



I PERCHÉ DELL'ANORESSIA CAPIRE E AIUTARE I NOSTRI "FIGLI PIUMA"



Collana *Esse*

Autore **Jacques Vigne**

Titolo **Anoressia e conoscenza interiore**

Un approccio umanistico a una malattia complessa.
La giusta alimentazione è un problema di spirito?

Formato 15x21 cm

Pagine 200

ISBN 978-88-88432-30-4

Prezzo 22,00 euro

In libreria da maggio 2010



“C'è nel pubblico un certo tedio per le interpretazioni ripetitive che fanno dipendere l'anoressia dall'incoscienza di una madre 'criminale' o dalla perversione di una paziente che pensa a suicidarsi con discrezione. Se può esserci qualcosa di vero in tutto questo, continuare a tornarci sopra serve solo a rimestare nel vaso di Pandora della negatività....”

Il libro sviluppa una tesi essenzialmente semplice: l'anoressico, cercando quiete per il proprio sistema digestivo, aspira in realtà a trovare una quiete più profonda, quella della mente. Il sintomo è dunque un tentativo di autoterapia. Il modo più profondo per aiutarlo è mostrargli come funzionano realmente la sua psiche e il suo spirito.

Su dieci adolescenti colpiti da anoressia ce n'è uno che muore. È un dato impressionante, perché la malattia è soprattutto di origine psicologica; bisogna, dunque, **munirsi di un assortimento molto vasto di strumenti terapeutici e di pratiche** per poterla contrastare a diversi livelli e sotto diverse angolature.

Jacques Vigne, psichiatra francese e indologo, ricostruisce le cause socio-psicologiche, e le correlazioni biochimiche dell'anoressia, per poi dedicarsi alla dimensione spirituale dell'origine e della cura della malattia.

Tutte le grandi tradizioni filosofiche si sono sempre poste la questione della “giusta” alimentazione, considerandola in relazione profonda con l'esperienza vitale nella sua totalità. Jacques Vigne, nel suo costante lavoro di **sintesi tra sapere occidentale e saggezza orientale**, affronta il tema da questa prospettiva **offrendo un contributo assolutamente originale** e prezioso, frutto di pratiche concrete. Esiste una vera e propria scienza, non solo spirituale ma anche psicologica, sottesa alle pratiche di interiorizzazione indiane. Ed è di questa scienza che Vigne si serve per dipanare la matassa delle restrizioni alimentari volontarie e per cercare nuove vie d'uscita. **Yoga, concentrazione e osservazione meditata sono alcune delle pratiche** che possono soddisfare le esigenze di chi, volendo superare gli automatismi e i modelli di consumo dell'attuale società, ha imboccato strade rischiose e sbagliate.

Il libro raccoglie numerosi spunti, ricerche, intuizioni che trascendono largamente il punto di vista individuale dell'autore: rappresenta **il risultato di una convergenza di idee che permette di innovare concetti e pratiche** relative all'anoressia e più in generale ai disturbi del comportamento alimentare.

Jacques Vigne, psichiatra francese, vive da vent'anni in India. È autore di importanti saggi che stabiliscono un ponte tra la scienza occidentale e la filosofia indiana. In Italia ha pubblicato per MC Editrice: *Vijayânanda, Un medico francese in Himalaya*, Milano 2007.



MC Editrice sas
Via Vigevano, 45 - 20144 Milano
Tel.: 02 89408454 - Fax: 02 36529203
P.I.: 11073520154
mceditrice@tiscali.it - redazione@mceditrice.it
commerciale@mceditrice.it - www.mceditrice.it

Jacques Vigne

Anoressia e conoscenza interiore

Un approccio umanistico a una malattia complessa
La giusta alimentazione è un problema di spirito?

Introduzione Jacques Vigne

Capitolo primo

Una luce in fondo al tunnel

Il mistico del reparto tredici
L'anoressia, lo yoga e la sapienza indiana
Inanizione uguale iniziazione?
Una luce in fondo al tunnel

Capitolo secondo

Approccio umanistico a una malattia complessa

L'immagine della malattia anoressica
Le mille cause della fame volontaria
Il rapporto con la madre: abbandonare gli stereotipi
Fame di padre
L'atteggiamento di fronte alla morte. L'anoressia è un suicidio a fuoco lento?
Il corpo e la sessualità: l'"orgasmo della fame"
L'anoressia, caricatura dell'adolescenza
Un gioco rischioso con l'onnipotenza
Anoressia e ortoressia
Ospedalizzare o no?

