

Abstract tesi “Il Counseling Motivazionale Breve in ambito Sanitario- Dietetico”

di **Maria Roberta Corradini**

Scuola Italiana di Counseling Motivazionale

Anno 2008-2011

...Le emozioni sono alla base del pensiero,
del comportamento e della sopravvivenza
e sono ciò che ci fanno sentire...

“Il Counseling motivazionale è definito come un metodo *direttivo centrato sul cliente*, per aumentare la motivazione intrinseca al cambiamento attraverso l'esplorazione e la risoluzione dell'ambivalenza” (W. R. Miller-S. Rollnick, 2004).

E' un metodo direttivo in quanto volutamente indirizzato alla risoluzione dell'ambivalenza e in direzione del cambiamento; infatti chi conduce il colloquio elicitava e fortifica le affermazioni automotivanti, cercando di diminuire ed aggirare le resistenze.

E' un metodo centrato sul cliente in quanto si focalizza sulle preoccupazioni o sugli interessi e sulle prospettive della persona esplorando la frattura interiore.

Può essere considerato un metodo di comunicazione capace di suscitare il cambiamento naturale ed è un modo di essere con e per le persone.

Lo spirito del Counseling Motivazionale è quello collaborativo; il counselor non ha un atteggiamento autoritario, non giudica, non critica ma al contrario esplora, sostiene e cerca di creare un'atmosfera positiva di fiducia reciproca. L'obiettivo del counselor è quello di:

- portare il cliente a prendere una decisione e quindi la responsabilità del cambiamento è lasciata alla persona;
- aumentare la motivazione in modo che il cambiamento provenga dalla persona stessa e sia in linea con gli obiettivi ed i valori del cliente. Quest'ultimo è sempre libero di accettare o no il cambiamento, nel rispetto dell'autonomia individuale e supportando la consapevolezza.

L'ascolto riflessivo è uno strumento volto ad esplorare i vissuti della persona e ci permette di comprendere lo stato emozionale; è una tecnica per creare più empatia con il nostro interlocutore, mettendolo nella condizione di potersi fidare di noi.

È, inoltre, una forma di comunicazione verbale e non verbale che ci permette di entrare in sintonia con l'altro, dandoci la possibilità di sentire ciò che prova la persona, le sue emozioni, offrendo, nello stesso tempo, la possibilità alla persona di riascoltarsi e sentire in modo arricchito quanto riportato dall'intervento del counselor.

Ascoltare gli altri, quindi, è una premessa indispensabile per far sì che anche gli altri ascoltino.

Il riuscire a creare un clima empatico è di fondamentale utilità.

Nella relazione d'aiuto è fondamentale capire sempre dove siamo, come ci percepiamo e come veniamo percepiti dal paziente; inoltre, imparare a tollerare l'ambivalenza ed il disaccordo, senza sentimenti di risentimento se il paziente dissente, sono altresì caratteristiche necessarie per creare una relazione d'aiuto e di fiducia.

La nostra società e la cultura alla quale siamo abituati a fare riferimento, si basa più sul razionale piuttosto che sui sentimenti. Ci è stato insegnato a nascondere la maggior parte delle nostre sensazioni nel profondo di noi stessi e a mostrare soltanto quello che sembra sicuro e forte.

La maggior parte delle persone si sente a disagio con i sentimenti che sono considerati “negativi” quali la paura, la tristezza, il dolore, la collera e l'insicurezza. In realtà ogni sentimento è naturale e va vissuto per quello che è, non va respinto, evitato o nascosto ma riconosciuto, esplorato ed accettato.

È quindi importante entrare in contatto con i bisogni che si trovano nelle nostre emozioni e a imparare a comunicarli ad altri.

La nostra resistenza a una sensazione negativa provoca dolore; al contrario se permettiamo a noi stessi di riconoscerla ed accettarla, diventa una sensazione intensa. Accettare le nostre emozioni, concederci di viverle e imparare a comunicarle in modo costruttivo ed equilibrato, fa sì che scorrano facilmente e naturalmente attraverso di noi. Tutto ciò viene definito da Daniel Goleman "intelligenza emotiva".

L'emozione fa parte del mondo interiore della persona e ne determina il modo di pensare.

Non c'è emozione giusta o sbagliata, e va vissuta anche per un solo attimo. Solo nel momento in cui si esprime l'emozione e percepiamo che chi ascolta la comprende e la accetta, riusciremo anche noi ad accettarla e a viverla.

Tra le emozioni più forti ci sono quelle collegate al corpo e quelle prodotte dal cibo. Tanti sono gli esempi che potremmo proporre per dimostrare come un cibo evochi un'emozione o al contrario un'emozione sia causa di ricerca di cibo per contenerla. Per esempio, un forte desiderio di cioccolato dopo un litigio o la ricerca di dolci in momenti di depressione, o come il divorare qualsiasi cosa sembra essere l'unica reazione ad una frustrazione.

Tutto ciò ci aiuta a comprendere come il mangiare abbia un significato complesso e non sia solamente una funzione fisiologica.

