

# MIA MADRE SA DI CIOCCOLATO E DI RIMPIANTO

\*\*\*\*\*

**SENTIRE IN UN BOCCONE LE EMOZIONI DI CHI HA CUCINATO: NON È UNA FANTASIA DA BIMBI MA L'UNICO MODO PER DIVENTARE GRANDI. CE LO SPIEGA UNA SCRITTRICE USA, BRAVA A (FARSI) LEGGERE NELL'ANIMO**

di **Cecilia Falcone**

LA INSEGNANO AI MANAGER, L'EMPATIA. E ai bambini dell'asilo, per evitare che si trasformino in bulli fuori controllo. Nell'America delle scuole violente e delle umiliazioni pubbliche via Twitter, c'è bisogno di corsi annuali, per imparare a entrare in sintonia con gli altri. Ma l'empatia non è una sensazione piuttosto naturale, e familiare, che si scatena (che si è scatenata) in un giorno preciso della nostra infanzia?

Quando scopriamo lampi di malinconia inspiegabile negli occhi di nostra madre e per la prima volta, senza sapere come o perché, ne siamo totalmente invasi? Meglio, con le parole di Aimee Bender, scrittrice surreale e provocatoria, è il giorno in cui assaggiamo la torta che mamma ha preparato per il nostro nono compleanno e, sorpresa, non sa di limone e cacao. Sa di vuoto. Di insicurezza e solitudine. Di tutte >>

## (dis)sapori | familiari

le emozioni che lei ci tiene nascoste. La immagina così, l'educazione sentimentale del terzo millennio, la Bender nel suo romanzo *L'inconfondibile tristezza della torta al limone* (in uscita il 12 ottobre). E noi abbiamo provato a capirne, e sentire, molto di più. Partendo dalla domanda più a tema. **Quali sono gli ingredienti che ha usato?** La curiosità, l'interesse per le varie forme di sensibilità, e un po' di mal di cuore. **Ma l'empatia allora si può davvero insegnare?** Credo di sì, anche se c'è chi è più naturalmente predisposto. La lettura in sé è un atto di grande empatia, che ci catapultava nella vita e nelle sensazioni di qualcun altro. Recentemente uno studente mi ha detto che partecipa al mio corso perché lì sente crescere la sua sensibilità. Un motivo eccellente per seguire una lezione. **E quando i sentimenti diventano troppo ingombranti, come se ne esce? La sua protagonista Rose, che "sente" le emozioni delle persone nei piatti che cucinano, si rifugia nei biscotti neutri delle macchinette. E lei?** Da ragazza i miei biscotti neutri erano le finestre. Mi isolavo, restavo lì a guardare fuori, totalmente assente. E inventavo storie, il che mi è servito poi per il mio lavoro. Ma ho dovuto smettere, perché perdevo troppo tempo, e troppe lezioni al college. **È così che ha scoperto i suoi poteri magici?** Sì, in un certo senso scrivere è stata una risorsa, perché illuminava angoli bui dentro di me. **Ci dice un'abilità tipica dei bambini che vorrebbe riavere indietro, e una di cui invece vorrebbe disfarsi?** Vorrei la totale concentrazione di cui sono capaci i piccoli quando giocano. E preferirei

liberarmi di quel senso di impotenza che ti prende quando non capisci cosa ti sta succedendo, e non sai come parlarne. **Cosa cucinerebbe per dichiarare «ti amo» e cosa per dire addio?** Una deliziosa, fragrante zuppa, un'insalata colorata, arrosto e gelato artigianale, per dire «ti amo». Per farla finita, qualcosa in cui affogare il dispiacere: una pasta ben condita. È quello che mangio quando sono triste. In realtà la mangio anche quando sono felice, quindi forse non vale... **E il piatto più condito di ricordi?** Il brodo di pollo con le polpette di manzo: lo preparava mia nonna. Una donna che ha portato vestiti coi lustrini e tacchi alti fino ai 90 anni, contro il parere del medico. La chiamavamo Ardie, non nonna, perché per mia sorella era più facile da pronunciare. Aveva un carattere di ferro e amava le fiabe: gliene ho lette parecchie. Per il resto, era una relazione non verbale. Stavamo sedute in silenzio, a

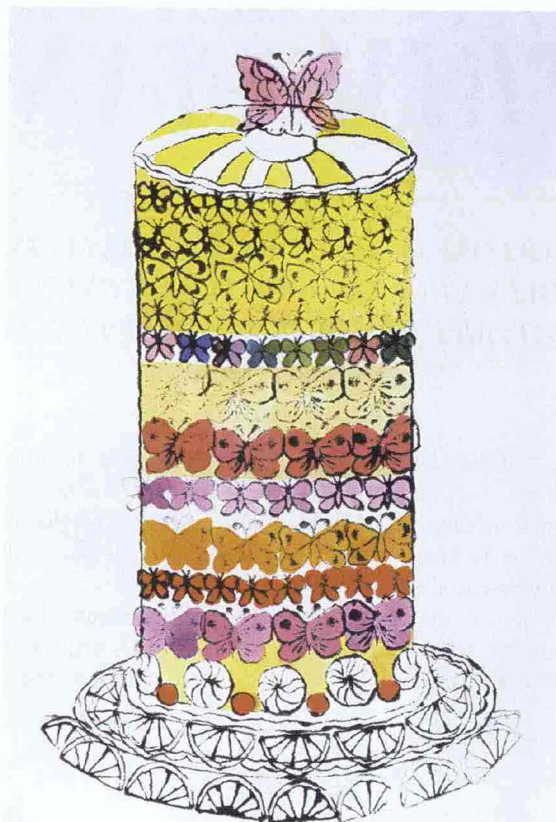
farci le coccole e a mangiare cioccolatini.

