo: combattere i disturbi del comportamento alimentare, o DCA

È la mia prima sessione di terapia di gruppo e, devo ammetterlo, sono nervosa. Ho sempre avuto una relazione complicata con il cibo, una danza incessante tra controllo e perdita di controllo. Ho accettato di cercare aiuto e la terapia di gruppo sembra un passo necessario, per quanto spaventoso possa sembrare

La stanza è calda, dipinta in tonalità che dovrebbero calmare. Le sedie sono disposte in cerchio, un cerchio che invita alla condivisione. Al centro, un tavolino con un vaso di fiori e una pila di post-it di vari colori. "Questi servono per annotare pensieri e sentimenti," ci spiega la terapeuta, "e li attacchiamo dove sentiamo che ci rappresentano meglio, anche ad "altezza vomito", se necessario.

La prima volta che ho sentito quella frase, mi ha colpito. "Altezza vomito" suona crudo, ma è esattamente questo il punto: affrontare la realtà del disturbo senza filtri. Questi post-it diventano simboli dei pensieri che spesso tengo nascosti, un modo per esprimere ciò che le parole a volte non riescono a dire.

Accanto a me, mia madre Anna è seduta in silenzio. So che è qui per me, anche se inizialmente era scettica. Temendo il giudizio, aveva esitato a unirsi al gruppo, ma ora sembra quasi sollevata nel sentire che non siamo

soli. Le storie degli altri riecheggiano la nostra, le emozioni represses, le aspettative non dette, le dinamiche familiari invisibili

La terapeuta ci invita a un esercizio: scrivere su un post-it qualcosa che avremmo voluto dire ai nostri cari ma che non abbiamo mai avuto il coraggio di esprimere. Prendo un quadratino di carta colorata, il cuore che mi batte forte. Alla fine, scrivo: "Ho bisogno che mi ascoltiate senza giudicarmi." Attacco il mio post-it al muro, a un'altezza che sembra giusta per me

Quando è il turno di mia madre, la vedo prendere un post-it giallo con mani tremanti. Scrive: "Perdonami se non ho sempre capito." Lo attacca accanto al mio, e in quel momento sento che ci stiamo avvicinando, che le barriere invisibili tra di noi stanno cominciando a sgretolarsi

Mio padre Marco è un uomo di poche parole, ma la sua presenza è rassicurante. Durante la sessione, ammette: "Non so sempre cosa dire o fare, ma voglio imparare." Questo semplice riconoscimento della sua incertezza e del desiderio di migliorare è accolto con gratitudine da parte mia

La terapeuta sottolinea l'importanza del supporto genitoriale. "Quando le famiglie partecipano attivamente al trattamento," dice, "i figli si sentono meno soli nella loro lotta. Sanno di avere qualcuno su cui contare." La validazione emotiva non è solo ascolto, ma un vero riconoscimento del dolore e delle sfide che affrontiamo

Con il passare delle settimane, io e la mia famiglia iniziamo a vedere i frutti del nostro impegno. Le sessioni di terapia di gruppo diventano un luogo sicuro per esplorare le dinamiche familiari che hanno contribuito al mio disturbo. Con il tempo, mia madre impara a riconoscere i suoi schemi di comportamento che, senza volerlo, mi hanno influenzato. Capisce l'importanza di creare un ambiente in cui io possa affrontare i miei problemi senza ricorrere a comportamenti distruttivi

Esploriamo insieme le influenze inconsce che alimentano i miei sintomi alimentari. Mia madre e mio padre iniziano a comprendere come le loro

reazioni e aspettative possano aver contribuito a creare un terreno fertile per il mio disturbo. È un processo doloroso, ma necessario. La consapevolezza porta con sé la possibilità di cambiare, di costruire una nuova narrazione familiare più sana.

Nelle sessioni successive, ci concentriamo sulla comunicazione. Impariamo a parlare apertamente dei nostri sentimenti e dei nostri bisogni. La terapeuta ci guida attraverso esercizi di ascolto attivo, insegnandoci a validare le emozioni altrui senza saltare a conclusioni o giudizi. Questo nuovo modo di comunicare diventa la chiave per ridurre i conflitti e le incomprensioni che una volta dominavano le nostre interazioni quotidiane

Una delle scoperte più importanti è il riconoscimento delle aspettative che spesso abbiamo l'uno verso l'altro. Crescendo, ho sempre sentito la pressione di eccellere, di essere "perfetta" agli occhi dei miei genitori. Ma attraverso la terapia, imparo che queste aspettative erano più riflesso delle loro insicurezze che non dei miei fallimenti. Questo mi permette di liberarmi, poco a poco, dal peso di dover sempre dimostrare qualcosa

Un giorno, durante una sessione particolarmente emotiva, mia madre condivide un ricordo della sua infanzia. Racconta di come anche lei abbia lottato con l'auto accettazione e di quanto questo abbia influenzato il modo in cui mi ha cresciuto. Ascoltarla parlare del suo passato con così tanta vulnerabilità mi fa capire che non siamo così diversi. Entrambe stiamo cercando di guarire le ferite del passato, e questo ci avvicina come mai prima d'ora

