

Dott.ssa Elena Iori

L'Indaco Atelier Onlus

Via Gabelli 12, 42122, Reggio Emilia

iorielena.psi@gmail.com

+39 3331457756

ATELIER di CUCINA

Incontri di Cooking Therapy all'interno della Neuropsichiatria infanzia e adolescenza dell'Ausl di Reggio Emilia

Dal 1990 è presente all'interno del servizio di Neuropsichiatria infanzia e adolescenza dell'Ausl di Reggio Emilia l'Atelier di cucina, uno spazio espressivo nel quale la cucina diventa strumento di riabilitazione relazionale per bambini e adolescenti dai 4 ai 18 anni. Questo servizio, aperto da ottobre a maggio per 2 giorni alla settimana, 4 ore al giorno, è gestito da una psicologa e psicoterapeuta dell'Indaco Atelier (Elena Iori) in collaborazione con alcune figure professionali dell'Ausl: neuropsichiatri infantili, tecnici della riabilitazione psichiatrica, logopedisti, fisioterapisti e educatori. L'Indaco Atelier è una Onlus che nasce proprio nel 1990 con l'intento di esplorare i rapporti esistenti tra la musica, le arti e la terapia, ritrovando quelle connessioni educative e formative che costituiscono il fondamento della propria ricerca. La metodologia che viene utilizzata, evoluta dalla continua ricerca e formazione svolta negli ultimi 30 anni, si avvale delle aggiornate ricerche nel campo della terapia espressiva e della psicoterapia, facenti capo alla teoria dei sistemi, alla fenomenologia, all'apprendimento attivo e alle più aggiornate ricerche di neurofisiologia. La persona in quest'ottica viene considerata come parte attiva di un sistema di relazioni grazie alle quali si struttura il suo specifico modo di pensare, di sentire e di muoversi nei diversi ambienti che abita. A volte però non risulta così immediato e semplice tessere un contatto significativo in questi sistemi relazionali ed è possibile che emergano disagi, difficoltà o a veri e propri aspetti patologici. Spesso lo "stare insieme" può essere fonte di malessere, in un ambiente che fatica ad accogliere alcuni specifici modi di sentire, di pensare e di essere nella realtà. Un punto essenziale di questo tipo di approccio alla terapia è di essere focalizzato a livello fenomenologico sull'osservazione di ciò che si presenta in quanto tale, attraverso un atteggiamento ricettivo, accogliente e non giudicante. Questo il punto di partenza, anche se sarebbe già molto riuscirlo ad attuare con le giuste modalità e tempi. A partire dalla possibilità d'osservazione di ciò che è presente, la terapia mira a renderlo il più possibile chiaro ed esplicito, al fine di permettere la sicurezza di un sentire autentico (Stern, 2004). Questa realtà del momento viene poi, con il lavoro (nello specifico, qui a seguito, verrà esplicitata la modalità utilizzata negli incontri di Cooking Therapy), svelata e disvelata in forme che non erano precedentemente evidenti, ma che risultano essenziali per la crescita organica della persona. Il *fare*, dell'apprendimento attivo (Liss, 2000), permette lo stabilizzarsi e l'incorporare (anche a livello neurofisiologico), di aspetti sempre più emergenti che vengono supportati durante gli incontri, portando con il tempo a un diverso modo di stare nella relazione, di sentire l'ambiente circostante, producendo dei cambiamenti significativi anche nella funzionalità celebrale (Kendel 2007, Siegel, 2001). Quest'ultimo aspetto, ormai evidente per quanto riguarda la psicoterapia, potrebbe, a

nostro avviso mostrarsi altrettanto significativo in quei tipi di terapie che utilizzano, in modo puntuale e scientifico, l'utilizzo di un setting d'intervento differente, come nel caso della Cooking Therapy.

Si entra da un'ampia scalinata di marmo bianco, spesso resa accecante da pochi raggi di sole. Siamo all'interno del complesso del San Lazzaro, storicamente conosciuto come l'ex-manicomio di Reggio Emilia, nato come lebbrosario nel XII secolo e adibito a ricovero degli "alienati mentali" nel corso del 700. Quest'area si presenta come un grande parco, all'interno del quale sono dislocati molteplici edifici risalenti a differenti epoche storiche. Uno di questi è il Padiglione Bertolani, sede del servizio di Neuropsichiatria infanzia e adolescenza, in cui entriamo, percorrendo l'ampia scalinata. Saliamo fino al terzo piano e ci dirigiamo a destra, per entrare nella penultima stanza, sempre sul nostro lato destro.

