LA TERAPIA COMPORTAMENTALE DI GRUPPO E L'AUTO-MUTUO-AIUTO

dr.ssa Flavia Munari

Medico e psicoterapeuta – Presidente ANDI e non solo Onlus

OBESITÀ: CAUSE, RISCHI E CURE RAZIONALI - Pordenone, 22.10.2016

Da responsabilità personale all'ambiente tossico (1)

Persona in sovrappeso o obesa: pigra, senza motivazione né forza di volontà, poco disposta ai sacrifici, debole moralmente,

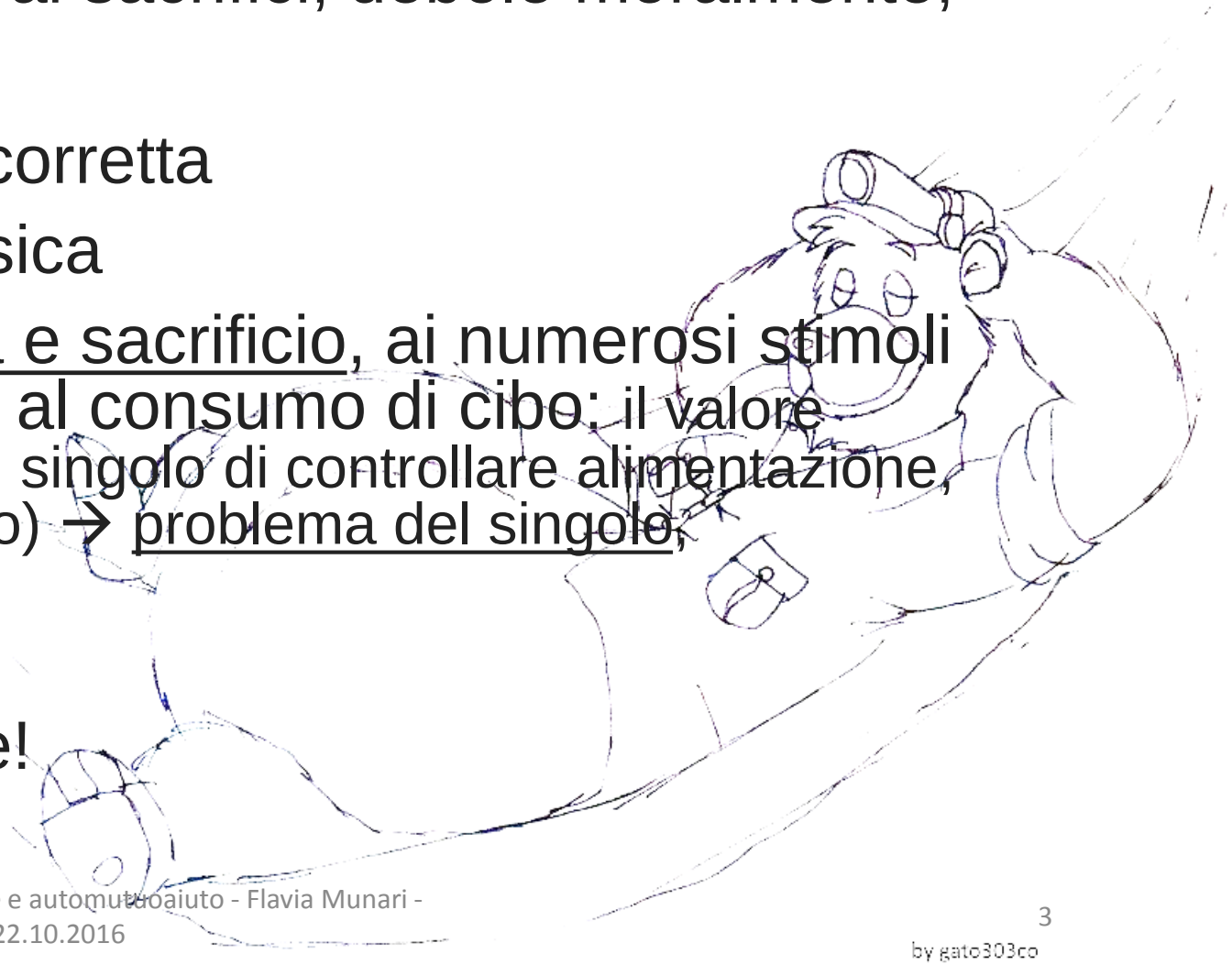
Da responsabilità personale all'ambiente tossico (1)

