



# Senti chi s-parla



FRASI CHE FERISCONO  
E FRASI CHE AIUTANO

MINI GUIDA  
NATA DALL'ESPERIENZA DI GENITORI DI RAGAZZI CHE  
SOFFRONO DI DISTURBI ALIMENTARI

## *indice*

*Premessa*

*Cosa sono i disturbi alimentari*

*Frasi che feriscono:*

*in famiglia*

*da persone comuni*

*a scuola*

*in ambiente sanitario*

*Suggerimenti dagli esperti per i familiari*

*Frasi che aiutano dette dai genitori*

*Quando ti chiedo di ascoltarmi*

*Una mamma*

*Dedicato a*

tutte le famiglie  
che affrontano un disturbo alimentare

*“Perchè il tempo di ascolto sia tempo di cura  
e le parole siano carezze”.*



*Mostra sempre più gentilezza  
di quella che ritieni necessaria  
perchè la persona  
che la riceve ne ha bisogno più  
di quanto pensi.*

## Premessa

Quando in una persona si manifesta un disturbo del comportamento alimentare tutta la famiglia ne viene coinvolta e stravolta.

Talvolta il malato e i familiari ricevono dall'esterno “parole e sguardi” che feriscono e che possono far aumentare il disagio.

Noi dei gruppi di auto mutuo aiuto, abbiamo pensato di raccogliere e trascrivere alcune frasi che ci sono state dette ed altre che noi stessi abbiamo pronunciato.

Il tutto per sottolineare quanto sia importante trovare una comunicazione empatica per favorire l'accoglienza ed il sostegno indispensabili nei percorsi di cura dei nostri cari.

## Cosa sono i disturbi alimentari

Per Disturbo del Comportamento Alimentare (DCA) si intende uno sconvolgimento persistente nel modo di alimentarsi con gravi ripercussioni sulla persona.

Colpisce prevalentemente persone di sesso femminile dai 14 ai 25 anni, ma può manifestarsi anche in età adulta. Anche i maschi ne sono colpiti ma in misura molto ridotta.

In questo tipo di disturbi rientrano l'**Anoressia Nervosa**, la **Bulimia Nervosa**, il **Binge Eating Disorder** ed altri meno noti.

Una persona affetta da Anoressia Nervosa presenta comportamenti di restrizione nell'assunzione del cibo, se invece affetta da Bulimia Nervosa, presenta ricorrenti episodi di abbuffate in un periodo circoscritto di tempo, seguiti da pericolosi comportamenti di compenso. Il Binge Eating Disorder (disturbo da alimentazione incontrollata) si manifesta con episodi di abbuffata tipici della bulimia nervosa senza però i comportamenti compensatori propri di quest'ultima.

Esistono altresì i **Disturbi Alimentari Non Altrimenti Specificati (NAS)** clinicamente significativi che comportano un notevole disagio per le persone, ma che non soddisfano i criteri per una diagnosi “completa” di anoressia o bulimia nervosa.

# Frasi che feriscono

## in famiglia

Interrogativi che i familiari si pongono quando iniziano a vedere i primi segni del disturbo alimentare ma ancora non sanno bene di cosa si tratta.

Zio verso la ragazza: “Sei bella, intelligente, solare, non hai problemi, ma cosa ti manca?”

Papà: “Io non credo che stia male, non è possibile che mia figlia sia ammalata, questi psicologi non capiscono nulla, le passerà”.

Mamma: “Cosa ti ho fatto di male per meritare una sofferenza così? Non vedi che sei uno scheletro che cammina?”

Mamma: “Adesso ti fotografo così poi vedi come sei, chissà che ti renda conto del tuo stato!”

Papà: “Mia figlia sa che stiamo venendo al gruppo, lei va agli incontri con la psicologa e con la dietista, ma allora perché non cambia comportamento? Quante probabilità ci sono che ritorni come prima?”

