

FRANCESCA MAMO

Kitchen Therapy

Ricette per l'inconscio

Collana **Psiche e dintorni**

diretta da *Francesca Mamo e Loredana Petrone*



Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma

tel. 06.39738315 – email: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel. 06-39738315

I edizione, 2026

Francesca Mamo, Psicologa, psicoterapeuta, psicosessuologa, criminologa clinica, esperta in violenza di genere, docente master Unicusano, socia fondatrice Associazione MinD.

In copertina: disegno realizzato con l'aiuto dell'I.A. di ChatGPT.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633 e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice

PREFAZIONE	V
Capitolo 1 – L'importanza del cibo nella nostra vita	1
<i>La nascita del rapporto tra uomo e cibo:</i>	
<i>un'evoluzione tra istinto, cultura e sopravvivenza</i>	<i>1</i>
<i>L'origine della relazione col cibo:</i>	
<i>nutrimento del caregiver come legame affettivo primario</i>	<i>10</i>
Capitolo 2 – Il rapporto con il proprio corpo e le relazioni sociali nell'epoca digitale .	19
<i>Il corpo come linguaggio identitario:</i>	
<i>tra trasformazione, riconoscimento e appartenenza</i>	<i>19</i>
<i>Il ruolo dei social network nella definizione del Sé</i>	<i>27</i>
Capitolo 3 – Psicologia del gusto e delle preferenze alimentari	33
<i>Le basi relazionali del gusto: la costruzione precoce delle abitudini alimentari</i>	<i>33</i>
<i>Apprendimento alimentare e legami affettivi:</i>	
<i>il ruolo dell'attaccamento e del condizionamento</i>	<i>34</i>
<i>Influenze sociali e ambientali nella formazione delle scelte alimentari</i>	<i>37</i>
<i>Dinamiche psicologiche e simboliche del gusto</i>	<i>44</i>
Capitolo 4 – Mass media e influenzamento identitario	49
<i>Introduzione</i>	<i>49</i>
<i>Alimentazione e cibo nei mass media</i>	<i>52</i>
<i>La pubblicità e il cibo</i>	<i>54</i>
<i>Il cibo nel mondo del cinema</i>	<i>59</i>
<i>Mass media e disturbi alimentari</i>	<i>64</i>
<i>Alcune riflessioni sui cooking shows</i>	<i>68</i>
Capitolo 5 – Kitchen Therapy e ambiti di applicazione	73
<i>Cos'è la Kitchen Therapy e dove si sviluppa</i>	<i>73</i>
<i>Origini antropologiche, culturali e neuroscientifiche del cucinare come gesto simbolico ...</i>	<i>76</i>
<i>Kitchen Therapy, relazioni di attaccamento e panorami internazionali</i>	<i>79</i>
<i>Lavorare con il simbolico in cucina e considerazioni metodologiche</i>	<i>82</i>
<i>Ambiti di intervento e applicazioni</i>	<i>86</i>

KITCHEN THERAPY

Area clinico-terapeutica	88
Area educativa e dello sviluppo	91
Area riabilitativa, psicosociale e penitenziaria	96
Area del benessere, della prevenzione e dello sviluppo personale	100
Area di formazione aziendale	104
<i>Kitchen Therapy e Social Life Skills: un laboratorio esperienziale per la crescita personale</i>	109
<i>Esercizi pratici per lo sviluppo delle social life skills attraverso la Kitchen Therapy</i> ...	113
<i>Approfondimenti clinici ed esperienziali</i>	142
Capitolo 6 – Kitchen Therapy e ipnosi: nutrire il cambiamento profondo	157
<i>Introduzione all'ipnosi: definizione e ambiti di applicazione</i>	157
<i>Breve storia dell'ipnosi: dalle origini alla clinica moderna</i>	162
<i>L'integrazione tra Kitchen Therapy e ipnosi e ambiti di intervento</i>	167
<i>Struttura di una sessione di Kitchen Therapy ipnotica</i>	173
<i>Considerazioni finali e prospettive future</i>	181
Capitolo 7 – Protocolli di Kitchen Therapy e ipnosi per la gestione delle emozioni .	185
<i>Introduzione – Emozioni in cucina: riconoscerle, accoglierle, trasformarle</i>	185
<i>Induzione ipnotica iniziale – Entrare in uno stato di presenza</i>	190
<i>Rabbia – Impastare per dare forma alla forza</i>	190
<i>Ansia – Mescolare per ritrovare il ritmo</i>	196
<i>Paura – Tagliare per attraversare la soglia</i>	201
<i>Attacchi di panico – Friggere per attraversare l'ondata</i>	204
<i>Vergogna – Custodire il cuore nascosto</i>	210
<i>Tristezza – Aprire il buio per ritrovare una parte luminosa</i>	214
<i>Senso di vuoto – Riempire senza cancellare lo spazio</i>	219
CONCLUSIONI	225
BIBLIOGRAFIA	229

