

Dott.ssa Antonella Petrella
Psicologa Psicoterapeuta

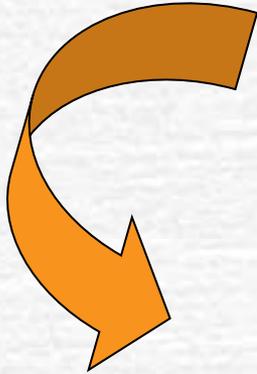


Dinamiche relazionali e alimentazione



Dott.ssa Antonella Petrella, psicologa – psicoterapeuta
e.mail antonella.petrella@virgilio.it - cell. 3345481303

CIBO



Valenza:

- Nutritiva;
- Emotiva;
- Relazionale (come aggregante);
- Sociale e culturale;
- Educativa e formativa

il **cibo** è, fin dalla nascita, è uno dei principali **mediatori** nella nostra relazione col mondo



alimentarsi significa:

incontrare chi si prende cura di noi

l'alimentazione, dall'allattamento in poi,
conserva un **significato relazionale**



Il Cibo nella storia: il banchetto

- Con il termine **banchetto** ci si riferisce ad un *pasto collettivo* contrassegnato da un carattere di ritualità.
- Il pasto costituiva spesso, già in origine, un atto dotato di **valenza rituale e religiosa**: conservavano tale carattere non solo i banchetti rituali delle divinità, dei morti, delle cerimonie pubbliche, ma anche i pranzi privati cui assistevano, gli *dei* onnipresenti.
- Al significato comunitario del banchetto si associavano quelli dell'**ospitalità** e del **dono**.

Nell'antico Egitto

Gli antichi egiziani ritenevano che la vita continuasse dopo la morte e che l'anima avesse ancora bisogno di mangiare, di bere e di tutte le cose di cui godeva in vita; è grazie a questo importante concetto che noi siamo in grado di conoscere in modo abbastanza approfondito gli usi alimentari e le caratteristiche delle mense di questo antico popolo. Nei corredi funerari delle tombe egizie infatti non venivano deposti solo i beni personali del defunto, ma anche abbondanti cibi e bevande conservati in vari tipi di contenitori, che dovevano garantire al morto di che sopravvivere nell'aldilà; spesso questi cibi e contenitori sono arrivati intatti fino ai giorni nostri: **valore consolatorio e di cura**



Nella civiltà etrusca

- La rappresentazione del banchetto, che costituisce uno dei temi più ricorrenti nella documentazione figurata etrusca, si ritrova frequentemente su lastre architettoniche, pitture tombali, cippi, stele, sarcofagi ed urne cinerarie.
- Fonti storiche riferiscono che “gli etruschi preparano due volte al giorno tavole sontuose e tutte le altre cose appropriate ad un lusso eccessivo, allestendo letti con biancheria e ricami colorati, coppe d'argento di vario tipo, ed hanno pronto a disposizione un numero non piccolo di domestici per servirli” (Diod. V 40, 3-4; anche Fragm. Hist. Graec. III, p 252, ed. Muller).
- Aristotele (IV secolo a.C.) afferma che “gli Etruschi banchettano con le loro mogli, sdraiati sotto la stessa coperta” (Fragm. 607 Rose).
- Teoponpo (IV secolo a.C.) ... dice che presso i tirreni le donne “ ... banchettano non accanto ai propri mariti ma a chi capita”.



Nella Grecia antica

La mensa del banchetto era il centro dell'istituzione sociale; i banchetti pubblici riunivano i cittadini attorno a interessi comuni e favorivano la gestione democratica degli affari; nella società spartana era obbligatoria, la partecipazione degli uomini a pasti. I banchetti tra amici avevano per i greci grande importanza.

