

GIOVANNI ABBATE DAGA – CECILIA NICOLOTTI

ALIMENTAZIONE: DALLA FISIOLOGIA ALL'INCONSCIO

*Una prospettiva neuroscientifica accompagnata da immagini letterarie**

ABSTRACT (*Eating: From Physiology to the Unconscious. A Neuroscientific perspective with some literary images*) Eating is a complex behavior with multiple underpinnings and different modulating motivational systems. In order to shed light on such a multifaceted behavior a variety of standpoints – biological, cultural, scientific, etc. – can be adopted and possibly compared. Psychiatry can help understand human eating, mostly with regard to some aberrant patterns of eating behaviors ranging from starvation to binge eating. In this work reward systems, relational meanings of eating and the unconscious symbol of food will be discussed aiming to provide the reader with a rhapsodic description of the link between hunger and the unconscious.

KEYWORDS Food, Eating Disorders, Neuroscience

Neuroscienze e letteratura condividono l'interesse verso la conoscenza della condizione umana, ma assumono prospettive marcatamente differenti. Le prime hanno l'ambizione di definire, conoscere, studiare il funzionamento della mente e il suo complesso rapporto con il mondo, la seconda procede invece intrecciando storie in modo denso e variegato, suggerendo più che svelando, descrivendo le pieghe e le sfumature dell'esistenza senza pretese di oggettivazione e di esaustività. Laddove il linguaggio letterario tratteggia e allude, le neuroscienze spezzettano, demarcano, scoprono e infine affermano che lo stato delle cose dovrebbe essere così fino alla confutazione della teoria.

Tuttavia, benché sia così lontana per metodo e finalità, la letteratura è in qualche modo indispensabile alle neuroscienze per rimanere scienze applicate all'essere umano e scongiurare i rischi di approcci riduzionistici e tentazioni onnipotenti. Essa ricorda che l'uomo integra in modo inclusivo il suo funzionamento con straordinarie capacità

* Il presente articolo è stato concepito e discusso da entrambi gli autori. Giovanni Abbate Daga ha scritto le parti relative alle neuroscienze e alla psichiatria; Cecilia Nicolotti ha provveduto alla ricerca dei brani letterali e alla stesura delle parti connesse a essi. La parte introduttiva è stata scritta congiuntamente. Entrambi gli autori hanno letto e approvato la forma finale del manoscritto.

di attuare reazioni pressoché infinite agli eventi e sottolinea che al limite di ogni conoscenza rimane il problema di che cosa definisca propriamente l'essere umano. Resta così una soglia aperta al caso e a ciò che è improbabile, a quegli elementi che possono sfuggire alla definizione scientifica. Risuona il verso delle Baccanti: “e quello che aspettavamo non è accaduto, mentre il dio ha trovato un varco per l'imprevedibile” (Euripide 2011, 2919). Questa affermazione è ben nota alla psichiatria (“scienza di confine” e scienza medica della cura del disagio mentale), ove spesso la prognosi di un disturbo non è facilmente prevedibile e gli individui possono talora guarire dai loro disturbi in modo apparentemente inaspettato dopo anni di gravose sofferenze (Dawson et al. 2014). Per questo la psichiatria, che in buona parte è una branca clinica delle neuroscienze, non può non cogliere l'opportunità di dialogare con altri approcci culturali e scientifici. Solo coniugando il rigore del dato scientifico e il sapere umanistico, può essere possibile percorrere la strada che conduce a una comprensione dell'essere umano ai fini della sua cura. Tra le neuroscienze, l'approccio psichiatrico è uno degli approcci che tenta di costruire un ponte tra umanesimo e tecnica (Ancona et al. 1995).

Nel presente articolo ci si propone pertanto di affrontare il tema dell'alimentazione umana in una prospettiva neuroscientifica e psichiatrica, cercando di individuare opere letterarie che – spesso molto prima della scienza – hanno affrontato, con linguaggio inevitabilmente altro, argomenti simili. Tale operazione non è esente da rischi e naviga tra pericoli di sincretismo e banalizzazione, tuttavia appare agli autori potenzialmente proficua. L'intento è quello di mantenere unito un doppio registro, di alternare una pluralità di punti di vista atti a collegarsi tra loro, nel percorrere lo scivoloso crinale tra la cooperazione dei modelli interpretativi e le contraddizioni degli stessi. È la duplicità stessa della natura umana, l'essere simultaneamente *res cogitans* e *res extensa*, a richiedere una sintesi dialettica, ma non olistica, che concorra alla produzione delle conoscenze.

Come infatti ricorda Ceruti (2009), il cervello umano non è così uniforme e presenta una macrostratificazione in sistemi storicamente, strutturalmente e funzionalmente distinti, la cui autonomia è talvolta più forte della reciproca integrazione. Le basi biologiche del comportamento umano risultano così dalla competizione e dal contrasto fra questi sistemi, non meno che dalla loro mutua relazione. Con la sensazione di un salto dall'organo all'anima, dalle basi biologiche emerge infine la nostra coscienza, il nostro Sé, quella percezione preriflessiva e immediata di ipseità che viviamo come realtà data e costituiva del nostro essere (Parnas 2010). A causa di tale complessità, i tagli metodologici imposti dalla deducibilità scientifica, molto spesso finiscono per isolare ciò che in realtà si rivela essere connesso. Risulta quindi necessaria un'ampia apertura a orizzonti di senso non meramente biologici, per preservare una visione del mondo pienamente umana. Ed è l'arte a ricercare possibili varchi: “la pratica dell'arte costeggia l'abisso del reale, è una rotazione

attorno all'impossibile, al mistero assoluto della vita e della morte. È un modo per circoscrivere e custodire l'assoluto innominabile della Cosa" (Recalcati 2016).

Proprio lo studio dell'alimentazione costituisce un emblematico esempio di come solamente un'irriducibile varietà di linguaggi, modelli, temi e immagini possa farsi garante di un sapere complesso e consapevole. In quanto quintessenza del comportamento umano bio-psico-sociale (Freeman 2010), l'alimentazione è infatti determinata da molteplici fattori, appartenenti a diversi livelli e riconducibili a differenti spinte motivazionali. Se l'alimentazione fosse esclusivamente controllata da meccanismi omeostatici, la gran parte degli uomini avrebbe un peso corporeo ideale e la nutrizione rivestirebbe la stessa valenza dell'atto respiratorio. In tal caso, non spenderemmo parte del nostro denaro per un pasto di qualità e, dinnanzi a cibi particolarmente appetitosi, non saremmo spinti a mangiarne quantitativi ben superiori al soddisfacimento del nostro fabbisogno energetico (Saper et al. 2002). Il cibo non è ovviamente una mera questione di alimentazione e sussistenza.