Mio padre, dal canto suo, lavora sul suo modo di gestire le emozioni. Ammette che spesso ha nascosto le sue preoccupazioni e paure dietro una maschera di indifferenza, pensando che fosse meglio non mostrare debolezze. Ora capisce che la vera forza sta nel mostrare le proprie vulnerabilità e nel chiedere aiuto quando necessario

In questo viaggio di guarigione, il supporto del gruppo si rivela fondamentale. Le storie degli altri partecipanti ci offrono prospettive diverse e

ci aiutano a vedere che, nonostante le differenze, condividiamo una lotta comune. Le loro vittorie diventano fonte di ispirazione e speranza per noi

Con il passare del tempo, la mia relazione con il cibo inizia a cambiare. Non è più il nemico che devo combattere, ma piuttosto un aspetto della mia vita da gestire con consapevolezza e amore. La mia famiglia, attraverso il loro supporto e la loro partecipazione attiva, contribuisce enormemente a questo cambiamento. Creiamo insieme un ambiente in cui posso affrontare le mie paure e insicurezze senza timore di essere giudicata

Alla fine di una delle sessioni, la terapeuta ci chiede di prendere un nuovo post-it e scrivere un messaggio di incoraggiamento per noi stessi. Questa volta, il mio messaggio è semplice ma potente: "Sono abbastanza, così come sono." Lo attacco al muro con orgoglio, sapendo che ogni giorno sto facendo progressi verso l'accettazione di me stessa

La terapia di gruppo si rivela un viaggio complesso ma incredibilmente arricchente. Mi rendo conto che il supporto genitoriale, quando è basato sulla comprensione e sull'empatia, ha il potere di trasformare non solo la mia vita, ma anche quella della mia famiglia. Insieme, stiamo costruendo un futuro in cui la comunicazione aperta e l'amore incondizionato sono le fondamenta su cui poggiamo

E così, mentre mi allontano dalla sala di terapia, sento che il nodo allo stomaco si è allentato un po'. Non è sparito del tutto, ma ora so che non devo affrontarlo da sola. Ho la mia famiglia al mio fianco, pronti a sostenersi a vicenda mentre continuiamo questo percorso di guarigione.



## Capitolo 9



La speranza  
è il primo passo verso  
il cambiamento.

## Storie di speranza

Mi chiamo Maira, e questa è la mia storia di speranza, guarigione e rinascita. Un tempo, la mia vita era dominata dai disturbi del comportamento alimentare (DCA), un nemico invisibile che sembrava impossibile da sconfiggere. Ma oggi, posso dire con orgoglio che ce l'ho fatta. Ho trovato la forza di cambiare e guarire, trasformando la mia lotta in una missione per ispirare gli altri a credere nel potere della rinascita

Ricordo chiaramente il momento in cui ho deciso di cambiare. Ero in piedi davanti allo specchio, osservando il mio riflesso con disprezzo e disperazione. Ogni giorno, il mio corpo diventava un campo di battaglia, e la mia mente un labirinto di pensieri oscuri e distruttivi. Ma c'era una scintilla di speranza dentro di me, una voce che mi sussurrava che potevo farcela, che la vita poteva essere diversa, migliore

La speranza è stata il mio primo passo verso il cambiamento. Ho iniziato a scrivere post-it e a disseminarli per casa, ad altezza vomito, come promemoria visibili del mio desiderio di guarire. Ogni post-it era un piccolo passo verso la libertà, un simbolo del mio impegno a combattere contro i DCA e a vivere una vita piena e autentica

Non è stato facile. Il viaggio verso la guarigione è stato difficile, tortuoso ed estenuante, ma ne è valsa la pena. Ho imparato a mangiare sano, a prendermi cura di me stessa e a vivere, non solo sopravvivere. Oggi, voglio dire a chiunque stia lottando che si può guarire. Auguro a tutti di raggiungere la consapevolezza che ho trovato, di iniziare a vivere e smettere di sopravvivere

La mia migliore amica, Adele, non ce l'ha fatta. L'anoressia se l'è portata via, e il dolore di quella perdita mi ha spinto a combattere ancora più intensamente. Quando ho visto mia madre piangere, ho capito che dovevo curarmi non solo per me stessa, ma anche per tutte le persone che mi amavano e credevano in me. Sono arrivata a pesare 40 chili, un numero

che racconta solo una parte della mia storia, ma che rappresenta un punto di svolta nella mia vita

Oggi, vivo tra alti e bassi, ma con una nuova prospettiva. I miei grandi alleati nella guarigione sono stati, paradossalmente, il cibo e la danza. Ho trovato nella danza classica una forma di espressione che mi ha permesso di riconnettermi con il mio corpo in modo sano e positivo. La danza è diventata la mia terapia, il mio rifugio, il mio modo di trasformare il dolore in bellezza e movimento

Attraverso la danza, ho scoperto una passione che mi ha salvato la vita. Oggi, uso questa stessa passione per supportare altre persone che, come me, stanno affrontando problemi di disturbo del comportamento alimentare. Condivido la mia storia, la mia forza e la mia speranza, sperando di ispirare gli altri a credere nella possibilità di guarire e di vivere una vita piena e significativa