Sono passati ormai quasi trent'anni da quando, in questa stanza, è stata resa utilizzabile una cucina che ha assunto una funzione particolare: diventare uno spazio all'interno del quale bambini e adolescenti possono partecipare agli Atelier Espressivi di cucina, per un paio d'ore una volta alla settimana, per un tempo che varia da un semestre, a uno o più anni.

Il percorso che abbiamo intrapreso insieme per arrivare fin qui è in realtà, per i bambini e le loro famiglie, preceduto dal confronto con diversi professionisti sanitari che porta al comune accordo di iniziare degli incontri espressivi/riabilitativi in piccolo gruppo. I neuropsichiatri compilano con la famiglia un modulo per la richiesta (in cui sono presenti informazioni sintetiche e basilari per la presentazione del caso) e questo viene dato al responsabile del servizio che lo condivide poi con il conduttore dell'Atelier per la costituzione dei gruppi (sempre in contatto anche con i neuropsichiatri). La finalità è di sostenere al meglio possibili difficoltà di bambini e adolescenti (ad esempio cognitive, linguistiche, relazionali e comportamentali) derivanti da particolari esperienze e situazioni di vita così come da quadri sindromici ben identificati (ad esempio Sindrome di Down e Sindrome Autistica). L'obiettivo, in ultima sintesi, è supportare e accrescere le abilità di questi bambini e adolescenti, cucinando.

Ma perché la cucina viene utilizzata all'interno di un servizio sanitario? Volendo porre evidenza agli aspetti di riabilitazione relazionale, tralasciando quelli di natura prettamente cognitiva che risultano comunque strettamente interconnessi, l'ambiente in cui ci muoviamo in questo Atelier presenta moltissime potenzialità. La prima tra tutte, che si va a identificare come base supportiva per le altre, è relativa alla stimolazione di aspetti legati alla dimensione del *piacere* (Lowen, 1984). Base di ogni apprendimento stabile e integrato, il piacere supporta la motivazione e mantiene viva la spinta d'interesse per l'acquisizione di nuove capacità e competenze. Senza il piacere, ci sarebbe prevalentemente frustrazione (ricordiamo che un po' di frustrazione nel piacere è comunque presente), fatica, noia e disinteresse. Il piacere può anche essere concepito come "il vincolo che lega": ci unisce all'attività che stiamo facendo, alle persone con cui siamo, alla realtà del momento. Attraverso la cucina questo piacere viene reso particolarmente vivo attraverso la continua stimolazione sensoriale sinestesica del gusto, del tatto, della vista, dell'udito e dell'olfatto e sostenuto dalla relazione di scambio all'interno del gruppo mantenuta dal conduttore. A seconda dei bambini e ragazzi coinvolti, le attività possono riguardare maggiormente l'acquisizione di sequenze di lavoro e tempo (nella cucina chiaramente non si può infornare una torta prima di aver messo lo zucchero e il tempo per la cottura è abbastanza preciso), la coordinazione motoria, l'apprendimento delle quantità, l'identificazione degli ingredienti e degli utensili, così come l'acquisizione di un vocabolario sia generale che specifico per l'attività.

Ed ora eccoci arrivati in questa stanza, la numero 2.03. Ora immaginate che al suo interno ci sia un gruppo eterogeneo di bambini. Potrebbero non avere la stessa età, nemmeno le stesse difficoltà e potrebbero

essere di un numero variabile tra i 3 ai 5. E' di certo un piccolo gruppo, un vero e proprio gruppo terapeutico, ma la sua particolarità è che non si sta seduti in cerchio, non si fanno giochi, ma ci si muove in cucina e ciò che sostiene il processo d'interazione tra i suoi membri è proprio la preparazione di qualcosa che potrà essere mangiato in compagnia. Il gruppo è eterogeneo non solo per necessità (ogni anno arrivano, segnalati dai neuropsichiatri, svariati nominativi con la richiesta di partecipare a questi incontri) ma anche per visione e approccio terapeutico utilizzato. Lavorare con bambini che non presentano le stesse caratteristiche di comportamento e abilità, e che quindi non hanno una certificazione o diagnosi uguale o simile, potrebbe risultare, almeno a primo sguardo più difficoltoso o anche meno efficace. Quando però si lavora sulle dinamiche di gruppo, per sostenere i partecipanti a sperimentare forme relazionali nuove, in un ottica di implementazione anche di diversi tipi di abilità (ad es. linguistiche, cognitive e manuali), questo aspetto assume un'importanza secondaria. La diversità può essere considerata come specificità, un qualcosa che caratterizza ma che non immobilizza il processo di disvelamento e crescita che ogni essere vivente, soprattutto se piccolo, ha presente come potenziale di scoperta al suo interno. Rendere visibile ciò che c'è ma non è facilmente percepibile, questo, a piccolissimi passi e con molta calma è ciò verso il quale si tende attraverso il lavoro pratico ed espressivo di questo Atelier.

