

Counseling Motivazionale: un aiuto a coltivare
il senso della propria nutrizione
Antonio Bimbo*

Se tratti una persona
per come è, resterà
quello che è, ma se
la tratti per ciò che
potrebbe essere
diverrà ciò che
dovrebbe e potrebbe
essere.
J. Wolfgang Goethe

Apriamo questo contributo sottolineando due brevi note: l'importanza del lavoro di rete, anche e soprattutto in questa area, in cui l'approccio deve essere multidisciplinare; l'esperienza si riferisce esclusivamente a persone che mangiano troppo.

Rogers sostiene che le persone, in una particolare condizione terapeutica, cambiano spontaneamente in modo positivo. Questa tendenza all'autorealizzazione è spontanea come la crescita delle piante verso la luce, quando viene dato loro il terreno fertile, l'acqua e la luce del sole. E' come se ognuno avesse uno stato di maturazione finale o uno scopo, in greco telos, verso il quale in date condizioni favorevoli, tenderà a crescere. Il telos della ghianda è la quercia. Questa innata tendenza all'autorealizzazione che spontaneamente fa protendere verso un telos positivo, date certe condizioni, vale anche per le persone (Miller, Rollnick, 2014). Ci piace questo richiamo di Rogers alla prospettiva evolutiva umana, essa colloca la relazione d'aiuto nell'ambito dello sviluppo delle risorse e potenzialità della persona, disegnando una sostanziale similitudine tra il percorso di un cambiamento che si realizza autonomamente e il percorso di un cambiamento accompagnato in una relazione d'aiuto, concetto più volte ripreso dal Counseling Motivazionale (d'ora in poi C.M.) (Prochaska, DiClemente, 1992).

Quale relazione può esistere tra lo spirito del C.M. e il senso della nutrizione? Lo spirito del C.M. implica un rispetto profondo per il prossimo,

*Supervisor Counselor e Sociologo a indirizzo antropologico, opera in campo clinico, della prevenzione (Ser.T. Ferrara; Counseling alla persona e alle strutture), del benessere (Studio di counseling motivazionale integrato) e formativo (Direttore Scuola Italiana di Counseling Motivazionale, sede di Ferrara; Docente a contratto di "Counseling Motivazionale", Facoltà di Medicina, Laurea T.R.P. Università di Ferrara). Mail: antoniobimbo@alice.it. Sito: www.antoniobimbo-counselor.it/

esso si esprime attraverso il riconoscimento del valore assoluto della persona, la sua accettazione incondizionata, un'accurata empatia, la valorizzazione dell'autonomia e del suo senso di sé. Nutrirsi significa garantire le condizioni per cui possa continuare giorno dopo giorno l'evoluzione, la crescita personale, significa individuare uno spazio e un tempo da dedicare a sé, in cui tutto questo possa avvenire. Mangiare troppo e male vuol dire avere un cattivo rapporto con il cibo, collegato a bisogni profondi e non sempre consapevoli. Questo rapporto copre aspettative, passioni non soddisfatte altrimenti e dona una complessa compensazione. Complessa al punto che la persona perde e sacrifica in questo rapporto parti essenziali della sua vita e delle sue possibilità di benessere. Nel lavoro proposto si mette a fuoco uno dei più importanti tratti comuni al disarmonico comportamento alimentare: *l'uso del cibo come medium emozionale di valorizzazione*, dove esso rappresenta, cioè, il mezzo di più facile accesso riconosciuto dalla persona per allontanarsi da sensazioni di vuoto-dolore o per avvicinarsi a stati emozionali che rimandino consistenza e piacere (Bimbo, 1997). Le persone che mangiano troppo fino a crearsi danni alla salute, utilizzano un comportamento, una sostanza (il cibo) per alterare il proprio stato emozionale. In questi casi, se il cibo rappresenta la possibilità più facile, più abituale e funzionale per sentirsi nel modo desiderato, ci si troverà nel bel mezzo di una dipendenza, cioè di una limitazione, di una scelta obbligata perché senza un vero potere personale di scelta.

