

Cucinare il sapore dei ricordi

"Non mangiate nessuna cosa che la vostra bisnonna non avrebbe riconosciuto come cibo."

(Michael Pollan)

Avete mai notato come la sensazione di fame induca uno stato di allerta e irritabilità, mentre dopo un pasto soddisfacente diventiamo più calmi e manifestiamo emozioni positive?

Il cibo ci dà energia e colpisce i nostri sensi, gratificandoci più di ogni altra azione, come ci ricordano le riviste scientifiche e come sappiamo ogni volta che assaggiamo un pezzetto di cioccolato.

Il cibo, come le emozioni, è parte integrante della vita di tutti i giorni e se cerchiamo un equilibrio che possa farci sentire in armonia con il nostro mondo emotivo e corporeo, bisogna decidere di investire tempo per se stessi.

L'intento di questo laboratorio è un invito a fermarsi e riflettere... per imparare a conoscersi ed esplorare il proprio esclusivo e unico rapporto con il cibo, un cammino utile per scoprire quale stato d'animo ci spinge a cercare un sapore.

Vi siete mai chiesti perché siamo legati a un cibo in particolare? cosa accade nel corpo? Come ricorderemo quella esperienza e come potremo reagire ancora riprovandola?

Quali sono le componenti che ci rendono unici in rapporto ad un particolare alimento?

Un cibo può aprire la strada a un ricordo felice che trasmette benessere o, al contrario, il pensiero di un cibo legato ad un ricordo drammatico o spiacevole può provocare repulsione, angoscia e sensazioni di disgusto.

L'Associazione **altrove*** propone uno spazio per raccontare di sé, un modo per condividere qualcosa di noi con altri partecipanti al laboratorio. L'intento è quello di valorizzare la dimensione del cibo come conoscenza e crescita della propria persona, attraverso un confronto di gruppo e la guida di uno psicologo, per esplorare il bagaglio di conoscenza del nostro presente e del nostro passato.

Le motivazioni a mangiare sono diverse e partono da molto lontano. Il cibo può essere:

- una **tradizione culinaria** dei paesi di provenienza trasformato in ricorrenze e ricordi;
- una **riflessione simbolica**: cibo-metafora, cibo-rituale;
- una **relazione con l'altro**: cibo per conoscere, per farsi conoscere, per ri-conoscersi;
- un'**esperienza significativa**: cibo per incontrare nuove culture, per condividere, per provare emozioni, per crescere;
- un'**opera d'arte**.

METODOLOGIA

Verranno proposte diverse attivazioni, che consentiranno di fare un'esperienza nuova rispetto al cibo singolarmente e in piccolo gruppo. Questo consentirà di analizzare le seguenti aree, in un luogo protetto, grazie alla conduzione esperta di uno psicologo:

Metamorfosi

Il corpo che parla, il gusto che cambia. Il laboratorio è un percorso di conoscenza e ascolto dei propri sensi, con l'obiettivo di svilupparne una maggiore consapevolezza favorendone la funzione espressiva. Si apre così la strada a nuove percezioni, nuove relazioni, migliorando la capacità di raccontarsi, esprimere i propri bisogni e riflettere sulla propria identità.

C'era Una Volta...

L'immaginario in scena. Attraverso il racconto della preparazione del piatto e il gioco dei ruoli familiari il gruppo diverrà uno spazio magico per riconoscere le proprie emozioni, liberare energie, ascoltare ed essere ascoltati in un affascinante viaggio di condivisione.

Ri-Trovarsi

Imparare a conoscersi e conoscere. La narrazione diventa strumento di socializzazione, presa di coscienza delle proprie possibilità espressive, un nuovo modo per conoscersi, uno spazio dedicato alle proprie emozioni, nonché luogo privilegiato per il cambiamento.

A CHI È RIVOLTO

A tutti coloro che desiderano condividere esperienze sul tema del cibo e delle emozioni che il gusto veicola. A tutti coloro che vogliono ripercorrere una tappa della propria vita, alla riscoperta del ritratto di famiglia o dei vecchi amori, osservando lo scorrere della propria vita nel qui ed ora, dando spazio a desideri, fantasie, ideali, per affrontare più serenamente la quotidianità.

QUANDO, DOVE E COME

Il laboratorio si svolgerà in quattro incontri di due ore ciascuno, in zona San Giovanni a Roma e si attiverà periodicamente al raggiungimento del numero minimo di quattro iscritti fino ad un massimo di otto partecipanti.

Per info e iscrizioni: info@associazionealtrove.com