

Giornate di approfondimento della metodologia “Andi...e non solo” Lignano Sabbiadoro 29-30 settembre e 1 ottobre 2017.

Sintesi dei lavori svolti e conclusioni

Obiettivo delle 3 giornate di Lignano 2017: rinfrescare/affinare alcuni punti cardine promossi dell'Associazione, incentrati sul cambiamento dello stile di vita individuale, familiare, sociale (alimentazione, attività fisica, ecc) attraverso la metodologia dell'auto -mutuo- aiuto.

Prima giornata: Quali punti fra quelli conclusivi di Dobbiaco, ciascuna sezione pensa che siano i più importanti?

Relatori dott. Maraglino dott.ssa Munari

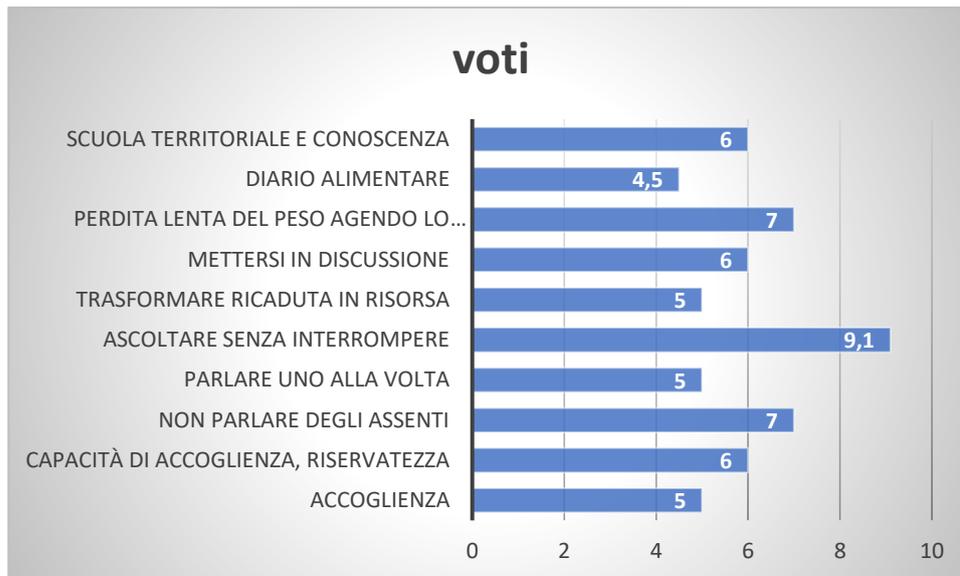
La giornata è iniziata dopo i saluti di rito, con una riflessione del dott. Maraglino il quale, dopo aver ripercorso la storia dell'”Andi...e non solo”, sottolinea che i punti emersi a suo tempo a Dobbiaco sono stati scritti per evidenziare la metodologia dell'associazione. Lo scopo delle giornate è quello di snellire gli attuali 37 punti in 10.

Si prosegue con la presentazione dei lavori svolti da ciascuna sezione. La dott.ssa Munari nel frattempo consegna a ciascun socio un prospetto riassuntivo con i criteri di valutazione della qualità del lavoro dei club ed obiettivi metodologici per l'Associazione “Andi...e non solo” da Dobbiaco a Lignano.

Dall'esposizione degli elaborati emergono subito i punti più sentiti da tutti:

- ACCOGLIENZA
- RISERVATEZZA
- ASCOLTO
- DIVISIONE DEI COMPITI
- RISPETTO
- NON GIUDICARE

Nel grafico sottostante emergono i punti più votati dalle sezioni con i relativi voti così come evidenziato nel lavoro della dott.ssa Munari:



Dopo la pausa pranzo, i soci vengono divisi in gruppi autogestiti per rivedere i punti presentati al mattino e far emergere i più significativi. A tutti viene consegnato un segnalibro con disegnato un soffione (“Ogni respiro è una seconda possibilità”) e una frase significativa, diversa per ognuno.

I lavori proseguono il giorno successivo.

