



# NUOVI ORIZZONTI

GRUPPO PER FAMIGLIARI DI PERSONE CON DISTURBI ALIMENTARI, ANORESSIA E BULIMIA

*Il vero viaggio  
di scoperta non consiste  
nel cercare nuove terre,  
ma nell'aver  
nuovi occhi.*



# *Sono entrata in contatto con il gruppo Nuovi Orizzonti*

durante la ricerca di enti, istituzioni o realtà che si occupassero di Disturbi del Comportamento Alimentare sul territorio bresciano.

Questa ricerca, seppur dettata dall'esigenza universitaria di svolgere uno stage formativo, rispecchiava la mia personale voglia di fare qualcosa nell'ambito dei Disturbi del Comportamento Alimentare.

Riflettendo con il gruppo su quali fossero le migliori azioni da intraprendere per sensibilizzare la comunità rispetto al tema dei Disturbi del Comportamento Alimentare e per far conoscere la realtà dell'auto mutuo aiuto come importantissima risorsa sociale, siamo giunti alla conclusione che lo strumento migliore non potevano che essere le nostre testimonianze!

Ecco allora l'idea di creare questo opuscolo contenente appunto le riflessioni e le esperienze di ciascuno dei membri del gruppo "Nuovi Orizzonti".

Dalla lettura di questa piccola raccolta emerge, in tutta la sua pienezza, quella che è la ricchezza che un gruppo di auto mutuo aiuto, nello specifico "Nuovi Orizzonti" dell'Associazione AMA Brescia, riesce ad infondere nelle persone che stanno vivendo una particolare situazione di vita.

Mi pare doveroso sottolineare come, seppur queste persone stiano affrontando un momento ricco di difficoltà emotive ed esistenziali, la voglia di diffondere e moltiplicare anche all'esterno dei confini del gruppo quello che l'auto mutuo aiuto può offrire a chi vi partecipa, conferma la ricchezza, in capitale sociale, che queste persone sperimentano frequentando il gruppo.

Il mio stage universitario è giunto al termine, ma ciò che mi auguro, soprattutto perché vi sono tutti i presupposti per farlo, è che il gruppo si apra sempre più alla comunità, alle istituzioni ed alle persone, per poter offrire loro anche solo un piccolo spiraglio di nuovi orizzonti.

Ilaria  
laureanda in Scienze Politiche e Sociali  
presso Università Cattolica di Brescia



# "nuovi orizzonti"

**gruppo per famigliari  
di persone con disturbi alimentari,  
anoressia e bulimia**



*«Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre,  
ma nell' avere nuovi occhi»*

## **Spazio Famiglia**

Via S. Zeno, 174 - Brescia

**Orario:**

Il secondo e il quarto lunedì del mese  
alle 20.30

**Contatti:**

amabrescia@gmail.com - www.amabrescia.org  
347 4427636 Vanna - 335 8169332 Daniela

## *“Condividere dimezza il dolore e moltiplica la gioia”*

.... a chi non è mai capitato di vivere una triste circostanza e sentire la forza consolatrice che deriva dal parlarne con qualcuno che abbia vissuto la medesima condizione ? Altrettanto vero che chiunque abbia sperimentato una qualsiasi gioia o piacevole emozione sa bene come sia difficile, se non impossibile, contenerla e viverla in solitudine.

Così noi, familiari di persone affette da Disturbi del Comportamento Alimentare, abbiamo trovato nel gruppo di Auto Mutuo Aiuto (AMA ) Nuovi Orizzonti quel grande ed insostituibile sollievo che dimezza la nostra sofferenza del vivere quotidianamente accanto ai nostri cari; e' bello e contagioso riconoscere e gioire tutti insieme per i piccoli progressi che i nostri cari compiono nel loro processo di cura e a volte, se non fosse per il gruppo, forse nemmeno sapremmo più cogliere quei loro minimi segnali di cambiamento.

Grazie alla preziosa presenza di Ilaria, una studentessa dell'Università Cattolica iscritta al terzo anno di Scienze Politiche e Sociali che da qualche tempo frequenta il nostro gruppo come stagista, abbiamo capito che era tempo di far conoscere quale risorsa possa essere un gruppo di auto mutuo aiuto per sperimentare quanto sopra descritto ed abbiamo così pensato di raccogliere in questo semplice ma emotivamente ricco opuscolo alcune nostre personali testimonianze.

Durante la stesura dei nostri scritti riemerge in tutti noi, ed Ilaria anche in questo e' stata illuminante, la necessità di promuovere sul territorio processi di conoscenza, cambiamento e sensibilizzazione rispetto al tema dei disturbi del comportamento alimentare, ed in particolare, al sostegno che necessita la famiglia nel processo di guarigione dei propri cari.... Ma cosa fare, come, con quali strumenti, con chi ....??

Questo è un altro capitolo e, al momento, siamo in fase “ lavori in corso” , ma siamo altresì fiduciosi che presto riusciremo nell'intento che ci siamo prefissati....perché noi crediamo veramente che per i Dca esistono Nuovi Orizzonti e che....”NESSUNO SI SALVA DA SOLO”

# *Frequentando il gruppo Nuovi Orizzonti*

ho semplicemente smesso di piangere.

Vi sembra poco?

Ogni volta che parlavo di C. sentivo qualcosa salire dal profondo e strozzarsi in gola ed ogni volta sfociava in un pianto liberatorio (ma non troppo).

Ora riesco quasi sempre a controllare le mie emozioni , perché parlare del problema mi aiuta ad affrontarlo in modo diverso , certo non mi dà la soluzione, ma sento che il dilemma che prima dividevo con pochi familiari non è solo mio .... e la storia continua.

