

Chi sono io per dimagrire?

DONATELLA IANNONE

HEALTHYPSICODIET



# HealthyPsicoDiet

Chi sono io per dimagrire?

*Finchè sarò chi vedranno gli altri  
sarò solo un peso... il mio peso.*



*Dott.ssa Donatella Iannone*

*Progetto Benessere Dieta e  
Alimentazione*

*Ogni verità attraversa tre fasi*

*Prima viene ridicolizzata*

*Poi incontra una violenta  
opposizione*

*Infine viene accettata come palese*

*Arthur Schopenhauer*



# INDICE

- PRIMA DI CAMBIA RE  
IMPARIAMO AD ESSERE CHI  
SIAMO
- CONDIZIONAMENTI,  
RICONOSCERLI E SUPERARLI
- FARE
- PERCHE' MANGIO
- PERCHE' FALLISCO
- PERCHE' SCAPPO
- TIRIAMO LE SOMME
- RICOMINCIO...
- ...DA ME
- SUPERARE LA MENTE PER  
SUPERARE IL CORPO

- AMARSI PER ALIMENTARSI
- FACCIO LA DIETA O CHE FACCIO?
- LA VIA DEL CIBO
- END

# **PRIMA DI CAMBIARE IMPARIAMO AD ESSERE CHI SIAMO**

E' stato attraverso la fusione del mio lavoro e delle mie passioni che pian piano si è fatto largo nella mia mente l'idea che qualcosa non andava nel verso giusto. Ma anche più di qualcosa.

Persone che chiedevano il mio intervento e il mio aiuto per perdere il peso in eccesso e che quasi sempre mi lasciavano a visita ultimata con il dubbio se io fossi una dietista o una psicoterapeuta.



Inizialmente non diedi molta importanza a questi eventi, anche se si facevano sempre più presenti. In un secondo momento quasi me ne inorgogliavo, come a voler dimostrare a me stessa di avere la capacità di trasmettere fiducia nella gente e che questa mi considerasse una sorta di consigliere personale.

E' stato nel corso degli anni e dei miei continui studi e aggiornamenti che compresi la reale entità del problema. Ossia la netta connessione tra l'essere psicoterapeuta e dietista. Due professioni che si completavano e che spesso non potevano sussistere l'una senza l'altra. Catalogai così i pazienti in

gruppi differenti, ma mi accorsi che nel terzo gruppo erano presenti circa l'80% delle persone che venivano e vengono nel mio studio.

Questo gruppo è rappresentato da tutte quelle persone che già dal primo incontro mettevano come perno centrale dell'intero consulto il fallimento in qualche campo o aspetto della vita, e che, immancabilmente si sfogava sul cibo.

A questo senso di sconfitta seguivano le canoniche frasi di fallimento o disistima che imputavano a questo peso ingombrante tutte le catastrofi delle loro giornate. Quindi come un gatto che si morde la coda. Una

tragedia, un problema, una delusione che innesca la ricerca del cibo, elemento saziante della fame di stima, ma che si trasforma subito dopo, in concausa degli insuccessi che questo nuovo e ingombrante corpo richiama.

Persone che dietro la corazza di un corpo appariscente o quasi invisibile celano un mondo interiore spesso nascosto anche a se stessi. Ogni azione, fatta o subita, ogni pensiero, ogni emozione quindi, rappresentano tasselli di “peso aggiunto” o “peso sottratto”, che è direttamente proporzionale alla discesa dell'autostima.

Parole non dette, emozioni non

vissute, sogni infranti o incapacità di cambiare ciò che non appartiene alla nostra personalità, si traduce in peso.

Eccesso o difetto di peso.

Grasso o eccessivamente magro.

Mi trovo a parlare quindi con una massa di gente borderline che non rientra completamente nei disturbi più eclatanti dell'alimentazione, ma ne crea un gruppo nuovo, da poco tempo compreso e riconosciuto anche dalla medicina.

E a queste persone si lega sempre una frase, che, come un'antifona d'ingresso, accompagna la prima seduta:

“dottoressa io non ce la faccio più”

Questa la frase che forse più mi spaventa , perché è il preambolo di una strada tortuosa in cui cadute, sconfitte, e spesso abbandono del percorso, ne scrivono il fallimento.

Voglio richiamare però la vostra attenzione su un particolare, forse stupido, ma per me importantissimo, e vi pongo una domanda: avete mai conosciuto una persona soddisfatta, realizzata nella vita, nel lavoro, nell'amore, che ha problemi di peso? Io

a tutt'oggi no. E quindi la chiave di tutto sta proprio qui. Non nelle diete miracolose, nei preparati di laboratorio, nelle pastiglie o nei beveroni. Ancora una volta la chiave di tutto non sta fuori, ma dentro ognuno di noi.

Ogni azione, ogni emozione, ogni interazione, coinvolge il nostro cervello.

Una mente che lavora in modo sereno e sano apporta benessere, che abbraccia ogni sfera vitale, da quella inconscia e psicologica, al benessere e alla forma fisica.

Un problema che ci blocca in uno

stato stagnante di pensiero fisso e negativo invece ci incammina su un sentiero tortuoso e sfavorevole.

***CONDIZIONAMENTI; RICONOSCERLI E SUPERARLI***

***“Quando la mente lavora nel modo giusto tu stai bene, quando la mente è turbata sicuramente tu avrai difficoltà e starai male.”Dott. D.G.Amen***

Quindi il benessere interiore, la forma fisica, la serenità, l'equilibrio e la salute sono indissolubilmente legati da un rapporto con la propria soddisfazione personale. Una mente provata, insoddisfatta, emotivamente instabile, porta sempre ripercussioni che abbracciano tutte le sfere dei rapporti, creando tristezza, malattia, incapacità di avere e mantenere rapporti validi e sani, problemi nel rapporto con il mondo, con se stessi, con il cibo.

Risulta fondamentale dunque capire che mangiare (non nutrirsi) spesso acquista un significato compensatorio o punitivo.

Cambiare si può? NO! Cambiare si



deve!

E qual è la chiave di tutto?

Fare ciò che ci piace, ciò che ci gratifica, ciò che ci fa sentire soddisfatti.