Seconda giornata: al mattino discussione in plenaria con lettura degli elaborati dei gruppi autogestiti. Il dott. Maraglino riassume in una griglia, tutti i punti emersi e di seguito elencati:

ASCOLTO

ACCOGLIENZA

RISPETTO

DIARIO ALIMENTARE

RISERVATEZZA, NON GIUDICARE, CONDIVIDERE LE RESPONSABILITA’

PARLARE DI SÉ STESSI

RICADUTA COME RISORSA

METTERSI IN CERCHIO

PERDITA LENTA DI PESO → CAMBIAMENTO STILE DI VITA – PORSI OBIETTIVI SOSTENIBILI → STEP BY STEP

CONDIVIDERE CON LA FAMIGLIA

METTERSI IN DISCUSSIONE

DOLCEZZA CON CHI SGARRA

La mattina si conclude con il breve ma sentito intervento della dott.ssa Giovanna Zanutta che parla all'assemblea di come sia importante l'esprimersi anche attraverso il corpo (dove è racchiusa l'anima di ciascuno di noi), ma non solo. Importante è anche il desiderare e il sognare in grande. Coinvolge poi tutti i soci in un breve (ma apprezzato da tutti) esercizio di presa di coscienza corporea.

Nel pomeriggio in plenaria intervengono la dott.ssa Gonzales e il dott. Pratesi, medici nutrizionisti e dietologi.

La dott.ssa illustra quanto sia importante stilare un menù settimanale (da fare per almeno dodici settimane affinché diventi un'abitudine), una lista della spesa settimanale e preparare piatti unici per fare in modo che la nostra Fatica Decisionale venga ridotta e ci sia una ottimizzazione delle risorse personali.

Per stilare un menù settimanale ci vogliono venti minuti a settimana. Questo sistema ha il vantaggio che aiuta a fare scelte alimentari migliori, meno stress (non devo pensare all'ultimo momento cosa devo preparare) più serenità, meno abbuffate.

Il menù deve prevedere piatti semplici genuini, veloci. I piatti più elaborati vanno preparati solo quando sappiamo di avere tempo altrimenti è meglio lasciar perdere. A pranzo si farà un primo di cereali, possibilmente integrali o in chicchi, diversi tutti i giorni e due volte la settimana inserire un piatto unico o un'insalatona ricca. La cena deve prevedere un'alternanza di proteine (preferenza per quelle vegetali). Il piatto unico ricalca il piatto di Harvard, il modello teorico attualmente più accreditato: composto per il 50% da verdura per il 25% da carboidrati e il 25% da proteine. La colazione è fondamentale va preparata con cura.

Nella nostra tradizione purtroppo le colazioni classiche apportano abbondanti calorie in poca quantità:

un caffè ed una brioches apportano 490 calorie e dopo un paio di ore la fame tornerà a farsi sentire. Invece uno yogurt con muesli preparato in casa e un frutto, oltre ad apportare meno della metà di calorie e ad avere proprietà nutritive nettamente migliori, ci farà arrivare tranquillamente a pranzo senza far sentire i morsi della fame.

La lista della spesa efficace è formata da prodotti locali a km 0, prodotti italiani. Si devono evitare prodotti pubblicizzati in TV tranne alcune eccezioni, valutate dopo aver letto bene l'etichetta. (etichette chiare e con pochi ingredienti presenti.).

Prosegue poi il dott. Pratesi che incentra il proprio intervento sull'importanza ad assumere più fibre alimentari ma non solo. Il mondo occidentale ne consuma sempre meno. Alcuni studi scientifici hanno correlato questa carenza con la comparsa sempre più frequente di diverticoli (a 50 anni 1 persona su 2 ne soffre). In alcuni casi gravi può portare anche alla morte. La corretta assunzione di fibre previene altresì l'obesità.

La plenaria prosegue fino alle ore 19 con la formulazione di quesiti da parte dei soci ai due medici sulle proprietà degli alimenti, calorie e effetti benefici di alcuni prodotti pubblicizzati in televisione o attraverso il passaparola (aloe vera, infuso di olivo, pastiglie miracolose etc).

