

LISE BOURBEAU

COSA CI SPINGE A MANGIARE ANCHE SENZA FAME

- IL CONTROLLO
- LE 5 FERITE
- I 5 MOTIVI:

- ✓ per pigrizia
- ✓ per golosità
- ✓ per un'emozione
- ✓ per ricompensa
- ✓ per principio o abitudine



Edizioni



AMRITA

SECONDA EDIZIONE
AGGIORNATA

Perché tanto controllo?

Una persona che non si tiene sotto controllo nella vita si permette di essere se stessa, vuoi sotto l'aspetto negativo, vuoi sotto quello positivo. Non si giudica, non si accusa, si accetta per quello che è, in ogni momento della vita quotidiana.

Il suo modo di vivere si riflette contemporaneamente nel corpo mentale, emozionale e fisico. Essendo quest'ultimo il più tangibile, cosciente e visibile dei tre, è il corpo per eccellenza su cui si può fare affidamento per verificare e scoprire ciò che avviene negli altri due, che sono più sottili.

Il controllo che ognuno di noi esercita in grado diverso e in ambiti diversi inizia sul piano psicologico. Siccome non è possibile dissociare i tre corpi che formano il nostro involucro materiale, questo controllo (mentale o emozionale) si riflette subito sulla nostra dimensione fisica, di cui fa parte l'alimentazione. Quando ad esempio ti privi del cioccolato, credi magari che questo controllo sia solo di ordine fisico! Ma non ti illudere: è molto più che fisico, perché avviene contemporaneamente sugli altri piani.

Ecco quindi l'obiettivo dei primi due capitoli di questo libro: prendere coscienza dei diversi mezzi di controllo che usi e della loro influenza sulla tua alimentazione.

Cos'è il controllo?

Tenersi sotto controllo, o voler controllare gli altri, significa sorvegliare, guatare; insomma, significa voler dominare, lasciar vincere ad ogni costo il nostro ego. Infatti, è lui che alimenta tutte le nostre paure e che ci fa agire e reagire a seconda delle

sue convinzioni, essendo altresì convinto che questa sia la cosa migliore per noi. Purtroppo il nostro ego ignora che, ogni volta che siamo guidati da una paura, non siamo più noi stessi e non ascoltiamo più i nostri veri bisogni. Dal momento che è stato creato, esiste e sopravvive grazie alla nostra energia mentale, essendo fatto solo di memoria. Anzi, può vivere solo nel passato. Gli è impossibile conoscere i nostri bisogni presenti.

Ecco perché è così importante diventare coscienti di ciò che guida la nostra vita e dei momenti in cui siamo in un atteggiamento controllante. Inoltre, il mezzo di controllo usato ci aiuta a prendere coscienza di una nostra ferita.

Relazione tra controllo e ferite

Ho quindi scelto di elencare i mezzi di controllo usati, a seconda della ferita riattivata. Per coloro che non hanno familiarità con le cinque ferite principali dell'anima insegnate nella scuola "Ascolta il tuo corpo", eccole qua: *rifiuto*, *abbandono*, *umiliazione*, *tradimento* e *ingiustizia*. Ogni ferita è associata a diversi modi di esercitare il controllo su se stessi o sugli altri.

Ogni volta che nella tua vita non c'è gioia, felicità, pace, armonia, vuol dire che ogni emozione, paura, disagio o malattia, problema vissuto sia dal punto di vista fisico che emozionale-mentale, sono indice del fatto che una delle tue ferite è stata attivata e che sei in fase reattiva. Non sei più te stesso, perché indossi una maschera differente a seconda della ferita che è stata riaperta. Portiamo questa maschera credendo che essa ci protegga dal dolore legato a quella ferita. Per saperne di più su queste maschere e sulle ferite in generale, cfr. *Le cinque ferite e come guarirle*².

Ricordati che tutti nasciamo con buona parte di queste cinque ferite: quello che cambia è la loro profondità. Sono loro a impedire all'anima di tornare a fondersi con lo spirito, in totale armonia. Ecco perché ci reincarniamo continuamente: per prenderne coscienza e consentir loro di guarire, così da ritornare ad essere ciò che siamo davvero. Queste ferite sono risvegliate in primo luogo dai nostri genitori, o da chi ne ha fatto le veci, a partire dal concepimento, fino ai sette anni. Successivamente,

2 Amrita, Torino 2002.

sono riattivate da chiunque ci ricordi un episodio qualsiasi, vissuto con uno dei nostri genitori o con chi ha avuto un ruolo analogo.

