



Nebrodi e Dintorni - 14/03/2013



ANORESSIA E BULIMIA: I CONSIGLI DELLO PSICOTERAPEUTA AI GENITORI



14/03/2013 - Si svolgerà domani 15 marzo, alle ore 17, nel Salone delle Bandiere del Comune di Messina la "Giornata del fiocchetto lilla", organizzata dall'associazione di volontariato "Korakanè" per la sensibilizzazione sui disturbi del comportamento alimentare.

Alla manifestazione parteciperanno: Mantio Magistri, commissario straordinario dell'ASP Messina; Antonio Ciruolo, direttore

dipartimentale Salute mentale ASP Messina; Roberto Motta, direttore del Modulo dipartimentale Me Nord; Rossana Mangiapane, responsabile U.O. "Il Cerchio d'Oro"; Delfina Guidaldi, dirigente scolastico dell'Istituto d'istruzione secondaria superiore di Milazzo ed il gruppo di danza della maestra Giusy Rigolizio.

Giornata Nazionale dei Disturbi del Comportamento Alimentare. I consigli dello psicoterapeuta ai genitori per prevenirli fin dall'infanzia

14/03/2013 - Anoressia e bulimia colpiscono oggi tra le 150 e le 200mila donne solo in Italia. Rappresentano la prima causa di morte per malattia tra le giovani italiane di età compresa tra i 12 e i 25 anni.

I dati diffusi dal Sisdeca, Società italiana per lo studio dei disturbi del comportamento alimentare, ci danno un quadro sconcertante, ma qualcosa è possibile fare fin dall'infanzia. Giovanni Porta, psicoterapeuta romano, vuole dare una mano ai genitori su questo problema, proprio in occasione della giornata nazionale del "Fiocchetto Lilla" per la sensibilizzazione dell'opinione pubblica sul problema dei Disturbi del Comportamento Alimentare. "Le cause dell'insorgere dei disturbi nel comportamento alimentare possono essere molteplici. Alcuni fattori sono esterni alla famiglia, e riguardano ad esempio il contesto che la persona (spesso adolescente) vive fuori da casa, ad esempio scuola e amicizie; inoltre, difficilmente questo tipo di disturbi si instaura senza un fattore scatenante, vale a dire un episodio difficile o stressante che coinvolge la persona. Altri fattori, invece, riguardano la vita familiare sia in età infantile che pre-adolescenziale e adolescenziale, e proprio su questi fattori si può fare prevenzione, iniziando dalle piccole cose".

1) AIUTATE VOSTRO FIGLIO/A, QUANDO E' PICCOLO/A, A DARE UN NOME ALLE SUE EMOZIONI E AI SUOI BISOGNI.

Può sembrare una cosa scontata, ma insegnare al bambino a dare un nome ai vari stati emotivi, e insegnargli a metterli in relazione con quanto gli sta capitando, è un modo importante per fargli sviluppare un senso di auto-efficacia che gli consentirà progressivamente di riconoscere autonomamente i suoi bisogni ed emozioni, e provare a soddisfarli lui stesso, se possibile, oppure chiedendo aiuto a qualche adulto. I genitori di persone che sviluppano anoressia hanno tenuto, durante l'età infantile, uno stile di accudimento quasi del tutto fisico e per nulla emotivo, ovvero hanno soddisfatto le necessità fisiche del bambino senza però curarsi di educarlo al contatto con le emozioni. Una delle peggiori conseguenze possibili di un comportamento simile è che il figlio/a, non avendo imparato a dare importanza alle proprie emozioni e bisogni, abbia serie difficoltà ad ascoltare le sensazioni del proprio corpo, tra cui anche il senso della fame, oltre a presentare una preoccupante "alessitimia", cioè la difficoltà o incapacità a esprimere verbalmente ciò che prova, qualità fondamentale nei rapporti interpersonali. (per approfondimento vedi Ammaniti M., Mancone A., Vismara L. (2001) "La qualità dell'attaccamento nei disturbi alimentari.")

