

"Il disturbo alimentare è la punta dell'iceberg". Intervista alla scrittrice Giulia Andretta

Data: Invalid Date | Autore: Rossella Assanti



ANCONA, 19 MAGGIO 2014 - In battaglie come quelle per i disturbi del comportamento alimentare non si può che vincere, non ci sono sfumature o vie di mezzo. C'è solo la vita o la morte, il buio totale dentro il quale perdersi o la luce dalla quale ripartire, quella che scava dentro chi vive nella gabbia dell'anoressia, della bulimia, del binge, i quali sono solo l'effetto di un disagio più profondo, di un'interiorizzazione del dolore. Giulia Andretta, giovane scrittrice, ha scelto la luce, il sole. Ha scelto di dare voce al suo dolore affinché quest'ultimo la smettesse di prendersi tutto, di scarnire il corpo e scavare fino a prendersi la vita. Di anoressia si muore, Giulia lo sa ed è proprio attraverso l'arma delle parole che combatte questo disturbo e mette in guardia chi legge, chi lo vive.

"In cammino verso il sole" è il titolo del tuo libro, parlaci di questo cammino all'interno del disturbo alimentare.

Ho deciso di dare questo titolo al mio libro perché la strada che ho dovuto intraprendere per guarire dall'anoressia è stata costellata da numerose difficoltà e cadute. L'anoressia è entrata dentro di me a 17 anni, anche se già a 14 incominciai a soffrire di depressione e attacchi di panico. La sofferenza che questa malattia mi ha portato ha radici molto profonde. Nell'infanzia non mi sento abbastanza amata, ma poi con l'adolescenza l'idea di essere sempre inferiore e sbagliata si faceva sentire.

Pensavo allora che se fossi diventata davvero magra avrei potuto essere felice. Questa falsa illusione mi fece cadere nel tunnel del dca. A 19 anni ci fu il primo ricovero in una clinica durato 6 mesi, a 21 il secondo ricovero durato 3 mesi. Dopo vari periodi di alti e bassi, e avendo ancora toccato il fondo da allora il percorso verso il sole ovvero verso la vita è iniziato.[MORE]

Quand'è stato il momento in cui hai deciso di voler vedere la luce del sole, di voler uscire dal tunnel e affrontare "la bestia"?

Il momento in cui ho deciso di voler affrontare la "bestia" è stato nell'estate del 2012 in cui avevo talmente toccato il fondo. Sentivo il corpo che si stava ribellando tanto che non riuscivo nemmeno a fare un giro in bici talmente ero debole. Sapevo che la morte mi era davvero vicina, ma se mi avessi dato ancora una possibilità per vivere, che cosa ci avrei perso??? Questo è stato il momento decisivo in cui scelsi DAVVERO tra vivere o morire.

Quali credi che siano i passi migliori da fare per iniziare ad affrontare questa dura realtà dei DCA?

Credo che il primo passo fondamentale per affrontare i dca è chiedere aiuto. Non si guarisce da soli, non basta dire "basta". Rivolgendosi in una struttura adeguata dove c'è una sinergia di varie figure di terapeuti e medici consente di affrontare il disturbo nel completo. Perché come sappiamo il disturbo alimentare è la punta dell'iceberg della sofferenza interiore. Riconoscere le cause, elaborarle, imparare a vedere la vita secondo vari aspetti, affrontare le paure sul cibo riprendendo una sana alimentazione, riprendersi gradualmente la vita sociale, lavorativa e relazionale sono aspetti fondamentali in una terapia.

La guarigione è una decisione che ti nasce dentro, che devi volere fortemente, talmente da dover affrontare il ritorno del cibo come "amico". Quali sono le paure più grandi che nascono all'inizio e come - secondo te - vanno affrontate?

La paura di non farcela, di vedere tutto talmente grande e spaventoso ai propri occhi, di perdere il cosiddetto "controllo", di sentirsi prigionieri delle proprie ossessioni e rituali, sono spesse difficoltà che si hanno all'inizio. Secondo me, le paure possono essere affrontate solo andandoci contro. La paura più la affronti, e più vai avanti. Se invece continui ad evitarla diventerà sempre più grande. Ho trovato per caso una frase che diceva: "Fai ogni giorno una cosa che ti fa paura". Credo proprio che sia vero, un passo alla volta e si percorre il lungo percorso che porta al raggiungimento della vetta.

Cosa ti senti di dire a chi tutt'ora lotta contro la bestia del disturbo alimentare?

Vorrei dire a tutte quelle persone che stanno lottando contro la bestia di NON MOLLARE MAI. Seppure ci siano tante difficoltà, non c'è motivo più grande di combattere per la vita. Il dca mi aveva tolto tutto, ma solo lottando duramente ho potuto iniziare a vivere come una persona normale.

Questo è per dimostrare come si di anoressia si muore, ma dall'anoressia si può uscire, si può guarire, si può e si deve vincere.

(immagine da facebook.com)

Rossella Assanti