

INCONTRO "Cibo e sensi: assaggi"

A cura di:

Alessandra Preziosa: psicologa, psicoterapeuta

Nella prima parte di questo incontro capiremo come l'atto del cibarsi vada al di là del semplice nutrimento fisico, ma sia un'esperienza complessa perché coinvolge diversi ordini di significato, personale e sociale.

E poi, nella seconda parte, faremo un'esperienza di "Assaggio"; proveremo insieme a fare e condividere una esperienza di "assaggio consapevole".

2. Vogliamo riflettere ed esplorare il modo, il come, noi ci avviciniamo all'atto di mangiare. Come viviamo la nostra oralità e quanto ci dice di noi, dei nostri bisogni e desideri anche nel nostro rapporto più generale con la vita e con il mondo.

Per farlo possiamo partire da queste domande che ci guidano, come suggestione:

Come vivo l'atto del mangiare?

Come sto quando mangio?

Che significato ha per me il cibo?

3. Se noi pensiamo al cibo, già le azioni ad esso riferite veicolano significati differenti: ad esempio pensiamo a cosa ci rimanda se parliamo di: mangiare, nutrirsi, alimentarsi.

Il cibo, oltre che fonte di nutrimento per la sopravvivenza (come apporto calorico), veicola innumerevoli altri significati:

Significati culturali:

- Il Cibo è tradizione e ritualità: di un popolo, di una regione.

Significato sociale e fonte di condivisione:

- Il Cibo come fonte di amicizia e del ritrovarsi.

- Cibo come festa: in nessuna occasione di festeggiamento, in tutti i luoghi e tempi, manca un ricco buffet.

Significato affettivo sia verso gli altri che verso sé:

- Cibo come approfondimento di un rapporto. Stare a tavola diventa un'occasione per comunicare.

-Cibo come attimi preziosi che dedichiamo a noi stessi, quasi come una carezza, una coccola.

4. Nel tempo, l'uomo ha sempre attribuito al suo rapporto con il cibo un valore che va al di là della semplice dimensione nutritiva. Il filosofo tedesco Feuerbach, nel 1884, ha dato titolo ad un suo

trattato: "Il mistero del sacrificio o l'uomo è ciò che mangia". Questo dice che il come ci avviciniamo al cibo riflette di noi, di come stiamo e ci poniamo nel mondo;

Quello che mangiamo -sia le scelte di cosa mangiamo, sia il come- riflette lo stile a cui aderiamo.

5. Questo si riscontra ad esempio nel modo in cui il cibo ci viene presentato e a cui possiamo sentirci più o meno affini: troviamo oggi due orientamenti opposti; ad un estremo il fast food che rimanda ad un modello in cui il cibo è consumato in rapidità e all'idea di velocità ed efficienza; all'altro estremo troviamo il modello "slow food" che richiede ricercatezza, tempi lunghi e cura.

L'adesione ad un modello attraverso il cibo, lo vediamo molto bene in un film storico con Alberto Sordi ("Un americano a Roma"), in cui si mette in mostra una penetrante satira di costume dell'Italia del dopoguerra che esalta quell' "altrove americano" da sognare.

Il protagonista vuole aderire allo stile di vita e dell'essere "americano", anche attraverso il cibo; ma poi abbandona quest'idea non ritrovando se stesso. Ritorna alle sue origini ed al suo stile, al suo cibo, con un piatto di maccheroni scaldato dalla mamma ed un bicchiere di vino.

6. Che cosa guida le nostre scelte alimentari?

Prima di tutto ci sono i fattori sensoriali, quali fattori innati: non soltanto il gusto è coinvolto ma è una scelta polisensoriale. In questa operazione sono coinvolti tutti i sensi: vista, olfatto, tatto, udito.

Pensiamo ad esempio a quanto contribuisce la presentazione di un piatto: i colori (che interessano la vista), o l'odore che ne scaturisce e ancora la consistenza e la sua struttura (tatto).

Noi costruiamo significati, elaborando quest'insieme di sensazioni.

