



Quanto pesano **LE EMOZIONI?**



Il modo in cui valuti il tuo aspetto fisico è correlato alle emozioni e alla percezione che hai di te stesso. Sentirti sbagliato e inadeguato può portare a un'eccessiva attenzione critica verso il tuo corpo. Le emozioni negate e inesprese possono essere causa di attacchi di fame nervosa, portando a quell'aumento di peso che va a confermare il giudizio negativo su te stesso.

Le neuroscienze forniscono una spiegazione interessante di come percepiamo il nostro corpo e quello degli altri attraverso i sistemi neuronali. Le ricerche confermano l'importanza, nell'interazione sociale, delle informazioni che le persone traggono dall'osservazione degli



**Dr.ssa TERESA
BURZIGOTTI**

NLC Master Coach e trainer, programmatrice neurolinguistica e wingwave Coach, fondatrice e della Otto Deit Akademie e del Centro Italiano wingwave®, membro dell'equipe del servizio "Coesione" Artemisia Onlus

altri, della loro morfologia corporea e facciale e delle loro espressioni.

I modelli socio culturali sono da decenni persone magre e ineccepibili, che reggono alla perfezione le richieste e le pressioni di una vita di successo, in forma esemplare, ricche e sicure di sé, poco importa se esprimono cultura, sensibilità e pensiero critico. Sono modelli che vivono di sguardi, di atmosfere e di simboli dello status sociale, trasformati dalla tecnologia e dal ritocco video fotografico fino al punto da sembrare pupazzi tridimensionali. Più lunghi, più lisci, senza acne, lucidi, con gli occhi più grandi e la bocca più carnosa, ostentano proporzioni perfette. La cosa interessante è che sebb-



bene ormai sia noto l'artificio sull'immagine, per molti, soprattutto giovani, queste figure irreali sono modelli a cui aspirare. Anelare a quell'ideale di bellezza fatto di filtri e di fotoritocchi, di inquadrature speciali e di luci, di ambientazioni e di sapienti trucchi, è la strada più veloce e sicura verso l'insoddisfazione del proprio corpo. Oltre a questi contesti più allargati, nelle scelte alimentari concorrono componenti mentali correlate alla biografia emozionale personale.



Lequilibrio giusto non è mai nella rinuncia al cibo o nella rassegnazione al sovrappeso. Un approccio sereno e rilassato con il corpo avviene quando smetti di lottare contro te stesso a favore di una riappacificazione fra pensieri ed emozioni. Con il wingwave Coaching lavoro sugli attacchi di fame nervosa e sulla stabilità della motivazione nell'attività fisica e nella dieta. Scoprire le emozioni celate dietro uno sguardo eccessivamente auto critico è il primo passo. E una volta che quelle emozioni perdono potere e forza è più facile ragionare, insieme al tuo team della salute, su un piano alimentare adeguato e su altre strategie per restare in forma.

Il wingwave per l'immagine allo specchio e il wingwave per la fame nervosa sono due interventi di Coaching che aiutano a togliere lo stress emozionale nel rapporto con il proprio corpo e con il cibo preferito che crea eccessiva attrazione.

Il wingwave per l'immagine allo specchio

Questo intervento di Coaching, per esem-

pio, ti mette in relazione con la parte del corpo che ti crea più fastidio, possono essere, braccia, fianchi o gambe, e anche parti del viso. L'intervento consiste nell'individuare tramite un test muscolare l'aspetto fisico più disturbante.¹

Una volta trovato il trigger fisico, si cerca il trigger emozionale e spesso emergono esperienze molto interessanti, che hanno generato un disagio o un blocco emozionale su quella parte del corpo. Può succedere infatti come a Carolina che l'insofferenza verso la propria pancia nasconde un desiderio di libertà negato da un ambiente di paese troppo soffocante. Oppure succede come a Carlo infastidito dalle proprie spalle curve che gli ricordano la tristezza della madre. Anche Daniele scopre che l'antipatia verso la propria bocca gli ricorda il nonno autoritario che lo critica con la bocca all'ingiù. Per Giovanna l'intolleranza per l'aumento di peso nella parte inferiore del corpo coincide con un senso di impotenza verso la menopausa incombente e con la rabbia inespressa verso alcuni commenti ricevuti.

Il "wingwave per la fame nervosa"²

Qui intervengo secondo il motto "perder peso comincia nella mente".

"Perché negli attacchi di fame nervosa continui a mangiare senza diventare sazio? Perché lo stomaco pieno ha poco a che fare con l'esperienza soggettiva della sazietà. La sensazione di sazietà è organizzata principalmente nel cervello. Il cervello registra la situazione metabolica del nostro corpo, la valuta e quindi induce un comportamento." (cit. "Mai più attacchi di fame nervosa" di Cora Besser-Siegmund autrice del metodo wingwave per la fame nervosa)³.