A volte sentiamo persone dire: "è come se una parte di me mi spingesse a divorare il cibo". Quando le persone parlano così, stanno comunicando che non hanno un controllo consapevole su quel comportamento. E' come se una loro parte interna decidesse che la miglior cosa da fare sia riempirsi di cibo, spingendole a continuare a mangiare, poco importa cosa avessero pensato consapevolmente di voler fare. E' come se non avessero altra scelta: è come se una parte di loro li spingesse ad avere quel comportamento (Andreas, Andreas, 1995). Anche qui la via d'uscita consiste nel riconoscere gli stati emozionali compensati dal cibo e nel trovare modalità diverse, ecologiche, senza effetti collaterali, per accedere a quegli stati interiori percepiti come valori personali.

Un nuovo studio apparso sui Proceedings of the National Academy of Sciences mostra che le convinzioni che nutriamo al momento dell'assunzione giocano un ruolo significativo nella risposta neurologica alle sostanze/comportamenti utilizzate e modificano la reazione fisiologica dell'organismo. I risultati delle attivazioni cerebrali hanno mostrato che le

credenze personali sono potenti quanto le sostanze psicoattiva¹. Nel nostro caso possiamo riconoscere una triplice sinergia tra convinzioni personali e comportamento. La convinzione di avere un bisogno/sentimento inevaso, la convinzione che il cibo mi aiuti (autoterapia) e la convinzione che non riesco ad aiutarmi così bene in altro modo diventano percezioni che si autorinforzano e che creano un potente legame tra comportamento e funzione attesa.

L'inizio del percorso di counseling consiste nello stimolare nella persona la voglia di cominciare a comprendere i motivi per cui mangia troppo, comprendere cosa c'è dietro a ogni suo attacco di fame, comprendere il modo in cui mangia. Ad esempio si colgono le differenze qualitative nel rapporto col cibo tra chi mangia troppo ai pasti in famiglia, chi mangia in eccesso nelle situazioni ludico/gregarie e chi si rifugia nel cibo da solo, quasi di nascosto. L'intento, quindi, è quello di fornire alcuni basilari elementi di consapevolezza e, soprattutto, di stimolare il desiderio di liberarsi dal craving².

Nella relazione di aiuto con la persona si attiva un lavoro sui principali fattori di motivazione interna: la disponibilità (voglia) di consapevolezza/cambiamento; la frattura interiore (l'importanza percepita di spostarsi dallo status quo e la preoccupazione di rimanere nello status quo); il senso di autoefficacia (quanto si sente capace, quanto riesce ad attivare i cambiamenti desiderati e a migliorare le proprie competenze). Poi si lavora per far emergere alternative, interessi, valorizzazioni, differenziando il comportamento dalle finalità.

Vediamo in sintesi il processo.

Stabilire la relazione. Si basa sull'accoglienza motivante, la sintonia empatica, il cogliere parole e gesti chiave, il creare un clima di fiducia in sé, nella relazione e nel percorso evolutivo.

Focusing. La comprensione dell'esperienza cioè del rapporto con il cibo. Il rapporto va considerato da un punto di vista olistico. Dove la persona e il cibo sono legati da una finalità di nutrimento e di rinnovamento. Di nutrimento globale. L'immagine è quella di un puzzle che può costituirsi e rendersi significativo solo nell'insieme delle mattonelle armonicamente collegate.

¹ La ricerca è stata condotta da un gruppo di neuroscienziati guidati da Read Montague, direttore della unità di psichiatria computazionale del Virginia Tech Carilion Research Institute Stati Uniti, un centro accademico che utilizza procedure di neuroimaging per indagare le correlazioni tra pensiero, emozioni, comportamento e attivazioni cerebrali.

² Il craving è il desiderio impulsivo per una sostanza psicoattiva, per un cibo o per qualunque altro oggetto/comportamento gratificante: questo desiderio impulsivo può indurre il comportamento addittivo e la compulsione finalizzati a fruire dell'oggetto di desiderio (DSM V, 2014).

Evoking. Come posso provvedere al mio nutrimento? Questa è la domanda fondamentale a cui ciascuno di noi in modo molto personale è chiamato a rispondere. Ognuno ha le proprie convinzioni, i propri criteri e associazioni. Qui è importante evocare disponibilità, voglie, esigenze, interessi, valori, desideri per iniziare a modulare, a provare altre strade. In quali modi posso prendermi cura di me? A questo punto, "il compito del counselor è quello di assistere la persona nella ricerca del suo vero Sé e poi di aiutarlo a trovare il coraggio di essere quel Sé e potrà farlo accompagnandolo nell'identificazione e nell'espressione delle sue emozioni" (May, 1991).

