

Questo è un regalo
di:
per:



Crescere un boccone alla volta

Mangiare non è solo un bisogno fisiologico,
ma un'esperienza psicologica e relazionale

Nutrirsi corrisponde certamente a un bisogno fisiologico primario, ma sarebbe riduttivo limitarsi a questo. Non si tratta solo di assumere sostanze che garantiscono la nostra sopravvivenza, ma è un'esperienza, anche relazionale, che coinvolge tutti gli aspetti del nostro essere persona. Non a caso in una delle più diffuse raffigurazioni dei bisogni psicologici (la piramide di Maslow), l'alimentazione è posta alla base, assieme ad altri elementi fisiologici, e rappresenta il primo gradino su cui poggiano aspetti psicologici significativi, come il bisogno di sicurezza, appartenenza, stima, posti al vertice. Secondo altri autori, l'esperienza del mangiare è in stretta relazione con la nostra vita affettiva, la definizione di sé, della propria identità, della propria vita personale, sociale e culturale. Ci sarebbe tutto questo sotto la celebre espressione "siamo quello che mangiamo". Se nutrirsi fosse solo una questione fisiologica, ad esempio, sarebbe molto semplice togliere il seno a un bambino, basterebbe sostituire il latte materno con altri alimenti e il gioco è fatto. Provate a dirlo alle mamme! Guardandovi crucciate, vi parleranno di pianti, notti insonni, nervosismo e molte altre esperienze che i loro bambini vivono durante questo distacco. Il motivo è da ricercarsi nei numerosi significati che l'atto del nutrire, e del nutrirsi, può assumere. Durante l'infanzia esso rappresenta la pienezza della relazione madre-bambino, condensando in essa il soddisfacimento dei bisogni psicologici

primari, allo stesso tempo concreti e affettivi: nutrimento, protezione, cura, contatto, in una parola, amore. In questa delicata fase di crescita, la madre rappresenta la prima e primaria esperienza sensoriale, la porta sul mondo che poco a poco diventerà altro da sé e luogo di esplorazione e scoperte. Secondo i teorici dell'attaccamento, la relazione genitore-bambino sarebbe alla base del successivo sviluppo affettivo, cognitivo e relazionale del bambino. In questo appuntamento quotidiano, ripetitivo, abituale, si nasconde un significato profondo per il quale il nutrimento del corpo diventa nutrimento psicologico. Si potrebbero riportare molti altri esempi che evidenziano come il mangiare è a tutti gli effetti anche una questione psicologica, basti pensare, ad esempio, ad alcune psicopatologie legate al rapporto con il cibo (anoressia, bulimia, ecc...). Lo stesso lessico alimentare è entrato nella nostra vita sociale, per cui le persone possono essere "dolci o acide", lo sportivo può avere "fame" di vittorie, lo scienziato "sete" di conoscenza, le discussioni possono essere "aspre", la realtà "cruda", un'esperienza "disgustosa" e così via. Allo stesso modo, quando vogliamo stare in compagnia, invitiamo gli amici e la tavola apparecchiata descrive spesso l'immagine della famiglia che si ritrova, e il gusto che questi momenti lasciano nella nostra vita va ben oltre quello che c'è nel piatto. ■

MARIO
IASEVOLI*



*Psicologo dello sviluppo e dell'educazione

Amare la natura per custodire la vita

Prendersi cura degli animali e dell'ambiente è un comportamento profondamente umano, che va facilitato, educato e testimoniato



EZIO ACETI*

Quante volte alle scuole dell'infanzia o alle prime classi della scuola elementare, l'insegnante mostra ai bambini la pianticella cresciuta dal seme depresso con cura nella terra, spiegando che la natura vive e promuove la crescita e la vita delle piante, degli animali, dell'uomo.

Prendersi cura degli altri significa "prendersi cura della vita", di qualsiasi tipo di vita. L'amore per la natura allora è nient'altro che



l'amore per la vita! Essere attenti e premurosi verso gli animali, le piante e tutto ciò che riguarda gli esseri viventi, è profondamente umano, e va non solo facilitato, ma anche educato e testimoniato.

Tutto ciò va fatto nel rispetto stesso della vita in sé, senza farlo diventare un assoluto. La vita comporta sì la crescita, il vigore, la cura, ma anche il decadimento e l'accettare che, prima o poi, essa si spegnerà... Educare il bambino al rispetto di tutti gli esseri viventi allora è indispensabile non solo per la cura della sua stessa persona, ma anche per il rispetto di quanti sono alla fine della vita stessa.

