

Dietro lo specchio
Breve resoconto di interventi di psicoeducazione nell'obesità

Osservare attraverso uno specchio unidirezionale le interazioni tra gli operatori sanitari e i pazienti rappresenta, per un clinico, un'esperienza unica. Dal 2007 ho avuto la fortuna, presso l'Università di Roma "La Sapienza", di poter realizzare un intervento psicoeducativo con persone obese e di supervisionare i medici e gli psicologi che conducevano i gruppi. Il motivo che mi ha spinto ad utilizzare questo tipo di intervento con pazienti obesi è la difficoltà che essi trovano nell'aderire per un lungo tempo ai normali interventi dietoterapici e la presenza di molti pensieri disfunzionali riguardo la dieta, il peso corporeo e se stessi.

Il programma dell'intervento è stato strutturato per correggere le "teorie naive" dei pazienti nei riguardi della dieta e dell'obesità, per prendere coscienza dei comportamenti alimentari inadeguati e trovare possibili soluzioni per una migliore gestione del cibo. Si è cercato, inoltre di far acquisire un metodo di auto-osservazione delle emozioni e dei pensieri che sono all'origine della "fame emotiva" ed infine di raggiungere una maggiore consapevolezza nel mangiare.

Durante le diverse sedute ho raccolto frasi di pazienti circa il loro vissuto da persone in sovrappeso, il loro rapporto con il cibo, con la dieta, con l'esperienza del gruppo.

Spesso chi ha un problema di peso vive un profondo senso di ingiustizia per non poter mangiare come desidera,

"Penso che per dimagrire devo mangiare una cosa scondita mentre gli altri mangiano meglio senza ingrassare. Credo che questa sia una cosa ingiusta e questo mi provoca rabbia e quindi se vedo cibi che mi piacciono li mangio",
"Io mi ingrasso con niente. Mangio poca pasta, non mi abbuffo, ma se mi faccio un po' di riso basta che me ne faccio un po' di più e mi va subito in ciccia"

Un grande problema di chi è in sovrappeso è la discriminazione sociale che avverte, considerando che ormai viviamo nella società dell'immagine dove bisogna necessariamente essere belli e sani,

“Perché l'anoressico è compatito e l'obeso è criticato?”,

“Io tendo a non vedermi allo specchio, poi c'è il coro della mia famiglia che dice quanto sei grassa e questo non mi aiuta”

Il cibo diventa spesso un modo per superare le tensioni della vita o vincere i vuoti esistenziali,

“Il cibo è un rifugio che ti chiama quando stai giù”,

“Il mio è un pensiero fisso, il peso e il mangiare. Quando mangio non capisco nulla, sono come anestetizzata, poi arrabbiata. Mentre mangio non penso”.

Il cibo può avere un effetto sedativo per ognuno di noi, il problema nasce quando diventa l'unico modo per lenire i nostri disagi. In una prima fase il cibo è consolatorio, utile per superare le avversità della vita, irrinunciabile come una droga,

“Penso solo ed esclusivamente al cibo. Io non ho il piacere nel mangiare ma mi ci butto sopra come una tossica”.

Quando viene però mangiato senza consapevolezza e in grandi quantità può determinare sensi di colpa che annullano il suo effetto positivo sull'umore,

“Io non riesco a trovare tranquillità tranne che nel mangiare. Poi mi calmo, dormo ma quando mi sveglio sto da capo. Non vado più a lavorare perché mi vergogno”.

La dieta viene spesso vista come una profonda iniquità, una sfida quotidiana difficile da vincere, un modo per dimostrare a se stessi e agli altri la propria forza di volontà,

“Se devo andare ad un ristorante e devo controllarmi preferisco non andarci. Per uno a cui piace mangiare è una sofferenza fisica, io mangio con gli occhi”,

“La parola dieta mi fa venire l'orticaria. Mangiare, oltre ad una valvola di sfogo è anche un atto conviviale. Da bambina mi dicevano di mangiare

altrimenti mi sarei ammalata”,

“Mi arrabbio se devo limitarmi. Mi costerebbe meno mangiare niente che mangiare poco di quello che mi piace”,

“O seguo una dieta perfettamente o se faccio un errore comincio a mangiare di tutto”.

Il gruppo permette ai singoli partecipanti di non sentirsi gli unici ad avere un determinato problema, facilita la manifestazione e condivisione di emozioni e rappresenta quel “porto sicuro” dove ognuno si può sentire capito, confortato e aiutato,

“Io ho pensato molto a questo gruppo e mi sono sentita meno sola. Il gruppo mi sta servendo perché mi fa fermare su dei punti e ogni passo che faccio è con consapevolezza. Ascoltiamoci un po' di più, questo è il mio consiglio”.

Raccontare i propri vissuti permette ai singoli partecipanti di rivelare qualcosa di sé e delle proprie esperienze e di immedesimarsi o confrontarsi con il comportamento e il modo di pensare degli altri.

I conduttori del gruppo devono essere abili a sfruttare quanto offerto dal singolo paziente, senza giudicare o interpretare o sminuire.

Discutere su quanto emerge dai racconti, cercare possibili soluzioni o strategie è un passo indispensabile per aiutare i singoli partecipanti, mentre rifiutare il vissuto di una persona equivale a respingere la persona stessa.

Dott Enrico Prosperi
Medico Chirurgo
Specialista in Psicologia Clinica
Presidente della Società Italiana di Psicologia e Pedagogia Medica