

Più  
allegato  
ONLINE

EMILY K. SANDOZ, TROY DUFRENE

# Stare bene con se stessi e con il proprio corpo

Ritrovarsi con l'Acceptance  
and Commitment Therapy

Edizione italiana a cura di Elena Campanini

FrancoAngeli



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

**EMILY K. SANDOZ, TROY DUFRENE**

**Stare bene  
con se stessi e con  
il proprio corpo**

**Ritrovarsi con l'Acceptance  
and Commitment Therapy**

**Edizione italiana a cura di Elena Campanini**

**FrancoAngeli**

Per accedere all'allegato online è indispensabile  
seguire le procedure indicate nell'area Biblioteca multimediale  
del sito **www.francoangeli.it**  
registrarsi e inserire il codice **EAN 978891788436** e l'indirizzo e-mail  
utilizzato in fase di registrazione

Original title: *Living with your body and other things you hate*  
Copyright © 2013 by Emily Sandoz and Troy DuFrene.  
First published by New Harbinger Publications, Inc.  
All rights reserved

This edition is published by arrangement with New Harbinger Publications Inc.  
and Donzelli Fietta Agency srls

Traduzione a cura di Elena Campanini

Copyright © 2019 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.  
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le  
condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito  
[www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

*A mia madre Ann che mi ha insegnato  
con così tanta cura  
la miriade di modi con i quali  
una persona può essere meravigliosa*



---

# Indice

|   |      |     |
|---|------|-----|
| Introduzione all'edizione italiana, <i>di Elena Campanini</i> | pag. | 9   |
| PARTE PRIMA – INTRODUZIONE: UN INVITO                         | »    | 11  |
| 1. La tua immagine corporea                                   | »    | 21  |
| 2. Lasciare andare la lotta                                   | »    | 35  |
| PARTE SECONDA – LE QUATTRO OPPORTUNITÀ DI CAMBIAMENTO         |      |     |
| 3. Proprio qui e ora: essere presenti                         | »    | 47  |
| 4. Più delle parole: vedere oltre i tuoi pensieri             | »    | 65  |
| 5. L'apertura: accettare l'inaccettabile                      | »    | 84  |
| 6. Il tuo corpo, te stesso: riuscire a conoscerti             | »    | 108 |
| 7. Devi scegliere: prendere una direzione                     | »    | 125 |
| 8. Il sostegno: utilizzare altre risorse                      | »    | 138 |
| Conclusioni. L'invito finale                                  | »    | 141 |
| Bibliografia  | »    | 143 |



---

# Introduzione all'edizione italiana

La prima volta che ho preso in mano questo libro mi sono immediatamente resa conto di quanto fosse innovativo e come andasse a modificare l'approccio ai problemi legati all'immagine corporea. Crescere nella società occidentale, dove siamo costantemente bombardati da messaggi riguardo ad un'unica, concorde e irraggiungibile immagine di bellezza, ci crea dolore e sofferenza. Ci viene inoltre raccomandato che dovremmo sentirci sempre bene con il nostro corpo. È necessario considerare il rovescio della medaglia. Che cosa succede se questa assunzione che dovremmo sentirci bene con i nostri corpi, e non avere altro che pensieri positivi su come ci vediamo, non fosse raggiungibile come le immagini patinate che vediamo nelle riviste?

Come terapeuta lavoro spesso con persone che lottano con l'alimentazione, il cibo e le difficoltà dell'immagine corporea e che si sentono male e hanno pensieri dolorosi rispetto al proprio corpo. Probabilmente sentirsi male con il proprio fisico è il risultato inevitabile di crescere in questa società.

Il vero problema non è avere questi pensieri e queste emozioni negative, ma è quando lasciamo che questi ci impediscano di fare ciò che è importante per noi. Ed ecco che tutte le nostre azioni sono incentrate sull'esercizio fisico, sul modificare la nostra apparenza, sul renderci più visibili, o invisibili, agli altri, e l'effetto sarà quello di aumentare le emozioni e i pensieri negativi sul nostro corpo, in una lotta che non lascia altro spazio alle nostre vite.

