

Lo STRESS da RIMPIANTI e il RAPPORTO col CIBO

(ciò che in passato non abbiamo voluto fare e che ora vorremmo aver fatto)

Il RIMPIANTO è un argomento antico che ha sempre minato la felicità dell'uomo dalla sua origine sino ad oggi. E il "SENNO DEL POI" parimenti, ha inondato le generazioni di discorsi ed affermazioni inutili sul diverso andamento ed il migliore esito della propria vita e di quella degli altri se si fossero fatte diverse scelte. Il cibo è sempre stato una via di fuga e un rifugio per cauterizzare il dolore di queste false consapevolezza.



Se fossimo medici che si occupano del comportamento umano diremmo che entrambi questi punti di vista utilizzati nella valutazione della propria situazione, sono indici di senescenza come lo sono i nei sulla pelle: aumentando per numero e dimensioni evidenziano l'invecchiamento progressivo dell'individuo e definiscono la sua esatta età biologica.

Fatto sta che il tentativo di rifugiarsi nella nostalgia di ciò che avremmo potuto essere e di ciò che avremmo potuto avere è sempre dietro l'angolo e alimenta un'area di pensieri tristi che modificano l'umore e cancellano dalla nostra esistenza la voglia di reagire.

L'impressione è quella di aver imboccato una strada senza uscite con un'unico esito finale negativo, la sensazione spesso presente è quella di perdere del tempo e, nei casi più dolorosi, percepiamo la nostra vita come un tunnel lungo il quale scivoliamo nostro malgrado senza possibilità alcuna di fermare la nostra corsa.

La vita è stata, e dovrebbe sempre essere, un'alternanza di gioie, dolori, piacere, insoddisfazioni, amori, solitudine e centinaia di altri sentimenti, dove i pensieri felici si alternano a momenti di delusione. Allora perchè preferiamo chiudere i pensieri nascosti e le sconfitte nel profondo del cuore lasciandoli liberi di lavorare contro di noi e contro i nostri stessi interessi? Perchè non siamo capaci di guardarci ogni giorno con occhi nuovi scoprendo di essere persone nuove e diverse con nuove risorse e nuove prospettive?



Forse i versi di questa una filastrocca scritta e recitata dalla piccola Maria in un vecchio racconto di Lao Po descrivono bene gli stati d'animo e le sensazioni che attanagliano lo stomaco e che prendono la gola togliendo il respiro sin quasi a soffocarci. Forse ci raccontano gli attimi che passano prima che qualcosa si spezzi dentro di noi lasciando spazio ad una pace surreale e ingannevole nella quale sopire e annegare ogni cosa, ma non possono indicarci una via di uscita perchè ognuno di noi ha una propria e diversa via di uscita.

"... Risuona, ricama, ricanta e rigioca,
riscrivi la storia con la penna di un'oca
che bianca hai trovato sul mucchio del grano,
quando eri salita per guardare lontano.

Cancella il colore della nera matita
che ha scritto una croce sulla tua bianca vita,
riscopri la forza, raccogli il dolore,
negli occhi e nel cuore nascondi l'amore.

Ritaglia i pensieri e riportali indietro
poi buttali in fondo al collo di vetro
di un otre che sembra la nera bottiglia
che ha tolto al tuo sguardo la tua meraviglia.

I tuoi occhi vedranno nel buio del cuore
bruciare la rabbia, urlare il dolore,
e le sensazioni e l'odore del mondo
andranno a trovare nel fondo del fondo
gli umori nascosti, i pensieri sepolti
le risa, le smorfie, le espressioni ed i volti;
gli amori viventi e quelli che invano
chiamiamo ogni giorno da un po' più lontano...
ciò che abbiamo gettato per non ricordare
nel mare dei sogni, ch'è un tiepido mare ..."

Tutti siamo stati colpiti da una o più delusioni: a volte succede molto presto, nell'infanzia e /o nell'adolescenza, altre volte nell'età matura. I segni che rimangono sono pesanti ed il loro peso è direttamente proporzionale alle aspettative che avevamo.

Una sola delusione gestita male è in grado di annullare e far scomparire i desideri, le ambizioni ed i progetti di tutta una vita. E così si rimane in compagnia del vuoto, rimaniamo soli dando la mano ad una realtà che sentiamo lontana da noi. Ciò per cui volevamo vivere ci ha abbandonato e non esiste più: abbiamo perso il coraggio e non abbiamo più la forza di lottare.

Chi ci delude è quasi sempre una persona o un gruppo di persone e l'ambito può essere l'amore, il lavoro, le scelte dei figli, la percezione della quotidiana diversità e della lontananza di pensiero che ci separa dalle altre persone, l'impossibilità di essere "normale", il fallimento di un progetto politico, l'incapacità di spiegarci e di essere capiti, la scoperta di comportamenti e stili di vita impensabili in persone che sentivamo particolarmente vicine, ... e così via.

Ognuna di queste delusioni trae origine dal fatto che, invece di contare sulla nostra forza, sull'energia delle nostre scelte, sulla nostra capacità di farci apprezzare per le nostre qualità e per la capacità di comunicare e di stupire, spesso affidiamo ad altri il compito di realizzare il nostro sogno per noi; pensando che per la reciprocità delle intenzioni, noi siamo in grado di fare altrettanto per loro.

