

Perché sono diventata vegetariana: il mio punto di vista

Perché diventare vegetariani? In un mondo dominato dall'industria, che ha trasformato il cibo in catena di montaggio e gli esseri viventi in prodotti da consumare, perché compiere una scelta tanto radicale? Come si fa a mettere in discussione qualcosa che ci è stato insegnato fin dall'infanzia come normale, inevitabile, perfino naturale? E soprattutto: cosa significa davvero diventare vegetariani? Basta una convinzione morale? Basta vedere la sofferenza degli animali per cambiare davvero le proprie abitudini?

Attorno al vegetarianismo esistono ancora **moltissimi pregiudizi e semplificazioni**. Dall'idea che una dieta vegetariana indebolisca il corpo, fino al più antico e radicato degli argomenti: «si è sempre fatto così». Ma c'è anche un'altra questione, forse ancora più importante, che raramente viene affrontata: perché **molte campagne di sensibilizzazione falliscono**? Ho deciso perciò di raccontarvi come e perché sono diventata vegetariana. Per tutta la mia infanzia e la mia prima giovinezza consumai carne senza mai pormi il problema se fosse giusto o meno farlo.

Poi un giorno, per morbosa curiosità, vidi un video sulla macellazione degli animali. Mi piacerebbe dirvi che quel giorno, quando finalmente aprii gli occhi su ciò che accadeva nei macelli la mia coscienza cambiò. Ma non è così che è andata. Ma andiamo con ordine.

Quel giorno vidi per la prima volta cosa c'era dietro i piatti della nostra tradizione culinaria: dolore. Sentii il panico delle creature che venivano spinte a forza verso la morte, mentre udivano le grida di quelli che venivano sgozzati a pochi metri da loro.... vidi vitellini e agnellini strappati dalle loro madri a poche ore dal parto per essere destinati al macello.

Quando assistetti all'esecuzione di un maialino, pianisi. Siamo degli assassini pensai. Ma come si può fare tutto questo? Come si può accettare tutto questo?

Ma il mio viaggio dentro quelle camere degli orrori non era finito: quando vidi i pulcini maschi triturati vivi al momento della nascita perché non generano nessun profitto per le industrie ovaiole, e vidi le galline adulte, talmente rimpinzate di ormoni della crescita, da avere corpi pieni di tumori ed escrescenze e zampe deformi, sentii **l'assoluto disprezzo della vita da parte dell'industria**. Quella notte ebbi gli incubi.

Eppure non divenni vegetariana. Ero rimasta sconvolta, provavo un senso di profonda ripulsa morale per ciò che l'uomo aveva fatto, trasformando il bisogno di cibo in una **catena di montaggio da film horror**.

Le mie convinzioni etiche mutarono o meglio si riattivarono, perché il sistema in cui ero cresciuta fin da bambina e che mi era stato insegnato a considerare accettabile, giusto,

Perché sono diventata vegetariana: il mio punto di vista

lecito mi si parò davanti agli occhi in tutto il suo orrore. Eppure non smisi di consumare carne. La convinzione morale da sola non fu sufficiente a cambiarmi. Perché per quanto possa essere forte una convinzione morale deve scontrarsi con una forza molto più potente e insidiosa: **la forza dell'abitudine**. Il condizionamento mentale.

Nella carne che acquistiamo al supermercato comodamente impacchettata e tagliata, privata di qualunque legame con la vita, non identifichiamo un essere senziente. A livello razionale siamo consapevoli che per avere quella carne una vita è stata soppressa, ma quest'informazione non ci sfiora la mente.



Consumiamo il cibo in modo meccanico; e in modo meccanico scegliamo cosa mangiare. Al massimo andiamo alla ricerca di nuovi sapori che stimolino il nostro palato, ma di rado consideriamo il comunissimo atto del mangiare come una questione morale. Il bene e il male non appartengono al cibo; sono questioni alte, elevate; possiamo interrogarci sul bene e sul male quando parliamo di una guerra, di un delitto, di un genocidio; ma come si fa a parlare del bene e del male in rapporto a una semplice salsiccia?

C'è anche un altro motivo ben più interessante e importante da comprendere: la **mente umana istintivamente evita il dolore**. Il nostro cervello tende a sopprimere le esperienze dolorose e traumatiche. La consapevolezza della sofferenza di tutti quegli innocenti era troppo dolorosa per me, così la rimossi. Smisi di pensarci. Me ne dimenticai. Di tanto in tanto però il problema della sofferenza degli animali faceva di nuovo capolino nella mia coscienza. Come scrittrice, appassionata di filosofia e di etica, non potevo non ignorare i tanti appelli dei grandi che mi avevano preceduta. Il filosofo tedesco Arthur Schopenhauer si domandava: «Chi è crudele nei confronti degli animali come può essere una buona persona?» Il mio scrittore russo preferito, Lev Tolstoj, disse lo stesso: «Fino a quando ci saranno i macelli, ci saranno anche i campi di battaglia. La grandezza di una nazione e il suo progresso morale si possono giudicare dal modo in cui tratta gli animali».

A poco a poco iniziai a leggere le opinioni e le esperienze di chi aveva smesso di mangiare carne. Ma neanche questo bastò, e qui voglio aprire una piccola parentesi sull'attivismo vegano e vegetariano. Sebbene apprezzi moltissimo le campagne di sensibilizzazione portate avanti dagli attivisti, l'ala più aggressiva di tale attivismo spesso ha un effetto controproducente. Attaccare e criticare chi mangia carne, o cercare di persuaderlo razionalmente, raramente produce un reale cambiamento nell'interlocutore. Chi viene attaccato, criticato o biasimato per le sue scelte, (anche se sono sbagliate) difficilmente sarà pronto a rivederle. Ed è un meccanismo quasi automatico: quando l'altro ti attacca, io mi irrigidisco. Perché quando una conversazione diventa un tribunale morale, quando il dialogo si trasforma in umiliazione pubblica, **chi ascolta non cambia idea: si irrigidisce nella sua posizione**, entra in una postura difensiva.