L'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) offre una nuova prospettiva al problema dell'immagine corporea. Piuttosto che concentrarsi sul cercare di pensare e sentire più positivamente il nostro corpo, l'ACT suggerisce che ciò che è più importante è focalizzarsi sul non lasciare che questi pensieri ed emozioni interferiscano sul fare ciò che è importante per ciascuno di noi. Leggere questo libro comporta rispondere all'invito di Emily e Troy a compiere un percorso a volte facile ed appassionante, altre volte difficile e doloroso ma sempre con la consapevolezza di imparare a vivere una vita migliore, a trattare meglio il nostro corpo e a vivere in modo significativo con esso.

Ho deciso di tradurre questo libro per permettere agli operatori italiani e alle singole persone che vorranno leggerlo, di testare un percorso attuale e fruibile per chi sta faticosamente e dolorosamente lottando contro la propria immagine corporea.

Desidero ringraziare Federica Chiellino per il prezioso aiuto nella realizzazione di questo lavoro.

*Elena Campanini*  
ASCCO, IESCU

# Parte prima

---

## Introduzione: un invito

Dieci minuti prima dell'arrivo dello scuolabus, la giovane madre realizzò che sua figlia Hanna di otto anni non era più al tavolo della colazione. “Hanna?”. Chiamò la figlia diverse volte mentre legava il bambino nel marsupio e tirava fuori i cappotti dall'armadio. Hanna amava andare in autobus. “Lo perderai, tesoro”, disse aprendo la porta del bagno. La giovane madre si fermò sulla soglia. Hanna, con un maglione blu addosso, si stava fissando in uno specchio a figura intera, la camicia rosa preferita che aveva indossato a tavola era ammicchiata sul pavimento davanti a lei. Si voltò e si diresse verso la porta.

“Non ero bella mamma”, disse la bambina mentre indossava il cappotto che teneva in mano la madre. “Sembravo grassa con la maglia rosa”.

Nel corso della giornata, la giovane madre si sentì sopraffatta da quell'esperienza – per prima cosa dall'urgenza di salvare sua figlia da quelle preoccupazioni, e poi dalla necessità di capirle. Quale era stata la causa che aveva spinto la sua bambina ad abbandonare i suoi cereali quella mattina per controllare il suo aspetto? Che cosa l'aveva spinta a guardarsi allo specchio? Che cosa ha visto di così inaccettabile nel suo piccolo corpo di bambina di otto anni? Hai trovato sollievo nel nascondere quello che ha visto sotto il maglione? Quanto tempo sarebbe passato prima che il sollievo svanisse? Quanto tempo sarebbe passato prima che si scrutasse nuovamente allo specchio? Che cosa altro sarebbe stata disposta a fare per sentirsi soddisfatta di ciò che poteva vedere?

## Dove trovi te stesso

Proseguiamo supponendo che ti ritrovi a leggere queste parole perché ne sai qualcosa dell'esperienza di quella bambina. Forse sei scivolato via dalla tua vita qualche volta per controllare il punto vita, i fianchi, i capelli o la pelle. Forse conosci la familiare sensazione di cedimento quando i tuoi occhi si posano su quella parte del tuo corpo che non sopporti. Riconosci il bisogno di continuare a guardare il riflesso nello specchio, fissando (o fantasticando di fissare) ciò che vedi, anche se guardarti ti disgusta e ti deprime. Riconosci il sollievo che percepisci quando ti piace ciò che vedi allo specchio.

Per molti di voi, magari, questo non è mai stato un serio problema. Forse riconosci che ti preoccupi molto del tuo aspetto, ma che questo non ha mai veramente intralciato le tue relazioni, il tuo lavoro, la tua salute o ogni altra cosa importante per te. Oppure forse sì. Stiamo scrivendo questo libro perché per molte persone l'immagine corporea è un problema.