Genitori: “Guarda come ti sei ridotta, dopo tutto quello che ti abbiamo dato come hai potuto farci questo? Ti abbiamo forse fatto mancare qualcosa? Sei la nostra più grande sconfitta! Tuo fratello/sorella non ci ha mai pugnalati come hai fatto tu!”

frasi che feriscono

## in famiglia

Parole dette a voce alta pensando di rendere consapevole la persona che sta male.

Mamma: “Guardati allo specchio!”  
(frase micidiale che ho capito troppo tardi)

Sorella: “Non la sopporto più, non so mai come comportarmi e mi sento in colpa se esco o faccio cose divertenti, lei è sempre cupa e non parla più”.

Papà: “Da piccolo se avessi fatto come lei i miei genitori con due sberle mi avrebbero fatto passare tutto”.

Mamma: “Mettili qui vicino a me, passati una mano sulla pancia e senti le ossa del bacino, senti che c'è un vuoto, ma ti rendi conto di come stai?”

Mamma: “I miei parenti e mio marito stesso sono stati spesso distruttivi con lei. Mio marito si rivolgeva a mia figlia chiamandola ‘Auschwitz’ e questa parola la faceva soffrire molto perché, in quel periodo aveva capito che era malata e provava a lottare”.

Amiche: “Quando mia figlia ha iniziato a perdere peso le sue compagne di classe la lodavano, le dicevano: ‘Anche io vorrei avere la forza che hai tu!’ Mia figlia era molto orgogliosa di questo e si sentiva ancora più forte”.

frasi che feriscono

## *in famiglia*

### Frase disfunzionali

Papà: “Le sto sotto, le dico cosa deve mangiare. Lei assaggia soltanto, mangia così poco. Le dico mangia di più ma non mi ascolta. Ma cosa ci vuole per tornare a mangiare?”

Mamma: “Guarda che se non mangi, niente dolce o gelato!”

Papà: “A cena mio marito toglieva il piatto a mia figlia se non si sbrigava a mangiare”.

Mamma: “Oggi è il compleanno della nonna, ti prego di non darle un dispiacere, a tavola comportati bene! Scusa, tu che sai tutto su questioni caloriche, sai quante calorie si perdono facendo... o quante caloria ha... Ehi, ma allora lo fai apposta a non mangiare, guardati allo specchio come sei diventata! Fai schifo! Tutti ti osservano, non ti vergogni?”

Nonna: “Vieni dalla nonna che ti faccio una cosa buona”.

A tavola con gli zii: (sapevano del disturbo alimentare)  
“Ma é ben strana la dieta che fai. Vuoi dimagrire ancora? Spiegami, perché mangi quello e non questo?”

*frasi che feriscono*

## *in famiglia*

### Frase disfunzionali

Papà: “Lo so che adesso lei sta meglio. Mangia tutto, ormai non ha più problemi con il cibo! Ha introdotto anche la pasta! Ogni tanto compra quella proteica e la mangia quando sa che deve fare sport, va bene no? In fondo tutti facciamo così! Non mi pare un problema!”

Ragazza: “Il mio fidanzato mi diceva che ero fortunata a stare assieme a lui perché nessuno starebbe con un' anoressica.”



*frasi che feriscono*

## *in famiglia*

### *Miti comuni da sfatare e frasi inappropriate.*

*“Soffri di anoressia perché hai il tempo per permettertelo” .*

Non credete che avrei scelto qualcos'altro?

Io non ho scelto questa patologia, lei ha scelto me.

Mamma: “Quando mia figlia è uscita con il carrello della parenterale nei corridoi dell'ospedale (io ero dietro a lei) abbiamo incontrato due donne che si sono girate per osservarla bene ed hanno mormorato tra di loro: ‘Vedi come si diventa quando non si mangia? Sembra la morte’”.

