Stefano Vicari
Maria Pontillo
in collaborazione con Scuola Holden

Vi raggiungo dopo cena

Leggere tra le righe i disturbi dell'alimentazione

SCUOLA HOLDEN
Contemporary Humanities

Erickson

Sono stanca, come se ogni minuscola fatica della mia vita avesse deciso di chiedermi il conto. Stanca che mi si chiudono gli occhi. Stanca di calcolare calorie, esercizi, yogurt e cetrioli. Forse non ce la faccio a essere perfetta. Respira. È tutto sotto controllo.
È tutto sotto controllo?

€ 13,50
9 788859 037910
www.erickson.it

LEGGERE TRA LE RIGHE
è la serie editoriale nata per raccontare la sofferenza giovanile. Per sfatare il tabù che di salute mentale in bambini, bambine e adolescenti non si possa parlare.

Leggere tra le righe è una serie editoriale dedicata alla salute mentale di bambini, bambine e adolescenti. Frutto della collaborazione tra le Edizioni Erickson e la Scuola Holden, si rivolge a chiunque sia interessato, per ragioni personali (genitori, adolescenti), così come per motivi professionali (psicologi, educatori, insegnanti), a conoscere da vicino le forme e i sintomi di alcuni dei disturbi psicologici più ricorrenti e frequenti nelle giovani generazioni.

A seguito della pandemia da Covid-19 e del lockdown, i dati epidemiologici sull'aumento di incidenza e di gravità dei disagi in età evolutiva sono diventati allarmanti: per poterli riconoscere in modo precoce e intervenire con efficacia — che si sia genitore o professionista —, è indispensabile *leggere tra le righe* nella mente delle ragazze e dei ragazzi: interpretare i segnali, cogliere le richieste di aiuto, sapere ascoltare e costruire un dialogo.

Per accompagnare gli adulti in sfide così complesse nasce questa serie di volumi, che mette in campo linguaggi diversi per affrontare temi come l'autolesionismo, l'ansia scolastica, la disforia di genere, i disturbi alimentari, la depressione. Lungo il filo rosso di tre racconti — tre storie di difficoltà e sofferenza vissute da bambini, bambine e adolescenti — **Stefano Vicari**, neuropsichiatra infantile di fama internazionale, descrive in modo chiaro e accessibile le caratteristiche dei disturbi, i fattori di rischio e di protezione, fornendo indicazioni e suggerimenti per intervenire nel modo migliore possibile, la **Scuola Holden** — Academy di storytelling pioniera in Italia nella creazione di nuovi linguaggi culturali — dà voce ai protagonisti in tre bellissimi e delicati racconti biografici, e gli illustratori della **Accademia di Belle Arti di Palermo** firmano le tavole, potenti e suggestive, che illustrano le storie. Completa ogni titolo una «guida in cinque passi»: un pratico vademecum su cosa fare, non fare, a chi rivolgersi per chiedere aiuto.

Indice

Mettersi in ascolto dell'umano (*Scuola Holden*) 6

Tra le righe con gli adolescenti (*S. Vicari*) 10

Tutto sotto controllo (M. Piran) 14
Tra le righe con Federica (*S. Vicari e M. Pontillo*) 25

Una via di fuga (A. Mhimid) 46
Tra le righe con Jacopo (*S. Vicari e M. Pontillo*) 55

Non sei ancora piena (M. Piran) 74
Tra le righe con Alessia (*S. Vicari e M. Pontillo*) 89

Guida pratica in cinque passi 113

Mettersi in ascolto dell'umano

Scuola Holden

Ricordiamo la sensazione che ha pervaso noi di Scuola Holden la prima volta che abbiamo parlato di *Leggere tra le righe:* entusiasmo. Perché ci sono frangenti in cui chi scrive si domanda se quel che fa possa servire effettivamente a qualcosa — nei giorni di pandemia e lockdown, per dire, qualche dubbio sull'utilità del nostro mestiere ci è venuto.

Ma la verità è che magari raccontare può non portare benefici nell'immediato, eppure ci aiuta ad alfabetizzarci alle emozioni. In realtà, raccontare ci alfabetizza a parecchie cose, ma innanzitutto alle emozioni: le nostre, e quelle altrui. Ed ecco perché, persino nei giorni di lockdown e pandemia, non smettere di far circolare storie luminose capaci di spingere lo sguardo oltre il buio è servito.