E credetemi, non è affatto difficile!

Partiamo solo dal presupposto che bisogna dividere i sogni dai desideri.

Molto del problema sta qui. Si sogna troppo e si desidera poco.

Qualcuno di voi dirà: e vabbè che cambia?

Eppure proprio qui, nella differenza tra il sogno e il desiderio si nasconde la chiave di svolta.

Sognare implica una staticità, la fermezza delle azioni, lo sguardo rivolto al cielo e l'umore piantato a terra.

Desiderare invece no!

Desiderare è un fermento interiore, un moto continuo. E' il big-bang che accade dentro ognuno di noi e che ci fa fremere nell'irrequietezza delle azioni.

Desiderare è ciò che ci porta alla soddisfazione di "essere" la vita che vogliamo.

Quindi se siete dei sognatori, fermatevi qua.. non leggete oltre, non vi serve...

Ma se desiderate invece iniziate a sentirlo quel fuoco che brucia in voi e che vi fa vedere chi il vostro io più profondo vi chiama ad essere voi stessi, allora datevela una possibilità! Io cercherò di raccontarvi in modo confusionario la mia visione ed esperienza.

Perché in modo confusionario?

**Perché io sono fatta così. Amo  
definirmi con le tre esse**

**Strana – Stramba \_ Strampalata**

E non azzardate a copiarmi, non  
sareste capaci...

E sapete perché?

Perché voi siete strani strambi e  
strampalati a modo vostro. Che è unico  
ed irripetibile.

# FARE

La consapevolezza di quanta forza

abbia il pensiero porta alla consapevolezza di un grande potere che vive in noi. Tanto grande quanto spaventoso.

Se quindi io penso di vivere subendo mi trasformo in un corpo che subisce.

Ma se io cambio il mio modo di pensare, senza dubbio cambia tutto.

Si...cambia tutto. Basta solo trasformare la mente perché il corpo si trasformi di conseguenza.

Ma come si fa?

Si deve solo FARE, fare e basta!

Partiamo dal presupposto che il cervello non distingue effettivamente tra ciò che accade nella realtà del mondo esterno e quello che accade nella realtà del nostro mondo interiore, e, con un piccolo sforzo di logica, abbiamo in questa sola frase, trovato la chiave di volta.

Quindi iniziamo a fare questo piccolo esercizio, e dall'esercizio creiamo l'abitudine. E creando l'abitudine, creiamo il nostro nuovo modo di essere.

Per adesso iniziamo ad esercitarci su cosa fare.

Fare, quindi, significa iniziare ad

esprimere nel pensiero ciò che si desidera essere. Formare il pensiero, la visualizzazione del nostro desiderio, ci abitua ad una immagine nuova e vincente. Ma questo naturalmente non basta.

Il grande ostacolo si ha quando dal “fare” il pensiero vincente si deve passare “all’essere” pensiero reale. E non pensiate che la difficoltà sia il realizzarlo questo desiderio! Eh no!

La difficoltà più grande, e a volte il muro insormontabile, è abbandonare chi si è abituati ad essere, a discapito di un sé completamente nuovo. Abbandonare uno stato di confort, in cui anche se ci si trova male, stretti, costretti,



insoddisfatti, significa lasciare il luogo in cui ci si trova da sempre, e, in qualche maniera è il luogo in cui ci si sa gestire e galleggiare al meglio.

Abbandonare questo stato è la parte più difficile. E' quello che molto spesso sento definire come "quel qualcosa che non scatta in testa".

Abbandonare questo mondo in qualche modo spaventa, perché in fondo lo si vive e lo si conosce questo stato. Lo gestiamo da sempre, a volte da una vita...a volte per tutta la vita... **ma a volte no.**

Scegliere di essere è quel “ **a volte no!**”

Essere chi si è dentro, chi si desidera, significa quindi esporsi all'ignoto.

Scegliere di essere se stessi e lavorare al proprio desiderio di esistenza, ci porta a dover affrontare situazioni nuove, per le quali non siamo attrezzati.

Problemi nuovi che richiedono pensieri nuovi. Situazioni nuove che richiedono scelte diverse.

Essere chi si è significa spogliarsi di un personaggio che l'educazione

ricevuta, la famiglia, la scuola, gli amici, la società, hanno in qualche modo plasmato.

Essere significa mettere a nudo la fragile figura di uno sconosciuto

# PERCHE' MANGIO

Nella continua lotta tra il chi siamo e chi interpretiamo, ci ritroviamo spesso a cercare, nello scoraggiamento, nella solitudine e frustrazione, compensazioni, che, anche se per breve tempo, ci colmino quel vuoto nel quale risuonerebbe la voce del nostro io con una potenza assordante.

E la voce della nostra insoddisfazione è davvero assordante, e scegliere di non sentirla e ascoltarla ci porta senza nessuna possibilità a cadere nel nostro inferno.

Droghe, alcool, comportamenti sessuali borderline, abusi alimentari o privazioni alimentari sono tra i mezzi più comuni.

Cosa fare quindi?

Beh, disconnettersi dal mondo per connettersi con se stessi sarebbe già un grande passo!

Nel nostro DNA abbiamo codificato chi siamo, il nostro essere unico ed

irripetibile. Perché quindi continuare nella spasmodica ricerca di uniformarci a modelli che non ci appartengono ... che non sono “ME”?

Perché appiattare la propria intelligenza uniformandosi ad una controfigura di massa, che smussa e discrimina le diversità additandole come difetti ed esalta una figura preconfezionata e anonima?

Perché non abbiamo il coraggio di sceglierci e di viverci?

Scegliersi è un rischio, è vero ... si rischia di dover pensare, sbagliare, fare male.

Ma che importa?

Io scelgo di pensare e non importa se penso pale.

Io scelgo di sbagliare ma mi riservo di rimediare.

Io scelgo di discernere senza giudicare ciò che è meglio per la mia serenità.

Io scelgo di non accontentare gli altri se questo mi fa mettere il bavaglio a chi sono veramente.

*Io scelgo me stesso, con la mia*

*essenza.*

## *Io scelgo ME!*

Ora vorrei farvi una domanda, invitandovi laddove non fosse il cibo la valvola di sfogo a sostituire alla parola cibo o alimento, quella a cui ricorrete solitamente.

