

La strada verso la luce.
La psicologia umanistica
con principale esponente
Rogers, è un indirizzo
psicologico secondo cui
l'essere umano è program-
mato per la propria auto-
lizzazione; ma cosa vuol dire
auto-realizzarsi? General-
mente il concetto di auto-
realizzazione varia da
individuo a individuo,
è quel punto, quell'obiettivo
che finalmente ci farà
sentire soddisfatti e fieri
della nostra vita; per me,
come per molti, quell'obiet-
tivo è la salute mentale,
quello stato di benessere che
permetterà il raggiungimen-
to del mio massimo
potenziale, grazie al
quale riuscirò ad affron-
tare i momenti difficili
con grinta e senza stress.
La società è sempre più
pressante, e l'opinione
altrui conta quasi più
della tua; durante l'adde-
scenza, si vuole piacere
a noi stessi, ma soprat-

tutto agli altri; fu così
che iniziai a non mangia-
re; mi ritrovai in un
vortice, un tunnel buio
dove l'unica cosa che
mi faceva stare bene era
vedere i numeri dello
bilancio scendere; a soli
tredici anni iniziarono
i miei sensi di colpa
a cause del cibo, e ricordo
in maniera nitida quando
mi guardavo allo spec-
chio la sera e l'unica
cosa che vedevo era il
mio pollimento, mi fissa-
vo per ore, elencando
ciò che non mi piaceva
di me, ripetendomi che
se avessi tolto ancora
un po' dal mio piatto
mi sarei finalmente
piaciuto. Inizialmente
ciò mi sembrava fantas-
tico, avevo la situazione
in mano, e sentivo
di riuscire in ciò che
stavo facendo. Arriva-
rono anche i primi
complimenti su quanto

il mio stomaco fosse
piatto e le mie braccia
fissi; mai uno su
la mia personalità.

Iniziai a credere che la
mia persona fosse rinchiusa
nella magrezza, non
potero permettermi di
prendere neanche un
etto, non potero diventare
"nessuno".

La situazione iniziò a
complicarsi con il tempo
i complimenti si trasformarono
in domande
preoccupate: "stai bene?",

"è successo qualcosa?",
"ma non sarà un po' troppo?"

Inizialmente evitai
questo tipo di commenti,
continuai ad evitare
il cibo, finché mi accorsi
di aver raggiunto il
limite; prendere peso
mi spaventava, ma
vedere mamma piangere
per me lo faceva molto
di più.

Inizios poi il mio lento
processo di guarigione.

Non ringrazierò mai
i miei genitori
abbastanza per avermi
aperto gli occhi ed
esser stati i miei grandi
e unici alleati.

Ora la situazione è
cambiata completamente,
ho ancora molto da
lavorare, ma finalmente
posso dire di star
bene con me stesso;
ciò ha influenzato
profondamente quasi
tutti gli aspetti della
mia vita.

Finalmente sono uscito
dal tunnel e vedo
dinuovo la luce.

Giulia Sammarco
2CSU