

CIBO ED ANIMA E ALCUNI ASPETTI PATOLOGICI DELL'ALIMENTAZIONE

di Luca Stefano Verrone

Chiamate, vi prego, il mondo la valle del fare Anima, perché così comprenderete a cosa serve il mondo.

(John Keats, *Letter to George and Georgiana Keats*).

La moderna visione dell'uomo e del mondo ha finito per rendere incapace la nostra immaginazione. Essa ha dettato il nostro modo di vedere la personalità (Psicologia), la follia (Psicopatologia), la materia e gli oggetti (Scienza), il cosmo (Metafisica) e la natura del divino (Teologia). Per trovare un mondo infuso di Anima c'è stato chi, disperato, si è rivolto alla magia, all'occultismo, agli stupefacenti o alla follia, pur di riaccendere l'immaginazione per ritrovare l'Anima del Mondo.

Il mondo classico non aveva una psicologia; aveva tuttavia una raffinata mitologia. L'uomo greco-romano viveva in una dimensione pervasa di divinità e, così come riconosceva una divinità delle porte (Giano), sottolineando la sottile differenza che avviene in noi quando, attraversando una porta, passiamo da un tipo di spazio ad un altro, allo stesso modo poneva una divinità nella sfera del focolare, della cucina (Estia), sottolineando la natura sacra dell'atto alimentare. Un mondo "animato".

Se si cerca sull'onnisciente internet, alla voce *Psiche o Psicologia e alimentazione*, si trovano soltanto le foto delle copertine di due riviste "salutiste". In quel determinato numero si occupano l'una di diete, l'altra di allergie alimentari; questo sembra significativo di come la relazione dell'Anima (userò spesso questo termine al posto di Psiche) con il cibo sia pressoché ignorata, in questi tempi di eclissamento della sua presenza. Eppure l'alimentazione è uno dei fondamentali della vita umana, al pari del sonno, della sessualità, delle relazioni e, perfino, della creatività. Sembra che la psicologia si occupi di Psiche solo nei suoi aspetti patologici. Molto si è scritto sulle patologie alimentari, poco sul cibo e l'alimentazione nel loro rapporto con l'Anima anche se, come mi disse un contadino mentre mangiavamo la tradizionale *fett'unta* (pane abbrustolito, "agliato" e condito con olio nuovo), «quando il corpo gode, l'anima brilla».

Mi sembra dunque importante occuparci per prima cosa dei molti modi in cui cibo e Psiche sono connessi, per passare poi ad alcune patologie di questa relazione.

Sintomi e cultura in senso antropologico

I disturbi psichici spesso si manifestano in forme che risultano connesse in modo caratteristico allo spirito di un'epoca ed alle articolazioni culturali della struttura sociale. Ad esempio la Sindrome Isterica, che caratterizzò profondamente l'Ottocento e i primi anni del secolo scorso, risulta in maniera molto evidente connessa con il clima sessuofobico e fortemente repressivo nei confronti del femminile dell'epoca, con il confinamento della donna

nel ruolo esclusivo di madre, con una repressione del Principio del Piacere che trae le sue origini dall'etica protestante e dalla Controriforma.

Ma il problema del femminile ha una lunga storia nell'Occidente. Ad esempio, nel mondo greco-romano il politeismo, con le sue narrazioni mitologiche, offriva alla bambina vari modelli femminili di identificazione: Afrodite/Venere, il femminile carnale e seduttivo; Artemide/Diana, il femminile selvatico, androgino, poco interessato alla sessualità e competitivo con i maschi – era infatti la divinità cui erano consacrate le adolescenti; Atena/Giunone, il femminile politicamente impegnato; Hestia/Giunone, la divinità del focolare, della conduzione della casa e dell'intimità domestica. Nel Cristianesimo, sin dall'inizio, la figura femminile appare “un derivato” del maschile (si veda la costola di Adamo¹), in qualche modo secondaria. Compare quasi immediatamente come figura di perdizione, Eva². Il Cristianesimo, di fatto, nella sua storia tende a scindere l'archetipo femminile in un aspetto luminoso (la Madonna) ed in uno oscuro (la prostituta), riducendo così la complessità dell'archetipo stesso. Con la diffusione del Cristianesimo in occidente, l'unico modello di riferimento accettabile è la figura santificata, casta, esclusivamente materna: la Madonna. La donna è soprattutto, se non esclusivamente, madre, altrimenti immediatamente schiacciata sulla figura della prostituta³.

L'Ottocento e la prima parte del Novecento sono l'epoca della regina Vittoria, della sessuofobica cultura vittoriana, del moralismo e della castità femminile⁴. Basti pensare a quando la *Kaiserlike Gesellschaft der Ärzte* di Vienna, una delle più stimate società mediche dell'epoca, commissionò a Gustav Klimt un dipinto che rappresentasse un'allegoria della Medicina da appendere nella sede sociale. Il pittore raffigurò la Medicina come una donna a seno nudo, per questa ragione il grande e bellissimo quadro non venne mai esposto⁵.

Si comprendono così bene le difficoltà e le preoccupazioni di Freud nel fare accettare le idee della nascente psicanalisi, che poneva la sessualità e la sensualità al centro dello sviluppo della personalità umana, alla comunità scientifica dell'epoca. Dovette muoversi con un'enorme cautela perché le sue teorie potessero ottenere l'ambito riconoscimento da parte della società di medicina, dal momento che rischiavano di essere immediatamente rigettate come immorali, se non folli e perverse⁶. Fu per questo che i primi passi della società di psicanalisi assomigliano quasi a quelli di una società segreta.