Change. Il cambiamento come crescita emozionale e culturale (personale, per il proprio percorso evolutivo nella riscoperta del proprio gusto interiore; sociale, per le risonanze nelle relazioni; antropologica, per le nuove prospettive nell'attribuzione di senso e di valore agli eventi). Riscoprire, riattivare il proprio gusto interiore rende indesiderabile l'abuso di cibo (o di quant'altro) come medium emozionale di valorizzazione. Aiuta a valorizzarsi come essere originale, a sviluppare e mantenere un senso interiore di sé, di benessere, di integrità e persino un collegamento con qualcosa di profondo in noi, che ci possa sostenere nelle difficoltà così come nei periodi facili, perché ci fa sentire persone dotate di senso e di valore, di un prima e di un dopo, seppur ben focalizzati nel qui ed ora.

Il piacere non è un optional, è un dispositivo biologico utile alla sopravvivenza. La possibilità di uscire dal circolo vizioso è data da un vero e proprio lavoro di elaborazione della frattura, di crescita e valorizzazione personale. Vale a dire che il cambiamento non potrà mai essere un'operazione in negativo, dove si toglie semplicemente qualcosa, in questo caso qualche piatto di pasta asciutta. Il cambiamento è crescita emozionale e culturale e per realizzarsi ha bisogno di sviluppare alternative personali che sappiano salvaguardare le finalità, i vantaggi insiti nei vecchi comportamenti. Una volta interrotto un comportamento sgradito, la persona è aiutata a individuare una serie di possibilità che sappiano condurre alle stesse sensazioni piacevoli, senza gli effetti collaterali negativi. Se non si sviluppano sicurezze, capacità di uscire dal dolore e provare piacere senza ricorrere al cibo, la persona cercherà automaticamente di procurarsi le sensazioni scomparse. Il bisogno da colmare è autentico e se non si creano nuove strade, inconsciamente, si ripercorrono i moduli già tracciati, incorrendo in ricadute e surrogati.

Il presupposto semplice ma centrale consiste nel fatto che è meglio avere delle possibilità di scelta che non averne. Il non averne, o più propriamente, il credere di non averne, relega la persona nella scelta obbligata e compulsiva, perché unica possibilità di accedere alla funzione percepita come valore.

Cogliere ed affrontare la separazione fra il problema e la funzione assolta, vuol dire, invece, costruire un passo fondamentale nella crescita di una persona. Il passaggio dal vincolo alla possibilità di scelta che struttura l'autonomia e conduce alla individuazione di un proprio gusto interiore, di un proprio stile e direzione di vita.

Il gusto interiore riguarda la qualità delle emozioni percepite, la capacità di provare piacere ed entusiasmo per quanto si sta facendo. Riguarda la capacità di impegnarsi e di proseguire in ciò che dà un senso alla propria vita e procura un'intima soddisfazione.

Ciò che dà un senso alla vita, che permette di coltivare sogni e di impostare progetti, di affrontare difficoltà, di superare le perdite, di andare avanti e di provare piacere, rimanda al sistema personale di attribuzione di significati, di credenze, valori, convinzioni (ciò che è importante e motivante per me, ciò che significa per me, ciò che è possibile, desiderabile, prioritario per me e ciò che invece non potrei **mai** permettermi di fare).

Vale a dire che questo sistema disegna i confini, i limiti del nostro fare - non fare, del nostro percepire come attrazione - ripugnanza, piacere - dolore, affidabile - temibile, tollerabile - intollerabile, etc. In questo senso il mangiare in sovrabbondanza si avvicina ad altre *addiction*, dove il comportamento compulsivo assume un rilievo evidente: rappresenta una possibilità di accesso facile e immediato all'alterazione dello stato emozionale indesiderato.