È cambiato anche il modo di avvicinarmi a lei , prima cercavo di sfuggire il dialogo , perché mi sentivo in colpa, impotente, molto debole di fronte a lei che inveiva contro di me , scaricandomi addosso il peso di mille responsabilità per il suo stato psicofisico.

Ora ho capito che la malattia esiste ed è quasi tangibile (prima ero molto scettica).

Sto leggendo un libro che parla di genitori in sofferenza e ad un certo punto leggo:

“....la sofferenza rifiutata , negata , rimossa , genera sentimenti distruttivi e autodistruttivi dei legami vitali

Inaridisce l'amore che sa trovare i gesti e le parole giuste , che vengono spontaneamente quando l'anima è liberata dall'angoscia dell'impotenza e dalla paura di sbagliare.....”

Non poteva il mio stato d'animo essere descritto in modo migliore , prima e dopo la frequentazione del gruppo Nuovi Orizzonti. (M)



*“Da non ha bisogno di denaro.  
Ha bisogno di sentimenti,  
di parole, di parole scelte sapientemente,  
di fiori detti pensieri,  
di rose dette presenze,  
di sogni che abitino gli alberi,  
di canzoni che facciano danzare le statue,  
di stelle che mormorino all’orecchio degli amanti...  
Ha bisogno di poesia,  
questa magia che brucia la pesantezza delle parole,  
che risveglia le emozioni e dà colori nuovi.*

*Alda Merini*

## *Ciao Ragazza Girasole*

Mi chiamo Federica e anch’io, come te, ho gli occhi verdi. Verdi come i prati, i boschi, i frutti acerbi, gli sguardi dei bambini. Verdi come la Speranza, “l’essere piumato che –scriveva Emily Dickinson- si posa sull’anima, canta melodie senza parole e non finisce mai”.

La tua lettera ha toccato la parte più profonda del mio cuore, perché anch’io, come te, sono stata ammalata di anoressia. Oggi sto bene e sono fortemente innamorata della vita, e sono convinta che come il cielo è tornato sereno per me, così potrà essere anche per te. C’è sempre un sospiro di speranza che tiene viva la piccola fiamma che trema nel nostro cuore.

È vero, non è l’anoressia che ti sta distruggendo. L’anoressia è il sintomo, è lo specchio di un dolore profondo. L’anoressia è un mostro che umilia e annienta e che prende il nome di tutte le cose che ci fanno star male; che ci fanno sentire sbagliati, inadeguati, fuori posto, imperfetti; che non ci fanno corrispondere a quell’idea di noi che gli altri si sono fatti. Dare il nome a quel mostro equivale a scovarlo, farlo uscire allo scoperto per poter combattere contro di lui. Però – questo ti voglio dire – è possibile sconfiggerlo, facendosi aiutare; armandosi di pazienza e del “coraggio di chi vuole”; mettendo in conto le cadute, i passi falsi, le soste forzate. Un’amica mi ha spesso ripetuto in questi anni che tutti abbiamo le stesse possibilità. Penso intendesse le stesse possibilità di trovare un po’ di serenità, la nostra strada, la nostra verità. Chi fortemente anela alla propria verità prima o poi la troverà.

Scrivi che non sei nessuno, ma in questo caso non sono d’accordo con te! Tu sei tu, con la dignità dell’essere persona e il diritto di vivere pienamente la tua vita. Sei una ragazza sensibile e intelligente, unica e speciale.

Io mi sono resa conto di aver sconfitto il mostro quando ho gridato a chi dovevo gridarlo che finalmente avevo capito che esisteva anch'io. L'anoressica cerca di sparire fisicamente perché, in realtà, vuole che gli altri – quelli a cui chiede affetto – si accorgano di lei. Perciò ne sfugge gli sguardi che escludono o salvano.

Ragazza Girasole, trova la forza di guardarti, di accettarti, di proteggerti dal dolore. Non giudicarti, trova grazia in te stessa, apri il tuo cuore agli altri e alla vita. Spesso mancano le parole per dirci che ci si vuole bene, ma tutti abbiamo bisogno di amare e di essere amati. Allora bisogna aprire le porte verso l'esterno, alle relazioni con gli altri. Si incontrano veramente delle persone splendide che ci dimostrano il loro affetto e ci apprezzano per quello che siamo. Lo so, quando si è soffocati dal buio, dal silenzio e dal vuoto, o quando ci si perde in quelle solitudini infinite annesse alla nostra anima – spazio di Qualcun altro – sembra impossibile che esista qualcosa intorno a noi e una ragione per cercarlo. Eppure, all'improvviso, davanti a noi, una piccola luce si accende e ci sorprende. Sta a noi provare a seguirla. Credimi, un po' alla volta il mondo tornerà a colori. Come all'alba, quando il cielo indossa il suo abito ambrato e rinascono le forme, i colori, si disegnano i sentieri, si scelgono i cammini, s'intrecciano i destini. ...”un pensiero che sfugge, una luce che sfiora, una fiamma che incendia l'aurora”... Non c'è notte senza un nuovo giorno. Rigenerati alla vita, esercita la maternità verso te stessa, lascia che il tuo girasole alzi il capo ogni mattina.

Sei giovanissima, cerca il senso della tua vita in avanti, nel futuro, in chi diventerai, vivendo oggi, tenendo conto di ciò che hai imparato ieri. Nel tuo presente c'è solo dolore? Consideralo come una situazione o una condizione che passerà. Costringi la notte a non soffocarti, affacciati al giorno con i tuoi sogni, con i tuoi progetti, con i tuoi occhi verdi carichi di speranza; regalati un sorriso, così chi ti vedrà ti sorriderà; ascolta il tuo cuore e lì sentirai parlare le persone che ti vogliono bene. Quanto sole ci può attraversare senza farci male!

