



Sede centrale di Milano
I: via Solferino 14
C: 20121 Milano
T: +39.02.29.00.02.26

Sede centrale di Roma
I: via Giambullari 8
C: 00184 Roma
T: +39.06.70.49.19.12

I GENITORI IN ABA

SEGUITI CON CURA PER SEGUIRE I PROPRI FIGLI



NUMERO VERDE: **800 16 56 16**

ABA - Associazione per lo studio e la ricerca sull'anoressia, la bulimia e l'obesità

Si ringraziano per la collaborazione Marianna Semente, che si è occupata dei testi e Francesca Fontana che ha donato all'ABA le sue fotografie.

E: info@bulimianoressia.it - **W:** www.bulimianoressia.it

Art Director: Nausica Eleonora - nausica.boccali@gmail.com

I DISTURBI ALIMENTARI

I disturbi alimentari sono un modo per comunicare sofferenze e paure. Non vanno, infatti, scambiati per malattie dell'appetito. Perdite affettive importanti, abbandoni, abusi e traumi infantili: il cibo diventa l'anestetico che permette di non sentire la sofferenza, un'autocura per non pensare. In questo modo, però, il dolore permane e la vita non viene vissuta.

QUALCHE DATO



- **6%** della popolazione soffre di disturbi alimentari;
- **3 milioni** di persone sono colpite direttamente da anoressia, bulimia e obesità: il 64% delle ragazze (16-27 anni) e lo 15% dei ragazzi (16-27 anni);
- **7,5 milioni** sono le persone coinvolte a livello familiare;
- **12-25 anni** è la fascia di età più colpita, ma i disturbi si possono anche manifestare in fasce di età pediatrica e dopo i 40 anni;
- **85%** di chi chiede aiuto è donna, ma si assiste ad un preoccupante aumento di casi anche nella popolazione maschile.



BULIMIA



Nella bulimia si instaura una dipendenza dal cibo come quella dalla droga e dall'alcool. La vita si svolge mangiando e vomitando incessantemente.

Il senso di colpa è devastante e lascia la persona in un circolo vizioso senza fine. Oltre alla crisi bulimica e al vomito alcuni dei sintomi attraverso i quali si declina la bulimia sono condotte compensatorie, sono "cure sbagliate", come l'eccessivo esercizio fisico e l'abuso di lassativi e diuretici.



ANORESSIA

Molte volte l'anoressia inizia con una dieta dimagrante. Tutto ciò che si desidera, apparentemente, è migliorare e controllare la propria immagine. Ossessionata dalla bilancia, la persona anoressica non si sente mai abbastanza magra. Tra i sintomi, la fame viene negata, si cade nel calcolo ossessivo delle calorie e nel controllo spasmodico del peso. Ci si illude che cambiando il proprio corpo sia possibile cambiare anche la propria vita.

OBESITÀ

Anche l'obesità ha origini psicologiche. È una patologia che interessa tutte le fasce d'età, anche molti bambini. Come nella bulimia, si instaura una vera e propria dipendenza dal cibo, usato come soluzione magica alle difficoltà esistenziali e come anestetico del dolore. Il grasso rappresenta una barriera difensiva per proteggersi dalle proprie paure e difficoltà, che spesso diventano depressione.

NUOVI SINTOMI

Accade spesso che accanto ai disordini alimentari vi siano altre sintomatologie come attacchi di panico, disturbi d'ansia, dipendenza da sostanze e depressione. Spesso è difficile riconoscere le risorse che possediamo per superare gli ostacoli della vita. In ABA si trova un aiuto per riscoprire strumenti utili ad affrontare questi nuovi sintomi.

NUMERO VERDE ABA
800.16.56.16

LUN.-VEN. 9.00 - 19.00
SAB. 9.00 - 17.00



SI PUÒ GUARIRE

Il primo passo per uscirne è vincere il senso di colpa e la vergogna per osare chiedere aiuto. Guarire da soli non è possibile. L'ABA è un centro di cura, ascolto e conoscenza da vent'anni dove insieme ai terapeuti si ricompongono frammenti di vita. In ABA le persone sono considerate nella loro unicità, con storie e bisogni differenti ai quali non è possibile dare risposte preconfezionate.