La mia missione è diventata quella di dimostrare che la guarigione è possibile, che possiamo rialzarci dalle ceneri del nostro dolore e trovare la forza di vivere di nuovo. Ogni giorno è una nuova opportunità per crescere, per amare noi stessi e per abbracciare la vita con tutto quello che ha da offrire

In questo viaggio, ho imparato che la guarigione non è un punto di arrivo, ma un processo continuo. Ci sono giorni in cui mi sento forte e invincibile, e altri in cui i vecchi demoni cercano di riaffiorare. Ma ora ho gli strumenti per affrontarli, per non farmi sopraffare dalla paura e dall'insicurezza

La mia storia è una testimonianza di speranza, di resilienza e di amore. Amo la vita e tutto ciò che comporta, e voglio che chiunque stia lottando sappia che non è solo. C'è un mondo di supporto e comprensione là fuori, pronto ad accoglierti e a camminare al tuo fianco nel tuo percorso di guarigione

Ho trasformato la mia lotta contro i DCA in una missione: ispirare gli altri a credere nella guarigione e nel potere di rialzarsi. Ogni giorno, mi impegno a essere una voce di incoraggiamento e un faro di speranza per chiunque stia affrontando la propria battaglia. Spero che la mia storia possa servire come un promemoria che, anche nei momenti più bui, c'è sempre una possibilità di riscatto e rinascita

Quando penso ad Adele, la mia migliore amica, il dolore si mescola con la determinazione. La sua scomparsa è stata un colpo devastante, ma ha anche acceso in me una fiamma di resistenza e desiderio di cambiamento. Ogni passo che faccio nel mio percorso di guarigione lo faccio anche per lei, per onorare la sua memoria e per gridare al mondo che non possiamo lasciare che i disturbi del comportamento alimentare continuino a rubarci vite preziose

Il cibo, un tempo mio nemico, è diventato un alleato nella mia guarigione. Ho imparato a vedere il cibo non come una minaccia, ma come nutrimento, energia e piacere. Ho abbracciato la consapevolezza alimentare, ascoltando il mio corpo e rispettando le sue esigenze. Questo cambiamento di prospettiva mi ha permesso di costruire un rapporto più sano e amorevole con il cibo, liberandomi dal ciclo di paura e controllo che aveva dominato la mia vita

La danza, invece, mi ha insegnato a vivere nel momento presente, a sentire il mio corpo e a esprimere le mie emozioni attraverso il movimento. Ogni volta che ballo, è come se liberassi un pezzo della mia anima, trovando pace e gioia in ogni passo. La danza mi ha dato una nuova identità, una nuova ragione di vivere e la possibilità di connettermi con gli altri in modi che non avrei mai immaginato

Oggi, condivido la mia passione per la danza con persone che stanno affrontando la loro battaglia contro i DCA. Insegnare danza mi permette di offrire un rifugio sicuro, un luogo in cui le persone possono esprimersi liberamente e scoprire la bellezza del movimento. È incredibile vedere

come la danza possa trasformare le persone, donando loro forza, fiducia e un senso di comunità

La mia storia di guarigione è una testimonianza di quanto sia potente la speranza e la determinazione. Voglio che chiunque stia leggendo sappia che la guarigione è possibile, che non importa quanto difficile possa sembrare il cammino, c'è sempre una luce alla fine del tunnel. Abbiamo tutti la capacità di cambiare, di crescere e di vivere una vita piena di significato

A te, che stai leggendo queste parole, voglio dire che non sei solo. Ci sono persone che ti capiscono, che sono pronte a supportarti e a camminare al tuo fianco nel tuo viaggio di guarigione. Non arrenderti mai. La vita è un dono prezioso e vale la pena lottare per essa. Trova la tua passione, il tuo motivo di speranza, e lascia che ti guidi verso la libertà e la gioia

In ricordo di Adele, e per tutti coloro che stanno lottando, continuerò a diffondere il messaggio di speranza e guarigione. Ogni giorno è una nuova opportunità per ricominciare, per vivere con gratitudine e amore. Il viaggio non è facile, ma ti prometto che ne vale la pena. Abbiamo tutti la forza dentro di noi per cambiare, per guarire e per vivere la vita che meritiamo.



## Capitolo 10

Amati per quello che sei,  
non per quello che pensi  
di dover essere.



## Messaggi di amore e accettazione

Seduta sul bordo del letto, fissavo il soffitto della mia stanza nel centro di recupero. Le pareti erano spoglie, tranne per una miriade di Post-it colorati che avevo iniziato ad attaccare lì, un giorno dopo l'altro. Ogni foglietto racchiudeva una parola di incoraggiamento, una frase che mi aveva colpita, un pensiero che aveva illuminato un momento buio. Uno in particolare attirava sempre la mia attenzione: "Amati per quello che sei, non per quello che pensi di dover essere".

