

**Food as construction of meaning.
Personalities, models and perspectives of individual and global life
in relation to food and its consumption**

**L'alimentazione come costruzione di significati.
Personalità, modelli identitari e prospettive di vita individuale e globale
in rapporto al cibo e al suo consumo**

SALVATORE MANCA – STEFANIA GREPPO

More and more often we talk about “nutrition education”, “healthy cooking” or “good eating habits”. Usually such terms refer to a correct approach to food, which is expressed through a healthy diet; culture and development of the area, a careful selection of products and, therefore, the knowledge to know what we are eating. This trend reflects not only the fashion of the moment, a status symbol, or the result of one of the many ephemeral “products” launched by consumerism; infact, can identify a particular social group, a personal characteristic, a communication element of considerable importance: in essence, one of the many ways to express themselves, their tastes, their ideas and inclinations. From all this, it is clear the importance and the close connection between the food and the subjective, anthropological, social, educational, psychological aspects of each person, from which created worlds of meaning that can help to give a more aware and rich interpretation of the “history” of each of us.

Ormai sempre più spesso si parla di “educazione alimentare”, di “cucina salutare” oppure di “buone abitudini alimentari”. Solitamente tali termini rimandano ad un corretto approccio al cibo, che si esprime attraverso una sana alimentazione, la cultura e la valorizzazione del territorio, una selezione accurata e ampia di prodotti e, quindi, la consapevolezza di sapere ciò che stiamo mangiando. Questa tendenza non rispecchia solamente la moda del momento, uno *status symbol* oppure il risultato di uno dei tanti “prodotti” effimeri lanciati dal consumismo; bensì, rappresenta la possibilità di identificarsi in un determinato gruppo o appartenenza sociale, di far emergere caratteristiche personali o elementi comunicativi di notevole importanza: in sostanza, uno dei molti modi di esprimere se stessi, i propri gusti, le proprie idee e le proprie inclinazioni personali.

Per citare solo alcuni esempi, è interessante apprendere che nel nord Africa la tradizione vuole che il *cous cous* si mangi con gli altri commensali intorno ad un unico piatto utilizzando le mani; per servirsi non si usano le posate, ma pane lievitato ed è usanza che questo piatto si mangi solo insieme alla famiglia o a coloro che sono considerati parte della comunità, pertanto, il cibo riveste una forte connotazione sociale; oppure è tradizione in Giappone aspirare rumorosamente la zuppa o gli spaghetti mentre si è a tavola ed è importante mangiare da tutti i piatti serviti e bere soltanto dopo aver terminato il pasto; inoltre, ciò che tocchi con le bacchette va preso e mangiato, il cibo non va tagliato con le bacchette, non bisogna indicare o gesticolare con le bacchette e non vanno incrociate dopo averle usate¹. La cucina popolare russa è abbastanza semplice e genuina: si prediligono le zuppe, spesso agre, i pesci marinati, i dolci alla frutta, e in generale per i sapori acidi e dolci, presenti in moltissimi piatti tipici. Il tè è una

bevanda molto importante che scandisce il ritmo della giornata: preparata nell'apposito bollitore (il “samovar”) è accompagnata da marmellate, torte, pirojki, krendiel e altri biscotti. La Pasqua è la festività più importante, dopo una quaresima passata senza consumare prodotti animali, il giorno di Pasqua si festeggia con carni di agnello e tacchinella, prosciutto in gelatina, uova decorate, kulibiac, paskha, kulitch e dolci tradizionali². La cucina Balinese è invece una delle più complesse cucine del mondo, poiché si utilizzano moltissime spezie, mescolate con la verdura fresca, carne e pesce. Parte della cucina indonesiana, dimostra le tradizioni indigene; gli abitanti dell'isola sono prevalentemente indù e le tradizioni culinarie sono un po' distinte rispetto al resto dell'Indonesia, con feste e celebrazioni religiose, tra cui molti alimenti speciali preparati come le offerte per le divinità, così come altri piatti consumati comunitariamente durante le celebrazioni. Il riso è quasi sempre consumato come un fiocco accompagnato con verdure, carne e pesce. Maiale, pollo, frutta, verdure e frutti di mare sono ampiamente utilizzati, ma come la maggior parte degli indù, il manzo non è mai o raramente consumato.

Attraverso il cibo si costruiscono quindi nuovi significati e modelli che concorrono a rivelare aspetti peculiari della Persona e può essere inteso come componente di un “linguaggio” che ci rappresenta, parla di noi e ci apre al mondo esterno.

