

L'anoressia ha definito il mio comportamento

L'anoressia ha definito il mio comportamento sia con il cibo che con le relazioni. Guardando indietro, non mi era chiaro se avessi avuto mancanze nel mio carattere o nel sostegno dei miei genitori nel gestire le naturali delusioni e il rifiuto che vengono con la crescita. Indipendentemente da ciò, ricordo il sentimento devastante se una determinata persona sceglieva di giocare con altri o se s'impegnava in un'attività diversa piuttosto che rimanere fedele a me. Lo percepivo come un profondo rifiuto di ciò che ero, e la cosa mi travolgeva. Mi sentivo totalmente abbandonata e paralizzata. La miglior cosa che trovai per gestire questi sentimenti fu smettere di relazionarmi e di impegnarmi con le persone, se non strettamente necessario. Questo includeva vestire in un modo trasandato, non avere mai un contatto visivo con le persone, specialmente se ero interessata a loro, ed evitare impegni sociali. Se c'erano persone che sembravano interessate a me, evitavo anche quei luoghi della scuola o del lavoro per proteggere la sensazione di controllo sui miei sentimenti.

Dietro il mio evitamento c'era un profondo desiderio di un legame e di una sessualità sana. Essere in SLAA mi ha aiutato ad affrontare questi sentimenti e a sapere che sono degna di amore, non mi sento più abbandonata dagli altri perché ho imparato come esserci per il mio recupero e a non abbandonare me stessa, accettando l'aiuto di cui ho bisogno attraverso il Programma. Quando iniziai ad avere appuntamenti (dating) con la guida di un dating plan (regole da rispettare quando si hanno degli appuntamenti per rimanere sobri) e della mia sponsor, iniziai a sperimentare la sindrome da astinenza dall'anoressia. Questa astinenza la sentii come un senso di panico, mi faceva spesso provare nausea o tristezza. Mi sentivo stanca quando stavo in mezzo alle persone e a volte piangevo, perché queste nuove interazioni mi aiutavano a vedere il danno che mi ero fatta praticando la mia anoressia per molti anni. Dovevo piangere e continuare a fare cosa mi suggeriva il mio sponsor, che includeva prendermi delle pause dagli appuntamenti alle volte per un certo periodo, *persino quando non volevo*.

Continuai a fare il mio lavoro sul programma con il volantino dei passi sull'anoressia creato da SLAA. L'astinenza impiegò parecchi mesi per risolversi totalmente, ma giorno dopo giorno divenne più facile usare gli strumenti ogni volta che affrontavo un sentimento di panico o nausea. In questo modo, fui capace di evitare di sabotare relazioni salutari e sane. Andare alle riunioni, fare condivisioni o chiamare un membro Slaa nello specifico, prima e dopo una conversazione difficile (book ending), sono state le cose che mi hanno aiutato di più.

Non vedo l'ora di vedere dove il programma mi può condurre all'interno della relazione sana e romantica nella quale mi trovo, che è durata sei mesi finora.