Torna ad emozionarti per le cose piccole della vita, per i dettagli che sfuggono all'occhio distratto, per i sentimenti puliti, per le parole semplici e chiare, per le relazioni sincere, per gli incontri casuali, per le amicizie vere che ci aiutano a scoprirci meglio, per la bellezza di tutto ciò che ci circonda, per l'alba, il tramonto, i fiori, le stelle, gli occhi curiosi dei bambini. Per l'amore che chiede solo il nostro sì per riempire il nostro cuore. Coraggio!

Ti abbraccio,

*Federica*



# Dal diario di Daniela

SCRITTO OGNI GIORNO DURANTE I QUATTRO MESI E MEZZO DI RICOVERO  
DELLA FIGLIA SILVIA PRESSO IL CENTRO DISTURBI COMPORTAMENTO  
ALIMENTARE DI GUSSAGO

*...non avrei mai immaginato di ritrovarmi, a 46 anni, a sentire il bisogno di scrivere su un diario ciò che mi passa per la testa! Ma più che un bisogno è stata la promessa che ci siamo fatte io e Silvia per affrontare insieme questo particolare momento : “come farò, mamma, quando avrò nostalgia di te e non potrò neppure sentirti...?” e non so come, ma immediata è stata la mia risposta: “facciamo una cosa, quando vorremo dirci o condividere qualche pensiero, lo metteremo x iscritto e quando ci incontreremo ci scambieremo il diario che ne uscirà” ... “ci sto”, rispose Silvia!*

**Eccomi qua Silvietta ! (21 maggio 2009 ore 18,40 1giorno di ricovero)**

In verità l'intero diario, a tutt'oggi, su consiglio del Dott. Consolati non è ancora stato letto interamente da Silvia; è stato per me uno strumento utilissimo per sfogare ogni pensiero, nel bene e nel male...oggi è emozionante per me rileggerlo, ritrovare quante persone hanno condiviso con noi quel periodo...

**(27 maggio ore 16,30 )...** Ma che bello leggere dalle tue lettere che sei felice dei nuovi rapporti che stai vivendo al centro...e poi la determinazione a “riprenderti la tua vita”... questa è la grinta di Silvia !

Però oggi continuo anche a pensare al fatto se dopo questi 15 gg opterai per il day hospital o proseguirai col ricovero ? Penso al tuo timore per il day hospital ?! Se potessi darti un consiglio, e te lo do sul diario per il momento, direi: **FIDATI DEL TUO TERAPEUTA!** In questo momento è lui che conosce le tue reali condizioni, le tue potenzialità, le tue fragilità... saprà consigliarti il percorso migliore per te! Certamente non la strada più facile, magari, ma quella più adatta a te!

È strano, credevo di essere ormai certa che il “luogo” dove, normalmente, ci si sente protetti, sicuri, forti....fosse la famiglia , ma questa tua condizione mi sta disorientando! Senza sensi di colpa (o forse solo un pochino) sto prendendo coscienza che la famiglia non può tutto, esistono condizioni e situazioni che

richiedono x forza la collaborazione di altri... anche di “temporanei” sostituiti della famiglia che, durante questo tempo particolare, come il ricovero per dca, è messa come in stand by e tutti dobbiamo affidarci a loro; per te ora la famiglia è il Centro, con tutto il personale e le altre ragazze ospiti.

Ciò che manterrà comunque salda la nostra famiglia sarà l'amore che non viene meno, anzi ! Fidiamoci quindi... sono loro , con la loro competenza ed esperienza che ci stanno accendendo la luce per vedere la fine del tunnel nel quale ci siamo ritrovati... soprattutto tu !

**(1 giugno ore 19.00)**... Resterai in ospedale, perché ancora non ci sono segnali che facciano pensare alla possibilità del day hospital ...ciò che più mi fa male oggi è sapere che TU stai ancora tanto male ...che davanti al cibo stai proprio male, che pensi addirittura di essere ingrassata, che pensi di non farcela ecc... sei “ferma lì” così mi ha sintetizzato Consolati ! ...vorrei urlare, vorrei piangere, vorrei abbracciarti e vorrei sgridarti, vorrei... vorrei... e non posso fare nulla se non ciò che ho ribadito, a fatica, a Consolati: **“VE L'HO AFFIDATA, FATE CIO' CHE RITENETE OPPORTUNO PER LEI”...**

*Silvia è stata dimessa il 29 settembre 2009 ed oggi, posso confermare che abbiamo fatto bene a fidarci del Cdca ma soprattutto a fidarci di Silvia che ha saputo lottare tanto... siamo certi che ha acquisito preziosi strumenti per poter affrontare le difficoltà che potrebbero presentarsi nella vita, legate e non ai disturbi alimentari.*

*Silvia è tornata ad amare la vita...  
e noi con lei!*



## LETTERA AL GIORNALE DI BRESCIA

Egregio Direttore,

questo è un periodo particolare per me. Come in questi giorni, vent'anni fa, ero ricoverata in ospedale per una malattia subdola, che, astutamente, inganna corpo e anima: l'anoressia nervosa. Lontana, ma ancora luminosa, è l'aurora che si svegliò per me sulla mia notte dei miracoli. Il dolore è passato e la vita l'ha trasformato in altre cose –del tutto positive- che oggi posso maneggiare ed usare per me e, forse, per altri.

