

**ASSOCIAZIONE COSMOARTISTICA**  
*per il benessere e lo sviluppo della persona*

*Relazione dr.ssa Angela Marchi  
dr.ssa Sabrina Gizzarelli  
Anna De Conciliis*

**IL CIBO E IL RAPPORTO CON SE STESSI**

***L'ingrediente segreto...***

***"Il segreto della salute, la chiave che porta allo stare bene, è di una semplicità sconcertante" (Valdo Vaccaro)***

**Noi siamo quello che mangiamo, siamo quello che pensiamo, siamo quello che respiriamo e... siamo quello che decidiamo liberamente di diventare.**

La nostra Associazione lavora da anni per il benessere e lo sviluppo della persona, attraverso un approccio olistico che comprende un lavoro sulla parte psichica e spirituale, ma anche sul corpo: è così che abbiamo scoperto molti elementi in comune con gli insegnamenti del filosofo igienista Valdo Vaccaro (autore del libro "Alimentazione Naturale").

Noi, counselor e psicologi, lavoriamo con l'Antropologia Esistenziale Cosmoartistica creata dal Prof. Antonio Mercurio, una metodologia di crescita, personale e di gruppo, centrata sulla capacità di amarsi e sul potere creativo.

L'AEC è giunta, in più di 40 anni di ricerche e laboratori esperienziali, ad una visione dell'uomo come essere capace di auto-crearsi e autotrascendersi (= capacità di andare oltre i propri condizionamenti fisici e psichici), un essere che è una totalità (corpo, anima e psiche) in relazione costante con gli altri e con la vita e in continuo divenire. L'uomo è in questa prospettiva capace cioè di

**sviluppare, con le proprie decisioni e con il proprio agire, sempre più la propria libertà e la propria creatività,** a dispetto di qualunque condizionamento o limiti.

Per conquistare il benessere e il più-essere è importantissimo bonificare e curare più aspetti della nostra vita:

- lavorare sulle **nostre abitudini alimentari**, il cosa, il quanto e il come mangiamo e sui **nostri comportamenti** in generale, come e dove facciamo la spesa, quale lavoro svolgiamo, come trascorriamo il tempo libero, quanto sole prendiamo, quale aria respiriamo, come respiriamo,
- ma anche e ancor prima è importante **trasformare le nostre convinzioni profonde rispetto a noi stessi, alla salute e alla vita**, da cui derivano poi le decisioni che prendiamo ogni giorno (le cose e le persone che scegliamo consapevolmente o inconsapevolmente di attrarre nella nostra vita e chi vogliamo noi essere).

Inseguendo l'imperialismo della mente e il mito tecnologico (coltivando in modo assoluto cioè il piacere di scoprire le infinite possibilità della propria intelligenza di controllare e manipolare a piacimento la vita) l'uomo contemporaneo

- si è allontanato dalle "**leggi della natura**" (pensiamo ad esempio all'agricoltura industriale che viola la ciclicità stagionale). Le leggi della natura sono leggi fisse e immutabili, e violarle significa prima o poi pagarne lo scotto.
- si è allontanato da **se stesso**, perdendo il contatto profondo con la propria saggezza interiore, che noi chiamiamo **Sé**: quella sorgente di luce, di amore e di energia che proviene dal nostro cuore, il centro della persona che se lasciato agire senza opposizione sa cosa è meglio per noi ed è in grado di fornirci tutti i consigli, gli strumenti e la forza per realizzare il bene della nostra persona (è l'equivalente del sistema immunitario per il benessere del corpo di cui parla Valdo Vaccaro). Nella nostra società dove governa incontrastato l'imperialismo della psiche è sempre più urgente il bisogno di recuperare l'ascolto del corpo, perché il Sé ha sede nel corpo. Il nostro corpo è custode di questa antica

saggezza che la nostra cultura il più delle volte ignora ma che è indispensabile ad assicurarci l'equilibrio e l'armonia tra corpo mente e spirito. Il Sè parla anche attraverso posture e sintomi fisici che sono segnali, messaggi preziosi da cogliere non solo per recuperare la salute fisica ma anche il benessere globale della persona. In questa ottica tutti i sintomi non vanno soppressi ma vanno compresi (Valdo Vaccaro fa l'esempio delle spie della macchina che segnalano che il freno è tirato, l'olio l'acqua o la benzina sono finiti, riparare la macchina non significa sopprimere la spia ma individuare il guasto ...).