Questa frase mi era stata detta da una delle mie compagne di percorso, Marta. Ricordo vividamente quel giorno. Eravamo sedute nel giardino del centro, il sole tiepido di primavera che scaldava i nostri volti. Marta aveva condiviso con me una storia di speranza, raccontando come, nonostante tutto, fosse riuscita a trovare pace con sé stessa. "Non è facile," aveva detto Marta, "ma è possibile.

Le mie giornate al centro erano un mix di terapia, introspezione e momenti di condivisione. All'inizio, mi ero sentita come un pesce fuor d'acqua, circondata da estranei che, in qualche modo, sembravano capirmi meglio di chiunque altro avessi mai conosciuto. Con il passare del tempo, ho iniziato a vedere queste persone come compagni di viaggio, legati da una lotta comune e da un desiderio condiviso di guarigione

"Esiste un momento per ricevere e un altro per restituire; l'equilibrio tra i due è essenziale." Ricordo chiaramente quando ho letto per la prima volta quella frase sul muro del centro. Era stata come una rivelazione, un invito a riflettere su come la mia vita fosse stata dominata da un ciclo di prendere senza mai restituire, di consumare senza mai nutrire veramente me stessa.

Ogni sessione di terapia era un passo verso la comprensione di me stessa. Ho imparato a distinguere tra razionalità ed emotività, a capire che il mio disturbo alimentare era una manifestazione di ferite più profonde, di dolori che avevo ignorato per troppo tempo. Con l'aiuto dei terapeuti e delle

mie compagne, ho iniziato a decifrare il mio sentire emotivo, a dare un nome alle tempeste che imperversavano dentro di me.

Le giornate si trasformavano in settimane, e le settimane in mesi. Mi sono sorpresa a sorridere più spesso, a trovare gioia nelle piccole cose, come una chiacchierata con un'amica, una passeggiata nel giardino, un pasto condiviso senza ansia o paura. Il mio rapporto con il cibo stava cambiando, e con esso, la mia visione di me stessa.

"Quando stavo male avevo paura di 'prendere', ma inconsciamente 'volevo tutto'," ho scritto in uno dei miei post-it. Questa consapevolezza è stata una delle più difficili da accettare. Avevo sempre pensato di non meritare amore o affetto, eppure desideravo disperatamente entrambe le cose. La mia malattia era stata un modo per punirmi, per negarmi ciò di cui avevo realmente bisogno, ma soprattutto quello che avevo sempre voluto e mai riuscito ad accettare.

Un giorno, mentre passeggiavo nel giardino con Marta, mi fermai a osservare il cielo. Era un azzurro limpido, punteggiato da qualche nuvola bianca. "Sai," disse Marta, rompendo il silenzio, "ho sempre pensato che il cielo fosse un po' come noi. A volte è sereno, altre volte tempestoso, ma alla fine, torna sempre la calma

Quelle parole rimasero con me. Iniziai a vedere la mia vita come un cielo in continua evoluzione, capace di cambiare e di adattarsi. Imparai a restituire l'amore che ricevevo, a dare senza aspettative, a condividere la mia storia nella speranza che potesse aiutare qualcun altro lungo il cammino.

Il giorno del mio congedo dal centro, mi trovai di nuovo davanti alla parete piena di post-it. Presi uno di essi, quello con la frase che Marta mi aveva dedicato, e lo riposizionai attentamente sopra gli altri. "Amati per quello che sei, non per quello che pensi di dover essere."

Mentre lasciavo il centro, mi sentivo leggera, come se un peso fosse stato sollevato dalle mie spalle. Sapevo che la strada verso la guarigione era

ancora lunga e che avrei affrontato nuove sfide, ma mi sentivo pronta ad affrontarle con coraggio e determinazione.

Fuori dalle porte del centro, la mia famiglia mi aspettava. Con abbracci calorosi e sorrisi sinceri, mi diedero il benvenuto nel mondo esterno. Sapevo che il loro sostegno sarebbe stato fondamentale, un pilastro su cui appoggiarmi nei momenti di incertezza

Nei giorni successivi, iniziai a costruire una nuova routine. Mi iscrissi a un corso di yoga, iniziai a dipingere e mi dedicaì alla scrittura, attività che trovavo terapeutiche e appaganti. Ogni giorno, mi impegnavo a fare qualcosa che mi facesse sentire viva e in connessione con me stessa.

Le relazioni con le mie amiche del centro continuarono, diventando una rete di supporto preziosa. Ci incontravamo regolarmente per condividere i nostri progressi, le nostre paure e le nostre speranze. Ero grata per queste amicizie, nate in un momento di vulnerabilità ma forti e sincere.

Con il passare del tempo, iniziai a sentirmi più a mio agio nel mio corpo e con il cibo. Imparai a nutrirmi in modo sano e a vedere il cibo non come un nemico, ma come un mezzo per prendermi cura di me. Le ricadute occasionali non mi scoraggiavano; erano parte del processo di guarigione, un promemoria di quanto fosse importante continuare a lavorare su di me.

Un giorno, mentre passeggiavo in un parco vicino casa, mi fermai a osservare un gruppo di bambini che giocavano. Le loro risate e la loro spensieratezza mi ricordarono quanto fosse importante vivere il presente, lasciando andare il passato e guardando al futuro con ottimismo.

