

Anche mangiare può essere una occasione di incontro con noi stessi
nel corso della giornata e una piacevole chance di centratura

INDOVINA CHI VIENE A PRANZO OGGI?

Senza rendercene conto, il modo in cui ci alimentiamo si svolge secondo copioni scritti durante l'infanzia, o in qualche fase della vita in cui si è reso necessario acquisire determinate abitudini. E quando decidiamo di cambiarle, non è così semplice accedere a questi "files" di programma registrati nel nostro cervello. È ancora più difficile se il cambiamento non siamo noi a deciderlo, ma ci viene imposto dall'esterno, per motivi di salute o ragioni altrettanto urgenti. Soprattutto se ancora di mattina è tappa obbligata il bar sotto casa, con cappuccino, cornetto e due chiacchiere con gli habitués come noi, prima di andare in ufficio o intraprendere le nostre attività, come possiamo da un giorno all'altro concepire, ad esempio, una colazione diversa dalla solita? Come rimpiazzare quel buonissimo cornetto condito di notizie, di sbuffi a vapore della macchina da caffè, di battute degli amici e odori allettanti? E il sapore? Riusciremo ad abituarci alle nuove indicazioni, accontentandoci di qualche fetta biscottata ipocalorica, priva di zucchero, o galletta sciapa dal gusto "cartonato", su cui spalmare due micron di condimento con contenuto in grassi dello 0,0001%?

Non sorprendiamoci se ci sentiremo tristi o in castigo e se sopporteremo questi cambiamenti solo per un periodo definito: prima o poi, arriverà il momento in cui ci stancheremo della nuova dieta così restrittiva e riprenderemo le solite modalità di alimentazione. Diciamoce lo, è il significato della parola *dieta* a non andare bene. Se la associamo a un tempo circoscritto, forse riusciamo a sopportarla. Ma come pensare di rimanere a dieta in modo permanente? Il problema è che, appena la sospendiamo, non solo torniamo al punto di partenza, ma ciò che abbiamo perduto (peso, tossine, etc.) di solito ci viene restituito con gli interessi. Così, rischiamo di entrare in una vorticoso modalità che ci spinge sempre più nelle zone periferiche della psiche, rispetto alla posizione di centralità in cui ci possiamo operare le nostre scelte.

"Mangiare è una delle attività più belle della vita, perché toglierci questo piacere?", potremmo pensare sospirando e ricordando i bei rivoli di marmellata tiepida che colavano dal cornetto, tra una chiacchiera e l'altra. Eccola qui, la parola magica! Pia-ce-re. Osiamo pronunciarla, e ripeterla, quasi a volerne riscattare il significato.

Mangiare con piacere è un diritto, se non un dovere. Ma prima di vedere che effetto fa questo termine, due parole di scienza, giusto per distrarci.

È stato dimostrato che il valore di un alimento non dipende solo dai nutrienti che esso contiene, ma dalla sinergia dei fattori -e il piacere è uno di essi- che concorrono all'assorbimento di quei nutrienti. Pertanto, mangiare cibo ottimo dal punto di vista nutrizionale, ma privo di sapore, non è una buona soluzione, perché in assenza di piacere l'organismo assorbe soltanto una parte dei nutrienti presenti. Per ottenere un completo assorbimento, quello che mangiamo deve anche piacerci, non basta che sia la mente a dire che fa bene. Se le papille gustative non mandano al cervello il segnale che il cibo in arrivo allo stomaco è soddisfacente, qualcosa si mette di traverso!

L'ormone colecistochinina (CCK) prodotto dopo un pasto, oltre a stimolare gli organi preposti alla digestione e contribuire al senso di sazietà, svolge una fondamentale funzione: evocare la sensazione di piacere a livello della corteccia cerebrale. Ma se questo piacere è assente, la CCK induce la sintesi del neuropeptide Y, che possiamo considerare una sorta di giustiziere dell'organismo: il suo compito è quello di indurci a ricercare cibo piacevole da consumare. Questo equilibrio naturale e ben comprensibile dell'organismo, può sembrare che vada a sabotare la nostra dieta ma... Cambiamo prospettiva, mettiamoci dalla parte del corpo: quando gli proponiamo una dieta priva di sapore e noiosa, lui prende le nostre vere difese, spingendoci a ricercare cibo soddisfacente. Come dargli torto?

Allora, prima che qualche autorità esterna ci imponga di cambiare abitudini alimentari, se riteniamo che qualche aggiustatina alla nostra alimentazione vada fatta, giochiamo d'anticipo e interveniamo in maniera intelligente. Facciamo una dieta che sia soddisfacente per corpo, emozioni e mente, e non intralci il contatto con il livello spirituale.

Ma se proprio non riusciamo a venirne a capo, e queste nostre abitudini si rivelano particolarmente ostinate, prendiamo la valigetta di attrezzi dello psicosintetista, e diamoci da fare. Proviamo a curiosare un po' nel no-



stro spazio psichico, per vedere chi stabilisce dove, come e quando si mangia. Andiamo a scoprire che cosa regola la nostra assunzione di cibo. Tra le tecniche proposte dalla psicopsintesi ce n'è una che offre grandi possibilità di successo: *l'osservatore*.

Possiamo invitarlo a pranzo, per fargli notare i movimenti che compiamo all'esterno, ma soprattutto quello che succede al nostro interno non appena ci sediamo a tavola. Se è un vero osservatore, fidato e consolidato, il suo sarà un occhio acritico e non giudicante (ma attenzione, se è alle prime armi, potrebbe criticarci o fare comunella con qualche subpersonalità). Se invece l'idea di avere questo intruso che osserva non ci piace, specialmente se la tavola è uno dei pochi momenti della giornata in cui ci rilassiamo e vogliamo agire indisturbati (per dirla con Assagioli in modo esagerato, assecondando la spontaneità dell'essere primitivo) allora è il caso che diamo maggiore attenzione all'ambito alimentazione, e fare uso di questo occhio attento che ci segue in ogni mossa può essere davvero utile.

Ma... tranquilli, ancora l'invito all'osservatore non

- è stato fatto! Né posso farlo io al posto vostro. Se avete dei dubbi, vi propongo di riflettere sull'argomento alimentazione, partendo da alcune domande:
- nella vostra alimentazione, tenete conto della componente 'piacere'?
 - mangiare è per voi una questione da affidare al caso ("Quello che capita mi prendo" o "Quando ho tempo") oppure, come altre attività della giornata, richiede programmazione e impegno?
 - siete voi a occuparvi della faccenda (spesa, qualità, quantità, conservazione, etc.) oppure avete delegato qualcun altro? O vi occupate solo di alcuni aspetti? Se sì, quali?
 - vi sentite "sereni" nella sfera cibo-alimentazione, o tendete a incollerirvi/intristirvi se qualcosa non va come avreste voluto voi?
 - che cosa vi suscita questo esercizio di Assagioli sull'allenamento della volontà?

A tavola, un esercizio altrettanto utile per la salute e per la volontà è quello di controllare il desiderio o l'impulso di mangiare in fretta pensando al lavoro, ecc., allenandoci invece a masticare bene e a godere il pasto con mente calma e rilasciata. (Atto di Volontà, pag. 39).

Se invece l'idea di mangiare con l'osservatore è di vostro gradimento, invitatelo quando potete, e annotate su un apposito diario tutto quello che viene fuori, pronti ad approfondire insieme l'argomento la prossima volta.