

Dalle vite dei santi alle mode di oggi,
così è cambiato il rapporto con il cibo

DIETA MISTICA

POLITICO, RELIGIOSO E PROFANO LE MILLE ANIME DEL DIGIUNO

MARIAPIA VELADIANO

Paradossale nell'età e nelle terre dell'opulenza il tempo speso a parlare di diete, a leggere libri di diete, ad acquistare "cibi senza" (grassi, zuccheri, calorie comunque) che costano più dei "cibi con". A cercare la più "veloce", a non ten-

nel corpo e nello spirito. E basta convivere con un animale da compagnia e lo si sa per certo che non solo di noi umani questo si può dire. Anche se un po' bisogna intenderci sui termini. Di certo tutti conosciamo l'innappetenzza da dolore: inflitto, subito, temuto, pena d'amore.

Solo per noi uomini il digiuno può essere scelta. A volte strumento, drammatico, di protesta: dalle suffragette che rifiutavano il cibo per affermare il diritto di voto, ai digiuni per i diritti civili nei nostri anni ancora così segnati dall'ingiustizia.

Digiuno con valore politico e culturale e, spesso, strettamente *culturale*, legato alla religione: nella forma attenuata dell'astensione da alcuni cibi oppure in forme più radicali che hanno attraversato anche la storia del cristianesimo portandosi appresso un sospetto di patologia.

Sì, perché il cibo è vita, benedizione, salute, ospitalità, allegria condivisa, dono di Dio, Dio stesso addirittura. Il profeta Ezechiele che mangia il rotolo della Parola è sia realtà dell'uomo che assimila quel che Dio gli dà sia, visto dalla parte di Dio, un

consigliarsi senza trattenere nulla di sé.

Per questo gli ordini monastici e la tradizione della chiesa sono sempre stati prudenti sul digiuno. Gli eccessi erano sospettati di autocompiacimento, di un voler accampar meriti davanti a Dio.

Oggi molte di quelle che chiamano diete somigliano a un laico, ostinato digiunare.

Certo che la dieta non è un digiuno, in senso stretto. O almeno non dovrebbe esserlo. È un mangiar corretto. Come un mangiar corretto doveva essere quello di Adamo ed Eva. Tutto tranne il frutto dell'albero della conoscenza del bene e del male. Dieta di salute spirituale, molto prudente. In realtà esercizio di fiducia in Dio: tutto bene è stato fatto nella creazione, possiamo fidarci di un divieto dal senso oscuro?

La Bibbia è attraversata da cibi fatali. Se il frutto di Adamo ed Eva e il piatto di lenticchie di Esaù sono stati infausti, i pani e i pesci del Vangelo o la meravigliosa manna dell'Antico Testamento, che si trovava al mattino nella misura giusta e non si po-

tere dolori e allucinazioni. Diete-digiuno che ci seducono, parlano a qualcosa di profondo e insuperabile. Quanto tempo della nostra unica vita se ne va così?

In natura il digiuno non è una scelta. Può essere strategico: il le-targo, per non disperdere le energie alla ricerca di cibo che d'inverno non c'è. Oppure necessario: si digiuna se non si trova di che mangiare. Oppure ancora è sintomo: non si mangia quando si sta male,

teva conservare per il giorno dopo, ci raccontano invece la bontà del cibo, vero e metaforico. La libertà di saper vivere il giorno che ci è dato nella fiducia di un pane che viene.

La dieta di oggi sembra il contrario, un digiuno appunto che è un giocar d'anticipo per la paura del pane che non verrà. Forse perché non è venuto e temo che non verrà. Ho paura e allora lo rifiuto. Non verrà e allora non mi serve, angelo divento.

Certo che nel parlare di cibo oggi si deve essere prudenti, perché anoressia e bulimia sono malattie vere, che devastano il corpo e lo spirito, se stessi e gli altri.

Eppure, tutto intorno a questi abissi della malattia, c'è un collettivo "giocare con il pane" che, ci è stato detto fin da piccoli a tavola, non si fa, non si dovrebbe fare.

Ma quale pane? Il pane-cibo o il pane-affetto? Se il primo affetto per tutti noi passa attraverso la cura del corpo, e attraverso il cibo che lo fa vivere, quando questo manca allora il rifiuto del cibo diventa insieme rifiuto del corpo e protesta, potere con cui

punire chi il cibo non ha dato. O non abbastanza, senza colpa, o non nel momento giusto, per incapacità o impossibilità.

Forse qualcosa di quel che è capitato alle "sante anoressiche", secondo l'espressione di Rudolph Bell, può raccontarci un pezzo di noi. Il digiuno da "preghiera del corpo", come era inteso dalla tradizione cristiana sia occidentale che orientale, diventa in loro un mezzo per esercitare il "potere attraverso il corpo".