Prefazione

La cucina è uno dei luoghi più intimi della casa. È lo spazio in cui il corpo incontra il nutrimento, ma anche il luogo in cui si depositano memorie, gesti, profumi, silenzi e parole. In cucina si preparano i pasti, si attraversano giornate difficili, si celebrano ricorrenze, si accolgono ospiti, si condividono attese, mancanze e ritorni. Ogni casa conserva una propria geografia emotiva e spesso la cucina ne rappresenta il centro più vivo: uno spazio caldo, concreto, quotidiano, in cui la vita affettiva prende forma attraverso gesti semplici e ripetuti. Nella mia esperienza clinica ho imparato a osservare quanto il cibo sia profondamente intrecciato alla storia personale di ciascuno. Per alcuni, un profumo che arriva dal forno può riaprire una memoria d'infanzia, per altri, il gesto di cucinare può evocare nostalgia, fatica, assenza, desiderio di cura o bisogno di controllo. C'è chi ricorda una nonna che impastava, una madre sempre ai fornelli, una tavola rumorosa e piena di voci. C'è anche chi porta dentro di sé cucine vuote, pasti consumati in solitudine, cibi vissuti come obbligo, giudizio o conflitto. Il rapporto con il cibo, proprio per questa sua densità simbolica, parla spesso molto prima delle parole.

Da questa consapevolezza nasce l'idea di *Kitchen Therapy*: utilizzare l'esperienza del cucinare come spazio di esplorazione del mondo interno, come linguaggio sensoriale, corporeo e simbolico capace di rendere più accessibili emozioni, ricordi e vissuti profondi. Impastare può diventare un modo per dare forma a ciò che appare frammentato, tagliare può aiutare a separare, distinguere, alleggerire mentre mescolare può evocare integrazione o attendere una cottura può insegnare il valore del tempo, della pazienza e della trasformazione. Ogni gesto culinario, se inserito in una cornice terapeutica consapevole, può aprire uno spazio di significato.

La *Kitchen Therapy* si colloca all'interno di una prospettiva esperienziale e integrata, vicina alle terapie espressive, agli approcci corporei, alla

mindful eating, alla psicoterapia simbolica e ai modelli relazionali della cura. Il suo valore risiede nell'esperienza che prende forma durante il processo: il modo in cui la persona sceglie gli ingredienti, organizza lo spazio, tollera l'attesa, affronta l'errore, si relaziona con l'altro, entra in contatto con il proprio corpo e con le proprie memorie. La cucina diventa così un setting vivo, in cui il gesto quotidiano può trasformarsi in occasione di consapevolezza. All'interno di questa cornice, l'ipnosi trova un terreno particolarmente fertile. Il cucinare, infatti, possiede già una dimensione ritmica e rituale: le mani ripetono gesti antichi, l'attenzione si concentra su odori, consistenze, temperature, suoni, il tempo rallenta e la mente può entrare in uno stato di maggiore presenza.

