

ALIMENTAZIONE E GESTALT: IL CIBO COME ESPERIENZA DI CONTATTO

Di Arianna Refe

L'alimentazione non è soltanto nutrimento per il corpo. È colori, odori, consistenze, sapori e temperature: un intreccio di sensazioni che evocano emozioni. Mangiare con consapevolezza significa portare l'attenzione al qui e ora, ascoltando il ritmo della masticazione, della deglutizione e del respiro. Questo processo è un vero allenamento alla presenza e all'integrazione corpo-mente, che conduce a una maggiore consapevolezza sensoriale.

Spesso mangiamo per fame, ma non di rado il cibo diventa un rifugio: si cerca di colmare un vuoto, un bisogno di affetto o di riconoscimento.

La psicologia della Gestalt ci insegna a distinguere tra fame fisiologica e fame simbolica, riconoscendo i bisogni reali dietro ai comportamenti alimentari. Questa distinzione è fondamentale per la salute psicofisica e per un rapporto equilibrato con il cibo.

Il cibo come metafora del contatto

Mangiare è uno degli atti più concreti di contatto tra interno ed esterno. Portare dentro di sé ciò che era fuori significa attraversare un confine. In Gestalt questo processo diventa una potente metafora: ogni esperienza di vita, come il cibo, richiede di essere scelta, accolta, trasformata e, se necessario, lasciata andare.

Attraverso il cibo impariamo i gesti fondamentali del contatto: prendere, assaporare, trattenere, lasciare andare. È un movimento vitale che si riflette anche nelle relazioni e nel modo in cui entriamo in contatto con il mondo.

Aggressività sana e nutrimento

In Gestalt, l'aggressività non è violenza ma energia vitale. È la forza che ci permette di scegliere ciò che ci nutre e di rifiutare ciò che non appartiene a noi.

Il morso diventa il primo atto di aggressività sana: trasformare il desiderio in concretezza, spezzare il cibo e farlo proprio. La masticazione, invece, frantuma e rende assimilabile, trasformando il cibo in nutrimento e l'esperienza in crescita.

Se questa energia è carente, si ingoia senza distinguere; se è eccessiva, diventa distruttiva, portando al rifiuto o al rigetto.

Il ciclo del contatto in Gestalt e l'alimentazione

Il processo digestivo diventa specchio del ciclo di contatto gestaltico, articolato in fasi:

1. Incontro con l'esterno: percezione e curiosità verso ciò che proviene dall'ambiente. Nel cibo: vedere, annusare, portare alla bocca.
2. Assunzione/introiezione: interiorizzare regole, valori o esperienze. Nel cibo: ingerire ciò che è esterno.
3. Digestione/assimilazione: distinguere ciò che è nutriente da ciò che non lo è. Nel cibo: il corpo scompone e trattiene ciò che serve, scartando il resto.
4. Assorbimento/integrazione: l'esperienza diventa parte di sé, trasformandosi in autenticità. Nel cibo: i nutrienti entrano nel flusso vitale.
5. Espulsione: lasciare andare ciò che non è assimilabile. Nel cibo: eliminare ciò che non serve.
6. Nutrimento psichico: integrare ciò che arricchisce significa trasformare un momento positivo in sostegno per il futuro. Senza questo passaggio, si resta affamati, sempre in ricerca, incapaci di trattenere davvero le esperienze che fanno bene.

Quando il ciclo si interrompe

Un ciclo di contatto incompleto può generare difficoltà psicologiche legate al cibo:

- Introiezione: mangiare "per dovere", senza ascoltarsi.
- Proiezione: attribuire al cibo un potere assoluto ("quel cibo mi fa star male").
- Retroflessione: punirsi o trattenere emozioni attraverso il cibo.
- Confluenza: non distinguere i propri bisogni da quelli degli altri, mangiando in funzione del contesto.

Questi blocchi rivelano come l'alimentazione sia profondamente connessa alla nostra vita psichica ed emotiva. Attraverso l'approccio gestaltico, si pone l'attenzione sul corpo, espressione di emozioni soffocate, tensioni irrisolte e desideri repressi, permettendo così di riconoscere i propri bisogni, scegliendo ciò che nutre e costruendo un rapporto più autentico con se stessi e con il mondo.

Conclusioni

In Gestalt, il cibo rappresenta una chiave di lettura privilegiata dei processi di contatto. Mordere, assimilare e lasciare andare diventano gesti simbolici che rispecchiano come incontriamo, elaboriamo e integriamo le nostre esperienze. L'alimentazione e il processo digestivo sono una metafora del vivere, che non significa trattenere tutto né respingere tutto, ma lasciarsi toccare, accogliere ciò che nutre e trasformarlo in una parte di noi.

Il vero nutrimento è ciò che sappiamo riconoscere come buono e lasciare che ci accompagni, dandoci sostegno lungo il cammino. Trattenere il buono consente di trasformare le esperienze nutrienti in sostegno reale.

La prospettiva gestaltica consente di riscoprire i nostri confini corporei e relazionali, di riconoscere l'aggressività come energia vitale, legata al contatto spontaneo con l'ambiente.

Un primo passo per costruire un rapporto più autentico con se stessi e con il mondo è imparare a distinguere i bisogni reali da quelli simbolici.

Un suggerimento è quello di fermarci un attimo prima di mangiare e chiederci: "In quale parte del corpo sento la fame?" E successivamente: "Se non fosse fame, cosa potrebbe essere?".