Avevo imparato a perdonarmi, a lasciar andare il giudizio e l'autocritica. Mi ero resa conto che la perfezione non esiste e che la vera bellezza risiede nell'accettare se stessi, con tutte le proprie imperfezioni.

Guardando il cielo, mi resi conto che, proprio come il cielo di cui Marta aveva parlato, anche io ero in continua evoluzione. Ogni giorno era un'opportunità per crescere, imparare e amare me stessa un po' di più.

E così, con un cuore pieno di speranza e una mente aperta a nuove possibilità, mi avviai verso un futuro luminoso, consapevole che il viaggio verso l'amore e l'accettazione di me stessa era solo all'inizio, ma fiduciosa che stavo andando nella giusta direzione.

Con il passare delle settimane, iniziai a esplorare nuove passioni che mi avevano sempre incuriosito ma che non avevo mai avuto il coraggio di perseguire. Decisi di iscrivermi a un corso di fotografia, un'arte che mi aveva sempre affascinato per la sua capacità di catturare momenti unici e irripetibili. Attraverso l'obiettivo della mia fotocamera, scoprii un modo nuovo di vedere il mondo, focalizzandomi sui dettagli e trovando bellezza anche nelle cose più semplici

Ogni volta che uscivo per scattare fotografie, mi sentivo libera e presente. Imparai a guardare la vita con occhi diversi, apprezzando la magia dei piccoli istanti e delle imperfezioni che rendevano ogni immagine unica. La fotografia divenne una forma di meditazione, un modo per connettermi con il mondo esterno e con il mio io interiore

Nel frattempo, continuavo a scrivere, tenendo un diario in cui annotavo i miei pensieri, le mie emozioni e i miei progressi e nel quale attaccavo tutti quei post - it colorati che mi hanno aiutato a cogliere l'importanza e il peso delle parole. La scrittura mi permetteva di mettere ordine nel caos dei miei sentimenti, di riflettere sulle mie esperienze e di esprimere ciò che a parole non riuscivo a dire ad alta voce.

Un giorno, mentre sfogliavo il mio diario, mi resi conto di quanto fossi cambiata. Le pagine raccontavano una storia di crescita personale, di lotta e di vittoria. Sentii il desiderio di condividere il mio viaggio con gli altri, nella speranza di ispirare chi stava affrontando le stesse difficoltà.

Decisi di aprire un blog, uno spazio in cui condividere le mie esperienze, le mie riflessioni e le mie fotografie. All'inizio, il pensiero di esporre la mia vulnerabilità al mondo mi spaventava, ma sapevo che la mia storia poteva essere una fonte di forza per chi si sentiva solo e perso.

Con il passare del tempo, il mio blog iniziò a crescere, attirando lettori da diverse parti del mondo. Ricevevo messaggi di persone che mi ringraziavano per la mia sincerità e il mio coraggio, per aver dato voce a emozioni che molti avevano paura di esprimere.

Trovai una seconda comunità di persone con cui condividevo un legame speciale, un gruppo di supporto virtuale che mi incoraggiava a continuare a raccontare la mia storia. Ogni commento, ogni messaggio, era un promemoria del potere delle parole e della connessione umana.

Col tempo, capii che il mio viaggio verso l'amore e l'accettazione di me stessa non era solo una sfida personale, ma anche una missione per aiutare gli altri. Decisi di organizzare incontri e workshop per condividere le mie esperienze e offrire sostegno a chi ne aveva bisogno.

Con determinazione e passione, trasformai la mia storia di dolore in un'opera di speranza e ispirazione, dimostrando che, con amore e gentilezza verso se stessi, è possibile superare qualsiasi ostacolo e abbracciare la vita con gioia e gratitudine. Man mano che il mio blog cresceva, decisi di ampliare ulteriormente il mio impegno, creando un podcast in cui intervistavo persone che avevano affrontato percorsi simili al mio. Ogni episodio era una conversazione intima e sincera, in cui i partecipanti condividevano le loro storie di resilienza, le lezioni apprese e i consigli per chi stava ancora lottando.

Mi resi conto che ascoltare le esperienze degli altri arricchiva non solo me, ma anche tutti coloro che seguivano il podcast. Le storie di speranza e di rinascita creavano una rete di connessioni autentiche, dimostrando che nessuno è mai veramente solo nel suo cammino.

Nel frattempo, la mia vita personale continuava a evolversi. Mi sentivo sempre più a mio agio nella mia pelle, coltivando relazioni significative e circondandomi di persone che mi sostenevano e mi ispiravano. Avevo trovato un equilibrio tra il lavoro, le passioni e il tempo per me stessa, imparando a dire "no" quando necessario e a prendermi cura del mio benessere emotivo e fisico.

Un giorno, ricevetti un invito per partecipare come relatrice a una conferenza sul benessere mentale. Fu un'opportunità incredibile per condividere il mio messaggio di guarigione e di amore per me stessa a un pubblico più ampio. Sul palco, parlai con il cuore, raccontando la mia storia con autenticità e vulnerabilità. Le mie parole toccarono profondamente molte persone, e alla fine dell'evento ricevetti un applauso caloroso e tanti abbracci di gratitudine.