Ben vengano, quindi, tutte quelle iniziative che sostengono il rispetto degli animali, del-

le piante, della natura, dei mari, dei fiumi, delle montagne. Vanno accolti bene anche tutti quegli atteggiamenti di risparmio e di sacrificio che contribuiscono a preservare e rispettare il patrimonio vivente e vitale del nostro pianeta.

In questo modo forse potremo scoprire il grande amore che il santo più ecologico mai vissuto provava: san Francesco.

Il suo amore per gli animali e per la natura era talmente profondo che i lupi gli si avvicinavano e lo accompagnavano nelle sue vicende. Francesco considerava il sole come fratello e la luna come sorella perché gli donavano il calore e la luce. Calore e luce che gli animali, nella loro istintività, sono in grado di restituire e donare anche a noi umani se li educiamo e li rispettiamo. Pensate ai cani per i ciechi, ai cavalli per l'ippoterapia, alla gioia spensierata dei bambini quando si divertono un sacco con il loro gatto o con il loro cagnolino, che lecca loro il viso quando vuole fare le coccole. Pensate alla bellezza degli



uccelli che con il loro volo portano i nostri sogni verso l'alto, verso le cose grandi. Pensiamo alla maestosità dell'elefante, alla forza del leone... Insomma, alla grandezza della natura, a tutte le sue ricchezze, e alla responsabilità che noi uomini abbiamo nel rispettarle e nell'amarle.

Eh sì, e più amiamo gli animali e la natura, più diventiamo capaci di amarci fra di noi! ■

*Psicologo dell'età evolutiva

La sobrietà come stile di vita

Bisogna aiutare i più giovani a prendere coscienza della necessità di non sprecare le risorse esistenti e, in particolare, il cibo

PATRIZIA BERTONCELLO*



Se non fosse per la presa di coscienza, il senso civico, le posizioni in difesa dell'ambiente testimoniate in questi ultimi mesi da giovani e giovanissimi, avrei sostenuto con convinzione quanto fosse difficile, se non impossibile, far comprendere alle nuove generazioni dell'Occidente la necessità di assumere stili di vita più sobri. In particolare non avrei mai osato argomentare riguardo gli sprechi alimentari – focus del presente numero di Big –, tanto meno nel contesto scolastico dove opero quotidianamente.

Non è infatti necessario leggere statistiche o studi specifici per sapere che i nostri alunni, i nostri figli, vivendo nella società dei consumi, dello scarto, dello spreco, non hanno la percezione di cosa comporti la mancanza di risorse o di alimenti e non fanno esperienza di ciò che sia realmente necessario, o delle disparità sociali che derivano dal mancato accesso ai beni primari, se non nei casi in cui le famiglie di appartenenza attraversino difficoltà economiche. Molto più comunemente i bambini italiani della fascia di età della scuola primaria e i preadolescenti sono il target per cui vengono confezionate le pubblicità più capaci di indurre "bisogni" sempre nuovi. E se ciò è vero per alcuni prodotti di consumo, lo è in particolare per quanto riguarda gli alimenti.

Basterebbe un'ispezione negli zaini degli scolari di una classe o una visita durante il momento della refezione scolastica, per rendersi conto di come non solo manchi un'educazione a una corretta alimentazione, ma anche di come il mondo adulto abbia abdicato al dovere di trasmettere la necessità di non sprecare, di rispettare il cibo che viene servito, di provare ad assaggiare cibi sconosciuti, di educare anche – perché no – alla capacità di degustare e di formarsi un proprio bagaglio esperienziale ricco e variegato.

Ad una lettura più profonda di questi dati di realtà, appare chiaro che nelle nostre società manca l'educazione a stili di vita sobri, in cui tornino ad avere significato parole come rispetto e

risparmio, stili ineludibili pensando che le risorse del pianeta, ampiamente saccheggiate dalle generazioni adulte passate e presenti, non consentiranno un futuro ai piccoli di oggi, all'umanità.

Ma esistono segnali concreti di un'inversione di tendenza, e vengono proprio, come ricordavamo sopra, dalle nuove generazioni, da tante famiglie che, anche a causa della crisi economica che le ha colpite, provano a ridisegnare percorsi educativi diversi.

E lo dicono anche alcuni significativi progetti in cui sono in prima fila come attori protagonisti proprio i giovanissimi. Un esempio a livello internazionale è il progetto FameZero (<https://it1.wfp.org/fame-zero>), sostenuto dalla Fao e lanciato dai Ragazzi per l'unità, con una miriade di iniziative a vari livelli per scongiurare il problema della fame.