E poi ci sono i fattori di natura psicologica, culturale e sociale in cui l'apprendimento, gioca un ruolo importante.

7. I cibi assumono per ognuno di noi significati legati alle esperienze personali che abbiamo appreso, quindi alla nostra infanzia, ai nostri ricordi, alla nostra storia di vita. I cibi dolci, per esempio, ci riportano ai primi anni di vita, dove il dolce (il latte) corrispondeva ad un premio, una gratificazione, un segno di affetto.

E' possibile che colleghiamo alcuni alimenti a sensazioni piacevoli o spiacevoli proprio in virtù dell'esperienza che ne abbiamo fatto. Il significato è veicolato dallo stile familiare: ad esempio, prediligiamo certi cibi, quelli maggiormente mangiati e proposti in famiglia; lo stesso accade per l'avversione ai cibi, ossia in relazione all'esposizione negativa al cibo e all'apprendimento del comportamento alimentare osservato nelle figure di riferimento.

E a livello più ampio questo deriva dai messaggi che ci arrivano dalla società in cui siamo inseriti.

- pensiamo come alcuni alimenti non siano presenti in alcune culture, come ad esempio nelle culture islamiche ci sia il divieto di mangiare carne di maiale.
- mangiamo sulla disponibilità degli alimenti nella cultura di appartenenza: ad esempio in Asia, la disponibilità di insetti fa diventare questi cibo; nella nostra cultura questa pratica non è diffusa.
- Le differenze sono dettate anche dai tempi storici: nel Medioevo mangiare la carne era espressione di agiatezza e ricchezza, mentre frutta e verdura era cibo per poveri.

8. Nel corpo sono iscritte le memorie legate al cibo che ci parlano di relazioni significative, affetti e riti familiari.

Così le sensazioni fisiche possono essere arricchite da significati di natura affettiva e sociale.

Riprovare il gusto, l'odore, il tatto, il suono di alcuni cibi può aprire delle finestre più complesse che riportano alla memoria episodi affettivi ed emotivi dimenticati nel tempo e che sono piccoli piaceri.

Nel filmato abbiamo visto piccoli momenti di piacere (tratto dal film " Il favoloso mondo di Ameliè") ritrovati dalla protagonista nell'immergere la mano nella sacca dei legumi (tatto) o il suono della crosta della creme brulèe rotta dal cucchiaino.

Così ad esempio, ognuno di noi può riscoprire cibi e piatti che rimandano a ricordi piacevoli:

- Come il ragù, preparato la domenica mattina dalla nonna;
- o la fetta di pane burro e marmellata, preparata dalla mamma prima di andare a scuola.

9. Inoltre Il cibo è un modo per entrare in contatto con gli altri. Per donare e dire di sé: è un'eucarestia. Se ci pensiamo questo si evince molto bene dalla figura dei cuochi che nei loro piatti rivelano se stessi, donano agli altri il proprio piacere.

Vediamo insieme un breve filmato (tratto dal film "Il pranzo di Ferragosto"), in cui il protagonista, tramite la preparazione di un pranzo di ferragosto per l'anziana mamma e le sue amiche, porta a tavola sé stesso e crea uno spazio di comunione e condivisione con gli altri.

10. Dopo aver visto i diversi significati di cui si arricchisce il cibo, ci addentriamo nel rapporto che abbiamo con questo, come mappa che dice di noi.

C'è un parallelismo tra mangiare e pensare e sentire di noi.

Mangiare e conoscere hanno la stessa origine: conoscere vuole dire gustarne il sapore, sentirne l'effetto sul corpo.

E tutto questo rimanda ad un processo di elaborazione: portare da fuori a dentro.

il cibo deve essere lavorato. Prima subisce una trasformazione fuori, con la preparazione. E poi, dentro, sarà masticato, digerito e quindi assimilato. Lo stesso processo avviene per ognuno di

noi, con i nostri pensieri e le nostre emozioni. Da crudi i nostri pensieri ed emozioni devono essere elaborati e poi ancora, dentro, masticati, digeriti e fatti nostri.

