

leggi, scrivi e condividi le tue 10 righe dai libri
<http://www.10righedailibri.it>





Secondo natura

ISBN: 978-88-88774-84-8

Titolo originale: *Eating in the Light of the Moon: How Women Can Transform Their Relationships with Food Through Myths, Metaphors, and Storytelling*

© 1996 Anita A. Johnston

Tutti i diritti riservati

La riproduzione di parti di questo testo con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma senza autorizzazione scritta è severamente vietata, fatta eccezione per brevi citazioni in articoli o saggi.

I edizione: ottobre 2011

© 2011 Orme Editori s.r.l.

Via Isonzo 34

00198 Roma

Traduzione dall'inglese di Natascia Pennacchietti

Anita Johnston

Mangiando al chiaro di luna

Come le donne possono trasformare
il loro rapporto con il cibo

Traduzione di Natascia Pennacchietti

ORME

*A mia madre,
Emilie Anita Green Johnston,
e alle mie figlie,
Liana Anita Orenstein
e Ariel Emilie Orenstein*

*La luce del giorno è una cosa,
tutt'altra è il chiarore lunare.
Illuminata dalla luna e non dal sole,
ogni cosa assume nuova sembianza.
E potrebbe accadere che allo spirito
la luce della luna sveli la più vera illuminazione.*

THOMAS MANN

Introduzione

Il mio interesse per i disturbi del comportamento alimentare è nato dalla mia esperienza nel trattamento clinico dei problemi femminili collegati soprattutto al ruolo della donna nella società odierna. I disturbi alimentari sembravano infatti affliggere in particolar modo l'universo femminile e sempre più spesso mi trovavo a lavorare con ragazze e donne assillate da tali problemi; erano persone estremamente stimolanti e soprattutto, contrariamente a quanto sostenevano i miei colleghi e gran parte della letteratura specifica, non erano pazienti difficili o recalcitranti, bensì persone brillanti, creative e piene di talento come mai mi era accaduto di incontrare prima. Purtroppo però non era così che loro si percepivano: si consideravano incompetenti, prive di valore e poco attraenti. Incuriosita da questa enorme discrepanza tra la mia e la loro percezione, ho ascoltato con attenzione le loro storie.

Raccontando le loro esperienze di vita, queste donne speravano di trovare un indizio, una risposta che potesse rivelare l'origine e la causa di quella misteriosa ossessione che stava rovinando la loro esistenza. Alcune di loro raccontavano di aver subito abusi da parte del padre, altre invece avevano avuto un genitore pieno di attenzione che le aveva incoraggiate e lodate per ogni successo. Altre erano cresciute con una madre alcolizzata preoccupata solo di garantire la sopravvivenza dei figli mentre altre ancora avevano avuto una madre iperprotettiva ed eccessivamente amorevole. Alcune donne avevano

perso un genitore, per via di un divorzio o di un decesso, e altre invece vivevano in famiglie assai unite e compatte. Dietro ogni storia, c'era una vita piena di difficoltà e dolore.

Sebbene da tutti questi racconti non emergesse un modello comune, cominciai a notare un filo conduttore; quelle diverse esperienze avevano tutte lo stesso sapore. Il tema principale sembrava essere un profondo senso di inadeguatezza, l'incapacità di riuscire a vedere le cose nello stesso modo in cui le vedevano gli altri, il sospetto di essere delle "disadattate".

Scoprii che, in giovane età, erano state quasi tutte persone brillanti, dotate di una eccezionale capacità di percepire situazioni e realtà impalpabili ed elusive. Quasi sempre una donna che soffre di un disordine alimentare è stata un tempo una bambina in grado di vedere l'invisibile, di leggere tra le righe, di intuire quando qualcosa non andava. Si accorgeva se la gente diceva una cosa e poi ne faceva un'altra, capiva che esistevano dei modelli di comportamento in base ai quali poteva prevedere ciò che sarebbe accaduto e sapeva riconoscere i bugiardi e i disonesti.

In quasi tutti i casi, queste donne erano cresciute in una famiglia che non apprezzava le loro doti; i genitori e i parenti non volevano prendere atto dei loro comportamenti contraddittori e ancora meno dare ascolto a strane preoccupazioni o a idee "rivoluzionarie". Non erano disposti a confrontarsi con la sua ipersensibilità o con la sua emotività e, a tratti, si sentivano minacciati dalla sua precocità. Ogni volta che da bambine dicevano la verità o mettevano in discussione fatti e situazioni, ricevevano in risposta un messaggio molto chiaro (e spesso non verbale) che faceva comprendere loro che quell'atteggiamento così franco e inquisitorio non stava bene ed era persino pericoloso per la stabilità della famiglia.