Una tesi, per quanto giusta, può sempre essere confutata. Ci sarà sempre chi difenderà il consumo di carne con giustificazioni e argomenti razionali. E anche la consapevolezza etica più sentita dovrà scontrarsi contro quel nemico invisibile che si chiama abitudine, che indebolisce i nostri propositi, snerva le nostre azioni, rende fiacca la nostra volontà. Ma allora cosa si può fare? Come diventai vegetariana?

Attraverso qualcosa di più potente ed elementare della morale e della ragione. Il **rinforzo positivo e l'emotività**. E i social ebbero un ruolo cruciale in tutto questo. Iniziai a seguire profili di attivisti vegani, proprietari di rifugi, semplici amanti degli animali che convivevano con mucche, agnellini, anatre, pulcini, capre, maiali... e li trattavano al pari degli animali domestici. Perché queste creature, proprio come i cani e i gatti che tanto amiamo, sono capaci di provare affetto, attaccamento, gioia, allegria, amore. E non potei non ritrovare in questi esseri le stesse emozioni provate dai miei cani. Nel vederli in un contesto diverso da quello del macello, cessai di operare quella sciocca divisione che ci spinge a dividere gli animali in animali domestici, meritevoli di cure, affetto e amore, e animali destinati a

Perché sono diventata vegetariana: il mio punto di vista

diventare scatolette, insaccati e fettine.

E questo riconoscimento non avvenne più in modo razionale, ma avvenne a livello più profondo e immediato. Quei video inoltre contenevano sequenze d'immagini tenere, positive, allegre e si sedimentarono perciò nel mio cervello. L'algoritmo dei social, progettato per riproporti sempre gli stessi contenuti, fece il resto: ogni volta che accedevo sui social, a ogni ora del giorno e della notte, mi trovavo davanti occhi dolci, empatici e mansueti che chiedevano soltanto di poter essere amati.

Tre settimane dopo smisi di mangiare carne. E da allora non l'ho più toccata. La tecnologia e il rinforzo positivo riuscirono a vincere l'unico impedimento che fino ad allora mi aveva impedito di diventare vegetariana: la forza dell'abitudine. Naturalmente la consapevolezza e la conoscenza sono necessarie per un sensibilizzarci e spingerci ad abbracciare una diversa consapevolezza etica, ma credo serva e sia utile anche far leva sull'aspetto emotivo delle persone, tenendo conto che siamo più portati, a livello cerebrale, a ricordare e ricercare le emozioni positive rispetto al dolore.



C'è infine un ultimo punto che vorrei affrontare, perché alle volte chi sceglie di diventare vegetariano o vegano deve fare i conti con un enorme pregiudizio. Stendiamo un velo su coloro che sostengono che la dieta vegetariana sia dannosa per la salute, tesi priva di qualunque validità scientifica e smentita da decenni di pratica; ma quando diventai vegetariana, mia madre mi disse: sì, okay, fai tutto questo, ma cosa speri di ottenere? A cosa pensi servirà? Se smetti di mangiare carne, al massimo potrai salvare soltanto una decina di mucche e una ventina di galline!

Questo è uno dei pregiudizi e dei *loop* mentali più antichi e radicati di tutti. Sto parlando del «e che differenza fa?» E anche se facessi qualcosa **a che servirebbe?** Posso davvero cambiare le cose? Certo, se potessi davvero cambiare il mondo, allora ne varrebbe la pena, ma se ciò che faccio non sarà sufficiente a cambiare il mondo, a che scopo farlo? Questo modo di ragionare lo si può sintetizzare nel «o tutto o niente». Pretendere di poter e di dover cambiare il mondo con le nostre azioni è egocentrismo all'ennesima potenza. Ogni cambiamento, grande o piccolo che sia, richiede tempo. Tutti i cambiamenti dell'umanità ci hanno messo secoli, se non millenni per realizzarsi. E se anche dessimo retta ai più pessimisti e fosse vero che non si potrà mai sradicare del tutto il consumo di carne, l'idea che una cosa meriti di essere fatta soltanto se comporta una vittoria piena, totale, assoluta, «tutto o niente» per intenderci, non è altro che un pregiudizio. Ogni singola vita conta, non importa se un milione di creature saranno sacrificate per saziare le nostre tavole, anche solo salvarne qualche centinaio dalla stessa sorte è già abbastanza.

* **NOTA DELLA REDAZIONE:** Gli articoli contenuti nella sezione "punti di vista" non rappresentano necessariamente la linea editoriale de *L'Indipendente*, ma sono contenuti che decidiamo di ospitare nella convinzione che possano favorire la riflessione e alimentare un dibattito consapevole tra i lettori.



Guendalina Middei

Nata a Roma nel 1992, scrittrice appassionata di letteratura russa e cultura classica, collaboratrice di diverse riviste letterarie. Sui social la sua pagina Professor X è un punto di riferimento per oltre cinquecentomila lettori. Autrice di diversi libri e romanzi, l'ultimo dei quali è "Sopravvivere al

Perché sono diventata vegetariana: il mio punto di vista

lunedì mattina con Lolita" (Feltrinelli, 2025).