Milioni di individui organizzano intere parti della propria vita intorno a ciò che percepiscono riguardo il loro aspetto. Si sveglieranno un'ora prima per pettinarsi o truccarsi. Si cambieranno la maglietta che amano perché pensano che non gli stia come dovrebbe, o salteranno il pranzo con un amico così potranno fare altro esercizio fisico. Qualcuno fingerà di essere malato così nessuno gli potrà chiedere perché non mangia, altri eviteranno gli occhi di qualcuno che si preoccupa per loro così da non immaginare cosa l'altro può vedere.

Non è che ci sia nulla di sbagliato nello scegliere di cambiare maglietta, saltare il pranzo o evitare una conversazione. È quando una persona non può scegliere o non può vedere la scelta che iniziano i problemi. Milioni di persone oggi vivono le loro vite in funzione della gestione delle emozioni relative al proprio fisico, non perché lo vogliano, ma perché davvero non riescono a vedere un altro modo di essere in questo momento.

È una cosa buffa la scelta. Le persone hanno fatto carriera come intellettuali per centinaia di anni discutendo se la possibilità di scelta esistesse oppure no. Le cose che facciamo sono determinate o abbiamo la libertà di scegliere le nostre azioni? Non preoccuparti. Non faremo un'argomentazione intellettuale pro o contro il libero arbitrio. Non importa quali credenze tu abbia sull'argomento; non siamo particolarmente interessati alla questione se la scelta esista o meno. Ciò che ci interessa è l'esperienza della scelta, l'esperienza della libertà.

Prendiamoci un momento per esplorare ciò che intendiamo. Cerca di ricordare un momento in cui ti sei sentito veramente libero – non gravato, pressato o schiacciato – proprio lì dove eri. Potrebbe essere qualcosa di recente o potresti dover cercare indietro nella tua memoria per trovare quel momento libero. Potrebbe essere qualcosa di veramente importante per la tua vita – un grande

giorno che altri ricorderebbero. O potrebbe essere qualcosa di semplice come un profumo che ti ricorda la primavera o tua nonna. Quello che stai cercando adesso è un momento libero qualsiasi. Un momento che sceglieresti.

A proposito, siamo seri. Ti stiamo chiedendo proprio questo. Ora. Potresti prendere l'abitudine di afferrare il notebook o aprire una nota sul tuo smartphone ogni volta che prendi in mano questo libro. Tramite questo libro ti invitiamo a fare caso ai tuoi pensieri, alle tue emozioni o ai ricordi e a scrivere ciò che noti. Altre volte, qualcosa ti sembrerà degno di nota. Ci auguriamo che userai il libro in questo modo.

Vedi, il fatto è che leggere in questo libro le cose che potresti fare in maniera diversa non comporta molti cambiamenti. La nostra ipotesi è che hai in mano questo libro perché hai considerato la possibilità che la tua vita possa essere diversa e diverse le cose che potresti fare. Questo libro è progettato per aiutarti a passare dal pensare al fare, ma questo dipende da te. Ti invitiamo a smettere di leggere per un momento, a smettere di analizzare o capire le cose. Fai un respiro profondo e prova:

*Richiama alla mente un momento di libertà nella tua vita. Chiudi gli occhi e fai cinque lenti e profondi respiri, come se potessi ispirare il momento, lasciandoti riempire da dentro.*

Ne hai ricordato uno? Se no torna indietro, chiudi gli occhi, prendi un respiro profondo e cerca di tornare al ricordo di un momento libero nella tua vita, lascia che la tua mente ricordi un qualunque momento nel quale ti sei sentito libero e fermati lì per un po'.

Ora, senza lasciare che questa sensazione di libertà si allontani, immagina che potresti riempire la tua vita con momenti come questo – con momenti che hai scelto deliberatamente. Immagina che potresti stringere insieme un mucchio di questi momenti liberi per costruire il viaggio della tua vita. È qualcosa che vorresti? È qualcosa per cui lavoreresti? Prenditi un momento per immaginare come sarebbe. Se hai pensieri come *È improbabile o Sarebbe difficile o Forse non mi importa davvero della libertà* fai caso a questi pensieri e a quanto sia difficile immaginare qualcosa in più.