Perché permetto che mi si possa ferire al punto tale che ricerco conforto nel cibo?... ok ok .. la domanda nasconde un tranello lo ammetto, quindi la riformulo invitndovi a leggerla e porvela davanti ad uno specchio, e a



pronunciarne le parole guardandovi negli occhi.

Perché quando ho una delusione e vengo ferita io mi rifugio nel cibo, utilizzandolo per riempire, o rifiutandolo per urlare una presenza piccola ma disarmante?

Perché sostituisco una ferita che viene da un comportamento “esterno” con una ferita che mi “auto infliggo”?

Voglio continuare a provarvi.

E vi dico che nessuna delle risposte che vi darete sarà valida.

Non saranno risposte, saranno scuse!

Scuse perché non avete il coraggio di prendervi carico di voi stessi. Avete paura di non riuscire a prendervi cura della vostra vita , quindi date agli altri le colpe delle vostre azioni.

Saranno scuse vigliacche perché non avete il coraggio di viverla questa vita, ma non avete neppure il coraggio di farlo scegliendo di non viverla. Quindi fate ricadere la colpa sugli altri. E lo fate autopunendovi in modo che gli altri si sentano in colpa.

Mi dispiace comunicarvelo, ma credetemi, agli altri, dopo un primo momento di curiosa compassione, o al massimo se proprio vi amano tanto, dopo un periodo di dolore, poco importa

di ciò che vi infliggete.

Quindi finiamola di rifugiarsi in queste vigliaccate sabotandoci la vita e iniziamo a soddisfare i nostri bisogni.

Bisogna superare i propri bisogni superando la paura di uscire da tutte quelle situazioni in cui ci sentiamo stretti e costretti per coltivare quelle aspirazioni e desideri che sono solo parte di noi e non il risultato degli eventi.

**Disinnamoratevi del vostro  
personaggio,innamoratevi di chi siete!**

**P**ERCHE' FALLISCO

Quante volte ho visto persone che pur avendo il coraggio di iniziare un percorso, ad un certo punto hanno mollato. Spesso si sono ritrovati ancora una volta aspirati nelle abitudini da cui volevano sfuggire.

Il ritorno al luogo fisico o psicologico dal quale si voleva scappare o uscire si trasforma in senso di frustrazione, di fallimento.

Perché accade questo? perché fallisco? Perché non riesco a portare a termine ciò che inizio? Perché è così difficile per me?

Semplice!!! Perché non hai abbastanza voglia e coraggio di

cambiare. Perché non hai il coraggio di desiderare e rimani imprigionata nel sognare.

Perché dietro il prendersi carico di tutto e tutti ... dei figli, della famiglia, del lavoro, dei clienti, degli amici, si occupa tutto il tempo utile per prendersi cura di se stessi. E il non avere tempo per se stessi è la scusa che ci si racconta.

Non ho tempo per me stesso ... è la scusa sempre pronta che mette a tacere momentaneamente la voce di ribellione del nostro io interiore.

**“quando sentiamo di doverci uniformare per poter essere accettati, quando il divario tra quel che siamo dentro e quello che gli altri si aspettano da noi è eccessivo, finiamo per mostrare un volto che non ci appartiene e assumere un ruolo vuoto”**

**La dieta e il rapporto con gli altri dovrebbe andare a braccetto. Quando si è a dieta in realtà si dovrebbe tenere alla larga tutte quelle persone che ci irritano, che ci danno sui nervi, che ci rubano la positività e le energie.**

Prendersi cura di se non richiede molto tempo. Ma ci porta a tu per tu con chi siamo. E questo è davvero un'esperienza forte e impegnativa.

In fondo è talmente spaventosa che occupiamo tutta la vita a cercare qualunque scusa pur di evitare di incontrare noi stessi.

Eppure viviamo con noi stessi per una vita intera. E a volte, in una vita intera, neppure ci rivolgiamo un saluto o una parola ...

Ma fino a quando vorrete evitare di incontrare i vostri occhi?

Fino a quando vorrete soffocare l'io



reale che vive dentro e grida nei modi che conosce il suo essere lì e il suo voler vivere?

Fino a quando sceglierete di essere dei falliti a vostri occhi ?

## **PERCHE' SCAPPO**

Quindi finora abbiamo visto come davanti al rapporto con se stessi, la fuga verso la zona di confort appare non più come una prigione, ma come un rifugio.

Stretto, doloroso, scomodo, ma pur

sempre un rifugio.

A volte si sceglie di scappare da se stessi , dai propri desideri, dalle proprie aspirazioni , dal proprio corpo, anche per tutta la vita ...

E lasciatemelo dire ... che spreco!

E' vero ... ognuno ha il diritto di scegliere in che modo occupare il tempo concesso in questa terra o in questa dimensione, anche imprigionandosi in una condizione scomoda e triste, ma quante possibilità negate, quanta vita lasciata andare, quanta energia persa, quanti desideri lasciati andare che si trasformano in sogni ....

Quanta vita sfuggita di mano ...

Si scappa solo perché si tende a ripetere uno stato emotivo che ci ha fossilizzati in quella forma di dipendenza . La paura, il senso di inadeguatezza, di vergogna, del giudizio, di ansia, il senso di colpa, la depressione. Ognuno di questi stati sviluppa ed amplifica il divario tra chi appare di noi e il chi siamo veramente.

Un divario enorme tra il “ come interpreto ciò che di me vedono gli altri” e il modo in cui mi percepisco quando non sono personaggio.



# TIRIAMO LE SOMME...

Possiamo dunque, alla luce di ciò che è stato finora detto, tirare le somme e porre una netta linea di demarcazione tra la nostra vita fino a questo istante, e la vita che ci sta aspettando dal momento in cui prendiamo la decisione di essere chi dovremmo essere da qui in avanti.

Quindi partiamo distruggendo per poi costruire.

Quali sono i punti su cui il metodo healthypsicodiet lavora?

Sono pochi e semplici, ma fondamentali per riemergere.

1) Non mi importa più di come appaio agli occhi della gente.