Persona in sovrappeso o obesa: pigra, senza motivazione né forza di volontà, poco disposta ai sacrifici, debole moralmente,

deve

- assumere alimentazione più corretta
- aumentare i livelli di attività fisica
- resistere, con forza di volontà e sacrificio, ai numerosi stimoli interni ed esterni che portano al consumo di cibo: il valore personale dipende da capacità del singolo di controllare alimentazione, peso, forme corporee! (pre-giudizio) → problema del singolo, colpevolizzazione se ricaduta

→ Prevenzione appare carente!



Da responsabilità personale all’ambiente tossico (2)

"Ambiente tossico" (Brownell, 2005) genera rapido incremento persone in sovrappeso

Da responsabilità personale all'ambiente tossico (2)

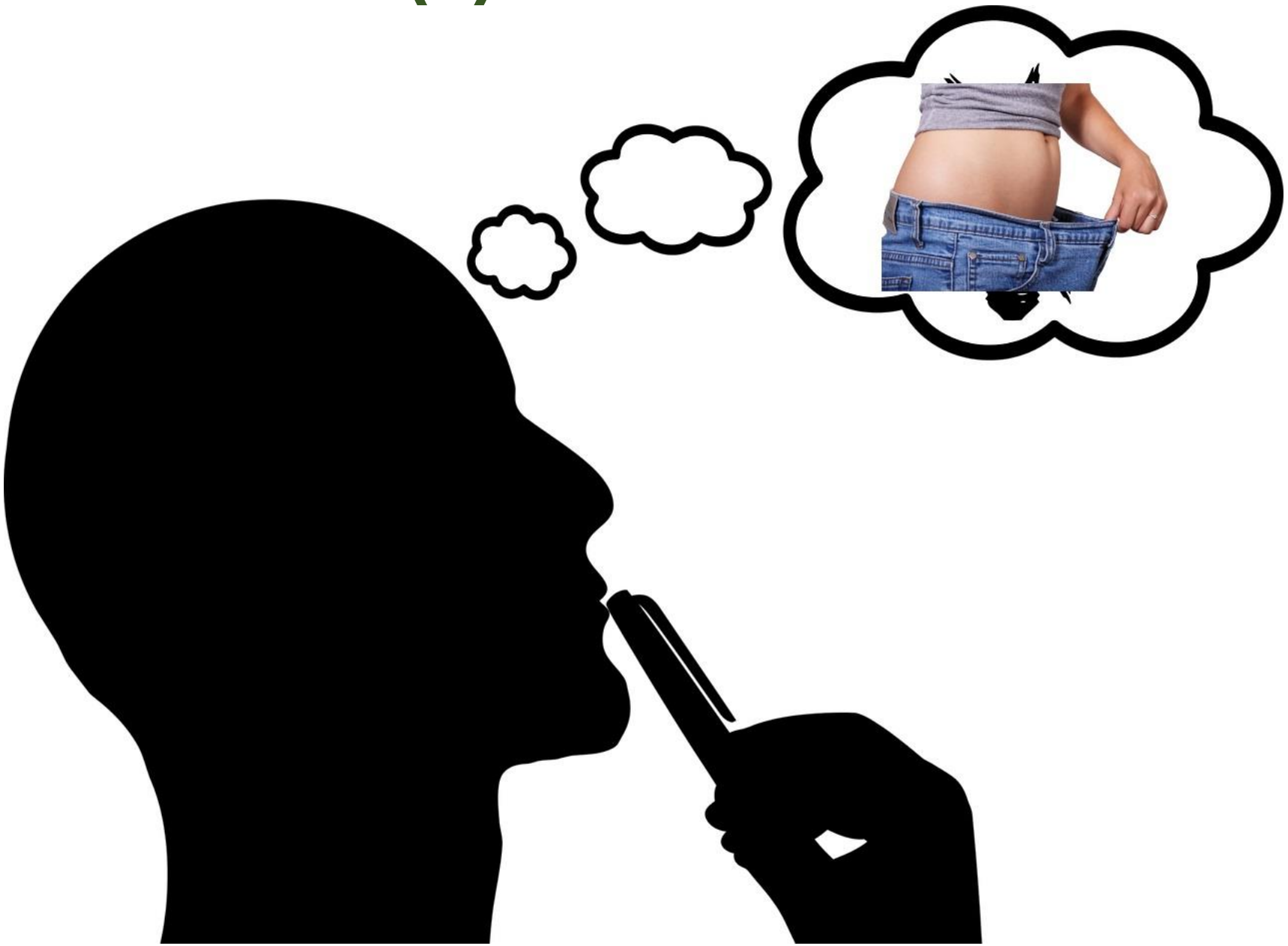
"Ambiente tossico" (Brownell, 2005) genera rapido incremento persone in sovrappeso

