

## **Testimonianza iniziatrice gruppo disturbi alimentari**

Mi chiamo Diana, ho 33 anni e una vita meravigliosa; eppure circa dieci anni fa non mi sarei mai immaginata di poter essere di nuovo così felice! Tra i 20 e i 23 anni ho sofferto di anoressia, fino a che con le mie forze, con tanta buona volontà e - perché no - con un po' di fortuna, sono risalita.

Sembrerà strano da credere, ma la sofferenza mi ha aiutata a crescere e a rinascere come una persona nuova; ho imparato molto, ho letto tanto e studiato i disturbi del comportamento alimentare; ho scoperto quanto poco siano conosciuti dalla collettività, quanti pregiudizi e falsi miti siano invece ben diffusi e quante persone soffrono di questi disturbi senza avere il coraggio di uscire allo scoperto, di chiedere aiuto o semplicemente di confrontarsi con qualcuno.

Per questi motivi, quando ho iniziato a stare bene ho sentito subito il desiderio di impegnarmi in qualcosa che fosse utile per chi vive o ha vissuto esperienze simili alla mia, ma purtroppo fino a qualche mese fa non avevo trovato l'occasione giusta. Un giorno ho trovato per caso un volantino del Centro Auto-Aiuto Ticino e mi è tornato alla mente un ricordo: una volta ebbi modo di confrontarmi con un'amica che soffriva di anoressia come me e quel momento fu estremamente confortante. Così mi sono detta: "Forse un gruppo di auto-aiuto mi avrebbe aiutata a sentirmi meno isolata e meno giudicata dal mondo esterno. A pensarci bene, ancora oggi non mi sento perfettamente a mio agio a parlare dall'anoressia con persone che ne sono estranee e che non capiscono pienamente cosa significa e cosa ho vissuto. Ho voglia di confrontarmi con qualcuno che sappia davvero di cosa parlo, senza bisogno di spiegazioni".

Ed eccomi qui, di fronte ad una sfida a dir poco dura in un'area geografica come il Canton Ticino, e tuttavia ci credo! Credo che il gruppo possa davvero essere una risorsa preziosa per se stessi e per gli altri, credo che nel condividere le esperienze ci si possa sentire capiti e alleggeriti, in uno spazio sicuro e privo di giudizio. E' importante sottolineare che il gruppo di auto-aiuto non ha nessuna pretesa di essere strumento terapeutico ed è da intendersi come complemento rispetto ad altre forme di sostegno.

Credo davvero in questo progetto e mi auguro che molti trovino il coraggio e la spinta di unirsi a noi, che il gruppo cresca e si rinnovi costantemente. Un grazie speciale va al Centro Auto-Aiuto Ticino che mi ha permesso di conoscere l'utilità dei gruppi di auto-aiuto, che mi ha fornito gli strumenti formativi indispensabili per la creazione e la gestione del gruppo e che mi sostiene nella promozione e all'avviamento dello stesso.