2) Non mi importa più quale è l'immagine che proietto verso il mondo.

3) Non mi importa più far pensare di me ciò che non è reale.

4) Non voglio essere rappresentata da una facciata che non mi appartiene.

5) Sono pronto per fare la conoscenza di me stesso.

1. Finchè ciò che vedono gli altri avrà più importanza di ciò che vedo io di me stesso sarò prigioniero di uno schema che non mi appartiene.
2. Finchè sarò concentrato ad interpretare un personaggio non sarò credibile a me stesso.
3. Finchè sarò impegnato ad interpretare un ruolo che non mi appartiene non sarò in grado di capire quali sono le mie aspirazioni.
4. Finchè continuo a permettere al mondo di proiettare su di me le sue aspettative non potrò guardare le

potenzialità che ho dentro di me per diventare e scoprire la vita che sono.

5. Finchè non ho il coraggio di conoscermi non ho la forza di essere.

**Ma io ho il coraggio di conoscermi?**

Se la risposta a questa domanda è SÌ! allora non rimane che iniziare il cammino di autocostruzione. E per



costruzione intendo un cammino in cui giorno dopo giorno si costruisce realmente un pezzo di noi stessi. Si costruisce un rapporto interiore nella riscoperta di noi stessi. Si costruisce un rapporto con la propria psiche. Si costruisce il proprio percorso di innamoramento di sé.

## **Iniziamo quindi a cercare di capire**

- 1) Chi sono veramente?
- 2) Come mi sento veramente?
- 3) Come sento la mia voce

interiore?

4) Cosa sono disposto a fare per me?

Per realizzare qualunque aspetto della nostra vita il punto di partenza è sempre lo stesso: uscire da quella zona di confort, superare questo limbo immobile scrollandoci dalle spalle il peso di un passato che deve essere visto come esperienza e non come fardello costantemente presente.

Uscire dal peso della ripetizione dello schema significa cominciare ad avere il coraggio di vedersi oltre che

guardarsi.

E questo passo si può fare solo in un modo. Trovando dentro di se i mezzi . Perché nessuno ha la chiave per farlo se non noi stessi.

Solo il dialogo con se stessi, il distacco dal vecchio personaggio, e l'impegno ad esserci con la vera essenza di se, può far scattare la molla del divenire.

Individuiamo tutto ciò che dentro di noi crea disordine, irrequietezza, agitazione, invidia, rabbia, malumore. Guardiamolo bene, troviamone la causa e allontaniamolo.

E individuiamo altri modi di guardare le stesse cose. Guardiamo per ogni aspetto della nostra vita con due o più punti di valutazione. Proviamo a guardare lo stesso problema da diverse prospettive, e proviamo ad immaginare come potrebbe evolvere in base ad una scelta o un'altra, o un'altra ancora.

Troviamo tutte le strade che possiamo percorrere, senza fermarci ad una sola. E prendiamoci il tempo di decidere e sentire quale sia meglio adottare.

**“Se vuoi essere felice, il primo passo è smettere di essere infelice!”**

E come si fa? Ammettetelo lo avete pensato!!

Si fa e basta. Basta decidere di volersi bene. Basta mettersi al primo posto. Basta non permettere a nessuno mai di ferirci. Basta soprattutto decidere di non farci mai male da soli.

All'inizio l'abitudine della ripetizione ci farà cadere e ricadere nei vecchi schemi, è quasi matematico. Ma una volta che abbiamo iniziato ad esercitarci giornalmente con questo

piccolo esercizio potremmo iniziare a prenderci cura di noi. E vedere i primi cambiamenti.

Coltivare se stessi è un esercizio quotidiano, ma è la migliore impresa che possiamo compiere. E in questo dobbiamo eccellere!

Mettiamo da parte tutto ciò che ci ha creato difficoltà e costruiamo il nostro nuovo modo di vivere. Non importa se per farlo sceglieremo di cambiare casa, città, lavoro, compagno, amici o dietista... ( se la dietista sono io spero proprio di no!!)

Non importa quanto grande sia il desiderio in noi e quanta fatica ci voglia per realizzare se stessi. Ciò che importa è mettersi al lavoro. Perché nulla viene senza lavoro sudore e lacrime. Nulla viene senza cambiamento.

Creiamo quindi il nostro schema di cambiamento.

1) Inizio a fare conoscenza con il mio sé, inizio convivere con me e inizio a capirmi.

2) Creo nuovi orizzonti, esco dai soliti schemi, faccio nuove esperienze, conosco gente nuova.

3) Collego il mio corpo creando un unico centro tra pensiero, emozioni e sensazioni.

4) Programmo il mio futuro.

5) Realizzo il mio futuro.

**“ Quando passi dall’inconscio al conscio, inizi a colmare il divario tra come appari e come sei!”**

Il tuo compito inizia adesso. Hai preso le distanze da ciò che ti



imprigionava e hai visualizzato la vita che vuoi.

Adesso inizia a lavorare per realizzarla.

Finora abbiamo rimescolato il passato e le ripetizioni in cui ti sentivi costretto.

Adesso è il momento di mettere tutto da parte per un compito maggiore. Lavorare per l'autorealizzazione.

**E ricomincia da te!**

# RICOMINCIO...

In questo periodo si vedono sempre più rimedi e soluzioni alle diverse patologie, ricerche scientifiche e santoni indigeni che affermano di poter guarire curare annientare quasi tutte le malattie.

Infondo, in ogni metodo riconosciuto o meno, improponibile, irragionevole o sconsiderato che sia, ci sono casi

effettivi e a volte inspiegabili di guarigioni da patologie più o meno gravi.

Gli studi che ho deciso personalmente di abbracciare e riportare nella mia pratica sono anche essi magari per lo più strani o incomprensibili.

Ma credo che valga la pena quantomeno di leggerli o prima di decidere se fanno o meno al caso nostro.

