

**STAR BENE.** Parla Barbara Volpi del Dipartimento di Psicologia Dinamica e Clinica della Sapienza di Roma



PAOLA MARIANO

**S**i possono vincere ai fornelli disturbi che vanno dall'ansia alla depressione, ma anche problemi comportamentali del bambino come iperattività, deficit di attenzione, problemi di condotta. Le armi sono gli arnesi da cucina, soprattutto le mani: impastare, tagliare, preparare, tutti i passaggi del cucinare hanno un potere terapeutico se non li si pratica solo per la mera necessità di preparare il pasto.

Lo spiega ad *AZ Salute* **Barbara Volpi**, Specialista in Psicologia Clinica del Dipartimento di Psicologia Dinamica e Clinica, Sapienza, Università di Roma, autrice di *Che cos'è la cooking therapy?* (Carocci Editore, pp. 160).

“La cucina può essere indirizzata ad alleviare sintomi depressivi, ansiosi, a ristrutturare un percorso di senso verso nuove direttive, alleviare problemi di

regolazione emotiva nei bambini, iperattività, controllo degli impulsi, conflittualità familiari e di coppia, e a dare

*Può essere indirizzata ad alleviare sintomi depressivi, ansiosi, a ristrutturare un percorso di senso verso nuove direttive*

un senso di efficacia non solo ai bambini, ma anche agli adolescenti e agli anziani, anche quelli colpiti da malattie neurologiche come Alzheimer e Parkinson”, dice Barbara Volpi.

La cooking therapy è stata, inconsapevolmente, usata da molti durante il lockdown per l'emergenza Covid-19, per gestire lo stress da isolamento socia-

le, con una crescita esponenziale di chi si è messo ai fornelli, anche per fare il pane.

## Che cos'è la cooking therapy

Barbara Volpi



Perché il cucinare acquisisca un potere terapeutico occorre curare molto la cucina negli aspetti organizzativi e trasformarla, specie quando si vuole attivare una sessione con i figli in un vero e proprio laboratorio. Ognuno ha la sua postazione con il tagliere, gli ingredienti disposti in sequenza nelle diverse ciotoline. Si procede, nel caso della sessione mamma-figli, nel far vedere la ricetta e permettere ai bambini di realizzarla, naturalmente con il supporto della mamma. La sessione termina con la creazione del piatto e con il riordino della cucina.

L'effetto terapeutico del cucinare passa assolutamente per gesti manuali: la manipolazione degli ingredienti, vuoi che siamo alle prese con la preparazione della pasta all'uovo o con l'impasto della pizza, affina le funzioni esecutive del bambino, permette di sviluppare la sua motricità fine e la capacità di attendere i tempi di esecuzione e di pianificare le





## BAMBINI

sequenze seguendo i passi procedurali della ricetta.

“Alcuni lavori scientifici – sottolinea l'esperta – evidenziano l'importanza della manipolazione, ma anche della pianificazione, rispetto al passaggio dalla memoria a breve termine a quella a lungo termine. Studi di neuroimaging sul cervello degli chef hanno messo in evidenza zone più sviluppate come il cervelletto, deputate alla capacità di scelta e alla pianificazione”.

“Altri aspetti fondamentali della cooking therapy – sottolinea Barbara Volpi – sono la scelta degli ingredienti, il soddisfare il desiderio di realizzare una determinata ricetta, perché un certo piatto tocca le nostre corde interiori, la nostra memoria del gusto. È importante partire già dall'atto della spesa, che deve essere fatta con attenzione e cura, solo così si può attivare, dalla base, la consapevolezza meditativa della terapia del cucinare. Ricette di famiglia, speri-

mentazione e creatività ognuno sceglie il suo contenitore affettivo e lo riversa nel piatto che porge a sé stesso o all'al-

*Aspetti fondamentali della Cooking Therapy sono la scelta degli ingredienti e il desiderio di realizzare una determinata ricetta*

tro”. Per quanto riguarda le sessioni cliniche nel setting terapeutico, per la Volpi, la cooking therapy può aiutare a sbloccare nodi comunicativi in terapia con adolescenti, o inserirsi in una psicoterapia anche classica in cui dalla manipolazione degli ingredienti si rilevano parti del sé per ristrutturarle poi con l'ap-

proccio classico. Nel mio studio – dice – ha un laboratorio specifico allestito per la cooking therapy”.

Tutti i giorni, senza rendercene conto, carichiamo l'atto terapeutico del cucinare di incombenze, doveri, compiti da assolvere, snaturandone la sua essenza curativa.

L'atto del cucinare – fa notare la psicologa – è strettamente connesso alla cura, al prendersi cura di sé stessi e dell'altro, a partire dal gesto primario dell'allattamento tra madre e bambino, che è il primo canale di comunicazione e di conoscenza con il mondo degli affetti. “Abbiamo conosciuto così il cibo – continua – come trasmissione di affetti, di cura e di amore per l'altro e su questo principio cardine viene strutturato il percorso di terapia in cucina, come si è detto, a partire dalla spesa, all'allestimento dello spazio di lavoro, al sugo che sobbolle in pentola, fino alla condivisione 'affettiva' del pasto”.

L'atto del cucinare, nella sua espressione terapeutica e clinica, strutturata sull'integrazione tra teoria psicodinamica e mindfulness, è racchiuso nella parola stessa cucina: C come calore, U come unione, C come condivisione, I come intimità, N come nostalgia, A come amore.

Cucina, quindi, come atto d'amore in cui si snodano tutti gli affetti dell'animo umano in un percorso portato avanti principalmente dalle donne, che dall'antro domestico arriva all'interno del sé e della relazione con gli altri come strumento di benessere interiore e collettivo. A cominciare dalla richiesta del bambino che chiede alla sua mamma la pietanza preferita, fino all'ultima richiesta dell'anziano che ricerca nel sapore il senso della vita che ha trascorso.

“Cucina onnipresente nel ciclo vitale, risorsa e strumento terapeutico per stare bene e far star bene gli altri”, conclude Barbara Volpi.





**P**sicologa, psicoterapeuta, PhD in Psicologia Dinamica e Clinica Sapienza-Roma. Collabora con il Dipartimento di Psicologia Dinamica e Clinica della Sapienza ed è docente al Master di II livello sul Family Home Visiting Sapienza e l'Accademia di Psicoterapia Psicoanalitica (SAPP) di Roma.

È membro dell'Italian Scientific Community on Addiction della Presidenza del Consiglio dei Ministri-Dipartimento Politiche Antidroga e Socio Fondatore della Società Italiana Clinica, Ricerca e Intervento sulla Perinatalità (SIR-CIP).

È autrice di numerose pubblicazioni, articoli di ricerca e interventi sull'Educazione Digitale in tutto il territorio nazionale.