

La cura delle relazioni in cucina

Nel volume *Che cos'è la Cooking Therapy* (Le Bussole, Carocci, Roma, 2020) Barbara Volpi propone un approccio originale alla cura e tutela del benessere psichico degli individui e dei gruppi, argomentandone le valenze terapeutiche a partire dal concetto archetipico di nutrimento, rivisitato nella complessità delle sue valenze affettive. Muovendosi con sapienza e disinvoltura nell'ambito delle teorie scientifiche e neurobiologiche maggiormente accreditate relative allo sviluppo precoce del Sé, già nella vita intrauterina e poi nelle vicende interpersonali precoci, l'Autrice declina in termini operativi gli intrecci profondi tra cibo e affettività e li sostanzia in una innovativa terapia occupazionale: la cucina animata psico-dinamica, intesa come una pratica di intervento in cui il fare psichico bonificante scaturisce dal fare cose buone con le mani.

In una trattazione fluida e densa di riflessioni personali derivanti dalla propria esperienza in ambito terapeutico, da approfondite conoscenze psicologiche in quanto docente universitaria, da suggestioni operative ed estetiche che appartengono alla vasta letteratura legata all'arte culinaria in svariate tradizioni e culture, ella descrive la pratica della cucina nei termini di un vero e proprio *setting* terapeutico, sostenuto dall'afflato etico di cura ed attenzione allo stare bene dell'altro.

Il valore educativo e formativo della pratica del cucinare intesa come trasformazione degli elementi naturali in cibi da gustare con gli altri, grandi e piccoli, da moltissimi anni è riconosciuto dalle discipline pedagogiche e valorizzato dalle pratiche educative nei servizi pre-scolastici anche per i bambini più piccoli. Il momento del pasto, spesso cucinato insieme, diventa fonte di conoscenza di sé e di aggregazione sociale, un ambito comunicativo che veicola conoscenze sul mondo fisico e alla costruzione di competenze psicologiche essenziali all'equilibrio psichico e sociale. L'Autrice ne amplia l'orizzonte applicativo in ambito clinico, estendendolo anche all'età adolescenziale ed adulta. Le valenze profondamente generative dell'atto nutritivo per la salute mentale e la riabilitazione psichica vengono discusse in modo capillare, sviscerando in profondità le componenti relazionali e affettive contenute nell'acronimo stesso del termine cucina (calore, unione, condivisione, intimità, nostalgia, amore). Come avviene per molte altre terapie occupazionali, il *setting* terapeutico si sposta dalla stanza della terapia alla quotidianità del laboratorio: nel caso della cucina, la preparazione dei cibi, ordinatamente e dettagliatamente organizzata, viene sostenuta da una riflessione che permette lo sviluppo di un pensiero più consapevole e costruttivo su di sé e sugli altri.

Nell'esperienza portata avanti negli anni da Volpi, la *cooking therapy* appare come una pratica di consapevolezza e un metodo terapeutico che soddisfa obiettivi riabilitativi distinti, in rapporto ai diversi contesti di sofferenza o deprivazione in cui viene proposta: con i carcerati, con pazienti portatori di danni neurologici, con adolescenti accolti in comunità, con donne vittime di violenza, ecc. Per ciascuno di

essi tuttavia la finalità di fondo è quella di trasmettere attraverso la cura ed attenzione al cibo il desiderio di nutrire e curare sé stessi e gli altri, in un messaggio di condivisione che coinvolge l'interno e l'esterno della propria persona.