

La Valigia dei Libri

Piccola biblioteca itinerante dell'Associazione In Punta di Cuore, dedicata alle famiglie.

I libri sono disponibili per il prestito: contattare l'associazione inviando una mail a info@inpuntadicuore.it oppure un messaggio whatsapp al 3703310793



«A cominciare dal titolo, Marta Scoppetta fa sue tutte le domande delle fanciulle e di chi si ostina a lottare al loro fianco, e si muove con la lucidità del medico, ma allo stesso tempo con l'umanità di chi, per prima, non smette di essere la persona che è. Una persona luminosa, ostinatamente decisa ad aiutare chi è in difficoltà, ma pronta anche a mettere in gioco i suoi dubbi, le sue impotenze. Le sue fragilità. Per dimostrare a chi scopre di averle che... pensa un po'? Ce le abbiamo tutti. E se le accettiamo possono risultare una parte integrante del prezioso, unico chiaroscuro che ognuno di noi è. Grazie anche alle illustrazioni e al tocco soave di Elisa Mene, questo libro non è solo un'indagine approfondita di uno dei più diffusi e gravi disturbi (e sintomi) della nostra complessa, violenta società. Ma è soprattutto un invito perché le fanciulle e le loro famiglie si concentrino su quanto di meraviglioso continua a esistere e a resistere ai bordi del disturbo alimentare. Cioè sull'identità di ogni fanciulla, di ogni genitore. Dopo aver condiviso con noi tante domande, Marta Scoppetta si prende la responsabilità di lasciarci almeno due consapevolezza. La vita è la nostra sfida più impervia, ci assale e ci spaventa. Ma è a nostra disposizione per nutrirci. Lasciamola fare. Avrà sempre e comunque più fantasia di noi.» (Dalla Prefazione di Chiara Gamberale)



Ogni giorno milioni di immagini riguardanti l'alimentazione vengono condivise sui social, per alcune persone può essere un gioco, un modo per vivere la convivialità, per altri, come i foodblogger, un lavoro. Ma per molte persone con disturbi alimentari tutto ciò può diventare un'ossessione. Il volume indaga la fragilità tipica dell'adolescenza, facile preda di questo continuo bisogno di essere ammirati, costi quel che costi, con l'obiettivo di comprendere che bisogna educare i giovani a diventare ciò che sono realmente, non facendoli sentire mendicanti di parole ma signori del linguaggio.



Questo lavoro porta il lettore nella realtà dei disturbi alimentari e propone un modello di cura che vuole coinvolgere non solo chi ne è afflitto ma anche le rispettive famiglie. Quest'ultime, insieme alle persone affette dal disturbo alimentare, sono accolte in uno spazio di calore e di accompagnamento alla cura e diventano parte integrante del processo terapeutico, in cui i nuclei familiari che si trovano più avanti nel percorso aiutano quelli appena arrivati in un'unione di intenti che si rivela sempre efficace. L'innovazione di questo tipo di cura risiede nella scoperta del fattore collettivo, che si dimostra determinante per la sua efficacia.



Michela Marzano è un'affermata filosofa e scrittrice, un'autorità negli ambienti della società culturale parigina. Dalla prima infanzia a Roma alla nomina a professore ordinario all'università di Parigi, passando per una laurea e un dottorato alla Normale di Pisa, la sua vita si è svolta all'insegna del "dovere". Un diktat, però, che l'ha portata negli anni a fare sempre di più, sempre meglio, cercando di controllare tutto. Una volontà ferrea, ma una costante violenza sul proprio corpo. "Lei è anoressica" le viene detto da una psichiatra quando ha poco più di vent'anni. "Quando finirà questa maledetta battaglia?" chiede lei anni dopo al suo analista. "Quando smetterà di volere a tutti i costi fare contente le persone a cui vuole bene" le risponde. E ha ragione, solo che è troppo presto. Non è ancora pronta a intraprendere quel percorso interiore che la porterà a fare la pace con se stessa. "L'anoressia non è come un raffreddore. Non passa così, da sola. Ma non è nemmeno una battaglia che si vince. L'anoressia è un sintomo. Che porta allo scoperto quello che fa male dentro. [...] Oggi ho quarant'anni e tutto va bene. Perché sto bene. Cioè... sto male, ma male come chiunque altro. Ed è anche attraverso la mia anoressia che ho imparato a vivere. Anche se le ferite non si rimarginano mai completamente. In questo libro racconto la mia storia. Pensavo che non ne avrei mai parlato, ma col passare degli anni parlarne è diventata una necessità." (L'autrice)



“Scrivere è la mia vita e il mio unico modo per celebrare un evento, un pensiero o una persona e renderli eterni”

C'è un'adolescenza “spensierata e forse banale e forse scontata”, e poi c'è la malattia che all'improvviso divora tutto. Alla fine di quello smarrimento, Chiara – la protagonista di questo romanzo, il primo di Chiara Gamberale, che dell'autrice porta il nome e il cognome – sente che per riemergere, per ritrovare il filo dell'identità, non deve insistere a guardare in faccia il buio, ma piuttosto spostare lo sguardo sulle persone che la circondano. Perché non ci esauriamo nel nostro dolore, anzi: forse la nostra vera essenza continua ad agitarsi ai bordi del dolore, che nel caso di Chiara è quello di una terribile forma di anoressia e bulimia, “un dolore lungo e magro, in bianco e nero”. Chiara appare attraverso i legami con gli altri, che sia la scrittura dei diciotto diarietti riempiti insieme a Cinzia sui banchi di scuola o l'amicizia quasi d'amore con Emiliano, che sia la professoressa Ricca del liceo Socrate oppure il cane Jonathan, a cui “importa solo che io sia e ci sia”. Gli anni dell'adolescenza scorrono attraverso una scrittura che, com'è stato immediatamente notato dai recensori, “è ariosa, delicata, penetrante, toccata dalla grazia della leggerezza”, ma nello stesso tempo rivela in controluce tutta la sofferenza, la fatica di vivere che riempie ogni storia di senso e di gratitudine.