Nell'ottica di questa collaborazione tra scienza e umanesimo, alcune metafore e immagini letterarie sull'alimentazione/nutrimiento possono rivelarsi di grande utilità, a patto che la psichiatria dimostri di saperle trattare con la giusta cautela. Lo sguardo che essa rivolge alla letteratura non cela pertanto una ricerca di conferme teoriche, quanto piuttosto testimonia la convinzione espressa da Proust in questi termini: "Fintanto che la letteratura è per noi l'iniziatrice le cui magiche chiavi dischiudono al fondo di noi stessi dimore in cui non saremmo stati in grado di penetrare, il ruolo che essa svolge nella nostra vita è salutare" (2016, 46). Considerare invece alla stregua di casi clinici le vicende narrate nelle pagine di un romanzo, nell'errato tentativo di psicoanalizzare personaggi della finzione, è una pretesa priva di fondamento scientifico. L'interesse che, per la scienza della mente, riveste dunque la letteratura è dettato dal suo costituirsi – al pari degli atti psichici – come "rappresentazione" (μίμησις) (Aristotele 1987). La nostra psiche, d'altra parte, si struttura intorno alla rappresentazione di Sé come interiorizzazione della rappresentazione delle relazioni con gli altri significativi (Bion 1962) e i recenti approcci psicodinamici affermano che la terapia analitica può essere anche definita una ri-costruzione del passato in cui la sofferenza indicibile trova finalmente un linguaggio, in una narrazione (verbale e non verbale) co-creata dal paziente e dal terapeuta (Ferro 1999, 2006). Tale assunto è condiviso anche da autori di formazione cognitivista (Veglia 1999). In un'ottica più strettamente neuroscientifica, si può infine osservare che i neuroni stessi hanno la funzione originaria di mimare e rappresentare, in un certo senso, lo stato delle altre cellule del corpo (Damasio 2010): anche la vita biologica è, dunque, rappresentazione.

Tenendo a mente questa lunga premessa, le immagini fornite dalla letteratura costituiranno la guida di un percorso che dalla fisiologia cerebrale condurrà al funzionamento mentale. Si è scelto di procedere secondo lo schema del "cervello trino" (Panksepp 2011) per affrontare – tra i molti possibili – tre grandi temi: il ruolo dei sistemi biologici di ricompensa (livello primario o del Sé corporeo), il significato

relazionale dell'alimentazione (livello secondario o del Sé relazionale o core Sé) e il simbolo inconscio che il cibo può assumere per l'individuo (livello terziario o del Sé autobiografico).

Il nostro viaggio intorno al cibo tra neuroscienze e letteratura non può che cominciare dai meccanismi fisiologici. Vi è sempre uno “scoglio biologico” (Freud 1986b) su cui le successive costruzioni poggiano. E in principio – alla radice dell'uomo, nel fondo dell'uomo – vi è un'egemone spinta biologica ad alimentarsi. Spinta che precede l'umano ed è presente in ogni essere vivente in relazione diretta con l'istinto a sopravvivere e – non casualmente – collegata all'altro istinto fondamentale: la pulsione libidica. La vita e l'evoluzione si basano sull'accumulo di energia, tramite il cibo, e non sulla dispersione: l'energia accumulata è funzionale alla vita attiva e alla riproduzione. Senza cibo non vi sarebbe nulla (né vita, né riproduzione): siamo organismi vincolati alla necessità di divorare e dissipare ingenti quantità di cibo per produrre energia. Questo accade per tutta la vita, senza significative interruzioni, se non durante le malattie. Tale rilevanza biologica fondamentale viene tradotta in linguaggio mentale che, per quanto complesso e articolato, è un segnale-guida, facilmente decodificabile e potentemente orientante il comportamento.

Il linguaggio mentale prende l'avvio anche da intense stimolazioni percettive che, in connessione con i centri del piacere, è memorizzato e tradotto in abitudini affinché il cibo venga chiaramente desiderato e ricercato.

La letteratura ci restituisce con straordinaria concretezza il gusto, il sapore e l'irresistibile forza della nostra fame, della spinta voluttuaria, della golosità ghiottona, fino all'insaziabilità. Alcuni esempi:

Mr Leopold Bloom mangiava con gran gusto le interiora di animali e di volatili. Gli piaceva la spessa minestra di rigaglie, gozzi piccanti, un cuore ripieno arrosto, fette di fegato impanate fritte, uova di merluzzo fritte. Più di tutto gli piacevano i rognoni di castrato alla griglia che gli lasciavano nel palato un fine gusto d'urina leggermente aromatica. (Joyce 1988, 55)

Le collane di salsicce, i sanguinacci, bianchi e neri [...] mangiava con gli occhi le lustre filze di carne insaccata e inalava tranquillo il tiepido aroma del sangue di porco cotto e drogato. (59)

Oppure, “I tavoli del buffet, guarniti da scintillanti capolavori, erano stipati di prosciutti affumicati e speziati, insalate dai variopinti colori e rustici di maiale, trasformati come per magia in oro cupo” (Fitzgerald 1972, 930), ovvero piacere alimentare sublimato dalla raffinatezza:

Il finale del pranzo era, come sempre in casa d'Ateleta, splendidissimo: poiché il vero lusso di una mensa sta nel *dessert*. Tutte quelle squisite e rare cose diletta-vano la vista, oltre il palato, disposte con arte in piatti di cristallo guarniti d'argento. (D'Annunzio 1990, 54)

E ancora l'emblema più noto: "Era appena nato e immediatamente dovettero ordinare diciassettemila novecento e tredici vacche di Paurtille e di Brehemond per nutrire Pantagruel" (Rabelais 1966, 187). E infine il Don Giovanni mozartiano, che si mostra trasgressivo nell'inebriante festa di caffè e cioccolata offerta alle signore e diventa ribelle nel sinistro "barbaro appetito," con i "bocconi da gigante" (atto II, scena 17) che preludono all'inferno, spinto e infine condannato dall'eccesso distruttivo.

Soprattutto la rappresentazione delle prime tre citazioni raggiunge i sensi, stimola in noi – per via biologica – un concreto languore che si sostanzierà in forme differenti a seconda del nostro rapporto con il cibo-piacere, con il nostro stile di vita e con i nostri gusti. Dal cervello alla pagina, dalla pagina all'acquolina (o al disgusto se si odiano le frattaglie): difficilmente si scappa. Ciò che vogliamo qui ricordare è che vi è una parte di noi piuttosto automatica, istintuale, preconsapevole che si attiva come *invariante* di fronte al cibo. Le neuroscienze continuamente mostrano che qualcosa della macchina alberga in noi, anche se la succulenza che esce flagrante dalla pagina abilmente lo maschera, dandoci un'illusione di scelta e, per fortuna, aggiungendo sapore e cultura all'atto di alimentarsi. Ma la macchina esiste: segnali metabolici (glicemia, trigliceridi, proteine, etc.), ormonali (insulina, ghrelina, leptina, etc.), fisici (quantità di riempimento di stomaco e intestino), ambientali etc. raggiungono ogni istante i centri ipotalamici della fame e della sazietà e altri centri cerebrali in una sorta di permanente discorso biologico sullo "Stato dell'Unione" che orienta le misure da prendere nel tempo. Per esempio, di fronte allo stimolo televisivo di prodotti alimentari, l'intensità di attivazione dello striato (area cerebrale complessa, in connessione anche con la salienza attribuita ai segnali di ricompensa) predice con una buona precisione quanti chilogrammi avremo accumulato a distanza di un anno (Yokum et al. 2014). Al converso, una duratura alimentazione con eccesso di grassi e proteine ci rende esposti maggiormente al rischio di depressione (Sánchez-Villegas et al. 2011). Persino il microbiota intestinale, a nostra insaputa, influenza in modo significativo, e per alcuni autori in modo sostanziale, la nostra alimentazione (Fernandez-Real et al. 2015). Abbiamo pertanto l'impressione di deliberare sulle nostre scelte alimentari, ma in realtà ci sono riconosciuti solo alcuni gradi di libertà: anticipare o posticipare un orario, moderare gli apporti calorici o la qualità degli alimenti, imporci un regime dietetico, mossi dal bisogno, dalla curiosità o per principio. In qualsiasi caso però, le regole adottate devono essere sufficientemente sane, altrimenti la biologia presto o tardi si prenderà la rivincita con il suo messaggio più estremo: la malattia.