Non mi era mai capitato precedentemente, ma ho trascorso parecchi giorni come “sospesa”, osservando dall'alto quella Federica poco più che ventenne che oggi considero come cifra assoluta dell'immenso valore della vita. Nella coscienza e nella consapevolezza di ognuno di noi è presente la contemporaneità dei momenti passati e presenti. E, certamente, una tensione al futuro, al nostro inesauribile divenire. Non è vero che il passato è passato, perché infiniti sono i segni incisi dentro di noi e, forse, la nostra memoria sceglie tra questi secondo il senso che ognuno vorrebbe dare alla propria esistenza. Ciascuno si appropria della realtà attraverso un comune dinamismo di conoscenza: si fa esperienza di una serie di dati; si comprende facendo sintesi dei dati esperiti; si emette un giudizio per rendersi conto se ciò che si è compreso esaurisce le nostre domande; poi, si sceglie. La vita presenta svariate situazioni dolorose. E' doveroso e legittimo cercare di evitarle, ma non sempre vi si riesce. Allora, bisogna adoperarle per provare a comprendere ciò che altrimenti non si capirebbe, per diventare migliori come diversamente non si saprebbe. E' importante, e dolce, ricordarsi delle liberazioni, dei momenti di buio e di luce, per sapere che abbiamo sempre –o quasi- delle alternative.

Tocca a noi scegliere e, in caso di errore, tornare sui nostri passi e/o farci guidare. Inoltre, buio e luce, notte e giorno, non esisterebbero se non compresenti, come opposti gli uni degli altri. Soffrire nasce dal vivere e il dolore nasce dalla vita. Sono da accettare entrambi, poiché tutto rientra in quel ritmo vitale che è condizione dell'essere umano. Da più di un anno, sto partecipando, come interlocutrice sui generis, agli incontri di un gruppo di auto-mutuo-aiuto composto da genitori che hanno figli o figlie affetti da disturbi del comportamento alimentare. E' un'esperienza significativa,

che mi permette di vedere la malattia da punti di vista molto differenti dal mio. In effetti, il gruppo si chiama “Nuovi Orizzonti”. Per quanto ogni situazione sia originale e unica e abbia una sua autonomia, un filo comune unisce le diverse storie di vita: il “dover essere”, la sensazione –che diventa autocondanna- di essere “sbagliati”. Nel percorso di presa di coscienza della patologia da entrambe le parti, ci si scontra con la colpa. Nessuno va colpevolizzato e anche le famiglie vanno supportate, soprattutto dal punto di vista psicologico. Le strutture che, sotto molteplici aspetti, accompagnano il malato verso una guarigione possibile, difficilmente dispongono di risorse, economiche ed umane, per sostenere i genitori. Sviluppare anche per loro percorsi per conoscersi intimamente, per stare meglio con sé e con gli altri, è importante, perché risponde ad un’esigenza umana e porta frutti buoni, da una parte e dall’altra. Credere nel dialogo, accettare le difficoltà, dare parola ai sentimenti e ai tumulti dell’anima, farci i conti, per poi cambiare dentro di sé e assumersi le eventuali responsabilità o accogliere, empaticamente, l’altro e il suo universo: è un cammino lungo, ma incredibilmente generoso. Farsi dare una mano da chi è competente in materia è fondamentale. Io ho incontrato parecchie persone che, anche quando non avevo per niente voglia di rimettermi in gioco, mi hanno aiutata, donandomi innanzitutto luce e speranza.

Queste persone, verso cui sempre sarò riconoscente, brillano nel mio cuore. Non si può vivere senza luce e senza speranza! Esse nascono dalla relazione e crescono nella condivisione, perché solo nell’incontro con l’altro possiamo sentirci accolti e amati. In questo modo prende avvio nel nostro cuore un crescendo di senso, di gioia e di voglia di fare e darsi. Oggi sto bene e ho spalancato, finalmente, il mio cuore alla vita, la quale non ha mancato di farsi sentire. E’ scoppiata fortemente, tanto da risultare troppa per me sola! Così è diventato necessario provare a condividerla e testimoniare come un’esperienza dura e difficile possa diventare l’occasione per imparare ad amarla profondamente e in tutte le sue espressioni. Talvolta, mi sembra di essere tornata bambina perché mi scopro immersa con tutti i sensi nelle emozioni, negli incontri, nelle esperienze, nella natura. Allora, stupita, mi fermo a contemplare e amare il Cielo e le sue creature. Nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma...quanta ricchezza e quanta bellezza si cela nelle nostre anime!

Chissà verso quali infiniti orizzonti ci porterà la vita! “[...] e il naufragar m’è dolce in questo mare”.

## Dal Giornale di Brescia

Egregio Direttore,

ho appena concluso una serie di incontri presso il Consultorio Diocesano della nostra città. E' stata per me un'esperienza decisamente interessante ed importante, da cui ho ricavato molto, perciò intendo segnalare la competenza delle persone che vi lavorano e ringraziarle.

In particolare il mio "grazie" va alla "solarissima" psicologa a cui sono stata "affidata", che mi ha sempre accolta con un sorriso –quanto questo gesto accorcia le distanze!- e con una stretta di mano –bello! Non ero solamente un caso, ma una persona che chiedeva ascolto e aiuto.

Sono parecchie le problematiche che vengono affrontate al Consultorio. Io avevo bisogno di far pace con me stessa e con una buona parte della mia vita. Ero stata ammalata di anoressia nervosa, poi mi ero fisicamente ripresa e avevo trovato un minimo di equilibrio nel mio esistere, lontana dal vivere.

Tante questioni in sospeso, tante domande senza risposta mi tormentavano, proprio perché prive di un epilogo. Presso il Consultorio ho trovato una guida preziosa e sono riuscita a fare un po' d'ordine nel mio caos e a rispondere a numerosi interrogativi.

