

Paolo Roccatò <sup>1</sup>

## Cibo e piacere <sup>2</sup>

Ringrazio la Sezione dell'Ovest dell'Associazione Culturale Pediatri, per l'occasione che mi ha dato di essere qua con voi a ripensare e a discutere un tema così complesso e, soprattutto, così *frustrante* qual è quello dell'obesità in generale e dell'obesità infantile in particolare.

Frustrante per tutti: *per il bambino* stesso, che si sente percepito come deludente, perché non corrisponde alle aspettative dei grandi, dal cui giudizio dipende molto della sua autostima; *per i genitori*, che si sentono colpevolizzabili e disprezzabili, e che, effettivamente, spesso vengono realmente colpevolizzati e valutati come incapaci di allevare adeguatamente i propri figli, a differenza di tutti gli altri genitori; *per il pediatra* e per i vari *operatori* attivati, che si sentono impotenti nel compito (teoricamente facilissimo, ma praticamente pressoché impossibile) di far modificare le abitudini alimentari e di vita dei pazienti e delle intere loro famiglie.

È un tema così frustrante, da far sentire sensata l'ipotesi - non del tutto provocatoria - contenuta nel sottotitolo del Convegno: "Prevenire, curare, o *lasciar perdere?*".

In questa breve nota, io voglio richiamare l'attenzione su un aspetto piccolo, molto piccolo, ma essenziale della questione. Un aspetto assolutamente centrale, dal quale però, curiosamente, tutti tendono a prescindere. E sì che trascurare questo aspetto rende estremamente più probabile il fallimento di ogni progetto di intervento, sia di prevenzione sia di trattamento dell'obesità.

Se ci poniamo dal punto di vista dell'esperienza soggettiva, è chiaro che – prima di ogni altra cosa – *mangiare è un piacere*. Un piacere *complesso*, non nel senso di "complicato", ma in quello di "fatto di tanti, differenti piaceri".

---

<sup>1</sup> Medico Psicoterapeuta, Psicoanalista associato alla Società Psicoanalitica Italiana (S. P. I.) e all'*International Psychoanalytical Association* (I. P. A.), Torino, Italy. [roccatop@inrete.it](mailto:roccatop@inrete.it)

<sup>2</sup> Presentato al Convegno "*Il bambino e l'obesità: prevenire, curare, o lasciar perdere?*", organizzato dall'Associazione Culturale Pediatri, Sezione Piemonte e Valle D'Aosta (A. C. P. OVEST) a Torino, il 26 novembre 2005.

Se la quantità di alimenti usualmente disponibile è sufficiente, nessuno mangia (soggettivamente, dal punto di vista dell'esperienza soggettiva) per motivi dietetici (calorie, sostanze nutritive, vitamine, equilibrio idrosalino...), ma *tutti mangiamo per il piacere di mangiare*, anche quando abbiamo fame.

Quando proponiamo a una persona, adulto o bambino che sia, una dieta, soprattutto se restrittiva, per prima cosa – sul piano delle sua esperienza soggettiva – interferiamo con un suo piacere. Con *una serie* di suoi piaceri.

Di che piacere si tratta? Di quali piaceri (al plurale!) si tratta?

Si tratta – niente meno – che di uno dei *piaceri di base*. “Di base”, non solo per il fatto che fa parte dei primi piaceri che noi umani (“noi mammiferi”, potremmo dire; ma anche “noi esseri viventi”) sperimentiamo fin dall'inizio della nostra vita; ma anche, e forse soprattutto, perché è uno dei piaceri intorno ai quali massimamente si struttura e si ri-struttura il Sé degli individui, per tutto il corso della vita.

Entriamo più nel dettaglio.

Il piacere legato al mangiare è, fin dall'inizio, un *piacere relazionale*. Fa parte dell'ampio insieme di interazioni che si strutturano, si intrecciano e si dipanano nel rapporto fra lattante e mamma.

È, fin dall'inizio, un *piacere corporeo*, sensoriale, sensuale, legato al calore, all'odore, al sapore, alla sensazione della consistenza.

È, fin dall'inizio, un *piacere mentale*, legato al percepirsi in armonia con se stessi e con il mondo esterno.

Le esperienze che si svolgono simultaneamente nei tre ambiti - *relazionale, corporeo e mentale* – sono, fra tutte, quelle più pregnanti per la strutturazione e la ri-strutturazione del Sé, perché comportano l'arricchirsi dell'esperienza di se stessi in modi immediatamente integrabili nelle dimensioni fondamentali del Sé.