Capitolo terzo

L'India e la spiritualità dell'alimentazione

La moderazione nel digiuno induista
Shûnya e anna, il vuoto e la materia
Alcuni importanti insegnamenti della Bhagavâd-Gîtâ
Il ciclo dell'alimentazione tra cielo e terra
Costumi alimentari dei bramini dell'India
La teoria del gusto di Pantanjali
Mâ Anandamayî, la madre-bambina che non mangiava dalla propria mano e non cessava di dare
L'idea di malattia-entità e la terapia simbolica
Il digiuno nel giainismo
La morte volontaria mediante digiuno
Ratnavatî, una devota anoressica in versione giaina
Gandhi e il digiuno di protesta
Ascetismo e pubblicità

Digiuno e iniziazione
Cattivo mangiatore, buono spirito

Capitolo quarto
Il digiuno nella tradizione cristiana

La restrizione alimentare volontaria nei principi del cristianesimo
Ecce panis angelorum
Mangiare il frutto proibito
Il risveglio del femminile interiore: Maria Maddalena
e lo gnosticismo cristiano
Una terapia spirituale per l'anoressia: nutrirsi di silenzio

Capitolo quinto
Il trattamento spirituale: per una "esicoterapia"

Tentativi istintivi di autoterapia
Dietro l'anoressia il desiderio di quiete
Masticare la parola e il silenzio
Esicoterapia e coscienza non-duale
Jacqueline Kelen e il conforto della filosofia

Capitolo sesto
La funzione terapeutica dello yoga e della meditazione

I benefici di pratiche corporali come lo hatha-yoga
La visualizzazione e il recupero dell'equilibrio
L'apertura dei canali
Vipassana, ovvero la visione della fame e della sazietà nel corpo
Come colmare le sensazioni di deprivazione
L'efficacia del mantra e delle formule ripetitive
Qualche riflessione su altre terapie corporali
La correzione e il riequilibrio della tendenza all'anoressia:
elementi di dietetica

Appendice

Qualche riflessione pratica per i giovani
Perché si diventa dipendenti? Il ruolo delle endorfine
Vino triste o vino allegro: i motivi del disagio
Conversazione con un giovane consumatore di cannabis
Qualche suggerimento pratico per uscire dalla dipendenza
da cannabis o da alcol stimolando le proprie endorfine
Qualche consiglio di psicologia pratica per genitori
e insegnanti alla prese con un giovane tossicodipendente

Breve glossario di termini sanscriti

Riferimenti bibliografici

Introduzione Jacques Vigne

Questo libro sostiene, tra le altre, una tesi molto semplice: l'anoressico, sospendendo l'alimentazione e la digestione, in realtà aspira a sospendere l'attività mentale per conseguire la pace completa che ciò comporta. Il modo più profondo per aiutarlo è fargli vedere come funzionano realmente la sua psiche e il suo spirito: una forma di buona psicoterapia, e al tempo stesso di buona meditazione e di buona spiritualità. Tale approccio non appartiene in fondo ad alcun gruppo, o scuola in particolare, ma è patrimonio comune dell'umanità che aspira a liberarsi del dolore e a essere felice.

Che ci si ponga sul piano psicologico o su quello spirituale, è la conoscenza che guarisce: i cristiani la chiamerebbero gnosi, gli hindu *jñâna* (la radice è la stessa), la psicologia moderna potrebbe menzionare, per esempio, il "sé che osserva".

L'anoressia è un male che decima i malati, nel senso letterale del termine (i decessi arrivano al dieci per cento dei casi), e dunque bisogna munirsi di un assortimento molto vasto di strumenti terapeutici e di pratiche da consigliare per poterla contrastare a diversi livelli e sotto diverse angolature. Le pratiche spirituali rientrano in tale assortimento anche se sono previste per andare ben oltre la terapia comunemente intesa.

Il libro raccoglie numerosi spunti, ricerche, intuizioni che trascendono largamente il punto di vista individuale dell'autore, pertanto, lungi dall'essere frutto di idee squisitamente personali, rappresenta il risultato di una convergenza di opinioni che permette di innovare concetti e pratiche relative all'anoressia e più in generale ai disturbi del comportamento alimentare.

L'obiettivo è di far percepire la realtà dei fenomeni, dei movimenti e delle aspirazioni che sono sottesi al sintomo anoressico, e di aprire qualche porta: chi deciderà di varcarle e fino a che punto si spingerà al di là di esse, in fondo non lo so: ho sentito il bisogno di rendere pubblico questo lavoro e ora è il lettore che deve giudicarlo.