¹ Si vd. ad es. Tommaso D'Aquino, *Summa Theologica* I, qu. 92 su Gn 2, 22. Sulla sudditanza della donna all'uomo su Gn 3, 16 e Agostino *Gen. ad Litt.* 12,16.

² Gn 3, 6.

³ Si vd. a tale riguardo il dibattito sulla figura di Maria maddalena originato dalle omelie 25 e 33 di Gregorio Magno: cfr. J. Schaberg, *How Mary Magdalene Became a Whore*, «Bible Review», October 1992; *Eadem*, *The Resurrection of Mary Magdalene: Legends, Apocrypha, and the Christian Testament*, New York, Continuum, 2002; R. Burnet, *Marie-Madeleine. De la pécheresse repentie à l'épouse de Jésus*, Paris, Cerf, 2004. In generale, sul ruolo della donna nel pensiero medievale, cfr. G. Duby, M. Perrot, *Storia delle donne in occidente*, vol. II, *Il Medioevo*, Roma-Bari, Laterza, 2017⁹.

⁴ «A young girl was not expected to focus too obviously on finding a husband. Being 'forward' in the company of men suggested a worrying sexual appetite. Women were assumed to desire marriage because it allowed them to become mothers rather than to pursue sexual or emotional satisfaction. One doctor, William Acton, famously declared that 'The majority of women (happily for them) are not very much troubled with sexual feeling of any kind'»: K. Hughes, *Gender roles in the 19th century*, British Library Articles, 15 May 2014, <https://www.bl.uk/romantics-and-victorians/articles/gender-roles-in-the-19th-century>. Sul ruolo della donna nell'Ottocento, cfr. G. Duby, M. Perrot, *Storia delle donne in occidente*, IV, *L'Ottocento*, Roma-Bari, Laterza, 2016⁷.

⁵ Cfr., fra gli altri, M. Cavenago, L. Spano, *Klimt. L'opera pittorica completa*. Santarcangelo di Romagna, RL Gruppo Editoriale, 2008, pp.33-41.

⁶ O. Mannoni, *Freud*, Roma-Bari, Laterza 1974².

Eppure le donne dovrebbero fare un monumento a Sigmund Freud. Egli fu veramente il primo a portare alla luce, nei suoi *Studi sull'isteria*, la sessualità, il dolore e la repressione del femminile, relegato in un ruolo sociale di secondo piano e sessualmente castrato. Verso la fine dell'Ottocento il predominio maschile nella società è del tutto evidente: le donne possono avere solo posizioni molto secondarie, non hanno diritti politici, impiegati e segretari sono solo maschi negli uffici, le università non accettano studentesse (il primo ingresso avviene poco dopo il 1890), i club sono solo maschili, pochissimi quelli femminili. È un mondo di maschi per i maschi⁷.

Se prendiamo in considerazione alcune delle figure di rilievo del mondo culturale dell'epoca che si sono occupate del femminile, vediamo come l'interesse mostrato si riveli in larga parte riduttivo o superficiale o, addirittura, squalificante.

Johann Jakob Bachofen, antropologo, giurista e storico, intellettuale le cui idee ebbero una vastissima diffusione, formulò nel 1861 il *Das Mutterrecht (Il Matriarcato)*. Si trattava di una teoria secondo la quale un'arcaica fase storica dell'umanità fu caratterizzata dal Matriarcato. Da questa si sarebbe generato uno stadio superiore di civiltà con l'avvento del patriarcato che avrebbe consentito, grazie all'apporto maschile, il conseguimento di un livello superiore di spiritualità a causa del passaggio dalla "indifferenziazione della fase matriarcale" (promiscuità sessuale, comunità di beni) allo sviluppo dell'individualità e indipendenza sospinta dall'elemento paterno (monogamia, creazione del diritto positivo, proprietà privata)⁸.

Anche chi, come Paolo Mantegazza, medico, antropologo, politico, divulgatore della teoria darwiniana in Italia, si impegnò sinceramente per una rivalutazione del femminile e il cui pensiero ebbe considerevole eco negli ambienti intellettuali, non riuscì ad andare oltre una lezione psicopedagogica di scarsa efficacia. Nel tentativo di valorizzare la sessualità femminile e la donna, relegò comunque quest'ultima nel ruolo pressoché esclusivo di madre. Il suo sforzo umanitario e morale e il suo positivismo e laicismo venne ben presto a perdere di interesse per il mondo accademico italiano, sempre più attratto dall'idealismo crociano.

Oggi si ritiene comunemente che la patologia più diffusa possa essere la depressione. Non c'è da stupirsi se, invece, in questa nostra epoca orientata al consumo, alla oralità (come fissazione a una fase dello sviluppo psico-sessuale nella personalità secondo Freud), la patologia più diffusa e quindi tipica/caratterizzante la nostra epoca risulti essere il Disturbo del Comportamento Alimentare (DCA), le cui forme più note sono: anoressia (dal greco "*an-órexis*", mancanza di desiderio, appetito), bulimia (dal greco "*bôus limós*" fame da bue) e obesità (dal latino "*ob edere*", a causa del mangiare).

Acquistare, consumare e ricominciare, soddisfare rapidamente i bisogni con quanto ci viene continuamente offerto in modo pervasivo con l'aiuto dello strumento pubblicitario costituisce la base della nostra economia che si regge in quanto ciclo e che, avallata dalla politica, diviene la cultura/struttura di base della nostra epoca.