Paziente: “In palestra dopo 180 minuti di allenamento, una ragazza mi si è avvicinata e, mentre mi stavo distruggendo di cyclette mi ha detto: ‘Amo le tue gambe. Ti ho vista oggi mentre andavi a scuola e ho visto quanto sono sottili, quanto sei magra. Anch'io vorrei essere così, ti invidio un sacco. Ma come fai?’ Poco dopo è arrivato l'istruttore, dicendomi che ero verde dallo sforzo e che se avessi continuato così sarei svenuta. Ovviamente continuai e non svenni. Pensai tutta la sera e anche quelle seguenti, alla frase pronunciata da quella ragazza. Subito mi aveva resa la persona (beh quella che era rimasta) più felice sulla faccia della terra. Eppure quella sera, tornando a casa dalla palestra, piansi. Piansi perché non aveva capito, quella ragazza non sapeva. Nessuno sapeva!”

*frasi che feriscono*

## *in famiglia*

### *Miti comuni da sfatare e frasi inappropriate.*

*“Questa è la malattia del troppo star bene”.*

“Questa frase l'ho sentita da diverse persone che mi hanno fatta sentire colpevole di avere questa patologia. Mi diedi la colpa di tutto ed ancora lo faccio”.

*“Pensi al cibo perché si vede che non hai abbastanza pensieri”.*

Quando ho sentito questa frase per la prima volta ricordo di aver riso, fu una risata amara e triste. In quel momento mi resi conto di essere davvero sola. Perché una persona che dice così dimostra che non ha capito.

*“Di sicuro i figli di un operaio non soffrono di anoressia perché hanno troppi pensieri per la testa e hanno cose ben più importanti da fare. Non si possono permettere di stare male”.*

*“Beh dai, se segui il piano alimentare allora vuol dire che non stai poi così male”.* E' così che si feriscono e distruggono i cuori delle persone che soffrono di anoressia. E' per questo che ora continuo a ritenere questa frase vera: “In fondo, quando sono stata veramente e sufficientemente malata?”

Amica della paziente: “Sei ridicola”.

Paziente: “Forse è vero, forse lo sono”.

Amica della mamma all' esordio della malattia della figlia: “Tanto lo sai tutta la colpa della malattia di tua figlia è solo tua, a me non accadrà mai, perché io ho un buon rapporto con le mie figlie!”

Mamma: “Mia figlia diceva sempre: ‘Io sono in più’ oppure ‘Sono una cicciona, non voglio più essere enorme”.

*frasi che feriscono*

## *persone comuni*

- “Conosco la vostra famiglia, non avrei mai pensato che vostra figlia si riducesse così! Non potete aprirle la bocca e costringerla?”
- “Come sei magra! Sicuramente avrai fatto colpo su tutti!”
- “Ma non vedi che scheletro sei?”
- “Ehi, grassona!”
- “Ma come stai bene!” (ragazza già in trattamento)
- “Oh, finalmente vedo che hai ripreso un po' di peso”.
- “Stai bene con un po' di grasso addosso”.
- “Dai, per favore, mangia un pò, fammi il piacere”.
- “Mangia va là che un po' di ciccia ce l' hanno tutti, devi ingrassare un pò”.
- “Ma se la costringi vuoi che non ceda?”
- “Ma non è che fa finta? Siamo sicuri che sia ammalata?”
- “Non è che essere così 'amico' di tua figlia sia peggio?”
- “Razionalmente quello che fai non ha senso!”
- “Smettila di fare così!”
- “Ma che fai? Perché l' asseconi nel suo capriccio di non mangiare, ma non ce la fai a cucinarle qualcosa di appetitoso?”
- “Falla venire a casa mia, le preparo un bel piatto di lasagne, vedrai che con me mangia!”
- “Ma quanto bella sei? Smettila con quelle fisse!”

## *Uno stigma da superare*

### **“TUA FIGLIA È ANORESSICA!”**

Perché associare la persona alla malattia? Non si dice che Tizio è la polmonite o Caio è il cancro, ma che Tizio è ammalato di polmonite o Caio è ammalato di cancro. Le nostre ragazze soffrono di anoressia e non devono essere chiamate anoressiche.

*frasi che feriscono*





## ambiente sanitario

Medico di base: “Se vuole cercare un posto adeguato per sua figlia guardi su internet”.

