

## **Relazione sulla partecipazione alla Convention per i 30 anni di O.A.tenutasi a Rimini dal 5 al 7 ottobre 2018.**

**dott.ssa P. Uriati psicologa-psicoterapeuta- Struttura Residenziale Psichiatrica a Roma**

Ringrazio Overeaters Anonymous (O.A.), di avermi invitata alla Convention per i 30 anni di O.A., dandomi l'opportunità di testimoniare la mia esperienza professionale e personale, derivata da diversi anni di conduzione di gruppi informativi, tenuti in collaborazione con i volontari di alcune associazioni di auto aiuto tra cui O.A.

Nei tre giorni trascorsi insieme ho percepito un clima di calore, affetto, di accoglienza tra tutti i partecipanti. Partecipanti di ogni età, ceto e provenienza, giunti da tutta Italia per condividere la loro storia, il rapporto problematico con il cibo, un fardello con cui negli anni si sono dovuti confrontare.

Gli interventi sono stati suddivisi in diversi spazi, in cui hanno preso parola professionisti e membri di O.A. Le testimonianze, estremamente emozionanti, hanno evidenziato come un giorno alla volta con molta pazienza e determinazione e con la consapevolezza di poter essere aiutati, si può imparare a gestire la compulsione verso il cibo. Inoltre il sabato pomeriggio si è tenuta una tavola rotonda aperta a tutti; uno spazio per confrontarsi su temi proposti e scelti dal gruppo.

Durante la convention ho ascoltato con attenzione storie di persone, storie raccontate con grande umiltà e generosità. Mi ha particolarmente colpita la crescita e la consapevolezza personale, raggiunte da ogni partecipante, grazie al sostegno del gruppo ed al programma dei Dodici Passi e Tradizioni.

L'esperienza, spesso riportata durante le testimonianze all'interno dei gruppi, è quella di non essersi sentiti più soli nel momento in cui si è entrati in O.A. L'aver trovato all'interno del gruppo quel senso di appartenenza, accettazione, assenza di giudizio e condivisione, ha permesso ad ognuno di dare un significato alla propria esistenza più consapevole. Sperimentare nel gruppo un modo di sentirsi più autentico, proprio perché privo di giudizi e valutazioni, ha generato una crescente sensazione di fiducia in se stessi, tale da sperimentare una dimensione esistenziale più autentica.

Per concludere è stata un'esperienza di confronto, soprattutto di speranza, perché assumersi la responsabilità di sé significa crescere "un giorno alla volta".

Grazie a tutti.