



Si è concluso da poco il lungo percorso del progetto Arte-terapeutico, con gli ospiti della R.S.A. e le pazienti dei reparti SRSRh24 di Villa Giuseppina.

I laboratori integrati di Psico-cucina si sono svolti da Settembre 2017 a Luglio 2018 con cadenza settimanale, condotti dalla Dott.ssa Scilla Esposito e con la collaborazione preziosa delle colleghe di riabilitazione.

In ogni incontro la partecipazione, l'interesse e la curiosità sono andati aumentando, l'attività pratica ha coinvolto tutto il gruppo senza tralasciare i bisogni individuali, ogni incontro è stato di per se interessante e propedeutico per il successivo. Questo luogo è diventato un vero patrimonio di informazioni utili alla relazione terapeutica riabilitativa, in questo spazio le persone hanno veicolato la propria creatività, accedendo là dove possibile, liberamente, alla propria creatività e fantasia.

Gli aspetti simbolici del tema hanno consentito un "dialogo" universale, padroneggiato da tutte le partecipanti, grazie a una matrice identitaria forte, come quella sugli aspetti nutritivi, grazie alla quale siamo riuscite a creare un viaggio di crescita stimolante e produttivo.

#### **Il Nutrimiento come Spazio Trasformativo**

Esistono luoghi che più di altri riescono a entrare in risonanza con le nostre emozioni più profonde, creando con esse un atteggiamento positivo, una sinergia benefica, confortante e produttiva, grazie alla quale ci sentiamo appagati e accolti.

Sono quei luoghi che simbolicamente rappresentano una sorta di "pelle psichica": Carl Gustav Jung definisce la casa come un simbolo dell'Io, la coscienza è il salotto e scendendo al pianterreno s'incontrano gli strati dell'inconscio, gli occhi sono le finestre, il petto è il soggiorno, il bagno è l'intestino, la testa è la soffitta, i piedi sono la cantina e lo stomaco è la cucina.

E' proprio di questo luogo che ci occuperemo in questo articolo, la "Cucina come spazio di cambiamento", metafora perfetta del processo evolutivo.

La relazione che ognuno di noi ha con il nutrimento possiede radici profonde nella storia di ciascuno, gli aspetti transculturali che si manifestano nei riti nelle tradizioni popolari di ogni popolo si ripropongono spesso e volentieri in immagini e comportamenti simili.

Il cibo e il simbolico che esso rappresenta assumono un grande valore psicologico sia per l'individuo che per la società, spesso sono il nucleo centrale di ricorrenze e cerimonie, il loro significato diventa concretamente realtà organica, divenendo addirittura, per taluni, materia spirituale.

Si tratta di un "Processo alchemico, magico, in cui occorre esorcizzare la potenziale pericolosità del cibo: il cibo è qualcosa infatti che si introduce, attraverso la bocca, nel nostro corpo. E' un corpo estraneo, potenzialmente pericoloso, contaminante", così Claude Fischler spiega le costruzioni simboliche attorno al cibo, i suoi miti e riti.



Al contempo è il legame primario, è la prima modalità di relazione che viviamo, la diade con la madre, esso rappresenta qualcosa di estremamente importante e, investito di infinite emozioni, è il veicolo di stimoli affettivi che passano attraverso la relazione madre-figlio, dove vengono riposti bisogni e aspettative.

In questo legame significativo si creeranno gli schemi psichici che, se adeguatamente integrati, saranno in grado di stabilire un sano contatto con se stessi e con gli altri.

Il rapporto con il cibo rappresenta l'espressione di un appetito che non si limita quindi a soddisfare solo la fame materiale, ma riguarda aspetti profondi della vita affettiva.

Tali criteri rappresentano inoltre il ponte tra passato e presente, sono le nostre radici, ci forniscono occasione di identità e appartenenza, sono il simbolico delle basi pulsionali profonde.

Il concetto di nutrimento fa parte degli aspetti sani fondamentali del Sé e, oltre a costituire una fonte di piacere, agisce simbolicamente per rivelare l'identità di un individuo a se stesso e agli altri.

La condivisione dello stesso cibo, in comunità, nelle famiglie, nei gruppi sociali, mette le persone in comunicazione e le rende membri della stessa storia.

Prendersi cura di sé e dell'altro, nutrire attivamente o simbolicamente attraverso un processo tangibile aumenta l'autodeterminazione individuale e collettiva, fa emergere risorse latenti e porta gli individui ad appropriarsi consapevolmente del loro potenziale.

Cucinare per sé e per gli altri è un vero e proprio atto creativo; ritrovarsi in un territorio comune, dove si parla lo stesso linguaggio, facilita le caratteristiche relazionali, gli aspetti di interdipendenza, la percezione emozionale, integrando aree cognitive, sensoriali ed emozionali.

La metafora narrativa di crescita intorno all'universo cucina aumenta gli aspetti introspettivi trasformativi, le percezioni, gli insight, le capacità di integrazione, le relazioni, le transazioni attive e positive.

Nel luogo cucina ci si incontra, si arricchiscono le proprie conoscenze e se ne apprendono di nuove, si sperimentano attivamente tecniche vissute ed emozioni, dando a ognuno un nome e una forma, si sviluppa il senso critico dei propri comportamenti disfunzionali, considerando ogni parte, elaborando così nuove strategie operative; l'incontro e lo scambio transattivo diventano dunque patrimonio e bagaglio condiviso.

E' proprio in uno spazio così apparentemente neutro che i vari meccanismi di difesa, i modelli di funzionamento operativi disfunzionali, vengono depotenziati a vantaggio delle istanze produttive, apprendendo e sviluppando così nuove modalità di funzionamento adeguate.

I contenuti simbolici offrono occasione trasformativa ed è proprio in cucina che si sperimenta l'occasione di elaborazione e l'integrazione di vissuti ed emozioni, definendo questo processo come attivo e positivo, l'incontro con Sé diventa un appuntamento irrinunciabile.

Stare in cucina, quindi, comporta la sperimentazione dell'atto creativo, della messa in arte delle proprie abilità, si sperimentano diverse metafore evolutive: nella preparazione degli alimenti una ricetta si può bruciare e quindi si sperimenta un vissuto di rabbia; quando dividiamo in parti dei prodotti sperimentiamo la metafora della separazione, quando ci si smonta la panna si fa fronte a propri timori di fragilità, quando



un dolcetto cade a terra ci si sente rafforzati contro l'imprevedibilità della vita, quando un lievito cambia di stato, nel processo di lievitazione, sperimentiamo il senso evolutivo e trasformativo dell'esperienza, in sostanza la praticità dell'esperienza diventa metafora emozionale da osservare, valutare e consapevolizzare per crescere.

Questo spazio così produttivo diventa un vera e propria fucina creativa avviata, dove si coglie l'occasione al benessere, dove ci si incontra e si dialoga, dove il divenire non inquieta e non perturba, dove l'atto creativo diventa possibilità trasformativa reale e non apparente, dove sperimentare, sbagliare, sognare, ridere, piangere, godere, creare e ricreare è assolutamente percettibile e possibile...

“La percezione creativa più di ogni altra cosa fa sì che l'individuo abbia l'impressione che la vita valga la pena di essere vissuta” (Winnicott).