

NON SOLO CIBO: DA NUTRIZIONE A NUTRIMENTO

Lo scopo di questa rubrica-conversazione, che prende spunto dal nostro rapporto con il cibo, vuole mettere in luce il fatto che anche mangiare può essere una occasione di incontro con noi stessi nel corso della giornata e una piacevole chance di centratura.

Un pizzico di scienza, qualche riflessione, psicosintesi quanto basta, un posto aggiuntivo a tavola per l'osservatore, sprazzi di umorismo e di leggerezza

Un modo, quindi, di nutrire – cioè, dare energia – non solo al livello fisico, con gli alimenti, ma, tenendo conto della nostra natura bio-psico-spirituale, anche alle nostre emozioni e ai nostri pensieri, coinvolgendoli in questa attività, e creando quell'unità di intenti in grado di offrire e ricevere vero nutrimento anche dal livello spirituale.

Riassumendo, il proposito è quello di riuscire a *trasformare un'abitudine in attività armonizzante per l'intero essere.*

Come passo iniziale, chiediamoci che cosa significhi per noi mangiare.

Offro alcune definizioni, più o meno scientifiche e razionali, giusto a mo' di esempio.

- *fare entrare ogni giorno all'interno del nostro corpo del materiale "estraneo", che trasformeremo in sostanza nutritiva per rifornirci di quell'approvvigionamento di energia essenziale per la vita.*
- *Un'abitudine inculcata sin dal primo giorno di vita, talmente radicata da non riuscire più a farne a meno.*
- *Una perdita di tempo quotidiana, da cui ancora la specie umana non si è affrancata, che costringe a rifornirsi di alimenti, a cucinarli e a mangiarli.*
- *Una fonte di piacere ineguagliabile, in grado, sia pure per brevi periodi, di fare riconciliare gli esseri umani con la vita.*

Allora, mangiare che cosa significa per noi? Potrebbe essere utile farci questa domanda periodicamente, e annotare la risposta per prendere atto di eventuali cambiamenti.

Intanto, vi presento uno scenario tipico dei nostri pasti, quando sono accompagnati da una qualche forma di stress.

Pranzo da mamma

Seduti di fronte al piatto fumante, che sprigiona odori antichi, intrisi di infanzia e di senso di appartenenza, molecole di ricordi si mescolano con colori capaci di parlare al nostro cuore, di massaggiare dolcemente le nostre emozioni facendole stracchiare come un gatto disteso al sole... Intanto i piccoli operai fedeli e motivati, all'interno di laboratori specializzati devoti ai processi digestivi e assimilativi, si mettono al lavoro con la gioiosa consapevolezza di agire per il bene comune di tutto l'organismo. Ma la felice unità d'intenti è di breve durata: la mente abbandona il presente e la tavola per saltare, come un cavallino ammaestrato di un circo di periferia, dall'analisi di avvenimenti passati, alla formazione di immagini di ciò che – forse - avverrà più tardi. Per effetto di quella poco gradevole anticipazione degli impegni pomeridiani, il cavallino adesso ha smesso di saltellare, e a briglia sciolta, corre all'impazzata nella prateria delle nostre insicurezze e incertezze, svegliando col suo scalpitio il gatto dormiente che, spaventato, prende a correre anche lui. I piccoli operai dei processi digestivi nell'udire l'improvviso allarme – quasi per incantesimo - si bloccano, mentre accorrono unità speciali di soldati, addestrati per



Fernando Botero - Pic Nic - 1989



attaccare il nemico non appena questo si avvicini. Intanto il corpo, oramai abbandonato a se stesso e privo dell'attenzione della mente, quasi disabitato, si appresta a mangiare come un automa, non registrando quasi più nulla. Odori, colori, sapori sono ormai lontani, e così i volti delle persone con cui il corpo condivide il pasto, le conversazioni, le relazioni. Anche le sensazioni della tavola che gli sono proprie, si diluiscono e si adattano a quelle immagini sinistre che forma la mente. Acquolina, fame, sazietà, piacere, tovaglia imbandita, rumore di stoviglie, bollicine, tintinnio di bicchieri, affondo nella morbidezza del dolce, sebbene vissuti dal fisico non sono acquisiti dalla mente, troppo impegnata in altre attività. Il corpo che si alza dalla tavola, alla fine del pranzo, non si sente né sazio né affamato: mentre la mente anticipa battute di dialoghi già avvenuti decine di volte, ecco che qualche segnale di vita giunge da quel corpo dimenticato: mal di testa, nausea, cattiva digestione... Stupore! Come mai? La mente si distrae un attimo dalla recita del copione, pronta a fornire spiegazioni: il cibo era pesante, la mamma non cucina più come una volta, non capisco come mai non riesco più a digerire... I poveri soldati in assetto di guerra sono ancora nella prateria, in tuta mimetica strisciano sul terreno scarno di vegetazione in attesa di un attacco... che non avviene. Hanno lasciato le loro postazioni abituali per quell'ennesima chiamata d'emergenza. Gli operai, ancora bloccati, non riescono a sovrintendere alle usuali attività di scomposizione, digestione, assimilazione. La pesantezza di emozioni e pensieri, che si traduce in quel cibo indigerito nello stomaco, ha dato sì luogo ad un allineamento tra i livelli, ma in direzione opposta a quella dello spirito!

Quando ti siedi a tavola, nutri anche lo stress? Se riesci a essere presente, con tutti i tuoi livelli, all'atto di mangiare, avrai una serie di benefici, di cui parleremo la prossima volta. Da qui ad allora, osservati con attenzione, e quando ti ritrovi a nutrire pensieri ed emozioni dissonanti, riporta la tua consapevolezza sulla gioia di mangiare!