

Adele Lamonica

IL PIATTO COME SPECCHIO

Ciò che mangi racconta di te



Giordano Bruno Edizioni



Introduzione

Il cibo non è mai solo cibo.

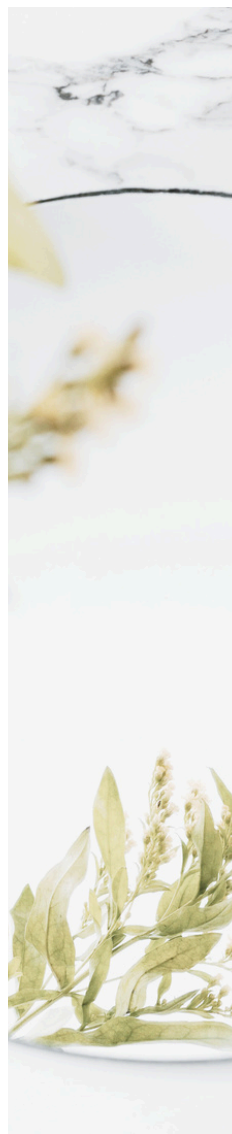
Mangiamo ogni giorno, spesso più volte al giorno e quasi sempre senza fermarci davvero a osservare ciò che accade in quel gesto. Mangiare sembra un atto semplice, naturale, necessario, ma è proprio per questo uno dei luoghi in cui più facilmente perdiamo consapevolezza. Eppure, il modo in cui mangiamo, racconta molto più di ciò che mettiamo nel piatto. Racconta il nostro rapporto con il bisogno,

con il tempo che ci concediamo,
con il piacere che ci permettiamo,
con il controllo che esercitiamo,
con il vuoto che cerchiamo di colmare.

Questo breve ebook non nasce per dirti cosa mangiare né per suggerirti nuove regole o schemi alimentari. **Nasce per invitarti a osservare.** Perché ogni trasformazione autentica, duratura, rispettosa del corpo inizia sempre da qui: dall'ascolto di se stessi

Argomenti

- 01 Quando il cibo inizia a parlare
- 02 Cosa sta davvero chiedendo il tuo corpo
- 03 Il modo in cui ti nutri racconta come ti tratti
- 04 Mangiare restando presenti a sé
- 05 Esercizio – Il Piatto come Specchio
- 06 Da questa osservazione può iniziare qualcosa



01 Quando il cibo inizia a parlare

Il corpo non utilizza parole. Non formula pensieri, non costruisce frasi. Il corpo parla attraverso **sensazioni, segnali, impulsi, ripetizioni**. Parla attraverso ciò che insiste, ciò che ritorna, ciò che chiede spazio nel tempo.

Il cibo è uno dei suoi linguaggi principali perché è quotidiano, immediato, sempre disponibile.

È uno strumento semplice, accessibile, attraverso cui il corpo tenta di ritrovare equilibrio. Mangiamo quando abbiamo fame, certo. Ma mangiamo anche quando siamo stanchi, sotto pressione, annoiati, soli, agitati, vuoti. Mangiamo per interrompere un flusso di pensieri, per placare una tensione, per riempire un silenzio, per ritrovare un senso di continuità.

In quei momenti il cibo non risponde solo a un bisogno biologico. Risponde a una richiesta più profonda, spesso non riconosciuta che non chiede spiegazioni, ma chiede **attenzione**.

Ogni scelta alimentare che si ripete nel tempo è come una frase che il corpo continua a pronunciare. Una frase semplice, essenziale, ma insistente, perché non è ancora stata ascoltata. Finché quel messaggio resta inascoltato, il gesto tende a ripetersi, il bisogno a riaffacciarsi, la richiesta a cercare nuove forme. Ascoltare il cibo come linguaggio non significa controllarlo, né correggerlo, ma fermarsi un momento e domandarsi che cosa il corpo stia cercando di dire, attraverso quel gesto così quotidiano e apparentemente semplice.

02 Il modo in cui ti nutri racconta come ti tratti

La nutrizione non è solo un atto funzionale. È una relazione. È il modo in cui entriamo in contatto con il nostro corpo e con i suoi bisogni più elementari.

Ogni gesto alimentare racconta qualcosa di come ci trattiamo, di quanto spazio ci concediamo, di quanto ascolto riserviamo a ciò che sentiamo.

C'è chi mangia in fretta, come se non ci fosse tempo per fermarsi. Chi controlla ogni scelta, come se il corpo andasse tenuto sotto sorveglianza. C'è chi usa il cibo per consolarsi, e chi lo usa per punirsi. Chi lo vive come un rifugio e chi come un campo di battaglia.

Questi modi di nutrirsi non nascono per caso. Sono risposte apprese, strategie di adattamento, tentativi di equilibrio. Il corpo non giudica queste strategie. Le utilizza.



Osservare come ti nutri significa osservare che tipo di relazione hai costruito con te stessa, con il tuo tempo, con i tuoi limiti. Non per correggerti, ma per riconoscerti. Perché ogni relazione può trasformarsi solo dopo essere stata vista.



03 Cosa sta davvero chiedendo il tuo corpo



Quando il corpo chiede cibo, non sta sempre chiedendo nutrimento. A volte la richiesta arriva da un livello più profondo, meno evidente e più difficile da nominare.

Può chiedere una pausa quando la tensione è diventata continua.

Può chiedere contenimento quando le emozioni non trovano spazio.

Può chiedere piacere quando tutto è diventato dovere.