In modo poetico, ma non troppo, possiamo affermare che il rapporto che si crea con il cibo è uno dei modi per interpretare la vita di ciascuno; non è un caso che lo si associ di frequente ad una forma d'arte, in grado di attivare tutti e cinque i sensi: gusto, olfatto, vista, tatto, udito. E non è un caso, che si associ il cibo alla convivialità, alla socializzazione e alla piacevolezza di trascorrere del tempo insieme ad altre persone. La tradizione occidentale, ad esempio, attraverso gli antichi Greci e Romani che celebravano il simposio, ci ha tramandato questa tradizione, che è ormai pratica e abitudine comune.

Purtroppo però, il rapporto con il cibo non sempre riconduce ad esperienze di vita ottimali e a vissuti emotivi positivi, al contrario, presenta anche realtà difficili, contraddittorie, rette da equilibri precari, in cui

la nutrizione appare come un arduo miraggio per coloro che stentano a sopravvivere.

L'attenzione si ripone su quelle situazioni di estrema povertà, su quei Paesi in via di sviluppo in cui la maggior parte degli abitanti patisce la fame, oppure su quei Paesi distrutti dalle continue guerre.

E non solo, la realtà si complica anche quando il legame con il cibo diventa conflittuale, disarmonico, patologico e l'individuo si trova in difficoltà ad affrontare con resilienza le situazioni avverse. Fra i tanti esempi proposti dalla letteratura e dai testi specialistici, è indicativo il contributo di Pietro Barbetta, nel trattare il tema relativo ai disturbi alimentari. A riguardo, Barbetta sostiene che «alcune autrici dell'area anglosassone suggeriscono la necessità di leggere i “disturbi alimentari” all'interno del contesto sociale e culturale e non solo in relazione ai loro aspetti biomedici. Queste autrici propongono una lettura in termini d'analisi dei discorsi, prodotti della società occidentale contemporanea, sul corpo e sulla femminilità, che regolano i comportamenti quotidiani delle donne “anoressiche” (Malson 1997). Nei loro lavori sono rintracciabili temi, immagini e significati culturali e di *gender*, concernenti l'essere donna nella società occidentale contemporanea e riguardanti il corpo, la bellezza, l'essere magri o l'essere grassi, il mangiare e il non mangiare, il perdere o l'aumentare di peso»³.

Da tutto ciò, si evince l'importanza e la stretta connessione tra il cibo e la sfera soggettiva, antropologica, socio-culturale, educativa, psicologica di ciascun individuo, da cui si alimentano mondi di significati che possono aiutare a dare una lettura più consapevole, ricca e approfondita della “storia” di ognuno di noi.

Facendo riferimento a temi di attualità, l'evento mondiale dell'Expo invita tutti a “nutrire il Pianeta”, ma cosa vuol dire esattamente nutrire il Pianeta? Che declinazione assume questa domanda per noi cittadini dell'Occidente più abituati all'opulenza che alla privazione? Chi deve nutrire chi? Di che cosa ci si deve nutrire?

Il sociologo Zygmunt Bauman nel libro “La società dell'incertezza” evidenzia come la modernità sia caratterizzata da un grande processo di sradicamento che genera un'identità personale «poco definita, fluttuante e

destrutturata». In qualche modo questo sradicamento dell'identità avviene come reazione «alla difficoltà di rimanere sempre in movimento e di doversi fermare al momento della scelta, di essere flessibile e pronto ad assumere modelli di comportamento differenti, di essere allo stesso tempo argilla plasmabile e abile scultore»⁴. È come se ogni individuo non potesse mai fare esperienza di essere al proprio posto, di bastare.

Per Bauman, l'elevata e sempre diversa richiesta della modernità, genera nell'individuo la paura dell'inadeguatezza che definisce come «una inadeguatezza postmoderna che rimanda all'incapacità di acquisire la forma e l'immagine desiderate, qualunque esse siano».

Corpo e identità personale sono i protagonisti principali di questa inadeguatezza.

L'inadeguatezza del corpo

Se da una parte oggi, nella società del consumo, il corpo è considerato come un corpo che consuma, che è in grado di godere dei molteplici stimoli che provengono dall'esterno e che tanto più è funzionante tanto più sa godere delle sensazioni e dei piaceri, d'altra parte è un corpo che, proprio perché esposto a molteplici piaceri ed esperienze, viene avvertito come fuori controllo: non sappiamo cosa proverà, con quale intensità, se si ammalierà, se cambierà nella direzione che noi desideriamo; nel corpo si condensano ansie e paure (di ammalarsi, di cambiare, di morire).