**Ogni sintomo è un messaggio.**

**Il corpo non mente mai**, ci è difficile crederlo ma **ogni malattia è una occasione per conoscerci meglio** e imparare ad amarci di più (Vaccaro non a caso la chiama "benettia" in quanto processo sensato di autodifesa e autoguarigione dell'organismo). Bisogna **riscoprire il nostro corpo (questa meraviglia!), sviluppare in noi nuovamente la capacità di sentirlo e di ascoltarlo, bisogna recuperare la "sapienza del corpo"**.

*"Il corpo è la nostra dimora...non la nostra prigione.*

*Il nostro corpo non è nemmeno polvere né fango ma una carne che contiene la vita;  
non è una bestia da macerare, né una macchina per produrre  
ma energia vitale che scorre, un cuore che pulsa e crea la vita, l'amore e la gioia;  
questo corpo è la nostra dimora, qui e ora." (Antonio Mercurio)*

Se non siamo in contatto con la saggezza del nostro corpo non siamo padroni della nostra vita e ci sarà sempre qualcuno o qualcosa che influenzerà a suo piacimento le nostre scelte: nella società attuale capita sempre più spesso che ci si allontana dagli alimenti più semplici e sani a favore di quelli prodotti dall'industria alimentare, un "non cibo" creato in serie e sempre più artificiale, composto in prevalenza da grassi e conservanti. Con queste scelte viene data sempre più forza e potere alle grandi industrie alimentari a discapito della natura e della nostra salute. Per imparare ad ascoltare e comprendere i messaggi del corpo dobbiamo abituare la nostra mente e il nostro corpo a ritmi più lenti.

La nostra è la civiltà del post-consumismo: il cibo è sempre più scadente, contraffatto e nocivo, mezza umanità soffre la fame, l'altra metà sconta i mali dell'abbondanza (sovrappeso e malattie cardiovascolari, diabete...), l'aria è sempre più irrespirabile, le foreste si riducono progressivamente, i mari sono inquinati e molte specie animali stanno scomparendo, le malattie colpiscono sempre più precocemente, si vive più a lungo ma si vive peggio, gli spazi di aggregazione spontanea si riducono (via aree verdi, panchine, fontane), la crisi economica ed energetica raggiunge dimensioni planetarie, dilaga la solitudine e il malessere esistenziale.

L'ultimo allarme è sul consumo eccessivo di acqua: mentre la riserva idrica si riduce la popolazione mondiale aumenta rapidamente. L'ultimo allarme sul consumo eccessivo di questo prezioso elemento è arrivato a fine agosto dalla FAO. La produzione di alimenti di origine animale richiede un consumo idrico molto superiore rispetto a quello dei vegetali, sia per l'acqua usata nell'allevamento che per quella necessaria alla coltivazione dei mangimi di cui si nutrono gli animali. Entro il 2050 per poter sfamare i 9 miliardi di persone che a quella data sono previste (adesso siamo 7 miliardi) si dovrà arrivare ad una alimentazione "quasi" vegetariana, passando dal 20% di consumo attuale medio di alimenti di origine animale a un risicato 5%. Gli appassionati di carne dovranno essere disponibili anche a spendere molto perché il prezzo della carne salirà enormemente.