A una prima lettura, pertanto, il cibo è "cibo-bisogno" atto a trasformarsi in "cibo-desiderio," lungo la rotta segnata dalla filogenesi, alla ricerca di ciò che ci manca per vivere.

Inoltre legge fondamentale per l'omeostasi dei sistemi viventi è che regni equilibrio tra spinta a ricercare risorse e disponibilità delle risorse stesse in una ciclica compensazione tra fame/sazietà, penuria/dovizia (di cibo), anelito/soddisfacimento. La natura dispone di un numero limitato di risorse-cibo da conquistare: ciò, come è

arcinoto, è motore dell'evoluzione. Per mantenere l'equilibrio, la spinta biologica di conseguenza ha da essere qualcosa di violento ed eccessivo; come si dice, la fame è così urgente da aguzzare l'ingegno. Ne consegue che se il cibo è carente, quando trovato, va assunto il più possibile, a protezione di eventuali periodi di carestia. Qui ci ritorna in mente la precedentemente citata figura di Pantagruel, scaturita – non a caso – dalle fantasie di Rabelais, quando, giovane novizio francescano, si vedeva costretto ad assidue pratiche di digiuno.

La figura di Pantagruel è volutamente eccessiva, pur riuscendo a mantenere una certa leggerezza; più tragica invece – come descritto sopra – quella di Don Giovanni. In ciò, se vogliamo, si ritrova il mistero della pulsione di vita che nel suo pieno soddisfacimento – nel farne ragione dell'esistenza – corre il rischio di diventare pulsione di morte (Freud 1986a). Infatti il pieno e continuo soddisfacimento di un desiderio, per la natura soverchiante delle spinte interne, può portare alla distruzione. L'eccesso di desiderio rischia l'eccesso di soddisfacimento del bisogno, a esso, come falene alla luce, rischiamo di rimanere mortalmente incatenati. La legge vale, eccome, anche per il desiderio alimentare. Tali riflessioni hanno un riscontro nel mondo occidentale, ove da circa quarant'anni l'offerta di cibo è diventata pervasiva e sovrabbondante. Ciò ha prodotto il fenomeno dell'obesità come epidemia sociale. L'obesità è diventata disabilità ad altissimo costo: il sovrappeso dopo i 40 anni riguarda una persona su due (Swinburn et al. 2011). L'obesità, pur essendo fortemente morbigena, non è però una vera e propria malattia, quanto piuttosto la conseguenza prevedibile di un pluriennale eccessivo introito calorico che trova una delle sue radici nell'ancestrale pressione ad alimentarsi descritta in questi paragrafi.

Al termine di questa prima lettura si pone quindi una domanda che, in psichiatria, non può non essere anche una domanda di cura: come imbrigliare le nostre pulsioni? Come governare le abitudini alimentari? Come trovare un accordo tra l'anima e l'animale che coabitano in noi? La domanda rimarrà aperta, le risposte non definitive. Nel limitato spazio di un articolo possiamo solo ricordare la riflessione dello psicoterapeuta Harris circa *l'Edipo a Colono*: "Edipo ha cercato di trovare un significato nella sua vita e non semplicemente di gratificare i suoi istinti" (Harris 2010). Ciò ci ricorda che l'essere umano ha una certa possibilità di porsi di fronte alla sua natura biologica e prendere posizione invece di identificarsi (Jaspers 1964). Sarebbe infatti più che limitativo fermarsi di fronte al pur notevole potere del cibo come bisogno e al suo rapporto con le pulsioni. Se la fame aguzza l'ingegno, l'ingegno produce riflessioni in grado di modificare l'esistenza e rendere sempre possibili altre introiezioni del significato del cibo, anche se spesso più carenti e fragili di quanto vorremmo.

In linea con quest'ultima considerazione, si può quindi proporre una seconda lettura dell'atto di alimentarsi, più articolata e psicologizzata, che concepisce il cibo nel suo contesto relazionale. È in questo passaggio che l'alimentazione si fa nutrimento. Il termine "alimentazione" può infatti riferirsi anche a una macchina, ha in sé il concetto di far crescere, ingrandire, appare adatto alla lettura se vogliamo meccanicistica poco

sopra proposta; il nutrimento invece si costituisce chiaramente come rapporto – è sempre un soggetto che nutre un altro soggetto, al limite il soggetto nutre se stesso, sottintendendo l'atto di prendersi cura di se stesso – la radice etimologica di nutrire potrebbe rimandare direttamente all'allattamento, allo sgorgare del latte da un essere vivente. La lettura relazionale della condizione umana non è nuova né in psicoanalisi o nei modelli cognitivi né in psichiatria, ma è negli ultimi anni che è stata particolarmente studiata dalle neuroscienze (per un ampio approfondimento, si veda Siegel 1999). La recente scoperta di neuroni specchio attivi in numerose aree cerebrali (Rizzolatti 2005) è un'esemplificazione paradigmatica dei progressi scientifici in tale area di ricerca. I neuroni specchio sono neuroni che si attivano nel nostro cervello in risposta a movimenti intenzionali o emotivi degli altri individui. Tali neuroni rendono possibile preconizzare movimenti e sensazioni dell'altro in un modo vivido, immediato e implicito che viene definito incarnato (Gallese et al. 2007), svelando in parte il substrato biologico dell'empatia e della compassione e dando ragione dell'intensità emotiva con cui spesso viviamo i riflessi delle emozioni altrui nella relazione. Sull'onda di questa scoperta e di altre simili, c'è chi si è spinto ad affermare che siamo “wired to be social” (Castiello et al. 2010), ovvero che il cervello nasce progettato e predisposto alla relazione.

Come dimenticare allora che siamo mammiferi e primati e che la prima relazione si struttura attorno al cibo, nel profondo rapporto con la propria madre, centralmente mediato dall'allattamento?¹ Sebbene gli studi non possano stabilire con univocità

¹ Il breve spazio di un articolo non consente la trattazione sistematica di argomenti complessi e dibattuti come la tematica cibo-relazione. Per concisione abbiamo assunto nel testo il punto di vista delle teorie psicomodinamiche che hanno ritenuto centrale l'allattamento nel costituirsi del rapporto genitore-figlio. Si segnala tuttavia in nota che dagli anni '60 in poi il ruolo del cibo nella formazione del legame primario è stato discusso, criticato, ridimensionato, poi ripreso, ridisegnato e rivivificato da moltissimi autori, di formazione psicoanalitica e non. Lo psicoanalista Bowlby per primo si dissociò talmente dai modelli freudiani fino a formulare modelli esplicativi totalmente indipendenti (Holmes (1993) 1994). La ricerca di Bowlby costituisce indubbiamente un notevole arricchimento della comprensione dei rapporti neonatali: punto centrale rispetto al tema trattato nel testo è l'asserzione dell'esistenza di comportamenti di attaccamento *distinti* dalle dinamiche legate al cibo. I modelli cognitivisti e costruttivisti hanno in seguito apportato importanti riflessioni sul tema e attualmente anche la psicoanalisi accoglie pienamente il pensiero di Bowlby (si veda, per esempio, Fonagy e Target 2001). Oggi è scontato che il progredire del rapporto affettivo è qualcosa di autonomo, certamente più ampio e più profondo di un mero rapporto di nutrizione. Tuttavia in ottica neuroscientifica più che la distinzione dei sistemi (che risente in parte della distinzione in scuole di appartenenza) si concettualizza una rete di sistemi cooperanti e co-evolventi tra loro. Le ricerche empiriche vengono in soccorso: se da un lato un chiaro stimolo nella madre alla produzione dell'ormone ossitocina (ormone indiscutibilmente legato al comportamento di attaccamento) è dato proprio dalla suzione del seno e dal contatto fisico (Nemsadze e Silagava 2010), dall'altro l'allattamento artificiale non incide negativamente sui sistemi di attaccamento, che sono in grado di sostenere pienamente modalità nutrizionali non presenti in natura. Ciò prova che un sistema sostiene l'altro e viceversa. D'altronde

l'effettivo momento in cui si determina il senso di attaccamento madre-figlio, è tuttavia comprovato che la condivisione del cibo gioca in esso un ruolo decisivo. Se già durante la gestazione il feto si alimenta delle sostanze nutritive derivanti dagli alimenti ingeriti dalla madre, è però durante l'allattamento che si colloca la fase cruciale per la creazione di un legame tra le parti che diventa anche suono, tocco e movimento formanti il guscio protettivo che contiene le vuote distese dell'angoscia/fame (Stern 1990). Tale rapporto procederà in tutta l'infanzia in modo significativo e, per certi versi, seguirà lo stesso filo invisibile anche nelle successive identificazioni/rincontri dell'imago genitoriale, per tutta la vita.