Dal momento che la loro sopravvivenza dipendeva dal grado di integrazione all'interno del nucleo familiare, avevano dovuto "offuscare il loro talento" affinché i genitori non ne fossero sopraffatti, evitando inoltre di suscitare la gelosia di fratelli e sorelle che altrimenti avrebbero potuto rifiutarle; in questo modo i problemi della famiglia restavano "sepolti" dietro un'apparente serenità e tutti potevano continuare a vivere "felici e contenti". Queste bambine si sono conformate all'ambiente familiare, preferendo credere che fossero le *loro* percezioni a essere sbagliate, perché dopotutto nessun altro membro della famiglia condivideva il loro punto di vista.

Quando finalmente sono diventate donne, hanno continuato a conservare quella capacità di percepire se qualcosa non andava, riuscivano ancora a cogliere particolari nelle conversazioni, a intuire le tensioni nei rapporti, scorgevano i modelli di comportamento o le incongruenze tra ciò che gli altri dicevano e facevano, ma la loro *interpretazione* era distorta dall'insicurezza e da una scarsa autostima. Se credevano di leggere una certa ostilità nella critica "costruttiva" di un'amica, finivano per concludere che erano troppo sensibili. Se il marito sembrava turbato e distante, pensavano che fosse arrabbiato con loro e che non le considerasse più attraenti. Se si arrabbiavano perché la madre tentava di manipolarle, si ricredevano in seguito supponendo di stare esagerando.

Nel tentativo di trovare qualcosa che potesse cancellare quel disagio e quelle difficoltà e oscurasse quelle particolari capacità percettive, queste bambine iniziarono ad avvertire i primi sintomi dell'ossessione per il cibo.

A volte, osservando il comportamento della madre, una ragazza può intuire che il matrimonio dei genitori è senza amore. Questa presa di coscienza è così spaventosa che inizia a mangiare compulsivamente nel tentativo di seppellire quella verità che minaccia di distruggere la famiglia. Anche se soffre molto per le battute che i compagni di scuola fanno sul suo peso, in questo modo può evitare che quel segreto si riaffacci ogni giorno nella sua mente o che, peggio ancora, venga rivelato agli altri membri della famiglia.

Oppure una bambina capisce che per compiacere il suo patrigno ambizioso e lavoro-dipendente deve mettere a tacere le sue naturali tendenze artistiche. Sentire i morsi della fame le fa dimenticare il bisogno di esprimersi creativamente perché questo potrebbe causare conflitti e interferire nel conseguimento di quegli obiettivi che il patrigno ritiene importanti. Anche se dopotutto la sua anoressia crea preoccupazione e angoscia in famiglia, lei riesce a mantenere quel legame con il patrigno che ha sempre desiderato, e può nascondere la sua diversità a se stessa e a lui.

Altre volte invece capita che una ragazza bella e intelligente circondata da molti amici si renda conto che la madre separata la priva del suo affetto ogni volta che lei si entusiasma per la sua vita sociale e che la sorella maggiore si comporta in modo freddo e distaccato se ottiene dei successi nello studio. Ha scoperto che avere un "problema" con il cibo tiene a bada quei sentimenti di gelosia nella madre e nella

sorella, perché non le fa più sentire minacciate dalla sua “perfezione”. Avere dei problemi le permette di unirsi al loro club chiamato “la vita è dura” e riduce le probabilità che la rifiutino.

Per ognuna di queste donne, l'ossessione per il cibo e il grasso ha creato un diversivo su cui concentrarsi. Era meglio contare le calorie e disperarsi per ogni chilo in più piuttosto che entrare in contatto con il proprio dolore e le proprie paure più profonde. Amplificando i problemi relativi al proprio corpo, la paura di essere diverse, di vedere cose che gli altri non vedono e la sensazione di solitudine, che inevitabilmente accompagna il senso di inadeguatezza, passano in secondo piano.

Per quanto avere disturbi alimentari e problemi di peso possa essere doloroso, queste donne hanno scelto la soluzione più semplice; meglio concentrarsi su tali questioni che affrontare i problemi “reali”. Tutto quello che dovevano fare era seguire una dieta e ogni cosa sarebbe andata al suo posto. I messaggi dei media, poi, in una cultura ossessionata dalla magrezza non hanno fatto che rafforzare questo pensiero.

Man mano che le difficoltà con il cibo, il grasso e le diete diventavano più profonde, quella che doveva essere una “soluzione semplice” in realtà si faceva sempre più elusiva e deludente. Queste donne sapevano quello che dovevano fare (perdere peso), ma non sapevano come. E così hanno cominciato a pensare “male” di se stesse: erano sbagliate, incapaci e inette e, ancora una volta, la società non faceva che rafforzare questi sospetti: erano inadeguate perché mancavano di forza di volontà e non riuscivano a mantenere il controllo sul proprio corpo.

