



Università Popolare del Sociale

ARTICOLO: Hai problemi di sovrappeso?

Riflessione sulla lealtà familiare inconscia e il sovrappeso

di Maria Luisa Mirabella

Il cibo è gratificazione, il cibo può premiarci, consolarci, ma quali conflitti ci generano bisogni insoddisfatti che sfociano nel bisogno di cibo?

L'aumento di peso, spesso, non è il problema, ma la soluzione ai nostri conflitti interiori, ai nostri bisogni insoddisfatti.

A volte aumentiamo di peso perché ci facciamo carico di 'pesi' altrui, ingrassiamo per sostenere tutti quei pesi.

LEALTÀ ALL'ALBERO GENEALOGICO

Tutto ciò che ha a che fare con la lealtà familiare inconscia ci porta (per amore cieco) alla:

- 1) tendenza a ripetere, ovvero a vivere lo stesso dramma;
- 2) la tendenza a riparare (vendicare o fare l'opposto):

Riguardo al sovrappeso vediamo come funziona la lealtà familiare anche in questo caso.

Prova a chiederti:

- Come si rapporta la tua famiglia riguardo al peso?
- Ci sono tanti familiari in sovrappeso?
- Cosa pensa la tua famiglia sul peso? (a livello estetico, di malattia, ecc.)
- Come è vissuto il rapporto col cibo nella tua famiglia? (Come il massimo piacere? Come un mezzo per tenere unita la famiglia?)
- Qual è il tuo rapporto con tua madre? (provi rancore, pietà, colpa, insolenza?). Il rapporto con la madre ha una notevole influenza sul peso corporeo.

Nella '**ripetizione**', può esserci una lealtà verso un parente che era sovrappeso che per questo è stato umiliato e un discendente deve ripetere quel dramma ed essere a sua volta umiliato per il suo sovrappeso. Anche in questo caso, si tratta di una lealtà inconsapevole, la persona vorrebbe essere magra ma ha una fedeltà inconsapevole a quel parente che ha vissuto il dramma di essere obeso o in sovrappeso e si è ammalato di diabete ed è morto proprio a causa del suo sovrappeso.

Con le **costellazioni familiari** si può scoprire questa lealtà e guarirla, onorando quel parente che ha subito tante umiliazioni e che è morto proprio a causa del suo sovrappeso.

Nella '**riparazione**' troviamo i ricordi della fame dei nostri predecessori. In Occidente, nella società in cui viviamo oggi, poche persone soffrono la fame, ma una volta per intere generazioni, a causa di guerre ed epidemie hanno sofferto la fame. Non dobbiamo guardare molto indietro, bastano due o tre generazioni, basta andare ai nostri padri o ai nostri nonni e troveremo sicuramente più di un parente che ha sofferto la fame, o che potrebbe aver ucciso o essere morto per fame. Noi, quindi, abbiamo ereditato quel ricordo e, anche questa volta per lealtà, possiamo avere la tendenza per non 'morire di fame', ad accumulare molto grasso per prepararci in caso di carestia. Anche se nel nostro contesto attuale, è molto

improbabile che arrivi una carestia. Ma quel nonno sì, lui ha vissuto la guerra o ha dovuto emigrare e ha dovuto vivere la tragedia di soffrire la fame e di non avere abbastanza per sfamare i suoi figli. Così, la nipote o il nipote per riparare a quanto è successo a quel nonno/nonna, si nutrirà molto, per essere sempre pronto/a, qualsiasi cosa accada.

In alcune persone c'è la tendenza ad accumulare molto cibo in dispensa, come se si stessero preparando per la guerra. Quelle persone non vivono in un Paese che rischia di entrare in una guerra imminente, ma quel Paese due generazioni fa era ancora in guerra e i suoi cittadini erano affamati e quei ricordi sono ancora lì, sono ricordi collettivi di sofferenza per mancanza di cibo.

Nell'inconscio collettivo di ogni famiglia c'è anche la paura della malnutrizione. La paura di soffrire la fame può tradursi (e lo abbiamo visto durante la pandemia) nella paura di essere licenziati dal lavoro, nella paura di rimanere senza soldi, così se non compriamo molto cibo oggi, domani temiamo che potrebbero non aprire i supermercati.

In una Costellazione Familiare sul cibo, le prime indagini riguardano la risposta a queste domande:

“Cosa stai ripetendo o riparando per lealtà a chi?”

“Chi ha sofferto, è stato umiliato o è morto per il sovrappeso nella tua famiglia?”

“Qualcuno ha patito la fame nella tua famiglia?”

Se vuoi approfondire questo argomento ti suggerisco il mio videocorso [“Costellazioni familiari per il sovrappeso”](#)