Ma esistono anche molti progetti locali mirati non solo a sensibilizzare e a far comprendere la necessità di non sprecare il cibo, ma anche a far acquisire comportamenti virtuosi, destinando le eccedenze a chi, anche nelle nostre città, non ha il nutrimento necessario. Ne è un esempio, tra i tanti che potremmo citare, quello di alcuni docenti della Diocesi di Roma che hanno promosso il progetto di solidarietà alimentare "ECCE-DIAMO". Tra gli obiettivi c'è quello della sensibilizzazione degli alunni e delle loro famiglie nell'evitare sprechi alimentari e nell'utilizzare a fini solidali gli alimenti avanzati dalla mensa della loro scuola, distribuendoli alle realtà solidali del territorio. Operativamente il progetto prevede la presa di coscienza attraverso la visione a scuola di filmati dedicati alla povertà e al quotidiano spreco del cibo. Segue l'attuazione, attraverso la raccolta da parte degli alunni del cibo avanzato, che viene consegnato dagli studenti presso la sede del servizio loro indicato. ■

**Insegnante di scuola primaria*

Obiettivo: “fame zero”

I più giovani potranno sradicare la fame nel mondo. Per aiutare chi è in difficoltà bastano semplici accorgimenti, che possono essere appresi in famiglia



MARINA ZORNADA*

I bambini e i ragazzi possono diventare la prima generazione che riuscirà a sradicare la fame nel mondo. Lo dicono i 17 Obiettivi di sviluppo sostenibile (Oss), approvati il 25 settembre 2015 dai 193 Stati membri delle Nazioni unite (Onu), con l'impegno ad attuarli entro 15 anni (2015-2030). Il secondo obiettivo, “Fame zero”, è al cuore di questo programma. Per poterlo raggiungere l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (Fao) punta sulle nuove generazioni.

Lo scorso anno due delle mie nipoti più grandi hanno partecipato a un congresso “gen3” del Movimento dei Focolari, insieme a oltre 600 ragazze di 17 Paesi del mondo. Nell'ambito di questo appuntamento, il 22 giugno, hanno preso parte a una giornata organizzata dalla Fao, a cui molti altri ragazzi hanno potuto collegarsi in streaming. Preciso programma di questo evento era quello di sensibilizzare all'obiettivo “Fame Zero”.



Sono rimasta molto colpita dalla serietà con cui sia la sociologa rurale, Marcela Villarreal, sia la responsabile della comunicazione, Clara Velez, hanno parlato a queste ragazze. Hanno, infatti, messo in grande risalto che solo con il loro impegno di donne giovanissime si potrà arrivare a questo obiettivo e hanno consegnato a ciascuna di loro un passaporto simbolico che le ha nominate prime 600 cittadine “Fame Zero”.

Con l'immediatezza che distingue i giovani, le ragazze subito hanno concretamente lanciato un bellissimo progetto che s'intitola “Testa, mani e

cuore”: testa perché sentono di doversi informare e studiare per poter in futuro incidere nella società; cuore per la necessaria sensibilizzazione delle persone intorno a loro, e mani per mettersi concretamente in azione a favore di chi ha di meno.

Sono tornate con un grande entusiasmo nel fare a gara a mettere in pratica queste tre regole e devo dire che hanno contagiato anche me in un esame di coscienza sullo spreco del cibo, dell'acqua e dell'energia. Ho cominciato a pensarci un po' di più e davvero mi sembra che lo spreco del cibo passi anche dai piccoli, ma importanti comportamenti di noi adulti. Per esempio, mi sono accorta che, volendo essere una brava nonna, quando invito figli e nipoti a pranzo, ho sempre la tendenza a cucinare un po' più del necessario e a riempire troppo i loro piatti a rischio che tutti si mangi più del necessario e che qualcosa debba poi finire nella spazzatura. Mi è capitato anche che, dopo un pranzo di festa, mio marito ed io, per non buttare cibo, abbiamo dovuto riciclare gli avanzi per ben 4 giorni!

Qualche tempo fa mi sono accorta inoltre che nel supermercato dove abitualmente faccio la spesa, c'è uno scaffale denominato “per un buon fine”. Lì, un po' alla rinfusa, si trovano i prodotti alimentari vicini alla scadenza, venduti con un buon margine di sconto. All'inizio mi sono avvicinata più che altro per curiosità, ma dopo aver letto una statistica su quanto cibo scaduto viene buttato ogni giorno dalle catene dei supermercati, ora questo scaffale è uno dei primi a cui mi avvicino per scegliere alcuni prodotti da consumare nel giro di pochi giorni. Certo, a volte ho dovuto rivoluzionare un po' il menù che avevo in mente, ma davvero penso che ne valga la pena e, una volta arrivata a casa, ho pensato di mettere i pochi euro risparmiati in una scatola, il cui contenuto finirà poi nella cassetta apposta a favore delle mense cittadine della Caritas. ■

*Associazione Famiglie Nuove del Friuli Venezia Giulia