Infatti, quando reagiamo a causa di una o più ferite risvegliate, non siamo più noi stessi, non ascoltiamo più i nostri veri bisogni, siamo quindi in atteggiamento controllante. Una convinzione associata alla ferita risvegliata ci spinge ad agire in funzione di una paura, invece che dare ascolto ai nostri bisogni.

Ricorda che ogni paura è sempre una paura per te. Quando sei convinto di avere paura per qualcun altro, sappi che la vera paura è quella che vivi per te stesso, nella misura in cui potrebbe manifestarsi quello che temi per l'altro.

Questo nostro credere di aver paura per l'altro, è un inganno costruito dal nostro ego per evitarci di diventare coscienti della vera causa del problema. Ecco un esempio di tale situazione: ho conosciuto una coppia in cui lei continuava a ricordare a lui quello che doveva mangiare, quando mangiare e quando fermarsi. Lui era affetto da diabete ed era in sovrappeso; lei controllava inoltre le sue medicine. Un giorno, io e mio marito li abbiamo incontrati al ristorante: avevano appena finito una cura dimagrante in un centro di benessere e quello era il loro primo “vero” pasto da due settimane. Quando lei l’ha visto bere vino, ha iniziato a fargli gli occhiacci (controllo non verbale); poi, ha spostato il cestino del pane e l’ha messo il più lontano possibile da lui e ha fatto la stessa cosa con il burro (controllo sul piano fisico); non osava dire ad alta voce ciò che pensava (controllo sul piano mentale), ma era facile intuire la collera trattenuta (piano emozionale).

Ciò che sembrava disturbarla di più era che suo marito si gustava tutto quello che mangiava e beveva, fingendo di non accorgersi di nulla. Alla fine, al momento del dessert, lui ordina due palline di gelato con la panna. A quel punto lei scoppia e gli urla nel bel mezzo del ristorante che è un cretino, incosciente... e vi risparmio il resto. Lei gli ha soprattutto ricordato quanto avevano appena speso per la cura e ha aggiunto furiosa: «Tutto questo per niente!»

Poco dopo, mentre ero sola con lei, le chiesi perché provasse tanta collera. Evidentemente, era perché non riusciva a controllare suo marito nello stesso modo in cui riusciva a controllare

se stessa. Finì col confessarmi che la sua grande paura era di perdere il marito se lui avesse continuato con così tanti eccessi alimentari. Siccome sapevo che non mi stava parlando della sua vera paura, ho continuato a farle delle domande fino a capire la natura esatta della sua paura individuale, qualora suo marito fosse morto.

Così sono venuta a sapere che il suo primo marito mangiava molto male; era un uomo d'affari sempre al volante, ed era morto d'infarto. Diversi anni dopo, lei si sentiva ancora in colpa per l'incidente. Era convinta che se avesse fatto maggiore attenzione all'alimentazione di suo marito gli avrebbe potuto evitare di morire per questo. Il solo pensiero di avere sulla coscienza la morte di un secondo marito la angosciava a tal punto che era diventata un'ossessione.

Controllo, paura, convinzione e ferita

Come puoi notare, in questo esempio emergono controllo, paura e convinzioni, sintomi del riattivarsi di una ferita. In questo caso, si possono riconoscere due ferite, quella dell'ingiustizia e quella del tradimento. La persona che soffre a causa dell'ingiustizia ricerca la perfezione in tutto, quindi quella signora si sente in colpa per non essere stata la moglie perfetta con il suo primo marito e cerca di rifarsi con il secondo. Indossa quindi la maschera del "rigido". La parte di lei che soffre a causa del tradimento ha difficoltà a fidarsi. In questo caso, ce l'ha con suo marito perché lui non si fida di lei, e non apprezza tutto quello che lei fa per lui. Questa signora indossa quindi la maschera del "controllante".

Avendo cessato di essere se stessa e soprattutto di dare ascolto al suo bisogno di gustare un buon pasto in compagnia di suo marito e degli amici, quest'ultima ha reagito automaticamente: si è ritrovata nell'atteggiamento controllante, indice che indossava le maschere relative alle sue ferite.

Attivazione di una ferita

Quando parlo di una ferita riattivata, intendo dire che le nostre ferite sono continuamente presenti nel profondo, ma che non sono sempre attive: lo diventano quando un'altra persona va a risvegliarle, stimolandoci a reagire.