Già nei primi anni Cinquanta del Novecento, gli artisti della Pop Art utilizzarono il cibo come icona della nostra civiltà industriale o come viene anche chiamata appunto "dei consumi". Dalle eleganti nature morte della pittura fiamminga del Cinquecento e del Seicento, dalle sofisticate tavole apparecchiate ed imbandite della pittura del Settecento, dalle calde ed intime tavole degli interni borghesi e contadini dell'Ottocento e dei primi del Novecento, l'iconografia dell'alimentazione cambiò poi completamente; natura, intimità ed eleganza

⁷ H.F. Ellenberger, *La scoperta dell'inconscio. Storia della psichiatria dinamica*, I, Torino, Bollati-Boringhieri, 1986⁴, pp. 297-300.

⁸ J.J. Bachofen, *Il matriarcato*, G. Schiavoni (a cura di), Torino, Einaudi, 1988.

scomparvero, sostituite da immagini di cibi in scatola, di carrelli dei supermercati, di consumatori anonimi che fanno la spesa sotto fredde luci al neon⁹.

Un cibo mercificato, privato del suo rapporto con la natura, nascosto in barattoli o scatolette, ammassato in scaffalature (Andy Warhol, Tom Wasselmann, Duane Hanson).

Il cibo come elemento culturale

Il cibo non è solo nutrimento, insieme di proteine, grassi, sali, zuccheri e vitamine. Il cibo è Storia, stratificazione culturale, identità culturale: è connesso con la Natura, identifica una regione se non addirittura una città; il cibo è connesso con il territorio, con la religione, con la storia di un popolo e con quella familiare, con la posizione socio-economica di chi lo consuma.

Per questo il cibo concorre alla creazione della nostra identità e ci individua nel nostro rapportarci al mondo. Porta con sé memorie e affetti (vedi la *Madeleine* di Proust nella *Recherche*).

Ma oggi il cibo sembra non avere più una storia alle spalle. Proviene – spesso non ce ne accorgiamo – da tutte le parti del mondo e, grazie alle nuove tecniche, non è più legato ai cicli naturali, all'alternanza delle stagioni. La preparazione dei cibi è sempre più delegata all'industria o a professionisti, se non addirittura a scienziati, come nel caso della cucina molecolare. La *Nouvelle Cuisine*, pur dando indubbiamente spazio alla ricerca e alla creatività, è legata all'invenzione di un singolo piatto, spesso non trasmissibile o difficilmente ripetibile in ambito domestico, o rinvenibile in un altro luogo di ristoro. Così scompaiono paragoni e differenze, con una conseguente perdita in termini di conoscenza.

I piatti preparati sono apparizioni momentanee, non destinate a durare secoli, capolavori stupefacenti anche esteticamente, che perdono però sempre di più il contatto con la Natura, con il bosco, con il campo e noi perdiamo sempre più il contatto con gli alimenti, con i loro colori, con la loro consistenza e profumo; insomma non li “maneggiamo” più. «Mangiare è incorporare il territorio», dice il famoso geografo francese della fine dell'Ottocento, Jean Brunhes. Le piante, gli animali, la terra scompaiono all'orizzonte. Da una ricerca fatta a Milano una decina di anni fa risultò che una percentuale altissima di bambini in età scolare riteneva che i polli fossero animali gialli privi di piume o di peluria. Come in politica, l'immagine diviene quasi tutto e quel che c'è sotto genera sospetto.

Le cucine sono sempre più belle, costose e piene di elettrodomestici, ma sono sempre più disabitate, perché si cucina sempre meno. Cucinare è fatica, perdita di tempo, da delegare ad altri.

D'altro canto i ristoranti sono anch'essi sempre più privi di storia; difficilmente molte gestioni superano i cinque o sei anni di durata, l'arredamento è spesso decontestualizzato (alla francese, pseudo-etnico, finto rustico, moderno anonimo, grossolanamente “tipico” in modo palesemente finto), per non parlare dello *street food*, in cui l'atto di alimentarsi perde rilievo a favore della rapidità. L'intimità con il cibo e con i commensali svanisce nei rumori della strada, nella confusione di voci, dei profumi che si mescolano con l'inquinamento. Quasi non

⁹ Cfr. ad es., K. Bendiner, *Food in Painting. From the Renaissance to the Present*, London, Reaktion books, 2004; M. Lent Hirsch, *The Secret Meaning of Food in Art*, «The Smithsonian», July 26 2016, <https://www.smithsonianmag.com/travel/food-tour-metropolitan-museum-art-180959894/>; D. Gauvreau, *The Long History of Food in Art*, «Aaron Art Prints», December 7 2016, <http://www.aaronartprints.org/thelonghistoryoffoodinart.php>; E.J. Hils Orford, *Food in the Arts – A Look at Artistic Use of Food Over the Millennia*, «Decoded Past», July 2 2013, <http://decodedpast.com/food-in-the-arts-a-look-at-artistic-use-of-food/1585>.