Ho capito che l'anoressia è una malattia: non si arriva a scegliere di morire di fame per un capriccio, una mania o buon tempo, e nemmeno perché la moda propone modelli di donne e uomini filiformi.

L'anoressia è l'ultimo grido, è il segnale estremo del nostro inconscio, che vuol farci capire che stiamo cancellando la nostra parte più speciale, chi siamo veramente.

Ogni malato ha la sua anoressia, perché molteplici possono essere le ragioni scatenanti, che spesso si uniscono e sovrappongono. È fondamentale cercarle, perché ripetersi che le colpe sono solo nostre è un modo per tenere tutto sotto controllo: finché il problema dipende da noi, possiamo risolverlo quando vogliamo (quando voglio, riprendo a mangiare). Ma non è così.

Nel mio caso era fortissimo e irrisolvibile lo scontro tra dovere e dover essere: dover essere come le persone che mi volevano bene mi avrebbero voluta. Io non ero così,

quindi ero sbagliata. Non potevo meritarmi nulla. Tutto era un contrasto: desiderio e negazione, pieno e vuoto, merito e disconoscimento, bisogno d'amare ed essere amata e abbandono. Mi trovai nel vuoto assoluto, nel buio più nero, nel silenzio totale: era la disperazione. Grazie a Dio ne sono uscita.

Nietzsche sosteneva: "Ciò che non ci distrugge, ci rende più forti", ma questo è vero solo se si accetta quel che ci è capitato. L'accettazione è l'antitesi della negazione e del controllo. È la disponibilità a riconoscere la realtà per quello che è e a permetterle di esistere, senza sentire il bisogno di cambiarla. Tanto più quando si tratta del passato. È necessario passare dall'accettazione per trovare la pace interiore. E spesso le cose cambiano quando variamo il modo di guardarle.

Possiamo avere molto dalla vita e perdere altrettanto. Possiamo, però, riuscire a riprendercelo, apprezzandolo più profondamente. Diventerà allora necessario provare a donarlo all'altro, perché cosa possediamo se non ciò che doniamo?

Avevo promesso e me stessa che mai avrei rivelato quest'inciampo, questa "colpa" che mi pesava sul cuore, oggi invece voglio testimoniare che dall'anoressia si guarisce e che si può tornare ad amare la vita. Il mio cuore –ora finalmente libero dalla sofferenza e dai sensi di colpa- batte colmo d'emozione e d'amore di fronte al cielo stellato, a un fiore che sboccia, agli occhi trasparenti dei bambini, alle persone a cui voglio bene.

Quindi, coraggio anoressici e bulimici, fatevi aiutare da chi ne ha le competenze, non arrendetevi al mostro che umilia e annienta.

Per concludere, ringrazio gli amici –adulti e bambini- che in questi anni mi hanno ascoltato, dato fiducia, dimostrato affetto, aspettato e la mia famiglia.

Il mio "grazie" più "gigante" è sempre per il medico che allora mi salvò la vita, accendendo la prima luce –inaspettata, meravigliosa- nella mia notte più nera. Per lui la mia riconoscenza è immensa.

A chi giudica senza conoscere, a chi ha parole cattive –forse perché non ha saputo chiarire con sé chiedo solo il rispetto.

Ora il sole è alto in cielo: la vita è complicata, ma così affascinante! Costruiamo il bello che verrà.

## SERATA DEL DISTURBO ALIMENTARE

*Ventisette ottobre  
duemilaquattordici*



The poster features a central image of a rainbow over a field. At the top, there are logos for the Italian Republic and the organization "nuovi orizzonti". Below the image, the text reads: "nuovi orizzonti" in quotes, followed by "gruppo per familiari di persone con disturbi alimentari, anoressia e bulimia". The main title is "organizza una serata informativa dal tema: Il disturbo alimentare in famiglia... nuovi orizzonti sono possibili". A list of speakers includes Dr. Mario Lombardi (CDCA), Dr. Grazia Rinaldis (MMG), and Prof.ssa Attilia Bettini. The event is scheduled for Monday, October 27, 2014, at 8:15 PM, at Spazio Famiglia, Via S. Zeno, 174 - Brescia. Contact information is provided at the bottom.

Logo: Italia Repubblica del Comune di Brescia

Logo: Auto Mutuo Aiuto (nuovi Orizzonti)

Logo: "nuovi orizzonti"

gruppo per familiari di persone con disturbi alimentari, anoressia e bulimia

**organizza**  
**una serata informativa dal tema:**  
**Il disturbo alimentare in famiglia...**  
**nuovi orizzonti sono possibili**

Interveneranno:

- Dr. Mario Lombardi - Responsabile CDCA
- Dott.ssa Grazia Rinaldis - MMG
- Prof.ssa Attilia Bettini - Insegnante
- Testimonianza genitori e figli

**lunedì 27 ottobre 2014 - ore 20,15**

**Spazio Famiglia**  
Via S. Zeno, 174 - Brescia

Informazioni:  
ambrescia@gmail.com - www.ambrescia.org - 347 4427626 (sera) - 335 8169332 (orario)

Il 27 ottobre 2014 il gruppo “Nuovi Orizzonti” ha organizzato, presso lo “Spazio Famiglia” di via san Zeno, una serata informativa, aperta alla cittadinanza, sul tema: “il disturbo alimentare in famiglia... nuovi orizzonti sono possibili”. L’incontro, che ha visto un pubblico numeroso e interessato riempire l’intero salone, intendeva far luce sui disturbi del comportamento alimentare e sulle difficoltà che le famiglie si trovano ad affrontare quando i figli si ammalano di patologie come l’anoressia nervosa o la bulimia. I DCA (disturbi comportamento alimentare) sono in continua espansione, tanto da poter essere considerati vere e proprie malattie sociali. Molte sono le notizie scorrette e le credenze errate che accompagnano tali malattie, per questo

motivo è necessario parlarne in modo adeguato e consapevole. Un’informazione chiara può portare ad una presa di coscienza del problema ed essere un punto di partenza verso la riflessione e la formulazione di proposte mirate alla sua soluzione.

