

IL MENSILE FEMMINILE PIÙ LETTO E COMPRATO IN ITALIA

GLAMOUR

Pad

€ 2,20

n. 239 GENNAIO 2012

Cristiana Capotondi, attrice. Sissi goes to Hollywood (e conquista Orlando Bloom).

COME HO SALVATO IL MIO MATRIMONIO

(ANCHE SE MIO MARITO NON CI CREDEVA PIÙ)

COME FARE IL BUDGET BEAUTY

e risparmiare per tutto un anno
provato per voi da
Cristiana Capotondi

LAVORO

LE DRITE PER AFFRONTARE L'ANNO PIÙ DIFFICILE DELLA TUA VITA

55 siti super da cliccare almeno una volta al giorno

nuovi tradimenti

se vuoi beccarlo (o non farti beccare tu) aggiornati!

37 GOOD TREND

FATTI, MODE, PERSONE CHE CI FARANNO BENE

ERA ORA!

arriva la chirurgia estetica senza bisturi

oroscopo 2012

COSA TI ACCADRÀ DI BELLO (E NO...)

ISSN 1121-5348



9 771121 534026

20239



cibo emergenza

di Silvia Gavino



sto curando l'anorexia con il mio avatar

Una vita spesa ad aiutare gli altri, poi il crollo. E Laura si trova debole, sempre più debole, con un corpo che sfiora i 38 chili e il rifiuto del cibo. A cui si riavvicina a poco a poco, grazie a un computer, un caschetto e un joystick.

La donna di questo racconto ha 33 anni ed è in cura per l'anorexia.

Quando si è trattato di mettere una bistecca nel carrello **ho cominciato a sentirmi male**, in preda ai brividi, anche se la carne non era manzo vero e **il carrello era virtuale, come tutto il resto del supermercato**. Quello che invece era reale, di mattoni, con le finestre e i medici, era la clinica dove ero ricovera-

ta per anorexia. Per spiegarvi che cosa sto per raccontarvi devo prima dirvi chi sono: mi chiamo Laura, ho 33 anni, sono una psicologa, mi occupo di disagio legato alle dipendenze. Fino allo scorso ottobre **il personaggio forte della storia ero io**: stava a me prendermi cura di intere famiglie che non ce la facevano con le loro sole forze.

Meno 10 kg

Ma poi ho perso 10 chili in 30 giorni: **sono arrivata a pesarne 38** per un metro e 67 di altezza. Assieme ai chili ho perso il controllo di tutto, persino del parcheggio dell'auto. Piangevo, mi disperavo. E rifiutavo tutto: il cibo, i farmaci, i rapporti sociali. **Mi dicevano: è depressione**. Ma la malattia,

qualunque fosse il nome dietro al quale si nascondeva, io la negavo. Stavo male, così male da non riuscire proprio a crederci. Poi qualcuno di cui mi fidavo è riuscito a indirizzarmi dalla parte giusta, in un centro specializzato in patologie della psiche.

I miei 3 mesi

È stato qui, poco alla volta, che è venuta a galla la verità: 90 giorni di farmaci, terapie di gruppo e individuale hanno messo l'accento su un'altra malattia, l'anoressia. Per poterla guardare in faccia ho dovuto indossare il casco della realtà virtuale. Guidata da uno psicologo-informatico ho imparato a muovermi negli ambienti ricostruiti sul computer, a sfiorare con il joystick sedie e tavoli fatti di pixel, ad avvicinarmi alle persone e perfino al cibo. Finto anche quello, naturalmente, perché di fronte a quello vero voltavo ancora la testa dall'altra parte.

Da quel primo giorno lo rifaccio due volte alla settimana. Mi siedo davanti al computer e osservo come si comporta la Laura che cer-

ca di guarire, la parte sana di me, quella che pur con fatica accetta di farsi aiutare per rialzare la testa.

2 giorni su 7

Guidata dallo psicoterapeuta seduto accanto a me, sono andata al ristorante, ho fatto la spesa al supermercato e abbiamo scelto assieme come riempire il frigorifero di cibi che non fossero sempre e solo ipocalorici. E poi mi sono pure messa in costume davanti alle mie amiche di sempre.