Questo accade non soltanto all'inizio della vita corporea, mentale e relazionale, ma per tutta la

vita. Mangiare rimarrà *sempre* un *piacere di base*, fatto di tanti piaceri, legati a differenti, anche se spesso contemporanei, eventi esperienziali:

- L'evento esperienziale *sensuale* del mangiare, in cui tutti i sensi vengono attivati, non solo quello del gusto. Importantissima è la percezione *tattile* del cibo: nella bocca, prima, e nel suo percorso dalla faringe all'esofago allo stomaco, poi. Ma anche la percezione *termica* del cibo è importante: il piacere del gelato, freddo in gola e al suo arrivo nello stomaco, oltre che in bocca, per esempio. O il calore morbido di un budino, che, aderendo alle pareti interne, scivola e si espande, pervasivo. Sensoriale, per esempio, è anche il piacere del crepitio fra i denti delle "bugie" di carnevale o dei cibi croccanti in genere. O la piacevole sensazione di "tenero" e insieme "consistente" procuratoci da certe caramelle o dalla gomma da masticare. Oppure la (per qualcuno) piacevole sensazione dell'untuoso che va quasi a tappezzare l'interno della faringe, facendolo percepire tutto, fino agli sbocchi delle cavità nasali e giù giù fino alla glottide. Può essere piacevole anche l'allappante, che rende ruvide, e quindi percepibili in modo inusuale, le mucose.
- Chi ha esperienza nel trattamento dei disturbi alimentari certamente apprezzerà il fatto che mettiamo al secondo posto per importanza, e non al primo, l'evento esperienziale *gustativo*. Può essere molto piacevole, anche se estremamente soggettiva, la percezione del dolce, del salato, del piccante, dell'acido, in tutte le gradazioni e in tutte le possibili e immaginabili combinazioni. E in tutte le possibili e immaginabili combinazioni con le percezioni tattili: dolce e croccante, per esempio; acido, amarognolo, fluido, appena tiepido; e così via.
- L'evento esperienziale *relazionale*, che permane nella sua specifica importanza anche ben oltre i tempi dell'allattamento al seno. Basti pensare, per fare un esempio, al corteggiamento fra innamorati: per prima cosa, di solito, ci si invita a cena. O, secondo l'età e l'occasione, a bere qualcosa, o a prendere un gelato o un caffè, o si va al cinema col mastellone dei popcorn tenuto in due, o ci si scambia dolci, dai lecca-lecca alle caramelle ai Baci Perugina ai pasticcini...

- L'evento esperienziale *sociale*. Anche qui, bastano pochi esempi: non c'è festa senza che si mangi qualcosa; altrimenti, che festa sarebbe? Si suggella un accordo economico, politico, o comunque progettuale, attorno a una buona tavola. È sempre a tavola che si celebra un evento o una ricorrenza. Si conclude un convegno godendo del cibo condiviso. Anche qui, oggi, per esempio: fuori ci sono leccornie, che attendono la pausa dei nostri lavori. E questo rende più gradevole il nostro incontro e più ben disposte le nostre menti. Così è pure negli incontri con gli amici e per quel che riguarda gli aspetti conviviali nei rapporti fra colleghi di lavoro.

Ma vi è di più. Per esempio, c'è il *piacere di sentirsi pieni*. È una specie di percezione di sé “quasi tattile”, *dal di dentro*. Un bambino, per rassicurarsi (così come poi farà frequentissimamente anche da adulto), spesso si tocca, come per abbracciarsi, o per accarezzarsi, o per stabilire, comunque, un contatto fra sé e sé. Si afferra le mani; posa il palmo della mano a contatto con la faccia; mette un dito o l'intero pugno in bocca; si tocca i genitali, e così via, come e percepire di esistere, di essere vivo. Sembra cercare di ri-attualizzare, in modo autogestito, la rassicurazione dei *caregivers*, esperita innumerevoli volte attraverso la concreta percezione diretta del contatto fisico con loro. Ecco: il percepire se stesso in modo “quasi tattile”, ma “*dal di dentro*” può essere ancora più potente come metodo per percepirsi vivo e per rassicurarsi. È di questo tipo una delle principali (e misconosciute) componenti del piacere di fumare: percepire sensualmente il proprio Sé “dal di dentro”, nell'espandersi dei polmoni.

Differente da questo, e talvolta, forse, addirittura meno importante, è il *piacere di sentirsi sazi*. Nelle culture dove il cibo non manca, è un piacere più tranquillo rispetto a quello del sentirsi pieni. Diventa vitale solo là dove il cibo scarseggia o nei momenti di sovraccarico di lavoro fisico, come, ad esempio, nell'esercizio di sport di resistenza. Per quel che riguarda la necessità del sentirsi sazi, dalle nostre parti non è praticamente mai in questione la sopravvivenza fisica, ma non è mai in questione neppure la sopravvivenza psichica, come è invece il caso del “bisogno di percepirsi” attraverso il sentirsi pieni.