Le verbalizzanti hanno sintetizzato il lavoro dei 10 gruppi estrapolando i contenuti più significativi qui di seguito riportati:

ASCOLTO

L'ascolto è la base fondamentale su cui si realizza il lavoro in gruppo.

È un ascolto empatico, un'attenzione che si prende cura. Quando una persona comunica un disagio diventa già importante l'atto del comunicare per lui, non si aspetta una soluzione, che non deve essere data: un conforto può essere comunicato con un abbraccio o con il calore dell'empatia.

Sia il primo che l'ultimo socio all'interno del club devono avere la stessa importanza e la stessa attenzione da parte degli altri.

L'ascolto prevede attenzione e silenzio, che va mantenuto mentre un socio parla, così da non metterlo a disagio o fargli perdere il filo del discorso.

L'ascolto diventa un esercizio di crescita personale che porta ad ascoltare meglio gli altri e sé stessi: mi può abituare a farmi domande e a darmi risposte con leggerezza, sviluppando un dialogo interiore proficuo.

Potremmo tenere in considerazione mentre ascoltiamo anche il linguaggio corporeo che esprime la persona: svela un intero mondo interiore.

METTERSI IN CERCHIO

La modalità con cui avviene l'ascolto è il lavoro in cerchio; il gruppo offre la possibilità di aumentare la propria consapevolezza e garantisce ascolto e presenza.

Si impara ad essere nel cerchio senza porsi da protagonisti, anche se a volte il cerchio pare riempirsi di spigoli: attraverso l'ascolto bisogna trovare e rispettare le diversità e gestire al meglio i disequilibri che si possono creare.

ACCOGLIENZA

Creare un ambiente sereno in cui ci si possa esprimere senza paure e dove è facile potersi condividere: se la persona si sente accolta frequenta in modo costruttivo per sé e per gli altri.

Nel concetto di accoglienza c'è riservatezza, accettazione, non giudizio, empatia e capacità di essere ricettivi.

Nel momento dell'accoglienza ed attraverso di essa ai nuovi iscritti vengono mostrate le finalità e le regole dell'ANDI... e non solo: mostrare che esiste un posto in cui portare avanti il proprio percorso personale e che se si cade c'è qualcuno che tende la mano.

DIARIO ALIMENTARE

Il diario è una strategia: attraverso il diario imparo a conoscermi e riconoscere le mie emozioni e i miei comportamenti.

È uno specchio che mi rimanda un'immagine sincera di me stesso, al di là delle mie credenze.

Non è solo un diario alimentare, ma registra attività fisica, emozioni, luoghi, comportamenti, condizioni che alterano il corretto rapporto con il cibo.

Ognuno può re - intitolarlo, mettendo a punto i propri obiettivi (diario alimentare, diario dello stile di vita, diario emozioni, cibo, attività fisica...)

Se in un momento particolare una persona decide di non utilizzarlo si accetta la sua decisione. Potrebbe essere utile all'interno del club utilizzare il diario per obiettivi comuni

(alimentari e non) decisi di settimana in settimana, ad es. “questa giornata compiliamo tutti assieme il diario” Trovare modi e strategie per re- inventarlo fino a farlo diventare un amico. Assieme al diario posso prendere in considerazione la bilancia che è uno strumento utile, ma non deve diventare un’ossessione.

RISERVATEZZA, RISPETTO E CONDIVISIONE

Il rispetto è un calderone in cui converge senz’altro per prima la buona educazione ed il buon senso (puntualità, giustificare le assenze, avvisi ritardo, non parlare degli assenti...)

Superare i propri pregiudizi e non giudicare, realizzando le buone regole dell’ascolto.

La riservatezza è elemento essenziale affinché le persone si possano sentire a proprio agio e libere di esprimersi sapendo che quello che viene detto non verrà divulgato all’esterno del gruppo.

La condivisione viene intesa anche come condividere la vita associativa: condividere le responsabilità sia all’interno dei singoli club sia all’interno della sezione, tutti devono aiutare il gruppo a crescere ed a svolgere quelle attività operative non delegandole sempre agli stessi.

Condividere le responsabilità senza delegare.