Il primo intervento è stato quello del Dr. Mario Lombardi –responsabile CDCA- che ha messo in evidenza come i disturbi del comportamento alimentare siano la punta di un iceberg, lo specchio di un disagio profondo. Il rapporto dell’individuo col cibo, pur rispondendo ad una necessità primaria, è carico di valenze affettive, emotive, sociali e culturali, tanto da racchiudere la storia personale di ciascuno. Si tratta di una storia costituita da emozioni, relazioni con gli altri e con se stessi, desideri di rico-

noscimento e accettazione da parte del proprio gruppo di riferimento, reale o ideale. Il disagio di chi rifiuta il cibo o di chi lo utilizza per riempire il vuoto interiore, rende l'alimentazione il canale privilegiato dell'affettività all'interno delle proprie relazioni significative. I DCA non possono essere ricondotti esclusivamente all'ambito medico, ma devono essere indagati in chiave emotiva, affettiva, relazionale, culturale ed educativa. Ma se per i malati esistono interventi che interessano le diverse dimensioni della persona, per i genitori non ci sono percorsi di sostegno e di accompagnamento, che certamente porterebbero vantaggi a tutti i soggetti coinvolti.

Il secondo e il terzo intervento –della Dott.ssa Grazia Rinaldis e della prof.ssa Lia Bettini- hanno sottolineato l'importanza della relazione e dell'ascolto, anche da parte del medico di famiglia e dell'insegnante. Il primo passo da compiere per aiutare chi soffre di queste malattie è accoglierlo attraverso la cura, per appagare il suo bisogno di essere riconosciuto e la sua fame d'amore. Nella cura inizia il senso dell'esserci e la consapevolezza di essere amati è la radice della personale capacità d'amare.

La conclusione dell'incontro è passata attraverso due testimonianze. La prima è stata quella di una delle mamme del gruppo Ama, che ha letto alcune pagine del suo diario personale, scritte durante il ricovero della figlia: dubbi, speranze, ombre e luci... parole intense di madre, che, per aver accompagnato la vita nascente e averne assecondato i ritmi e le soglie, porta con sé, come nessun altro un'intelligenza della vita. È difficile per un genitore comprendere se e come deve e può aiutare il proprio figlio. Nella seconda ho parlato io, raccontando del mio cammino da malata di anoressia. Ora sto bene e proprio quell'esperienza di sofferenza è la fonte delle mie piccole certezze e dell'intenso amore che nutro nei confronti della vita. L'esistenza non ci chiede di essere supereroi, di essere perfetti, ma semplicemente di essere accolta e percorsa con passione e coraggio, rinnovando ogni giorno stupore e sollecitudine, accogliendo il mistero che la circonda dentro un orizzonte di condivisione, di fratellanza, di verità. La vita è tutto ciò che diventa coscienza di essere, è l'altro, è dono ricevuto che si realizza nel divenire dono per gli altri. Tutta la gioia e la meraviglia che ora sono parte significativa della mia vita sarebbero luci spente se non provassi a dividerle con chi ha bisogno di speranza. Nascere, rinascere, far nascere...per dare inizio, portare speranza, condividere un tratto di strada e un nuovo orizzonte.

Federica

## UN GIORNO GUARDI TUA FIGLIA

### *e non la riconosci più*

È cambiata, sbalzi d'umore improvvisi, isolamento, continuo controllo di quello che mangia, il calcolo delle calorie sul cellulare. Tutti dicono che è normale perché ha 14 anni e sta cambiando, sta crescendo.

Ma non è così! Il mio sesto senso di mamma mi dice che c'è altro e vado a fondo.

Quando ho avuto la certezza che si trattava di un disturbo alimentare dopo il primo momento di sgomento mi sono detta: ora ci penso io, i migliori medici, il miglior centro, vedrai che riuscirò a farla guarire!

Durante questo percorso pian piano mi rendo conto della mia impotenza. Allora mi faccio aiutare da uno psicologo, ma la frustrazione che ho dentro per non poter aiutare mia figlia non passa.

Un volantino sul tavolo di un centro attira la mia attenzione: "Nuovi Orizzonti". Telefono e inizio ad andare agli incontri. Trovo delle persone che mi accolgono, che mi ascoltano se ho bisogno di parlare, che capiscono se non ne ho voglia. Ascolto le loro storie, tutte diverse, ma tutte con le stesse problematiche.

### *È quasi un anno*

che vado, e da questi incontri, elaborando quello che ci siamo detti ho trovato tante risposte. Mia figlia non è ancora guarita, ma io sono riuscita a trovare un mio equilibrio per riuscire ad accettare questa malattia e capire meglio come conviverci. (R)

## DOPO IL CONVEGNO

### *sui disturbi alimentari...*

...all'Università Cattolica di Brescia si è formato il nostro gruppo, denominato Nuovi Orizzonti.

Io partecipo volentieri perché la condivisione del problema, le testimonianze e le esperienze degli altri genitori mi aiutano, mi sostengono, mi arricchiscono e mi fanno riflettere.

Anche se a volte parlo poco, mi piace e penso sia importante anche saper ascoltare. So che il gruppo non può risolvere i problemi di mio figlio, ma anche solo condividere il dolore, l'impotenza su questo problema con altri genitori, ti aiuta ad andare avanti con meno angoscia e a sentirsi meno soli.