A questo punto, dobbiamo sancire – ma sancire con forza e con estrema chiarezza – una specie di “regola generale” dell’*equilibrio dei piaceri*:

**NON SI PUÒ ABOLIRE UN PIACERE**  
**SENZA SOSTITUIRLO CON ALTRI PIACERI**  
**CHE DEVONO ESSERE - almeno un poco - EQUIVALENTI**

“Non si può”, nel senso che “non si riesce”. Non ci si riesce proprio.

Basti un esempio. La Chiesa cattolica, che non è l’ultima arrivata, vuole limitare, incanalare, demarcare, trattenere, indirizzare, “addomesticare” *un altro* piacere fondamentale. Da duemila anni ci prova, ma non ci riesce.

E noi, con quattro prescrizioni e due raccomandazioni, pensiamo di riuscirci?

Illusi!

Se vogliamo riuscire a diminuire il ricorso a un piacere, dobbiamo fare un *programma di aumento di altri piaceri*.

Ma non di piaceri purchessia. Devono essere piaceri abbastanza equivalenti per quel che riguarda il loro valore *soggettivo*.

Nel nostro caso, trattandosi di un *piacere di base*, può essere – e solo *in parte* – sostituito con altri *piaceri pure di base*.

Lo sappiamo tutti noi, che abbiamo smesso di fumare, quanto è stato necessario rimpiazzare con altri piaceri il piacere che ci toglievamo.

Non tiene, non è efficace una raccomandazione del tipo: “Vuoi trattenere la voglia di ingozzarti? Contempla un’opera d’arte!”. C’è *sproporzione*, c’è un eccessivo *dislivello* fra i due piaceri. Il secondo è troppo “evoluto”, per sostituire il primo, che è un piacere *di base*. È del tutto irrilevante e ininfluyente per la sostituzione del primo. Devono essere piaceri di base quelli sostitutivi di un piacere di base.

Ma le cose sono ancora più difficili, perché il piacere è *soggettivo*. Quello che possiamo suggerire come piacere sostitutivo deve essere qualche cosa che piace a lui o a lei. E non è detto che piaccia anche a noi. Il piacere non è uguale per tutti. Ciò che piace all'uno, può essere del tutto indifferente o addirittura spiacevole per l'altro. E viceversa.

Per di più, anche la scala di valore dei piaceri (con le somiglianze, le differenze e le equivalenze) è soggettiva, entro certi ampi limiti.

Inoltre, il piacere non può essere imposto, come fanno tutti gli innamorati in crisi.

Gli eventuali piaceri sostitutivi devono essere trovati e, direi, quasi "inventati" dal soggetto medesimo, per essere efficaci. Noi possiamo tutt'al più prospettare delle eventualità e sostenere delle possibilità. Ma non ci è possibile sostituirci al soggetto.

Fra i vari piaceri di base utilizzabili per attutire l'impatto con la pesante perdita di gran parte dei piaceri di base del mangiare, è probabile che si trovino quelli "quasi biologici" caratteristici del nostro essere degli animali, dei mammiferi: correre, saltare, fare l'amore, masturbarsi, giocare, sguazzare nell'acqua, ridere, incontrare altri con cui intrecciare giochi, strusciarsi, abbracciarsi tenendosi reciprocamente al calduccio, rotolarsi nella neve, disegnare impronte sul terreno, esplorare territori sconosciuti... Fare quello che fanno i cuccioli e i giovani dei mammiferi, insomma.

Ma i bambini obesi spesso sono diventati obesi (e tendono a rimanere obesi) proprio perché sono poco "cuccioli di mammiferi" e molto "artefatti umani". "Bambini televisivi", che stanno ore e ore, da soli, davanti alla scatola vuota che finge una inesistente vitalità ("Allegria!") e una pure inesistente interattività ("Ci vediamo domani, alla stessa ora!"); che rende assuefatti alla cronica passività: fa tutto lei, perfino le risate, con voci fuori campo... Non lascia nulla alla soggettività del soggetto, se non quella di cambiar canale. O quella, terribilmente improbabile, di spegnere il marchingegno. Ma poi, una volta che lo si è spento, che si fa? Si rischia di rimanere nel vuoto, nella solitudine, nella noia.

Bambini, se andiamo a veder bene, che sono "depressi".

