

A TAVOLA CON ... ?

Si parlava, la volta scorsa, di abitudini a tavola, e di come risultasse difficile cambiarle in modo duraturo. Per indagare un po' sulle cause di tale persistenza, il consiglio era stato quello di ricorrere alla tecnica dell'osservatore, pur nella consapevolezza che per molti di noi, e ci includo anche psicosintetisti navigati, la sfera alimentare rappresenta una sorta di zona franca, un tempo e uno spazio da tenere al di fuori da approfondite consapevolezze. Uno dei motivi per cui ciò avviene, è che per molti il cibo è in grado di soddisfare velocemente quel bisogno di *comfort* che tiene a bada, sia pure per breve tempo, il dolore o il disagio in periodi di crisi, più o meno lunghi e riconosciuti. Perché rinunciarci?

Per questo motivo osservarsi mentre si mangia è un atto di coraggio. Significa addentrarsi in un territorio di cui si conoscono bene gli effetti, ma non le vere cause, che hanno dato luogo alle abitudini, cioè a quegli automatismi che ci portano a scegliere determinati cibi, e a comportarci a tavola con modalità di cui non ci rendiamo più neanche conto. Mangiare è un settore centrale della nostra esistenza in cui si sono stratificati istinti, emozioni, sentimenti, memorie familiari, modi di dire, tradizione, credenze, immagini, condizionamenti, in proporzioni personalissime: il risultato è che, oltre che garantire i nutrienti indispensabili per la vita, mangiare è una dimensione in cui in gioco c'è ben altro. Per

alcuni è una sfera strettamente connessa alla sensualità, all'eros e al piacere; per altri è solo un mezzo di sopravvivenza – un asettico mangiare per vivere – o ancora un fastidioso obbligo rubatempo; o ancora, può rappresentare lo scopo principale della giornata, o l'occasione per dimostrare agli altri che sappiamo stare al passo con i tempi. Per non parlare dei condizionamenti da *media*: a chi non può sedersi a tavola in assenza di TV, oggi si accompagna chi non riesce neanche a masticare se intanto non controlla la posta sul telefono, o comunica agli amici dei social, in tempo reale, dove, con chi e che cosa sta mangiando. C'è chi acriticamente mangia soltanto *bio* o frutti e verdure a km. 30.000, che contengono miracolosi micronutrienti, o ancora chi si fida solo della qualità dei prodotti del suo orto: l'elenco è praticamente infinito.

Ma quando queste abitudini e comportamenti, più che essere dettate dal sacrosanto diritto di mangiare cibo di qualità, locale o esotico che sia, sono imposte da bisogni originati sul piano emotivo che trascendono la composizione fisica degli alimenti, effettuare cambiamenti diventa più impegnativo.

Siamo imprigionati in una gabbia di automatismi, e allora occorre cercare e trovare il bandolo della matassa, per riacquistare la libertà perduta.

Molti ritengono che, non essendo affetti da alcuno dei disturbi del comportamento alimentare più noti, quali bulimia, anoressia, binge-eating, etc., tutto vada bene.

Anche se esistono pulsioni incontrollabili verso alimenti apparentemente innocui, oppure con il cibo si è instaurato un rapporto amore/odio o, se non proprio un conflitto, quantomeno delle grosse incomprensioni. Proprio a questi, in particolare, ho rivolto l'invito a pranzare con l'osservatore per scoprire che cosa succede *veramente* a tavola, con l'augurio che l'aprirsi di nuovi scenari di comprensione di sé, possa indurli a cambiamenti significativi.

Il vostro osservatore è riuscito a mettere a fuoco i personaggi in cui vi identificate quando vi sedete a tavola? Chi ha potuto riconoscere? Ve ne propongo alcuni



William Ireland 1927/2015 - In The South



Fernando Botero - Picnic, 1989

che definirei “classici”: il **bidone aspiratutto** che ripulisce qualsiasi tavola, il **disfiziato cronico** a cui non piace nulla, il **critico a tre stelle** che giudica sempre il cibo sciapo o troppo salato, l'**imbranato** che rovescia bottiglie e bicchieri come fosse al bowling, **lo spuntinista** da otto piccoli pasti al dì, il **velocista** che siede sulla punta della sedia, pronto a scappare via, il **lumacone** a cui occorre togliere tovaglia e piatto per farlo alzare da tavola, ... o chi altri? Riuscite a collegare questi commensali con un vostro io bambino che a tavola si comportava allo stesso modo, e risalire alle cause di tale comportamento?

Ecco qualche suggerimento: il disfiziato potrebbe avere avuto una madre che lo nutriva senza tenere conto delle sue necessità fisiologiche, agli orari in cui da bambino non aveva fame; per l'imbranato la tavola poteva essere l'unico luogo in cui concedersi di non essere il solito “perfettino”; per il bidone, mangiare **tutto** significava fare contenta la mamma e continuare a essere il suo meraviglioso bambino; la lentezza del lumacone poteva rappresentare la modalità per esercitare il “potere” di costringere gli altri familiari a restare a tavola con lui.

Le motivazioni inconse che sottendono questi e tanti altri comportamenti e abitudini della sfera alimentare, spesso ci portano a mangiare o digiunare solo per soddisfare il piano emotivo, con la conseguenza che sempre meno saremo in grado di recepire le necessità fisiologi-

che del corpo, e i segnali di fame o di sazietà che esso ci invia. Si crea una dolorosa scissura tra i due livelli.

Bisogna allora intervenire. Dopo la prima fase di conoscenza, grazie all'osservatore, occorre accettare *amorevolmente* tutto ciò che si è visto, e poi agire non a colpi di volontà forte, che prima o poi è facile ci abbandoni o scateni qualche parte ribelle (come darle torto?), ma facendo uso della volontà saggia: un atteggiamento proattivo mirato alla conquista di nuovi territori della psiche, piuttosto che alla capitolazione delle vecchie abitudini.

Perché non creare una nuova subpersonalità che si prenda cura dei nostri pasti, che riprenda una relazione amorevole con il corpo, tenendo conto dei suoi veri bisogni, re-imparando a sentire quando la fame è dovuta al bisogno di cibo e non è invece indotta dalle emozioni? E allo stesso modo, riesca a percepire quando è giunto il momento di smettere di mangiare?

Vi lascio con un ulteriore motivo per intraprendere questo lavoro di consapevolezza, riportando all'attenzione il titolo di questa rubrica: *Cibo tra cielo e terra*. Se noi inchiodiamo il nostro tavolo da pranzo sulla terra, posizionandolo nell'inconscio inferiore del nostro ovoide, da quel punto è improbabile che riusciremo ad associare al nostro pasto qualità elevate: pensieri ed emozioni si muoveranno allo stesso livello, e perderemo l'opportunità di mangiare dal nostro tavolo speciale con “vista”, posizionato nelle terrazze del nostro inconscio superiore!

Donatella Randazzo

Biologa Nutrizionista, Librarian e Formatore dell'Istituto