- comparsa autovetture, riduzione attività fisica, modificazione stile vita attivo, disponibilità cibo, nuove abitudini alimentari (grandi quantità a poco prezzo, ma non per cibi sani!)
- società genera insoddisfazione per il proprio corpo e propone modelli "culturali" irreali
- bombardamento di inviti a mangiare e bere sempre più
- affascinati e attratti dalle diete

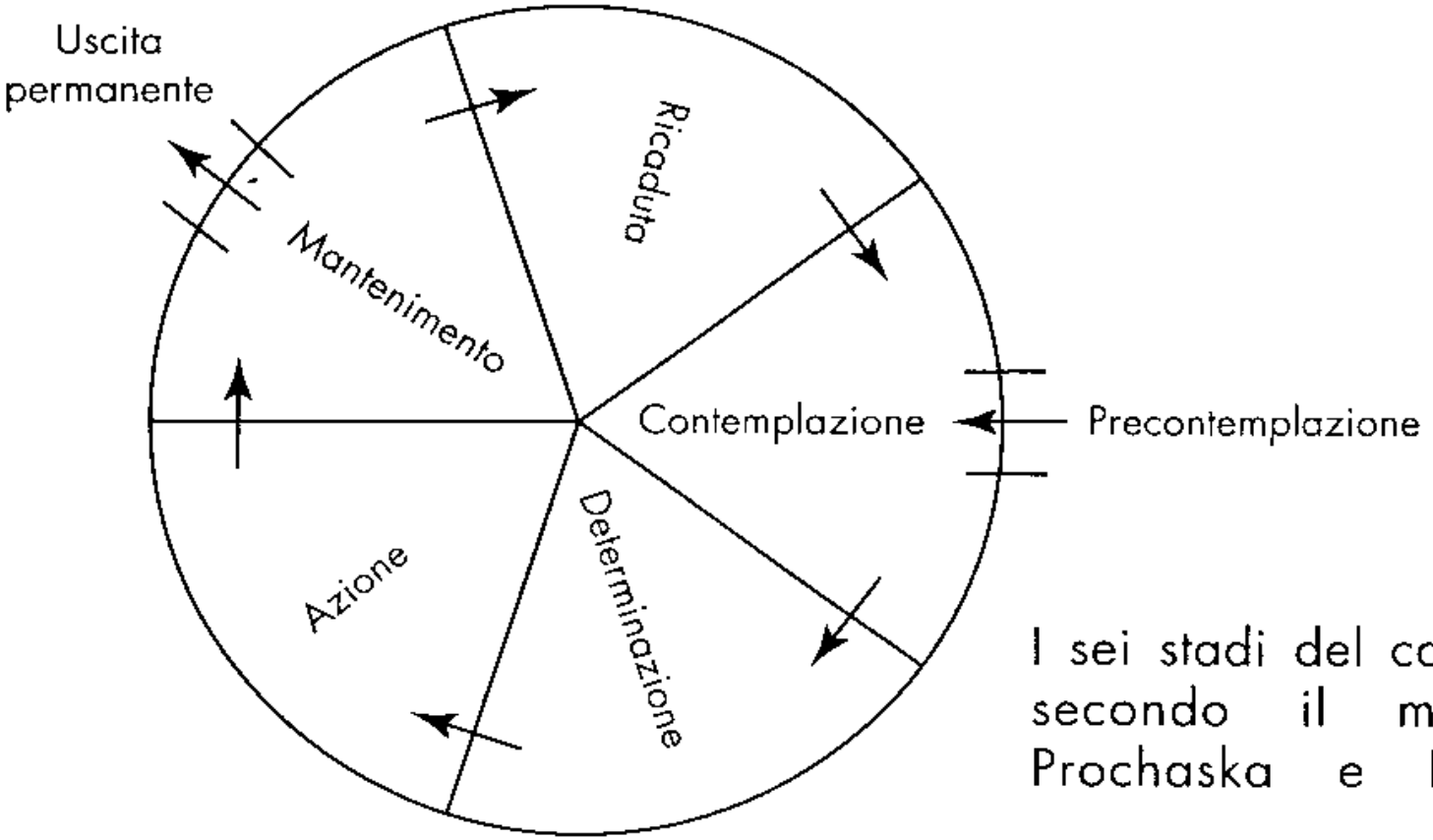
→ Quale prevenzione?

