

Domenico Cravero

**ALIMENTARE
IL CORPO,
NUTRIRE L'ANIMA**

Cibo e affetti, gesti e parole
attorno alla tavola

 EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

Introduzione

CIBO E AFFETTI, GESTI E PAROLE ATTORNO ALLA TAVOLA

Come stanno a tavola i bambini e i ragazzi di oggi? Come considerano il cibo? Quale differenza fa per loro mangiare in casa con la famiglia oppure andare in pizzeria con gli amici o pranzare alla mensa scolastica?

Che cosa pensano i genitori del comportamento a tavola dei loro figli? Come valutano il loro rapporto con il cibo? In che cosa consiste, per i figli e per i genitori, «mangiare bene» in famiglia?

Come si stanno modificando i pasti quotidiani? Sono ancora eventi familiari importanti?

Come avviene la conversazione a tavola nelle famiglie con figli adolescenti e preadolescenti? Quanto è realmente invasiva la televisione e interferente l'uso del telefonino durante i pasti?

E ancora: com'è distribuito il lavoro domestico? Quanto collaborano i figli e i padri nella filiera domestica del cibo?

La ricerca-intervento *Cibo e affetti, gesti e parole attorno alla tavola*¹

¹ Molte delle domande formulate sopra emersero durante le Scuole dei genitori o le riunioni dei coordinatori dei gruppi degli adulti. Non disponendo di risposte sufficientemente sicure, come era già avvenuto altre volte, a proposito della discoteca, dello sport, delle sostanze di abuso, ho predisposto una ricerca-intervento sul tema della tavola familiare.

Questa metodologia di ricerca è basata sull'osservazione partecipante: si raccolgono dati quantitativi (attraverso questionari) e qualitativi (attraverso testimonianze scritte) non tanto al fine di indagini teoriche, quanto piuttosto per invitare la popolazione (in questo caso le famiglie) alla riflessione e all'azione.

Ho quindi approntato tre tipi di questionari: uno per i bambini delle scuole elementari, uno per adolescenti e uno per gli adulti genitori.

L'indagine si è svolta dal 2007 al 2010 in alcune scuole di Torino e città limitrofe e la campionatura è stata casuale. Ogni questionario prevedeva sia risposte chiuse (circa 60 in ogni questionario) che aperte.

Le tre ricerche hanno raccolto complessivamente oltre un migliaio di questionari. L'ingente mole di dati ha richiesto molto tempo per la trascrizione, l'elaborazione statistica e la restituzione. La sorpresa è venuta soprattutto dalle risposte aperte dove gli adulti ma, inaspettatamente, anche gli adolescenti hanno fornito molte osservazioni utili per la conoscenza e la discussione, orientate al miglioramento dei pasti e della pratica alimentare.

ha cercato una risposta a questi interrogativi, scandagliando con domande d'ogni tipo i pareri di bambini, adolescenti e adulti, invitandoli a riflettere e a esprimere, non solo attraverso domande con risposte già preordinate ma anche con parole e immagini proprie, il valore attribuito da essi al cibo, la rappresentazione della loro famiglia riunita a tavola.

Attorno alla tavola il cibo può essere molto più di una quotidiana necessità. Può diventare un piacere che appaga non solo il gusto ma, ancor più, rallegra il cuore, a motivo della comunione che, attraverso il cibo, cresce tra le persone.

Quando le persone si vogliono bene, non si trovano insieme solo per consumare cibo ma, nei pasti quotidiani, attorno alla tavola compiono dei riti. I riti della tavola condivisa sono capaci di cambiare la sostanza stessa del cibo. Ciò che si mangia cessa di essere semplice alimento e diventa «intermediario» dell'affetto, della cura reciproca, dell'amore familiare.

I pasti non provvedono solo al benessere e al piacere del gusto, ma nutrono anche i legami. Nella scena familiare dei pasti si svolge così anche un «sacrificio»: le persone, accogliendosi e servendosi reciprocamente, smettono di pensare solo a se stesse e fanno spazio le une alle altre.

Le domande allora si ampliano, fino a riguardare l'educazione familiare, la spiritualità, la catechesi, il servizio liturgico. Il «sacrificio» è un valore? A quali condizioni? Come presentarlo? Come insegnarlo? Come introdurre i bambini alla comprensione del sacramento eucaristico a partire dalla tavola familiare e dal sacrificio che essa comporta?

Esiste davvero una continuità tra quanto si sperimenta nelle

Questo volumetto non presenta ovviamente i dati raccolti. Riporta solo qualche tabella, qua e là, per contestualizzare la riflessione e alcuni stralci dell'abbondante materiale qualitativo. I dati completi possono essere consultati sul sito: www.mediavia.it.

La riflessione offerta in questo testo riporta il pensiero, la ricerca e le indicazioni pratiche che si sono sviluppate, a partire dai dati raccolti, nelle numerose Scuole dei genitori che sono state organizzate dopo la ricerca.

forme immediate del vivere familiare e le verità della fede? Come coglierla? Come approfondirla? Come presentare i sacramenti e la loro potenza?

Che cosa avviene di veramente importante nella scena quotidiana dei pasti familiari?

In nessun altro luogo più che a tavola, l'altro diverso per età e condizione, appare simile nel bisogno e, al tempo stesso, è trattato come unico e distinto, nella sua persona e nei suoi gusti. La compagnia («cum panis») che si crea attorno al pane è un nucleo vitale di comunità, perché le persone sono unite nella reciprocità dei corpi attraverso il pasto condiviso. Il potere della tavola non è però un'esperienza scontata, solo a precise condizioni libera la sua magia.