I loro talenti speciali finirono sepolti sotto spessi strati di insicurezza e odio per se stesse.

E le sofferenze emotive venivano lenite con il cibo.

Sono queste le donne che nel corso della loro vita a un certo punto sono arrivate all'Anorexia and Bulimia Center of Hawaii. Donne con gravi disturbi alimentari e un bassissimo livello di autostima che, iniziando la terapia, sono entrate nel labirinto della guarigione.

Quello del labirinto è un archetipo antico e misterioso. È un percorso che procede in modo tortuoso, in una serie di spirali che si ripiegano su se stesse, ma una volta che si raggiunge il centro la via si snoda verso l'uscita. A differenza di un dedalo, qui non ci sono barriere, false svolte o vicoli ciechi. In molte tradizioni religiose antiche,

il labirinto è il simbolo del ciclo della vita, della morte e della rinascita. È stato spesso utilizzato come strumento di meditazione, il cui percorso conduce dapprima verso il proprio centro e poi di nuovo fuori nel mondo.

Le donne che hanno deciso di guarire dai loro disturbi alimentari hanno dovuto dapprima intraprendere una strada piena di curve e svolte tortuose, di involuzioni e spirali, che le ha condotte al loro centro. Hanno dovuto lasciarsi alle spalle il vecchio modo di percepire se stesse, mutuato quasi sempre dagli altri, e rivendicare la loro capacità di decidere. Se volevano scoprire quali erano i loro pensieri, i loro sentimenti e i loro desideri reali, dovevano ascoltare quella voce che nasceva dentro di loro e che offriva guida e sostegno, disobbedire alla mente razionale e affidarsi al potere delle emozioni e delle intuizioni.

Ascoltando le leggende, le fiabe e le storie popolari hanno appreso il linguaggio della metafora, e di questo linguaggio avevano bisogno per capire e assorbire le loro verità interiori, per trovare la propria realtà mitologica e per comprendere la profonda saggezza delle loro storie personali.

Mentre si muovevano in questo labirinto, ci sono stati momenti in cui si sono sentite in trappola, perse, annoiate, disorientate, frustrate o ansiose, ma hanno continuato a camminare, passo dopo passo. Giungere al centro, scoprire la loro vera essenza, non era l'ultima tappa del viaggio, perché subito dopo dovevano trovare un modo per uscire dal labirinto, integrando le nuove scoperte e le nuove conoscenze con un nuovo modo di vivere nel mondo.

Questo libro è dedicato a tutte quelle donne che hanno avuto il coraggio di considerare i loro disturbi alimentari in una luce diversa, e di riacquistare il loro potere e la loro visione del mondo. In queste pagine troverete racconti popolari, favole e leggende che uso nella pratica, sono storie che nel corso dei secoli hanno aiutato le donne a ritrovare la loro verità interiore.

Questo libro è dedicato a tutte le donne che hanno avuto il coraggio di sviluppare le loro potenzialità, ascoltare la voce saggia dentro di sé, dire la verità e contribuire a migliorare questo mondo, e a tutte coloro che lo faranno.

1. Spirito femminile Le origini della fame

Al giorno d'oggi un gran numero di donne lotta costantemente con il proprio peso. Libri di diete e programmi per perdere peso costituiscono una fiorente industria. Disturbi come l'anoressia, la bulimia e un'alimentazione compulsiva hanno raggiunto proporzioni epidemiche. In America, milioni di donne soffrono di anoressia e bulimia, e migliaia di loro muoiono per le complicazioni derivanti da questi disturbi. Le statistiche indicano che il 95 % dei soggetti a cui sono stati diagnosticati disturbi alimentari sono di sesso femminile.

L'ossessione per il corpo, le diete continue e un programma di attività fisica estremamente rigido sono diventati ormai un comportamento normale per moltissime donne. Il modello ideale a cui tutte tendono è quello di un corpo scolpito dalla chirurgia plastica che le fa somigliare a dei maschi adolescenti. Se si considera che la modello o l'attrice media è più magra del 95 % della popolazione femminile, è possibile comprendere come la maggior parte delle donne si senta frustrata perché costretta a vivere in un corpo che si rifiuta di conformarsi a quell'ideale.

Non è possibile analizzare le cause dei disturbi alimentari senza prendere in esame anche l'immagine della donna nella società moderna. Che cosa sta succedendo? Alcuni studi dimostrano che per le donne americane è più importante essere magre che avere successo o essere amate e che la maggior parte delle ragazze non è contenta del suo corpo già a tredici anni. Perché un così grande numero di

donne non è soddisfatto del proprio corpo? Forse perché viene dato tanto risalto a corpi magri e spigolosi, che solo pochissime donne hanno per costituzione?

