

# La forza di volontà non basta per dimagrire

di Gianpiero Rossi, psicoterapeuta



Spesso si tenta di utilizzare la forza di volontà per migliorare noi stessi: la nostra dieta, le nostre cattive abitudini, il nostro egoismo, il nostro temperamento.

Il fatto è che ogni sforzo di auto-miglioramento - tra cui il cambiamento delle abitudini alimentari - **basato principalmente su forza di volontà è destinato a fallire**. Se vince la modalità "Io mi impongo di farlo", allora ti stai combattendo.

Significa che **sei diviso/a in due forze e che ad un certo livello non vuoi farlo**. Prima o poi, in un momento di debolezza, o un momento di distrazione, i tuoi veri desideri si esprimeranno con ribellioni. **La privazione eccessiva ti farà fare merende, imbrogli, scuse, rinvii a ricominciare domani**. In un Io diviso, la forza di volontà è una cosa insignificante.

Apprendere il piacere consapevole, opposto di quello 'viziato' o fuori controllo, è quello di **riportare se stessi in un'unione, per risolvere l'auto-divisione, per smettere di combattere se stessi**. Come un approccio meditativo, o fare Yoga con il cibo. Yoga significa "unione".

Anche se si ha una volontà di ferro, che peccato sarebbe adottare un regime di abnegazione proprio col cibo con cui abbiamo a che fare più volte al giorno e per la nostra sopravvivenza! E' troppo difficile, se non impossibile a lungo termine, rispettare programmi basati su cosa non si può mangiare.

Data l'insufficienza della forza di volontà coercitiva, **il piacere consapevole offre un' alternativa**: allineare con gioia il mangiare con gli autentici bisogni del corpo e della mente.

Allineamento, cioè unione, su cosa abbiamo bisogno di mangiare, **ascoltando cosa il corpo ha bisogno e permettercelo, non solo ciò che restrittivamente dovremmo mangiare**. Ciò aiuta ad integrare i

risultati di un'eventuale dieta che riguarda solo il breve termine, con sane nuove abitudini a lungo termine, di vita. Mangiare sano non è una questione di reprimere gli appetiti indisciplinati.

Non è una questione di mente razionale, usando solo la sua sofisticata conoscenza nutrizionale per annullare un corpo che ritiene stupido e che bramerebbe per cibi che fanno male. **Ignorare il corpo è ciò che conduce al pasticcio di ingrassare** e poi non uscirne imponendo sul corpo un altro insieme di principi non in linea con il piacere ma con la privazione. Per questo sono destinati al fallimento, per quanto salutari essi possono essere.



Considerando che **la forza di volontà implica porre mente contro corpo**, un programma sul Piacere consapevole come in “Magrapersempre” sviluppa una maggiore sensibilità per il corpo, maggiore rispetto e fiducia. **Smettiamo di vedere il corpo e i suoi appetiti come il nemico**, e rispettiamo i suoi messaggi codificati in voglie, appetiti e gusti. Come sviluppare la fiducia in questi messaggi? Ascoltando il corpo e scoprendo più sottili livelli di sensibilità.

Questa sorta di meditazione nel mangiare non sacrifica il piacere, al contrario, lo scopre in dimensioni inimmaginabili. Il Piacere consapevole richiede coraggio: per abbandonare le abitudini di sfiducia, di restrizione, di negazione ed emergere dall'ombra della forza di volontà. **Richiede credere nel corpo come un amico che dice la verità** e di attuare la verità anche se questa contraddice credenze ricevute su ciò che è bene e male per te, compreso il cibo proibito.

Questo non è un piccolo passo, ma un vero e proprio atto di fede.

*Gianpiero Rossi*

<http://magrapersempre.it>  
[info@magrapersempre.it](mailto:info@magrapersempre.it)