È bello anche vedere entrambi i genitori partecipare al gruppo.

### *Tutti noi possiamo*

offrire e ricevere aiuto e sostegno avendo vissuto in prima persona il problema di un familiare con disturbi del comportamento alimentare. Inoltre nel gruppo possiamo vedere le varie situazioni con punti di vista diversi, anche se a volte devo ammetterlo, faccio fatica a esprimere ciò che ho dentro. (V)

# HO TROVATO IL VOLANTINO *di Nuovi Orizzonti...*

... sul tavolino della sala d'aspetto del Centro di Gussago.

Eravamo in pieno marasma e, nonostante ci fossimo subito rivolti al Centro per curare nostra figlia G., noi, mio marito ed io, eravamo in balia di una situazione che non sapevamo come gestire. Si fosse trattato di una malattia che colpisce il corpo non ci saremmo sentiti così impotenti e soli ad affrontare qualcosa che pareva più un male dell'anima.

Lo stesso giorno che trovammo il volantino decidemmo di chiamare il cellulare di riferimento dell'associazione e ci rispose Vanna (diminutivo di Giovanna, avevo avuto una cara amica che si chiamava così: mi sembrò un segno del cielo!) Non sapevamo ancora di cosa si trattasse e che cosa fosse l'auto mutuo aiuto ma fin dai primi incontri con il gruppo capimmo che, nonostante avessimo trovato una zattera di salvataggio, non sarebbe stato facile né breve il percorso che volevamo fare per riuscire a capire quello che stava accadendo a nostra figlia e a noi. Nel gruppo abbiamo conosciuto persone che avevano il nostro stesso problema, parlavamo con chi finalmente capiva la situazione e condivideva la nostra frustrazione, la nostra impotenza e le nostre sofferenze.

Attraverso i nostri incontri periodici abbiamo condiviso la storia di tante persone, alcuni non sono tornati, personalmente ho potuto fare una terapia di coppia perché abbiamo conosciuto uno psicologo che collaborava con l'associazione e ci è servito per conoscerci meglio, per unirci di più in questa battaglia contro il male che stava consumando la vita di nostra figlia.

Abbiamo collaborato in varie forme a diffondere e informare dell'esistenza di questo gruppo e ciò ha inciso positivamente anche nel nuovo rapporto che abbiamo instaurato con G. Con lei ora manteniamo una relazione responsabile basata sul reciproco rispetto e fiducia ,che rinforza in lei il bisogno di autonomia e autostima, poiché lei ora sa che noi la amiamo per quello che è e lei ci ama per quello che siamo.

## *Non avrei mai voluto*

o pensato che potesse accadere questa cosa a mia figlia ma più frequente il gruppo, più capisco che condividere con gli altri una crisi può trasformarsi in un'opportunità inaspettata: quella di conoscere di più noi stessi e non averne paura. (E)

## **GRAZIE S., GRAZIE D.,** *grazie amici di nuovi orizzonti!*

ascoltare le nostre storie mi ha aiutato a capire cos'è l'auto mutuo aiuto. Parlare della nostra sofferenza, condividere il dolore, confrontarci o rimproverarci a vicenda, raccontare successi o momenti bui della nostra esperienza coi nostri cari, alla ricerca di un momento di sollievo.

Tutto questo con l'obiettivo di accompagnarci insieme verso la luce, nella speranza di raggiungere presto un radioso nuovo orizzonte . ( L )

## PROMETTI A TE STESSO DI PARLARE *di bontà, bellezza, amore...*

*...ad ogni persona che incontri; di far sentire a tutti i tuoi amici che c'è qualcosa di grande in loro; di guardare al lato bello di ogni cosa e di lottare perché il tuo ottimismo diventi realtà.*

Madre Teresa di Calcutta

Io sono la voce fuori dal coro del nostro gruppo di auto-mutuo-aiuto. Vi sono arrivata in punta di piedi, per raccontare come e quanto l'anoressia mi abbia insegnato a vivere e ad amare profondamente la vita; come e quanto ogni esperienza, anche negativa –forse ancor più se tale- possa diventare un'occasione per conoscere ed esperire qualcosa di più di sé, degli altri e della vita; come e quanto se la vita scoppia dentro non la si può né la si deve trattenere, ma condividere, per distribuirla e moltiplicarla. L'accoglienza, così intensa e umana, che mi fu data mi convinse a partecipare regolarmente agli incontri, che si rivelano ogni volta fonte di riflessione, di confronto, di fiducia e di speranza. Io ho imparato a mettermi nei panni dei genitori; a sentire la loro sofferenza e il loro senso di impotenza, ma anche la loro disponibilità a fare tutto il possibile per ritornare a vedere i figli sereni e con la voglia di vivere. Guarire si può...a me il compito di dimostrarlo!

### *Il gruppo mi regala*

ogni sera un fiume di emozioni, tanto calore e tanta umanità, il piacere dell'incontro e della scoperta dell'altro –e quindi, di qualcosa di me- la ricchezza che nasce dal dialogo, dal racconto di sé, dal fare un tratto di strada con degli amici, pure qualche bella risata. Il gruppo risveglia i miei ricordi, dà un senso a quel mio dolore, mi ha aiutato a fare del tutto pace col mio passato e mi dona ogni volta un nuovo orizzonte verso il quale schiudere con libertà le mie ali. (Federica)

# SONO LA MAMMA DI UNA RAGAZZA *di ventisette anni...*

...ammalata da sette, con alle spalle un day hospital della durata di nove durante il quale si era ristabilita bene; dopo due anni un ricovero di circa quattro mesi, ed ora in lista per un altro ricovero, che lei non vuole fare.