Ed è così che succede: i fatti sono simulati, ma le emozioni sono autentiche. Con l'aiuto del terapeuta riesco a dare loro una voce, e loro raccontano di quanto pativo le cene in famiglia, con mio padre che si ingozzava di cibo fino a soffocarsi e mia madre che piluccava appena il piatto per tenere sotto controllo le rotondità della menopausa. Ecco cosa mi dicono, queste incursioni virtuali: che la mia anoressia viene da lontano, ma che se la riconosco posso anche cercarla di affrontarla, curarla, superarla. Senza caschetto.

Dove, come

• DOVE SI USA LA REALTÀ VIRTUALE

Villa Santa Chiara, Quinto di Valpentena (Verona), www.villasantachiara.it. Per la terapia è richiesto il ricovero (30/90 giorni, in convenzione): le sedute, individuali, sono due volte alla settimana.

Centro di Trattamento dei Disturbi del Comportamento Alimentare, Pesaro, tel. 0721-424781. Qui il percorso di cura è ambulatoriale (sei mesi, esenzione del ticket): le sedute possono essere individuali e/o di gruppo.

• COME FUNZIONA LA TERAPIA

Prima fase La paziente disegna al computer come si vede, aggiungendo i dettagli che desidera; intanto il terapeuta, che le ha già preso le misure, disegna una silhouette realistica. I due schizzi vengono quindi confrontati e inizia il dialogo.

Seconda fase La paziente indossa il casco della realtà virtuale e affronta le situazioni più problematiche per un'anoressica: fare la spesa, mangiare al ristorante, mostrarsi senza vestiti, per esempio in piscina.

Terza fase Mandare avanti un avatar, invece di se stessi, serve a confrontarsi con le proprie difficoltà ma in modalità protetta: così lo psicoterapeuta può aiutare la paziente a sciogliere le proprie emozioni.

ODIARE IL CIBO È UN SINTOMO

«Cercate di seguirmi nel ragionamento: l'anoressia non è una malattia, ma un segnale, il sintomo di un male che sta nascosto dietro al disturbo alimentare. E allora che cosa succede? Per salvare il paziente si mette a tacere l'allarme, almeno finché il peso torna accettabile. Ma poi quel campanello va riattivato per capire quale segreto sta difendendo. Altrimenti ogni cura potrebbe rivelarsi inutile», spiega lo psichiatra Mario Giacomuzzi, primario di Villa Santa Chiara.

👉 Che cosa può celare, per esempio, l'anoressia?

«Forse, solo un conflitto, un disturbo di adattamento, piccole fobie. Ma abbiamo capito che l'anoressia può coprire anche forme di psicosi, con perdita di contatto con la realtà: in questo caso il nostro intervento è più lungo e difficile, e proprio per questo la tempestività diventa fondamentale».

👉 Come intervenire?

«Di fronte a una nuova paziente cerchiamo di capire prima la persona e poi la malattia. Serve a studiare una cura che si adatti al meglio alla sua personalità: possiamo somministrare farmaci, flebo, psicoterapia; dipende da chi abbiamo di fronte».

👉 A che cosa serve il ricovero?

«Innanzitutto, al recupero fisico, perché si cerca di raggiungere il peso concordato tra paziente e terapeuta. E poi, a impostare le terapie e a valutare i primi risultati. Il ricovero dura da 30 a 90 giorni».

👉 E dopo la dimissione?

«È necessario proseguire con un rapporto ambulatoriale o con una psicoterapia privata».

👉 La realtà virtuale accelera la guarigione?

«Sì. E non solo nell'anoressia. Abbiamo curato 120 pazienti con diversi protocolli messi a punto dall'Istituto Auxologico per vari problemi, come attacchi di panico, fobie e ossessioni. In un numero limitato di sessioni si riesce ad avvicinarsi a risultati che altrimenti richiedono mesi di lavoro».