ce ne accorgiamo: il cibo è sempre più salato, sempre più dolce, sempre più aromatizzato chimicamente. La finezza del gusto, dell'olfatto, si perde. L'apparecchiatura che sottolinea l'importanza dell'alimentarsi, svanisce. Eppure l'alimentazione coinvolge tutti i sensi: vista, olfatto, gusto, tatto (si pensi all'interno della bocca, ove si valuta la consistenza del cibo), udito (rumore della masticazione che ci dice se il cibo è croccante, fresco). Mense aziendali in cui non si "stacca" dal lavoro, fast food che nascono dalla riduzione degli spazi temporali da dedicare all'alimentazione per le esigenze lavorative di una economia non incentrata sull'uomo. Proliferano tavole calde, bar che cucinano, pizzerie al taglio. Mangiamo velocemente in luoghi privi di intimità. Dice Umberto Galimberti:

Il modello di sviluppo adottato ci ha portato a commercializzare anche la nostra vita intima. Per i bambini la baby sitter, la badante per gli anziani, la colf per la casa, le rosticcerie e gastronomie per il cibo, catering per le feste, [...] quello che il mercato ci toglie con l'allungamento degli orari di lavoro, con l'impegno lavorativo di entrambi i membri della coppia genitoriale, ce lo offre poi in vendita sotto forma di servizi a pagamento. Per i figli ci sono gli asili nido e gli psicologi [...]. L'assenza di comunicazione fra genitori è rimediata con una cena fuori o una breve esotica vacanza.

E la conoscenza profonda? E la crescita emotiva? E il "prendersi cura"? «I prodotti già pronti – prosegue Galimberti – rimediano alla scarsità di tempo ma il vissuto emotivo, l'individuo, dove finiscono? Diveniamo "analfabeti emotivi"»¹⁰.

Complessità del cibo

Il cibo è ambivalente: è necessità e piacere, è dono e ricompensa, è materia (da notare che la radice indoeuropea *mat-* è la stessa di *mater*, *mother*, madre), ma è anche Anima, emozione; è visibile e invisibile, perché reale e psichico sono sempre in relazione. Mangiare per lo Yogin è un momento di contatto fra umano e divino (cioè momento spirituale o psichico), come respirare, amare, dormire. Nell'*I Ching*, l'antichissimo libro di divinazione, l'esagramma relativo all'alimentazione non distingue fra nutrimento biologico e nutrimento spirituale.

Mangiare – direbbe James Hillman – è un modo di "fare Anima", una trasformazione, un'alchimia fra me e il mondo, un ingresso nel *mundus imaginalis*. Dunque il cibo è al confine fra mondo esterno e mondo interno, fra realtà e psiche. È un dato complesso. È in rapporto con Eros, cioè con la sensualità e con la sessualità: si pensi a espressioni quali "ti mangerei di baci", "zuccherino mio", "un bel bocconcino", ecc. L'asceta si astiene dal sesso e limita ai minimi termini il piacere del cibo; il goloso e il gourmet gioiscono dei piaceri della tavola e del sesso, o cercano nella sensualità del cibo uno sfogo ad una sessualità bloccata.

Ma dunque, il fatto che il cibo non possa essere ridotto al suo significato letterale, di pura materia, che l'alimentazione non possa essere ridotta alla pura necessità fisiologica, che cibo ed alimentazione ci rinviino, di volta in volta, a significati ulteriori, alla mitologia, al mondo e ad un rapporto con esso, alla Madre, alla sessualità, il fatto – come dicevamo – che sia questo un territorio di confine fra Natura e Psiche ci rivela il suo senso profondamente simbolico, cioè sempre aperto a significati ulteriori.

Su un piano storico-antropologico la simbolicità del cibo ci è rivelata dal fatto di essere offerto agli dei, dai divieti alimentari delle varie religioni ma anche dai pranzi o dalle pietanze connesse con determinati eventi o ricorrenze (pranzi in onore di personalità, matrimoni,

¹⁰ U. Galimberti, *I miti del nostro tempo*, Feltrinelli, Milano, 2009, pp. 185-186.

compleanni, o perfino lutti). Si pensi anche alla ritualità nella preparazione dei cibi o all'importanza di certe apparecchiature volte a valorizzare l'atto alimentare. Si pensi al valore che può assumere nei sogni la stanza adibita a cucina, come luogo di calore e intimità e di trasformazione alchemica; o ancora al valore che assumono cibo ed alimentazione in quelle famiglie accidenti ma prive di reali capacità affettive nei confronti dei figli, in cui la scarsa capacità di trasmettere affetto è compensata dalla sovrabbondanza di cibo; agli studi di Melania Klein sul significato del seno della madre, dell'allattamento e dello svezzamento nella relazione madre-figlio e delle sue conseguenze psicologiche per il bambino; alla fase orale come tappa nello sviluppo psico-sessuale dell'individuo, di cui ci parla Freud¹¹.

Il cibo dunque ha sempre un valore reale e metaforico, è cioè portatore di significati intrapsichici e relazionali; Gaston Bachelard arriverà a dire che «il reale è in primo luogo un alimento».