La frase che mi ha convinta e affascinata nello scoprire questo metodo è questa:

**“I processi patologici, non sono**

**errori della natura, ma bensì,  
Programmi Biologici Sensati della  
Natura conseguenti ad eventi  
improvvisi e drammatici.”**

Quanto mi ha fatto pensare questa frase. Significa quindi che ogni cosa che mi accade non è altro che una messaggio del mio corpo o del mio spirito che mi segnala che ci sta qualcosa che non va. Un segnale che qualcosa di sbagliato mi sta turbando o continua a farlo da tempo. E la malattia è la risposta a tutti quei disagi e a quegli accomodamenti scomodi a cui mi sono costretto fino quando il mio organismo attraverso la malattia ha deciso di farmi fermare.

E questa frase si avvalora ancora di più ogni qualvolta mi fermo a parlare o sentire le testimonianze di tanta gente, che, colpita da patologie più o meno gravi, ne esce arricchita di una nuova consapevolezza sulla vita e sulle sue priorità.

La malattia quindi è come se rappresentasse l'ultimo grido dell'anima per costringerci a fermare tutto e prenderci cura di noi.

Essere messi di fronte alla malattia ci fa spaventare. Ci fa finalmente capire

che la vita non l'abbiamo mai capita né vissuta.

Nel momento in cui rischiamo di perderla capiamo quanto vale.

E dobbiamo quindi arrivare davvero a tanto per capire quanto vale una vita?

Spero che la maggior parte se ne possa accorgere almeno un attimo prima. E possa adottare tutti i mezzi che la natura e la scienza ci mettono a disposizione per viverla al meglio di ciò che possiamo.

## ...DA ME

Cerchiamo quindi di creare le basi per riconoscere il momento in cui cadiamo nella ricerca degli atteggiamenti di confort e una volta individuati fermiamoci a scegliere se continuare oppure trovare un atteggiamento nuovo. Da qui creiamo la possibilità di cercare un compromesso tra il rispetto di sé e il rapporto con il mondo, in modo da non cadere più in atteggiamenti malsani che andrebbero a nuocere non solo al nostro stato psicologico, ma che stiamo capendo, andrebbero a porre le basi per lo

sviluppo di una vera compromissione fisica.

**Abbandonare atteggiamenti nocivi significa piantare il seme della persona che stiamo diventando.**

**SUPERARE LA MENTE PER  
SUPERARE IL CORPO**



Come detto pocanzi quindi, prima di affrontare ogni ostacolo che ci si presenta dinanzi, sarebbe opportuno fermarsi un attimo, riflettere, porsi qualche domanda, ed infine scegliere la soluzione migliore per noi nel minore impatto possibile per tutti.

La soluzione migliore quindi significa che si mette se stessi e il nostro rapportarsi all'esterno sullo stesso piano, ma si privilegia il senso di rispetto del chi siamo e del cosa sentiamo e desideriamo.

Questo vale anche e soprattutto nel rapporto con il cibo.

“ nell'individuo postmoderno

l'identità diviene sempre più fluida, flessibile, mobile, cancellabile, riciclabile e nomadica. J.F. Loytard”

Ogni persona è il risultato di informazioni, esperienze, imposizioni, manipolazioni più o meno evidenti, sogni, dinamiche. L'identità personale è l'unica forma di differenza che ci permette di svincolarci dalla uniformità sterile e robotica.

Conquistare il diritto alla propria individualità è una delle cure più potenti che risana il corpo e lo spirito.

Ricorrere al cibo per placare ansia, nervosismo, solitudine, tristezza, insoddisfazione è più frequente di quanto si possa pensare.

Ed è altrettanto frequente notare che alla base di questo atteggiamento non ci sia un impedimento reale tanto grave da giustificare la scelta di autopunizione in cui spesso, anche con errate scelte alimentari, ci si condanna. Una interiorità forte vede i problemi nelle loro reali dimensioni e cerca le strade per superarli e affrontarli. Una interiorità poco indagata e conosciuta porta ogni individuo a guardare in modo sproporzionato gli accadimenti e allo stesso porta alla scelta di stallo in

ripetuti schemi di confort.

Unico grande problema spesso è solo la mancanza di Autostima.

“Tanto più valore ci si attribuisce, tanto più ci si prende cura di se stessi”

La mancanza di autostima porta inevitabilmente a difficoltà oggettive in diversi ambiti del quotidiano.

Il compito di chi si impegna con se stesso è di usare il corpo come mezzo ; le emozioni come fuoco energetico e il lavoro e la realizzazione come il motore che traina la nostra esistenza.

Nel rapporto con il cibo spesso il

corpo non è più mezzo ma scudo; le emozioni non più energia ma rabbia; il lavoro e la realizzazione non più motore trainante ma lavoro dipendente alla realizzazione degli altri.

Si combattono guerre con il cibo e la bilancia, dove il numerino che ci rappresenta indica più o meno il nostro valore.

La volontà di agire e desiderare diventa tanto più flebile quanto più quel numero sulla bilancia non ci soddisfa.

E poi diventiamo facile preda per i guru del momento... tisane, beveroni, personal trainer che propongono diete miracolose che finalmente ci faranno

raggiungere la taglia che ci porterà alla realizzazione e alla felicità!

Ci convincono che si può essere felici solo in quella taglia e con quel corpo e mangiando quegli alimenti.

**“Beh..invidio parecchio il conto in banca di chi vende illusioni. Sono geni che usano la vostra scarsa autostima per arricchirsi a vostre spese.”**

Perché tutti ci cascano? Perché tutti credono che seguendo il medesimo percorso si riesca a raggiungere il risultato sperato?

Perché tutti appiattiscono la propria individualità per seguire ciò che le mode del momento propongono ed impongono?

Credo che ci sia una effettiva carenza di emozioni e libero pensiero. Da non confondere con la possibilità di scrivere dire e fare ciò che si vuole...

Quello a cui mi riferisco è la quasi annientata capacità di pensare indipendentemente da tutto il resto.

Pensare indipendentemente da chi ci circonda

Pensare indipendentemente dai media

Pensare indipendentemente da tutto ciò che impone alla mia singolarità un appiattimento mentale, razionale, fisico, comportamentale.

Mai come oggi credo ci sia una difficoltà tangibile di tutti nello gestire la quotidianità.

Rapporti privi di emozioni che non siano condivisibili

Momenti privi di realizzazioni che non siano condivisibili

Attimi costruiti per essere condivisibili

E la parola condivisibile assume una



nuovo significato. Non più quello di “dividere questo con”... ma mostrare qualcosa che si è creato per far vedere qualcosa che non sono.