Valori di consumo dell'acqua (sconosciuti ai non addetti ai lavori):

per la produzione di un pomodoro 13 litri di acqua

|   |                     |       |   |
|---|---------------------|-------|---|
| = | una mela            | 70    | = |
| = | un uovo             | 135   | = |
| = | 1 etto di formaggio | 500   | = |
| = | 100 gr. di carne    | 2.400 | = |

*dal mensile "Cucina naturale"*

Cosa possiamo fare adesso?

Intanto possiamo **partire da noi, dall'amore per noi stessi: è questo l'ingrediente segreto per migliorare la vita.**

Nella nostra civiltà si è progressivamente persa la capacità di amare e di amare innanzitutto noi stessi e questo lo rivela anche il rapporto disarmonico che abbiamo con il cibo e con la natura, con gli altri esseri viventi (uomini e animali), con le riserve naturali, con il nostro pianeta.

Ma il maggior segreto per essere sani (per avere un rapporto sano anche con il cibo) e per realizzarsi pienamente come persone e come artisti della nostra vita e della vita di questo ECOSISTEMA (= sistema-casa) è l' AMORE, prima di tutto L'AMORE PER SE STESSI.

Oggi siamo in piena crisi rispetto alla capacità di amarci, oscilliamo più spesso tra il disprezzo e l'autosvalutazione da una parte, e il vuoto narcisismo e l'arroganza dall'altra... senza trovare per questa via la salute, la pace con noi stessi e con gli altri, nè la gioia.

Allora è fondamentale per noi **renderci conto di quanto poco siamo disponibili ad amarci** e di quanto "odio inconscio" ancora manteniamo dentro di noi. E' molto doloroso prenderne atto, apparentemente ci sembra che tutto sommato noi ci amiamo abbastanza, ma poi ci accadono incidenti, malattie, aggressioni che ci feriscono, ci umiliano e possono essere **l'occasione di andare a vedere sotto la superficie se e quanto ci amiamo davvero.**

Ma cosa significa amare se stessi?

**Amare se stessi significa volere il proprio bene e il proprio benessere completo: corporeo, psichico e spirituale.**

Alcuni significati e modi dell'amore per se stessi:

1) Rispetto al **corpo**: Amarsi è prendersi cura di sé, nutrirsi in modo sano, proteggersi dai pericoli, ricercare piaceri sani e saperne godere attraverso i cinque sensi (gusto, olfatto, vista, udito, tatto) ...ad esempio un modo di amarsi è stare in contatto con la natura, con tutto ciò che è vivo e vibrante: fiori, piante, alberi, animali hanno il potere di ricaricarci di energia.

2) Rispetto alla **psiche**: Amarsi è coltivare pensieri positivi e felici, smettere il giudizio auto-persecutorio, accettare se stessi e la propria storia, migliorarsi attraverso la ricerca e la conoscenza, diventare psicologicamente autonomi e accrescere la propria libertà, esercitare il senso critico, trasformare i propri schemi mentali limitanti e dolorosi.

Un modo di amarsi è sentirsi pienamente responsabili delle proprie esperienze e vedere tutto ciò che ci capita non come una ingiustizia o una sfortuna ma come un insegnamento, una occasione per crescere ed evolvere ulteriormente. Uscire dallo schema mentale della vittima ci permette di riappropriarci del nostro potere reale e del controllo sulle nostre vite, di uscire dalla gabbia dei pensieri negativi, di canalizzare le emozioni spiacevoli, di trasformarle e metterle a frutto. Anche coltivare un sogno è un modo di amarsi e di ricaricarci di energia, perché i sogni (i nostri progetti personali) nutrono letteralmente il nostro spirito, ci rendono attivi, propositivi, creativi, ci spingono a migliorarci e ci danno la forza di realizzare l'impossibile.