Il cibo ci insospettisce

Il progressivo distacco dell'interesse per l'ambiente che ha caratterizzato la nostra cultura occidentale – ma diremmo ormai quasi pressoché quella mondiale – unito alle tecnologie alimentari moderne e alla vita metropolitana fa sì, come abbiamo già detto, che quanto mangiamo non sia più immediatamente connesso con il mondo naturale. Quello che ci interessa degli alimenti è il contenuto in grassi saturi, in zuccheri, in conservanti, coloranti e pesticidi, in sale. “Fa bene”? “Fa male”? – è l'unica domanda. Il cibo non ci incuriosisce, non ci stupisce; una delle più importanti fonti di piacere, di intima relazione con la Natura, di socializzazione, di cultura, ci insospettisce, crea ansia. Il cibo è malato e noi diveniamo paranoici votati a ricerche complicate. Cerchiamo prodotti bio (“ma saranno veramente biologici?”), leggiamo attentamente le composizioni (“quanta chimica c'è dentro?”), diffidiamo comunque. Al termine dei controlli mangiamo, seppur mai completamente convinti (come fareste l'amore con un partner che sospettate infetto?). Perdiamo così la fiducia nel mondo, nella Grande Madre di cui siamo figli, la Natura diviene un “seno cattivo” (Melanie Klein). Perdiamo il benessere che dà la fiducia, il “seno buono”, rimanendo sempre più soli davanti al nostro piatto privo di storia, di relazioni, di Anima.

Alimenti che non ci fanno immaginare, che non hanno sfondi immaginativi, che non entrano in contatto con Psiche. Immaginare è l'essenza e l'attività di Psiche: alla base dei nostri pensieri, dei nostri più lucidi ragionamenti, delle nostre idee, dei nostri discorsi, sta un'attività inconscia, l'immaginazione, appunto. In Aristotele le percezioni sensoriali, da cui parte la conoscenza, devono suscitare l'immaginazione per poi divenire pensiero; «immagine e significato sono identici e come la prima si forma, così il secondo si chiarisce» (Carl Gustav Jung¹²).

Noi siamo abitati da immagini; l'interfaccia con la nostra profondità, con l'altra forma di pensiero – quello inconscio – che sostiene e determina l'attività cosciente (e questo è il fondamento del pensiero psicoanalitico e la sua rivoluzione) sono le immagini. Lo possiamo vedere dai sogni (la “via regia per l'Inconscio”, secondo Freud) che ci parlano per immagini, o ce ne possiamo accorgere quando, leggendo un romanzo, “vediamo” i personaggi, i luoghi, gli eventi. Le immagini ci muovono e ci commuovono. «La nostra sostanza psichica è fatta di

¹¹ M. Klein, *La psicoanalisi dei bambini*, nuova ed. rivista e ampliata, Firenze-Milano, Giunti 2014.

¹² C.G. Jung, *Riflessioni teoriche sull'essenza della psiche. 1947/1954*, in *Opere*, Vol. 8: *La dinamica dell'inconscio*, Torino, Bollati-Boringhieri, 1994, p. 221.

immagini, il nostro essere è un essere immaginale, la nostra vita è una vita nell'immaginazione» (James Hillman).

L'Occidente non ha creduto nella qualità immaginale della vita umana, l'Anima (Psiche) è diventata a lungo una questione strettamente religiosa; l'attività immaginativa è stata quasi sempre denigrata, in nome della realtà oggettiva (come se non esistessero i due principi di realtà di cui parla Freud, una realtà storica e una realtà psicologica). L'Anima è stata relegata, nei casi migliori, nei campi dell'Arte, assimilandola alla fantasticheria. Eppure è l'immaginazione, quella che i Rinascimentali chiamavano *Imaginatio vera* e che Hillman chiama "Pensiero del cuore" che rende possibili i processi mentali più complessi ed elevati. Abbiamo sicuramente bisogno di una nuova relazione con il mondo, più complessa, abbiamo bisogno di una "Ecologia della mente" (Gregory Bateson).

La nostra immaginazione alimentare è pressoché morta o produce solo rappresentazioni ansiogene, ci è sottratta dalla pubblicità e dalle sue immagini preconfezionate, dalla scomparsa della Natura, scade davanti a cibi standardizzati, inscatolati o inventati, davanti a piatti anoressici, a dubbi paranoici e a sensi di colpa. Il cibo e l'alimentazione stanno diventando psicopatologici.

Invitato a cena a casa di amici, la padrona di casa offre una cena giapponese (in larga parte preparata da un ristorante specializzato); la tavola è apparecchiata alla giapponese, con bacchette e provvidenziale forchetta. Nessuno dei miei commensali è mai stato in Giappone, nessuno conosce qualcosa della cultura e della storia giapponese, se non che c'erano i temibili Samurai e le Geishe le quali, forse, esistono ancora; nessuno sa che non solo in Puglia, ma in molte altre regioni italiane, si mangia il pesce crudo da secoli. Iniziamo la cena, ma il primo pensiero è la speranza che il tonno – che viene servito crudo – non sia inquinato dal piombo (nessuno ha mai visto un tonno intero, né sa bene come si pesca); una delle ospiti dice sorridendo: «Non sapevo che il tonno mangiasse il piombo». Tutti ridacchiano, ma nessuno sa come faccia il tonno a inquinarsi con il piombo. Uno dice: «Perché mangia le alghe che sono piene di piombo», ma il tonno è un predatore e di certo non mangia le alghe: comunque, nessuno sa come facciano le alghe – ammesso che lo siano – a inquinarsi con il piombo. Il problema resta senza soluzione. Poi altra angoscia: «Il pesce sarà stato abbattuto alla giusta temperatura?». Operazione necessaria per uccidere il parassita che lo può abitare e che può essere anche mortale per l'uomo); la padrona di casa cerca di rassicurare gli invitati. Cominciamo a mangiare, ormai con un po' di malavoglia, ed anche le alghe fritte ci insospettiscono: "e se fossero piene di piombo? E se fossero radioattive?".