Iniziamo a renderci conto che l'appiattimento emozionale della famiglia, dei media, del mondo dell'educazione ci sta portando a diventare tutti soggetti senza una vera identità.

**Siamo tutti soggetti con una  
identità facebookiana.**

# AMARSI PER ALIMENTARSI

Quando ci accostiamo al cibo, molto spesso lo facciamo in modo distratto e frettoloso. Oppure ci avviciniamo al gusto di un cibo perché lo dettano le mode.

Ricordo ancora quando circa 20 anni fa salivo a Roma con cadenza mensile. La cosa che facevo abitualmente era quella di andare a mangiare nel ristorante giapponese. Amavo quei profumi e quei cibi che mi portavano in mondi lontani e sconosciuti. Adoravo l'idea di mangiare il sushi anche se i

prezzi erano proibitivi. Naturalmente venivo guardata dai miei amici come folle. Strana sicuramente. Mangiare in quei posti, quel cibo strano e sconosciuto...

A distanza di anni però, le stesse persone si ritengono amanti e intenditori di quello stesso sushi che io ricercavo attentamente ma che consumano in un All can you eat!!

Oggi ho altri gusti alimentari. O meglio continuo a frequentare il mio solito ristorante giapponese dove sono certa di ciò che mangio, ma lo faccio perché mi è sempre piaciuto e non perché va di moda farlo per postare una foto in questa o quella pagina web.

Eppure oggi tutti si cimentano in tartare di tonno e salmone... doppio salto carpiato con bacchette cinesi.. doppio avvitalamento in salsa di soia...

Eccola qui!! La dimostrazione di quello che dicevo qualche riga fa.

Noi siamo quello che gli altri vogliono farci essere! Se qualcuno decide che dobbiamo seguire quella dieta...eccoci tutti ad essere convinti seguaci e sostenitori di quella dieta; se qualcuno vuole farci comprare quel dato vestito...tutti a non poter fare a meno di quel vestito; se qualcuno ci fa credere che dobbiamo avere quella taglia di seno o le gambe magrissime...eccoci

tutti ad inseguire quella taglia di seno e quelle gambe magrissime!! Anche se questo significa ricorrere a soluzioni estreme, interventi chirurgici, spersonalizzazioni estreme.

Attualmente sta prendendo piede la moda di eliminare i carboidrati... poveri carboidrati, chissà che male avranno mai fatti!!??

Oppure i nuovi termini per indicare pietanze preparate da sempre, ma che con il nuovo termine sono più attuali e “fighi”, come gli Hummus... fa figo usare la parola humus di ceci invece di passata di ceci, in effetti ha il suo perché!

Insomma, veniamo indottrinati e guidati da ogni donde ad opera di pseudo scienziati che dopo qualche ora di corso di alimentazione diventano esperti in campo salutistico e alimentare come se non ci fosse spazio per nessuno. Bastano pochi like su un profilo e tutti a fare finanziamenti per comprare questo o quel pacchetto di miracolose pozioni detox o dimagranti, tutto naturale al 100%.

A parte la mia consueta domanda a cui nessuno ancora ha risposto: come fa ad essere 100% naturale una compressa violacea con scadenza a 2 anni dall'apertura del flacone? In natura non esiste nulla che duri 24 mesi!! Quindi

questa natura come fa a conservarsi intatta per 2 anni senza che ci siano i normali processi di maturazione e putrefazione? Ma io appartengo alla generazione in cui esistevano le piante, quindi non capirò facilmente la natura moderna..quella incapsulata e compresse, quella diluita in acque miracolose.. io appartengo alla vecchia scuola.. quella in cui reni e fegato depuravano l'organismo. Oggi sembra che non abbiano più loro il compito di depurarci, ma questo sia stato preso da miracolose sostanze, polveri, compresse e bevande. Naturalmente più costano iù sono efficaci. Se poi comprate da questa o quella imbonitrice sui social sarà di sicuro più efficace, perché oltre

all'azione detox ti darà l'autostima e non per ultimo ti permetterà di guadagnare un sacco di soldi stando dietro un pc comodamente da casa tua e usando pochissimo tempo.

Siamo nell'era dei miracoli ed io non me ne sono ancora resa conto!!

Questo piccolo intervallo umoristico, che tanto umoristico alla fine non è, vuole essere l'introduzione ad una semplice frase, che dovremmo tutti fare nostra e ripeterci continuamente: Non permettere mai a nessuno di decidere chi e cosa dobbiamo essere!! Mai!

Il cibo, la sua scelta, le quantità che scegliamo di mangiare, sono il risultato



di un bagaglio culturale, emozionale, affettivo, emotivo e psicologico, che nessuno può e nessuno deve in minimo modo modificare.

Nel cibo è racchiuso il primo ed ancestrale rapporto e legame avvenuto al momento della nostra nascita.

Il nutrimento, ossia il rapporto con la nutrice, con colei che ci ha nutriti e che inevitabilmente ha dato al cibo il suo vero significato. Nutrire in quel primo atto era dare inizio al nutrimento del corpo, attraverso il cibo, e nutrire l'anima e la psiche, attraverso il contatto con colei che questo nutrimento ci forniva.

Attraverso il primo atto di nutrirci e attraverso la nutrice , abbiamo quindi cristallizzato e dato il via al rapporto con il cibo nel suo significato più completo.

# **FACCIO LA DIETA O CHE FACCIO?**

Come fare allora a buttare questi chili in eccesso senza riprenderli?

Come fare senza legarsi a schemi tristi e bilance?

Come fare senza rinunciare ad assaporre il gusto del cibo?

Come fare a non cadere nello sconforto quando cediamo ad una golosità?

Come fare a non sentirsi falliti?

Non possiamo! O meglio, non possiamo se non troviamo il senso che ci fa muovere verso quel traguardo.

Senza una motivazione, un desiderio da realizzare, una passione che ci coinvolge, non riusciremo mai ad uscire dalla prigione del cibo.

