

SI PUÒ GUARIRE, MA BISOGNA CAPIRE IL DISAGIO



## LO PSICOTERAPEUTA: L'AMORE È UN INGREDIENTE FONDAMENTALE CONTRO ANORESSIA E BULIMIA

"Portare un po' di calore dove c'era tanta desolazione" il consiglio dello psicoterapeuta Giovanni Porta per sconfiggere i disturbi dell'alimentazione



20 ottobre 2014

E' capitato a tutti di usare o di rifiutare il cibo in momenti di stress o in situazioni difficili. Lo psicoterapeuta Giovanni Porta, spiega i fattori a cui prestare attenzione con noi stessi e con i nostri figli.

"È difficile descrivere in maniera generale i fattori che facilitano l'insorgere dei disturbi del comportamento alimentare - afferma Porta - Il primo, e il più ampiamente analizzato, riguarda la famiglia di origine. Non a caso, il periodo con l'insorgenza maggiore di anoressia, bulimia e abbuffate incontrollate (binge eating) si ha in età adolescenziale, momento in cui il rapporto con la famiglia conosce una profonda trasformazione, che spesso mette in evidenza difficoltà di relazione preesistenti".

### Il più necessario dei nutrimenti è l'amore

"Ci sono famiglie in cui ai figli viene a mancare il più necessario dei nutrimenti:

l'amore - spiega lo psicoterapeuta - Questo può avvenire per ragioni che hanno a che fare con problematiche personali non risolte dai genitori. I figli sviluppano e si abituano a convivere con un profondo senso di solitudine, quasi un'impossibilità a sentirsi visti e riconosciuti, e può capitare che alcuni cerchino di controllare in maniera ossessiva il proprio corpo per avere un illusorio senso di padronanza di fronte a una realtà verso la quale si sentono impotenti, o almeno incapaci di ottenere ciò che a loro interessa davvero".

### Il cibo può essere visto dagli adolescenti come un nemico che rovina la bellezza

Ma le difficoltà nel rapporto con la famiglia di origine, naturalmente, non sono l'unica causa scatenante. "L'adolescenza è un periodo estremamente delicato nella vita di una persona - continua lo specialista - durante il quale il corpo di ognuno subisce profonde trasformazioni e le relazioni si complicano. È il momento in cui per la prima volta si inizia ad avere a che fare con erotismo e sessualità, e il desiderio di piacere a potenziali partner diventa più pressante. Il cibo può essere il luogo dentro il quale nascondersi e con il quale consolarsi (come nel caso delle abbuffate incontrollate) oppure qualcosa da evitare con attenzione: un nemico che rovina la nostra bellezza".

### Le cause dei disturbi alimentari

Durante l'adolescenza è "elevata la paura del giudizio - sottolinea Porta - la difficoltà di adattarsi alle prime, a volte feroci forme di competizione tra coetanei, timidezza, problemi relazionali, difficoltà a convivere con la frustrazione, rigidità, scarsa autostima ecc. sono tutti fattori personali che possono facilitare l'insorgere di disturbi del comportamento alimentare. Alle volte si inizia per gioco, o come sperimentazione, e ci si trova poi ad avere a che fare con una vera e propria dipendenza".

### Un rapporto malato con il cibo può diventare una dipendenza

"Come nelle dipendenze da sostanze stupefacenti, una cattiva abitudine (dimagrire troppo, vomitare, oppure abbuffarsi) - sostiene lo psicoterapeuta - diviene un comportamento di cui non si riesce più a fare a meno. Diviene un modo 'magico' per dominare emozioni troppo spiacevoli o per avere l'illusione di controllare situazioni che sfuggono di mano. Ma è una magia di cui prima o poi si paga un conto salato".

### L'arte spesso può aiutare i ragazzi

"È importante - ribadisce lo psicologo - che i genitori che si accorgono dell'esistenza di forme di disagio nei propri figli e nelle proprie figlie non facciano finta di niente, ma trovino il modo di parlare con loro, senza condannarli ma anzi interessandosi ai loro vissuti, accompagnandoli magari verso un professionista con il quale valutare se iniziare un percorso d'aiuto. Il primo passo è rivolgersi a uno psicoterapeuta, o a un professionista della nutrizione (medico dietologo o

nutrizionista). Meglio non aspettare che la situazione diventi di innegabile gravità per intervenire. In alcuni casi risultano molto efficaci interventi che coinvolgono l'arte, mezzo che permette di esprimersi senza sentire direttamente la pressione del giudizio".

### Cosa nascondono l'anoressia e la bulimia

Nell'anoressia, la persona tende a sparire per poter portare all'evidenza di tutti il proprio dolore. È un dolore inascoltato, taciuto, rifiutato dall'intorno familiare e relazionale, che proprio per questo espone in una patologia molto severa, che mette seriamente a rischio la vita di chi se ne ammalava. Nell'anoressia c'è l'illusione che, se si può controllare una pulsione basilare come la fame, allora si può controllare tutto, persino il dolore, persino la disperazione, diventare forti e inattaccabili. Ma ogni tanto il controllo sulla fame ha cedimenti, ed ecco che, nel 75% dei casi, il disturbo anoressico è accompagnato da sintomi bulimici, cioè da abbuffate incontrollabili subito punite dal vomito auto-indotto, dalla rabbia con se stessi, dal senso di colpa. Spesso si crea un'alternanza di periodi in cui domina la rinuncia anoressica ed altri in cui domina la fame indomabile bulimica. Un'alternanza di disperazioni espresse con modalità differenti. Perché quello da contattare e da risolvere è il dolore alla base di questi disturbi: la solitudine, l'incomunicabilità, la disperazione di chi non trova di meglio che tentare di controllare il proprio corpo perché la realtà è ingiusta e incontrollabile, tanto che la rabbia diviene una compagna quotidiana indomabile e molto severa, una lente nera attraverso la quale guardare una realtà priva di speranza e di spunti per un positivo cambiamento.

### Nell'obesità il grasso si trasforma in una barriera di difesa

Anche nell'obesità, come nella bulimia, il cibo diviene una vera e propria dipendenza. Mangiare serve a non sentire temporaneamente il dolore della propria vita, il dolore di non piacersi e non piacere, il dolore di sentirsi soli e non accettabili. Il grasso diviene una barriera con cui difendersi dalle proprie difficoltà, purtroppo, in maniera illusoria.

In tutti questi casi, è fondamentale arrivare alle cause profonde del disagio personale, aiutando la persona a sentire le emozioni ritenute inascoltabili e a immaginare possibilità di cambiamento e miglioramento all'interno della propria vita personale e relazionale. Arrivando a portare un po' di calore dove c'era solo tanta desolazione.