E ora, quando sei pronto, ti invitiamo ancora una volta a smettere di leggere, a prendere un lento e profondo respiro e a riportare alla memoria un momento di restrizione, un momento nel quale ti sei sentito intrappolato.

*Richiama alla mente un momento nel quale ti sei sentito veramente bloccato. Chiudi gli occhi e cerca di vederti in quell'istante. Prendi cinque respiri lenti e profondi, come se potessi ispirare quell'attimo lasciando che possa riempirti da dentro.*

Hai individuato quell'istante? Potresti avere trovato difficile aprirti al ricordo di uno di questi. Potresti aver notato che avresti voluto saltare questo punto. Ricorda, questi sono solo dei suggerimenti. E... ci chiediamo se l'invito a rivelare cose difficili faccia parte di ciò che ci aiuta poi a superarle.

Quindi se tu fossi disposto a restare in un momento di blocco per cinque respiri, cosa noteresti? Quanta vita c'era in quel momento? Quanto spazio per respirare? Quali pensieri e quali emozioni si sono rivelati quando hai portato alla mente un momento in cui ti sentivi bloccato? Sono momenti come questo che hai cercato di evitare? Sarà un sollievo passare al prossimo paragrafo?

Nota che in questi pochi istanti, solo nel tempo di fare dieci respiri, sei stato capace di sperimentare libertà e restrizione. Senza che nulla nel mondo cambiasse, sei passato da un momento di libertà a uno di costrizione. E non stiamo parlando solo di quei pensieri e di quelle emozioni che si sono manifestati qui. Non stiamo parlando di pensieri difficili e facili o della differenza tra gioia e dolore. Potresti altrettanto facilmente richiamare alla mente un momento di libertà nel quale stavi vivendo un grande dolore sotto forma di delusione o rimpianto. Infatti, potresti aver sentito un substrato di dolore proprio dentro a quel momento di libertà che hai appena richiamato.

Il fatto è che non sembra esserci molta relazione tra l'esperienza della libertà e la libertà reale. Non dovresti pensare a lungo per riportare alla mente gente che aveva le risorse per fare tutto ciò che voleva ma era intrappolata nel bere, nella dieta, nel lavoro, o nel tentativo di essere qualcun altro. Abbiamo conosciuto tutti persone che avevano ben poco di cui avevano bisogno ma che erano capaci di vivere liberamente.

Vedi, non sembra importare se la tua infanzia, o la genetica, o un essere supremo, o la posizione delle stelle, abbia reso più probabile quel momento di libertà. Sembra che le persone possano trovare la libertà, possano trovare un significato e uno scopo proprio dentro le vite che hanno già.

Stiamo scrivendo questo libro perché ci importa che le persone possano trovare la libertà nelle proprie vite e perché abbiamo conosciuto troppe persone intrappolate in una lotta contro il proprio corpo. Se conosci questa lotta e se sei pronto per qualcosa di diverso, benvenuto.

## **Che cosa ti ha portato qui?**

E così, come sei arrivato a leggere delle nostre speranze per la tua libertà? Supponiamo che questa non sia la prima volta che hai pensato di fare qualcosa per la tua battaglia sul modo di apparire. Possiamo inoltre immaginare che questo nostro piccolo libro non sia la prima cosa che hai provato. Ci sono migliaia di cose più facili che prendere un libro di auto-aiuto dallo scaffale e abbiamo idea che tu ne abbia provate tante.

Se sei come la maggioranza dei nostri lettori, potresti elencare molte cose che hai fatto per cercare di sbarazzarti di questi problemi dell'immagine corporea. Vai avanti e lascia che la tua mente ne ricordi qualcuna. Che cosa fai quando ti accorgi della lotta con il tuo corpo?

