

Prima di chiamare il nutrizionista e fissare una visita, sarebbe opportuno porsi una domanda e tentare di rispondervi con sincerità

Cosa mi aspetto io da una dieta e dal mio nutrizionista?

Chi si rivolge al nutrizionista lo fa per gestire una patologia o per operare un cambiamento che include, nella gran parte dei casi, anche un miglioramento del proprio aspetto fisico.

Il lavoro può essere complesso (ma proprio per questo stimolante!) perché richiede di lavorare almeno un po' sulle proprie abitudini, sul proprio stile di vita, ma non solo: anche il rapporto con se stessi - e di conseguenza con la realtà esterna - possono in parte modificarsi in seguito alla decisione di cambiare il proprio regime alimentare.

Il concetto di **immagine corporea** ha affascinato neurologi e psicologi per oltre un secolo. La definizione più quotata è forse quella proveniente da un classico di Paul Schilder del 1935:

“L'immagine corporea è l'immagine e l'apparenza del corpo umano che ci formiamo nella mente, e cioè il modo in cui il nostro corpo ci appare”.

E come ogni quadro, nel guardarlo, possiamo provare emozioni, possono emergere ricordi e sensazioni.

Da qui la rappresentazione mentale diviene un processo di integrazione e mediazione fra percezioni, cognizioni ed emozioni che possono influire anche sulla nostra autostima.

Più recentemente, Peter Slade (1988) definisce l'immagine corporea:

“L'immagine che abbiamo nella nostra mente della forma, dimensione, taglia del nostro corpo e i sentimenti che proviamo rispetto a queste caratteristiche e rispetto alle singole parti del nostro corpo”.

Il modo più efficace per produrre un cambiamento, non è chiedere all'altro di cambiare o di cambiarci, ma cambiare invece il nostro atteggiamento nei confronti della realtà e delle nostre relazioni.

Lo psicoanalista Carl Gustav Jung affermava:

“Chi guarda all'esterno, sogna. Chi guarda all'interno si sveglia”

Jung ci ricorda infatti che non è all'esterno che bisogna ricercare il cambiamento, quanto piuttosto dentro se stessi.

Tentando di guardarsi dentro è possibile trovare la soluzione e – spesso - anche la radice stessa del problema.

Eppure a volte, pur desiderando molto un cambiamento non facciamo nulla per provocarlo, oppure attendiamo passivamente che gli eventi scorrano lamentandoci poi se non lo fanno nella direzione attesa.

Oppure ancora, tendiamo a procrastinare il raggiungimento dei nostri obiettivi (o addirittura lo ostacoliamo, seppure in modo inconsapevole) manifestando indignazione/insofferenza verso chi sta provando in realtà ad aiutarci.

Può succedere che per difficoltà interne che sono soltanto nostre, ci ritroviamo a condurre la nostra esistenza secondo la semplice regola:

“Dare la colpa ad altri è un piccolo e pulito meccanismo che puoi usare ogni volta che non vuoi prenderti la responsabilità per qualcosa nella tua vita.” (Wayne Dyer).

Chi ha la tendenza a deresponsabilizzarsi, ed è sufficientemente abile sul piano cognitivo nonché estremamente allenato in questa modalità, non di rado si dimostra in grado di compiere un’accurata analisi dei fatti individuando criticità, limiti e potenzialità della dieta o del professionista, finendo immancabilmente con l’attribuire le difficoltà o il proprio fallimento esclusivamente all’esterno.

Qualunque cosa accada, fosse anche nell’ambito di sua competenza, il soggetto con tali modalità comportamentali ne parlerà come se la ricerca di una soluzione non lo riguardasse personalmente.

Il professionista avrebbe allora l’impressione di ascoltare uno sterile notiziario: un elenco di accadimenti, giustificazioni, dettagli, date, fatti e numeri, senza però una sufficiente riflessione sul ruolo ricoperto dal soggetto in questione.

Ebbene, se il nutrizionista adottasse la stessa modalità comunicativa e relazionale, restituirebbe al paziente un resoconto dei fatti che lo collocherebbe “fuori” dal sistema; come se quel contesto non gli appartenesse, come se l’insegnamento delle regole non fosse di sua competenza, come se lui non fosse richiamato dal suo ruolo e dalle sue competenze professionali ad un’azione educativa. Come se le responsabilità fossero solo del disimpegno del paziente e della sua “pigrizia”.

Il professionista allora potrebbe sentirsi del tutto estraneo, trovando un valido motivo per “chiamarsi fuori” da ogni responsabilità verso la persona che si è rivolta a lui per chiedere un aiuto. Questo normalmente non accade, perché il nutrizionista è un professionista preparato e competente, che sa utilizzare il dialogo e l’alleanza col paziente come fondamentali strumenti di lavoro.

Alcune persone hanno tuttavia difficoltà a mettersi in discussione, e di fronte alle difficoltà tendono a riversare sull’altro la propria frustrazione, usando le reazioni altrui come fossero una conferma dell’impossibilità di attivarsi per trovare una soluzione costruttiva. A volte, invece di usare una comunicazione assertiva, essi tendono a sabotare ogni proposta relazionale costruttiva a favore di modalità più manipolative, nel tentativo di liberarsi delle proprie frustrazioni.

Quando il professionista tenta di rendere la persona consapevole delle sue contraddizioni e difficoltà ad impegnarsi attivamente in un percorso, la frustrazione può allora tramutarsi in aperta aggressività.

È fondamentale invece chiedersi di fronte alle difficoltà, se esista e quale possa essere il nostro contributo personale in tutto questo, soprattutto quando ci accorgiamo che le situazioni tendono a ripetersi nel tempo, spesso secondo modalità già sperimentate.

In conclusione, prima di prenotare una consulenza nutrizionale sarebbe bene ricordare che:

- **il nutrizionista è dalla vostra parte e svolge il suo lavoro al massimo della sua professionalità e delle sue possibilità;** non vi è alcun motivo per il quale esso non debba aiutarvi nel vostro percorso, ma l'obiettivo è "vostro" e siete voi i protagonisti del processo che vi porterà a conseguirlo con successo.
- **la dieta è un mezzo utile per raggiungere un obiettivo di salute, ma non è una formula magica** la cui sola lettura produce il risultato atteso.
- **la motivazione e l'impegno sono alla base dell'ottenimento di qualunque risultato,** e l'ambito nutrizionale non fa eccezione.
- **quando si fissa un appuntamento è corretto onorare tale impegno;** mancare all'appuntamento è un segno di scarso rispetto verso la persona prima ancora che verso il professionista. Ma se ci pensate bene, lo è prima ancora verso voi stessi: il vostro obiettivo infatti - in questo modo - tenderà sempre più ad allontanarsi, aumentando il senso di fatica e di insoddisfazione ed innescando così un circolo vizioso.

Ringrazio la collega psicologa d.ssa M.Tubi, già collaboratrice attiva dello studio, per la rilettura e le importanti modifiche apportate al documento originale.