

Fare azione per uscire dall'anoressia

Sono entrata in questo programma con un'anoressia emotiva grave. Essendo una persona altamente sensibile ed empatica, sento intensamente tutto ciò che mi circonda, così come le mie difficoltà e le mie emozioni. Qualcuno potrebbe dire che sono leggermente agorafobica e che potrei avere una grave carenza di vitamina D dovuta alla mancanza di luce naturale, non essendo uscita di casa per mesi.

Come persona introversa in una pandemia, pensavo che fosse un sogno dover rimanere in isolamento a casa. Tuttavia, quando è diventato un isolamento intenzionale, ho capito che stava diventando malsano. Quando i miei pensieri hanno iniziato ad essere una spirale negativa, ho capito che dovevo agire. Quello che ho fatto inizialmente, però, non è stato utile. All'inizio mi sono iscritta ad un'app di supporto che aveva lo scopo di aiutare e dare una comunità a chi aveva difficoltà con la salute mentale. Più la usavo, più credevo di ottenere una "connessione reale" all'interno della comunità, più precisamente con delle singole persone che utilizzavano l'app, principalmente uomini, soprattutto quelli che vivevano lontano. Ho iniziato presto a credere che quelle connessioni fossero più significative della mia vita reale, delle relazioni impegnate a lungo termine e delle connessioni con le persone della mia cerchia di amici.

Questo mi ha portato alla dipendenza dalle storie d'amore. Mi allontanavo dalla realtà anche leggendo eccessivamente libri di storie d'amore, alcuni dei quali potevano essere considerati pornografia scritta, che portavano a una masturbazione malsana. Questo insieme di difficoltà, sommato alle connessioni superficiali online che ritenevo "profonde", è rapidamente degenerato in una situazione ingestibile.

La mia esperienza di astinenza è stata dura. Per prima cosa ho dovuto tagliare i ponti con tutti gli intrighi e le relazioni sentimentali online e ho dovuto anche cancellare tutte le applicazioni in cui era possibile trovare qualcosa del genere. Per quanto riguarda i libri, ho dovuto rimuovere dal pc il mio e-reader

e riprendere in mano le copie cartacee, in questo modo tutti potevano vedere ciò che leggevo, rendendomi più responsabile. Ho anche creato dei parametri per ciò che dovevo fare prima di prendere in mano un libro durante la giornata: completare i compiti quotidiani in casa, fare una pratica spirituale quotidiana e passare del tempo di qualità con la mia famiglia.

Solo dopo aver svolto questi compiti, potevo prendere in mano un libro, in modo da non abbandonare la vita e da utilizzare il dono della lettura in modo più sano. Una volta ho detto in una riunione che il mio "qualificatore" era un genere di libri, e qualcuno ha riso, ma ho scoperto che l'astinenza dalla lettura di ciò che volevo, quando volevo, era davvero difficile. Sono ricaduta diverse volte nel prendere in mano un libro, scoprendo rapidamente che sarebbe stato considerato un comportamento di fondo continuare a leggere fino alla fine. Mi mancavano anche le cosiddette relazioni che pensavo fossero significative, anche se in realtà non lo erano. Sono ricaduta due volte, prima di allontanarmi completamente da qualsiasi forma di chat online/app. Mi sembra che il mio cervello sia stato condizionato, per così tanto tempo, a credere che queste due cose facessero la differenza per il mio isolamento e la mia depressione, che ritirarmi da esse è stato veramente difficile! Laddove la maggior parte delle persone condivide una persona come qualificatore, io avevo libri e sconosciuti su app che non avrei mai incontrato di persona. Tuttavia, sapevo che, per me, si trattava di qualificatori reali. La mia sfida successiva è stata quella di rinunciare ad una vita in ibernazione, per così dire, e tornare a socializzare. Anche questo è stato molto difficile per me. Quando ho esaminato il motivo per cui ero evitante, ho scoperto che avevo talmente paura di sentirmi ferita o oppressa che non volevo rischiare di entrare in contatto con la vita reale, con un significato autentico.

Poiché sono una persona molto sensibile, il burn-out empatico era una possibilità reale. Tuttavia, non potevo migliorare in isolamento. Il mio primo passo verso SLAA è stata la riunione online, basata sulla chat. Una volta che mi sono sentita più a mio agio e ho imparato a conoscere meglio SLAA, ho provato a partecipare a una video-riunione .

Dopo qualche settimana di ambientamento e dopo aver capito che non ero sola e che non sarei stata giudicata da nessuno, ho deciso di partecipare a una riunione di persona . A poco a poco, sono uscita di casa, mi sono sforzata di entrare in contatto con altre persone, per quanto difficile, e mi sono immersa nel lavoro dei passi con lo sponsor che ho trovato (anche questa è stata una sfida). Dopo qualche settimana di riunioni di persona, ho iniziato a svolgere un lavoro di servizio, sia di persona che nelle riunioni online.

Sono uscita un po' dal mio guscio, mi sono avventurata per trovare la mia voce con più fiducia e ho iniziato a vedere le promesse che arrivavano nella mia vita. Infatti, grazie ai contatti avuti nelle riunioni, sono riuscita a trovare un lavoro part-time che è perfetto per me, per i miei orari, per le mie capacità e in un ambiente ideale per crescere nella connessione, pur avendo lo spazio per non essere sopraffatta da troppe interazioni.

Le cinque risorse indicate nel preambolo sono davvero efficaci! Definire la mia sobrietà (e le linee principali su cui concentrarmi), impegnarmi con il mio sponsor e con le riunioni, lavorare settimanalmente sui Passi, offrire servizio e avere una pratica spirituale quotidiana sono tutti strumenti estremamente importanti per me. Da quando ho iniziato questo Programma, ci sono state alcune volte in cui ho voluto isolarmi di nuovo, soprattutto dopo che si è verificato qualcosa nella sfera emotiva, sia all'interno di me stessa, sia con gli altri intorno a me. Attraverso il programma, ho imparato a contattare il mio sponsor, i miei partner di recupero e gli altri compagni. È importante per me anche partecipare alle riunioni, per quanto mi è possibile, a volte più di una al giorno, nei momenti in cui sono tentata di agire i miei comportamenti di fondo o mi sento messa alla prova. Sto imparando gli strumenti del programma e sto lavorando sui confini per proteggere il mio serbatoio emotivo dall'esaurimento. E so che continuerò a crescere in modi più sani man mano che procedo nel mio percorso di recupero. Sono così grata per questo Programma. L'astinenza è così difficile - eppure fare piccoli passi verso la successiva cosa giusta mi ha dato una comprensione più sana della mia vita, delle relazioni e della possibilità di vivere!

- Aria, Gig Harbor, WA