Il controllo del corpo era una delle pochissime forme di potere in mano anche alle donne in un tempo di guerre sante e santi poteri maschili. E infatti sono soprattutto le donne a praticare l'ascesi del cibo nella storia passata, e anche recente: da S. Caterina da Siena (muore nel 1380) a Teresa Neumann (muore nel 1962, dopo aver vissuto per 35 anni di solo pane eucaristico). Una scelta che sfiora il sogno di anticipare, nel corpo fatto sottile quasi come l'anima, la sua stessa incorruttibilità.

Forse le donne lo conoscono per natura il potere del corpo. Che possono esser mangiate lo

sanno da sempre. Esser cibo senza che sia una metafora. Lo sanno ben prima che il corpo lo insegni con la maternità. Il trattenersi dal cibo le sottraeva a questa storia scritta, sia nella realtà che nella metafora.

Anche oggi un sogno anoressico accompagna consapevolmente tanti giovanissimi e inconsapevolmente un po' tutti, senza più guardare al genere. Le diete-digiuno che ammiccano dalle classifiche dei libri, dai reparti light dei supermercati, dalle vetrine tutte taglie-mini dei negozi, ci raccontano un desiderio ormai nostro.

Forse ancora c'entra il potere, che non sappiamo ben più dove risieda, ma certo non in noi. E c'entra anche la fiducia, che non coltiviamo più, per paura. E certamente il corpo. Assillo presente oggi come nel medioevo. Una diversa, strumentale, malata, costruita e bugiarda devozione del corpo ci obbliga ancora. Corpo esibito, giudicato, rifatto, perfetto sennò rifiutato. Un'ossessione che ci rende giudicati e infelici.

E allora forse proprio il corpo che ci occupa, invadendone l'esistenza fino all'ultimo interstizio, conquista il pensiero, ci impedisce la vita sociale, sempre visto con gli occhi degli altri e soppesato, non nostro, non alleato in quel che desideriamo, e noi a percepire ogni centimetro che deborda dalla cintura, dai pantaloni che pure vogliamo mettere stretti come tutti, proprio il corpo è il nemico. Un altro paradosso, e non solo del nostro oggi ma della vita tutta che è corpo in noi, di certo. Quale che sia la nostra speranza che ci porta oltre.

Così il tempo della dieta in forma di digiuno diventa un tempo del bisogno dei bisogni, quello dell'affetto in forma di cibo, sentito potentemente e negato, per non sentirlo più un giorno. Fame d'amore, di esser visti, amati, riconosciuti. Di potersi fidare e affidare a un futuro di pane che c'è. La manna del credere. Ma se prevale la paura, ci resta allora il potere sul corpo.

Pieni del proprio essere vuoti, nemici a se stessi per diventare forse finalmente amici, un giorno. Nella forma di una leggerezza sognata. E così, angeli diventiamo. Come le sante mistiche anoressiche. Leggerissimi da volare via.



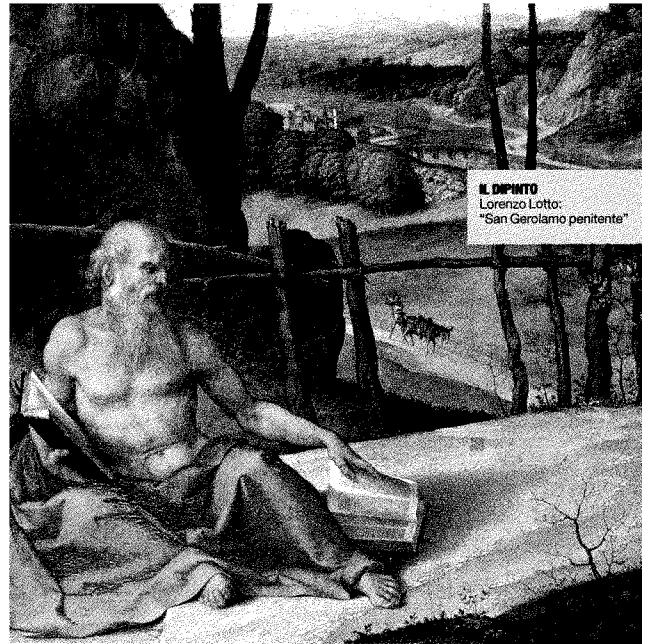
IL SAGGIO /1
"La santa anoressia" di Rudolph M. Bell (Laterza) tratta di digiuno e misticismo



IL SAGGIO /2
"Dalle sante ascetiche alle ragazze anoressiche" di Vandereycken e van Deth (Cortina)



IL DIARIO
In "Cammino di perfezione" (Ocd), Teresa d'Avila racconta il suo percorso spirituale



IL DIPINTO
Lorenzo Lotto:
"San Gerolamo penitente"

La Bibbia è tutta attraversata da alimenti fatali, a partire dal frutto di Adamo ed Eva

La cultura Dieta mistica le mille anime del digiuno

MARIAPIA
VELADIANO