Non parlo necessariamente della depressione grave, ma della “depressione” connessa a quella che chiamerei “*povertà di piaceri*”. Pochi e monotoni sono i piaceri che questi bambini hanno imparato a procurarsi: guardare la televisione e mangiare. Mangiare e guardare la televisione.

In loro, l’uso dei piaceri di base sembra avere una funzione più “antidepressiva”, che non realizzativa. Più “antifrustrazione”, che non di realizzazione e di espansione del Sé. Più “antismarrimento della percezione di sé”, che non affermazione di sé e ampliamento della propria esperienza. Piaceri immediati come facili scorciatoie per sgusciar via dai problemi, più che non come via per affrontarli in modo realizzativo. Compensazione per qualcosa che manca, più che non costruttiva realizzazione di qualche cosa di proprio.

È sano, è fisiologico utilizzare i piaceri di base per il recupero di sé e del senso di sé. Lo vediamo con chiarezza nell’adolescenza, quando, per esempio, le pratiche masturbatorie sono finalizzate sì al piacere diretto, sì all’esplorazione di sé, ma anche, e in certi momenti soprattutto, al recupero e al consolidamento del senso di sé. La masturbazione è l’antidepressivo più “a portata di mano”. Alla lettera. Molto “a portata di mano”, come antidepressivo, è anche il mangiare. Sono “antidepressivi” che sul momento possono dare un certo sollievo, ma che, non comportando gran che di realizzazione di sé o di incremento della propria storia, rapidamente deludono. Se non si passa a procurarsi anche esperienze più realizzative di sé, la depressione (la delusione, la frustrazione, la noia...) permane o addirittura aumenta. È allora probabile che il soggetto faccia nuovamente ricorso all’ “antidepressivo” che ha a portata di mano, entrando in un circuito compulsivo chiuso, dal quale gli è difficile uscire, perché non trova disponibili altre risorse.

Allora, quello che può essere segnale di un malessere cronico e, più ancora, di una crescita, per così dire, “rannicchiata” è un atteggiamento di consolidata *rigidità* nel perseguire piaceri solo e soltanto per scopi “*anti*”: *antidepressivi*, *antifrustrazione*, *antismarrimento della percezione di sé* come un essere vivo, *antinoia*, *antisolidità*, *antiabbandono*, *antidelusione*...

Può essere un vero delitto combattere o contrastare direttamente i piaceri usati per questi scopi “*anti*”: può voler dire strappare di mano il salvagente a un “naufrago dell’esistenza”. Allora sì,

senza neppure quei piaceri, rischia la depressione vera e propria. Per questo egli si opporrà alla rinuncia con tutte le proprie forze e in tutti i modi, dai più subdoli e astuti ai più violenti.

Ecco perché, quasi sempre, di fatto, si ottiene l'effetto opposto. Ecco perché si tratta di un tema così frustrante per tutti. Se io gli insegno a nuotare, o, semplicemente, se gli permetto di imparare a nuotare, o se gli do una barca, o se gli insegno a costruirselo, sarà lui poi a lasciare il suo salvagente. Se io voglio strapparglielo, lui vi si aggrapperà con più forza e con più tenacia.

Fuori di metafora, possiamo avere qualche speranza di essere efficaci nel prevenire l'obesità o nel progetto di far recuperare, ai bambini obesi, modi più adeguati di godere del cibo, solo se ci impegniamo a favorire l'attivarsi della ricerca di molti, differenziati piaceri.

Può valer la pena sottolinearlo del tutto esplicitamente: nei casi di irrigidimento nel loro uso "anti", non devono essere "combattuti" o "contrastati" i piaceri usati come salvagente. Si tratta, invece, di favorire che *altri* piaceri realmente praticabili vengano trovati, realizzati, sviluppati.

Quando si prescrive una dieta, ci si muove controcorrente rispetto al bisogno di procurarsi piacere e di percepire se stessi attraverso il piacere procurato. Da ciò deriva che chi si sottopone a una dieta ha bisogno di un sostegno del Sé.

Prima di concludere, credo sia importante fare almeno un accenno al tema "*Genitori e cibo*".

Molto spesso i genitori, nei loro atteggiamenti verso i figli, danno pochissimo valore al piacere del mangiare. Basti pensare anche solo all'uso degli omogeneizzati. Non so se avete mai provato ad assaggiarli: sono orrendi. Per di più, dalle mamme, il piacere del mangiare non è quasi mai visto come un fine da perseguire o condividere, ma come un mezzo per ottenere il "vero" scopo, che è quello di rimpinzare i figlioletti. "Se lo prendo per la gola, riesco a farlo mangiare tanto, senza che se ne accorga!".