Spesso i convitati portavano con sé una canestro di vimini contenente dei cibi pronti. Una volta riuniti a casa dell'ospite, i convitati si toglievano i sandali, si facevano lavare i piedi dagli schiavi e, dopo essersi posti sul capo corone di fiori o di foglie, si disponevano a due a due sui letti collocati attorno alle rispettive mense. Il banchetto coincideva all'incirca col tramonto ed era il pasto vero e proprio, all'inizio del quale si faceva passare tra i convitati, che vi bevevano **a turno**, una coppa di vino. Le donne erano escluse.



Nell'antica Roma

Partecipare ad un banchetto era un vero e proprio rituale e iniziava già con la scelta dell'abbigliamento. Molto indicata era la **vestis coenatoria** o synthesis, tunica piuttosto ampia in lino colorato e leggero che garantiva una certa libertà di movimento e che occorreva talora cambiare tra una portata e l'altra per mantenerla pulita; ai piedi si toglievano i sandali ordinari e si calzavano le **solae**, riservate all'uso domestico e costituite da una suola particolarmente confortevole e da sottili strisce di pelle intrecciate sul dorso del piede e legate alla caviglia.

La consuetudine di mangiare distesi su di un letto si diffuse a Roma e poi in tutta Italia e nelle province dell'Impero in età repubblicana, in particolare sotto l'influenza greca e orientale, anche se già gli Etruschi mangiavano sdraiati.

Anche presso le classi più modeste, l'usanza voleva che almeno nelle grandi occasioni si mangiasse coricati. Questa posizione, apparentemente non confortevole, permetteva però di ingerire una maggiore quantità di cibo e consentiva ai convitati sazi oltre misura di assopirsi tra una portata e l'altra. Si sdraiavano gli uomini ma non le donne, i bambini e gli schiavi.



Nel Medioevo

I commensali sedevano su panche o sedili, a volte ad alto schienale, resi più comodi da cuscini, disposti solo sul lato esterno dei tavoli, lasciando libero quello interno per il servizio e per assistere ad eventuali intrattenimenti. Il signore e gli ospiti di maggiore importanza occupavano una tavola rialzata con una predella, oppure una vera e propria cattedra, riccamente addobbata e apparecchiata, mentre sovrani ed alti prelati stavano sotto un baldacchino. Parecchi codici miniati del Trecento, nonché versioni illustrate del Decameron di Boccaccio, ci mostrano banchetti con un numero di partecipanti limitato ed uomini e donne seduti a tavola alternati fra loro; quando non si trattava di banchetti sontuosi, dal Trecento venne di moda servire il cibo su piccole tavole rotonde.



Nel Rinascimento

Il convito simboleggia l'arte, la magnificenza e il potere. E il luogo dove si esibisce tutto il protocollo e il cerimoniale per esaltare l'immagine del principe. Suo spazio è allestito in modo di offrire ai convitti una visione di paradiso celestiale (architetture effimere di verzure, luminosità dell'oro, purezza dei cristalli, brillantezza delle gemme,...).

La tavola è sontuosamente apparecchiata con "mantili" e salviette in tela di lino artisticamente piegate e nel suo centro troneggiano i centrotavola. Durante il pranzo, le acque odorose sono usate per sciacquare le mani. In intervalla, fra i diversi servizi di credenza, è eseguita della musica.

Imposizione di uno status



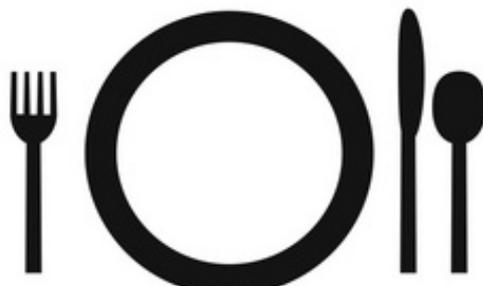
Ai giorni d'oggi

Si inserisce una cultura "individualistica" e della "frugalità", il tutto e subito prende lo spazio della condivisione.

L'uomo si isola preso dalla richieste di rapidità ed efficienza avanzate dalla società odierna.

