

Psicoterapia dell' obesità: cenni



Obesità, sovrappeso, chili di troppo

Ormai queste parole fanno parte , purtroppo, della nostra quotidianità. Nonostante le conseguenze dannose per la salute, malattie cardiocircolatorie, diabete, ipertensione per esempio, si continua a mangiare perdendo il contatto con il proprio corpo che nel frattempo ingrassa.

Il comportamento alimentare che porta all' obesità è complesso:

non si mangia solo tanto, ma si cercano cibi che fanno male se assunti in maniera esclusiva ed eccessiva: cibi grassi, dolci, uso di condimenti e cotture che portano a pasti ad alto importo calorico.

Silenziosamente, giorno dopo giorno, sembra si perda di vista il danno reiterato autoprodotta.

Se ne prende coscienza a cose fatte, quando si percepisce il proprio corpo ormai appesantito, il respiro affannoso, i vestiti che non entrano più, la bilancia impietosa che mostra concretamente ciò che è avvenuto. Allora si inizia una dieta, ma dopo poco tempo, la giostra del mangiare ricomincia ed i chili persi tornano e magari anche di più.

C'è dunque qualcosa di più profondo da analizzare. Un qualcosa di molto importante se si arriva a rischiare la propria salute, a farsi del male e pur sapendolo, non riuscire a smettere o a cambiare.

Non bisogna giudicare mai chi è grasso se si vuole comprendere ciò che gli sta accadendo! La società sembra condannare e valutare le persone obese come deboli perché cedono alle tentazioni.

Persone viziose, dunque, che non si sanno limitare.

Cercando di avere una visione più ampia, non è così. Questo è quello che si vede o vuole vedere.

Dietro il comportamento alimentare della persona grassa c'è una storia, ci sono dei vissuti.

Quel che appare è un corpo abituato ad "occupare spazio".

Che bisogno c'è nel farlo? Quali possono essere le motivazioni? Quale la funzione?

Queste domande possono aiutare a dare un senso.

Siamo una unità psico-corporea. Partendo da questo concetto, il sovrappeso può assumere dei significati che hanno a che fare con i vissuti della persona, con la sua esperienza, con le sue relazioni. In sostanza con come questa persona ha imparato a stare al mondo.

Nella mia esperienza di terapeuta ho notato che **il grasso serve a proteggersi**, come un'armatura.

A proteggere la propria anima, che avvolta dai chili in più, non si vede e quindi non è attaccabile.

Si vive come in trincea: anche se rischio la vita, mi difendo!

Da cosa? Sono ricorrenti nelle storie delle persone grasse, relazioni primarie che hanno portato sofferenza, non riconoscimento, svalutazione, assenze affettive. Legami che hanno determinato un vuoto. Per cercare di sopravvivere a questo, sembra si sia andati a ricorrere all'unica soluzione possibile: **riempire il vuoto riempiendo il corpo**, gratificandosi da soli. Il cibo dolce per esempio, non è solo buono, ma portatore di coccole che non hanno a che fare con il cibo in sé, ma con dei bisogni affettivi insoddisfatti spostati sul cibo.

Quando il cibo viene investito di questi significati, possiamo allora percepire quanto si è imparato a "ritirarsi" dalle relazioni facendo da sé, non chiedendo più soddisfazione.

Un modo per provare amore sembra, ed il cibo può veicolare questo sentimento ed il suo contrario purtroppo: piatti scarni, vuoti, tavole anche non apparecchiate, pasti consumati nel silenzio, o peggio, da soli.

Intorno al cibo si vanno a rappresentare le storie familiari ed il cibo stesso sembra assorbirle e ricordarle.

I chili di troppo sembrano stare lì a dare forma e sostanza a quei bisogni di amore che si cerca disperatamente di colmare, ma anche a quella muraglia

utile a difendersi da chi quei bisogni non li ha saputi accogliere fino a percepire tutti gli altri, l'altro da sé, con timore.

Spesso le persone in sovrappeso vengono in psicoterapia con l'esigenza di essere aiutati a perdere peso.

Con l'approfondimento del rapporto terapeutico, questo bisogno cade immediatamente sullo sfondo perché emergono quei bisogni, quelle ferite antiche che li hanno portati a combattere come potevano.

Essere visti, vedersi, percepirsi con questi vissuti, porta a riprendere contatto con il proprio sé autentico, ad imparare nuovi modi per soddisfare i propri bisogni affettivi o per esprimere le proprie emozioni. **E' il cibo a perdere peso nel corso delle sedute!**

Non più carico di significati psicologici, potrà essere veicolo di piacere e gusto, fonte di nutrimento e specchio di un rapporto più consapevole con sé stessi e con gli altri.

Il grasso che è tanto servito a proteggersi, può non servire più una volta imparato a difendersi in maniera più funzionale, senza farsi del male.

Una volta imparato, soprattutto, che si può vivere fuori dalla trincea.