Mettiamo la realizzazione personale

al primo posto, non il numerino che vediamo sulla bilancia, ne tantomeno la taglia dei pantaloni che portiamo. Mettiamo noi stessi e il nostro desiderio al centro della nostra vita, e tutto il resto verrà automaticamente da solo. Se abbiamo ben chiara quale è la nostra realizzazione, allora seguire uno schema alimentare non sarà per nulla difficile. Avere un obiettivo e lavorare per realizzarlo non sarà di impedimento nel costruire contemporaneamente una figura corporea che rispecchia la figura di successo e benessere interiore.

Troviamo la realizzazione di noi e troveremo la motivazione e la forza per costruire il successo di essere chi

siamo.

# LA VIA DEL CIBO

Arriviamo quindi al perno del discorso. A quanti di voi aspettano una dieta miracolosa in queste pagine, mi dispiace dover dare una delusione. Ebbene sì, anche se in questo scritto dovrei parlare di cibo, non troverete la dieta miracolosa o altre stregonerie che finalmente vi faranno diventare come la famosa Influencer del momento. Mi

dispiace, non ho i superpoteri. Parleremo di un altro cibo. Di tanti cibi, che sono tutti quelli che nutrono non solo il nostro corpo, ma ogni aspetto di noi.

La prima cosa quindi che vi chiedo è di cominciare ad cibarvi di “cibo”.

Non è una frase senza senso questa. Soffermiamoci un attimo a leggerla e capirla bene.

Non siamo più abituati a cibarci di cibo. Dobbiamo per forza trasformare, conservare, modificare, colorare, dolcificare, salare, esaltare tutto.

E non conosciamo il vero sapore di niente.



Chi di noi si ricorda il profumo delle fragole?

Chi di noi si ricorda il sapore di un pomodoro staccato dalla pianta sotto il sole caldo e morso senza bisogno di lavarlo perché non ci sta niente da eliminare sulla superficie del frutto?

Chi si ricorda il profumo del pomodoro? Chi si ricorda la consistenza della sua polpa? Ci si ricorda come le nostre papille gustative hanno reagito assaporando il pomodoro?

E quanti di noi non lo hanno mai sperimentato?

Eccolo il grande problema!

Abbiamo cercato di conservare tutto per ritrovarci ad aver perso l'indispensabile.

Abbiamo precotto, conservato, trasformato ogni gusto e sapore. Abbiamo precotto conservato e trasformato ogni sentimento daltrone... Tutto è veloce, pratico e semplice.

Intanto noi non perdiamo tempo a preparare niente, è tutto già fatto, bastano 2 minuti al microonde. E perdendo il tempo di preparare il cibo abbiamo perso il nostro rapporto con il cibo.

Abbiamo perso la conoscenza dei sapori, abbiamo perso gli odori,

abbiamo fratturato il rapporto creato appena venuti al mondo nell'atto della nutrice.

Mangiamo senza nutrirci.

Ingoiamo senza sentire i sapori.

Non siamo capaci di nutrire ne la mente ne il corpo. E questa incapacità sfocia in patologie legate al cibo con un doppio legame. Siamo quello che mangiamo e quindi lo siamo nel bene e nel male. Siamo quello che mangiamo non solo con la bocca però. Perché noi in realtà non mangiamo solo con la bocca. E il risultato di chi siamo non è dato solo dal cibo che consumiamo solitamente. Perché non è di solo cibo

che siamo fatti, o meglio, non è cibo solamente quello che consideriamo tale.

Ognuno di noi infatti oltre che a nutrirsi con il cibo che entra dall'orifizio buccale, si nutre in tanti altri modi.

Si nutre di odori, che si legano ai ricordi e ne fissano un momento particolare.

Si nutre di suoni e rumori, che fissano altrettanto fortemente quei particolari attimi al ricordo e alla sensazione.

Si nutre di visioni, che legano alla bellezza o meno una immagine che ci accompagna nel nostro rapporto con un modo di alimentarci.

Si nutre di tatto, che lega alla percezione della manipolazione del cibo ad un ricordo di che ci accompagna per sempre.

Si nutre del gusto, buono o meno di un cibo... si nutre ma non solo.

Per farvi capire meglio vi racconto un episodio accaduto tempo fa.

Domenica mattina, in un piccolo paese arroccato su una collina, dalle cui alture si intravede il mare ma se respira

una fresca arietta di autunno. Sono le 10 e a quest'ora quasi tutti stanno uscendo di casa per andare a messa. Si percorrono le vie passando da sotto le finestre aperte ,da cui spuntano piante di fiori accanto a piante di aromi, basilico e, immancabilmente, di piante di peperoncino.

E per strada si ascolta il suono delle posate che risuonano sulla ceramica del piatto.

Le mamme stanno preparando il pranzo della domenica. Dalle finestre viene fuori un odore indimenticabile.

Mi fermo e respiro a pieni polmoni

.....

È il sapore del cibo che nutre l'intero mio essere ....

Ecco, in una piccola storia ho raccontato che cosa è il cibo.

Quindi mangiare e nutrirsi ha un ruolo sacro e non superficiale.

Mangiare significa nutrire ogni nostro aspetto. Mangiare significa nutrire il nostro “ *Olos* .”

E se non facciamo attenzione a nutrire tutti i nostri sensi allo stesso modo nel momento in cui nutriamo il corpo, creiamo delle carenze nutrizionali, che forse non si riscontrano sul piano fisico o tramite esami ematici,

ma che fissano dentro di noi dei piccoli vuoti di carenza e scarsa attenzione.



# End

Quindi se finora abbiamo creato un po di confusione adesso andiamo a fornire gli strumenti per metterla in pratica questa confusione. E badate che le parole hanno una loro importanza, soprattutto quando le diciamo a noi stessi.

Una volta qualcuno mi disse: stai attenta a quello che dici, perché il cervello non ha il senso dell'umorismo, e crede ciecamente che ogni parola che dici sia la verità.

O caspita, un cervello senza senso dell'umorismo era un guaio per me che avevo sempre trovato il modo di uscirmene con una battuta e con una risata ...

Eppure il cervello non capisce se una cosa la si dice per gioco o per consiglio. Il cervello capta e immagazzina. Che scoperta che avevo fatto. Quindi in realtà le parole pesano... e pesano anche tanto.. forse anche troppo.