L'eterogeneità dei partecipanti deve essere sostenibile, i gruppi sono pensati (in base alle richieste che arrivano), in modo tale che le peculiarità di ogni partecipante possano essere "sufficientemente buone" da permettere un'interazione tra loro. Questa valutazione viene fatta in un primo momento tra il responsabile del servizio, il neuropsichiatra e la psicologia/psicoterapeuta che gestisce l'Atelier e poi ripresa in diversi momenti durante l'anno attraverso confronti tra le figure professionali coinvolte e i genitori.

Si parla dunque, rispetto alla proposta dell'Atelier di cucina all'interno della Neuropsichiatria di Reggio Emilia, di un approccio scientifico alla relazione, ma non dell'utilizzo di un vero e proprio protocollo d'intervento. La base teorica di partenza che viene utilizzata dalla psicologa e psicoterapeuta che gestisce da circa cinque anni l'attività, è quella della Psicoterapia Biosistemica che include al suo interno le più recenti acquisizioni in campo neurofisiologico integrandole con una visione sistemica degli esseri viventi nei diversi ambienti con cui si relazionano (Liss, Stupiggia, 1994). L'ottica con cui il gruppo viene per prima cosa a lungo osservato e poi facilitato nelle sue interazioni deriva dunque dall'individuazione delle dinamiche di interconnessione, che in questo lavoro si identificano e si esplicano a un livello di funzionamento per lo più "orizzontale" (livello che riguarda la cooperazione, l'aiuto reciproco, il riconoscimento empatico dell'altro) che può essere più o meno funzionale o compromesso e deficitario (Bertalanffy, 1968). Rispetto a questo, viene supportata e valorizzata la specificità di ogni partecipante (le sue caratteristiche specifiche con cui si relaziona agli altri, la sua certificazione o diagnosi, se volessimo dirla in altro modo) ma in una forma tale che possa essere integrabile in un sistema di riferimento, relazionale condiviso. La diagnosi e la certificazione in questo modo possono essere rese "dinamiche e in movimento", possono uscire da un sentire e da una condizione solo ed esclusivamente personale e mobilitarsi verso altro, in questo caso verso il contatto con gli altri partecipanti all'Atelier. Poter esprimere e mostrare le proprie caratteristiche e sensibilità è in questo approccio la base fondante per permettere un contatto non solo con se stessi ma anche con un sistema di riferimento più ampio. La difficoltà e il particolare disagio vengono in questo modo riconosciuti, accolti, contenuti e supportati in modo che la persona non debba "urlarli" o "tacerli" agli altri, spesso amplificandoli senza poi riuscire a gestire ciò che da questo ne deriva o spostarli su altro.

La cucina facilita un tipo d'intervento come questo non solo per le sue caratteristiche strutturali che la identificano chiaramente (uno spazio di un fare condiviso in cui vengono stimolati la manualità, il pensiero, l'organizzazione spaziale e temporale, la stimolazione sensoriale) ma anche per i significati culturali che l'ambiente esprime. Fulcro indiscusso di molte attività della casa, questo luogo veicola significati legati alla

condivisione e contaminazione, allo scambio e all'apertura in modo più o meno funzionale. Si crea, si sperimenta e si condivide. Nell'Atelier questo viene fatto a partire da ingredienti che potrebbero essere associati alle variabili di un esperimento scientifico così come alle note su uno spartito musicale, che vengono poi combinate insieme dando vita a una vera e propria esperienza espressiva sinestetica. In questa esperienza i sensi si contaminano vicendevolmente verso un contatto percettivo unico e singolare. Questi aspetti, a livello riabilitativo risultano essenziali nel processo di apprendimento partecipato delle esperienze e facilitano l'acquisizione di nuove competenze relazionali, supportando lo sviluppo delle abilità cognitive, linguistiche e di movimento.

