

Cibo per l'anima, veleno per il corpo. Il paradosso dei disturbi alimentari psicogeni

«Dimmi quello che mangi: ti dirò chi sei».

Anthelme Brillat-Savarin (scrittore francese, 1755-1826).

«La grande varietà di vivande ha prodotto molte malattie».

Seneca (filosofo latino, 4 a.C.-65 d.C.).

Il grande filosofo Socrate, secondo quanto Diogene Laerzio riporta nelle sue *Vite dei filosofi* (Socrate, II, 4), soleva ripetere che «gli altri uomini vivono per mangiare, mentre io mangio per vivere». Facoltà suprema dell'uomo è quella di conferire un significato soggettivo ma anche condiviso socialmente a qualunque cosa materiale o astratta. Dunque anche il cibo può trasformarsi in un obiettivo di vita, scopo e meta-scopo di ogni ordine di pensieri e sentimenti; perfino un'ossessione, come capita alle pazienti affette da un Disturbo del Comportamento Alimentare.

I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) sono un vasto gruppo di sindromi psicopatologiche che colpiscono prevalentemente soggetti di sesso femminile e che riguardano il controllo dell'alimentazione e la gestione dell'autostima mediante il controllo dell'immagine corporea. Sono disturbi psichiatrici, che infatti compaiono nel Manuale Diagnostico Statistico dei Disturbi Mentali, IV versione, elaborato dall'Associazione Americana di Psichiatria; tuttavia, data la sovrabbondanza di cibo che caratterizza le ricche società occidentali, queste diagnosi sono praticamente sconosciute nei paesi del Secondo e Terzo mondo. Come a dire che i DCA sono una “malattia del progresso”. La pubblicità e i modelli di bellezza propalati dai mezzi d'informazione indicano a senso unico la magrezza – spesso estrema – come un “modello”, un'ideale incontestabile di bellezza femminile. Praticamente tutte le adolescenti, già dai 12 anni in poi, si pongono perciò il problema di essere “carine” assomigliando alle varie modelle, veline e attricette che vedono in TV e sulle riviste, e quindi iniziano a pesarsi ossessivamente e a non mangiare.

È terribile la pressione psicologica che può gravare su una donna, affinché assuma la forma corporea (la fitness) imposta dai modelli della pubblicità; il must della bellezza passa in gran parte, purtroppo, per il controllo ossessivo del cibo. Per renderci conto di quanto disagio un'adolescente o una donna devono sopportare nel costruire – e soprattutto, mantenere! – un'immagine corporea accettabile per sé e per gli altri, è sufficiente passeggiare lungo il corso principale di una qualsiasi città e contare quanti tipi diversi di negozi ci sono in base alla categoria merceologica ivi venduta. Bene, su diciamo 10 esercizi commerciali, circa 4 sono esclusivamente dedicati alla vendita di cibo: bar, ristoranti, sushi-bar, pizzerie, yogurterie, kebaberie, alimentari, norcinerie e quant'altro. Altri 4 negozi circa sono invece dedicati alla cura del corpo e dell'immagine: negozi di vestiti e accessori, centri estetici, parrucchieri ecc. Nei primi, la donna è invogliata a gustare i piaceri della gola che, però, comportano inevitabilmente l'acquisizione di moltissime calorie e dunque di grasso. Nei secondi, invece, le clienti sono obbligate a piegarsi ai dettami della moda che sempre più esaltano la magrezza come ideale di bellezza e felicità; tanto che le taglie più vendute e considerate “normali” sono la 38 e la 40. Per cui non è il vestito che va adattato al corpo della cliente, ma il corpo al vestito! Insomma, una donna che passeggia in quel viale cittadino è esposta a due messaggi nettamente contrastanti: mangia, ma poi, non mangiare! Tale conflitto inevitabilmente provoca angoscia.