I disturbi dell'alimentazione: elencazione

Nel manuale diagnostico e Statistico dei disturbi mentali (DSM), che è il sistema nosografico delle psicopatologie più diffuso, i disturbi dell'alimentazione sono così indicati:

- Pica (o Picacismo, o Allotriofagia): è un disturbo caratterizzato dall'ingestione portata avanti nel tempo di sostanza non nutritive (terra, gesso, cotone, lana, carta ecc.). Prende il nome dal latino *Pica*, gazza, un uccello che ha l'abitudine di rubare oggetti non commestibili e di ingoiarli.
- Disturbo da ruminazione: il cibo ingerito viene rigurgitato e trattenuto nel cavo orale, per poi essere nuovamente ingerito senza disgusto.

- Disturbo evitante/restrittivo: è caratterizzato dal disinteresse per il cibo e/o dalla selezione solo di alcuni alimenti, o da un rifiuto di alimentarsi causato da paure (es. emetofobia, cioè paura di vomitare), con conseguente perdita di peso e deficit nutrizionale.
- Disturbo da binge-eating: caratterizzato da periodiche abbuffate, di solito compiute nascostamente e compulsivamente, come nella bulimia nervosa, con identici sensi di colpa ma senza comportamenti compensatori tipici di questa (vomito, uso di lassativi, digiuno).
- Disturbo della nutrizione o dell'alimentazione con altra specificazione: categoria che potremmo definire residuale in cui vengono collocati quei disturbi simili a quelli precedenti, ma che non ne soddisfano in toto i criteri diagnostici (es. anoressia nervosa atipica, in cui il soggetto, nonostante una forte perdita di peso, resta comunque in un peso nei limiti della normalità).
- Disturbo della nutrizione o dell'alimentazione senza specificazione: categoria in cui vengono inseriti tutti quei disturbi dell'alimentazione che causano un significativo disagio clinico o sociale, ma per i quali non ci sono dati sufficienti per collocare il disturbo in un quadro clinico più preciso (es. la valutazione effettuata in un pronto soccorso).
- Anoressia nervosa e bulimia nervosa, di cui ci occupiamo più profondamente qui di seguito.

Anoressia e bulimia

Se, come abbiamo visto in precedenza, l'alimentazione perde sempre più significato psicologico (nel senso di “fare Anima”) nelle società a capitalismo avanzato e nell'era della globalizzazione, se certe patologie rispecchiano piuttosto evidentemente nella sintomatologia la cultura in senso antropologico di un'epoca, tuttavia l'origine di tali disturbi è da ricercarsi più profondamente nella storia individuale, in una sofferenza affettiva maturata nel contesto familiare a partire dalle prime relazioni significative. La cultura dell'epoca offre solo una sponda, suggerisce la forma che la sofferenza può prendere: il sintomo, appunto.

L'anoressia è già descritta a grandi linee come sindrome nel Cinquecento (il Quindicesimo e Sedicesimo secolo sono i tempi delle “sante anoressiche”)¹³.

Nell'Ottocento positivista tale sindrome prende il nome di anoressia nervosa e Freud (*Studi sull'isteria*, 1893, *Tre saggi sulla teoria della sessualità*, 1905) ne vede la vicinanza con l'isteria, per la perdita di libido, con la melanconia (depressione), per la presenza dell'istinto di morte e la regressione verso un narcisismo primario, sottolineando anche per primo, come caratteristica del disturbo, non tanto la mancanza di appetito quanto il disagio per il corpo, vissuto come estraneo e minaccioso, da tenere sotto controllo fino quasi a farlo scomparire.

Successivamente, gli studi di Melanie Klein e Anna Freud metteranno in evidenza l'importanza della relazione con la figura materna per l'insorgenza della malattia. Il “seno buono” e il “seno cattivo”, di cui ci parla la Klein, ci mostrano ancora come l'alimentazione

¹³ Cfr. sul tema R.M. Bell, *La santa anoressia. Digiuno e misticismo dal Medioevo a oggi*, Roma-Bari, Laterza, 2016⁴; cfr. anche M. Corgnati (a cura di), *Le immagini affamate. Donne e cibo nell'arte. Dalla natura morta ai disordini alimentari*, catalogo della mostra, Quart, Musumeci editore, 2005.

non sia solo una questione biologica, ma abbia un eminente valore psicologico, un significato ulteriore, un senso per l'Anima¹⁴.

Lo sviluppo della prima individuazione inizia con la frustrazione dello svezzamento, che pone fine all'indifferenziazione e ai sentimenti di onnipotenza del neonato. Con lo svezzamento il bambino comincia a comprendere di essere uno fra gli altri, di non essere il centro dell'universo. Tale distacco e frustrazione possono essere tollerati e superati perché il "seno buono", il buon latte – cioè una madre capace di stabilire un legame empatico (John Bowlby, Maria Selvini Palazzoli), capace di contenimento e di passare affetto, oltre al semplice accudimento – ha dato una quota di benessere e di protezione costellando, nella dimensione interiore del bambino "oggetti buoni", cioè relazioni positive con l'ambiente e fiducia di base nel mondo, che possono far superare il trauma del distacco. Il Mondo non sono più Io, ma il Mondo non è cattivo; laddove questo non sia avvenuto si può solo irrigidirsi di fronte all'angoscia della separazione e della solitudine, in una sorta di narcisismo solipsistico chiuso alle relazioni affettive (anoressia) oppure nella ricerca di una impropria compensazione ingurgitando di tutto (bulimia).