Il nostro cervello reagisce al nutrimento fisico e anche mentale. Ogni esperienza emozionale è organizzata nel nostro sistema nervoso sulla base dei neurotrasmettitori. Le endorfine e la serotonina hanno un ruolo fondamentale nel nostro benessere.

Le persone con la fame nervosa sono tendenzialmente persone "affamate di vita". Desiderano una sazietà emozionale, una vita piena.

¹ Il Test muscolare detto "Miostatico secondo Besser-Siegmund" è comprovato da numerose ricerche universitarie.

² Questo trattamento è riservato a persone che hanno un'attrazione particolare, per esempio verso patatine, cioccolatini, pizza, ecc. e che tendono a consumare questi cibi in particolari momenti della giornata o rituali, per esempio sul divano, davanti alla tv, cucinando ecc.

³ Cora Besser-Siegmund, psicologa e psicoterapeuta, autrice del metodo wingwave, del protocollo d'applicazione per la fame nervosa e del sistema easy-weight.



Una condizione ottimale di equilibrio si raggiunge con un corpo vitale, che sente, che si emoziona e che si muove. Ripartire in flusso le emozioni è quindi la base di una dinamica mente corpo sana.

La storia di Nina

Nina mi ha consultata per la sua attrazione verso salatini, patatine e noccioline cioè cibo da aperitivo, che consuma principalmente tornando dal lavoro.



Nina vive da sola con il suo cane e il suo rituale consiste nel rientrare a casa e andare subito a versarsi un aperitivo alcolico, comporre un ricco piatto di salatini, sprofondarsi nel divano, accendere la tv e condividere questo momento con il suo cane a cui toccano abbondanti crocchette. Risultato: cena compromessa e sia Nina sia il cane in sovrappeso.

Con il test muscolare siamo risalite alle emozioni inespresse alla base di questo rituale: Desiderio di ricompensa – Bisogno dell'amata coccola – Voglia di condivisione. Abbiamo individuato anche i trigger sensoriali come il crocchiare delle patatine, il sapore salato e il rumore dei pacchetti aperti, con il profumo che esce dalla busta. Abbiamo trattato questi trigger con la stimolazione bilaterale cerebrale alternata e ci siamo assicurate con il test muscolare di aver percorso l'intervento in modo efficace fino al risultato desiderato.

Nina ora quando torna dal lavoro si mette in tuta, prende il cane e fa una bella pas-

seggiata nel parco. Spesso s'incontra sulla via per un aperitivo con qualche amico con cui condivide un momento rilassato in chiacchiere prima di tornare a casa per la cena con un pizzico di allegria in più. Infatti ora per Nina è più importante stare in compagnia che avere il piatto pieno di salatini e così i suoi aperitivi sono leggeri e preludono una sana cena.

Nina ha capito che il suo lavoro le genera stress. Soprattutto la mancanza di comunicazione con il suo capo, che la sottopone a ritmi e performance pressanti e che è poco propenso ai riconoscimenti nonostante Nina sia una bravissima ed efficiente risorsa per l'azienda. Nina riconosce piano piano di essersi chiusa in sé stessa di aver creato quel rituale per premiarsi e per condividere i suoi successi - "almeno con Penny lo facevo! (Penny è il suo cane)" - mi dice ridendo. Nina ha cambiato anche i suoi comportamenti al lavoro, mettendo

limiti quando è troppo e comunicando il suo entusiasmo per i suoi successi.

Ora come consueto il mio consiglio a te per predisporti al pasto. Prima di mangiare mettili in contatto con il corpo. Puoi farlo appoggiando una mano sul cuore e una sullo stomaco e chiederti come ti senti in quel momento. Senti tensione? Insoddisfazione? Rabbia? Respira profondamente e immagina che le porte del cuore e dello stomaco si aprano e lascino andare tutte le tensioni inutili. Lascia andare espirando 3 o 5 volte.

Puoi poi concentrarti sul senso di svuotamento e di pace interiore e chiederti ora cosa fa bene al tuo corpo in armonia con questa sensazione di calma e prepararti così a scegliere cosa vuoi mangiare. Prima di mangiare fermati un attimo e ringrazia tutti coloro che hanno collaborato al cibo che hai nel piatto, dalla materia prima a chi ha cucinato per te. Mangia poi lentamente assaporando il nutrimento che entra nel tuo corpo. Ti auguro un pasto sereno e gustoso.