L'ipnosi clinica, intesa come condizione di attenzione focalizzata, ascolto profondo e apertura immaginativa, può amplificare questa esperienza, favorendo l'accesso a immagini interne, memorie implicite e risorse personali. Cucinare in stato di presenza significa abitare il gesto, restare nel contatto con ciò che accade, ascoltare il corpo mentre agisce e lasciare che l'esperienza sensoriale diventi ponte verso la vita emotiva. In questa prospettiva, una ricetta può assumere il valore di una narrazione simbolica: gli ingredienti diventano parti di sé, la trasformazione del cibo richiama la possibilità di trasformare vissuti, il piatto finale rappresenta una forma concreta di integrazione. L'ipnosi, attraverso il linguaggio metaforico e l'attenzione guidata, può sostenere questo processo, rendendo più profondo il dialogo tra corpo, immaginazione e inconscio.

Questo libro nasce dal desiderio di restituire dignità clinica e simbolica ai gesti quotidiani. La cura può trovare espressione anche in azioni semplici, incarnate, profondamente umane. Lavare, tagliare, impastare, annusare, assaggiare, attendere, condividere: ogni gesto può diventare occasione di ascolto, se collocato in un setting adeguato e accompagnato da uno sguardo professionale. La cucina, da questo punto di vista, permette di avvicinare la psicoterapia alla vita reale, quella fatta di mani sporche, piatti da lavare, sapori familiari e memorie che riemergono all'improvviso. La proposta presentata in queste pagine viene pensata come integrazione possibile all'interno di percorsi condotti da professionisti formati,

Prefazione

capaci di leggere le dinamiche emotive, corporee e relazionali che possono emergere durante l'esperienza culinaria.

La cucina può attivare ricordi intensi, vissuti legati al corpo, alla famiglia, alla fame, al controllo, alla cura e alla mancanza. Per questo richiede attenzione, delicatezza, competenza clinica e una cornice etica chiara. Il volume attraversa diverse aree: il rapporto tra cibo, corpo e identità, le radici affettive delle preferenze alimentari, l'influenza dei media sulla percezione del corpo e del cibo, le possibilità applicative della *Kitchen Therapy* nei contesti clinici, educativi, riabilitativi e formativi, così come l'integrazione con l'ipnosi e con la *mindful eating* e, infine, una serie di protocolli esperienziali dedicati alla gestione di emozioni complesse come rabbia, ansia, paura, attacchi di panico, vergogna, tristezza e senso di vuoto.

L'intento è offrire una riflessione teorica e pratica su come il cucinare possa diventare un linguaggio della cura. Un linguaggio antico e immediato, accessibile al corpo prima ancora che alla mente razionale, fatto di materia, odori, sapori, attese e trasformazioni. In cucina, l'inconscio può trovare immagini concrete attraverso cui raccontarsi. Un impasto che prende forma, una crema che si addensa, un alimento che cambia consistenza durante la cottura possono diventare metafore vive del processo terapeutico. In un tempo in cui molte esperienze vengono consumate rapidamente, la cucina invita a rallentare. Chiede presenza, cura, attenzione. Ricorda che alcune trasformazioni hanno bisogno di calore, di tempo, di contenimento. Forse proprio per questo può diventare uno spazio prezioso per la psicoterapia: perché riporta la persona al corpo, al gesto, alla relazione, alla memoria e alla possibilità di creare qualcosa di nuovo a partire da ciò che già esiste.

Questo è, per me, il cuore della *Kitchen Therapy* integrata con l'ipnosi: un ritorno al gesto originario del nutrire, guardato attraverso una lente clinica contemporanea. Un modo per avvicinare la cura alla vita quotidiana, lasciando che la cucina diventi luogo di ascolto, trasformazione e ricomposizione del sé.

*Alla mia famiglia, ai miei ricordi,
a tutte le persone che mi hanno insegnato l'amore per il cibo,
alla cucina di casa di nonna, da sempre il mio luogo sicuro,
alla mia bambina interiore, eterna sognatrice*