I DCA più noti e pericolosi sono senz'altro l'Anoressia e la Bulimia. L'Anoressia consiste in un ostinato rifiuto di mantenere il peso corporeo al di sopra o al minimo peso ponderale normale per l'età e la statura (per esempio, il peso scende sotto l'85% rispetto a quanto previsto); è presente un'intensa paura di prendere peso o diventare grasse anche quando si è sottopeso, la forma e il peso corporei esercitano una negativa influenza sull'autostima e, infine, spesso le pazienti perdono il ciclo mestruale. La Bulimia consiste soprattutto di abbuffate ricorrenti, ovvero episodi in cui in un breve tempo la paziente ingerisce una quantità di cibo molto superiore a quella tollerabile dalla maggior parte delle persone. Durante le abbuffate, le bulimiche sentono di perdere il controllo su di sé e su quanto stanno mangiando, come se fossero "fuori di sé". Dopodiché, le bulimiche attuano inappropriate condotte compensatorie per prevenire l'aumento di peso, come vomito autoindotto, abuso di diuretici e lassativi, digiuni ed esercizio fisico eccessivo.

Tutto ciò che produce sofferenza emotiva, lo fa perché smuove conflitti profondi nell'inconscio della gente; e ciò avviene anche nel caso del cibo e dell'alimentazione. Nel caso dell'Anoressia, gli studi fondamentali della psicoanalista Hilde Bruch hanno dimostrato che nelle anoressiche il problema fondamentale sta in una gravissima percezione di sé, la quale solo tardivamente si manifesta come discontrollo del comportamento alimentare. Secondo la Bruch, le anoressiche vedono se stesse come delle "bamboline" completamente impotenti e inefficaci, dominate da ingombranti figure materne che ne invadono la mente e il cuore con richieste implicite di perfezione e bravura; le madri delle anoressiche sono descritte come donne rapaci ma allo stesso tempo insicure, che hanno bisogno di reprimere la crescita e l'individuazione delle figlie allo scopo di disporre del loro corpo, come fossero eternamente figlie da allattare che sostengono il ruolo sociale delle madri. Il problema inconscio, dunque, è quello di una mancata separazione psichica tra madre e figlia.



Queste pazienti, che nella seconda infanzia giocano il ruolo delle bambine perfette (a casa, a scuola, ecc.), poi con la pubertà tentano inconsciamente di rinnegare il proprio corpo che cambia sessualizzandosi, e tentano di riassumere un certo controllo sulle funzioni fisiologiche per raggiungere - su un piano simbolico inconscio - il pieno controllo sul proprio Sé profondo (pensieri, emozioni, visioni del mondo). In altre parole, la Bruch interpreta le crudeli restrizioni alimentari a cui le anoressiche si sottopongono come un disperato tentativo di uccidere simbolicamente una Madre che continua ad alimentarle contro la loro volontà, così da lasciare a costei il possesso di un corpo vissuto come estraneo - quasi fosse una vecchia pelle vuota, come quella dei rettili che fanno la muta - e rifugiarsi mentalmente in un castello incantato di fantasie di perfezione ed esilità fisiche e morali: il digiuno diventa un modo per non alimentare una presenza interiore, un fantasma mentale (la madre) che l'anoressica sente di portarsi dentro.

Il discorso interpretativo è più complesso e sfumato nel caso della Bulimia. Questa, secondo molti psicopatologi, è un disturbo molto eterogeneo, più che altro un sintomo - non una vera e propria sindrome - che si associa a strutture caratteriali disfunzionali le quali possono essere molto diverse tra loro. Così, le pazienti bulimiche possono utilizzare le abbuffate e le condotte di restrizione come una sorta di terapia ansiolitica o antidepressiva, per gestire emozioni altrimenti vissute come distruttive; oppure, un'incapacità a controllare gli impulsi e la ricerca della gratificazione può spingere a cercare nel cibo (a cui non si chiede mai il permesso di essere consumato) una rapida risposta edonica a un senso di vuoto e di disperazione. In molti casi, inoltre, si riscontra nelle pazienti bulimiche una grave difficoltà nel gestire i confini psicologici tra mondo esterno e mondo interno: ogni emozione dell'altro (soprattutto, ancora la madre) viene vissuta come propria, e le proprie emozioni vengono proiettate grossolanamente sull'altro in vari modi, tra i quali non ultimo è proprio e paradossalmente il tentativo di nutrirlo con cibi vari ed elaborati.

