

# La storia di Chiara Sole e la sua lotta contro il male

Chiara Sole è rinata dopo 14 anni nell'inferno di anoressia e bulimia. Ha donato la sua esperienza a chi soffre di questi problemi e si appella alla comunità **Mondosole** ([www.chiara-sole.it](http://www.chiara-sole.it)) in cui si confrontano e gettano le basi di una nuova vita, assieme a psicologi e psichiatri esperti. Questo messaggio è accompagnato da numerose campagne di sensibilizzazione collegate al progetto, come il nuovo *1 Pixel Contro*. Tutto questo Chiara Sole lo fa con il sorriso che ha conquistato dopo lunghissimi anni, per combattere una malattia tanto diffusa quanto ancora ignorata.

## **Quando e come è iniziata la sua esperienza?**

A 11 anni, in quinta elementare. Tutto è nato dal sentimento di inadeguatezza: mi sentivo ingombrante in ogni situazione. Ho iniziato con l'anoressia perché il voler dimagrire equivaleva al desiderio di scomparire. Me la sono presa col mio corpo; dovevo dimagrire, prima con una dieta poi sottraendo sempre di più. Andavo avanti con la compulsione, il bisogno di togliere, di annullarmi. A questo si associavano le crisi di nervi, gli scatti emotivi che aumentavano anche la conflittualità e la rabbia verso i miei genitori, con l'alternarsi di momenti di amore a momenti di profondo odio. Attorno ai 14 anni sono passata alla bulimia. Per un lungo periodo ho oscillato tra i 36 ai 90 chili, anche nell'arco di pochi mesi. Arrivavo a mangiare 20 chili di pasta al giorno, vomitando 40 volte nell'arco delle ventiquattro ore. Quello a cui meno si pensa e che maggiormente colpisce anche chi si trova ad affrontare in prima persona questa malattia è la violenza della compulsione, il bisogno viscerale che fa perdere ogni razionalità. Io dovevo mangiare, e mangiavo qualsiasi cosa trovassi. Era una dipendenza e quando entravo in crisi d'astinenza mangiavo di tutto. Il cibo diventa una vera droga.

## **Cosa le ha permesso di dare una svolta agli eventi, di iniziare il percorso di guarigione?**

Ho provato molte cure: alcune totalmente inutili quando non

---

***Quello che maggiormente colpisce chi si trova ad affrontare questa malattia è la violenza della compulsione, il bisogno viscerale che fa perdere ogni razionalità***

---

dannose, altre non risolutive ma che comunque mi hanno dato qualcosa di positivo. Il periodo più duro, attorno ai 18 anni, è stato quello del ricovero e dell'autolesionismo. Ogni momento e ogni oggetto erano buoni per farmi del male, pur di non dover sopportare il dolore dell'astinenza. Quello che ha permesso la svolta sono stati tre anni di analisi che mi hanno portato a capire il perché della mia malattia. Non è una scelta, ci sono cause e motivazioni profonde e complesse. Le ho metabolizzate e sulla loro comprensione ho potuto costruire la mia nuova vita. Anoressia e bulimia diventano la tua identità, sono te stessa, e non è possibile separarsene senza una profonda analisi e comprensione.

## **Quanto conta l'informazione, per prevenire e guarire da questa malattia?**

Moltissimo, soprattutto per sfatare il concetto banale della ricerca del colpevole (società, famiglia, ...) perché trovare una colpa non è la cura per questo male. Invece di spiegare la sofferenza, in questo modo la si banalizza. La società come causa può starci, ma è molto riduttivo. Ci sono troppi motivi profondi legati al mondo interiore di ciascuno. Serve quindi un'informazione sana, che non sottrae le cause ma le aggiunge, per portare a nuove scoperte sull'individuo e a nuove possibilità di interazione, per trovare un percorso di comprensione e cura.

Sembra che, nonostante siano malattie diffusissime, si voglia evitare di parlare di anoressia e bulimia, come fossero un tabù.

È vero, e penso che molto sia dettato dal timore. Cibo e corpo sono intimi e sconosciuti, per questo fanno paura. Questi disturbi possono toccare tutti, quindi evitarli e minimizzarli forse serve ad allontanare questa profonda paura.

## **Quale può, e deve, essere il ruolo della famiglia; e cosa non deve fare?**

Il sostegno concreto dei familiari è molto importante, in parallelo alla cura della malattia. Occorre istruirli, dai consigli concreti sulla gestione alla comprensione del problema, affinché facciano parte della terapia. Su ciò che è meglio evitare, ognuno ha problemi e sensibilità diverse, ma in generale consiglio di non parlare mai di cibo e di corpo, perché non fa altro che aggravare la repulsione che si proietta sulla propria persona.

## **Ha detto di aver cominciato proprio da una dieta. Come vede le diete facili proposte periodicamente dai settimanali?**

Sono una tragedia. Le richieste di aiuto arrivano soprattutto dopo l'estate o le festività, in cui le ragazze escono da esperienze deleterie con questo tipo di diete. Chi proietta allo specchio le sue paure corre ai ripari con ogni mezzo, e la diffusione e la pubblicizzazione di questi prodotti è estremamente negativa.

## **Cosa vuole dire ai ragazzi e alle ragazze che soffrono di queste malattie e alle loro famiglie?**

Cerco sempre di invitare i ragazzi a non avere vergogna: chiedere aiuto è un atto di forza. Alle famiglie chiedo di non abbandonarsi al desiderio di risolvere queste malattie in casa. Non rimandare, ma rivolgersi a persone esperte e chiedere vero aiuto.

Alessandro Tedde  
*La Voce 3.03.08*