Molte delle cose che fanno le persone rientrano in una di queste categorie: cambiare il modo di apparire o cambiare il modo di sentire sul proprio modo di apparire. Nel tuo caso, probabilmente hai cercato di distrarti o hai cercato di eliminare dalla tua mente i pensieri sul tuo aspetto. È possibile tu abbia cercato di convincerti a lasciare andare, che non dovresti preoccuparti così tanto di come appari. Forse hai fatto sforzi per nascondere i tuoi difetti. Forse hai provato farmaci, diete, la chirurgia o programmi di esercizio fisico. Forse ti senti come se risolvere il tuo aspetto una volta per tutte fosse finalmente risolvere come vivere la vita. Prenditi un momento e fai caso allo sforzo mentale ed emotivo che ci hai messo.

E forse, diciamo forse, stai pensando che sepolta in profondità all'interno di questo libro, ci sia la risposta che stavi cercando, l'unica cosa che non hai provato, l'ultima fonte di sollievo da tutti quei pensieri e sentimenti terribili che hai sul tuo corpo.

Se questo fosse un tipico libro di auto-aiuto di psicologia, potremmo condividere questo pensiero. Inizieremmo raccontandoti come si sviluppa l'immagine corporea e cosa può andare storto. Potremmo chiederti di notare dove hai imparato a giudicare il tuo corpo e a rispondere a questi giudizi. Poi ti spingeremmo in diversi modi a migliorare l'immagine corporea. Potremmo incoraggiarti a osservare il modo in cui parli a te stesso del tuo corpo e da dove arriva questo linguaggio interno. Potremmo insegnarti esercizi di rilassamento da utilizzare quando la tensione diventa schiacciante. Potremmo consigliarti di concentrarti sulle caratteristiche che ami di te oppure di ricordarti delle cose che sono più importanti del tuo aspetto. Potremmo insegnarti nuovi modi per cercare di amare il tuo corpo. Ti offriremmo questo per provare a provare. Ti daremmo nuovi consigli e trucchi fantasiosi che ti aiuterebbero a lavorare allo stesso lavoro che fai da quando eri il ragazzino allo specchio: cercare di farti piacere il modo in cui appari.

E mentre stai lavorando sodo cercando di farti piacere il tuo aspetto, dove sta andando la vita? Come stai seguendo i tuoi valori? Dov'è la libertà che hai conosciuto e che ancora forse desideri? Per la gran parte delle persone l'idea è più o meno questa: *Se potessi guardarmi allo specchio senza odiare ciò che vedo, potrei avere finalmente la vita che voglio.* Potresti avere quel lavoro. O frequentare quella classe. O fare quel discorso. Forse stai sperando che sepolto da qualche parte nel capitolo 7 ci sia l'elemento chiave che può liberarti dalle emozioni negative relative al tuo corpo così che tu possa finalmente fare la tua vita.

Dobbiamo farti una confessione: questo libro non tratta di come cambiare il modo di sentire il tuo corpo più di quanto sia pieno di suggerimenti su come apparire migliori. Vale la pena dire nuovamente: non ti insegneremo ad amare il tuo corpo. Non pensiamo tu abbia bisogno di quel tipo di consigli. In realtà, pensiamo che se le strategie per sentirsi meglio o vedersi meglio ti aiutassero a vivere la tua vita, non staresti leggendo questo libro. Ci chiediamo se non c'è un altro modo per lasciare andare questa lotta – un modo che non dipenda dal cambiare il tuo aspetto o quello che provi per il tuo aspetto.

Allora cosa ne pensi?

Quello di cui parleremo non è per tutti. Si tratta di lasciare andare molto di ciò che sai su come funzionano le cose e come funzioni tu. Ecco come sapere se questo libro è per te: sei stanco che questa lotta riempia sempre di più la tua vita? Ti stai allontanando dalla vita che hai sempre sognato? E, cosa più importante, sei pronto a provare qualcosa di diverso anche se non sei sicuro di come sarà?

## **Dove potresti essere diretto**

La verità è che ci chiediamo se il mondo intorno a te non sia pieno di opportunità di vivere la vita che hai sempre sognato. Non necessariamente la vita che tua madre (o tuo fratello, il tuo partner o un tuo insegnante delle elementari) vorrebbe per te. Nemmeno la vita che noi potremmo scegliere per te. Ci interessa in particolar modo la vita che sceglieresti, quello che vorresti raggiungere e le possibilità che coglieresti. La vita che avrebbe valore, la vita per la quale lavoreresti. La vita nella quale potresti trovare la libertà.