Quando una ferita viene riattivata può anche essere che non

ci sia nessuno intorno. Ad esempio, sei da solo a casa: preferiresti non far niente per qualche ora e tutto a un tratto una vocina interiore ti sussurra che non puoi non far nulla, è una vergogna. Anche se sei da solo, la paura che ti pervade è causata da una convinzione acquisita da piccolo, in generale da uno dei tuoi genitori. Continui a temere di essere giudicato pigro, il che ti spinge ad essere attivo piuttosto che pigro, e ciò per paura di essere colto in flagrante delitto di pigrizia, o per paura che qualcuno venga a sapere che talvolta sei pigro. Una ferita è quindi sempre riattivata dal fatto di temere qualcuno, così come dalla convinzione che alimentiamo allo scopo di evitare che questa paura si avveri.

Conosco addirittura persone che continuano a temere i loro genitori anche se sono morti. Quando osano essere o agire in modo contrario alle credenze dei loro genitori, la paura e il senso di colpa sono subito evidenti quando dicono: «Se mia madre mi vedesse in questo momento, si rivolterebbe nella tomba».

Ogni ferita può essere riattivata in tre modi, spesso del tutto inconsapevolmente: paura di essere feriti dall'altro, paura di ferire l'altro, paura di ferire se stessi.

Si può parlare di controllo non solo quando ci asteniamo dal fare o dall'essere in un certo modo, ma anche tutte le volte in cui non siamo riusciti a tenerci sotto controllo e per questo ce la prendiamo con noi stessi, sentendoci molto in colpa.

Perlopiù non siamo coscienti della riattivazione di una ferita, che ci viene indicata soprattutto dalla nostra reazione nei confronti della situazione o della persona. Tutti i modi di tenerci sotto controllo citati in questo capitolo sono una reazione, e non un'azione volontaria. Vedrai nel capitolo seguente come queste reazioni influenzino il tuo modo di mangiare: scoprirai così un'altra maniera di prendere coscienza della riattivazione di una ferita.

Ecco quindi i modi per tenerti sotto controllo, a seconda della ferita risvegliata.

La ferita da rifiuto

Iniziamo con la ferita da rifiuto. Come eserciti il controllo su te stesso quando hai paura di essere rifiutato, di rifiutare qualcuno, o quando rifiuti te stesso?

- Rumini costantemente perché sei ossessionato da qualcosa

da dire o da fare che ti mette paura, o da qualcosa che hai sentito dire su di te e che ti ha messo il dito nella piaga ravvivando una ferita;

- soffri di insonnia a causa di un eccesso di attività mentale;
- fuggi da una situazione defilandoti rapidamente dal luogo in cui ti trovi, o rifugiandoti nel mondo astrale (sulla luna);
- neghi una situazione e non vuoi vederne la realtà, come quando vuoi darti a bere che la persona o la situazione non ti abbia disturbato, toccato, commosso, emozionato. Questo tipo di controllo è generalmente inconscio. Occorre chiedere a chi ci sta accanto di aiutarci a scoprire quando fuggiamo nella negazione;
- neghi la veridicità, la pertinenza di un complimento, credendo che se quella persona ti conoscesse veramente non te l'avrebbe mai fatto;
- ti vergogni di essere ciò che sei e soprattutto non vuoi essere scoperto;
- ti chiudi, ti impedisce di dire o di fare qualcosa per paura che l'altro non ti voglia più bene, cessi di apprezzarti.

Un punto importante da tenere a mente riguardo la ferita da *rifiuto* è che viene sempre riattivata da una paura situata sul piano dell'*essere* e non sul piano del *fare* e dell'*avere*. Ad esempio, magari occorre che tu parli o faccia qualcosa in pubblico e che ti prepari oltremisura tanto da perdere il sonno. La tua vera paura non è di far male le cose, ma piuttosto di essere giudicato una *nullità* se non le fai alla perfezione, in base alle aspettative altrui e soprattutto in base alle tue, quasi sempre irrealistiche.

Se appartieni a questa categoria di persone, è molto probabile che eserciti il controllo su ciò che fai e dici soprattutto per essere amato e accettato per quello che sei, invece di essere considerato una nullità.

La ferita da abbandono

Passiamo ora al comportamento di controllo adottato quando hai paura di essere abbandonato, di abbandonare qualcuno, o quando abbandoni te stesso:

- fai finta di essere allegro, brioso, felice per compiacere il partner;