**Anche come figlia è stata così empatica?**

Insomma... Posso essere molto, troppo riservata. Infatti da adolescente e poi da giovane adulta, non ho mai raccontato molto di me ai miei genitori. E pensare che sono figlia di uno psicoanalista. Semplicemente, mi era più facile sbrigare da sola le mie faccende. Abbiamo avuto molte conversazioni sul loro bisogno di sapere di più. Ma è un equilibrio delicato: tuttora, non mi va di raccontargli proprio tutto. **Ha spesso la sensazione di provare emozioni che gli altri non comprendono?** Sì. Un giorno per esempio mi sono arrampicata su un albero di eucalipto ricoperto, dalle radici ➤➤

«SI PUÒ DIGERIRE TUTTO  
TRANNE I SENTIMENTI CHE  
NEGHIAMO DI PROVARE»

\*\*\*\*\*



(dis)sapori | familiari

alle foglie, di farfalle arancioni. Stavano lì, muovendo delicatamente le ali. Io ero in estasi, fermavo tutti i passanti perché le vedessero. Loro mostravano un pizzico di interesse, ma nessun entusiasmo. **Chi invece gioisce, e soffre, in sincrono con lei?** Ho la fortuna di conoscere persone perspicaci e sensibili. La mia amica Miranda, cui dedico il libro, ha il dono di andare dritta al cuore delle cose. Da lei mi sento profondamente compresa. Anche da mia sorella

e dal mio amore. E dalla mia gatta Nelly. **Empatica?** Altroché! Ogni tanto si comporta da vecchia signora irritabile, quando sono agitata lei miagola più forte, stizzita. Una volta le ho chiesto per favore di cambiare tono. Non ha funzionato. **E con le nuove persone come entra in sintonia? È portata a comprenderle o a sentirle?** A sentirle, decisamente. Una specie di "risposta intuitiva": è il mio modo di prendere le misure. **Le capita di essere ingannata dalle prime impressioni?** Continuamente. Malcolm Gladwell ha scritto un libro, *Blink*, sul fidarsi o meno delle intuizioni. Io lo faccio, ma non sempre mi riesce bene. Per dire, con la maggior parte dei miei amici più cari non è scattato subito il click. Solo con Krista, che ho conosciuto a una lezione di chimica: c'è stata un'alchimia immediata. Per tutti gli altri, mi ci è voluto molto più di una prima impressione. **Le succede anche di fronte a un'opera d'arte?** Poco tempo fa sono andata a una mostra di Edward Hopper e mi sono imposta di esplicitare i sentimenti che provenivano dai quadri e mi attraversavano: stabilità, precisione, chiarezza, buon senso. E l'essere soli, senza il senso di solitudine. **Parlando di buoni sensi, quale usa di più?** Sono tutti importanti. Amo le storie raccolte dal neurologo Oliver Sacks, su come riusciamo a compensare un senso mancante aguzzando gli altri. Come il pittore che ha perso il senso del colore per un danno al cervello, ed è caduto in depressione. Guardare una banana lo faceva soffrire, perché non la vedeva più gialla, bensì in slavate tonalità di grigio. Ma col passare del tempo è entrato

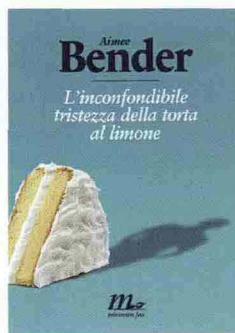


\*\*\*\*\*

## «NEL PIATTO DI OBAMA TROVEREI FRUSTRAZIONE E UN PO' DI CONFUSIONE»

talmente in sintonia con questi grigi, che il suo cervello ha fatto la magia, e lui ha cominciato a percepire più intervalli di colore dei normovedenti. **Ecco, la vista: l'unico senso che viene stimolato in questo mondo ipertecnologico. Che effetto ha sui sentimenti?** Loro sono sempre lì. Reagiamo in modo personale a quello che vediamo in tv o su internet, no? I nostri sentimenti giocheranno sempre il ruolo principale in quello che facciamo. **E il sesso?**

**È un altro modo per "vedere" più chiaramente?** Sì, amplifica le sensazioni. Nell'intimità con una persona, saltano fuori sia il bello sia le paure. **Torniamo al binomio cibo-emozioni. Cosa troverebbe in un piatto cucinato da Barack Obama?** Adesso? Stiamo uscendo da un periodo molto difficile. Quindi preoccupazione, frustrazione, fermezza d'acciaio e un po' di confusione. **E in uno di Michele Bachmann (la candidata repubblicana per le presidenziali Usa del 2012)?** Grandeur, enorme fiducia in sé e una strana, sconvolgente, allegria. **Qual è la sua ricetta per stare al mondo?** Tutti abbiamo bisogno di aiuto per elaborare le esperienze. Siamo sistemi molto complessi. Anche quando sembriamo sereni, c'è sempre qualcosa che ci ribolle dentro. Io credo nella psicoanalisi e nella meditazione. E nelle chiacchierate con gli amici. Qualunque cosa mi permetta di rivolgere lo sguardo all'interno. **E se quello che vede non le piace?** Capita spesso. È umano. Doloroso, ma utile. **Qual è il sentimento più difficile da mandar giù?** Si può digerire tutto. Tranne i sentimenti che neghiamo di provare. □



*L'inconfondibile tristezza della torta al limone*, l'appassionante secondo romanzo di Aimee Bender, scrittrice e insegnante di Los Angeles, esce in Italia il 12 ottobre (minimum fax, 17 euro).