In generale il disagio psicologico si esprime in vari modi: ansia, depressione, attacchi di panico, nevrosi, psicosi, tossicodipendenze e sintomi connessi in parte nascondono e in parte rivelano il problema emotivo. Nei disturbi dell'alimentazione i sintomi rinviano al cibo: usato impropriamente, rifiutato o usato compulsivamente; non è un problema di appetito ma di profonda sofferenza, di vuoto affettivo, mancanza di calore e fiducia e di significato della propria esistenza. Già, perché la vita è solo un fatto emotivo. Se togliamo il sentimento – sia esso gioia o dolore – e il calore delle relazioni, non ci resta nulla, solo una serie di giorni vuoti, privi di senso, mentre si affaccia il pensiero della morte. Allora il cibo, con il suo importante valore affettivo e simbolico, il "cibo-prendersi cura", il "cibo-ricompensa", il "cibo-energia" connessa con il mondo, il "cibo-relazione" e relazione con la madre, il "cibo-piacere/gratificazione", il "cibo-emozione", il "cibo-sensualità", il cibo che ci può riempire diviene il referente più adatto per colmare il vuoto affettivo. Diviene centrale perché può ben rappresentare ciò che non ho, che non mi è stato dato, ciò di cui sento una terribile mancanza ma che non conosco: il vuoto che devo controllare o riempire impropriamente mangiando. Dico impropriamente perché il cibo che verrà ingurgitato sarebbe solo "cibo-materia" e non "cibo-affetto", "cibo-Natura", alimento per l'Anima.

Nel caso dell'anoressia rinunciare al "cibo-materia" significa tentare eroicamente di controllare il vuoto e la sofferenza facendo a meno del piacere che, altrimenti, ne metterebbe in risalto la presenza: se non mi sento amato/a, se proprio per questo non mi posso voler bene o avere relazioni affettive, se quindi sono vuoto/a e mi sento una nullità, cerco di affermarmi nel rifiuto eroico di ciò che non ho e non posso avere; cerco di essere più forte allontanandomi dal problema, nel tentativo di conseguire un'autonomia assoluta (non ho bisogno di nulla e di nessuno)¹⁵. Nella bulimia questa tensione ha invece drammatici cedimenti, cui si cerca di riparare con il vomito o con l'uso di lassativi.

¹⁴ M. Klein, *La psicoanalisi dei bambini*, cit.; A. Freud, *Normalità e patologia del bambino*, Milano, Feltrinelli 2003.

¹⁵ «Quando la pubertà del corpo femminile espone la giovinetta ad un'esperienza brusca e traumatizzante, il proprio corpo infantile deve essere disinvestito dalla libido narcisistica al fine di re-investire narcisisticamente il corpo nuovo, a questo passaggio non riesce perché la paziente non è in grado di sentire il corpo adulto che va assumendo come suo [...]. Si struttura così una difesa dell'Io dominata dal rinnegamento del corpo e del cibo-corpo per identificarsi ad un'immagine corporea ideale, desessualizzata e acarnale»: M. Selvini Palazzoli, *L'anoressia mentale*, Milano, Feltrinelli, 1981, pp. 111, 113; R. Göckel, *Donne che mangiano troppo*, Milano, Feltrinelli, 1995, p. 14. Cfr. anche U. Galimberti (a cura di), *Dizionario di psicologia*, Torino, UTET, 1992, alle voci "anoressia" e "bulimia". Cfr. altresì M. Selvini Palazzoli, *L'anoressia mentale. Dalla terapia individuale*

D'altro canto, il pensiero ossessivo del cibo e del suo controllo tiene occupata la mente, potendo così tener lontani gli altri problemi grazie a questo tipo di difesa-rimozione: la profonda sofferenza può rimaner fuori da una coscienza per la quale sarebbe insostenibile, il sintomo consente di mantenere un equilibrio nevrotico.

Tengo il “corpo-materia” (un corpo “non animato”) imprigionato perché pericoloso con i suoi bisogni; lo affamo e lo assottiglio sempre di più, affermandomi nel rifiuto di ciò che non posso avere, in una sorta di delirio di onnipotenza. Si manifesta così «un disturbo endocrino diffuso, che coinvolge l'asse ipotalamo-ipofisi-gonadi, che si manifesta nella donna come amenorrea e nell'uomo come perdita dell'interesse e della potenza sessuale» (*International Classification of Diseases – ICD 10*). Una intensa attività fisica farà bruciare le poche calorie che vengono introdotte per sopravvivere. Il timore della morte psichica, cioè di una vita condotta in un mondo inanimato, morto, si converte in una sfida alla morte fisica, come camminare sull'orlo di un precipizio per sentirsi più forte della paura. Nell'anoressia non si cerca la morte, la si sfida, ci si gioca. Di anoressia si muore all'improvviso, durante una passeggiata o al cinema, o nel sonno. Gli anoressici non si suicidano, diversamente dai bulimici, che possono essere tentati ed indotti a questo gesto estremo dal cedimento della propria condotta di rifiuto, cioè dalle abbuffate, che vengono sentite come dei crolli, che li riportano a quel profondo vuoto e a quella profonda disistima di sé da cui avevano cercato di allontanarsi. Il cedimento è vissuto con enormi sensi di colpa, come segno della propria incapacità allorché ci si rende conto che il vomito, come atto di pentimento e riparazione, non è più sufficiente. In effetti nella bulimia il controllo è difettoso, non si riesce a trincerarsi in un distacco assoluto. Anzi, il bisogno incontenibile di affetto spinge ad aggrapparsi spesso agli altri, a cercare di essere accolti, a creare un'immagine patologicamente positiva di sé per ottenere consenso; ben diversa dall'anoressia, in cui si è solo formalmente gentili per avere meno problemi relazionali e poter conservare una forte distanza affettiva nei rapporti¹⁶.