- ti sottometti ai bisogni altrui, dandoti a bere che ciò ti renda felice;
- piangi per raggiungere i tuoi obiettivi e per ottenere l'attenzione;
- usi un tono piagnucoloso per fare richieste, o condividere il tuo malcontento;
- disturbi costantemente gli altri per ottenere attenzione;
- fai la vittima, ossia attiri inconsciamente su te stesso i problemi;
- racconti quello che ti succede in maniera drammatica, esagerandolo;
- approfitti di una malattia per manipolare l'altro, perché si occupi di te;
- non presti ascolto ai tuoi bisogni, per paura che l'altra persona pensi o creda che la stai abbandonando, che non ti occuperai più di lei;
- inizi qualcosa, ma ci rinunci gettando la spugna prima di aver ottenuto il tuo scopo, accusando spesso (e falsamente) chi secondo te avrebbe dovuto sostenerti;
- giri a vuoto quando sei da solo, e non riesci a interessarti a niente;
- hai bisogno di raccontare a qualcuno, per telefono o di persona, quello che ti succede;
- ti ritieni incapace di affrontare la morte imminente di una persona cara;
- sopporti qualunque cosa per paura di essere abbandonato, in generale dal partner o da un figlio;
- non riesci a decidere di mettere fine ad una relazione per paura di restare da solo, pur sapendo che sarebbe meglio per te;
- chiedi aiuto, prima ancora di aver verificato se puoi farcela da solo;
- interrompi una persona per parlare dei tuoi problemi;
- credi che le tue difficoltà siano molto maggiori di quelle degli altri.

La ferita da umiliazione

Se soffri a causa dell'umiliazione, ecco i comportamenti di controllo più frequenti quando hai paura di umiliare un'altra persona, di essere umiliato, o quando ti umili da solo:

- lasci che un altro ti sminuisca fisicamente o psicologicamente, senza protestare;
- ti senti in obbligo di offrire aiuto ad una persona in difficoltà, dimenticandoti delle tue necessità;
- ti impedisce di dire qualcosa di negativo riguardo un'altra persona;
- trattiene le tue pulsioni fisiche, credendo che Dio veda tutto, e che ti tenga d'occhio;
- ti dai del porcello, dell'indegno, dello sporcaccione;
- ti fai schifo da solo;
- fai ridere gli altri a tue spese, umiliandoti;
- ti sottrai a un complimento restituendolo all'altro, credendoti indegno di riceverlo e soprattutto essendo persuaso che l'altro ne sia più degno, lo meriti più di te;
- fai di tutto per essere irreprensibile agli occhi di Dio;
- ti credi in dovere di alleviare la sofferenza degli altri e dell'umanità;
- dai la precedenza agli altri, credendo che soffrano più di te;
- ti impedisce di provare il piacere dei sensi, per paura di passare per una puttana;
- ti impedisce di farti una coccola sul piano fisico, per paura di essere visto come un egoista.

La ferita da tradimento

Passiamo ora alla ferita da tradimento, quella che ci spinge maggiormente a voler esercitare il controllo sugli altri. Ecco i vari mezzi di controllo che usi, quando hai paura di essere tradito da un altro, o di tradire qualcuno. Non dimenticare: ciò che fai agli altri, lo fai a te stesso.

Ricorda che si può soffrire a causa del tradimento ogni volta che non ci si può più fidare di qualcuno, quando intervengono una menzogna, una promessa non mantenuta, una vigliaccata, una mancanza di responsabilità. Inoltre, tutte le forme di controllo seguenti andranno vissute con qualcuno di sesso opposto.

- Tenti di avere l'ultima parola;
- menti;
- interrompi l'altro prima che abbia terminato di dire quello che aveva da dire;
- salti alle conclusioni prima che l'altro abbia terminato;

- serbi rancore e ti chiudi, non vuoi più parlare con l'altro;
- parli forte, non lasciando spazio a nessuno in un incontro;
- ti impedisce di fidarti dell'altro perché sei sospettoso, dubiti di lui;
- fai di tutto per essere riconosciuto come una persona speciale, forte, capace;
- hai delle aspettative senza che ci sia stato un accordo chiaro in precedenza;
- ti spazientisci perché l'altro non va abbastanza veloce per te;
- ti arrabbi perché le cose non vanno secondo i tuoi piani;
- insisti perché l'altro sia d'accordo con te e aderisca alle tue idee;
- metti in atto una forma di seduzione per raggiungere i tuoi scopi;
- colpevolizzi l'altro per una tua dimenticanza, errore o tradimento;
- sorvegli l'altro perché svolga i suoi compiti come piace a te;
- fai una richiesta all'altro e all'improvviso non ti fidi più di lui, dubiti interiormente del suo modo di procedere;
- rifiuti di impegnarti nei confronti dell'altro;
- non ti assumi la tua responsabilità, e vuoi che l'altro si faccia carico del tuo errore, della tua dimenticanza;
- ridicolizzi l'altro per tentare di cambiarlo;
- rifiuti sistematicamente il consiglio altrui;
- cerchi di intimidire l'altro;
- tieni il broncio per conseguire i tuoi scopi e ottenere ciò che vuoi;
- gridi con l'altro o lo minacci;
- cerchi di imporre il tuo modo di fare;
- prendi una decisione per l'altro senza consultarlo.