Melanie Klein ha dedicato gran parte dei propri studi psicoanalitici all'argomento. Scrive Klein:

il seno buono che nutre e dà inizio al rapporto amoroso con la madre rappresenta l'istinto di vita e viene sentito anche come la prima manifestazione della creatività. Da questo rapporto fondamentale il bambino non solo riceve la gratificazione che desidera ma ha anche la sensazione che esso lo mantenga in vita. La fame infatti che provoca la paura di morire di inedia – e forse anche ogni dolore fisico e psichico – viene sentita come una minaccia di morte. (Klein 1969, 56)

In un altro passo è invece sottolineato come nutrire e comunicare siano strettamente connessi:

molti altri fattori influenzano la capacità del bambino di accettare il latte con gioia e di internalizzare il seno buono, per esempio la capacità della madre di nutrire adeguatamente e di accudire con profonda gioia il bambino, oppure la presenza in lei di angosce di difficoltà psicologiche connesse con l'alimentazione. (Klein 1969, 15)

Davvero la mancanza di cibo è fonte di angoscia per il neonato: egli non distingue tra ciò che è fisico – la fame – e ciò che è psichico – l'angoscia (Bruch 1973). Allo stesso modo nutrire non fornisce solo sostentamento, ma trasmette infinitamente di più: calore, accoglimento, rassicurazione, musicalità, le basi della fiducia primaria, la sensazione di essere amati, l'esperienza che il mondo può avere un senso (Winnicott 1983). L'inizio della nostra vita è impastato di questa materia, il cibo ne è un ingrediente imprescindibile.

L'arte coglie questo momento nell'infinita varietà delle madonne del latte (Berruti 2006) e, se si vuole fornire un'immagine nitida, la *Tempesta* del Giorgione potrebbe raccontare la storia di un neonato che è allevato al seno e che poi diventa uomo, sospeso tra natura e cultura: in una sola rappresentazione coesiste il là e allora che ci portiamo dentro nel qui e ora della nostra esistenza.

studi empirici (Tobin et al. 2007) e autorevoli posizioni teoriche (Fonagy 2015) dimostrano che nella pratica clinica del XXI secolo vi è una sovrapposizione significativa tra modelli e tecniche di cura psicoanalitiche e cognitive. Ma tale argomento ci porterebbe davvero troppo lontano.

Anche la letteratura ci supporta e riesce in modo più articolato a recuperare profumi e sensazioni di ciò che è stato essere allattati. Nella raccolta di racconti *La pianura in fiamme* (2012), lo scrittore messicano Juan Rulfo affida alla voce di Macario, un bambino consumato dagli stenti e dalla fame, la riemersione dei ricordi legati all'allattamento.

Il latte di Felipa è dolce come i fiori dell'ibisco. Io ho bevuto il latte di capra e anche il latte di scrofa [...] però nessuno è buono come il latte di Felipa... Ormai è tanto che non mi fa succhiare da quelle montagnole che lei ha dove noi abbiamo le costole, e da dove le esce, se sei capace di farlo venir fuori, un latte più buono di quello che ci dà madrina per colazione la domenica... Una volta Felipa veniva tutte le notti nella stanza dove dormo io, e mi si metteva vicino, sdraiata sopra di me o di fianco. Poi si aggiustava in modo che io potevo succhiare quel latte dolce e caldo che veniva giù a fiotti per la lingua... (Rulfo 2012, 54-55)

Il ragazzino nel rievocare i gusti assaporati dimostra che il cibo è anche e soprattutto memoria di una relazione. Era buono il latte, era “buona” Felipa. O meglio, era buono il latte *perché* era “buona” Felipa. Ciò che rende magico il latte è il conturbante rapporto: il latte dolce e caldo catalizza l'esperienza misteriosa di tutta una notte, è metonimia della relazione. La donna che ha allattato Macario non è però sua madre e in ciò risuona un'eco edipica abbastanza esplicita. Si presenta allora una maggiore complessità e ricchezza simbolica del cibo-relazione, che prende origine dal periodo neonatale per stratificarsi nello sviluppo di tutta la vita. Il seno oltre a essere simbolo materno e canale nutritivo, è infatti caratterizzato da una forte valenza erotica. Ritorna qui il già accennato legame tra spinta ad alimentarsi e pulsione libidica. Non a caso l'eroticismo è una potente spinta a ricercare l'altro, a desiderare, a dare e ricevere. Il cibo-relazione si può quindi intendere in un'accezione più ampia, può essere letto come un'estesa metafora di legame, ove si intrecciano cure materne, amore, affetto, erotismo, voluttà.

Sempre la letteratura fornisce personaggi preganti. La cuoca Gabriella del romanzo di Amado (1991), nata nella fame, selvatica, incapace di assumere ruoli costruiti, conquista gli uomini con la capacità di amare e con la cucina. E come l'arabo Nacib che si innamora di lei, anche noi non distinguiamo più dove inizia uno e finisce l'altro:

non avrebbe potuto mai più assaporare cibi fatti da altre mani, manipolati da altre dita. Mai, ah!, mai un'altra donna che potesse sostituirla, degna di essere così desiderata, per sempre, un'altra donna, no, per quanto bianca fosse, elegante, curata, ricca, no. (Amado 1991, 232)

Assistiamo così a un conglomerato di possibilità: un significato del cibo-relazione scolora in un altro. Come la luce in un prisma, così il cibo assume molteplici accezioni relazionali, rimandandoci sempre al fondamentale bisogno che abbiamo dell'altro, così come abbiamo bisogno del cibo. Uno sguardo alla derivazione etimologia della parola “fame” risulta in tal senso interessante. “Fame” deriva dal latino *fames*, a cui i più

attribuiscono la stessa radice del latino *fa-tisci* (venir meno, mancare). La radice latina FA corrisponde alla greca CHA, da cui χατέω (sono mancante, desidero) (Pianigiani 1907). Fame-mancanza-bisogno di cibo-bisogno dell'altro: ci portiamo dentro in modo ancestrale queste risonanze.

La fame, al pari del desiderio dell'altro, si origina dunque da una mancanza che necessita di essere colmata. Per restare in ambito latino-americano, è una poesia di Neruda a fornire questa volta un esempio di come i due piani si incrocino, sfumando l'uno nell'altro. Il poeta cileno ricorre significativamente alla sfera semantica della fame per descrivere il desiderio che lo spinge verso la donna cantata nell'undicesimo dei suoi *Cento sonetti d'amore* (1977):

Ho fame della tua bocca, della tua voce, dei tuoi capelli
e vado per le strade senza nutrirmi [...]