Pensa al modo in cui ti muovi nella tua vita. Nelle ultime ventiquattro ore che cosa hai fatto per quello che davvero è importante per te? Quante azioni hai fatto che ti hanno portato più vicino alla persona che vuoi essere? Se sei come la maggior parte delle persone, la risposta è da qualche parte tra “Uh... non molte” e “Non ne ho la minima idea”. Il punto centrale è che noi non tendiamo a pensare troppo spesso a queste cose. Viviamo gran parte della nostra vita in modo produttivo senza che questo sia significativo per noi. In alcuni casi, passiamo attraverso gran parte della nostra vita senza essere realmente presenti.

È un po' così: immagina di svegliarti all'improvviso in una foresta sconosciuta. Sbatti le palpebre un paio di volte, ti stiracchi ed inizi a guardarti intorno. Passi un momento a renderti conto di dove sei, quando improvvisamente si sente un ringhio raccapricciante provenire da sinistra. Così guardi

rapidamente verso il rumore, fai una rapida scansione per individuare un percorso nella direzione opposta, salti ed inizi a correre. Immagina di correre e correre, schivare rami, saltare fossati e ogni sguardo dietro ti conferma che c'è qualcuno sulle tue tracce.

Mentre corri è probabile tu possa notare una fragranza piacevole? Una brezza gentile? Sei disposto a fermarti ad apprezzare il modo in cui il sole filtra tra gli alberi intorno a te o il suo calore sulla tua pelle? Per molti di noi la risposta è no. Quando stiamo scappando da qualcosa, facciamo attenzione a due cose: al pericolo e a come fuggire.

Il problema, naturalmente, è che noi umani passiamo la maggior parte della nostra vita a scappare da qualcosa. Iniziamo presto, come la bambina che cambia i vestiti per sfuggire all'emozione di sentirsi grassa. Scappiamo dalle paure, dai ricordi, dai dubbi, dai rimpianti, dalla tristezza, dal disgusto. Corriamo da soli o evitando di essere soli, tirandoci fuori o andando verso qualcosa, lavorando troppo duramente o astenendoci da uno sforzo reale. Corriamo cercando di cambiare il nostro aspetto e le emozioni che proviamo riguardo il nostro aspetto. Corriamo e corriamo. Ognuno di noi scappa dal proprio pericolo a modo suo. E mentre corriamo ci perdiamo le nostre vite.

Cosa succederebbe se questo libro potesse aiutarti a mettere in pausa queste preoccupazioni abbastanza a lungo per vedere le opportunità della tua vita? Cosa succederebbe se attraverso questo libro potessi rallentare la tua corsa per scegliere la tua direzione? Cosa succederebbe se questo libro potesse essere il primo passo nella costruzione della vita che davvero conta per te?

## *Chi siamo*

In considerazione del fatto che ti stiamo chiedendo di entrare in una relazione diversa con noi per affrontare le lotte private e i desideri più importanti, ha un senso dirti qualcosa di più di noi. Emily è professore assistente del dipartimento di psicologia dell'Università della Louisiana a Lafayette. Inoltre, lavora come terapeuta usando l'*Acceptance and Commitment Therapy* (o ACT, che si pronuncia come una parola e non per lettere), l'approccio di trattamento su cui si basa questo libro. Emily si interessa di immagine corporea da diverso tempo. Dopo aver trascorso gran parte della sua adolescenza sul palco o a guardarsi allo specchio per prepararsi ad essere sul palco, Emily ha finito le scuole superiori conoscendo bene quanto sia importante ciò che vediamo nello specchio e quanto terribilmente può disturbare la nostra vita. Emily ha iniziato, facendo ricerche, a scrivere come la preoccupazione per il

proprio corpo può provocare problemi alimentari. Ben presto ha riconosciuto, tuttavia, che le lotte con il corpo finiscono con lo sminuire il senso della vita delle persone sotto molti punti di vista. Odiare il proprio corpo non sempre significa essere grassi e gestire questo odio non indica sempre mangiare o non mangiare. Ha iniziato a fare la sua ricerca in un'altra direzione. Appena terminato di scrivere il loro ultimo libro sui disturbi alimentari, *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Bulimia*, Emily ha contattato Troy per scrivere questo libro – un libro che spera possa raggiungere tutte le persone che, come te, stanno sperimentando che la lotta contro il proprio corpo sta rubando loro la vita.