Insomma, secondo un approccio psicodinamico l'interpretazione di Anoressia e Bulimia poggia su un presupposto fondamentale: il cibo e il corpo sono un campo di battaglia, dove la Figlia combatte la (Grande) Madre allo scopo di riguadagnare un'indipendenza fisica e mentale mai veramente possedute dopo la fine dell'infanzia. È come se le pazienti con DCA non riuscissero ad elaborare a livello cosciente un magma di simboli archetipici che dal profondo dell'inconscio collettivo, durante le prime fasi dell'accudimento materno nella prima e seconda infanzia, emergono e premono per essere integrati nella coscienza.

Vale forse la pena, a questo punto, mettere brevemente in luce i possibili significati archetipici del cibo e del corpo, e per estensione dei DCA. È infatti istruttivo notare che alcuni miti greci ci parlano proprio del rapporto strettissimo tra alcuni alimenti e forze divine. Nel caso della vicenda di Demetra e sua figlia Persefone (o Kore, fanciulla) si parla proprio del tema della rinascita della natura, simboleggiata dalla spiga di grano che, come Persefone-Kore nel mito, trascorre alcuni mesi sotto terra, al buio degli inferi, rapita dal suo sposo Ade, prima di rispuntare in primavera-estate sotto forma di ricche spine di grano. L'etimologia greca del nome Demetra, infatti, è appunto Dé- (da gaia, «Terra») e -meter, ovvero «madre»: quindi, Terra-Madre, madre di tutti gli esseri viventi che da essa vengono dapprima generati, e poi nutriti tramite le piante di cui il grano è il simbolo più ricco di significati. Per i Romani Demetra è Cerere, la dea del grano e del pane, e per questo i cereali sono chiamati in tal modo. Inoltre, sempre alla dea Demetra vanno ricondotti i Misteri Eleusini, sacre cerimonie iniziatiche della Grecia classica in cui agli adepti veniva mostrato nel più assoluto silenzio, al termine di un dramma mistico, dopo aver percorso un lungo cunicolo sotterraneo e buio, un paniere con dentro una spiga di grano d'oro; come dire: per uscire dalle tenebre dell'ignoranza, dobbiamo mangiare un pane di conoscenza che ci faccia comprendere come l'Uomo sia fatto di terra e che attraverso i suoi frutti egli possa rinnovarsi incessantemente.

Non per caso, l'etimologia ebraica del nome Adamo, nell'Antico Testamento, è appunto «fatto di, venuto dalla terra»! L'Uomo è dunque simile a una pianta, che nasce dalla Grande Madre Terra, cresce attraverso l'aria e l'acqua, riceve il calore (fuoco) del Sole e alla fine, dopo aver prodotto figli e frutti, muore tornando alla Terra come seme che giacerà nel suo grembo fino alla sua propria morte, come seme, per una nuova vita. Nel Vangelo di Giovanni, infatti, leggiamo: «È venuta l'ora che il Figlio dell'Uomo sia glorificato. In verità, in verità vi dico, se il chicco di grano, caduto nella terra, non è morto, esso rimane solo, se invece è morto, porta molto frutto. Chi ama la sua vita, la perde e chi odia la sua vita in questo mondo, la serberà in eterno» (Gv, 12, 23-25). Infine, significativamente, nell'iconografia classica un altro simbolo di Demetra è il serpente, che striscia e si nasconde nelle buche del terreno e rappresenta le forze immortali della Terra che si rigenerano incessantemente.

Anche i miti che ruotano intorno a Dioniso, il dio del vino e dell'ebbrezza, il dio che muore mangiato e risuscita dal suo stesso (sacro) cuore, portano simbolicamente alla coscienza il fatto che una sostanza alimentare, prodotta dall'uomo mediante la trasformazione rituale di un vegetale, introduca nel corpo fisico un qualcosa di divino. Infatti, grazie al vino, che è acqua e spirito (cioè fuoco!) insieme, Dioniso introduce nell'animo umano il cosiddetto "entusiasmo", che in greco antico significava «avere il dio (theos) dentro di sé»: l'iniziato ai misteri dionisiaci parlava con la voce di Dio, si faceva profeta di un messaggio superumano.