Infermiera del reparto di medicina: “Sei una ragazza viziata”.

Medico Ospedaliero: “Sua figlia è capricciosa”.

Psichiatra dice alla mamma: “La dia a noi, in 8-9 mesi gliela ridaremo guarita”.  
La mamma afferma: “Mi fidavo, era considerata la migliore psichiatra sulla piazza. Solo con il tempo ho imparato a diffidare di chi ha la presunzione di avere la ricetta in mano, ma purtroppo è stato troppo tardi”.

Psichiatra: “Dopo aver parlato con me e mio marito, in merito alle condizioni di mia figlia, mi prese in disparte e mi disse: signora, se io avessi una figlia ammalata di tumore o di anoressia preferirei quella ammalata di tumore.”

Medico della medicina alternativa rivolgendosi alla ragazza: “Se entri in quel centro lì (centro pubblico dedicato ai dca) sarai come in gabbia e dovrai fare quello che dicono loro. Sei sicura di volerlo?”

*frasi che feriscono*

## ambiente sanitario

Ospedale  
Reparto di medicina

La mamma racconta: “Mia figlia mi ha raccontato di come si sentiva quando era ricoverata in medicina. E’ riuscita a dirmi che la cosa che la faceva soffrire di più era che i medici continuavano a dirle che sarebbe morta perché così non poteva continuare. Alcune infermiere le ripetevano spesso questa frase: ‘Cosa ci sta a fare questa ragazza nel nostro reparto? Ci porta via ancora del tempo’. Altre infermiere passando lungo il corridoio guardavano dentro alla sua stanza con faccia schifata. Anche alcuni operatori sanitari durante la distribuzione dei pasti dopo averle elencato il menù, senza neanche attendere la risposta di mia figlia, affermavano che era inutile lasciarle qualcosa perché non avrebbe mangiato ugualmente. Questi comportamenti disfunzionali non aiutavano di certo mia figlia, anzi, le suscitavano emozioni negative, facendole sentire l’ombra della morte su di sé, anche se lei non si vedeva messa così male. Solo alcune infermiere e due operatrici si rivolgevano a lei con amorevolezza e comprensione dandole sostegno e forza”.

*frasi che feriscono*

## *scuola*

Professore durante l'ora di ginnastica: "Oggi ci pesiamo tutti, così vediamo come siamo messi".

Professoressa dopo un mese di ricovero in day hospital la professoressa di fisica chiede alla mamma: "Ma sua figlia non é ancora guarita?"

Professore ragazza che rientra a scuola dopo diversi mesi di day hospital, viene interrogata a sorpresa (non era preparata ma prende 7) e l'insegnante dice: "Da te mi aspettavo di più!"

Mamma: "Ora che ricomincia la scuola lei sarà ancora più stressata e io ho paura che possa crollare. Ci tiene tanto alla scuola e non posso pensare che si trovi in difficoltà ancora una volta, chissà come reagiranno i suoi compagni ed i suoi professori".

### *Affermazioni fatte da professori vari:*

"Questo peso non va bene per te".

"Che cosa speri di fare da grande se adesso sei così?"

"Hai paura di ingrassare?"

"Prova a pensare alle persone che stanno peggio di te".

"Le ho abbassato il voto perché so che può dare di più".

"Vuoi fare la modella?"

*frasi che feriscono*



## Suggerimenti dagli esperti per i familiari

### Atteggiamenti e riflessioni

Vivere con una persona con disturbo alimentare è una grande sfida che influisce su tutte le aree della vita familiare. Quanto più grave è il disturbo maggiore è il rischio che entrino in crisi i membri della famiglia. Ma questa malattia **NON E' una scelta volontaria** e **NON E' il bisogno di attenzione**.

Per aiutare la persona con disturbo alimentare serve ascoltare, cercare di capire e sostenere, senza farsi travolgere dalle proprie emozioni.

Il rapporto con una persona con disturbo alimentare e la capacità di affrontare le difficoltà, possono migliorare con il sostegno degli specialisti esperti, perché meno si conosce il disturbo con le sue complicazioni maggiore è il senso di frustrazione.