Troy è uno scrittore che è incappato in Emily e nell'ACT nel 2007 mentre faceva ricerche per un libro di auto-aiuto che stava scrivendo. Hanno collaborato a un workshop, Emily ha fatto piangere Troy, e hanno finito per lavorare insieme al suo mentore, Kelly Wilson, su diversi progetti di scrittura. A Troy non piaceva particolarmente come si sentiva quando Emily ha iniziato a parlargli di come lottiamo contro i nostri corpi. Ma sapeva che non c'erano molti posti dove le persone potevano ammettere queste cose, figuriamoci provare qualcosa di diverso, così quando Emily ha chiesto a Troy di aiutarlo con questo libro, ha risposto con un risonante sì.

Probabilmente altrettanto importante per questo lavoro, oltre a chi siamo, come ci siamo incontrati e che formazione abbiamo, è noi, Emily e Troy, entrambi viviamo dentro corpi che non sempre ci piacciono. Infatti, entrambi abbiamo attraversato periodi nei quali abbiamo speso più tempo odiando i nostri corpi – e combattendo con quell'odio – che vivendo davvero la nostra vita. Siamo persone che sanno cosa vuole dire essere intrappolate nella nostra pelle, e siamo persone che ci tengono a trovare la libertà.

## L'invito

Ora che conosci chi siamo e dove vorremo arrivare, estendiamo a te l'invito a venire con noi. La cosa strana di questo invito è che non abbiamo idea di quali siano i passi tra qui e la vita che vuoi. Ti stiamo invitando in questo viaggio non come un nostro compagno, ma come guida del tuo percorso. Solo tu puoi vedere e sentire gli ostacoli davanti a te. Solo tu puoi scegliere la vita che vuoi vivere. Utilizzando gli strumenti di questo libro, scoprirai il tuo percorso unico per superare le barriere che affronti<sup>1</sup>. Lungo la strada, il

<sup>1</sup> Tra i vari strumenti a disposizione del lettore, il volume presenta diciassette tracce audio a supporto di alcune pratiche presentate nel testo. Esse sono disponibili per il download sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) nell'Area Biblioteca Multimediale (ndt).

tuo lavoro sarà di notare gli ostacoli e le opportunità e scegliere come usarli, mentre ti offriremo i suggerimenti e le tecniche per aiutarti a farlo.

Non possiamo sapere con certezza come sarà per te, ma quasi sicuramente possiamo supporre che sarà tanto difficile quanto utile. Detto ciò, ci sono modi per facilitare le cose. Potresti evitare di applicarlo a qualcosa che conta veramente nella tua vita. Tenerlo lontano. Giocare sul sicuro. Il problema è, naturalmente, che è probabile non valga la pena farlo se non è importante per te.

Così ti invitiamo a prenderti un rischio. Non un rischio qualsiasi: ti invitiamo a prenderti il rischio di sentirti a disagio, deluso, disgustato e frustrato. Non perché pensiamo tu debba sentirti in questo modo mentre usi questo libro, ma perché riteniamo che a un certo punto ti sentirai così. Ma non inutilmente. Ti invitiamo a rischiare di pensare e sentire tutte le cose spiacevoli che si presentano a proposito del tuo corpo per uno scopo. Cosa saresti disposto a sperimentare quando ti guardi allo specchio se significasse poter vivere più liberamente?

Cosa succederebbe se potessi costruire una vita significativa senza dover cambiare il tuo corpo e il dolore che questo porta?

Ti invitiamo ad andare avanti per poterlo scoprire.