La ferita da ingiustizia

Concludo con la ferita da ingiustizia, vissuta da chi è troppo perfezionista e si autocritica facilmente. I mezzi di controllo seguenti vengono usati per sé e per persone del nostro sesso. Ecco quindi di seguito gli aspetti del tuo comportamento quando hai paura che qualcuno sia ingiusto con te, o hai paura di essere ingiusto (o imperfetto) nei confronti del prossimo e nei tuoi:

- non rispetti i tuoi limiti e chiedi troppo a te stesso;

- fai finta che vada tutto bene, quando non è così;
- ti giustifichi deformando spesso la realtà;
- rifiuti di farti aiutare, ritenendo che se lo fai tu sarà fatto meglio;
- ti impedisce di mostrare i tuoi sentimenti;
- soffochi le lacrime o ti nascondi per piangere;
- critichi l'altro perché è troppo sensibile;
- ti impedisce di assumere una medicina o di consultare un medico;
- ricontrolli più volte ciò che hai appena fatto;
- riprendi da capo uno stesso compito più volte;
- interrompi l'altro ritenendo che quello che dice è sbagliato;
- cerchi di farti dire che ciò che hai appena fatto è perfetto;
- vuoi ottenere su due piedi una soluzione rapida ad un problema prima di averlo soppesato, o di averne trovato la causa;
- giudichi o accusi l'altro di essersi comportato male;
- vuoi aver ragione, credendo di avere la risposta giusta;
- provi collera, credendo che una data situazione sia ingiustificata;
- ti critichi severamente, pensando così di migliorarti;
- sei autodistruttivo, ti sottovaluti quando a un passo dal successo;
- rifiuti di ricevere qualunque cosa dall'altro, per paura di essere in debito nei suoi confronti;
- dici sì quando vuoi dire no, per paura di essere ingiusto, insensibile;
- non ti concedi un piacere, credendo di non meritartelo;
- sorridere o ridere ti richiede uno sforzo;
- lavori continuamente, per paura di sembrare pigro;
- invece di dare ascolto al tuo cuore, ti autoconvinci di qualcosa mentre vorresti qualcos'altro;
- accusi l'altro di comportarsi da irresponsabile nei propri confronti;
- ti impedisce di dare a vedere che sei in collera;
- non ti permetti di essere felice se una persona cara non lo è.

È possibile che sia più difficile riconoscere i comportamenti di controllo che riguardano le ultime due ferite, poiché l'ego del controllante e del rigido è più grande. Si tratta di due ferite

che suscitano le reazioni più aggressive, rapide e intense. Più il nostro ego è forte, più ha il potere di farci credere ciò che vuole, come ad esempio il fatto che noi abbiamo ragione e l'altro torto.

Divenire coscienti del grado di controllo

Ti suggerisco di rileggere con calma e più volte tutti questi mezzi di controllo, per riuscire a fare meglio il collegamento, quando arriverai al capitolo 2. Ecco come procedere: annotati i mezzi che usi, con chi (figlio, partner, famiglia, amici) e in quali circostanze. Per aiutarti ulteriormente, ecco diversi ambiti in cui viene esercitato il controllo:

- l'aspetto fisico;
- l'abbigliamento;
- il denaro, le spese da preventivare;
- le mansioni in casa, al lavoro;
- gli svaghi, il tempo libero, le vacanze;
- la scelta degli amici;
- gli studi;
- la scelta di vita professionale;
- le dimostrazioni di attenzione, di affetto;
- la sessualità;
- l'atteggiamento, il comportamento;
- la religione, la crescita spirituale.

Nulla ti impedisce di verificare con i tuoi cari in quale di questi comportamenti controllanti ti riconoscono, ma questo approccio richiede una certa dose di umiltà. Tuttavia se stai leggendo questo libro ne deduco che tu voglia prendere in mano le redini della tua vita per migliorarla.

Inoltre, se vuoi approfondire ulteriormente, verifica con calma e in situazioni diverse di che natura siano le accuse o i giudizi che rivolgi agli altri e a te stesso; eventualmente potrai in seguito tentare di circoscrivere la paura che provi per te stesso, una retrospettiva sulla quale ritornerò nell'ultimo capitolo.

Potrai constatare quanto ti sarà utile sapere quale controllo cerchi di esercitare nella tua vita e in che modo questo si rifletta sulla tua perdita o ricerca di controllo nell'alimentazione. Vediamo ora la relazione tra il tuo modo di mangiare e le ferite attivate.