Prende piede la cultura del take away del "già pronto" a discapito della relazione personale ed interpersonale di quel dialogo interiore di cura ed attenzione verso sé





**THE
SOCIAL TABLE**



Dott.ssa Antonella Petrella, psicologa - psicoterapeuta
e.mail antonella.petrella@virgilio.it - cell. 3345481303

Bauman e la società liquida

In cui si stringono legami **non** troppo stretti da cui è semplice staccarsi...

È più facile ed emozionante probabilmente andare a cena con sconosciuti che tessere relazioni più durature ed impegnative

Bowlby

“Nel bambino la fame dell’amore e della presenza materna è non meno grande della fame di cibo” (Bowlby, 1951)





Cibo utilizzato nell'infanzia come fonte di gratificazione e conforto in sostituzione dell'affetto

consolare un bambino che piange e non per fame mettendogli in bocca il biberon o dandogli in mano un biscotto può portarlo ad associare il cibo a una cura per tutte le esperienze spiacevoli

Possibile rapporto distorto con il cibo o l'atto di alimentarsi

Allattamento come dialogo

L'allattamento è, quindi, da considerarsi la prima forma di interazione sociale, essendo caratterizzato da alternanza di turni, sincronia e reciprocità. È la prima forma di dialogo tra madre e bambino in quanto l'alternanza attività – pausa che lo caratterizza è alla base della comunicazione.

Molto spesso, ci si chiede quale forma di allattamento (naturale o artificiale) sia la migliore. Gli studi che le hanno analizzate indicano che l'allattamento naturale dà origine ad un'interazione più attiva con il bambino perché incrementa l'opportunità di intimità e contatto fisico tra i partecipanti, ma l'elemento cardine resta sempre la disponibilità attiva e reciproca dei partner all'interazione

Dott.ssa Antonella Petrella, psicologa
- psicoterapeuta e.mail
antonella.petrella@virgilio.it - cell.
3345481303

La relazione come il cibo nutre il bambino che in questa dinamica instaura con la madre una **relazione profonda** ed importante, essenziale per il suo sviluppo psicofisico

L'atto del **nutrire** e dell'**alimentarsi** non è la semplice soddisfazione del bisogno biologico è un **atto sociale** e di comunicazione, un **atto relazionale** carico di informazioni, di **significati** e di **emozioni**



il **contesto familiare** e socio-culturale
esercita una **forte condizionamento** sulla
formazione dei suoi gusti alimentari e del suo
rapporto col cibo in generale



quello che gli viene dato conta
tanto quanto **da chi e da come**

gli viene dato

Dott.ssa Antonella Petrella, psicologa
- psicoterapeuta e.mail
antonella.petrella@virgilio.it - cell.
3345481303



se mangio, accetto di
appartenere, di far parte...



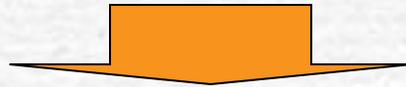
chi mangia si sistema in un
gruppo di riferimento
(famiglia, classe, gruppo..)

*importanza della
suggerione sociale*





**i genitori hanno la responsabilità
dell'alimentazione propria e dei dei figli**



**soprattutto dello stile
del rapporto col cibo
e della cura dei momenti legati al cibo**

Ricerca in Francia nel 2008

su un campione di 840 bambini

divisi per fasce d'età 4/7 -11/14 -17/18

- 
- avversione per le verdure (specialmente verdi)
 - predilezione per il croccante (impanati, patatine..)
 - tendenza a rifiutare cibi mescolati
 - rifiuto per parti molli dei cibi (pelle, frattaglie, grasso della carne..)
 - formaggi molto saporiti o alimenti che *puzzano*



il pasto in famiglia

è una sintesi originale di molti aspetti



**perché, oltre al cibo,
entrano in gioco la cura ,
le attenzioni per gli altri
e le relazioni interpersonali**

Grazie per l'attenzione

(Fonte Web)

Dott.ssa Antonella Petrella, psicologa - psicoterapeuta
e.mail antonella.petrella@virgilio.it - cell. 3345481303