Il successo della conferenza mi diede la fiducia per continuare su questa strada e mi spinse a scrivere un libro, un progetto che avevo sempre sognato ma che non avevo mai avuto il coraggio di intraprendere. Raccolsi le mie esperienze, le mie riflessioni e le storie delle persone che avevo incontrato lungo il mio cammino, creando un'opera che desideravo fosse una guida e una fonte di ispirazione per chiunque ne avesse bisogno.

Con il libro pubblicato, sentivo di aver completato un ciclo importante della mia vita. Sapevo che la strada della crescita personale era infinita, ma ero grata per tutto ciò che avevo imparato e per l'impatto positivo che ero riuscita a creare. Avevo trasformato le mie sfide in una missione di vita, dimostrando che la forza interiore e l'amore per sé stessi possono davvero cambiare il mondo.



## Conclusione



Mentre mi siedo qui, con la penna in mano e il cuore aperto, rifletto su tutto ciò che ho imparato attraverso questo viaggio di guarigione dai disturbi alimentari. È un viaggio che non ha una vera e propria linea di arrivo, ma piuttosto una serie di tappe che mi hanno permesso di crescere e di evolvermi. Ogni storia personale e testimonianza raccolta in questo libro è un tassello importante di un mosaico più grande, un mosaico che continua a formarsi giorno dopo giorno.

Ho riflettuto molto sul significato della parola "guarigione" quando si parla di salute mentale e disturbi alimentari. Sono consapevole che per molti, la guarigione intesa come assenza totale di sintomi è considerata praticamente impossibile. Ma io non sono d'accordo. Non perché credo in una trasformazione radicale che ci renda totalmente diversi da chi siamo stati, ma perché credo fermamente nella possibilità di raggiungere uno stato di equilibrio.

Guarire, per me, significa raggiungere un punto in cui non c'è più traccia dei pensieri ossessivi sul cibo e sul corpo. Significa vivere con l'umore legato alle contingenze della vita quotidiana, e non a un'alterazione biochimica. Significa affrontare la vita senza appoggiarsi al disturbo, senza che esso sia il filtro attraverso il quale vedo il mondo. E sì, questo stato esiste eccome, e io ne sono la prova vivente.

In un mondo dominato dalla cultura della dieta, l'idea che qualcuno possa vivere senza pensieri sul cibo e sulla magrezza sembra utopica, soprattutto per chi ha sofferto di DCA. Tuttavia, chi ha intrapreso un percorso terapeutico efficace ha imparato a de-costruire ogni pensiero indotto dalla diet culture. Ha imparato a riappropriarsi del proprio istinto, a creare uno spazio tra il proprio corpo e i commenti altrui.

Chi è guarito da un DCA ha costruito una sorta di cassetta degli attrezzi, piena di strumenti necessari per proteggersi. Questo non significa non avere momenti di nostalgia per quando la vita sembrava più semplice, perché c'era la malattia a fare da ponte tra me e la realtà. Non significa

non guardare ogni tanto la mia immagine allo specchio e sospirare. Significa, invece, scegliere comunque il presente, costantemente, ogni giorno

Ogni giorno è una nuova pagina da scrivere. Ogni istante è un'opportunità per scegliere la vita, per scegliere di affrontare la realtà con nuovi strumenti, non certo quelli della malattia. Ho imparato a sentirmi solida sulle mie gambe, pronta ad affrontare le sfide con una forza interiore che non sapevo di possedere

La mia storia non è finita, e nemmeno la tua. Ogni giorno ci offre la possibilità di scrivere un nuovo capitolo, di creare nuove storie, di scegliere nuovi percorsi. La guarigione non è la fine del viaggio, ma piuttosto un inizio. È l'inizio di una vita in cui possiamo essere autenticamente noi stessi, in cui possiamo vivere senza il peso dei disturbi alimentari che ci tirano indietro

Mi auguro che questo libro ti abbia offerto una finestra sulla speranza, una luce che illumina il cammino verso la guarigione. Che tu possa trovare la forza di scrivere le tue pagine, di vivere la tua storia con coraggio e amore per te stesso

Ricorda, ogni giorno è una nuova pagina da scrivere, e la penna è sempre nelle tue mani. Sii gentile con te stesso mentre continui questo viaggio, perché la tua storia merita di essere raccontata, e tu meriti di vivere la vita che desideri. In questo percorso, ho imparato che la gentilezza verso se stessi è una delle più potenti forme di guarigione. È facile essere critici e duri con noi stessi, specialmente quando le aspettative della società pesano su di noi come un macigno. Ma ho scoperto che, quando ci concediamo la compassione e l'amore che meritiamo, apriamo la porta a una guarigione più profonda e autentica

Ogni mattina, mi sveglio con la consapevolezza che il giorno che mi attende è un'opportunità per crescere e per imparare. Ci sono momenti in cui sento il richiamo dei vecchi schemi, quando la nostalgia per una vita apparentemente più semplice mi sfiora. Tuttavia, scelgo di ancorarmi al

presente, di ricordarmi che la complessità della vita è ciò che la rende meravigliosamente imprevedibile e ricca di significato