Partecipare con consapevolezza: ad esempio la stesura del verbale associativo non deve essere vissuta come un obbligo o un peso o una gara di bravura, ma strumento terapeutico per stimolare l’attenzione sull’operatività e supporto per raggiungere gli obiettivi prefissati

Nel rispetto e nella condivisione si possono concordare all’interno del gruppo visite di solidarietà ai soci in difficoltà. Possono essere utili le nuove tecnologie che ci permettono di fare una telefonata o mandare un semplice messaggio che può far molto piacere e sollevare il morale, per esprimere solidarietà ai soci in difficoltà.

Una partecipazione attiva porta nuove idee che possono far progredire il gruppo.

È un nostro impegno far conoscere l’ANDI nella comunità, essere testimoni attraverso la nostra esperienza di cambiamento dello stile di vita e con le scuole territoriali.

RICADUTA COME RISORSA

Considerare la ricaduta non un fallimento ma una risorsa, è solo una fase del percorso che deve essere accettata e compresa: bisogna rialzarsi e con coraggio ripartire con il supporto del gruppo.

Imparare ad elaborare gli eventi negativi che ci dispensa la vita, essere più flessibili con noi stessi, riflettere sul motivo che ci ha portato alla ricaduta.

Imparare ad essere più umili e saper chiedere aiuto, magari alla famiglia.

Tenere la mente aperta e vigile sul nostro percorso e saper trarre beneficio dall’esperienza di ogni componente del gruppo, quindi tenere aperto il cervello. Soprattutto non viverla da sconfitti, ma perdonarsi e ricominciare.

PERDITA DI PESO COME PROCESSO E CAMBIAMENTO DI STILE DI VITA

(PERDITA LENTA DI PESO → CAMBIAMENTO STILE DI VITA – PORSI OBIETTIVI SOSTENIBILI → STEP BY STEP)

All’ingresso nel gruppo si arriva con l’obiettivo della perdita di peso, ma presto questo percorso si arricchisce di nuovi punti di visti ed ulteriori obiettivi, scoprendo che si può lavorare su autostima, miglioramento delle relazioni familiari e la perdita di peso sembra diventare una conseguenza del raggiungimento di altri desideri che non sapevamo di avere. L’obbiettivo finale è da intendersi come una scala dove per raggiungere l’ultimo scalino se ne devono salire molti.

È un percorso che ci permette di crescere in conoscenze, di usare la fame per nutrire la mente e non il corpo.

CONDIVIDERE CON LA FAMIGLIA

Non significa invitare i propri familiari al gruppo (anzi, a volte è meglio frequentare gruppi ANDI diversi) ma riportare le proprie conquiste e quanto si è imparato nel quotidiano familiare. Si impara ad accettare che gli altri devono prendersi la responsabilità delle proprie vite, applicando un distacco amorevole, che prevede di accettare i tempi ed i modi dei nostri cari ed anche i propri.

METTERSI IN DISCUSSIONE

Quando una persona decide di entrare all'ANDI è determinato ad affrontarsi, non solo per quel che riguarda il peso ma anche per un miglioramento a 360 gradi.

La volontà di cambiamento è una nostra responsabilità e parte da noi.

Il percorso all'interno del club, dove impariamo, condividendo nel cerchio, a mettere a fuoco le emozioni e gli atteggiamenti che ci hanno diretto ad un certo comportamento, ci porta ad una maggiore capacità di introspezione, a renderci più consapevoli nelle scelte future, a valorizzare il nostro vissuto durante lo scambio di esperienze con gli altri.

DOLCEZZA CON CHI SGARRA

È un punto che ben si associa a "Trasformare la ricaduta in risorsa per l'individuo e per il gruppo" e che va a spiegare ulteriormente le modalità dell'ascolto e dell'accoglienza.