Tuttavia ci può capitare di inghiottire senza assimilare, senza sentirne nemmeno il sapore. La stessa cosa accade per i nostri pensieri che possono essere non accolti adeguatamente, e quindi non metabolizzati. E questo succede anche con le nostre emozioni.

11. Proprio per questo legame tra cibo e espressione di sé, può capitare che usiamo il cibo non come fonte di piacere, ma come riempitivo (senza elaborare): possiamo così compensare un'affettività insoddisfatta o attenuare un'aggressività che non riusciamo ad esternare, consolarci se siamo delusi, calmarci se siamo agitati, alleggerire e distrarci dalle sofferenze.

Tanto che le emozioni che sono sotto al nostro mangiare -tristezza, rabbia, frustrazione, solitudine- vengono confuse con fame fisica.

Parliamo di "*fame emotiva*" quando l'atto del mangiare non è in risposta ad uno stimolo biologico (la fame), ma in relazione a stati emotivi e interpersonali.

12. Diventiamo allora mangiatori per tristezza, per preoccupazione, per noia, perché ci sentiamo soli, arrabbiati e frustrati. Queste sono emozioni che facciamo fatica a gestire e che vengono nascoste con l'atto del mangiare.

13. Il cibo può invece essere fonte di conoscenza e piacere. Questo a livello innato lo sappiamo bene: sin da subito, da neonati, esploriamo e conosciamo il mondo, attraverso la bocca.

Proviamo allora a recuperare un rapporto equilibrato con il cibo, fonte di nutrimento e piacere.

14. È necessaria una maggiore consapevolezza del modo in cui siamo, attraverso l'atto del mangiare:

Questo significa dare ascolto alla dimensione emotiva ed affettiva legata al cibo, ai significati e ai pensieri associati, per vedere come questi si traducono e guidano i nostri comportamenti alimentari.

Il primo passo può essere imparare ad osservare il modo in cui ci avviciniamo al cibo; teniamo a mente queste domande che ci possono orientare nel prendere contatto: che rapporto ho con il cibo? Come mi approccio? E questo cosa dice di me?

Ad esempio: tendo a inghiottire rapidamente? O trattengo il cibo in bocca? Lo sminuzzo in piccoli parti? Tendo a fare piccoli bocconi o a buttare tutto d'un colpo? Ho la percezione di insalivare? Di masticare? Di deglutire? Che tipo di cibi preferisco? Morbidi? Duri? Dolci? Salati? Solidi? Liquidi?

15. Ci possiamo allenare ad un assaggio consapevole, ossia ad un atteggiamento di apertura e di ascolto, a partire dai nostri sensi.

Le persone presenti all'incontro vengono invitate a partecipare all'esperienza di "Assaggio consapevole", scegliendo uno dei cibi a disposizione (dolce o salato). Poi tenendolo in mano si accomodano. E si fanno guidare in questo percorso:

"Divento consapevole delle mie preferenze e della scelta effettuata: tra due, ho scelto il dolce o il salato, e mi domando cosa ha guidato la mia scelta?

- Tatto: Tocco il biscotto/cracker e ne percepisco la consistenza: è ruvido, liscio, ne scruto dimensione e forma
- Vista: Guardo il cibo, ne percepisco forma, colore, dimensione, e vedo le associazioni, le immagini che mi vengono in mente
- Lo avvicino al naso e odoro: ascolto le evocazioni che mi suscita
- E infine lo avvicino alla bocca senza introdurlo: percepisco le mie sensazioni di fame, come è la mia salivazione.
- Introduco il cibo in bocca, senza ingoiarlo subito, e ne osservo la percezione termica, la struttura, il suono che produce all'impatto con i denti; Osservo se l'ho rotto in due parti o l'ho inserito completamente in bocca.
- Inizio a masticare, osservo come mordo, come uso i miei denti per masticare, e ascolto il momento della deglutizione. E divento consapevole del lavoro di distruzione e del processo di assimilazione perché il cibo diventi per me fonte di nutrimento e crescita.
- Segue un momento di condivisione con gli altri, in cui raccontare cosa si è scoperto di sé durante questa esperienza.