Il significato del mito greco, dunque, nella sua interpretazione mitopsicologica, ci comunica che qualunque cosa nutre l'Uomo rappresenta per lui la Madre, e che il legame tra l'umanità e le sue fonti di sostentamento naturali è altrettanto indissolubile quanto quello tra un figlio e la propria genitrice. Pane e vino sono dunque simboli eterni di vita in costante movimento e rinnovamento; davvero, "siamo quello che mangiamo". A questo proposito, Claude Lévi-Strauss ne *Il crudo e il cotto* ci fa notare come l'Uomo, in quanto essere culturale e non più semplicemente biologico, non si nutre di alimenti grezzi - erba brucata sul campo o carne cruda ancora palpitante - come fanno gli animali che cultura non hanno; al contrario, l'Uomo trasforma, trasfigura e trasmuta alchemicamente gli elementi naturali per mezzo del fuoco, cuoce i suoi alimenti e li eleva dalla semplice naturalità (il grano così com'è, il succo d'uva così com'è) al livello di un prodotto intellettuale, infondendogli per mezzo del fuoco uno spirito, cioè un modo di essere: gli animali non conoscono la gastronomia e l'enologia, l'Uomo sì, l'uomo riflette e pensa e trasmuta il grano in farina, la farina in pane, pasta, dolci ecc., secondo innumerevoli ricette e procedimenti.

Anche nell'Induismo e nello Yoga il rapporto tra corpo umano e cibo sono stati oggetto di speculazione filosofica. Il filosofo Shankara, vissuto in India intorno al VI secolo d.C., nel suo trattato Vivekacudamani (lett., il grande gioiello della discriminazione) espone compiutamente la dottrina dei 5 kosha o involucri che racchiudono il vero Sé, l'atman. Tale dottrina era già stata prima di lui esposta nella Taittiriya Upanishad. Ebbene, il primo e più grossolano di tali involucri è l'Annamayakosha, ovvero il veicolo (kosha) fatto di (maya) cibo (anna). Scrive Shankara: «Questo corpo è il prodotto del cibo e costituisce la guaina del cibo. Vive a causa del cibo e muore se ne è privo. È un miscuglio di pelle, carne, sangue, ossa e altre relatività; così esso non potrà mai essere l'eternamente puro Atman che non deve la sua esistenza a nessuno fuorché a sé stesso». Secondo la tradizione Yoga, il perfezionamento psicofisico deve comprendere un perfezionamento anche di questo involucro, altrimenti i malesseri fisici derivanti da una scorretta alimentazione produrranno pensieri ed emozioni disturbanti che renderanno molto difficile il raggiungimento del Samadhi. Il perfezionamento dell'Annamayakosha si ottiene quindi attraverso la pratica del 3° stadio del Raja Yoga, ovvero le asana, o posizioni, che il meditante assume con lentezza, padronanza dello schema corporeo e consapevolezza assoluta per contemplare i significati simbolici del nome e della forma dell'asana incarnata nel proprio corpo.

Per concludere, anche se i DCA sembrano soltanto una questione di cibo, forma fisica e apparenza sociale, essi nascondono in realtà un dramma inconscio di vaste proporzioni dietro una apparentemente banale questione di calorie ingerite e chili di peso persi o acquisiti. Ogni donna che cade nella trappola della paura del cibo, è una donna che lotta contro un modello di femminilità e maternità distorto; tale distorsione, fatta di fantasie inconscie di penetrazione e distruzione del Sé da parte del mondo esterno (soprattutto la madre), la induce a battersi contro ogni stimolo di fame, contro ogni boccone di cibo: come se questo, anziché rappresentare un nutrimento della propria totalità psicofisica, fosse soltanto un veleno micidiale capace di uccidere un'immagine di se stessa fragile e indifesa.