Si è detto, ed è condivisibile, che il cibo e il pensiero del cibo in queste patologie risultano più vicini ad una droga che ad un alimento, un tentativo di uscire da un'ingestibile sofferenza: il rifiuto assume la stessa funzione di una sostanza psicotropa, il digiuno è una droga (è interessante notare che mentre anoressia e bulimia, nelle loro forme conclamate, sono patologie tipicamente femminili, l'uso di sostanze psicotrope è, in modo più marcato, tipicamente maschile). Il pensiero ossessivo, centrato sul cibo e sul suo controllo, tiene occupata la mente, ha una funzione di difesa-rimozione volta a tenere lontana la coscienza da un dolore altrimenti intollerabile.

Per questo la terapia è difficile, il/la terapeuta verrà subito visto come colui/colei che vuol vanificare il rimedio escogitato. È un pericolo, una presenza “contro” ed è questo il motivo per cui, sia che si tratti di una terapia individuale che di un approccio sistemico-relazionale (terapia della famiglia), dovrà evitare di farsi irretire e risucchiare dal sintomo, non affrontando direttamente il problema alimentare. Cercherà invece di condurre il/la paziente verso la riscoperta della sua ricchezza interiore e di quella capacità di farsi da padre e da madre, di quella capacità affettiva rimasta bloccata nell'assoluta mancanza di una “educazione sentimentale”. Dovrà tentare di ravvivare la capacità immaginativa la cui assenza sta dietro ogni patologia, il “pensiero del cuore” sostituito dalle ossessioni nevrotiche; dovrà cioè rimettere in movimento l'immaginazione rimasta bloccata sul cibo riaprendola al mondo.

alla terapia familiare Milano, Raffaello Cortina, 2006, nel quale l'attenzione è spostata dal paziente alla famiglia, cioè al sistema di cui il “paziente designato” fa parte, laddove la sintomatologia è segnale della patologia comunicativa e relazionale del sistema stesso, in accordo alle teorie della complessità sistemico-relazionale elaborate dalla scuola di Palo Alto.

¹⁶ R. Göckel, *Donne che mangiano troppo*, Milano, Feltrinelli, 1995, *passim*.

Questa breve ma spero chiara disamina dei principali disturbi dell'alimentazione è evidentemente legata a un punto di vista psicodinamico, che costituisce una delle principali prospettive da cui possono essere osservati i disturbi in questione.

Le problematiche psichiche infatti, per la loro profonda complessità ammettono, anzi necessitano, di approcci diversi, tutti illuminanti.

Ovviamente, per la mia personale formazione e per la mia, ormai lunga, esperienza in merito, prediligo l'approccio psicoanalitico, sia dal punto di vista ermeneutico, sia per l'efficacia sperimentata nella pratica professionale.

Il lettore interessato all'argomento potrà trovare nella letteratura in merito visioni molto diverse, ugualmente di grande valore scientifico ed efficaci sul piano terapeutico. Ho già accennato, più sopra, agli studi sistemico-relazionali, ma invito a prendere in considerazione le prospettive che le neuroscienze, grazie anche alle ricerche sui neuroni specchio, aprono nel campo delle teorie dell'attaccamento e motivazionali.

Insomma, tanti diversi sguardi ed approcci che aiutano a penetrare più profondamente la grande ed irriducibile complessità dell'anima.

Per quanto tu cammini, e anche percorrendo ogni strada, non potrai raggiungere i confini dell'anima (*psyché*): tanto profonda (*bathun*) è la sua vera essenza (*logos*).

(Eraclito, Fr. 45)

Giornaledistoria.net è una rivista elettronica, registrazione n° ISSN 2036-4938. Il copyright degli articoli è libero. Chiunque può riprodurli. Unica condizione: mettere in evidenza che il testo riprodotto è tratto da www.giornaledistoria.net.

Condizioni per riprodurre i materiali --> Tutti i materiali, i dati e le informazioni pubblicati all'interno di questo sito web sono "no copyright", nel senso che possono essere riprodotti, modificati, distribuiti, trasmessi, ripubblicati o in altro modo utilizzati, in tutto o in parte, senza il preventivo consenso di Giornaledistoria.net, a condizione che tali utilizzazioni avvengano per finalità di uso personale, studio, ricerca o comunque non commerciali e che sia citata la fonte attraverso la seguente dicitura, impressa in caratteri ben visibili: "www.giornaledistoria.net". Ove i materiali, dati o informazioni siano utilizzati in forma digitale, la citazione della fonte dovrà essere effettuata in modo da consentire un collegamento ipertestuale (link) alla home page www.giornaledistoria.net o alla pagina dalla quale i materiali, dati o informazioni sono tratti. In ogni caso, dell'avvenuta riproduzione, in forma analogica o digitale, dei materiali tratti da www.giornaledistoria.net dovrà essere data

tempestiva comunicazione al seguente indirizzo redazione@giornaledistoria.net, allegando, laddove possibile, copia elettronica dell'articolo in cui i materiali sono stati riprodotti.