E se è così, bisogna chiedersi perché la naturale forma maschile (spalle larghe, niente vita, fianchi stretti, pancia piatta) sia diventata l'ideale a cui conformare il corpo femminile. Perché diamo così poco valore agli aspetti più naturali del corpo femminile, come la capacità del ventre, dei fianchi e delle cosce di generare e sostenere la vita?

Possiamo forse trovare una risposta guardando alla Storia da una prospettiva più ampia; a scuola abbiamo studiato una Storia di stampo essenzialmente patriarcale dove gli uomini sono i protagonisti, una storia che parla di lotte per il potere e per la dominazione, di guerre combattute per prevaricare i più deboli, e dove ci sono vincitori e vinti.

La storia del patriarcato tuttavia risale a un'epoca relativamente recente, gli ultimi cinquemila anni, mentre le nuove scoperte archeologiche e i nuovi filoni di ricerca prendono in considerazione un arco di tempo molto più ampio. Studiosi come Merlin Stone, Marija Gimbutas, Riane Eisler e altri analizzano l'evoluzione della civiltà nel corso di millenni, a partire da epoche precedenti l'avvento dell'Ebraismo e del Cristianesimo e l'età greca classica.

Questi ricercatori ci dicono che molto tempo fa, e per molti millenni, essere donna ha avuto un significato molto diverso da quello odierno. In un'epoca lontana, l'essere femminile era rispettato e venerato in tutte le sue manifestazioni. Oltre ad adorare il Dio, si riconosceva e venerava anche il suo aspetto femminile, nella forma della Dea. Lo spirito femminile era riconosciuto come forza creatrice di vita sulla terra.

Il suo simbolo era il cerchio, una forma che non ha inizio né fine. Tutto ciò che era rotondo o possedeva delle curve era considerato bello: la forma della terra, l'uovo, la naturale forma del corpo della donna, sinuoso e tornito. Tutto ciò che funzionava in base a dei cicli veniva rispettato e venerato come fonte di saggezza. Le stagioni, le fasi lunari, il flusso e riflusso delle maree, e il ciclo naturale di vita-morte-rinascita potevano dare risposta ai misteri della vita.

La saggezza femminile, acquisita tramite il ciclo mestruale che collegava direttamente la donna ai fenomeni della natura, era riverita. Le donne erano rispettate per la forza del loro intuito e la loro

comprensione dei fenomeni della terra. Questa saggezza venne trasmessa da donna a donna, da madre a figlia, per migliaia di anni.

Con il passare del tempo, le cose sono cambiate.

Nel corso delle varie epoche si è sviluppata una nuova percezione del mondo: la Dea venne bandita; era permesso adorare solo il lato maschile del Dio, la terra non era più l'origine sacra di tutte le creazioni, ma un oggetto che poteva essere suddiviso in tanti pezzi, che gli uomini più potenti avrebbero posseduto e utilizzato a loro piacimento. La naturale relazione tra il corpo femminile, la saggezza della terra e i cicli della natura venne rinnegata. La forza delle intuizioni e delle emozioni ridicolizzata.

Le donne che insegnavano la via del cerchio, che usavano il loro rapporto con la terra per curare e guarire, che celebravano lo spirito femminile vennero imprigionate o uccise. Generazione dopo generazione, le donne videro le loro madri e le loro sorelle messe al rogo solo perché non avevano rinunciato al loro potere femminile.

La linea divenne più importante del cerchio e nacque un sistema di gerarchie dove ciò che l'uomo aveva creato era più importante della natura.

Al posto del cerchio si venerava la linea, che ha un inizio e una fine, un sopra e un sotto, una posizione superiore e una posizione inferiore. E tutte le cose dovevano essere valutate in base alla loro posizione; quelle in alto erano più potenti di quelle in basso.

Passò altro tempo e nulla cambiò.

Le donne vivono ancora oggi in una società in cui ciò che è maschile, lineare, razionale e logico è considerato superiore a ciò che è femminile, circolare, intuitivo ed emozionale. Oggi la donna non è altro che un piolo rotondo che cerca disperatamente di inserirsi in un foro quadrato al fine di sopravvivere e prosperare.

Ma come può farlo? Cerca di modellare il suo corpo in base alla forma maschile, più rigida, ossuta e muscolosa. Si umilia fingendo che il sangue mestruale non esista (mentre una volta la metteva in profonda comunicazione con i fenomeni della terra). Nega le sue emozioni più potenti e zittisce la voce dell'intuito.