Il rapporto alimentare, in effetti, troppo frequentemente è visto come fosse l'unico canale attraverso cui deve passare ogni contenuto relazionale. Se gli do da mangiare tanto, posso percepire e far percepire, a lui e al mondo intero, che gli voglio tanto bene. Se *mi* mangia (cioè: se mangia le



cose che gli do), *mi* segnala che *mi* apprezza come mamma. Se mi sento inadeguata, gli do da mangiare, e così recupero un buon senso di me. Però, se poi non *mi* mangia, mi sento disperata, perché non so trovare altri modi per sentirmi riconosciuta nel mio impegno e nelle mie capacità relazionali.

Così i cibi, nell'immaginario materno, possono essere come dei vagoncini carichi di ogni ben di Dio. Però, siccome in tal caso ogni ben di Dio viene sistematicamente sostituito con i cibi, questi nei fatti rischiano di diventare vagoncini vuoti o addirittura pieni di smentite di ogni altro bisogno. È facile che, partendo da queste premesse, si arrivi all'instaurarsi di una relazionalità circolare coatta che, una volta innescata, tende ad auto-riciclarsi e quindi a perpetuarsi: Io, mamma, voglio il tuo bene. Per farti arrivare il mio amore, non so fare altro che darti da mangiare. Io, figlio, percepisco che l'unico tramite del nostro volerci bene è quello alimentare. Se ho altre esigenze, mi sento frustrato; ma se io aumento le mie richieste di amore, esse da entrambi verranno irrigidite in interazioni alimentari, cosa che mi rende ancora più frustrato e deluso. Arriverò ben presto a odiare il cibo e le interazioni alimentari, ma a sentirle contemporaneamente come l'unica risorsa cui ricorrere. Ma i guai non finiscono qui, perché, attraverso questo modello relazionale, il bambino impara come si fa ad affrontare la vita. Come si fa a voler bene a se stessi, a recuperare le delusioni, a cercare di ripristinare un benessere in qualche modo perduto. Se ha imparato un solo metodo, disporrà soltanto di quello come risorsa, fin tanto che non ne avrà "scoperti" altri.

Per i genitori angosciati dal timore di non dare abbastanza (amore, reificato nel cibo) ai loro figli, l'assunzione del cibo diventa una cosa da tenere sotto *stretto controllo*, sia in quanto dovere (che non sia troppo poco!) sia in quanto piacere (che non sia troppo!). Anziché fidarsi delle *capacità autoregolative* del bambino, che sono naturalmente ben guidate dalla percezione del piacere, vi interferiscono sistematicamente, favorendo scompensi ed eccessi nei due sensi, del troppo o del troppo poco.

Vorrei concludere, ricordando che, fondamentalmente, vi sono due modi di affrontare i piaceri,

sia quelli individuali sia quelli relazionali, sia quelli corporei sia quelli mentali.

C'è un modo *cupo* di vedere i piaceri, come fossero pericolosi, come fossero fuorvianti da una pretesa "retta via". Secondo questa prospettiva, tetra ancora più che pessimistica, l'educazione consisterebbe in primo luogo nel determinare una disaffezione dai piaceri, per liberare la mente e il corpo dalle loro schiavitù, e per guidarli verso ideali elevati. È un'educazione che tende a smentire e a contrastare la soggettività.

Ma c'è anche un modo *solare* di affrontare i piaceri, che comporta un fidarsi di essi come valide guide per il nostro organismo psicocorporeo e per i nostri aggregati umani relazionali e sociali.

Un modo integrato, ovviamente, di accostarsi ai piaceri, non miope: che tiene conto di se stessi e degli altri (se anche gli altri sono contenti, è più facile che ci siano più aspetti di me che sono contenti), che tiene conto del momento e del tempo, dell'essere e del divenire.

Questo modo solare si basa sulla fiducia riposta nella constatazione che, tutto sommato, siamo fabbricati abbastanza bene. I piaceri, allora, sono, tutto sommato, *una buona guida per orientarsi nella vita*. Non è necessario combatterli o costringerli sotto stretto controllo. Possiamo goderceli in pace, e in pace dividerli con gli altri.

In questa prospettiva, l'educazione tende al riconoscimento e alla valorizzazione della soggettività. È un'educazione alla fiducia in se stessi e negli altri, che favorisce la ricerca dell'armonia personale, relazionale e sociale attraverso il coltivare e il sostenere il buono, il bello, il piacevole, il condivisibile.

Grazie.

.-=°=-.