Quindi in questa parte il peso che dobbiamo controllare non è tanto quello sulla bilancia, ma quello delle parole.

Delle parole dette, e di quelle non

dette.

Delle parole sognate o solamente pensate.

Qualsiasi cosa che dico per il mio cervello, per il mio inconscio sarà vero.

Iniziamo allora a parlarci con parole che ci fanno piacere. Diciamoci le parole che vorremmo sentire, diciamole a noi stessi e sentiamole in noi.

Riconosciamoci e identifichiamoci in parole e definizioni di chi vogliamo diventare. Non ci identifichiamo più con il problema, ma cerchiamo attraverso il problema di acquisire maggiore consapevolezza di noi stessi.

Intravediamo tutte le nostre possibilità di essere noi stessi in ogni circostanza che ci si presenta. Impegniamoci realmente a cambiare, perché se mettiamo in moto il cambiamento nella nostra mente, questa riuscirà ad analizzare ogni parte di noi. Solo diventando realmente consapevoli di chi si è e di cosa si desidera essere ci si riesce a liberare dalle abitudini che ci hanno legate al personaggio che siamo. Osservandoci realmente e in modo oggettivo potremmo sciogliere i legami che ci legano ad un corpo che non ci appartiene. Rendersi conto di chi siamo stati fino ad oggi è la capacità di distogliere lo sguardo dal contorno di un corpo per fissarlo negli occhi della

nostra anima.

Ansia, avidità, giudizio, insicurezza, preoccupazione, rabbia, vittimismo, senso di vuoto, vergogna, frustrazione, pregiudizio, senso di colpa.... Quale di queste emozioni o quale altra non elencata potremmo scegliere come nostra?

Quale mi identifica e si identifica in me?

Se riusciamo a lavorare con una emozione alla volta, ci rendiamo conto che tutte ci appartengono. E tutte queste emozioni che entrano a far parte inevitabilmente in ognuno di noi rispondono all'istinto di difesa e di

sopravvivenza.

Ebbene, se quell'istinto di sopravvivenza andasse a risvegliare l'autostima il miracolo sarebbe compiuto.

Guardiamo da lontano il nostro personaggio. Iniziamo a farlo adesso.

## MI GUARDO DA LONTANO

In questa fase dobbiamo fare un piccolo esercizio. Dobbiamo guardare noi stessi come se la nostra vita fosse proiettata in uno schermo gigante & naturalmente senza bibita zuccherata... vada per i pop corn!)

Iniziamo a guardare noi stessi così come non ci piacciamo. E proiettiamoci senza riserve. In fondo sappiamo molto bene chi siamo quindi che bisogno abbiamo di proiettare a noi stessi una figura di noi che non ci appartiene?

E dopo aver guardato questa proiezione per due o tre giorni, iniziamo a proiettare un film nuovo. Iniziamo a guardarci per come vogliamo essere. E non è una cosa stupida e semplice quella che vi sto chiedendo. Perché non vi sto chiedendo di proiettare il sogno di essere una super bellezza tutta curve al punto giusto con un gran contocorrente in banca, villa con piscina e Ambrogio con il cioccolatino in macchina...

Attenzione, quello è il sogno!!! E noi dobbiamo desiderare, non sognare.

Quindi... proiettiamo il film di chi vogliamo e desideriamo essere. E poi mettiamoci in testa che spesso gli ostacoli maggiori ci vivono accanto...e noi ci arrendiamo...

Facciamo una lista di persone che ci limitano... e facciamoci una croce sopra.

Non è giudicare, ma discernere questo.

Se voi sapete che una medicina vi fa male, mica la prendete?



Se un alimento vi fa venire mal di pancia, mica lo mangiate?

Se una persona, chiamiamola amico, ci fa stare male, vivere in ansia, sentire sempre inferiori e non adeguati, mica ci serve a crescere? Anzi, vi assicuro che voi servite a loro affinché aumenti la loro pseudo-autostima.

Quindi circondiamoci solo di ciò che ci serve per la nostra crescita.

Non facciamoci usare. Non facciamoci sfruttare. Non pensiamo che le cose debbano per forza andar male. Non diciamo mai più frasi come: sono sfortunato ( ricordate che il vostro cervello ci crede!!) non diamoci dei

limiti, perché potrebbero non essere nostri. E impariamo che le parole hanno un peso maggiore di quello che il nostro corpo ha sulla bilancia.

Utilizziamo invece questi input per ridirezionare la nostra vita. Attiviamo a livello inconscio piccole strategie di cambiamento.

Ogni volta che ci verrà da dire . che iella.. fermiamoci un attimo prima e chiediamoci: cosa devo imparare e cambiare da questo avvenimento?

Ogni volta che una persona ci fa sentire incapaci fermiamoci e capiamo se davvero siamo incapaci oppure abbiamo permesso a quella sensazione di

bloccare il nostro saper fare.

E permettiamoci anche di sbagliare...

Sbagliamo e ricominciamo

Ricominciamo e creiamo un nuovo personaggio... he non è più personaggio ma persona.

Crea e ripeti a te stesso chi sei. Acquisisci familiarità con la persona che sei. E createlo il tuo cammino.

Salta giù dalla bilancia, perché il peso accumulato non ti seve più. Devi solo lsciarlo andare insieme a ciò che non ti appartiene.

Inizia a costruire te stesso e insieme a te stesso la tua casa, che è il tuo corpo-

Conosci il tuo corpo, trattalo bene. Fatti aiutare a nutrirlo bene. A dargli ciò che gli serve per non ammalarsi. Oppure fatti aiutare a trovare io modo per stare meglio se hai qualche piccolo segnale che qualcosa non va.

Io sono sempre più convinta che ogni malessere e ogni malattia è il grido della nostra vita. E' quel grido muto e inascoltato che molte volte abbiamo paura di ascoltare e plachiamo con farmaci e interventi chirurgici.

La malattia è il nostro io che chiede aiuto.

Io vi porgo la mano, per quel poco che posso fare... voi però, imparatevi ad amare...

Buona vita Anime in cammino...