Il cambiamento non deve essere per forza scioccante, difficile, può essere semplice, "basta abbandonare tutte le convinzioni limitanti a cui ci aggrappiamo" (L.Hay): possiamo essere felici, possiamo recuperare o proteggere la nostra salute e avere maggiore controllo sulla nostra vita, il primo passo da fare è cominciare a **cambiare il pensiero da "non posso" a "posso farlo!"**. La vita può cambiare, noi possiamo cambiare e migliorare la nostra vita, soprattutto nei momenti di crisi quando ci capita qualcosa di spiacevole abbiamo l'opportunità di cambiare questa esperienza in una occasione di crescita positiva, liberarci degli ostacoli e di ciò che ci impedisce di fluire liberamente.

3) Rispetto allo **spirito**: Amarsi è darsi la libertà di essere autenticamente se stessi, valorizzarsi, ricercando la bellezza in ogni cosa (bellezza del proprio aspetto, dell'ambiente in cui trascorrere il proprio tempo, dei piatti in cui consumare il cibo), allenare la propria capacità di amore, armonia e reciprocità con gli altri, sviluppare al massimo livello il proprio potenziale e la propria identità (personale, creativa, professionale...).

- **L'amore per se stessi è spesso confuso con l'egoismo** e ciò genera grandi sensi di colpa nelle persone, ma l'egoismo è imporre agli altri la propria volontà, è pretendere; l'amore per sé stessi è tutto il resto: è esprimere i propri desideri e i propri gusti senza alcuna pretesa.

- **L'amore è diverso dal narcisismo**, il narcisismo è come il cibo cattivo (equivale all'"alimentazione di transito"<sup>1</sup> di cui parla V. Vaccaro), non nutre ma dilata e gonfia soltanto il nostro ego allontanandoci dalla nostra vera essenza e dagli altri, lasciandoci puntualmente soli e vuoti nell'infelicità; l'amore per noi stessi invece è come il cibo migliore (equivale all'"alimentazione cellulare"<sup>2</sup> di Vaccaro) nutre cioè ogni nostra cellula, pervade il nostro essere e lo sostiene in ogni circostanza e condizione, nella salute e nella malattia, nella gioia e nel dolore, lo accompagna sempre come una presenza benevola e amica.

- **L'amore di sé non è un fatto spontaneo e immediato, ma è un "arte"** come ci insegna E. Fromm e come tale va appresa e allenata: richiede impegno e costanza nel tempo;

- **L'amore è una scelta, come l'odio, la rabbia o la tristezza: possiamo attuarla o meno** come dice L. Hay;

- **L'amore è una decisione, non un semplice sentimento**: decisione coraggiosa di volersi conoscere in profondità e di voler essere autenticamente se stessi, di apprendere "come" amarsi fino in fondo, costi quello che costi, in modo completo e con continuità. E' importante decidere di amarsi ogni giorno soprattutto quando la vita ci pone delle difficoltà che riattivano il nostro odio e la nostra auto-distruttività.

Avere cura del proprio corpo è anche seguire **un'alimentazione sana ed equilibrata**, indispensabile per il buon funzionamento del proprio organismo. Sempre più persone non prestano attenzione a quello che mangiano e frequentemente oscillano in modo "schizofrenico" tra il cibo spazzatura, le abbuffate senza tregua e le diete rigide (ultima moda tra le star americane).

---

<sup>1</sup> Per Valdo Vaccaro l'alimentazione di transito è quella che blocca i morsi della fame ma intasa il tubo digerente di cibo povero di nutrienti e difficile da digerire (carne, farine bianche, latte, formaggi, zucchero...)

<sup>2</sup> Per V. V. l'alimentazione cellulare è quella che, attraverso il sangue, nutre i nostri 100 trilioni di cellule: è il cibo naturale, fresco, carico di enzimi, acqua distillata, vitamine e minerali organici, è il cibo carico di vitalità e vibrazioni elettromagnetiche (frutta, insalata e semi crudi; cereali e legumi cotti il meno possibile).