“C'è da essere disperati” direte voi, “come hai fatto?” Bene, anch'io come voi mi sono trovata in questo incubo che non sembra finire mai, disperata e senza sapere cosa fare. Io e la mia famiglia eravamo come una zattera in balia delle onde che ci portavano sempre più lontano dalla riva. Dopo tanto cercare abbiamo trovato aiuto per nostra figlia, ma a noi chi ci poteva aiutare? Poi un giorno mio marito è tornato da Gussago con un volantino che era appeso alla porta (ce n' erano solo due e io non avevo niente per scrivere, mi ha detto). Era il volantino di “Nuovi Orizzonti”.

Da qui la mia vita è cambiata, ho trovato un posto sicuro dove andare e portare il mio immenso dolore e le mie paure. Qui ho trovato persone che mi ascoltano, e ancora di più capiscono quello che io dico e quello che io penso.

Ricordo ancora il mio primo giorno al gruppo, dove in lacrime ho vuotato il mio sacco di dolore, che sollievo ho provato! (a parole non riesco a descriverlo), mi sentivo CAPITA!!!

## *Nel gruppo, condividendo*

le nostre esperienze, ci aiutiamo a ritrovare la speranza e la serenità, e nei giorni neri, più neri della pece, trovi sempre qualcuno che ti ascolta, anche fuori dai giorni prestabiliti. (M)

## LA SOFFERENZA DI MIA FIGLIA *mi ha devastato,...*

ero nel panico e capivo che da sola non potevo fare niente, è stata una fortuna trovare quel volantino a Gussago che invitava i genitori a far parte di un gruppo di auto mutuo aiuto; ho chiesto e sono stata accolta con umanità e passione, senza giudizio ma con tanta attenzione e delicatezza, sì, ho trovato persone delicate, rispettose del dolore altrui.

Il gruppo non si limita a consigliare o informare, che sono certamente utili, lo scopo vero dell'auto-mutuo-aiuto è soprattutto concedersi il tempo per riflettere, condividere, diventare consapevoli del male che attanaglia i nostri figli ma che non deve arrivare a distruggere noi madri e padri.

Io sono contenta di sentire quanta energia ci si dona gli uni agli altri quando ci si trova, sono grata al gruppo per la voglia di impegnarsi, di prendersi cura di me.

### *La malattia dei nostri figli*

ha assunto aspetti diversi, poiché la condivisione dell'esperienza ci ha donato occhi nuovi, ci ha fatto crescere come persone e come genitori, e anche se io sono ipercritica e ansiosetta, gli amici del gruppo riescono a ricondurmi ad una visione più realistica, e a volte ci facciamo anche delle sane risate.

Non li ringrazierò mai abbastanza i miei compagni di viaggio!!! (N)

## AUTO MUTUO AIUTO

# *Gruppo Nuovi Orizzonti*

“Lei mi deve promettere che quando questo momento finirà, perché sicuramente finirà, troverà il modo di mettere a disposizione di altre famiglie, che vivranno lo stesso dolore, tutta la vostra esperienza .... dovrete testimoniare che i Disturbi del comportamento alimentare sono malattie dalle quali si può guarire “

Furono queste le parole che porterò per sempre nel cuore che la mia dottoressa, grande medico di famiglia oggi deceduta, mi disse mentre mia figlia era prossima al ricovero presso il Centro Disturbi Comportamento Alimentare, parole che mi hanno portato, dopo qualche anno dalla sua guarigione, a conoscere la realtà dell'Auto Mutuo Aiuto ed essere fra i primi genitori che aderirono al nascente gruppo Nuovi Orizzonti rivolto appunto a familiari di persone affette da Dca. “Condividere dimezza il dolore e moltiplica la gioia” ....questo invece era quello che mia sorella mi ripeteva quando mi vedeva piangere e sfogare con lei la mia tristezza ed il dolore, oppure quando mi invitava a gioire di piccoli progressi che mia figlia faceva ed io non notavo, troppo presa dal peggio che sarebbe potuto ancora venire ....

### *Quanta speranza*

sentirsi dire, in una qualsiasi situazione di sofferenza, “sicuramente finirà”, quanto sollievo parlare con qualcuno che ascolta senza giudicare, che conosce il tuo dolore, la tua preoccupazione, il tuo senso di impotenza, il tuo senso di colpa, i tuoi dubbi, le tue paure, il tuo vederti in un tunnel senza uscita ....e ancora,com'è importante che qualcun altro ci faccia notare che ogni condizione muta, evolve, noi stessi non siamo mai gli stessi , possiamo porci sempre in maniera diversa davanti allo stesso problema ....questo è il nostro gruppo di Auto Mutuo Aiuto, questo è avere Nuovi Orizzonti. (Daniela)

*Dov'è il sole?  
Strada senza uscita  
Vicolo cieco.  
Senza sapere cosa fare  
Troppe colpe  
Paura, impotenza, dolore  
Vita pesante,  
difficile amare davvero  
non ho però mai smesso di cercare,  
mai smesso di sbagliare.  
La vita è burlona,  
gioca a nascondino con i nostri cuori.  
Ci vuole il coraggio di fermarsi,  
guardare gli occhi,  
vedere senza guardare  
e...  
lontano s'intravedono nuovi orizzonti...  
ricomincia il cammino,  
Insieme.  
(9)*

**GRUPPO NUOVI ORIZZONTI PRESSO SPAZIO FAMIGLIA**

Via San Zeno, 174 - Brescia

Orario: il secondo e il quarto lunedì del mese alle 20.30

Contatti: [amabrescia@gmail.com](mailto:amabrescia@gmail.com) - [www.amabrescia.org](http://www.amabrescia.org)

347 4427636 Vanna - 335 8169332 Daniela