La verità è che nulla di ciò che desideriamo capita spontaneamente e in modo sincrono nei sentimenti e nelle aspettative di due o più persone se non esiste una volontà comune che aiuta almeno in parte tali accadimenti ... e noi dobbiamo essere consapevoli che la nostra vita è solo nostra e che chiunque altro ci metta le mani può fare solo dei danni.

Le cose che non abbiamo sono frutto di scelte diverse e sono un bene per noi perchè testimoniano una nostra diversa passata volontà: e le cose che possediamo sono una ricchezza perchè è ciò per cui abbiamo lottato.

La realtà invece ci propone una diversa analisi e, per ogni delusione, nella nostra quotidianità si crea un vuoto; a volte è soltanto un piccolo buco, altre volte è un baratro di cui non si vede il fondo.

I pensieri, i desideri e le aspettative che cullavamo di notte e che ci accompagnavano di giorno non ci sono più e il vuoto ci accompagna pronto ad accogliere il nostro precipitare disperato.

... E questo vuoto di delusioni che ci spaventa e ci fa sentire dei falliti, viene riempito in vari modi: a volte usiamo il cibo, altre volte scegliamo comportamenti che fino al giorno prima avevamo bandito, a volte viene esorcizzato abbandonandoci a vizi e scelte che minano la nostra salute, a volte cerchiamo di nascondere alla nostra mente assumendo farmaci e stabilizzatori dell'umore.

Limitandoci a prendere in considerazione il cibo, dobbiamo sottolineare che esiste un rapporto molto forte che

lega il cibo e le emozioni. Oltre a saziare la fame il cibo ci aiuta a scoprire il piacere e la soddisfazione fisica, e questa consapevolezza viene spesso utilizzata in situazioni di necessità come frustrazione, tristezza, solitudine e noia.

Il senso del fallimento e lo stress generato dal rimpianto, sono situazioni emozionali che offrono terreno fertile all'utilizzo del cibo in forma sregolata e prolungata nel tempo. Il piacere derivante dal nutrimento diventa una ricerca del piacere finalizzato a placare questa tensione emozionale.

Parimenti, la ricerca può avvenire con il rifiuto del cibo ricercando nella magrezza nuovi modelli e il presupposto di una ipotetica rinascita.

E anche l'*ortorressia nervosa* (ossessione tesa alla ricerca e al consumo esclusivo di cibi considerati buoni e salutari che crea un rapporto nevrotico con gli alimenti), può comparire come sintomo di un senso generale di insoddisfazione di sé, di vuoto relazionale ed esistenziale da riempire col cibo.

Evitando di entrare nel merito delle patologie legate all'utilizzo nevrotico e/o indiscriminato del cibo, vogliamo fermarci un istante su alcune modalità utili a riqualificare e rivalutare la propria esistenza.

La chiave di lettura della guarigione sta nel "Prendersi cura di sé".

La sofferenza cronica che si genera dal rimpianto vissuto come fallimento ed insoddisfazione della propria attuale esistenza è drammatica e genera una quantità di sintomi che la collocano all'interno di disturbi organici definiti genericamente MUS (medically unexplained symptoms).

I sintomi corrispondenti sono i più vari e colpiscono in genere i nostri punti deboli: tachicardia, emicrania, insonnia, dolori addominali, stanchezza, meteorismo e molto altro.

La strada della guarigione, che non può essere farmacologica, deve considerare di intervenire sulla persona nel suo complesso stimolandola a riprendere consapevolezza di se stessa, a lavorare sulle sue convinzioni e sul suo stile di vita, sul movimento, sull'uso del tempo, sull'alimentazione, sui sentimenti e sulle sensazioni: e facendola soprattutto partecipare a nuove esperienze che la stimolino e la aiutino ad avvicinarsi a nuove sensazioni di piacere, soddisfazione e serenità.

E' fondamentale che il percorso sia più possibile esperienziale e solo parallelamente mentale. Comunque buoni consigli possono essere:

- **Usare meglio il proprio corpo e scoprire tutte le proprie potenzialità;**
- **Eliminare lo stress cronico (quello che non ci abbandona e che si ripresenta in forma ricorrente, il leone che ci divora da dentro), utilizzando mezzi di gratificazione e percorsi di autostima;**
- **Scegliere e praticare attività che si oppongano allo stress cronico sottoponendo il proprio fisico alla fatica delle lunghe passeggiate nella natura, delle nuotate nel mare e ad altri piccoli, vari ed occasionali stress fisici come cicli di saune e percorsi termali prolungati che allontanino il corpo e la mente da tutto ciò che ci opprime ;**
- **Ridurre le occasioni in cui si sacrifica se stessi a favore di altri;**
- **Cercare qualcuno degno di fiducia e realmente capace di estraniarsi da sé per aiutarci (medico o chiunque altro) e imparare ad ascoltarlo;**
- **Evitare di cercare in forma ossessiva e fai da te il rimedio dei propri mali;**
- **Imparare ad avere più fiducia negli altri ma essere preparati e decisi a contare solo ed esclusivamente su di sé.**

