

D LIFESTYLE

la Repubblica

06/01/16

COME SUPERARE LE PAURE DEI BAMBINI? DIVORANDOLE!

Paura del buio, capricci per andare a scuola o per fare il bagno... per ogni problema da risolvere o paura da superare si inventa una fiaba e si crea un dolce a tema. Così il libro "Amore, zucchero e fantasia" - attraverso lo storytelling e un atto catartico che consiste nel "divorare" ciò che si teme - insegna a mamme e bambini a lavorare assieme per crescere sereni

LEGGI UN ESTRATTO: Ho paura del buio! Come superarla con una storia e una ricetta

DI EVA GRIPPA



"Mamma, ho paura del buio", "non voglio andare a scuola", "non voglio fare il bagno". Non vi è bambino che non abbia mai pronunciato una di queste frasi... In un libro delizioso la cake designer Giovanna Hernandez aiuta le mamme (perché questo libro è solo per loro, con buona pace dei papà) ad aiutare i loro piccoli a superare questa e altre paure. Come? mangiandole, per esempio. In "Amore, zucchero e fantasia" cibo e storytelling si incontrano per nutrire il mondo

interiore dei bambini: per ogni problema da risolvere o paura da superare si inventa una fiaba e si crea un dolce sullo stesso tema, decorato con la pasta di zucchero.

Ma perché questo libro parla solo alle mamme?

Perché, come l'autrice spiega esaurientemente nell'introduzione, prima di tutto non è un libro di ricette, né un manuale di pedagogia. È un mezzo per alimentare un legame che già esiste, viscerale e primordiale: quello tra madre e figlio, che passa prima di tutto per il cibo. Perché la mamma 'è cibo' per il bambino. "Vero - conferma Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista esperta in bambini e adolescenti - 'cibo per la sua mente fin dai primi giorni di vita, il fondamento perché durante la sua crescita si senta amato e capito. Che l'allattamento sia al seno o artificiale, si crea sempre, al momento della poppata, una relazione intensa e speciale. Il bambino nel momento in cui viene nutrito prova un piacere fisico e mentale che restituisce alla mamma in un intenso scambio affettivo e inconscio. È un intreccio di sguardi nel calore dell'abbraccio, dei suoni nel succhiare del bimbo e nel 'cinguettare' della madre. Il cibo è un mediatore di amore reciproco, un mezzo indispensabile, uno strumento necessario attraverso cui dare e ricevere amore. Non a caso il detto 'cresciuto a latte e amore'".

Poi, con il trascorrere del tempo, la madre da primo alimento diventerà tramite del cibo e lo guiderà alla scoperta di una più ampia varietà di cibi e di sapori, e per tutta l'infanzia nel comportamento alimentare si rispecchierà la sfera affettiva del bambino, che non mangia per attirare l'attenzione alla nascita di un fratellino, o che mangia troppo per fame psicologica, come effetto calmante per solitudine, per noia.

Facendo leva sul legame affettivo-emotivo cibo/mamma/bambino, il libro dunque propone la sua "ricetta": addomesticare la paura e "divorarla" sotto forma di dolce. Può funzionare?

"Sì, perché l'atto catartico inizia già con il fare i biscotti insieme alla mamma", spiega la dott.ssa Lucattini. "Mentre impastano parlano dei mostri e delle paure, la mamma racconta di come affrontarli e trasmette al suo bambino il suo essere lì con lui, in quel momento come prima di addormentarsi. Il bambino, nell'impastare e creare, ascolta e replica, in uno scambio di 'amorosi sensi'. È bello gustare insieme i biscotti così come sono venuti, con le loro forme imperfette e irregolari, bizzarre come mostri. E nessun mostro sarà mai più pericoloso se lo si è impastato e 'cotto' insieme alla mamma!"

Ecco un capitolo esemplificativo del libro *Amore, zucchero e fantasia. Cake design con i nostri bambini: favole e dolci per nutrire il loro mondo interiore* (di Giovanna Hernandez con la partecipazione di Sabina Manes, illustrazioni di Elisa De Michele, Le Comete Franco Angeli, 18 euro), offerto in esclusiva a D.it, per mettersi alla prova: Ho paura del buio!
(06 gennaio 2016)

VAI ALL'ARTICOLO:

http://d.repubblica.it/lifestyle/2016/01/06/news/amore_zucchero_e_fantasia_cake_design_psicologia_pedagogia_giovanna_hernandez-2918313/