TUTTO IL PANE DEL MONDO

Fabiola De Clercq

***Tutto il pane del mondo*, libro autobiografico di Fabiola De Clercq, è l'effetto del desiderio di dar voce ad una sofferenza che ha attraversato la sua vita in quasi vent'anni di bulimia e anoressia e che si è risolta solamente grazie ad un serio lavoro di psicoterapia. È dalla scrittura di questo libro che è nata l'ABA.**

Prima di allora l'anoressia e la bulimia non erano nominate in Italia. Se una malattia non ha un nome, non esiste. Nell'intento di dar nome al disagio anoressico-bulimico l'autrice ha ritenuto che la via più semplice fosse quella della scrittura, raccontando il proprio disagio e l'incontro con la cura psicoanalitica.

In pochi giorni, *Tutto il pane del mondo* ha toccato migliaia di donne che si sono potute riconoscere nel testo. Il libro ha promosso un movimento spontaneo nei media che lo hanno sostenuto e divulgato con ritmi incalzanti.

A questo punto Fabiola De Clercq ha deciso di rispondere alle richieste di aiuto che giungevano da tutte le regioni d'Italia. Nell'aprile del 1991, 6 mesi dopo l'uscita del libro, Fabiola fonda l'ABA con l'aiuto di psicoanalisti, psicoterapeuti e medici.

In occasione dei 20 anni dell'ABA Bompiani ha pubblicato una nuova edizione di *Tutto il pane del mondo* con un poscritto di Fabiola e Marzia De Clercq.



LE PREOCCUPAZIONI E LE ANSIE DEI GENITORI

Psicoterapeuti specializzati li orientano attraverso una terapia che tiene conto dei loro vissuti personali e delle dinamiche di coppia.

L'ABA crea uno spazio di racconto e di condivisione per comprendere il disturbo alimentare dei figli, che spesso nasconde una domanda d'amore.

- *“Difficoltoso l'inizio: si ha il desiderio di sapere, di capire, l'urgenza di avere risposte che non si possono avere subito, ma che con il passare del tempo si rintracciano dentro di noi, insieme al coraggio di mettersi in discussione...”*
- *“Ci sembra di trovarci in mezzo all'oceano e ovunque mi giro trovo mare... Quando una famiglia vive il dramma dell'anoressia e della bulimia è il panico.”*
- *“Inizia la ricerca di chi possa aiutare nostra figlia... Si passa dagli studi degli psichiatri ai reparti psichiatrici ma l'incanto prima o poi svanisce: quando si rientra in famiglia tutto ricomincia... Passano gli anni, aumentano i risentimenti, la confusione... fino a quando ci rendiamo conto che siamo noi genitori ad aver bisogno di aiuto e finalmente arriviamo all'ABA.”*



I GENITORI IN ABA

L'anoressia e la bulimia sono gravi patologie che coinvolgono profondamente tutto l'ambiente familiare. Si tratta di messaggi contraddittori che spesso per i familiari sono difficili da decifrare e gestire.

Una delle attività più importanti dell'ABA riguarda il delicato rapporto con i genitori che chiedono indicazioni, sostegno e informazioni per ottenere consigli e direttive su come comportarsi con i figli.

- **“Cosa dobbiamo fare, come dobbiamo comportarci, quando nostro figlio mangia troppo, quando nostra figlia vomita, quando non vuole mangiare?”**

È questo il biglietto da visita con cui si presentano i genitori ai primi colloqui.

In modo più implicito richiedono invece di essere assolti dal giudizio di “cattivo genitore”, di essere sollevati dal peso della responsabilità di non essere stati “perfetti”, di non aver compreso subito le esigenze e i bisogni dei propri figli.

Quando i genitori si rivolgono all'ABA lo fanno anche per mettere un pò di ordine nella confusione emotiva interna che il disagio dei figli crea in loro anche come coppia. I sensi di colpa, il vissuto di impotenza, la paura di aver fallito, la rabbia, l'ansia li fanno sentire estremamente soli.

L'ABA offre loro un accompagnamento, uno spazio non giudicante di pensiero e parola. Inoltre, i figli dei genitori che chiedono aiuto sono più motivati a iniziare una terapia. È ormai del tutto certo che **il coinvolgimento dei genitori all'interno dell'ABA, sebbene in dispositivi e percorsi di cura ben separati, appare indispensabile per il percorso di terapia dei figli.**



