



# La ricerca del gusto perduto

Un'esperienza di terapia occupazionale



Come acqua che scorre tra le dita



## Come acqua che scorre tra le dita

- ▶ Vecchiaia, deterioramento fisico e cognitivo, patologie psichiche e demenza portano via, smontano pezzo per pezzo le certezze di una vita:
  - ▶ Autonomie
  - ▶ Memorie
  - ▶ Competenze
  - ▶ Consapevolezze
  - ▶ Orientamento
  - ▶ Identità

## L'importanza del fare: la terapia occupazionale

- ▶ La terapia occupazionale è una disciplina riabilitativa che utilizza la valutazione e il trattamento per sviluppare, recuperare o mantenere le competenze della vita quotidiana e lavorativa delle persone con disabilità cognitive, fisiche, psichiche, tramite attività specifiche.



Parlando della persona anziana, ciò è particolarmente significativo, soprattutto quando la finalità risulta essere il mantenimento o il recupero di abilità e l'aumento della partecipazione sociale tramite quelle attività di interesse che sono parte della vita quotidiana.

## L'importanza del fare: un approccio pedagogico

- ▶ L'attività in RSA necessita tuttavia di un approccio pedagogico, per non scadere nell'idea che sia soltanto un modo per «passare il tempo».
- ▶ L'educatore prepara il **setting**, che deve necessariamente essere **accogliente e non giudicante**, e cerca di **dare un senso** a quanto si sta per fare, accertandosi **che ciascun partecipante ne sia consapevole**.
- ▶ Un approccio pedagogico parte dall'anziano e dal suo vero bisogno: **il benessere**, inteso come stare bene all'interno del contesto di vita. Per questo motivo, **nessuno è obbligato a fare o a stare nell'attività**.

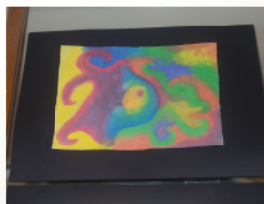


## L'importanza del fare: un approccio pedagogico

- ▶ Promuovere il benessere e lo stare bene nel fare, vuol dire:
  - ▶ Costruire un'attività che abbia un senso ed uno scopo ben preciso, che deve essere condiviso e accettato dall'anziano («perché sto facendo questo?») in modo da permettere la riappropriazione di un tempo, di uno spazio e di un sé.
  - ▶ Accettare il rifiuto: l'anziano è libero di dire «non ho voglia» o «non me la sento», non deve sentirsi obbligato a partecipare o giudicato perché non fa.
  - ▶ Offrire degli stimoli che siano alla portata del singolo anziano e delle sue capacità, in modo da evitare la frustrazione. L'attività deve ridare dignità alla persona, perché promuovendo il vissuto positivo l'anziano si può sentire ancora capace di fare, di ricordare, di dialogare, di emozionarsi.

## L'importanza del fare: un approccio pedagogico

- Stare bene in un contesto, sentirsi ancora capaci di fare, avere e raggiungere un obiettivo prestabilito sono fattori fondamentali, in quanto permettono all'anziano di accettare l'idea di ri-mettersi in gioco e ciò porta ad un mantenimento, ad una riappropriazione e, anche, alla scoperta di abilità, competenze e conoscenze.



## L'importanza del fare: mettere le mani in pasta

- Per mettere insieme terapia occupazionale e approccio pedagogico, si è pensato all'**attività laboratoriale**.
- Per **LABORATORIO** si intende il luogo fisico, quello utilizzato dall'artigiano per produrre e sperimentare, quel luogo dove non esistono errori, ma prove; dove si provano tecniche e si testano idee; dove si forgianno abilità e si costruiscono competenze; dove si trasformano i materiali attraverso gli strumenti del mestiere.
- Proporre all'anziano di partecipare ad un laboratorio vuol dire inserirlo all'interno di una cornice di senso (ad esempio ARTE, CUCINA,...), promuovere e mantenere abilità e competenze personali (FISCHE, COGNITIVE, RELAZIONALI,...), promuovere la libertà di sperimentare senza dover dare eccessiva importanza all'errore: il laboratorio permette all'anziano di potersi (ri)mettere in gioco, senza temere il giudizio dell'altro.



