

VALENZE EMOTIVE E RELAZIONALI DEL CIBO

A cura della dott.ssa Silvia Ceccoli, psicologa e psicoterapeuta relazionale

Il cibo non è solo nutrizione del corpo, ma assume diversi significati simbolici e può diventare terreno di gestione delle proprie emozioni e mezzo di facilitazione e organizzazione delle relazioni familiari.

A tavola, infatti, normalmente si riunisce la famiglia intera e la consumazione dei pasti diventa motivo di incontro e di scambio tra mamma, papà e figlio o figli.

A tavola, inoltre, avvengono abitudini e rituali che possono veicolare significati e valori familiari e sociali: un tempo, ad esempio, era esclusivamente la moglie che cucinava e provvedeva al nutrimento e serviva il cibo cominciando dal marito, poi seguivano i figli e infine se stessa, nel rispetto delle gerarchie e come simbolo dell'organizzazione relazionale tipica di una società patriarcale.

Al di là dei contenuti alimentari e delle proprietà benefiche sul fisico di alcuni cibi, è proprio il significato emotivo e la gratificazione che se ne ricava a spingere ad assumerlo, indipendentemente dalla fame, per coccolarsi e rigenerarsi. Alcuni cibi, come la pasta, sono responsabili della secrezione di serotonina, neurotrasmettitore considerato l'"ormone del buon umore", altri, come la cioccolata, con il loro contenuto di caffeina gratificano corpo e mente e spingono, talvolta, a non riuscire a smettere di mangiarne.

Il cibo rappresenta il nutrimento, anche psicologico ed affettivo, ed è veicolo di cura fin da quando il bambino è in fasce, trasmettendo messaggi e significati di legame con chi nutre. Per questo è fin da subito profondamente legato anche ad aspetti relazionali.

La teoria dell'attaccamento, dello psicologo inglese Jhon Bowlby, definisce il bisogno di protezione del bambino come un istinto innato, che lo spinge a cercare un legame con l'adulto che gli permetta di sperimentare sicurezza: il legame di attaccamento. La madre, attraverso l'allattamento nutre il figlio sia dal punto di vista fisico che dal punto di vista affettivo ed emotivo, perché lo stringe a sé e lo protegge, infondendogli sicurezza e fiducia.

Non è un caso, dunque, che ogni volta che si manifestano difficoltà o problematiche riferite all'alimentazione, si riveli un profondo nesso con il mondo affettivo e con ciò che succede nelle relazioni significative delle persone.

Il cibo, in questo senso, diventa terreno di confronto tra individui. Tra genitori e figli, ad esempio, può verificarsi che i bambini o i ragazzi si rifiutino di mangiare o vogliano solo determinati alimenti per sfidare i propri genitori e voler assumere, in famiglia, una posizione di potere, entrando in conflitto con gli adulti e coinvolgendoli in una lotta per l'autoaffermazione (soprattutto in adolescenza).

Altri potrebbero avere bisogno di attenzioni e cercarle attraverso comportamenti alimentari che preoccupano i genitori e li spingono a pensare continuamente a loro.

Il cibo potrebbe diventare anche terreno di espressione di rabbia o gelosia nei confronti di un genitore che si vede pochissimo per motivi di lavoro o che, in seguito a separazione, è andato a vivere altrove.

Scegliere solo certi cibi potrebbe, infine, far percepire al ragazzo o ragazza di avere il controllo del proprio corpo e per estensione della propria vita e di poter decidere per sé senza farsi influenzare da niente e da nessuno. Spesso questo tipo di approccio al cibo si riscontra in persone che hanno disturbi alimentari (anoressia e bulimia) e che tentano, attraverso il controllo del cibo, più o meno riuscito, di gestire un rapporto con genitori e familiari percepito come problematico perché rende difficile, per la troppa vicinanza affettiva, la crescita e l'autonomizzazione.

D'altra parte, lasciare che i figli scelgano cosa mangiare e accondiscendere ai loro desideri può far sentire il genitore un "bravo genitore", che sa prendersi cura dei propri figli.

In definitiva, la complessità relazionale che ruota intorno al tema del cibo e della sua assunzione è molto forte e i significati veicolati attraverso determinati comportamenti alimentari possono essere tanti e specifici di ogni persona e di ogni nucleo familiare che esprime, anche attraverso comportamenti di vita quotidiana, la propria organizzazione e la propria struttura.