E' utile riconoscere che la persona con disturbo alimentare non è "SOLO MALATTIA" ma mantiene delle risorse in vari ambiti della vita, estranei al disturbo alimentare che vanno sostenuti.

Evitiamo giudizi di valore, cerchiamo di non usare assunti definitivi che inchiodano l'interlocutore nella gabbia dei nostri pregiudizi, quasi in una sorta di destinazione: "Sei sempre così... fai sempre così... non cambierai mai".

## Suggerimenti dagli esperti per i familiari

### Atteggiamenti e riflessioni

Con una persona con disturbo alimentare **NON SERVONO** le risposte istintive ed estreme:

- non serve AGGREDIRE E IMPORRE un cambiamento
- non serve FAR FINTA che tutto vada bene
- non serve MANIFESTARE il proprio malessere o la delusione

Sentirsi impotenti è normale e a volte non ci sono sempre risposte da dare.

Il silenzio non sempre è da vivere con disagio, esiste un silenzio tra le persone che è intimità, accoglienza, condivisione. Come esistono silenzi in grado di allontanarci dall'interlocutore esistono anche silenzi fecondi e carichi di comprensione.

Non è colpa vostra, la patologia di vostra figlia non è un' accusa a voi.

Usate tutta la pazienza di cui disponete... e ancora di più.

Più che dire tutto quello che si pensa, (visto che si pensa di tutto e spesso i nostri pensieri sono ambivalenti, ambigui e poco chiari) è preferibile pensare a tutto ciò che si dice.

## Suggerimenti dagli esperti per i familiari

### Atteggiamenti e riflessioni

- “E’ il comportamento della persona indotto dalla malattia che fa stare male non è la persona che ami”.
- “Se siete arrabbiati, esprimere le emozioni è sano e arrabbiarsi non fa di voi dei cattivi genitori. Cercate di rivolgervi alla malattia e non alla persona “questo disturbo ci ha tolto la serenità, siamo tutti molto stanchi!”.

### Esempi di commenti critici

“Non ha amici perché li ha fatti fuori tutti”.

“Ormai dice solo bugie”.

“Mi contrasta su ogni cosa, è insopportabile”.

“Era meravigliosa, ora è egoista, viziata e fastidiosa”.

“Lo fa apposta per farmi stare male”.

“Sta distruggendo la nostra famiglia”.

### Esempi di commenti utili

“Ha perso gli amici perché non sapevano come confrontarsi col suo disturbo”.

“Il disturbo non le permette di dire la verità”.

“La malattia domina ogni suo pensiero, ha preso il sopravvento sulla sua vita”.

“Il disturbo alimentare ha coperto tutte le cose belle del suo carattere”.

“Questo disturbo mi fa stare male”.

“Questo disturbo sta colpendo tutta la famiglia”.

## Suggerimenti dagli esperti per i familiari

### Atteggiamenti e riflessioni

- “Mi ha colpito il coraggio che hai mostrato nel superare quella difficoltà”.
- “E’ una cosa fantastica che tu sia stata abbastanza flessibile nel cambiare le tue regole in maniera da preoccuparti della tua salute”.
- “Sostenere ed elogiare ogniqualvolta sia possibile”.



## *Frasi che aiutano*

*dette dai genitori*

“Vai bene così come sei. Sei nostra figlia!”

“Non ti sostituirei con nessun altro”.

“Sei unica e speciale per noi per questo ti vogliamo un mondo di bene”.

“Ti stiamo vicini sia quando la vita ti sorride sia quando sembra chiuderti tutte le porte.”

“So che non posso capire quello che stai passando, ma cercherò di fare del mio meglio per riuscire a comprendere il tuo disagio”.

“Non sei sola, se pensi che possa esserti di aiuto e hai voglia di parlarne io sono qui!”

“Alla tua età dovresti pensare alle farfalle nello stomaco, l'amore è una medicina fondamentale”.