## La ricerca del gusto perduto

- «Una sera d'inverno, appena rincasato, mia madre accorgendosi che avevo freddo, mi propose di prendere, contro la mia abitudine, un po' di tè. [...] Mandò a prendere uno di quei dolci corti e paffuti, chiamati madeleines, [...] portai macchinalmente alle labbra un cucchiaino del tè nel quale avevo lasciato inzuppare un pezzetto della madeleine. [...] Un delizioso piacere m'aveva invaso, isolato, senza nozione di causa. E subito, m'aveva reso indifferenti le vicissitudini, inoffensivi i rovesci, illusoria la brevità della vita...non mi sentivo più mediocre, contingente, mortale [...] all'improvviso il ricordo è davanti a me. Il gusto era quello del pezzetto di madeleine che a Combray, la domenica mattina, quando andavo a darle il buongiorno in camera sua, zia Leonia mi offriva dopo averlo inzuppato nel suo infuso di tè o di tiglio...»

Marcel Proust, *Dalla parte di Swann*



## La ricerca del gusto perduto

- Con questo episodio, Proust inizia l'immensa opera che va sotto il nome di «*La Recherche du Temps Perdu*» e che porterà l'autore a riflettere sul passato, sul presente, sulla memoria, sui ricordi, sulle emozioni. Il profumo del dolcetto assaggiato, il gusto, la consistenza, il gesto che si è ripetuto quasi meccanicamente e inconsciamente, riportano l'autore indietro nel tempo, facendo riaffiorare memorie credute ormai perse.

## La ricerca del gusto perduto

- La memoria non è soltanto legata alla sfera cognitiva, anche se spesso ce ne dimentichiamo. Un'attività semplice, come assaggiare un dolce, assaporare un profumo, osservare un'immagine o ascoltare una canzone, spesso può aprire cassette della memoria che sembravano perduti e dimenticati.



- Ecco che allora rompere e sbattere le uova, versare e pesare gli ingredienti, mescolare, assaporare profumi e gustare sapori, possono riportare alla memoria il tempo passato davanti ai fornelli, momenti ordinari e straordinari, ricchi di ricordi e di emozioni.

## La ricerca del gusto perduto: Il progetto

- Date queste premesse, si è deciso di proporre, insieme a Salus, un laboratorio di cucina regionale, che tuttavia non si limita soltanto all'esecuzione.
- Per coinvolgere più anziani possibili e dunque per offrire stimoli diversificati e personalizzati, a seconda delle capacità dei partecipanti, si è pensato di organizzare quattro momenti:
  - Esplorazione della regione italiana prescelta
  - Scelta del menù
  - Realizzazione di un cartellone documentativo
  - Realizzazione del laboratorio di cucina
- Ogni attività, oltre ad essere pensata e proposta come un momento positivo e di benessere, propone stimoli cognitivi, sociali ed emotivi.

## Esplorare la Regione: immagini, musica, storia



## Esplorare la Regione: immagini, musica, storia

- Il primo incontro è dedicato allo studio della Regione scelta dagli anziani.
- Partendo da immagini, si promuovono l'interazione e la condivisione delle conoscenze personali dei partecipanti.
- Il clima accogliente permette a ciascun anziano di raccontare ricordi e vissuti legati a città, paesaggi, luoghi, opere d'arte,...
- Sempre durante l'attività si propone un momento di ascolto di canzoni e musiche regionali.

## Preparazione del menù: i piatti e la storia



## Preparazione del menù: i piatti e la storia

- Il secondo incontro è dedicato alla cultura gastronomica della Regione prescelta. Partendo dalle conoscenze degli anziani, si cerca di ricostruire quali sono i piatti tipici e di stilare un elenco.
- Insieme al personale della cucina, vengono scelte le ricette che verranno proposte per pranzo il giorno del laboratorio di cucina vero e proprio.
- Una volta scelto il menù, si effettua una ricerca per capire le origini e la storia di ciascuna delle ricette.





## Realizzazione del cartellone: condivisione del percorso



## Realizzazione del cartellone: condivisione del percorso

- Per condividere quanto fatto, si è pensato di realizzare un cartellone. Ciò permette ai parenti, agli anziani che non hanno partecipato ai laboratori e agli operatori della struttura, di conoscere e di rendersi conto di quanto viene fatto all'interno dell'attività.

## Il laboratorio di cucina: mettere le mani in pasta



## Il laboratorio di cucina: mettere le mani in pasta

- L'ultimo incontro è dedicato alla realizzazione di uno dei dolci tipici della Regione affrontata. A ciascun anziano viene affidato un compito semplice, da svolgere in autonomia o in coppia, il tutto organizzato e gestito dall'educatore, ma soprattutto dal personale della cucina.
- Lo stesso giorno viene proposto ai piani, a tutti gli anziani residenti in struttura, il menù regionale scelto dai partecipanti al laboratorio e concordato con il personale Salus.
- In mattinata, prima del momento del pranzo, viene esposto il menù agli anziani della struttura: vengono raccontati ingredienti, metodo di cottura e storia di ciascun piatto.