Nell'esperienza come psicologi e counselor abbiamo visto come **nel rapporto con il cibo emerge in modo evidente la relazione che le persone hanno con se stesse: quanto siamo capaci di amarci o ci manchiamo di rispetto.**

Prestando attenzione a quello che mangiamo, possiamo **imparare a riconoscere quali sono gli alimenti che ci danno energia e quelli che ci appesantiscono** e scegliere così il cibo più adatto per mantenere il nostro organismo in salute il più a lungo possibile.

Il **nostro corpo ci accompagna nel corso di tutta la nostra esistenza**: è grazie a lui se possiamo godere della bellezza della vita, dell'emozione di un abbraccio, del calore dei raggi del sole sulla nostra pelle... Dovrebbe essere la cosa più naturale e scontata del mondo guardare al nostro corpo come ad un tempio sacro da rispettare, ma purtroppo non è così. Spesso le persone riservano più attenzioni e cure alla propria auto che al loro prezioso corpo che, invece, si trasforma nel campo di battaglia preferito di una personalissima guerra contro il mondo intero e contro se stessi. **L'obesità** per esempio rappresenta il bisogno di "protezione" dal mondo esterno, un mezzo per creare una distanza di sicurezza tra se stessi e gli altri e sentirsi al sicuro da possibili offese ed eventuali critiche, le **diete drastiche**, invece, parlano di come possiamo essere severi con il nostro corpo, la **bulimia e l'anoressia** sono l'espressione massima del rifiuto alla vita.

Il Prof. Antonio Mercurio riconosce una speciale importanza ai nove mesi di gestazione trascorsi dal feto nell'utero materno. Già nel momento del concepimento l'individuo sviluppa una sensibilità tale da avere risposte e reazioni non solo agli stimoli fisici (cibo, suoni, movimento), ma anche agli stimoli emotivi (tristezza, angoscia, gioia). **Lo sviluppo del bambino è fortemente condizionato dalla realtà materna che trova ad accoglierlo.**

Il processo della crescita e dello sviluppo è un momento delicato e direttamente condizionato dallo stile di vita della madre; anche il corpo della madre può essere una sorgente di tossine: stress, tensioni emotive, riposo non adeguato si traducono in una reazione fisiologica materna dannosa allo sviluppo del bambino.

La qualità del legame con la madre è indispensabile non solo per lo sviluppo della vita fisiologica ma anche per lo sviluppo della vita psicologica del bambino.

Così come il pianeta che ci ospita è sempre più inquinato e la capacità di amore è in crisi, allo stesso modo possiamo immaginare che l'utero delle madri che ospita il feto oggi è sempre più "inquinato", cioè poco accogliente, privo di energia positiva: questa ipotesi potrebbe spiegare l'aumento dei casi d'aborti spontanei e anche del numero di coppie che sempre più spesso incontrano difficoltà a concepire un figlio.

Così, **sempre più frequentemente, il feto non trova ad accoglierlo una situazione ideale e invece di esperire una sensazione di pieno si confronta con l'angoscia del vuoto** generato dalla mancata soddisfazione di tutti i suoi bisogni (fisici, psichici ed esistenziali) e anche successivamente, dopo la nascita, il bambino può confrontarsi con la traumatica esperienza del vuoto, quando, per svariate ragioni, il neonato avverte come poco appagante la fase dell'allattamento.

Il trauma per il mancato godimento del pieno nel corso della gravidanza e nella fase successiva dell'allattamento è causa di una profonda ferita nel nascituro, che nella vita può cercare un risarcimento attraverso il cibo.

**La ferita condiziona e influenza l'intera vita dell'individuo che si metterà alla ricerca di quello che gli è mancato per colmare il vuoto che si porta dentro.** Dunque come meccanismo di difesa per non sentire il dolore di questa ferita la persona può diventare **avidò di successo e di potere, avido di cibo nel disperato tentativo di saziare la fame d'amore e il vuoto che si porta dentro.**

Quando scegliamo la strada dell'avidità come risposta al trauma subito, non troviamo una soluzione efficace che genera gioia e benessere, ma restiamo intrappolati in modalità distruttive che generano infelicità per noi e per gli altri.