Il viaggio della guarigione mi ha insegnato anche l'importanza della comunità. Le storie che abbiamo raccolto in questo libro sono testimonianze di persone che, come noi, hanno navigato attraverso le acque tempestose dei disturbi alimentari e sono emerse con una rinnovata forza interiore. Siamo tutti connessi da un filo invisibile che ci unisce nelle nostre esperienze condivise. Ed è attraverso questa connessione che troviamo supporto, comprensione e ispirazione

La mia speranza è che la lettura di queste pagine ti abbia donato un senso di appartenenza e di speranza. Che tu possa vedere che non sei solo nel tuo cammino e che ci sono tante persone pronte a sostenerti e a camminare al tuo fianco

Mentre chiudo questo capitolo, ti invito a riflettere su cosa significhi per te la guarigione. È un concetto che evolve nel tempo, che si adatta alle nostre esperienze e alle nostre scoperte personali. La guarigione non è un destino fisso, ma un viaggio continuo di auto-scoperta e crescita

Concludo con un ringraziamento speciale a tutti coloro che hanno condiviso le loro storie con noi, arricchendo questo libro e la nostra vita. E grazie a te, lettore, per aver compiuto questo viaggio insieme a noi. La tua storia non è finita. Ogni giorno è una nuova pagina da scrivere, e io credo fermamente che il tuo racconto sarà uno di resilienza, coraggio e amore

Continua a scrivere, continua a vivere, continua a guarire. La tua vita è preziosa, e merita di essere vissuta pienamente, con tutte le sue sfumature e le sue meraviglie. Vorrei condividere un ultimo pensiero prima di lasciarti andare, un pensiero che mi ha accompagnato durante tutto il mio cammino e che spero possa ispirarti. È la consapevolezza che la vita è un'arte in continua evoluzione, e noi siamo gli artisti delle nostre storie. Ogni pennellata, ogni parola scritta, ogni scelta che facciamo contribuisce a creare l'opera unica e irripetibile che è la nostra vita

A volte, nel corso della nostra esistenza, possiamo sentirci come se stessi dipingendo su una tela già segnata da errori e imperfezioni. Eppure, è proprio attraverso queste imperfezioni che riusciamo a trovare la bellezza e la profondità. Ogni esperienza, positiva o negativa, ci offre l'opportunità di aggiungere nuovi colori e forme alla nostra tela

Quindi, ti incoraggio a prendere in mano il pennello della tua vita con coraggio e determinazione. Non temere di sperimentare, di osare, di creare qualcosa di straordinario. Permettiti di essere vulnerabile, di mostrare il tuo vero io, perché è proprio in quella vulnerabilità che risiede la tua forza più grande

Ricorda che non sei mai solo in questo processo creativo. Ci sono persone che ti amano, che ti supportano e che credono in te. Anche nei momenti più bui, sappi che c'è sempre una luce alla fine del tunnel, una speranza che ti guida verso un nuovo inizio

E così, mentre chiudiamo insieme questo capitolo, ti invito a guardare avanti con fiducia e speranza. Ogni giorno è una nuova pagina da scrivere, un'opportunità per creare una vita che rifletta i tuoi sogni, le tue passioni e la tua vera essenza

Grazie per aver condiviso questo viaggio con noi. Le vostre storie sono importanti, e siamo onorate di averne fatto parte. Continua a scrivere, continua a sognare, continua a raccontare, continua a vivere con tutto il tuo cuore

La tua storia non è finita, è solo l'inizio di qualcosa di meraviglioso.



## **Spunti di Riflessione:**

Questo percorso mira a stimolare la riflessione personale, la comprensione e il supporto reciproco, promuovendo un ambiente di apprendimento empatico e aperto.

## **Introduzione**

- Cosa sono i disturbi alimentari?
  - Perché è importante condividere le esperienze personali sui disturbi alimentari?
  - In che modo la condivisione può aiutare a creare una comunità di supporto?
- Brainstorming anonimo sui concetti di "immagine corporea"
- Riflessione guidata: "Cosa significa accettarsi?"

## **Attività:**

- Discussione di gruppo su come i disturbi alimentari possono influenzare la vita quotidiana

## **Capitolo 1: La storia di Sara - L'anoressia**

## **Spunti di Riflessione:**

- Quali sono le pressioni sociali e familiari che possono contribuire all'anoressia?
- Come possiamo aiutare chi si sente isolato a causa del proprio aspetto?

## **Attività:**

- Creare un poster che promuova l'accettazione di sé e il valore interiore

## **Capitolo 2: Marco e la bulimia**

### **Spunti di Riflessione:**

- Quali sono le emozioni che spesso accompagnano i comportamenti bulimici?
- Come possiamo sviluppare una relazione più sana con il cibo?

### **Attività:**

- Role-play: Simulare una conversazione di supporto tra Marco e un amico fidato

## **Capitolo 3: La famiglia di Giulia**

### **Spunti di Riflessione:**

- In che modo i disturbi alimentari influiscono sulla dinamica familiare?
- Qual è l'importanza del supporto familiare nel percorso di guarigione?