Le emozioni influenzano la percezione dell'immagine corporea che cambia a seconda del nostro stato d'animo. Spesso quando viviamo un fallimento vorremmo essere inesistenti, o l'offesa non riusciamo a buttarla giù; sentiamo, il più delle volte, cambiare il nostro corpo in relazione ai sentimenti che viviamo e le emozioni che proviamo in quel determinato momento ci portano a non ascoltare i nostri bisogni effettivi. Di conseguenza le emozioni incidono sulla nostra vita, sui comportamenti, sulle abitudini e "l'alimentazione è una delle condotte più importanti del repertorio comportamentale, per cui nutrirsi e mangiare sono strettamente connessi con l'emozione" (emozioni e cibo-vertici network di psicologia e scienze affini di Francesca Berretti).

Mangiando socializziamo, festeggiamo, ci relazioniamo con gli altri e si attuano dei rituali religiosi; questi sono solo alcuni esempi in cui l'alimentazione è legata a situazioni emotive e da pochi individui è considerata come un mezzo di nutrimento. Spesso la fame si confonde con le emozioni ed il cibo è utilizzato per fronteggiare le difficoltà e lo stress della vita quotidiana.

La fame è un bisogno fisiologico del nostro corpo ma per riconoscerla è necessario imparare ad ascoltarsi e a rispettare i propri bisogni. Mangiamo per anestetizzare i sentimenti negativi propri di situazioni difficili, per adottare strategie a situazioni problematiche; quando mangiamo in modo compulsivo, senza controllo, siamo incapaci di affrontare le emozioni; siamo incapaci di dare sfogo al dolore o alla rabbia o anche alla gioia; al contrario non mangiamo per attirare attenzioni altrui o per desiderio inconsapevole di farsi del male. Una volta che abbiamo imparato che mangiando riusciamo a ridurre lo stress, uno stato di malessere o comunque otteniamo quello che vogliamo, tendiamo a ripetere questo comportamento spinti dal desiderio di "gestire" le proprie emozioni (Macht, 1999) (emozioni e cibo-vertici network di psicologia e scienze affini di Francesca Berretti).

La "fame emotiva" può essere causata da una o più emozioni, e può prolungarsi per periodi di tempo più o meno lunghi. Studi (Abramson, 2002) hanno evidenziato che la "fame emotiva" è più frequente nelle donne in seguito ad ansia, rabbia, solitudine, noia o comunque conseguentemente a sentimenti negativi verso sé stesse. Il mangiare, benché lo stimolo della fame non sia presente, porta a distrarsi dalle proprie emozioni e l'assunzione di alcuni cibi influenza lo stato emotivo. Ad esempio, pasti ricchi di grassi portano ad un rallentamento dell'attività cerebrale con sonnolenza ed apatia in quanto c'è un richiamo di considerevoli quantità di sangue al cervello, stomaco ed intestino, viceversa l'assunzione di carboidrati induce un senso di tranquillità e benessere portando ad un innalzamento di serotonina nel sangue; l'assunzione di proteine invece, porta ad un aumento del tono dell'umore.

Vi sono diversi tipi di mangiatori, di seguito elencati: (www.vitaminica.it/la-fame-nervosa-e-le-sue-caratteristiche.html)

mangiatori *tristi*: sono quelle persone che per ovviare alla loro tristezza mangiano in continuazione, cercando di riempire il senso di vuoto con i cibi;

mangiatori *ansiosi*: in questo caso le persone sviluppano un legame unico tra ansia e cibo sia nel caso in cui l'aspettativa sia di gioia ed euforia o che sia di tristezza e pericolo;

mangiatori *annoiati*: le persone mangiano per noia in quanto non sopportano l'assenza di stimoli

mangiatori *soli*: sono quelle persone che sentendosi soli utilizzano il cibo per condividere un'emozione; sono persone che hanno difficoltà di relazionarsi e di integrarsi con il prossimo per cui compensano la loro solitudine mangiando;

mangiatori *arrabbiati*: sono le persone che riversano sul cibo le emozioni quali rabbia, ira, delusioni ed il mangiare diventa una valvola di sfogo e di scarico;

mangiatori *celebrativi*: sono quelle persone che festeggiano eventi buoni, mangiando. In loro il cibo diventa l'unico mezzo per socializzare ed organizzare eventi sociali.

Il cibo quindi diventa un significativo modo di comunicazione emotiva ed affettiva con gli altri e con noi stessi.

Si può quindi affermare come la decisione di mangiare piuttosto che non mangiare, cosa e come farlo sia un fatto altamente complesso che sta al confine fra volontà e fisiologia. Si mangia per molteplici ragioni: psicologiche, edonistiche, emotive, adattive e fisiologiche. Conoscere, individuare e sapere affrontare le nostre emozioni, distinguere la fame fisiologica da quella emotiva, imparare a diventare assertivi e a comunicare le nostre sensazioni ed emozioni anziché reprimerle, può essere la via necessaria per entrare meglio in contatto con noi stessi e per far fronte a tutte le nostre necessità.

Nella tesi sono stati presentati quattro casi di pazienti afferenti ad un ambulatorio sanitario, nei quali sono state applicate le tecniche e le strategie del Counseling Motivazionale (breve).

Si può affermare che il Counseling Motivazionale ha portato un profondo cambiamento nella quotidianità lavorativa; non è soltanto una tecnica da approfondire ed applicare ma è uno spirito ed una pratica coerente che ne hanno fatto in breve un punto di riferimento irrinunciabile nell'agire. È, quindi, un ottimo strumento operativo ed è da considerarsi un "valore aggiunto" alla formazione professionale.

per informazioni, contattare l'autrice:

mariaroberta.corradini@virgilio.it