LA TERAPIA DI GRUPPO



LO STRUMENTO PRIVILEGIATO DELL'ABA

- **Il gruppo rappresenta una possibilità di incontro anche per i genitori che spesso si sentono soli e impotenti di fronte al disagio dei propri figli.**
- Il gruppo permette ai genitori di condividere dubbi e paure, di riscoprirsi meno soli, solidali l'uno con l'altro.
Uno degli obiettivi principali del lavoro con i genitori è quello di fornire loro gli strumenti per una lettura più articolata della sofferenza dei figli.
- È così possibile costruire una cornice d'intervento in cui riconoscere il disagio alimentare come il segnale di un dolore più profondo e prestare attenzione alla funzione che esso assume nell'equilibrio delle relazioni familiari.
- **Il gruppo diviene in questo modo il contenitore di ansia e angoscia,** diviene lo strumento per affrontare tutte quelle emozioni forti e contrastanti che il disagio alimentare del figlio o della figlia scatena nella coppia genitoriale.
- Uno dei principali e forse il più immediati risultati del lavoro di gruppo, è **l'acquisizione di una maggiore sicurezza da parte del padre e della madre.**
- Al lamento e al dolore iniziali a volte paralizzanti, si sostituiscono o meglio si affiancano una sempre maggiore **disponibilità a capire e a capirsi, ma soprattutto ad ascoltarsi e a riprendere le fila di una comunicazione interrotta.**

SPAZIO ACCOGLIENZA

L'ABA offre, a chiunque ne senta la necessità, un primo incontro gratuito durante il quale è possibile ricevere informazioni sulla cura e conoscere l'équipe.
Per maggiori info: 800.16.56.16



GRAZIE ALL'ABA

“Ciechi noi genitori in questi frangenti siamo, o diventiamo sempre più ciechi perché non riusciamo a vedere cosa c'è dietro al rifiuto del cibo, fino a che non ci rendiamo conto che può esserci un problema psicologico.

Così cominciamo la ricerca di chi possa aiutare nostra figlia.

Noi genitori siamo convinti che sia solo Lei la persona da curare. Si passa quindi dagli studi degli psichiatri, dove gli psicofarmaci fanno il loro lavoro: offuscano la mente e permettono di riprendere a mangiare e recuperare alcuni dei chili persi.

Ma l'incanto prima o poi svanisce: quando si rientra in famiglia tutto ricomincia.

E così passano gli anni, aumentano i rischi e i problemi... fino a quando ci rendiamo conto che anche noi genitori abbiamo bisogno di aiuto.

Finalmente insieme arriviamo all'ABA.

Nostra figlia nel suo gruppo, noi nel gruppo dei genitori. Il cammino è parallelo, ma ognuno di noi ha il suo spazio.

Difficoltoso l'inizio: si ha il desiderio di sapere, l'urgenza delle risposte che non si possono avere subito ma che con il passare del tempo si rintracciano dentro di noi, insieme al coraggio di mettersi in discussione.

Ricominciare a parlare per cercare di capire perché nostra figlia si è ammalata di anoressia e bulimia. È passato altro tempo, le cose lentamente cambiano. Questa sicuramente è la via da percorrere. Noi non crediamo alle persone che pensano di aver convinto i figli o pazienti a mangiare: non è questa la soluzione.

La nostra esperienza ci permette di affermare che solo un tenace lavoro di terapia può dare risultati che durino nel tempo... grazie all'ABA.”

Lettera inviata alla sede ABA di Roma dai genitori di una paziente

AIUTARCI È SEMPLICE!



COME CONTATTARCI

L'ABA è presente in tutto il territorio italiano.

Per conoscere il centro ABA più vicino contattare il **Numero Verde 800.16.56.16**, o inviare una mail a info@bulimianoressia.it

COME SOSTENERCI

L'ABA svolge attività di assistenza, prevenzione, ricerca e formazione professionale nel campo dei disturbi alimentari esclusivamente grazie all'aiuto dei propri soci e sostenitori.

Si può scegliere tra due modalità:

- **socio ordinario: donazione libera** - per chi desidera sostenere l'ABA e/o la frequenta per ricerche universitarie per le quali è possibile accedere alla biblioteca;
- **socio aderente: donazione libera a partire da 100 euro** - per chi desidera sostenere l'ABA in quanto paziente che ha intrapreso o vuole intraprendere un percorso di cura;

Le donazioni possono essere effettuate tramite:

- **versamento su c/c postale n.23522204** intestato ad ABA Associazione per lo studio e la ricerca sull'anoressia la bulimia e i disturbi alimentari;
- **versamento su c/c bancario n.10090** Banca Popolare di Milano, agenzia 10, via Turati - Milano - IBAN IT 03R0 5584 01610 0000000 10090;
- **donazione on-line sul sito internet www.bulimianoressia.it**

Anche il contributo più piccolo è per noi un grande dono! Grazie.

fabio de coen