

Seguici su:

CERCA

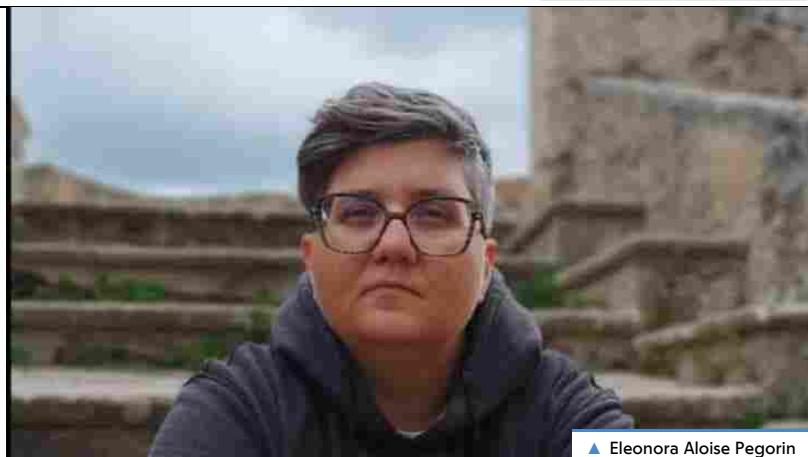
FESTIVAL 2025 SPORTELLO CUORE LONGEVITÀ TRUMP: ATTACCO ALLA MEDICINA TUMORI OSPEDALI DI ECCELLENZA PSICOLOGIA ALIMENTAZIONE VIDEO CHI SIAMO

adv

R

## Eleonora: “Ero una bimba ‘invisibile’ con un padre alcolizzato e violento. Oggi aiuto chi soffre”

di Gabriella Cantafio



▲ Eleonora Aloise Pegorin

*Il desiderio di aiutare famiglie in difficoltà dopo anni di violenze fisiche e psicologiche. Una ragazzina trascurata dai genitori che ha scelto di diventare psicologa e mettersi al servizio degli altri*

11 FEBBRAIO 2026 ALLE 00:00

4 MINUTI DI LETTURA



“Se guardo al passato, vedo una bambina che ha dovuto imparare a diventare invisibile per sopravvivere. L'unica coccola che, ogni

 GREEN AND BLUE

006833-IT0055

tanto, mi veniva concessa in un mondo ostile era il latte caldo. Conservo ancora il ricordo di quel sapore della mia infanzia che, nonostante le tante privazioni, mi rendeva uguale agli altri bambini". Poche frasi per descrivere un'infanzia difficile, quella di **Eleonora Aloise Pegorin**, 42 anni, oggi psicologa e pedagogista, che nel libro *Ancora un giorno di felicità*, scritto con Francesca Lagatta (ed. Rubbettino), racconta il riscatto della sua esistenza costellata di abusi e sofferenze inflitte, soprattutto, dal padre alcolizzato e dalla madre con disturbi psichiatrici.

## "Non mi davano da mangiare"

Oltre alle ripetute violenze fisiche e verbali subite tra le mura domestiche, per lunghi anni, è stata affamata, non soltanto d'amore, in quanto i genitori la privavano anche del cibo. "Capitava che restassi giorni senza mangiare. Anche l'acqua e il sonno erano razionati. Per lungo tempo, ho creduto che quella fosse la normalità. Soltanto quando ho iniziato a frequentare la scuola elementare, osservando e facendo domande agli altri bambini, mi sono resa conto che stavo crescendo in una prigione, dove non c'erano abbracci e accudimento, ma soltanto segnali di pericoli imminenti", racconta.

## La violenza sessuale

Ad aggravare la sua sofferenza, quando era soltanto una bambina, si è aggiunta la violenza sessuale subita fuori dal contesto familiare. "Il male è come un magnete: crescere senza difese, mi ha resa una facile preda. La prima volta, venni attirata in una trappola da un ragazzo poco più grande. Reduce da giorni di digiuno, mi portò a casa sua, stracolma di dolci. Mi sembrò di stare al luna park, invece le sue mani cominciarono a muoversi frettolosamente sino a violare la mia innocenza", ricorda.

L'esistenza è stata segnata da un'escalation di abusi, anche di gruppo, ma ha raggiunto l'apice del dolore quando scoprì che il padre era complice di chi le faceva del male, ovvero di una violenza che subiva ripetutamente da parte di un ragazzo. Dopo aver vissuto per lunghi anni con il senso di colpa, soltanto davanti all'evento più tragico è riuscita a riconoscere il suo status di vittima, iniziando a rimettere insieme le tessere del puzzle della sua vita.

Tornano i contributi per i pannelli solari di CER e gruppi di autoconsumo



## Leggi anche

**Crescere un figlio maschio oltre il mito della virilità**

**Diana Anselmo: "Nascondevo la sordità con i capelli lunghi, ora la porto in scena"**

**Francesco: "Il calcio mi ha cambiato la vita. Io, ragazzo autistico, allenò i bambini"**

## SALUTE



Screening per infarto e ictus, quando iniziare? Ecco l'età giusta per lui e per lei

DI FEDERICO MERETA

Nati per la musica: a due giorni di vita il cervello dei neonati coglie il ritmo

DI VALENTINA ARCOVIO

Malattia di Crohn: il digiuno intermittente potrebbe aiutare a "spegnere" la malattia

DI ANNA LISA BONFRANCESCHI

**Elisa: "Un respiro alla volta, con la mindfulness insegnano ai ragazzi a scuola ad affrontare la vita"**

di Sabina Pignataro  
10 Dicembre 2025



**Bambini a tavola: mangiare da soli aiuta a parlare prima**

DI IRMA D'ARIA

[leggi tutte le notizie di Salute >](#)

## La gravidanza

"In secondo superiore, a seguito dell'ennesima violenza, scoprii di aspettare un bambino. Nonostante non sapessi chi potesse essere il padre, decisi di tenerlo, ma pochi giorni dopo, mentre dormivo, mio padre piombò nella mia stanza e cominciò a prendermi a calci, anche sulla pancia. Si fermò soltanto quando vide il pavimento ricoperto di sangue", racconta rievocando il momento in cui il procurato aborto, seppur tragico, portò con sé la decisione di uscire da una situazione insostenibile.