“Tu non sei il tuo peso, non sei la tua taglia, non sei un'immagine allo specchio.

Tu sei una persona, una persona bella, unica e speciale!”

“Non permettere a te stessa di distruggerti, riprendi la tua vita e lascia a chi ti ama la possibilità di aiutarti”.

“Io credo tantissimo in Lei, sono stupita dei passi avanti che è riuscita a fare e di ciò che è riuscita a dire ai medici ed a noi genitori.

Credo molto nelle sue possibilità e voglio che lei lo sappia. Alcune paure restano ancora, perché quando abbiamo affrontato questa difficile malattia cambiando la nostra vita da un momento all'altro, non sempre le cose sono andate come speravamo.

Su di lei però non ho dubbi, è forte ed intelligente,

ha tutte le risorse per farcela.

Io ci sono se ha bisogno di me”.

*Anche  
nelle difficoltà  
fai sbocciare sempre la  
speranza*



## *Quando ti chiedo di ascoltarmi*

*Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu cominci a darmi consigli  
non fai ciò che ti chiedo.*

*Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu cominci a dirmi perché non  
dovrei sentirmi in quel modo, calpesti le mie sensazioni.*

*Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu pensi di dover fare qualcosa  
per risolvere i miei problemi, mi deludi, sebbene ciò possa  
sembrarti strano.*

*Forse per questo la preghiera funziona per molti.*

*Perché Dio è muto, non dà consigli, né prova ad aggiustare le  
cose. Semplicemente confida che tu ce la faccia da solo.*

*Quindi, ti prego, ascolta e sentimi.*

*E se desideri parlare, aspetta qualche istante il tuo turno e ti  
prometto che ti ascolterò.*

*(Anonimo)*



## *Da una mamma con amore*

*Non e' facile ricordare frasi che mi hanno aiutata o ferita, sarebbero molte quelle che mi hanno fatto male, provo però a descrivere le mie emozioni.*

*All'inizio della malattia di mia figlia mi sono sentita molto sola e trascurata, talvolta anche non capita dai medici che la stavano curando. Così mi sono chiusa a riccio, non accettando aiuto da nessuno, soprattutto quando mia figlia e' stata ricoverata in clinica.*

*Ma grazie ad una associazione ed alla sua presidente, che ogni tanto con costanza e pazienza (senza forzatura) mi messaggiava, mi sono convinta a partecipare alle serate del gruppo di auto mutuo aiuto.*

*Le prime volte che andavo al gruppo avevo tanta ansia, poi però ascoltando le storie degli altri, ho sentito che non ero più sola.*

*Le parole dette dagli altri genitori mi hanno aiutata a calmare il mio animo e a capire che da questa malattia, che io ho definito "mostro", con il tempo e la cura si puo' guarire.*

*Quelle parole sono state la mia salvezza!*

*Senia*



ASSOCIAZIONE MIDORI  
MONTECCHIO MAGGIORE (VI)

ASSOCIAZIONE FENICEONLUS  
PORTOGRUARO

ASSOCIAZIONE FENICEDCAMIRANESE  
MIRANO (VE)

ASSOCIAZIONE MARGHERITA  
BELLUNO

ASSOCIAZIONE LA CRISALIDE LILLA  
VERONA

PER CONTATTARCI:

<a href="mailto:info@associazione-midori.it">info@associazione-midori.it</a>	Antonella	347 9634036
<a href="mailto:info@feniceonlus.it">info@feniceonlus.it</a>	Alessandra	334 6713773
<a href="mailto:feniceonlusmiranese@libero.it">feniceonlusmiranese@libero.it</a>	Gianni	328 2170522
<a href="mailto:assmargheritabl@libero.it">assmargheritabl@libero.it</a>	Luisa	346 8208184
<a href="mailto:info@lacrissalidelilla.it">info@lacrissalidelilla.it</a>	Luca	392 5858113





*si ringraziano:*

*gli specialisti in dca*  
per l'aiuto sull'elaborazione dei consigli

*nicolebicego.com*  
per l'impaginazione