

INDICE:

Laura Dalla Ragione, Prefazione

Stefania Caperna, Introduzione

Il campeggio: tra malattia e prime consapevolezze

Il disagio di mostrarsi in costume per chi soffre di un Disturbo della Nutrizione e dell'Alimentazione (DNA)

Guardarsi e non vedersi: la distorsione dell'immagine corporea

Lo sguardo ingiusto: di sé solo difetti, degli altri solo pregi

Anoressia nervosa: energia e iperattività pur dormendo poco

Iperattività motoria ed esercizio fisico come comportamento compensatorio nei DNA

Sminuzzare il cibo come rituale di controllo

Il ruolo della figura paterna nei DNA

La funzione dello specchio e degli altri check di controllo

Prime consapevolezze e spinta al cambiamento: come possono "innescarsi"

Anoressia nervosa: perché quando si riprende a mangiare non si aumenta subito di peso?

Il "click" che porta a chiedere aiuto

Dalla fase euforica (sintonica) alla fase distonica dell'Anoressia Nervosa (AN)

L'assenza di ciclo mestruale nelle pazienti con anoressia o bulimia nervosa

Anoressia nervosa e legame materno

Come il numero sulla bilancia (il peso) condiziona chi soffre di un disturbo alimentare

Anoressia nervosa (AN): cos'è, come si manifesta e quali conseguenze provoca

Come mai chi soffre di DNA "non si sente mai abbastanza"?

Congelamento emotivo o anestesia affettiva

Le abbuffate: fattori fisiologici, psicologici e comportamentali

Il "click" della consapevolezza in chi soffre di DNA

L'incontro con la "Speranza"

4 fattori che portano chi soffre di anoressia e bulimia nervosa a chiedere aiuto

Il primo colloquio con lo psicologo

Come una dieta può trasformarsi in un disturbo alimentare

Malnutrizione e disidratazione possono colpire cuore e cervello

La tendenza a mentire nei disturbi alimentari

Dall'anoressia alla bulimia nervosa
La prescrizione degli avanzi nel piatto
La prescrizione del cibo proibito
Come mai il percorso terapeutico con i disturbi alimentari non è lineare?
Difficoltà cognitive che possono presentarsi nell'anoressia e nella bulimia nervosa
I rituali tipici dei disturbi alimentari

Una gabbia “d’oro” fatta di pensieri

Eventi traumatici nell'infanzia e conseguenze psicologiche
Il coinvolgimento dei genitori nella terapia
La solitudine nei disturbi alimentari
Pensieri disfunzionali – ossessivi – sabotanti
La ristrutturazione cognitiva nei DNA
Situazione ansiogena: pranzi e cene in famiglia
Pasti in famiglia e occasioni speciali: un campo minato per chi soffre di disturbi alimentari
Situazione ansiogena: la torta di compleanno
Il pensiero dicotomico
Situazioni ansiogene e trigger situazionali
Fear food o cibi fobici
Situazione ansiogena: sushi “all you can eat”
Situazione ansiogena: paura di deludere gli altri, se non si prende il dolce (o altro cibo)

Lo sport: passione – ossessione – libertà

L'anoressia nervosa come malattia della “brava bambina”
Giudizi sul corpo: quali effetti hanno
La palestra: un ambiente disfunzionale per chi soffre di disturbi alimentari?
Abbuffate e comportamenti di compenso
Lo sport da piacere a ossessione
Situazione ansiogena: partecipare a una gara sportiva
Situazione ansiogena: la colazione a buffet
Situazione ansiogena: la difficoltà di chiedere aiuto
Situazione ansiogena: il confronto con gli altri
Situazione ansiogena: la paura di fallire nelle situazioni sociali
Situazione ansiogena: mangiare dopo un allenamento o uno sforzo fisico
La Spartan: da sfida ossessiva a esperienza di libertà
Perché chi soffre di disturbi alimentari pensa di non poterne uscire?

Se mi abbracci vado in pezzi

Situazione ansiogena: uscire a cena senza conoscere il menù
Situazione ansiogena: vestirsi per uscire con un ragazzo

Situazione ansiogena: evento sociale in cui è servito del cibo e ci si sente osservati da tutti

Il cibo torna a essere vita: la riscoperta del piacere alimentare dopo il disturbo alimentare

Situazione ansiogena: condividere un dolce

Situazione ansiogena: il contatto fisico (l'abbraccio)

L'intimità per chi soffre di anoressia o bulimia

Distinzione tra corpo-oggetto e corpo-soggetto

L'utilizzo delle metafore nella terapia

Rinascita e rivelazione

La convinzione di dover piacere a tutti

Verso la libertà mentale: dal pensiero disfunzionale al pensiero funzionale

Smettere di lottare con il proprio corpo

Non sentirsi più giudicati

La riconciliazione con la figura materna

Come cambia la convinzione di non meritare l'amicizia dopo un disturbo alimentare

Da ansia invalidante ad ansia funzionale

La riconciliazione con la figura paterna

Il raggiungimento dei propri obiettivi per chi ha sofferto di un disturbo alimentare

Amore e intimità: la relazione di coppia dopo un disturbo alimentare

Le ricadute come parte del percorso

Sport, attività fisica e movimento: non più come obbligo ossessivo ma come momento di libertà

Vedere con occhi nuovi: rinascita e libertà dopo il disturbo alimentare

Veronica Torricelli, Conclusioni,

Fabio Mancini, Postfazione,

Ringraziamenti

Bibliografia