Sono affamato del tuo riso che scorre,
delle tue mani color di furioso granaio,
ho fame della pallida pietra delle tue unghie,
voglio mangiare la tua pelle come mandorla intatta.

Voglio mangiare il fulmine bruciato nella tua bellezza,
il naso sovrano dell'aitante volto,
voglio mangiare l'ombra fugace delle tue ciglia [...]

(Neruda 1977, 43)

Il poeta, volendosi metaforicamente cibare della donna, esprime in realtà il bisogno di instaurare con lei una relazione di natura affettiva e sessuale. Il cibo dunque congiunge ciò che risulta distinto, ma anche distante. Godere degli stessi cibi e, ancora più, partecipare della stessa occasione di consumo rappresenta un atto simbolico di notevole pregnanza. Nelle pagine di D'Annunzio (1990) l'unione tramite il cibo aveva già raggiunto elevati vertici di promesse di piacere in modo intensamente erotico e intellettuale a un tempo:

Egli vide Elena nell'atto di bagnare le labbra in un vino biondo come un miele liquido. Scelse tra i bicchieri quello ove il servo aveva versato un egual vino; e bevve con Elena. Ambedue, nel tempo medesimo, posarono su la tovaglia il cristallo. La comunità dell'atto fece volgere l'una verso l'altro [...]. (D'Annunzio 1990, 50)

Per cinque luigi avresti mangiato un frutto segnato prima da' miei denti e per altri cinque luigi avresti bevuto *Champagne* nel concavo delle mani d'Elena. (53)

Tutti questi elementi del cibo-relazione che ritroviamo nei rapporti diadici, riverberano in modo significativo nei rapporti gruppali e sono stati ampiamente discussi, con altri tagli metodologici e secondo altre prospettive, dall'antropologia e dalla sociologia. Nonostante la definizione del concetto di cultura si sia da sempre rivelata un'inesauribile fonte di controversie e discussioni (Kroeber e Kluckhohn

1982), gli antropologi in maggioranza concordano nell'affermare che natura e cultura rappresentano due realtà differenti. Per comprendere a fondo tale distinzione è sufficiente pensare alla variegata gamma di modalità con le quali contesti culturali diversi declinano le esigenze primarie e naturali, tra cui l'alimentazione e il nutrimento. La cultura oltre a condizionare le nostre scelte alimentari, i tempi e i modi del nostro nutrimento e la liceità di alcuni alimenti, risulta determinante nell'attribuire significati al cibo e ai rituali che ne prevedono il consumo e che normano e compattano i gruppi di appartenenza. Non a caso, la definizione di cultura proposta dall'antropologia interpretativa poneva l'accento su questo suo costituirsi come "rete di significati" (Geertz 1998). La condivisione del cibo sembra rappresentare, anche nello specifico antropologico, un tramite privilegiato per la costruzione di legami affettivi e relazioni sociali: ciò pare delineare un continuum bio-psico-sociale che dalla biologia conduce alla cultura. Alcuni elementi legati al cibo nella relazione tra individui sono riscontrabili, con significati simili, nelle relazioni sociali. A caratterizzare il cibo dei gruppi sociali è soprattutto il concetto di legame, unione e cementificazione degli aspetti dell'identità culturale.

Ancora dalla letteratura:

Ed era solo una volta all'anno che si trovano tutti insieme, e per giunta sul terreno neutrale e sconsecrato della Festa del Ringraziamento: quando tutti mangiano le stesse cose e nessuno si allontana per andare a rimpinzarsi di nascosto di qualche cibo stravagante: né kugel, né pesce gefilte, né insalata di rafano e lattuga romana, ma solo un tacchino colossale per duecentocinquanta milioni di persone; un tacchino colossale che le sazia tutte... È la pastorale americana per eccellenza e dura ventiquattr'ore. (Roth 1997, 434)

Tuttavia, una lettura unificante e felice dell'utilizzo del cibo sarebbe troppo unidimensionale e ottimistica: come in *Pastorale americana* si descrivono soprattutto incomunicabilità e fratture, allo stesso modo il cibo può essere al centro della lotta di potere tra uomini e donne come in *Il rombo* di Grass (1999), straordinario romanzo ove la capacità femminile di nutrire si intreccia con la volontà di dominio maschile. L'opera si presta anche bene, crediamo oltre alle intenzioni dell'autore, a drammatizzare la kleiniana invidia primaria verso chi nutre (nel libro le donne del Neolitico hanno tre seni!), quell'oscuro desiderio verso l'altro che possiede il nutrimento e la fonte del nutrimento, suscitando in chi ne è privo il desiderio di possesso o di distruzione. Il cibo quindi porta anche conflitti e guerre, nuovamente con un intreccio tra i rapporti degli individui e i rapporti sociali.

Ma forse ci si allontana troppo dal terreno delle neuroscienze e della psichiatria. E allora per ritornare nel solco tracciato, spostiamo l'attenzione su come si giocano gli aspetti cibo-relazione nel microsistema sociale della famiglia, microsistema più studiato e di competenza anche della psichiatria.

Questa volta iniziamo con una suggestione letteraria, citazione poco nota di un libro arcinoto, qual è *l'Odissea*: "Anche i dodici figli di Eolo vivono nel palazzo. Egli diede le

giovinette in moglie ai figli. Ed essi banchettano accanto al padre caro ed alla loro madre, sempre” (Omero 1974, 126). Nel mondo della mitologia l'alimentazione sancisce l'unione tra i commensali, esprimendo un'idea di felicità eterna. Eolo non vuole disperdere ai quattro venti la sua discendenza, perciò si avvale di due stratagemmi: l'endogamia e una mensa perennemente imbandita. Il cibo in famiglia si costituisce qui come un legame vincolante, strumento per stare insieme, festeggiare e non lasciarsi mai. L'occhio moderno, avvezzo ai conflitti e alle contraddizioni, immediatamente coglie ciò che i greci omerici in realtà non dicono, ma la letteratura accoglie anche le proiezioni dei lettori. Si ha infatti la sensazione di vedere descritta tra le righe un'intrinseca ambivalenza. Se da un lato il cibo familiare è festa, dall'altro il cibo familiare vincola, allaccia, stringe. Un banchetto nuziale non può essere duraturo, è anche un bacchetto di ringraziamento e commiato, per sua natura deve terminare: la vecchia famiglia si scioglie, se ne creerà una nuova, altrove. Il nutrimento della madre e del padre, che in precedenza abbiamo descritto come fondante la natura psichica dell'uomo, a un certo punto deve essere interrotto per consentire al figlio di andare oltre e di fondare un suo mondo, autonomo nel nutrirsi. La famiglia di Eolo, paradossalmente, ha nella sua felicità il suo soffocamento: si rischia a un certo punto di sentirsi satolli, ingozzati e di non potersi sottrarre. Nuovamente, come nella dinamica fame-sazietà, anche sotto il profilo psicologico un familiare deve alternare nutrimento e dieta, assenza e presenza, lasciando al figlio spazio di manovra. L'eccesso di cibo fa ammalare, alcuni abbracci rischiano di essere mortali.

Nelle relazioni familiari il significato del cibo assume quindi valenze simboliche rispetto a grandi temi dell'esistenza quali quelli dell'autonomia/separazione e dell'assunzione di ruolo attivo o passivo degli individui (Abbate Daga e Panero 2017). Si entra così nella terza lettura che ci si era prefissi di discutere nel presente articolo: il cibo come significato inconscio, simbolo personale dell'individuo appartenente a una storia. In tal senso viene trascesa la lettura biologica dell'atto alimentare e il cibo assurge qui a un'equivalenza concettuale, ove la rappresentazione mentale che nasce dall'oggetto è più importante dell'oggetto stesso nelle sue forme e nei suoi significati comuni e originari. Il cibo diventa così mezzo per raggiungere altri obiettivi, oppure metafora. Ciò, come vedremo, si può realizzare non infrequentemente con forme patologiche.