È il modo in cui entriamo in contatto con il nostro corpo e con i suoi bisogni più elementari. Ogni gesto alimentare racconta qualcosa di come ci trattiamo, di quanto spazio ci concediamo, di quanto ascolto riserviamo a ciò che sentiamo. Mangiamo in fretta, come se non ci fosse tempo per fermarsi, alcuni controllano ogni scelta, come se il corpo andasse tenuto sotto sorveglianza, altri usano il cibo per consolarsi o punirsi.

In molte circostanze viviamo il cibo come un rifugio o come un campo di battaglia.

Questi modi di nutrirsi non nascono per caso. Sono risposte apprese, strategie di adattamento, tentativi di equilibrio. Il corpo non giudica queste strategie: le utilizza. Osservare come ti nutri significa osservare che tipo di relazione hai costruito con te stessa/o con il tuo tempo, con i tuoi limiti e lo devi fare non per “correggere” qualcosa, ma per riconoscerti. Perché ogni relazione può trasformarsi solo dopo essere stata vista.

04 Mangiare restando presenti a sé

Mangiare può diventare un atto di presenza. Senza sforzarsi di essere ideali, perfetti o eccessivamente disciplinati. Basta solo essere "reali". Restare presenti a sé mentre si mangia significa accorgersi di ciò che accade prima ancora di pensare a cosa cambiare.



Significa sentire il corpo mentre si avvicina al cibo, mentre sceglie, mentre assapora, mentre si ferma. La presenza non chiede controllo, ma attenzione. Quando mangiamo in presenza, non ci forziamo, non ci giudichiamo, non ci correggiamo, ma portiamo alla nostra consapevolezza quello che il cibo ci sta raccontando di noi.

Essere presenti a sé significa riconoscere se stiamo mangiando per fame, per stanchezza, per bisogno di conforto o per mancanza di spazio, comprendendo profondamente, attraverso i simboli del cibo, da dove arriva quel sentire e come possiamo destrutturare quel bisogno

In quel momento il cibo smette di essere un nemico e diventa un alleato temporaneo, un segnale, una soglia di ascolto. La presenza non cambia subito le abitudini, ma cambia il modo in cui le abitudini agiscono su di noi. Ed è proprio da questa qualità di presenza che può nascere una trasformazione autentica e gentile.

05

Il Piatto come Specchio

Questo esercizio non serve a cambiare il tuo modo di mangiare. Serve a **imparare a osservarlo**.

Per una settimana scegli un pasto qualunque della tua giornata. Non deve essere un pasto speciale o particolare, meglio se è uno dei pasti abituali. Prima di mangiare fermati un momento e **osserva il piatto davanti a te come se fosse la prima volta**



Osserva cosa hai scelto: la quantità, il colore, la semplicità o la complessità. **Poi rispondi a queste domande:**

Che momento della giornata è? _____

Come mi sento adesso prima di mangiare? _____

Sto mangiando per fame o per altro? _____

Cosa sto cercando in questo gesto? _____

Inizia a mangiare lentamente e durante il pasto, osserva:

1. Il tempo che impieghi a mangiare
2. Se sei presente o distratta/o
3. Se ti fermi o continuo automaticamente

Quando hai finito, resta ancora un momento in ascolto. Chiediti come ti senti e se l'osservarti ha cambiato qualcosa anche solo leggermente.

Infine, prova a porti una sola domanda: se questo piatto fosse una risposta, a quale domanda del mio corpo starebbe rispondendo? Ogni osservazione è già un passo. Ogni ascolto è già nutrimento.

06 Questa osservazione può essere un inizio

Forse, dopo questa osservazione, sentirai il desiderio di cambiare qualcosa o forse no. Entrambe le possibilità sono legittime. Il primo vero passo non è modificare il comportamento, ma restare in ascolto di ciò che è emerso.

Quando il corpo viene osservato senza giudizio, senza fretta, senza correzione immediata, inizia a rilassarsi.

L'ascolto crea spazio. E nello spazio, qualcosa si muove. Questa osservazione non è un punto di arrivo, ma una soglia dalla quale può nascere una relazione più gentile con il cibo, con il corpo, con i propri bisogni reali.

La Nutrizione Biosimbolica accompagna questo ascolto nel tempo, trasformandolo in presenza, integrazione e scelta consapevole. Perché il corpo, quando ne decodifichiamo i messaggi simbolici, sa indicare la strada.

Vuoi continuare questo ascolto?

Se leggendo queste pagine hai sentito qualcosa muoversi, se l'osservazione del cibo ha aperto una domanda, se il corpo ha iniziato a parlare un po' più chiaramente, allora questo è il momento giusto per fare un passo in più.

Il mese di febbraio terrò un seminario esperienziale gratuito dedicato alla Nutrizione Biosimbolica, dal titolo: Il Piatto come Specchio Incontro di ascolto e presenza attraverso il cibo

Sarà uno spazio guidato in cui:

- approfondire ciò che è emerso da questa lettura
- fare esperienza diretta, insieme
- portare attenzione al corpo in modo più profondo
- iniziare un percorso di trasformazione gentile e consapevole

Il seminario non è una lezione teorica. È un'esperienza. Se senti che questo lavoro ti riguarda, puoi trovare tutte le informazioni e iscriverti attraverso il link qui sotto.

[Iscriviti al Seminario Gratuito](#)

Qualunque sarà la tua scelta, continua ad ascoltarti. Il corpo, quando viene ascoltato, non sbaglia direzione.

Con Amore