Se per te l'amore è quello che manca e non quello che resta; se sei capace di mangiare otto gelati Cucciolone così velocemente da non riuscire nemmeno a leggere le barzellette disegnate sopra il biscotto; se nella vita non sei un fuoriclasse ma un fuoricoda, se per staccare col mondo hai bisogno di ipnotizzarti davanti alla Prova del Cuoco; se conosci a memoria la canzone de "Il gatto puzzolone"; se tra tutto quello che hai nel tuo armadio scegli sempre lo stesso pantalone da almeno cinque anni; se sei un maniaco dell'igiene specialmente di quella del bagno. Se dentro di te c'è Lei; se trovi che Elettra sia un bel nome a cui dare la colpa di tutto, se ogni tanto hai la testa abitata da una scimmietta che suona piattini o da criceti che girano nella ruota e soprattutto... se anche la tua pancia pensa, piange, ama più della testa e del cuore, allora... questa è anche la tua storia...

**Stefano
Erzegovesi**



UN BOCCONE ALLA VOLTA

I consigli del medico e quasi-cuoco per affrontare anoressia, bulimia, binge-eating e obesità resistente alle diete

MONDADORI



Andare contro un'ossessione che vuole controllare la nostra vita, così come combattere la forza irresistibile della fame emotiva, è un percorso ripido, scivoloso e pieno di ostacoli. È fondamentale saperlo prima: i disturbi alimentari sono come un'escursione in montagna, per affrontarli bisogna essere ben equipaggiati, consapevoli di cosa si sta facendo e mai da soli. Ormai riconosciuti come malattie gravi e invalidanti, negli ultimi anni hanno avuto una crescita esponenziale. Lunghi dall'essere «una cosa da adolescenti che passerà da sola», anoressia, bulimia, binge-eating e obesità resistente alle diete vedono scendere in campo forze potenti, dalla biologia della sopravvivenza all'illusione del controllo. È quindi inutile, oltre che sbagliato e doloroso, affidarsi alla sola forza di volontà, ci vuole una strategia più sofisticata. In questo libro, perciò, Stefano Erzegovesi prende per mano chi affronta quotidianamente questi disturbi e le persone più vicine e li accompagna in un percorso che unisce amore, pazienza e scelte alimentari. Si parte dalle basi, i pensieri ossessivi che affollano la mente di chi soffre, per poi spostarsi sul terreno di sfida più temuto, il boccone nel piatto. Poiché il cambio di alimentazione è la parte più delicata del percorso, Erzegovesi la affronta passo per passo, dal momento della spesa fino alla composizione del piatto. Non possono poi mancare le ricette, semplici, gustose e diversificate per ogni tipo di «lotta», pensate per aiutare sia chi intraprende un percorso di guarigione, sia chi lo accompagna nella vita di tutti i giorni. In questo modo, un boccone alla volta, la tavola si trasforma da campo di battaglia a mappa utile a «ri-arredare» le proprie abitudini quotidiane. Gli ingredienti fondamentali sono tre: la libertà di scegliere cosa mangiare, la curiosità di provare (o riprovare) certi sapori e soprattutto la potenza curativa delle relazioni.

GIAN LUIGI LUXARDI - FIORENZA MARCHIOL

Ciò che intendiamo con la comune dizione “disturbi alimentari” si riferisce a un gruppo di patologie che vengono descritte nella quinta edizione del Manuale Diagnostico Statistico dei Disturbi Mentali (DSM5) all'interno della categoria dei Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione. I disturbi descritti all'interno di questa categoria (alcuni noti, altri meno conosciuti) sono un universo variegato, hanno punti in comune ma anche rilevanti differenze. I disturbi alimentari hanno anche molti punti di contatto con comportamenti abituali che possono essere discutibili ma non sono considerati patologici. Questo spesso induce confusione e talvolta ne ritarda il riconoscimento precoce, così cruciale per un buon esito dei trattamenti. La domanda “quali comportamenti alimentari sono da considerare patologici e quali no?” non permette facili risposte. In generale possiamo dire che un comportamento, atteggiamento o pensiero è patologico quando è con-seguente a una limitazione della libera scelta della persona. Un altro criterio riguarda la qualità della vita: definiamo patologico ogni atteggiamento cui consegue un impoverimento sul piano della salute, della vita di relazione, degli interessi culturali e dei progetti di vita. Spesso questo declino avviene lentamente e talvolta senza essere avvertito.

Gian Luigi Luxardi è psicologo psicoterapeuta. Dirigente Psicologo in regime di non esclusività presso Centro per i Disturbi Alimentari ASFO Pordenone e libero professionista presso il proprio studio di psicoterapia a Pordenone.

Fiorenza Marchiol (1987) è dirigente psicologo presso il Centro per i disturbi alimentari dell'ASFO Friuli Venezia Giulia.