Per esempio, il comportamento alimentare può essere disgiunto dal cibo, in parte o totalmente. Il desiderio di incorporare un cibo fantasmatico è più potente della nutrizione perché in questo caso il valore dell'atto simbolico è più significativo dell'atto concreto. Vengono alla memoria i rituali sacri, o le proteste carcerarie, ove gli oggetti sono ingoiati per ottenere il vantaggio di essere tratti fuori dalla prigione oppure le patologie psichiatriche, in cui la fame non è avvertita, ma domina un imperioso stimolo a ingurgitare. Tale stimolo ha l'intento di riempire un'insopportabile sensazione di vuoto o sedare emozioni negative, senza provare gusto, perfino assumendo rifiuti o cibi ancora surgelati (Gyurkovics et al 2006). Un altro esempio significativo è la pica,

disturbo psichiatrico prevalentemente della seconda infanzia, caratterizzato dalla persistente ingestione di sostanze non alimentari. Tale disturbo è caratterizzante il personaggio di Rebeca, in *Cent'anni di solitudine*:

La domenica, effettivamente, arrivò Rebeca. Non aveva più di undici anni. [...] Tutto il suo bagaglio era composto dal bauletto della roba, da una poltroncina a dondolo di legno con fiorellini colorati dipinti a mano e da un sacco di tela che faceva un continuo rumore di cloc cloc cloc, dove portava le ossa dei suoi genitori. [...] La pelle verde, il ventre rotondo e teso come un tamburo, rivelavano una cattiva salute e una fame più vecchia della bambina stessa, ma quando le diedero da mangiare rimase col piatto sulle gambe senza assaggiare nulla. [...] Per parecchi giorni non riuscirono a farla mangiare. Nessuno capiva come non era morta di fame, finché gli indigeni [...] scoprirono che a Rebeca piaceva soltanto mangiare la terra umida del patio e i calcinacci che staccava dai muri con le unghie. Era evidente che i suoi genitori, o chiunque l'avesse allevata, l'avevano rimproverata per quella abitudine, perché lo faceva di nascosto e con coscienza di colpa, cercando di conservare le razioni per mangiarle quando nessuno la vedesse. (García-Márquez 1982, 43-44)

Rebeca ha un legame intenso con la terra, e il legame con la terra è una sensazione antica. La terra nutre, la madre-terra ci accoglie dopo la morte: tale duplice funzione è stata più volte evidenziata nelle analisi dei miti, specie quelle di matrice psicoanalitica (Bettelheim 1983). Rebeca però ha soprattutto la propria storia personale di lutto e dolore. Prova vergogna, poiché è consapevole di commettere un atto socialmente riprovevole. Tuttavia non riesce a fermarsi ed è sicuramente un bene, dato che il terriccio pare mantenerla misteriosamente in vita. Ci metterà tempo a guarire, vivrà anni intensi, ma la pica si ripresenterà con violenza proprio quando nuovamente si presenteranno eventi di abbandono e di perdita. Come il sacco dei genitori insepolti e senza terra, il suo dolore non riposerà mai completamente, incline a riemergere. Così un pugno di terra ingurgitato tornerà al contempo a esprimere e a coprire la ferita riapertasi. La terra per Rebeca è simbolo di ciò che non ha avuto nella giusta misura, ma anche simbolo di quel che poco che ha avuto e che le serve per sopravvivere. Mangiare la terra la ricongiunge con quello che le è mancato, un surrogato di ciò che non ha pienamente introiettato: terra-madre appunto.

Anche se di solito i simboli non sono così lampanti e poetici, nell'esperienza della pratica psichiatrica le vicissitudini dei pazienti hanno sovente un legame simbolico con la manifestazione clinica dei sintomi. In linea con il tema dell'articolo, si evidenzia che dagli anni Settanta in poi del secolo scorso, il disagio psichico si esprime più che in altre epoche proprio attraverso un rapporto malato con il cibo, dall'appetizione estrema al tenace rifiuto (Bruch 1973). Tale espressività psicopatologica ha più radici. Come primo elemento sociologico, va sottolineato che a partire dalle fondamenta della cultura occidentale si sviluppa l'idea che controllare la fame è conveniente ed eticamente corretto. Il proemio dell'*Odissea* narra la morte degli ultimi compagni di Ulisse come scotto da pagare per aver mangiato gli animali sacri di Iperione. Specularmente la mela biblica rappresenta la debolezza dell'uomo incapace di resistere alla tentazione e al

male. Secondo questo modello, la possibilità di resistere al cibo è tipicamente umana e ci distingue dalle bestie. Nella progressiva cristianizzazione delle società medievali le pratiche di digiuno si rafforzano, fino a condurre al fenomeno delle sante anoressiche, religiose estremamente emaciate e dedite all'ascetismo, anche fino alla morte (Bell 1985). Negli ultimi decenni questo antico modello si intreccia con una relativamente nuova concezione del corpo, che diventa "disincarnato," ristretto a mera "immagine corporea." Il valore *etico* del rifiuto del cibo diventa così anche valore *estetico*, esposto nell'immagine scarnificata, che al contempo segnala la bellezza e la tenacia dell'individuo, in una stigmatizzazione talora feroce della prosperità. L'immagine del corpo è biglietto da visita, è in mostra, viene pubblicata, ci serve per competere, ma ci può far vergognare – come ben evidenziano i fatti di cronaca sull'uso dei social fatto dai ragazzi – e diviene non più una parte per il tutto, ma il tutto. La superficie/involucro del nostro essere diviene l'unica cosa che descrive il nostro essere. Le due articolazioni metaforiche – digiuno come forza e magrezza come bellezza – si fondono. Anche il corporeo e lo psichico si fondono in un collasso vertiginoso, in una vera e propria "concretizzazione della metafora" (Skårderud 2007) in cui il soggetto dipende dall'immagine del corpo scheletrico per la propria vita non vita, perdendo la percezione del corpo vissuto (Fairburn 2008). La commistione dei due modelli ha perciò fornito quella condizione necessaria, anche se non sufficiente, per il proliferare dei disturbi alimentari.

I soli fattori sociali, infatti, non basterebbero allo sviluppo di un disturbo mentale. A un altro livello entrano in gioco aspetti simbolici complessi circa l'alimentazione che in parte variano da individuo a individuo. Il cibo diventa terrifico e mortifero, il suo rifiuto esprime una tanto violenta quanto patologica negazione del suo ruolo di nutrimento.