Nel tempo della crescita, quando i figli preadolescenti e adolescenti cercano la loro identità, le ritualità dei pasti continuano a essere i tempi essenziali in cui ridisegnare il nuovo ruolo dei genitori, che non può più essere quello dell'infanzia. Ora che si stanno immergendo, mente e corpo, nella realtà sconosciuta e affascinante che si apre fuori dell'intimità della casa, il cibo intermediario li aiuta a sperimentare una nuova identità filiale. Si dischiude un diverso esercizio della responsabilità, della libertà, della comunicazione affettiva, della condivisione della fatica e delle conquiste quotidiane.

La scena dei pasti unisce la famiglia mettendo tutti allo stesso piano (la tavola), ma anche attribuendo a ognuno il proprio ruolo e rimarcando ogni presenza come insostituibile (il posto a tavola).

Nella competizione senza limiti della società individualista, le ritualità della tavola rallentano i tempi, affinano il buon gusto, ricollocano il piacere alla sua origine sorgiva: il godimento delle persone e delle esperienze condivise. Nell'epoca delle passioni tristi (demotivazione, caduta della speranza, frustrazione, indifferenza...), che prosperano nel terreno dei legami incerti e spezzati, il cibo intermediario permette di riannodare i fili lacerati, di curare le ferite delle delusioni e degli abbandoni, di ricomporre,

nell'ordine e nella fiducia, lo scombussolamento dei travagli affettivi.

Il pasto familiare non è quindi un tema secondario per capire e affrontare i cambiamenti profondi della famiglia d'oggi.

La tavola può essere considerata lo specchio in cui si riflettono le difficoltà comunicative di chi vive in famiglia: la relazione di coppia, la comunicazione genitori e figli, i rapporti con i parenti, il vicinato, la più ampia società.

I pasti familiari sono però anche la palestra dove l'unità della famiglia può essere ricostruita e la comunicazione ristabilita ogni giorno.

La ricerca *Cibo e affetti, gesti e parole attorno alla tavola* ha cercato di esplorare alcuni tempi e luoghi privilegiati della vita quotidiana familiare, come gli orari e la durata dei pasti, la preparazione del cibo e della tavola, la conversazione durante i pasti.

L'attenzione è stata posta, però, soprattutto sulle piccole ritualità della tavola, indagando sulle condizioni che le rendono possibili, interrogando sui valori, le regole e i simboli del cibo. La corrispondenza affettiva nella condivisione dei pasti è il risultato più convincente delle ritualità familiari e costituisce uno degli elementi essenziali del «mangiar bene».

Nella preadolescenza, le ritualità della tavola diventano, inoltre, importanti prove di passaggio dall'infanzia alla nuova età. Nell'adolescenza i riti del cibo intermediario possono essere considerati i più sicuri indicatori dell'«efficacia filiale». Viene chiamata così la capacità degli adolescenti di comportarsi da figli, nella nuova condizione del «distacco» dalla figure genitoriali, secondo i compiti dello sviluppo della loro età. Il modo di stare a tavola con la famiglia può essere considerato la misura del livello raggiunto nell'autonomia, nell'espressione matura di sé, nella chiarezza d'identità, nella determinazione a costruire il personale progetto di vita. È difficile immaginare che un adolescente attribuisca un particolare valore alle ritualità familiari. In numerose situazioni egli, al contrario, appare visibilmente scostante, indisposto alle

regole e ai riti della tavola. Con i suoi amici, tuttavia, con ogni probabilità parlerà dei suoi pasti in casa o per esaltare le doti culinarie della mamma (o del papà) o per ironizzare sull'abitudine della solita scena o denunciare l'attaccamento di qualcuno alla televisione². Non è da escludere quindi di poter cogliere nelle sue stesse espressioni ora la mancanza, ora la nostalgia, ora l'attesa o anche il bisogno di una tavola, non solo ristoratrice, ma anche rigeneratrice della vita familiare, la quale, come riconoscono tutti i sondaggi, è all'apice delle attese e dei valori dichiarati dalla maggioranza degli adolescenti.

Un'analisi ampia e dettagliata dei comportamenti alimentari e della partecipazione responsabile ai lavori di casa, può offrire interessanti chiavi di lettura per interpretare i comportamenti quotidiani dei ragazzi, mettendoli in relazione con i valori di riferimento dichiarati nelle diverse risposte ai questionari.

Nell'adolescenza, poi, il corpo subisce un cambiamento profondo: diventa improvvisamente aggressivo nelle sue pulsioni oppure incomprensibilmente estraneo e sconosciuto. Il corpo si presenta, così, come l'esperienza privilegiata della scoperta e dell'avventura, ma anche luogo del timore e dell'assillo. Il cibo può, allora, anche costituire un problema, perché davanti allo specchio il corpo può diventare un'ossessione. Culto del corpo e dell'immagine o centralità della salute? È importante evitare risposte sbrigative; può essere utile ascoltare con attenzione le risposte rilasciate dai ragazzi.

² Questo dato emerge chiaramente nelle risposte alle domande aperte, dove gli adolescenti offrono riflessioni pertinenti e dettagliate, di consenso e di critica alla pratica alimentare della famiglia.