### **Attività:**

- Scrivere un diario immaginario dal punto di vista di un familiare che supporta Giulia

## **Capitolo 4: Luca e il binge eating**

### **Spunti di Riflessione:**

- Come il cibo può diventare un meccanismo di coping per il dolore emotivo?
- Quali sono le alternative salutari per affrontare lo stress emotivo?

**Attività:**

- Creare un elenco di attività positive per gestire lo stress senza ricorrere al cibo.

**Capitolo 5: La madre di Elena****Spunti di Riflessione:**

- Quali sono le sfide emotive affrontate dai genitori di figli con DCA?
- Come possono i genitori sostenere i loro figli in modo efficace?

**Attività:**

- Discussione in cerchio su come creare un ambiente familiare di supporto

**Capitolo 6: La rinascita di Chiara****Spunti di Riflessione:**

- Quali sono i piccoli passi che Chiara ha fatto verso la guarigione?
- Come possiamo incoraggiare il cambiamento positivo nella nostra vita quotidiana?

**Attività:**

- Creare un collage di immagini e parole che rappresentano la rinascita e la guarigione

**Capitolo 7: La resilienza di Davide****Spunti di Riflessione:**

- Cosa significa essere resilienti di fronte alle avversità?

- Quali strategie ha usato Davide per superare i momenti difficili?

### **Attività:**

- Scrivere una lettera a se stessi, incoraggiando la propria resilienza e forza interiore

## **Capitolo 8: La terapia di gruppo**

### **Spunti di Riflessione:**

- Qual è l'importanza del supporto di gruppo nella lotta contro i DCA?
- Come il confronto con gli altri può aiutare a rafforzare l'autostima?

### **Attività:**

- Organizzare una sessione simulata di terapia di gruppo, con ruoli assegnati

## **Capitolo 9: Storie di speranza**

### **Spunti di Riflessione:**

- Come le storie di speranza possono ispirare chi è ancora nel percorso di guarigione?
- Qual è il significato della speranza nel cambiamento personale?

### **Attività :**

- Scrivere una breve storia di speranza ispirata dai racconti letti nel capitolo

## **Capitolo 10: Messaggi di amore e accettazione**

### **Spunti di Riflessione:**

- Come possiamo imparare ad amarci per quello che siamo?
- In che modo l'accettazione di sé può influenzare la nostra vita quotidiana?

### **Attività:**

- Progetto di classe: Creare una bacheca di messaggi positivi e di accettazione reciproca.

## **Conclusione**

### **Spunti di Riflessione:**

- Quali sono gli insegnamenti principali che hai tratto dal libro?
- Come possiamo applicare questi insegnamenti nella nostra vita quotidiana?

### **Attività:**

- Creare un "Diario della Gratitudine" in cui ogni studente annota tre cose per cui è grato ogni giorno
- Organizzare una cerimonia finale in cui ogni studente condivide una frase o un pensiero che li ha ispirati durante la lettura del libro e creare a sua volta una pubblicazione degli stessi.





# Indice

|                                                 |          |
|-------------------------------------------------|----------|
| <b>Prefazione.....</b>                          | <b>7</b> |
| <b>Introduzione.....</b>                        | <b>9</b> |
| <b>Capitolo 1</b>                               |          |
| • L'anima obesa e la camicia di Papà.....       | 13       |
| <b>Capitolo 2</b>                               |          |
| • L'eco del silenzio: il viaggio di Marco.....  | 23       |
| <b>Capitolo 3</b>                               |          |
| • La famiglia di Giulia .....                   | 33       |
| <b>Capitolo 4</b>                               |          |
| • Luca e il binge eating .....                  | 38       |
| <b>Capitolo 5</b>                               |          |
| • La madre di Elena.....                        | 45       |
| <b>Capitolo 6</b>                               |          |
| • La rinascita di Chiara.....                   | 55       |
| <b>Capitolo 7</b>                               |          |
| • Never Back Down: la resilienza di Davide..... | 65       |
| <b>Capitolo 8</b>                               |          |
| • La terapia di gruppo.....                     | 75       |

## **Capitolo 9**

- Storie di speranza.....81

## **Capitolo 10**

- Messaggi di amore e di accettazione.....87

**Conclusione.....95**

**Spunti di riflessione e proposte didattiche.....101**





Maggio 2025

"Post-it ad Altezza Vomito" racconta le storie intrecciate di diverse persone colpite, direttamente o indirettamente, dai disturbi alimentari.

Ogni personaggio utilizza i post-it come diario segreto, rivelando pensieri, emozioni e paure in frammenti di verità spesso laceranti. Dalle confessioni di auto-sabotaggio alle disperate richieste d'aiuto, le parole scritte su quei piccoli foglietti svelano la complessità della malattia e il difficile cammino verso la guarigione. Il titolo, "Post-it ad Altezza Vomito", è una metafora potente del dolore fisico ed emotivo, ma anche della possibilità di risalire, un Post-it alla volta, verso la luce dell'accettazione di sé e dell'amore incondizionato.