→ Quale sostegno al cambiamento?

Il cambiamento (1)



Il cambiamento (1)



I sei stadi del cambiamento secondo il modello di Prochaska e DiClemente

Il cambiamento nel sovrappeso ed obesità (2)

- Percorso del cambiamento più efficace e validato: cognitivo-comportamentale

- A - binario comportamentale: comportamento alimentare, attività fisica, stile di vita in generale

- B - binario cognitivo: problemi psicologici (fattori precipitanti e perpetuanti sovrappeso e alimentazione emotiva: scarso concetto di sè, immagine corporea negativa, bassa tolleranza a emozioni, bassa autostima, relazioni interpersonali complicate, …)

Il gruppo di auto-mutuo-aiuto

Il gruppo di auto-mutuo-aiuto

Solitudine, sconforto, consapevolezza delle difficoltà si affrontano più efficacemente nella cultura della solidarietà

- Condivisione dello stesso problema: stile di vita sociale → approccio ecologico
- Sostegno e reciprocità: mentre aiuto l'altro, aiuto me stesso/a
- Cambiamento dello stile di vita: senza diete, né farmaci!
- Nella comunità locale: cambiamento individuale, ma anche nella famiglia e nella società

L’ANDI e non solo Onlus

- Quando, dove, perché è nata?
- Quale organizzazione?
- Perché il Comitato Scientifico?
- Quale formazione e aggiornamento?
- Quali eventi nell’anno?
- Quali risultati?
- … e non solo….

www.andienonsolo.it

Il gruppo e’…

- La forza di accettare il confronto
- Il coraggio di mettersi in discussione
- Cominciare a volersi bene
- La voglia di non sentirsi più un nulla di fronte agli altri
- Riprendere con coraggio e a testa alta il cammino della vita
- Riscoprire il piacere di essere insieme a chi si ama
- La speranza che diventa progetto
- La fiducia che si costruisce lentamente
- La stima di sé che rinasce
- Il darsi senza chiedere
- L’orgoglio di riscoprirsi e di valere

Nel gruppo si sviluppano

- L’accettazione degli errori fatti
- L’attesa di tempi necessari
- Crescere insieme
- Accogliere i miei limiti e accogliere quelli degli altri
- Il rispetto e il riconoscimento dell’altro
- Percorso per ottenere la riconciliazione con noi stessi
- La razionalità non può precedere il cuore
- La riconciliazione come dono a se stessi e di se stessi agli altri

"Nessuno può convincere un altro a cambiare.

Ciascuno di noi è il custode del cancello che può essere aperto soltanto dall'interno.

Nessuno può convincere un altro a cambiare, nè con la ragione, nè con il sentimento".

Marilyn Ferguson

Associazione Nazionale Dimagrire Insieme "... e non solo" - ONLUS -
ANDI
www.andienonsolo.it