Poiché ha bandito lo spirito femminile dentro di sé, vive in uno stato di perpetua fame spirituale.

La sua anima affamata anela nutrimento, ma il nutrimento della Dea, dello spirito femminile, non è più a sua disposizione. Tutto quello che ha è il cibo per nutrire il corpo.

Dobbiamo forse meravigliarci se cerca di compensare questa fame? Dobbiamo stupirci se per la frustrazione decide di smettere di mangiare? Dobbiamo stupirci se il suo corpo diventa un campo di battaglia tra il cibo e il grasso?

2. La luna sepolta Riscoprire il femminile

Questa fiaba s'intitola "La luna sepolta" e parla della natura femminile rappresentata dalla luna. La luce della luna è morbida e tenue, i suoi raggi illuminano dolcemente ciò che è nascosto e ci guidano negli angoli più oscuri del nostro inconscio.

Tanto tempo fa, c'era un paese meraviglioso dove tutti si amavano e nutrivano grande rispetto e venerazione per la natura. Questo paese, però, era circondato da acquitrini e paludi e gli abitanti temevano di calpestare quelle grandi pozze nere e torbide dove crescevano solo melmose letti di muschio dai quali sgorgavano mille rivoli di acqua verde e limacciosa.

In questa terra, la luna splendeva proprio come da noi, e la gente aveva bisogno della sua luce per muoversi con sicurezza in quel terreno paludoso. Ma quando la luna restava nascosta, dalle tenebre uscivano fuori creature malefiche e orribili pronte a compiere azioni malvagie.

Quando la luna apprese che in sua assenza su quella terra regnava il terrore e la paura, ne fu molto rattristata e decise di andare a vedere con i suoi stessi occhi se le cose stavano davvero così. Quando arrivò il momento buio del mese, si avvolse in un mantello nero, facendo attenzione a nascondere sotto il cappuccio la sua splendente capigliatura bionda, e si diresse al margine della palude.

Il paesaggio era immerso nell'oscurità più profonda, rischiarato solo dal tenue bagliore delle stelle riflesse negli acquitrini e dalla candida luce dei piedi della luna che sbucavano da sotto il pesante mantello. La lu-

na cercò di farsi strada in quel terreno tetro e buio, tremando ogni volta che si spostava da un cespuglio all'altro tra quei vortici avidi e gorgoglianti di acqua. Proprio quando arrivò nei pressi di una grande pozza nera, scivolò e di sicuro sarebbe caduta se non fosse riuscita ad aggrapparsi a un ramo che sporgeva lì vicino, ma non appena l'ebbe toccato, il ramo si avvinghiò con forza attorno alle sue braccia e più cercava di divincolarsi, più il ramo le si stringeva saldamente attorno ai polsi.

Mentre meditava sulla sua sorte, sentì in lontananza una voce flebile e singhiozzante che chiedeva aiuto. Poi udì dei passi e nel buio vide un paio di occhi colmi di terrore. Era un uomo che si era smarrito nella palude. Stordito dalla paura, lottava per raggiungere quella luce tremolante che sembrava promettere aiuto e riparo, inconsapevole del fatto che si stava invece allontanando sempre più dal sentiero sicuro per sprofondare in quella nera pozza.

Ansiosa di metterlo in guardia da ciò che lo aspettava, la luna lottò con maggiore forza e determinazione per liberarsi dal ramo e, mentre cercava di divincolarsi, il cappuccio che le copriva il capo cadde all'indietro rivelando i suoi splendidi capelli lucenti come l'argento e la meravigliosa luce che essi diffondevano scacciò via le tenebre. Il povero viandante fu molto felice di vedere quelle malvagie creature ritirarsi nel buio, riuscì a ritrovare il sentiero per uscire dalla palude e corse a casa più in fretta che poté.

La luna gioì nel vedere che quella povera anima persa era riuscita a mettersi in salvo, e cominciò a lottare con tutte le sue forze per liberarsi a sua volta e uscire da quella tetra palude. Lottò strenuamente finché non crollò esausta a terra e il cappuccio nero le ricadde di nuovo sul capo.

Di nuovo la luce scomparve e di nuovo la palude ripiombò nel buio lasciando uscire quelle creature del male che si gettarono sulla luna rabbiose e spietate e la condussero sempre più a fondo in quell'abisso fangoso. Quando una pallida luce grigia cominciò a rischiarare il cielo, quegli esseri terribili posero un grande masso sopra la luna e si dileguarono in fretta.

Passarono i giorni e la luna nuova non sorgeva mai, senza la sua luce la notte non era più sicura, sotto quella coltre buia i viaggiatori smarrivano la strada, si verificarono furti e ruberie e le creature delle tenebre diffondevano il terrore in tutto il paese. Molte persone soffrirono e tutti temevano quell'oscurità che sembrava inghiottire ogni cosa.

Gli abitanti decisero allora di recarsi al vecchio mulino per chiedere aiuto a una donna anziana e saggia che viveva lì. La donna diede lo-

ro istruzioni su come ritrovare la luna perduta; pieni di paura e inquietudine, si addentrarono allora nella palude, armati di pietre e ramoscelli di nocciolo, finché finalmente non raggiunsero la pozza dov'era sepolta la luna. Scorsero un sottile raggio di luce che proveniva da sotto un masso lì accanto, afferrarono la pietra e la spinsero via.

Per un breve attimo, tra quelle acque nere e torbide videro un volto bellissimo e bizzarro che li guardava pieno di gioia e sentirono il lamento rabbioso delle orribili creature in fuga. Subito dopo avvistarono la luna che sorgeva nel cielo, più bella e splendente che mai, e alla sua luce la palude e i sentieri che la attraversavano tornarono a essere sicuri come un tempo.

Sin dai tempi remoti, la luna è stata il simbolo del femminile; è un corpo celeste in continuo mutamento, con un'evoluzione ciclica e per molti versi ancora misteriosa. La sua luce è fredda, discreta e diffusa a differenza di quella del sole, associato al principio maschile, che è invece brillante, audace e intensamente concentrata.

La nostra cultura ha sempre dato maggior valore al sole, alla luce del giorno, all'estate più che alla luce lunare, alla notte e all'inverno. Tutti ci accorgiamo se il sole sorge o tramonta, se sarà una giornata luminosa o se il cielo sarà invece coperto, ma prestiamo ben poca attenzione alla luna e alle sue fasi. Allo stesso modo, riteniamo importante esclusivamente il principio maschile, ovvero quello che rappresenta l'azione, il conseguimento di obiettivi ben precisi, il pensiero lineare e logico, la competizione, il successo, la produttività. Le qualità femminili, come la tranquillità, l'indeterminatezza e l'emotività, ci mettono a disagio. Diventiamo impazienti di fronte a un atteggiamento cooperativo e orientato al confronto con l'altro, e riteniamo la bellezza, l'intuizione, il nutrimento e le qualità della terra poco significative.

Molte culture tradizionali considerano entrambi questi aspetti molto importanti nella vita di tutte le cose. La storia della luna sepolta ci ricorda che c'è stato un tempo in cui la luce della luna era considerata un elemento essenziale e le qualità femminili erano apprezzate e rispettate; un tempo in cui i sentimenti erano tanto importanti quanto il pensiero logico, l'intuizione era considerata quanto la razionalità, "essere" era rilevante come "fare" e il viaggio era fondamentale quanto la destinazione.

Secondo le filosofie orientali, tutto l'universo si basa sulla polarità di energie yin (femminile/ricettivo) e yang (maschile/attivo). È

yin tutto ciò che è aperto, arrendevole, in comunicazione. Lo yin incarna la saggezza intuitiva e profonda che viene da dentro. È il potere femminile in relazione con le forze sottili e apparentemente invisibili e con i ritmi della natura. Si occupa dell'armonia in tutte le relazioni. Lo yin può essere simboleggiato da cerchi, spirali, labirinti che non hanno un inizio né una fine.

Lo yang è attivo, indipendente e diretto. È l'energia logica e intellettuale che cerca informazioni e lotta per il controllo. Il suo potere proviene dall'azione e dalla ricostruzione. È associato alla separazione, all'identità, all'autonomia e all'individualità. Può essere simboleggiato da una freccia con gli angoli retti che scocca verso l'alto e verso l'esterno.

Il racconto della luna sepolta ci mette in guardia dai pericoli in cui potremmo incorrere se non rispettassimo l'equilibrio tra maschile e femminile, se l'elemento femminile venisse dimenticato e le qualità del maschile fossero ritenute più importanti di quelle femminili. Nonostante i grandi progressi tecnologici, sociali ed economici, le nostre società sarebbero distrutte dalla violenza e da sofferenze di ogni genere se l'enfasi femminile sui sentimenti, sulle relazioni e sull'armonia venisse ignorata.

Questa storia, come molte altre leggende, è molto più di un racconto con un messaggio per la comunità. Essa parla alla nostra psiche e rivela i rischi e i problemi che possono sorgere se trascuriamo l'elemento femminile in noi stessi. Tutti noi, uomini e donne, abbiamo un principio maschile e uno femminile e siamo continuamente spinti a svilupparli entrambi affinché possano lavorare in armonia. Non c'è un aspetto giusto e uno sbagliato, non c'è una qualità migliore o più preziosa delle altre. I problemi nascono se si crea uno squilibrio tra i due principi, se un aspetto è ritenuto più importante di un altro o se una parte predomina sull'altra.

Lo spirito femminile che è in noi promuove il nutrimento, le relazioni che danno sostegno. Il maschile promuove l'autonomia, la divisione e l'individualità. Se vogliamo sviluppare il nostro lato femminile e non quello maschile potremmo trovarci coinvolti in rapporti in cui ci dedichiamo esclusivamente alla cura dell'altro senza porre dei limiti e finiremo per scoprire che stiamo perdendo contatto con il nostro vero sé. Se invece sviluppiamo solo l'aspetto maschile, saremo coinvolti in lotte per il potere e proveremo un profondo senso di alienazione che deriva dalle nostre relazioni insincere con

gli altri. Le nostre vite allora non saranno che una gara tra topi. Un individuo in grado di guardare le cose da una prospettiva più ampia e di porsi in maniera ricettiva nei confronti della voce interiore che lo guida, ma che non riesce a passare all'azione, può sperimentare tali e tante difficoltà proprio come una persona che invece è tutta azione e impulso ma che non ascolta la sua voce interiore per scegliere la direzione o dare un significato alla sua vita.

Il femminile dentro di noi è quella voce saggia e intuitiva che percepisce la verità. È il nostro lato ricettivo, spontaneo che riceve informazioni dall'interno e dall'esterno e le conserva in profondità e con saggezza. Il suo compito è quello di essere una coppa che racchiude la nostra verità, la nostra percezione del mondo, la nostra essenza.

Il maschile è quella parte di noi che agisce. È molto ostinato, concentrato e diretto. È il lato intellettuale e razionale che spiega e organizza i nostri pensieri e i nostri sentimenti da un punto di vista logico. Il compito del maschile è quello di essere il mezzo per portare con coraggio le nostre verità nel mondo in modo chiaro e diretto.

Quando vi è equilibrio e questi due lati agiscono in sintonia, si ha ciò che è chiamato il "matrimonio divino", dove il maschile onora e sostiene il femminile, dando la protezione necessaria per andare nel mondo. In una situazione ideale:

- Il femminile dice: "Mi sento sola". Il maschile si siede e scrive una lettera a un amico.
- Quando il femminile produce un sogno, il maschile lo traduce e lo organizza.
- Il femminile si risente quando un amico fa qualcosa che urta i suoi sentimenti. Il maschile mette quei sentimenti in parole e spiega perché quel comportamento gli ha creato sofferenza.
- Il femminile dice: "Sono affamata". Il maschile risponde procurando o preparando del cibo oppure chiedendo: "È una fame fisica o emotiva?".

Nella società in cui viviamo l'equilibrio tra il femminile e il maschile non è stato mantenuto. Ai principi maschili sono stati dati uno spazio e un valore eccessivi a discapito di quelli femminili. Si tiene conto soprattutto delle attività vincenti, dei successi raggiunti, delle capacità produttive degli individui. Fare è più importante che essere. Ciò che realizziamo è più importante del modo in cui lo facciamo o

delle nostre intenzioni. La mente prevale sul cuore. Il successo economico suscita maggiore approvazione e rispetto del successo nelle relazioni. Il progresso tecnologico ha più valore della saggezza interiore. La nostra civiltà ha “perso la sua luna”. Siamo sull’orlo di una catastrofe perché l’energia attiva, aggressiva, esterna non è più in equilibrio con le forze interiori e profondamente nutrienti che sostengono la vita e rendono possibili delle relazioni armoniose tra tutte le cose.

Questo squilibrio è stato poi interiorizzato dalla nostra psiche. La conseguenza di una vita vissuta all’interno di questa cultura è che siamo state incoraggiate a lasciar predominare il nostro lato maschile, abbiamo permesso che controllasse e giudicasse la nostra natura femminile. Invece di vivere ed esprimere i nostri sentimenti, ci insegnano a rifiutarli e a tenerli sotto controllo perché sono irrazionali. Invece di rispettare i nostri sogni e le nostre intuizioni, li ignoriamo o li ridicolizziamo perché non sono logici. Invece di fidarci delle informazioni e degli stimoli naturali del nostro corpo, seguiamo diete elaborate e rigidi regimi di attività fisica. Quando tentiamo di avvalorare le nostre percezioni, guardiamo ai fatti e alle cifre e ignoriamo le nostre reazioni viscerali. Di conseguenza...

- Quando il femminile dice: “Mi sento sola”, il maschile ribadisce che non c’è motivo di sentirsi così.
- Quando facciamo un sogno che stimola la riflessione, il maschile lo ridicolizza o lo liquida dicendo che è “solo” un sogno.
- Quando siamo arrabbiate per il comportamento di un amico, diciamo a noi stesse che siamo troppo sensibili.
- Quando siamo affamate, criticiamo noi stesse perché mangiamo troppo.