"Quando ho toccato il fondo del baratro, ho capito che dovevo combattere per salvarmi da sola. Così ho lasciato andare Eleonora per fare spazio alla nuova Ele". Con una forza che non sapeva di avere, la giovane donna ha denunciato abusi e violenze nei temi in classe, ha iniziato a parlarne con chiunque, senza timori o imbarazzo.

## I disturbi alimentari

Il percorso di rinascita non è stato affatto semplice, oltre a non essere creduta e sostenuta inizialmente, ha dovuto affrontare senza alcun sostegno psicologico - intrapreso soltanto dopo, autonomamente - infiniti interrogatori che hanno portato a indagini depistate dal padre. A ostacolare il suo cammino, anche i disturbi alimentari: "Seppur avessi preso le distanze dalla mia famiglia di origine - ricorda - le parole taglienti di mia madre riuscivano a ferirmi ugualmente. Un suo attacco feroce ai miei 140 kg, raggiunti a causa della bulimia che credevo fosse un modo per allontanare il male delle persone, mi spezzò dentro sino a farmi sviluppare una forma di anorexia nervosa che, in meno di un anno, mi portò a pesare soltanto 40 kg. Ero in dirittura d'arrivo verso la morte".

**Da balbuziente a terapista: "Sognavo di parlare liberamente. Oggi aiuto gli altri a farlo"**

di Sabina Pignataro  
26 Novembre 2025



## Studiare per salvarsi

L'unica ancora di salvezza nella vita di Eleonora è stato lo studio: "Anche se i miei genitori non davano importanza alla scuola e mi rinchiedevano a studiare con un pezzetto di matita in uno stanzino al buio, ho sempre creduto che la formazione fosse fondamentale per acquisire competenze e avere gli strumenti per cambiare la propria vita", dice.

E così è stato: grazie anche alla sua forza e a un incontro con quella che sarebbe diventata la sua mamma adottiva, ha ripreso gli studi e ha inanellato innumerevoli successi: dopo la laurea in Scienze della Formazione per l'infanzia e l'adolescenza, ha ottenuto un altro titolo accademico in Innovazione educativa e apprendimento permanente, per poi specializzarsi in Psicologia comportamentale e cognitiva applicata.

"Indagine neuropsicologica sul gene del male e gli effetti del trauma" è il titolo della sua tesi, primo passo della sua formazione da pedagogista e psicologa con lo sguardo volto in particolar modo a bambini e donne vittime di violenza. Un impegno per cui, nel 2023, ha ricevuto l'onorificenza di Cavaliere dell'Ordine al merito della Repubblica Italiana.

Ogni giorno, riceve nel suo studio soprattutto bambini e adolescenti neurodivergenti o con difficoltà a guarire dai loro traumi e genitori in difficoltà.

"La mia formazione rappresenta il mio riscatto, mi ha fornito gli strumenti per non restare schiacciata dalla mia sofferenza e, al contempo, aiutare chi vive situazioni difficili. Un sogno che custodivo dentro di me già da adolescente, quando iniziai a collaborare con un'associazione di clownterapia. Nonostante avessi ricevuto pochi sorrisi, volevo regalarne tanti a bambini costretti in ospedale da patologie oncologiche. Grazie a quell'esperienza, compresi che c'era qualcuno che soffriva più di me, il mio dolore si è ridimensionato e ho avuto la prova che se rimaniamo rinchiusi nella nostra sofferenza non ci rendiamo conto che al di fuori c'è qualcosa di più atroce", racconta.

## Obiettivo la ricerca per aiutare i bambini

Ora Eleonora ha dato vita all'associazione 'Piccolo Principe B612' per creare una rete sociale e promuovere la cultura della salute mentale. Altrettanto importante è l'attenzione verso la ricerca: infatti, di recente, ha presentato in Senato il progetto che porterà all'istituzione del primo polo di ricerca pedagogica, a partire dalla cura che studia il fenomeno della violenza, anche dal punto di

vista fisiologico dell'individuo.

## La testimonianza nelle scuole

In un periodo storico in cui i dati e la cronaca segnalano un aumento della fragilità e, in casi estremi, dei suicidi di adolescenti, Eleonora porta la sua testimonianza anche nelle scuole:

“Ripercorrere il mio passato non è affatto semplice, ma l'ascolto attento e la richiesta di aiuto da parte di tanti ragazzi e ragazze affievolisce il peso e dà un senso al mio dolore”, dice spiegando come, tramite un linguaggio emotivo, entra in connessione con centinaia di adolescenti sollecitandoli a credere nelle loro capacità e a formarsi, senza mai smettere di sperare. “Il dolore può diventare lo scudo per affrontare il futuro e la felicità è possibile per tutti – conclude –. Bisogna capire che la storia di ognuno di noi non finisce dove hanno deciso i nostri carnefici, ma tutti possiamo vivere con dignità e amore il giorno di felicità che ci avevano negato”.

### Argomenti

[storie](#) [psicologia](#) [disturbi alimentari](#)

© Riproduzione riservata