Per compiere quest'esperienza gli incontri con i bambini e coi ragazzi seguono un iter preciso che è risultato essere determinante se attuato nelle sue diverse fasi: scrittura della ricetta, lavaggio delle mani, utilizzo di specifici indumenti, realizzazione della ricetta, lavaggio degli utensili, riordino e condivisione di ciò che è stato preparato.

Ora ritorniamo in cucina, per comprendere meglio. Cosa si mangia per merenda oggi? Dovremmo averlo deciso insieme la scorsa settimana, anche se la risposta più gettonata è: facciamo la pizza.

Allora cominciamo:

- *Scriviamo la ricetta* (se non è già nel nostro ricettario). In base alle specifiche abilità di ognuno possiamo anche solo incollare le immagini degli ingredienti, usare le pecs della comunicazione aumentativa, fino a scriverla tutta, a volte includendo anche il procedimento.
- *Laviamo le mani*. Semplice ma non scontata abilità importante da apprendere.
- *Mettiamo il grembiule e a volte anche il cappello da cuoco*. Fondamentale sentirsi cuochi anche per ciò che si indossa. L'identificazione del ruolo sostiene l'attività.
- *Prendiamo gli ingredienti e gli utensili* che servono per la ricetta. Per far questo, a ogni incontro viene nominato il "capo chef" che ha il ruolo di coordinare i lavori nel gruppo, chiaramente seguendo le poche ma chiare regole fondamentali della cucina: tutti i presenti devono contribuire alla realizzazione della ricetta, non si mangia finché non si ha finito (è però consentito leccare la ciotola delle torte), ci si ascolta e quando si ha bisogno di aiuto, si chiede.
- *Il "capo chef" coordina il gruppo* in modo da realizzare la ricetta. Il procedimento può essere, a seconda delle specifiche abilità, scritto o descritto attraverso immagini. Non sempre si rimane fedeli alla "partitura/ricetta" ma spesso vengono suggerite e messe in atto piccole modificazioni o "tocchi personali" che rendono il tutto solitamente più particolare e gustoso. Questo con la finalità di permettere ai partecipanti di farsi in prima persona creatori di ciò che stanno realizzando, in modo tale da implementare il senso di partecipazione ed efficacia e in questo modo accrescere la propria autostima. A volte ci si focalizza più sulla conoscenza sensoriale degli ingredienti, a volte sulle forme, a volte sulle quantità, altre sul "bello" che teoricamente (anche se non sempre) dovrebbe essere anche buono, a volte su "giochi" di rispetto dei turni e dell'attività degli altri.
- *Laviamo i piatti*. Solitamente anche questa è un'attività di coordinazione in cui è importante il rispetto dei tempi, l'osservazione del lavoro dei compagni. C'è chi lava, chi sciacqua, chi asciuga e chi mette a posto. Organizzarsi con gli altri è un esercizio semplice ma di profonda sintonizzazione.
- *Sistemiamo la cucina e apparecchiamo*. Anche questo rientra in quelle semplici ma importantissime azioni che facilitano e supportano l'acquisizione dei concetti di ordine, forma e spazio in un'attività anche generalizzabile in altri contesti e utilizzabile altrove.
- E infine *mangiamo!* Questo, che potrebbe sembrare il momento preferito per tutti, in realtà non lo è per molti. Interessante osservare e accogliere anche chi non vuole mai assaggiare, chi ha gusti ristrettissimi, chi non si fida di quello che abbiamo creato insieme o chi invece, mangerebbe sempre tutto, di tutto e di più. Il

cibo e il rapporto che abbiamo con esso determina in modo inequivocabile le modalità con cui ci relazioniamo in primis con noi stessi e parallelamente con gli altri. Diventa, nell'Atelier di cucina, indice chiaro e osservabile di dinamiche più profonde che possono essere maggiormente conosciute e spesso (ed è quello che ci proponiamo di fare attraverso l'attività) arricchite.

- *Condividiamo al di fuori dell'atelier.* Attenzione però, non mangiamo proprio tutto quello che abbiamo preparato. Una parte del nostro lavoro creativo viene portata a casa e condivisa con i genitori, i fratelli, i nonni e a volte anche con i compagni di scuola. Ciò che è stato creato insieme, diventa oggetto esterno che può essere mostrato e che può raccontare anche senza parole, supportando in questo modo l'incontro, la condivisione e la narrazione dell'esperienza. Diventa così un oggetto che permette l'incontro con l'altro anche creando quella giusta distanza, necessaria per esprimere e raccontare.