Il dilagare di disturbi alimentari tra le donne è chiaramente una conseguenza dello squilibrio tra il femminile e il maschile all’interno della nostra società e *in noi stessi*. Molte donne vivono la disperazione e l’alienazione che derivano non solo dalla soppressione del femminile nel mondo in cui viviamo, ma anche dal rifiuto della propria natura interiore. Ignorando di continuo la nostra voce femminile corriamo il rischio di perderla o di trovarla sepolta nel fango, proprio come i personaggi della storia. Quando smettiamo di ascoltare i nostri sentimenti e le nostre intuizioni, la nostra psiche piomba in un’oscurità che può essere spaventosa. In questa oscurità, i nostri sentimenti,

i nostri appetiti e i nostri desideri diventano forze misteriose e distruttive, pronte a devastare il nostro corpo e la nostra mente.

Nella maggior parte dei casi, nelle donne che soffrono di disturbi alimentari il lato maschile è eccessivamente dominante e tenta continuamente di controllare quello femminile. Il loro io maschile è implacabilmente critico e persino ostile verso l'io femminile. Di conseguenza, le loro vite sono piene di attività, impegni e un'infinita lista di cose da fare. I momenti di sogno, di rilassamento o di tranquillità vengono giudicati una "perdita di tempo" oppure vengono evitati perché potrebbero affiorare sentimenti o desideri che metterebbero in discussione o che in qualche modo interferirebbero con le loro ambizioni o i loro obiettivi. La notte è particolarmente insidiosa perché, senza la frenesia delle attività quotidiane, il bisogno impellente di mangiare riempie quello spazio che non può restare vuoto e calmo.

Quando il maschile controlla il femminile, gran parte dell'agire non ha alcun significato. Ci ritroviamo a mangiare in modo compulsivo o a contare ossessivamente le calorie, piuttosto che sintonizzarci con il nostro corpo (così da mangiare quando abbiamo fame e smettere quando siamo sazi) o ascoltare la nostra guida interiore (per scoprire perché vogliamo mangiare quando non abbiamo fame). Facciamo un gioco focalizzato all'esterno; calcoliamo i chili e le calorie esatte per stabilire se la nostra giornata è stata buona o cattiva. Ci sottoponiamo a un'infinita serie di diete con cui cerchiamo di controllare piuttosto che rispettare i nostri desideri interiori e i nostri appetiti. Cerchiamo di scolpire il nostro corpo affinché sia più longilineo, lineare, meno rotondo e sinuoso. Siamo convinte che la perseveranza ostinata sia l'approccio migliore per ogni cosa, che avere molta "forza di volontà" (come sottolinea la perdita di peso) sia la qualità più importante di tutte. Cerchiamo di controllare i nostri sentimenti e i nostri istinti, limitando l'assunzione di cibo (è abbastanza difficile occuparsi di altri sentimenti e sensazioni quando si ha fame). E quando il nostro spirito femminile comincia a ribellarsi, lo accusiamo di essere irrazionale, troppo sensibile, fuori controllo, privo di forza di volontà.

Guarire da un disturbo alimentare significa compiere un tentativo deliberato e cosciente per recuperare la nostra parte femminile, affinché si possa ricreare un equilibrio con il nostro lato maschile. Come i personaggi della storia, dobbiamo rivolgerci a quella donna saggia che vive dentro di noi e che ci può indicare come ritrovare la luna.

Indice

Introduzione	9
1. Spirito femminile. Le origini della fame	15
2. La luna sepolta. Riscoprire il femminile	19
3. L'inizio. Nuove strategie	26
4. Il diversivo. Il vero problema non è il cibo	32
5. Dipendenza. Fame spirituale ed emotiva	38
6. Simbolismo. La fame come metafora	46
7. Sentimenti. Doni del cuore	52
8. Relazioni. Cantare la verità	63
9. Potere. Dominio vs dominazione	69
10. Nutrimiento. La madre come archetipo	77
11. Intuizione. Vedere, ascoltare e conoscere attraverso l'intuito	83
12. I sogni. Un viaggio interiore	92
13. Il tempo della luna. La saggezza del corpo	105
14. Sessualità. Abbracciare il femminile	112
15. La discesa. Incontrare le ombre	122
16. Assertività. Dire la verità	127
17. Nutrimiento. Fame fisica vs fame emotiva	141
18. Il diario. Registrare la verità	152
19. Guarigione. Fuori dal labirinto	158
20. Racconti. Tre storie di donne	168
Ringraziamenti	188