

Il cibo come relazione d'amore

I bambini possono comunicare disagi ed emozioni con il rifiuto del cibo o la voracità. Qual è il compito educativo degli adulti? Di Beatrice De Biasi

📖 di Beatrice De Biasi ⌚ 3 minuti di lettura 03 luglio 2019



Il cibo e la funzione nutritiva si intrecciano ad una dimensione affettiva. L'adulto, prendendosi cura del neonato offre il proprio amore, un amore sempre irripetibile e unico e la poppata del neonato o la pappa oltre a nutrire il bambino costituiscono il "cibo per la relazione".

Le sensazioni tattili, gli odori, il calore corpo, la stretta dell'abbraccio, lo sguardo, la voce e le parole della madre rispondono al desiderio del bambino di "essere desiderato", accolto, riconosciuto e rassicurato.

La qualità del **legame madre-bambino** inizialmente si esprime soprattutto attraverso l'alimentazione; da ciò deriva l'importanza che la scelta del tipo di allattamento, se naturale (al

seno) o artificiale (con il biberon) avvenga nell'assoluto rispetto della libertà individuale di ogni madre. Si tratta infatti di una scelta che mette in gioco degli aspetti intimi della donna che ciascuna deve poter esprimere in assoluta serenità.

È fondamentale in questa relazione **interpretare correttamente le esigenze del bambino**: se non si distingue il pianto del piccolo dovuto alla fame, da quello che esprime il desiderio di rassicurazione, si rischia di rispondere sempre alle sue richieste in unico modo, cioè attraverso il cibo. Il cibo non potrà mai riempire veramente un vuoto, che non è il vuoto dello stomaco, ma è un vuoto relazionale e che può essere colmato solo dalla presenza dell'adulto.

Lo svezzamento promuove il desiderio

Lo svezzamento è un momento importante nella relazione madre- bambino ed è preferibile che si realizzi **in modo progressivo** senza brusche svolte o particolari inquietudini. Si tratta di un passaggio psicologico importante, sia per il piccolo che per la madre in quanto comporta un allontanamento fisico del corpo del bambino da quello della madre e un processo di separazione anche mentale che costringe entrambi ad operare una rinuncia. Tuttavia solo attraverso **l'esperienza della mancanza** è possibile promuovere **il fondamentale incontro con la dimensione del desiderio**!

Per il bambino piccolo **l'attesa**, cioè la momentanea privazione dell'oggetto capace di soddisfarlo, costituisce un'esperienza dolorosa ma, nello stesso tempo, **necessaria al suo sviluppo psicologico**.

Il momento del pasto come comunicazione di un disagio

Il momento del pasto ha un'importante **valore relazionale e affettivo**, per questo può facilmente prestarsi a divenire il “luogo” per comunicare un **disagio** interiore, alla persona che si prende cura di lui. Ciò può avvenire in particolare quando il bambino, essendo ancora piccolo, non ha ancora strumenti sufficienti per usare la parola o quando le condizioni familiari non gli consentono di esprimere i suoi sentimenti. Al posto del pianto, della parola, il bambino progressivamente sostituisce **il rifiuto del cibo** o la **voracità** per esprimere le sue emozioni, il suo malessere e i suoi dubbi.

Il comportamento alimentare dei bambini dunque non può essere inteso solo come qualcosa da educare, ma anche da comprendere. È importante che i genitori e in particolare la madre siano aiutati a capire cosa voglia dire il loro bambino attraverso il rifiuto del cibo o le manifestazioni di protesta (rifiuto di stare seduti a tavola, usare le posate, o non accettare i cibi proposti) che

possono segnalare la momentanea difficoltà del piccolo ad accettare le regole, i limiti e anche i compiti evolutivi.

Consigli

Il **compito educativo** è composto sempre da **ascolto e fermezza!**

È utile evitare che risposte familiari insistenti o troppo preoccupate possano creare un circolo vizioso che può rafforzare le difficoltà e/o il rifiuto del cibo del bambino. **Il momento dei pasti deve rimanere una esperienza di piacere e incontro.**

- Cerchiamo di stimolare il gusto di mangiare, cioè il piacere assaggiare e sperimentare le sensazioni che derivano dal cibo.
- Cerchiamo di stimolare il piacere dell'incontro con gli altri, della conversazione e della condivisione
- Cerchiamo di mantenere le regole della tavola, fondamentali al rispetto e benessere reciproco.