L'eventuale momentaneo fallimento deve spronare a riprendere la retta via, ed avere un atteggiamento positivo ed accogliente in questo frangente, può essere utile anche per gli altri membri del club. Ed ancora una volta questo atteggiamento, tenuto dal gruppo, diventa un esempio che ci porta a fare lo stesso anche nei nostri confronti: ad abbandonare quel frustino psicologico con cui siamo tanto bravi a fustigarci ad ogni mancanza che il nostro severissimo giudice interiore ci segnala, e finalmente ad abbracciarci, a volerci bene, ad imparare a prenderci cura di noi. Lo sgarro ci segnala i nostri punti a rischio ed il confronto con il gruppo può farci trovare diverse soluzioni per migliorarci. Quello che l'obeso chiama sgarro è per il normopeso "ho fatto una mangiata!".

La differenza è che viene vissuto nel secondo caso senza sensi di colpa, senza che si inneschino meccanismi colpevolizzanti: "ecco, ho rovinato tutto ed allora tanto vale..." ma con un semplice:

"mangerò meno oggi" o "andrò a fare un po' moto".

Terza giornata: Riempire l' "Andi...e non solo" di significato: discussione in comunità, a cura del dr. Zanon.

La giornata si apre con la presentazione del dott. Zanon da parte della dott.ssa Munari, il quale propone alla plenaria di fare comunità terapeutica aprendo così la discussione. Da questa mattinata, molto partecipata sono usciti alcuni temi importanti:

- Le emozioni
- Suddivisione dei compiti tenendo conto delle potenzialità e capacità di ciascuno dei soci (ognuno di noi ha delle risorse);
- Auto mutuo aiuto: pensiamo di essere liberi ma non lo siamo, siamo diventati consumatori di cose inutili, l'Andi ci dà l'opportunità di uscire da questa dimensione e di recuperare la socialità relazionandoci provando dei sentimenti veri.

Il percorso che un socio intraprende è come una camminata in montagna. Il Cai segnala il tempo di percorrenza, sta a noi decidere quanto impiegarci. Se andiamo di corsa arriveremo affaticati e non godremo del paesaggio, se useremo il giusto passo arriveremo più soddisfatti.

Nel pomeriggio prende la parola la Dott.ssa Munari la quale chiede di soprassedere al momento per l'organizzazione di Lignano 2018 in quanto cade il 30° dell'Associazione: dovrà decidere con il Comitato Scientifico, nell'eventualità Vittorio Veneto dà la propria disponibilità.

Questo programma non convulso ha aiutato i Soci a concentrarsi di più e a seguire meglio gli incontri medici.

L'assemblea si pone la domanda su come condividere i materiali di questi tre giorni con i tutti i Soci.

La Dott.ssa propone di fare un inserto nella Libellula di dicembre, con i verbali e i lavori di ogni singolo gruppo che ha operato a Lignano.

Viste le richieste di avere il materiale al più presto la Presidente si impegna a farlo avere quanto prima ai Presidenti di Sezione.

Commentando il lavoro svolto al mattino con il Dott. Zanon emergono il tema dell'amicizia, della condivisione e dell'auto mutuo aiuto.

Mentre il concetto dell'"auto" in quanto responsabilità del singolo verso sé stesso è passato come concetto per tutti, quello del "mutuo" è meno presente (emerge questa cosa anche dalla lettura dell'estrapolato del lavoro dei gruppi). Vivere assieme, "essere umani" prevede empatia, scambio, esserci gli uni per gli altri. Il momento in cui andiamo verso l'altro è il momento che permette la vera crescita interiore.

Nel mondo freddo, fatto di comunicazioni virtuali che ci circonda, sembra giustificabile un "vado al gruppo, racconto ma non mi aspetto niente". Ma rimanere esseri umani e crescere nella nostra umanità prevedere di fare scelte ben precise, di esempio e di vicinanza.

Si ricorda il corso operatori attivi obbligatorio il prossimo 28 ottobre.

Dopo i saluti finali e i ringraziamenti da parte della Dott.ssa Munari e delle Presidenti di Belluno e di Sesto al Reghena vengono consegnati gli attestati di partecipazione e la plenaria viene sciolta.

E come scritto nell'elaborazione del gruppo azzurro:

"Ci lasciamo con l'immagine di aver prodotto **parole- germogli** che potranno sbocciare in ognuno di noi una volta tornati a casa".

Le verbalizzanti

Bolognesi Maddalena, Caldart Sabrina, Tormen Michela