

LA MOTIVAZIONE AL TRATTAMENTO E AL CAMBIAMENTO NEL PAZIENTE OBESO

di Cristina Paroni



Cristina Paroni,
Psicologa, Padova

La motivazione è definibile come un'energia, un motore interno alla persona, che spinge l'individuo a raggiungere degli obiettivi, e determina alcuni suoi comportamenti.

All'interno di un trattamento per l'obesità o per il controllo del peso corporeo, è fondamentale valutare e trattare accuratamente gli aspetti motivazionali del paziente, poiché essi rappresentano un fattore determinante nella scelta di iniziare un percorso di cura, nel suo proseguimento, nell'aderenza, nella profondità e durata dei cambiamenti relativamente allo stile di vita.

Nonostante la sua importanza, l'aspetto motivazionale spesso viene poco trattato, o risulta proprio la sfera più difficile da affrontare e da costruire con il paziente.

Questo per varie ragioni:

1. innanzitutto, il comportamento disfunzionale che il paziente presenta, è qualcosa di fortemente radicato nelle sue abitudini di vita, per cui il lavoro effettuato con la terapia andrebbe a modificare qualcosa che appartiene alla sua quotidianità;
2. la persona spesso nega il problema anche a se stessa, convincendosi di star bene così e di dover dare valore agli aspetti interiori di sé e degli altri più che a quelli esteriori;
3. il comportamento sintomatico può fungere da protezione, contenimento, riempimento per altre aree problematiche della persona;
4. il più delle volte manca totalmente la fiducia in se stessi sulla possibilità di cambiare, di raggiungere dei risultati positivi, talvolta anche conseguentemente ad esperienze precedenti fallimentari che hanno aumentato il senso di incapacità;
5. a volte il comportamento sintomatico è la soluzione più adattiva che il paziente ha trovato, o verso cui è stato facilitato dall'ambiente e dalle relazioni significative, per funzionare nel suo contesto di vita familiare o sociale;
6. alcuni pazienti non hanno sufficiente informazione scientifica per riconoscere che la loro situazione è dannosa per la salute, e che deve e può essere corretta con l'aiuto degli specialisti; di conseguenza non sentono la necessità e non riconoscono i vantaggi di un cambiamento rispetto ai rischi del mantenimento dello status quo.

La motivazione, tuttavia, è una dimensione psichica abbastanza complessa, che non solo può risiedere all'interno dell'individuo, ma può anche in gran parte scaturire ed essere influenzata dal contesto interpersonale. Proprio per questo essa, quando carente, deve essere costruita dal terapeuta insieme al paziente, attraverso colloqui motivazionali, volti ad esplorare e potenziare la spinta verso il cambiamento, e a risolvere le ambivalenze, che emergono anche indirettamente. Anche queste ultime infatti non infrequentemente fungono da freno per il paziente nella decisione di intraprendere un trattamento e poi di aderirvi: il conflitto tra il desiderio di apprendere un nuovo stile di vita e la paura di lasciare quello che è abituale e dà sicurezza, tra il desiderio di migliorare e la paura del fallimento, tra i vantaggi e costi che si abbandonano e quelli che si acquisiscono.

La costruzione della motivazione si effettua attraverso varie fasi, che, anche a seconda della tipologia di paziente, possono riguardare diverse tematiche, tra cui:

1. la presa di consapevolezza di un proprio stato di disagio, riconoscibile e curabile, e della possibilità di ricevere un sostegno e un trattamento da specialisti preparati;
2. l'acquisizione della fiducia anche nelle proprie risorse e abilità per modificare la situazione;
3. il cambiamento della percezione e dell'immagine che il soggetto ha del proprio corpo, rispetto alle categorie dell'insoddisfazione, della disistima, della irrealisticità del peso desiderabile;
4. l'apprendimento della capacità di attivare su se stessi uno stato di rilassamento psicofisico, soprattutto nei casi in cui il comportamento disfunzionale si associa a stati di ansia o depressione
5. l'analisi e la condivisione di obiettivi e aspettative realistici ed efficaci sulla salute.

Un trattamento per la gestione del peso corporeo e per il cambiamento della persona verso stili di vita più salutari, che sappia dedicare uno spazio adeguato alla costruzione della motivazione nel paziente, ha molte più probabilità di efficacia e durata nel



tempo, poiché consente alla persona di approfondire ed elaborare consapevolmente le ragioni per cui sottoporsi a delle terapie, ad apprendere ed applicare autonomamente la direzione corretta del cambiamento, a riconoscere gli effetti positivi e i vantaggi raggiungibili.