Del resto, alfabetizzarsi alle emozioni è un'avventura che dura tutta la vita e le storie sono propriamente un gesto di condivisione, di comunicazione — comunicare è infatti riuscire a *mettere in comune* qualcosa tra sé e gli altri.

Noi esseri umani escogitiamo modi diversissimi di comunicare, e Stefano Vicari ci ha spiegato con infinita pazienza e lucidità alcuni dei tentativi che le ragazze e i ragazzi fanno per comunicare il loro malessere. E bisogna ammetterlo: ascoltando Stefano, all'inizio c'è venuta un po' di paura.

La paura di non aver saputo leggere i segnali delle ragazze e dei ragazzi con cui ciascuno di noi spartisce l'esistenza: parenti, figli, amici, figli di amici, nostre allieve e allievi di oggi, o futuri.

Più grande della paura, tuttavia, è stato l'entusiasmo di poter fare la nostra piccolissima parte grazie alla scrittura, perché Erickson ha subito creduto — e gliene va riconosciuto il merito — che raccontare certe forme di disagio anche attraverso la narrativa possa rivelarsi utile a chi, adulto o non ancora, sente di voler imparare a leggere quel disagio tra le righe dei comportamenti, nei silenzi.

La narrativa lavora come un esempio, nient'altro, mentre Stefano Vicari fa da guida per indicarci, dentro e attorno all'esempio, cosa possiamo fare tutti nella sfida più decisiva: capire come mettersi in ascolto e comunicare con gli altri.

Capire, insomma, in quanti modi ci parla l'*umano*.

Affidare i racconti di questa collana al talento di ragazze e ragazzi che hanno studiato alla Scuola Holden

ci è parso naturale. Che fossero loro, ancora vicini all'età dei protagonisti, a raccontare quei protagonisti, ci è parso giusto. E siamo sicuri che le loro storie rappresentino una minuscola, preziosa occasione nell'avventura di comprenderci meglio, gli uni con gli altri.

Tutto sotto controllo

Matilde Piran

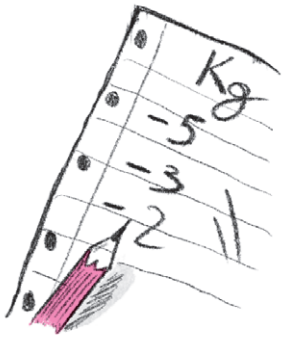
Ragiona Federica, ragiona. Va ancora tutto bene. Non è successo niente.

Ovvio che papà si è spaventato. Sono svenuta, caduta a terra con le gambe molli e la testa leggera, ma sono cose che succedono. Sarà la stanchezza, la pressione bassa, magari il cambio di stagione... Ne sono sicura, è solo un piccolo incidente di percorso.

Del resto, non sono ammalata. L'ospedale è solo una formalità. Adesso io e papà saliamo in macchina (in macchina, non in ambulanza), andiamo lì, io mi faccio visitare velocemente e torniamo a casa in tempo per preparare la verifica di matematica. Forse mamma non lo verrà neanche a sapere. Anzi, se siamo a casa per cena mi mangio uno yogurt intero davanti a lei, così non si spaventa. Certo, non è facile. Anche quando va tutto bene, quando è d'accordo con il cibo che scelgo di mangiare, con i vestiti che scelgo di indossare o con la serie TV che scelgo di guardare, mi ricorda in continuazione di non abbassare la guardia.

Tutto Tra sotto le righe controllo con Federica

Stefano Vicari e Maria Pontillo


Kg
-5
-3
-2
1

Chi è Federica

Federica ha 15 anni quando varca la soglia del reparto di Neuropsichiatria. Si sente molto debole e si appoggia al corpo del papà, cercando sostegno fisico e vicinanza.

Ha paura, non riesce a spiegarsi come sia arrivata alla necessità di un ricovero. Sente i medici, tanti camici bianchi intorno a lei che parlano di bradicardia. Il padre le spiega che questa parola significa che il suo cuore batte troppo lentamente, mettendola in pericolo di vita. Deve essere salvata.

Dentro quei grandi maglioni, le grandi felpe e le tute che ha indossato nei mesi precedenti si nascondono soltanto 37,8 kg di peso corporeo. Nella cartella compilata dalle infermiere si legge anche una sigla incomprensibile: BMI 13.