Negli incontri fatti presso la nostra Associazione in occasione della visione e dell'analisi sophiartistica dei film e nei lavori individuali e di gruppo, abbiamo

potuto osservare come nelle **persone che manifestano disturbi alimentari più o meno gravi, sono compromessi il piacere di mangiare e la cura di sé. Così il corpo, da mezzo stupendo che permette di godere della vita, si trasforma in un autentico strumento di vendetta e di espiazione.**

Per alcune persone il cibo diventa un mezzo per trovare conforto in situazioni giudicate difficili o quando si sentono angosciate da sentimenti negativi, nei casi più estremi **il cibo viene usato come una droga per stordirsi e così non sentire il proprio malessere.**

Altre persone presentano una vera e propria fame di riconoscimenti dall'esterno, che li porta ad una vera e propria ossessione per il proprio corpo: sono alla ricerca di un corpo ideale, bello e perfetto ma è un corpo irreali che risponde a canoni falsati di bellezza ed efficienza. Spesso queste persone si ostinano a seguire diete drastiche perché hanno aspettative molto alte verso se stesse e riuscire ad imporsi diete particolarmente severe le aiuta ad accrescere la propria autostima.

Anche quando le persone non presentano disturbi alimentari o disagi evidenti, raramente riservano al rapporto con il cibo la giusta importanza e le attenzioni migliori.

Spesso è attraverso il cibo che le persone manifestano l'odio verso se stesse e verso gli altri: il cibo perde la sua funzione nutritiva e diventa un mezzo per aggredire se stessi e il proprio corpo (ci si colpisce minando la propria salute) e, allo stesso tempo, è una decisione "per colpire gli altri" (punire indirettamente genitori e/o partners per le loro presunte colpe e mancanze).

La società attuale sicuramente non favorisce un rapporto sano con il cibo ma noi non crediamo che i disturbi alimentari abbiano cause solo sociali, siamo convinti che le **cause profonde vadano ricercate nella storia della persona: per ottenere la "guarigione" del corpo dobbiamo, allo stesso tempo, ottenere la "guarigione" dello spirito e la strada da percorrere è quella dell'amore.**

Una dieta equilibrata in questi casi non è sufficiente, è fondamentale essere aiutati a **sentirsi profondamente degni di amore, solo apprendendo la preziosa arte di amarsi è possibile la cura della propria persona e quindi alimentarsi in modo corretto.**

A chi chiede il nostro aiuto e sostegno, noi proponiamo, non solo **un percorso di conoscenza per poter comprendere la natura del proprio malessere, ma un lavoro per sviluppare la propria capacità di amarsi.**

Grazie a questa "consapevolezza" la persona può darsi la libertà di decidere se continuare ad utilizzare la propria ferita e i propri traumi per vendicarsi e autodistruggersi o invece accettare la propria storia, le proprie fragilità e poi perdonarsi e perdonare perché né noi né gli altri siamo esseri ideali.

Solo imparando a "fare silenzio", a spegnere il rumore dei pensieri, possiamo guardarci dentro e contattare il Sé, la nostra parte più preziosa dove ritrovare le risorse e le risposte per vivere al meglio la nostra vita.

Solo **coltivando la gratitudine autentica verso la vita per ciò che siamo e abbiamo** è possibile frenare l'avidità e la sete di potere che oggi avvelena la nostra esistenza.

Occorre darsi un tempo e uno spazio per imparare a conoscersi e a prendersi cura del proprio cuore, della propria anima e del proprio corpo, occorre avere l'umiltà di chiedere aiuto, di fare un percorso di crescita, se è necessario, con un professionista, perché **solo imparando ad amare se stessi sarà possibile amare gli altri e sarà facile per gli altri amarci.**