2) NON COLPEVOLIZZATE

Ogni emozione ha un fine, in natura, e si attiva in casi particolari. L'insorgenza delle emozioni non si può controllare, invece è responsabilità della persona cosa sceglie di fare ma non si può scegliere di non sentire ciò che si sente! Condannare le emozioni meno accettabili socialmente, come ad esempio la rabbia o il dolore, non migliora la situazione di chi le prova, anzi. Le famiglie di origine sia delle pazienti anoressiche sia di quelle bulimiche sono spesso molto attente alle apparenze, e quando i figli manifestano malessere, esso non viene gestito e risolto, ma ignorato o peggio colpevolizzato. Utilizzare espressioni come "vergognati" o indurre senso di colpa è potenzialmente molto distruttivo per l'autostima della persona. Di fronte ad un mancato accoglimento dei propri vissuti emozionali, le persone che poi svilupperanno un disturbo anoressico prendono le distanze dal mondo emotivo, si convincono di dover fare "da sole", e divengono rigide e perfezioniste, mentre le persone che svilupperanno caratteristiche bulimiche - non avendo sperimentato nessuna forma di accoglienza e gestione dei propri vissuti spiacevoli - risolvono questi stati d'animo abbuffandosi in maniera incontrollata, e cercando in questo modo sollievo a stati che non riescono a gestire.

3) ACCOGLIETE LA RABBIA DI VOSTRO FIGLIO/A, SENZA GIUDICARE

La rabbia è un'emozione particolare: si "accende" quando il nostro spazio (fisico o psichico) viene invaso, oppure quando una nostra aspettativa viene delusa. La rabbia più profonda è però quella generata da un miscuglio di tristezza e impotenza. Quest'ultimo tipo di rabbia è molto evidente nelle anoressiche, le quali hanno visto per anni frustrati i propri bisogni di accoglimento e comprensione, avendo di fronte genitori poco empatici e interessati per lo più a sbrigare bene il compito del loro accudimento fisico. Col tempo, essendo che, in età infantile, non è possibile odiare consapevolmente le persone dalle quali si è dipendenti per sopravvivere, esse rivolgono questo profondo odio contro se stesse in maniera non consapevole, generando sintomi anche gravi, che possono mettere a rischio la loro vita. In pratica, avendo rinunciato ad essere emotivamente nutrite, si accontentano come impone il costume familiare di salvare le apparenze, ricercando l'approvazione altrui invece dell'affetto.

4) CERCATE DI RASSICURARE LE PAURE, NON DI GENERARLE

Le figure genitoriali di molte bulimiche generano spesso confusione, in quanto alle volte sono rassicuranti e disponibili, altre volte invece sono loro a generare paura, attraverso comportamenti inappropriati o violenti, oppure perché sono in preda a paure proprie che passano alle figlie. Anche se siete genitori, non è detto che non abbiate paura o sconforto, non c'è nulla di male. Non dimenticate però di nutrirvi, e costruire per voi stessi un posto dove essere rassicurati, se necessario, e nutriti. Questo posto può essere la relazione col partner, con gli amici, con altre figure di riferimento. Se non avete nessuna di queste persone chiedete l'aiuto di un professionista, ma non lasciate che le vostre collere e le vostre paure pesino sui vostri figli, soprattutto quando sono piccoli. I bambini sono come spugne, e assorbono tutto quello che c'è in casa. Se pensate di essere in questa situazione non dimenticate di farvi aiutare da qualcuno fidato, all'occorrenza, prima di dedicare tempo ai vostri figli.

GIOVANNI PORTA

Psicologo psicoterapeuta di orientamento gestaltico, è esperto di poesia e di teatro. Vive e lavora a Roma. Da anni realizza laboratori e percorsi in cui l'arte viene utilizzata con finalità terapeutiche. Laureato in Psicologia presso l'Università degli Studi di Padova, si è successivamente specializzato con un master in "Utilizzo di tecniche artistiche nella relazione d'aiuto", ha una specializzazione in Psicoterapia della Gestalt presso l'I.G.F. di Roma, ed una in "Teatro e Psichiatria". Riceve a Roma, in via Pisa 21, e a Pomezia (RM), in via Rimini 11/B. Per info: www.giovanniporta.it - giovanniporta74@gmail.com.