Abbiamo percorso la scalinata bianca, siamo saliti sull'ascensore, percorso il lungo corridoio verso destra del terzo piano e infine entrati nella stanza numero 2.03, lì abbiamo conosciuto un ipotetico gruppo e cucinato insieme.

Tutto quello che siamo riusciti a fare, e su cui abbiamo riflettuto, nasce non solo dalla formazione professionale e personale di chi gestisce e lavora in questo servizio pubblico, ma anche dalla lunga e approfondita ricerca musicale ed espressiva che dal 1990 viene portata avanti dall'Indaco Atelier Onlus di Reggio Emilia. In questo contesto l'espressività assume la funzione di stabilire una connessione, un ponte verso un qualcosa che è solo parzialmente svelato, ma non così conosciuto, cresciuto e accessibile. Ciò che si attua nella creazione concreta, diventa simbolo attraverso il quale è possibile una comunione, un incontro. I bambini e i ragazzi che partecipano agli Atelier possono in questo modo parlare di sé, darsi e darsi nel piacere di essere ascoltati.

Questo lavoro viene ad oggi valutato nella sua efficacia attraverso uno scambio costante tra le famiglie, l'Indaco Atelier e il servizio sanitario. A questo scopo vengono stabiliti incontri tra i colleghi interni all'Onlus (processi di comunicazione "interni"), i referenti dei Servizi (Ausl ed eventualmente scuola ad inizio, medio termine e fine dell'intervento) e i famigliari degli utenti (processi di comunicazione "esterni"). Questo al fine di condividere informazioni relative all'attività, in modo da raccogliere, analizzare, elaborare dati, valutare e progettare le singole situazioni e calibrare congiuntamente le proposte. Questa raccolta viene fatta sostanzialmente su due livelli: materiale cartaceo (registro presenze, schede di valutazione, questionari di gradimento) e attraverso materiale video-fotografico (fascicoli, CD-DVD). Quanto prodotto viene poi condiviso con i referenti del Servizio per un'integrazione di competenze che permetta di osservare la situazione presa in carico, nella sua complessità.

Tale modalità di strutturazione del servizio e di valutazione potrebbe certamente essere molto arricchita da un lavoro in sinergia con altre realtà che si occupano in modo specifico di ricerca scientifica qualitativa e quantitativa, in modo tale da identificare con più chiarezza quali sono gli elementi intervenienti in questo tipo di terapia e riabilitazione, garantendone maggiore efficacia clinica.

Bibliografia:

- Basaglia F. , *L'utopia della realtà*, Einaudi, Torino, 2005;
- Batenson G., *Verso una ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 1976;
- Bertalanffy Ludwig von, *General System Theory. Development, Applications*, 1968
- Bion W.R. *Attenzione ed interpretazione*, Armando, Roma, 1973;
- Beeb B., Lachmann F., *Infant research e trattamento degli adulti*, Cortina, Milano, 2003;
- Damasio A. R., *L'errore di Cartesio*, Adelphi, Milano, 1994;
- Della Cagnoletta M., *Ate Terapia, la prospettiva psicodinamica*, Carocci, Roma, 2010;
- Gellhorn E., *Principles of Autonomic-somatic Integration: Physiological Basis and Psychological and Clinic application*, University of Minneapolis Press, 1967;
- Heidegger M., *La questione della tecnica*, Ed. goWare, Firenze, 2017;
- Kendel E., *Psichiatria, Psicoanalisi e Nuova Biologia della Mente*, Milano, Cortina , 2007;
- Liss J., *L'apprendimento attivo*, Astrolabio, Roma, 2000;
- Liss, J., Stupiggia M. (a cura di), *La Terapia Biosistemica*, FrancoAngeli, Milano, 1994;
- Lowen A., *Il piacere*, Astrolabio, Roma, 1984;
- Pert C., *Molecole d'emozione*, Corbaccio, Milano, 1997;
- Porgues S. W., *La teoria polivagale. Fondamenti neurofisiologici delle emozioni, dell'attaccamento, della comunicazione e dell'autoregolazione*, Giovanni Fioriti, Roma, 2014;
- Winnicott D., *I bambini e le loro madri*, Cortina, Milano, 1987;
- Siegel D. J., *La mente relazionale*, Cortina, Milano, 2001;
- Stern D., *Il momento presente*, Cortina, Milano, 2004;
- Zanardi A., *Dinamiche interpersonali e sviluppo del Sè*, Franco Angeli, Milano, 2001.

Alcune foto dell'Atelier:

