

Sapere e gustare

Mangiare... e molto di più

di **WALTER COMELLO**
Psicologo Psicoterapeuta



Feuerbach affermava, e non è solo un modo di dire, che noi siamo ciò che mangiamo. Il cibo che introduciamo, la sostanza di cui è fatto e il modo in cui è cucinato, andranno a formare nuove cellule del nostro organismo che

«Non cesseremo di esplorare e alla fine della nostra esplorazione arriveremo dove abbiamo cominciato e per la prima volta conosceremo il luogo».

T.S. ELIOT

rigenereranno i tessuti e gli organi. Ciò di cui ci nutriamo non è solo carburante per il nostro corpo, ma entra a pieno titolo nella nostra composizione interna, ci costituisce. Non c'è solo il corpo-macchina da una parte e il cibo-benzina dall'altra che lo muove.

Tant'è vero che, se il cibo scarseggia o cessa del tutto, il corpo non si ferma a riposo in attesa di nuovi rifornimenti come farebbe un motore, ma si ammalia e muore. Il rapporto con il cibo è allora più complesso di quello che si potrebbe pensare: non lo ingoliamo soltanto, lo facciamo diventare parte di noi e lui ci modifica. La parola sapere deriva da 'sapio', gustare, che è allora una forma profonda di conoscenza del mondo che ci circonda. Non si mangia solo cibo, ma anche, per così dire, il significato delle cose: è necessario considerare il significato emozionale del linguaggio, ciò per cui il linguaggio non è un dato, ma uno scaturire.

Mangiare è proiettare, rielaborare, riprogrammare ciò che si è acquisito, è scambiare con l'esterno, è progettare. Cibarsi è un atto di grande potere comunicativo e relazionale.

C'è chi mangia per stare in compagnia ed essere accettato, e quindi non sa dire di no a quello che gli viene proposto, o fa credere di essere un intenditore, perché non saprebbe a sua volta accettare per sé un rifiuto o un non apprezzamento. C'è chi mangia per ripicca, perché ha imparato che questo è un modo di condividere o gratificare – tanto tempo prima – la mamma 'che ci teneva così tanto'. Poi c'è chi usa una cena per sedurre o fa della preparazione o della distribuzione del cibo un mezzo di potere e di controllo sugli altri. C'è chi lo fa per noia o per compensazione di un vuoto affettivo o sessuale, comunque emozionale. Può essere una punizione, oppure il modo più semplice di trasgredire, a portata di mano e meno colpevolizzante di altri, facilmente perdonabile, per poi tornare a peccare ancora. Ma, a proposito della trasgressione, cosa c'è di più trasgressivo di venir meno ai propri buoni propositi per poi mettersi a dieta e trasgredire anche questa? E poi ci sono quelli che mangiano perché gli piace e basta. Tutto questo – e ancora altro – è possibile perché il cibo si presta a molti aspetti simbolici. Cibarsi è la primissima esperienza di piacere che l'individuo fa. In alcuni neonati succhiare il latte materno provoca una soddisfazione vicina alla commozione con tanto di lacrime. Questa prima esperienza di piacere determina un imprinting che, in quanto tale, resta presente nell'esperienza di tutta la nostra vita. Allo stesso modo accade per i suoi significati affettivi generati dal rapporto con la madre, che al momento dell'allattamento avvolge, protegge, coccola, sussurra parole dolci e guarda con amore. Così fanno gli innamorati a cena al lume di una candela. La famiglia, come focolare domestico, si riunisce per il pranzo e per la cena; è un momento importante di relazione, cosicché

certi gusti risulteranno, nel tempo, legati alle dinamiche parentali. La stessa 'comunione', guarda caso si chiama così, celebrata nel rito dell'Eucarestia Cristiana, deriva dall'ultima cena di Gesù con i suoi Apostoli. In ogni cultura antica o moderna, condividere lo stesso cibo o la stessa bevanda con altre persone assume significati rituali specifici, è sancire l'appartenenza al gruppo, è essere accettati, è sottoscrivere un patto.

Nella cultura occidentale si organizzano pranzi e cene di lavoro, ovunque si parla di affari e si prendono decisioni importanti dopo essersi sottoposti a interminabili momenti conviviali; il cibo ci avvicina, ci rende più simili e quindi più capaci di trovare un'intesa.

Il cibo è per tutti veicolo di emozioni, e tuttavia sono stati riconosciuti alcuni cibi che richiamano emozioni specifiche: ci sono cibi-sicurezza come il latte, guarda caso ricco di serotonina, cibi-consolazione come i dolci e il cioccolato, cibi-forza come la carne o cibi-prestigio fortemente caratterizzati culturalmente come le ostriche, il salmone, lo champagne; e ancora cibi-immagine come gli alcolici, il tè e il caffè.

Oscar Wilde scriveva che le cose buone della vita o sono illegali o sono immorali o fanno ingrassare. Ma là dove istinto e ragione, anziché essere spesso contrapposte, tornassero a collaborare scopriremmo che moltissime cose buone della vita sono legali, sono morali... e certo non fanno neanche ingrassare. ■

PARLIAMONE INSIEME
Psyché Centro Studi
Via Po, 50 - Torino