Con le vivide parole di un libro che racconta in prima persona l'anoressia nervosa:

La fame mi travolgeva. Mi impediva di pensare. Di dormire. Di vivere. A parte quelle rare volte che riuscivo a vincere. Perché allora ero io la più forte. E se riuscivo a essere più forte della fame allora avrei superato tutto. [...] Cosa c'è di più puro dell'acqua? L'acqua non tinge. L'acqua non sporca. L'acqua non ingrassa. [...] Per non inquinare tutto con la volgarità del desiderio. (Marzano 2011, 40, 56)

Chi soffre di anoressia nervosa va oltre il limite, va oltre il cibo e si affaccia su un abisso che rischia di essere senza significato e senza ritorno: nel rifiutare il cibo perde fatalmente il contatto con le sue emozioni e i suoi desideri, mentre l'identità si sfrangia. La psicoanalista Gatti (1989) sintetizza mirabilmente l'anoressia nervosa nell'immagine della lotta tra due posizioni che l'anoressica non riesce a sintetizzare, estremamente angosciata dallo sgomento prodotto dagli istinti e dalla ferinità intrinseca dell'essere umano e per questo in fuga verso una qualche sembianza angelica, senza cibo, senza sesso e senza corpo, ove nulla è fuori posto, tutto si controlla, si pulisce, si sterilizza. Niente cibo, solo acqua appunto: come gli angeli. Tutto ciò va letto nel contesto della problematica adolescenziale della ricerca dell'identità adulta e affligge soggetti che

nell'infanzia hanno avuto difficoltà a sentirsi capiti e amati, e che di conseguenza portano dentro invisibili dolori. Il rifiuto del cibo assume allora massimamente valenza simbolica: è ricerca di attenzione attraverso la scomparsa, è disperata lotta per l'autonomia, perdendola. Le laceranti contraddizioni possono scindere la giovane ragazza, mentre ella avrebbe bisogno di un'integrazione a tutto campo, integrazione tra percezione, pensiero e relazioni con gli altri. In altri casi il rifiuto del cibo ha una valenza dolorosissima, è il rifiuto della violenza subita e del corpo che l'ha dovuta subire, protesta rabbiosa verso l'impotenza e la sordida sottomissione da cui non ci si è potuti allontanare e che in qualche modo ci si porta dentro (Faravelli et al. 2004). In tutti i casi va ricostruita la propria autonomia, ma l'autonomia può essere ottenuta solo con la rinuncia all'onnipotenza: bisogna prendere atto che solo gli dèi non hanno bisogno di cibo, mentre agli esseri umani tocca riconoscersi come bisognosi e affamati, dipendenti dal cibo come dipendenti dagli altri, esposti ai danni degli altri, ma in grado di elaborarli (Abbate Daga e Panero 2017). Il recupero del significato originario del cibo significa allora limitare il piano simbolico che può distaccarsi così tanto dal reale da raggiungere intensità delirante annientando il soggetto. Ciò consentirà di ristabilire connessioni ed equilibri tra i significati biologici, relazionali e simbolici che il cibo può assumere, accettando l'intrinseco bisogno che l'uomo ha di alimentazione e nutrimento. Le neuroscienze e la realtà ci dimostrano infatti che non è possibile transumanare, ma, bizzarri animali, dobbiamo transumare dall'illusoria perfezione del digiuno a più triviali patti con i pasti quotidiani. E pazienza se a volte ci si sentirà con la nostra fame come le mosche di Esopo con il cavallo.

Tale considerazione può costituire la conclusione del presente articolo. Le neuroscienze ci indicano che tra le differenti posizioni assunte dalla mente rispetto al cibo bisogna inevitabilmente mantenere un equilibrio dinamico che assembli le parti in modo tale da rendere la nostra esistenza salutare e sufficientemente godibile, cogliendo di volta in volta i significati più adattivi al contesto e alle nostre esigenze.

Attraversiamo la vita grazie al nutrimento e alla ricerca del nutrimento, condividiamo il desco con gli altri, proiettiamo nel cibo simboli e significati e alla fine di un viaggio o di un percorso – o semplicemente alla fine della giornata – quasi sempre ci attende il cibo. O almeno questo nel migliore dei mondi possibili:

E Pangloss diceva talvolta a Candido: In questo migliore di mondi possibili, tutti i fatti son connessi tra loro. Tanto è vero che se voi non foste stato scacciato a gran calci nel sedere da un bel castello, per amore di madamigella Cunegonda, se non foste capitato sotto l'Inquisizione, se non aveste corso l'America a piedi, se non aveste infilzato il Barone, se non aveste perso tutte le pecore del bel paese di El Dorado, voi ora non sareste qui a mangiar cedri canditi e pistacchi.

Voi dite bene – rispondeva Candido: ma bisogna coltivare il nostro giardino. (Voltaire 1988, 148)

Alla fine del viaggio, troveremo quindi cedri canditi e pistacchi? Ma alla fine del viaggio restano anche domande inevase, dolori, vicissitudini. E rimane da procacciarsi il

sostentamento: coltivare i prodotti che ci sfameranno e/o coltivare i saperi in cui crediamo. Ognuno (forse?) può scegliere il suo cibo e il suo giardino.

BIBLIOGRAFIA

- ABBATE DAGA, G. e M. PANERO. 2017. "Psicodinamico e cognitivo-psicodinamico: aspetti teorici e modalità di trattamento psicoterapico nel percorso di cura dell'anoressia nervosa." In *Mente coatta, corporeità, anoressia mentale. Paradigmi e percorsi di cura*, a cura di L. E. Zappa, 103-123. Milano: Franco Angeli.
- AMADO, J. 1991 (1958). *Gabriella garofano e cannella*. Trad. it. di G. Passeri. Torino: Einaudi.
- ANCONA, M., M. ORBECCHI e E. TORRE (a cura di). 1995. *L'arte medica. Tra comunicazione, relazione, tecnica e organizzazione*. Torino: Scriptorium Paravia.
- ARISTOTELE. 1987. *Poetica*, a cura di D. Lanza. Milano: Rizzoli.
- BELL, R. 1985. *Holy Anorexia*. Chicago: The University of Chicago Press.
- BERRUTI, P. (a cura di). 2006. *Madonna del latte. La sacralità umanizzata*. Firenze: Edizioni Polistampa.
- BETTELHEIM, B. 1983 (1982). *Freud e l'anima dell'uomo*. Trad. it. di A. Serra. Milano: Feltrinelli.
- BION, W. R. 1962. *Learning from Experience*. London: Karnac Books.
- BRUCH, H. 1973. *Eating Disorders: Obesity, Anorexia Nervosa, and the Person Within*. New York: Basic Books.
- CASTIELLO, U., C. BECCHIO, S. ZOIA, C. NELINI, L. SARTORI, L. BLASON, G. D'OTTAVIO, M. BULGHERONI e V. GALLESE. 2010. "Wired to Be Social: The Ontogeny of Human Interaction." *PLoS One*, 5/10: e13199. doi: 10.1371/journal.pone.0013199.
- CERUTI, M. 2009. *Il vincolo e la possibilità*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- DAMASIO, A. 2010. *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*. New York: Pantheon Books.
- D'ANNUNZIO, G. 1990 (1889). *Il piacere*. Milano: Mondadori.
- DAWSON, L., P. RHODES e S. TOUYZ. 2014. "Doing the Impossible': The Process of Recovery from Chronic Anorexia Nervosa." *Qual Health Res*, 24/4: 494-505. doi:10.1177/1049732314524029.
- EURIPIDE. 2011. "Le Baccanti." In *Tutte le tragedie*, a cura di A. Tonelli, 2832-2920. Milano: Bompiani.
- FAIRBURN, C. G. 2008. *Cognitive Behavioral Therapy for Eating Disorders*. New York: The Guilford Press.
- FARAVELLI, C., A. GIUGNI, S. SALVATORI e V. RICCA. 2004. "Psychopathology After Rape." *American Journal of Psychiatry*, 161/8: 1483-1485.
- FERNANDEZ-REAL, J. M., M. SERINO, G. BLASCO, J. PUIG, J. DAUNIS-I-ESTADELLA, W. RICART, R. BURCELIN, F. FERNANDEZ-ARANDA and M. PORTERO-OTIN. 2015. "Gut Microbiota Interacts with Brain Microstructure and Function." *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 100/12: 4505-4513. doi: 10.1210/jc.2015-3076.
- FERRO, A. 1999. *La psicoanalisi come letteratura e terapia*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- . 2006. *Tecnica e creatività. Il lavoro analitico*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- FITZGERALD, F. S. 1972 (1925). "Il grande Gatsby." In *Romanzi*. Trad. it. di F. Pivano. Milano: Mondadori.
- FONAGY, P. 2015. "The Effectiveness of Psychodynamic Psychotherapies: An Update." *World Psychiatry*, 14/2: 137-150. Doi 10.1002/wps.20235.