Il principio costante di tutte le strategie utilizzate nella storia per rendere la paura sopportabile è sempre consistito anzitutto nello spostare l'attenzione dalle cose su cui non si può fare nulla a quelle su cui si può intervenire⁵. Se dunque non posso assicurare al corpo la salute e il benessere posso almeno intervenire su di esso con il fitness e la buona alimentazione. Sono un esempio di questo tentativo, individuale e collettivo, di contenere la paura di inadeguatezza (e del limite) del corpo, l'attenzione sempre più marcata che mostra, ad esempio, la televisione, al tema della buona cucina e, paradossalmente, della dieta e le statistiche di vendita dei libri confermano questo interesse. Certamente ne è testimonianza la clinica psicologica che si trova ad affrontare nuovi sintomi connessi proprio al bisogno di

controllare il corpo (e l'alimentazione di conseguenza), quali l'ortoressia e la vigoressia. L'ortoressia, che trova la propria etimologia nelle parole greche *orthos* (giusto) e *orexis* (appetito), è un disturbo del comportamento alimentare che consiste nello scegliere oculatamente e rigidamente cibi “sani” che favoriscano il raggiungimento o il mantenimento di una condizione di salute. Proprio perché la scelta di tali cibi è vissuta come imperativa e rigida, tale comportamento assume una connotazione patologica. Alcuni soggetti ortoressici possono sviluppare pensieri ipocondriaci, fobie di contaminazione, possono impiegare molto tempo a programmare e organizzare pasti “sani”, possono estromettersi da situazioni di socialità per il timore di non poter reperire cibi sufficientemente “sani” e compromettere progressivamente la propria quotidianità. Ne parla il recente film di Saverio Costanzo “*Hungry hearts*”, in cui una giovane mamma, interpretata dall'attrice Alba Rohrwacher, affama il proprio bambino nell'impossibile tentativo di proteggerlo da ciò che proviene dall'esterno, dai cibi potenzialmente tossici, non naturali o anche semplicemente estranei, cioè non controllati e non prodotti da lei.

La vigoressia è invece un'altra declinazione dell'iper controllo alimentare e del corpo. È un disturbo caratterizzato da un cronico vissuto di inadeguatezza dell'immagine del corpo che si vorrebbe più muscoloso o talvolta più magro. L'insoddisfazione per la propria immagine alimenta la compulsione all'esercizio fisico, alle diete, all'utilizzo talvolta di farmaci e anabolizzanti. Come nei casi di ortoressia, il comportamento vigoressico tende a strutturarsi rigidamente nel tempo, implicando, in certi casi, l'impegno di diverse ore al giorno per le pratiche di allenamento fisico e determinando, di conseguenza, l'esclusione dalla socializzazione e la compromissione del quotidiano.

È evidente, in entrambe le situazioni cliniche, il bisogno di controllo e di esercitare una trasformazione dell'oggetto corpo, vissuto come separato dalla psiche, non in continuità con l'io e oggettivizzato. Il risultato del controllo è un'illusoria e, purtroppo almeno inizialmente, gratificante esperienza di potere, di capacità di essere incisivi e di salvaguardare la propria vita.

Non diversa è l'esperienza anoressica. Spesso, indipendentemente dall'origine della sofferenza che il sintomo alimentare interpreta, l'esordio del disturbo del comportamneto alimentare avviene in momento storico della vita del soggetto che viene avvertito di grande instabilità e incertezza, come ad esempio il passaggio ad un nuovo ordinamento di studi, la perdita di un legame affettivo, la fine di un amore. Avviene, cioè, in concomitanza di eventi che si sono vissuti come incontrollabili e per questo destabilizzanti. Iniziare una dieta, controllare rigidamente ciò che entra nel corpo, infliggere al corpo un cambiamento imposto da noi attraverso il digiuno o l'esercizio fisico, genera un'esperienza di potere, di vincita, di controllo decisamente gratificante, almeno all'inizio. Ce lo dimostra la storia di Anna.

Anna è una giovane e brillante studentessa, abita con i genitori e la sorella, studia in Università, si dedica allo sport e ad uscire con gli amici. Dopo il primo anno di Università si accorge di voler cambiare indirizzo di studi, ci prova, crede inizialmente di riuscire a non perdere l'anno accademico poi, per un cavillo burocratico, le viene comunicato che si deve iscrivere di nuovo al primo anno del corso di studi che ha scelto. Non se lo aspettava, non l'aveva messo in conto. Un intoppo ad una carriera scolastica ineccepibile. Nello stesso periodo muore la nonna a cui era molto affezionata. È il crollo sostanziale, ma inizialmente appena percettibile. Senza quasi deciderlo, Anna inizia a restringere l'alimentazione, poco alla volta esclude gli alimenti, i dolci, la frutta, i carboidrati. Si riduce a mangiare crackers e formaggio, più volte al giorno, tutti i giorni, per mesi. Il peso cala progressivamente fino ad un gravissimo sottopeso. Anna non sta inseguendo un'ideale di bellezza, non cerca un'immagine diversa di sé, si illude piuttosto di fermare il suo corpo, di controllare l'imprevedibilità degli eventi. Il padre medico guarda con lei il referto degli esami ematochimici, Anna si specchia nella preoccupazione del padre senza farsene nulla, sta bene nel suo irrigidimento, nel suo controllo serrato che la porta a pesare 35 kg, fino al precipitare degli eventi. Un ricovero "salvavita" nel reparto di Medicina le dimostra che il controllo messo in atto da lei è sfuggito di mano, è diventato un discontrollo, un disordine. Il prevedibile modificarsi del