Il cambiamento consiste quindi nel concepire e costruire comportamenti nuovi e flessibili che sappiano rispettare le finalità della persona. In questo modo si apre la strada delle capacità differenziate e del potere personale di accedere agli stati emozionali valorizzati, a cui si attribuisce, cioè, un valore vitale, e, proprio per questo, in grado di produrre piacere, gratificazione e sostegno. Si entra, così, in contatto con il proprio gusto interiore, il che rende indesiderabile, perché non più funzionale, l'uso delle sostanze come medium emozionale di valorizzazione.

Controllo ecologico. Ogni cambiamento rispetta l'ecologia interna se si armonizza con i criteri, i valori, i sentimenti, le relazioni, le finalità della persona, altrimenti nascono disagi, resistenze, insoddisfazioni, ritorni ai vecchi comportamenti. La persona viene invitata a fare una ricognizione della qualità dei suoi stati d'animo, delle sue emozioni, delle sue condizioni di vita, dei suoi rapporti nei contesti di riferimento, di quanto si sente soddisfatto, della voglia di continuare e rinforzarsi nel proprio percorso evolutivo.

L'esperienza realizzata col C.M. rappresenta un modo ecologico, naturale ed effettivo di entrare in contatto con le emozioni di valorizzazione

interiore, a cui si attribuisce, cioè, un valore vitale, e, proprio per questo, in grado di produrre piacere, gratificazione, sostegno e un senso autentico d'intima gioia. Rappresenta un modo per entrare in contatto con il proprio gusto interiore, il che rende indesiderabile, perché non più necessario, il ricorso a qualsiasi tipo di stampella, di surrogato o di droga (compreso il cibo) vissuta come artificio emozionale di valorizzazione. Finalmente liberi e capaci di accedere ben altrimenti a quegli stati interiori percepiti come valori personali, come spazi di luce, di armonia e di senso in cui ritrovare se stessi e il proprio benessere profondo. In questo senso i valori rappresentano i semi autentici del benessere interiore. Rappresentano il desiderio intenso che ci anima, il brivido che ci attraversa, appartengono alla nostra voglia di sentirci completi, consistenti, in sintonia con un senso di identità globale, interiore e spirituale.

Prendere confidenza con i propri valori profondi, con il senso e il gusto che ci procurano, prendere confidenza con la possibilità di assumere una certa direzione nella propria vita, sentendosi meno in balia degli eventi e più in contatto con le proprie emozioni e risorse, è il significato profondo, cioè professionale e affettivo che associamo al percorso di counseling.

Infine, una riflessione. Sovralimentazione, sovrappeso e obesità spesso sono correlati a uno stile di vita generoso nel danneggiare la persona. E' l'O.M.S. che lo dice a chiare lettere. E la più importante Associazione scientifica mondiale sui Disturbi Alimentari, Academy of Eating Disorders, lo conferma. Ma, si può imporre una scelta di vita, seppur salutare? Sappiamo bene gli *orrori* prodotti dal proibizionismo in tutti i campi! Stili di vita orientati al benessere dovrebbero essere evocati, valorizzati e nutriti da informazioni, culture e pratiche sociali interessate al rispetto delle persone, al loro diritto di evolversi e realizzarsi. Fare cultura ex ante è molto più efficace che vietare ex post. La prevenzione rappresenta la strategia principale per imparare a nutrirsi armonicamente. Ma soprattutto appare l'importanza di creare opportunità per le persone di sentirsi felici, di poter realizzare il loro benessere psichico, fisico e relazionale. Lo si può fare rispettando gli equilibri emotivi delle persone, incoraggiandole ad essere più attente e più sicure di sé (Nizzoli, 2013). E in questo, il counseling ha pieno diritto di cittadinanza, può dire e fare la sua parte.

Bibliografia

- Andreas C., Andreas T., (1995), *I nuclei profondi del sé*, Astrolabio.
- Bimbo A. (1997), *Emanciparsi dalle dipendenze*, Franco Angeli.
- May R., (1991), *L'arte del counseling*, Astrolabio.

- Miller W.R., Rollnick S., (2014), *Il colloquio motivazionale*, Erickson.
- Nizzoli U., (2013), Prevenzione, Sovrappeso e obesità, *Personalità Dipendenze*, 19 (47): 137-140. 1-2 2013.
- Prochaska J.O., DiClemente C.C., (1992), *Stages of change in the modification of problem behaviors*, *Prog Behav Modif*; 28: 183-218 PMID 1620663.