- FONAGY, P. e M. TARGET. 2001. *Attaccamento e funzione riflessiva*. Trad. it. di F. Gazzillo et al. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- FREEMAN, M. P. 2010. "Nutrition and psychiatry." *The American Journal of Psychiatry*, 167/3: 244-247. doi: 10.1176/appi.ajp.2009.09121746.
- FREUD, S. 1986 (1920). "Al di là del principio di piacere." In *Opere*. Vol. IX, a cura di C. L. Musatti, 187-249. Torino: Bollati Boringhieri.
- . 1986b (1937). "Analisi terminabile e interminabile." In *Opere*. Vol. XI, a cura di C. L. Musatti, 499-535. Torino: Bollati Boringhieri.
- GALLESE, V., M. N. EAGLE e P. MIGONE. 2007. "Intentional Attunement: Mirror Neurons and the Neural Underpinnings of Interpersonal Relations." *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 55: 131-176.
- GARCÍA MÁRQUEZ, G. 1982 (1967). *Cent'anni di solitudine*. Trad. it. di E. Cicogna. Milano: Mondadori.
- GATTI, B. 1989. "L'anoressia mentale." In *Trattato di Psicoanalisi*, a cura di A. A. Semi, 579-617. Milano: Raffaello Cortina.
- GEERTZ, C. J. 1998 (1973). *Interpretazione di culture*. Trad. it. di E. Bona. Bologna: Il Mulino.
- GRASS, G. 1999 (1977). *Il rombo*. Trad. it. di B. Bianchi. Torino: Einaudi.
- GYURKOVICS, E., B. TIHANYI, A. SZIJARTO, P. KALISZKY, V. TEMESI, H. SAS e P. KUPCSULIK. 2006. "Fatal Outcome from Extreme Acute Gastric Dilation After an Eating Binge." *International Journal of Eating Disorders*, 39/7: 602-605.
- HARRIS, J.C. 2010. "Oedipus at Colonus." *Archives of General Psychiatry* 67/5: 438-439. doi: 10.1001/archgenpsychiatry.2010.50. PubMed PMID: 20439825.
- HOLMES, J. 1994 (1993). *La teoria dell'attaccamento. John Bowlby e la sua scuola*. Trad. it. di S. Federici e G. Nebbiosi. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- JASPERS, K. 1964 (1913). *Psicopatologia generale*. Roma: Il Pensiero Scientifico.
- JOYCE, J. 1988 (1922). *Ulisse*. Trad. it. di G. de Angelis. Milano: Mondadori.
- KLEIN, M. 1969 (1957). *Invidia e gratitudine*. Firenze: Martinelli.
- KROEBER, A. L. e C. KLUCKHOHN (1952) 1982. *Il concetto di cultura*. Trad. it. di E. Calzavara. Bologna: Il Mulino.
- MARZANO, M. 2011. *Volevo essere una farfalla*. Milano: Mondadori.
- NEMSADZE, K. e M. SILAGAVA. 2010. "Neuroendocrine Foundation of Maternal-Child Attachment." *Georgian Medical News*, 189: 21-26.
- NERUDA, P. 1977 (1959). *Cento sonetti d'amore*, a cura di G. Bellini. Milano: Accademia.
- OMERO. 1974. *Odissea*. Trad. it. di G. Tonna dal testo critico di T. Allen (1938). Milano: Garzanti.
- PANKSEPP, J. 2011. "Toward a Cross-Species Neuroscientific Understanding of the Affective Mind: Do Animals Have Emotional Feelings?" *American Journal of Primatology*, 73/6: 545-561. doi: 10.1002/ajp.20929.
- PARNAS, J. 2010. "Sé (disturbi del)." In *Lessico di Psicopatologia*, a cura di M. Maj, C. Maggini, A. Siracusano, 336-342. Roma: Il Pensiero Scientifico Editore.
- PIANIGIANI, P.O. 1907. *Vocabolario etimologico della lingua italiana*. Roma: Albrighi e Segati.
- PROUST, M. 2016 (1906). *Sul piacere della lettura*. Trad. it. di D. Feroldi. Milano: Feltrinelli.
- RABELAIS, F. 1966 (1532). *Gargantua e Pantagruelle*. Trad. it. di M. Bonfantini. Torino: Einaudi.
- RECALCATI, M. 2016. *Il mistero delle cose*. Milano: Feltrinelli.
- RIZZOLATTI, G. 2005. "The Mirror Neuron System and its Function in Humans." *Anat Embryol (Berl)*, 210/5-6: 419-421.
- ROTH, P. 1998 (1997). *Pastorale americana*. Trad. it. di V. Mantovani. Torino: Einaudi.
- RULFO, J. 2012 (1953). *La pianura in fiamme*. Trad. it. di M. Nicola. Torino: Einaudi.

- SÁNCHEZ-VILLEGAS, A., L. VERBERNE, J. DE IRALA, M. RUÍZ-CANELA, E. TOLEDO, L. SERRA-MAJEM and M. A. MARTÍNEZ-GONZÁLEZ. 2011. "Dietary Fat Intake and the Risk of Depression: the SUN Project." *PLoS One* 6/1: 162-168. doi: 10.1371/journal.pone.0016268.
- SAPER, C. B., T. C. CHOU and J. K. ELMQUIST. 2002. "The Need to Feed: Homeostatic and Hedonic Control of Eating." *Neuron* 36/2: 199-211.
- SIEGEL, D. J. 1999. *The Developing Mind*. New York: Guilford Press.
- SKÅRDERUD, F. 2007. "Eating One's Words, Part I: 'Concretised Metaphors' and Reflective Function in Anorexia Nervosa—An Interview Study." *European Eating Disorders Review*, 15: 163–174.
- STERN, D. 1990. *Diary of a Baby*. New York: Basic Books.
- SWINBURN, B. A., G. SACKS, K. D. HALL, K. MCPHERSON, D. T. FINEGOOD, M. L. MOODIE and S. L. GORTMAKER. 2011. "The Global Obesity Pandemic: Shaped by Global Drivers and Local Environments." *Lancet*, 378/9793: 804-814. doi: 10.1016/S0140-6736(11)60813-1.
- TOBIN, D., J. BANKER, L. WEISBERG, W. BOWERS. 2007. "I Know What You Did Last Summer (and It Was Not CBT): A Factor Analytic Model of International Psychotherapeutic Practice in the Eating Disorders." *International Journal of Eating Disorders*, 40/8: 754-757.
- VEGLIA, F. 1999. *Storie di vita*. Torino: Bollati Boringhieri.
- VOLTAIRE. 1988 (1759). *Candido*. Trad. it. di R. Bacchelli. Milano: Mondadori.
- WINNICOTT, D.W. 1983 (1971). *Gioco e realtà*. Roma: Armando Editore.
- YOKUM, S., A. N. GEARHARDT, J. L. HARRIS, K. D. BROWNELL and E. STICE. 2014. "Individual Differences in Striatum Activity to Food Commercials Predict Weight Gain in Adolescents." *Obesity*, 22/12: 2544-2551. doi: 10.1002/oby.20882.