corpo è diventato l'imprevedibile della prognosi. Così magra e defedata non può più controllare nulla. Ora che non ha più il controllo di niente può riprende a mangiare... nella stanza dell'ospedale.

L'inadeguatezza dell'identità

«Mi sento insignificante, mi sembra di non significare niente per nessuno»⁶. Il sintomo anoressico, ancora una volta illusoriamente, risponde al disagio espresso da queste parole. È un sintomo psicologico che si esprime, però, visivamente, concretamente, si mostra allo sguardo dell'Altro che rispecchia, dunque, al soggetto anoressico un'eccezionalità, per quanto terrificata e mostruosa. La diagnosi di anoressia offre al soggetto un'identità in prestito laddove ci sia una vulnerabilità narcisistica, un'incapacità di dire "io Sono". È come se il soggetto che soffre del non poter sentire un'identità di sé precisa e definita, assumesse inconsapevolmente l'identità di anoressico come forma di auto-trattamento, di contenimento del vuoto che avverte.

Talvolta non si tratta di un vuoto di identità ma dell'incollamento ad una pseudo-identità sociale iperadattata: lo studente modello, la sportiva modello, la più bella ecc.⁷ In questi casi il sintomo anoressico giunge a scardinare l'etichetta posticcia attraverso il passaggio nella nuova e transitoria, si spera, identità anoressica per poi giungere, attraverso la cura, ad un'identità che corrisponda davvero al soggetto.

È ciò che accade nel film "Primo amore" di Matteo Garrone (2004), in cui Michela, la protagonista, accetta di modellare il proprio corpo sul desiderio del compagno Vittorio, inseguendone il suo ideale perverso e, ancora una volta illusorio, di arrivare, attraverso il perdere, il togliere peso, all'essenza dell'altro. È un ideale violento, di estremo controllo dell'altro, in cui Vittorio sente evidentemente di poter sperimentare una sicurezza nella relazione con Michela a patto di possederla totalmente fino all'essenza anatomica delle ossa. Michela incapace di separarsi, di disincarnare l'ideale di lui, rivelerà a conclusione del film tutto il potere mortifero dell'assurdo progetto.

Da quanto detto risulta evidente quali e quanti significati si incarnino nel corpo e nel rapporto con il cibo, di come il rapporto con l'alimentazione possa nutrire prima di

tutto il senso di sé e la propria identità soggettiva, e di quanto sia importante riconsiderare e valorizzare il

legame vitale che accomuna ciascuno di noi al Mondo.

SALVATORE MANCA

salvatore.manca@unibg.it

Dottorando in Formazione della Persona e Mercato del Lavoro,
Università di Bergamo

*Ph.D. student in Human capital formation and labour relations,
University of Bergamo*

STEFANIA GREPPO

Psichiatra, psicoterapeuta CRA/CD “La Casa di Bianca”,
Centro Sant’Ambrogio-Ordine Ospedaliero Fatebenefratelli.
*Psychiatrist, psychotherapist CRA/CD “La Casa di Bianca”,
Centro Sant’Ambrogio-Ordine Ospedaliero Fatebenefratelli.*

¹ Tratto dal sito www.mayleasushibar.wordpress.com visitato il 15.04.2015.

² Tratto dal sito www.cibo360.it visitato il 15.04.2015.

³ P. Barbetta, *Anoressia e isteria*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2005, p. 116.

⁴ Z. Bauman, *La società dell'incertezza*, Il Mulino, Bologna 1999, pp. 106-112.

⁵ Ivi, p. 100.

⁶ P.F. Cerro, L. Pasero, *Quattro passi per strada. L'anoressia come disperata volontà di esistere*, Il Vaso di Pandora, Vol XXI, N. 3, M. Sabatelli Editore, Savona 2013, pp. 69-80.

⁷ A. Raggi, *Il mito dell'anoressia*, Franco Angeli, Milano 2014, p. 199.