

Attività Diabetologica e Metabolica in Italia

Il ruolo del counseling di gruppo per i medici e i partecipanti con obesità e diabete al progetto “Io Muovo la Mia Vita”

Il progetto “Io Muovo la Mia Vita” è stato realizzato da Diabete Italia con il Gruppo Attività Fisica e il Centro Marathon del dottor Gabriele Rosa con l'obiettivo di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'efficacia dell'attività fisica quale strumento terapeutico per curare obesità e diabete mellito di tipo 2. Hanno partecipato al progetto 18 Centri Diabetologici universitari e territoriali distribuiti in modo omogeneo in tutta Italia, ciascuno con tre persone: un medico, un soggetto con obesità viscerale e uno con diabete tipo 2. “Io Muovo la Mia Vita” è iniziato nell'ottobre 2006 con l'obiettivo di allenare i partecipanti, medici e pazienti, per correre e completare la maratona di Milano del 2 dicembre 2007. Il progetto si è concluso positivamente e ben 19 partecipanti hanno completato la maratona entro il tempo massimo, altri sono riusciti a correre la distanza di 21 km.

Sin dall'inizio del progetto è stata sperimentata una nuova modalità di counseling di gruppo per la motivazione all'attività fisica: l'approccio narrativo-autobiografico. Questo approccio era già stato utilizzato in precedenti esperienze di educazione terapeutica con buoni risultati per l'accettazione della patologia e in particolare in gruppi di persone con neoplasie maligne. Nel progetto “Io Muovo la Mia Vita” l'approccio autobiografico è stato proposto coinvolgendo tutti i partecipanti – sia in occasione delle varie riunioni di gruppo sia a distanza attraverso un forum su internet – nella scrittura, spesso anonima, del proprio vissuto in relazione all'impatto della patologia e del progetto sulla propria qualità di vita. Le scritture sono state di volta in volta lette, rielaborate e condivise dal gruppo. Questo approccio ha contribuito a creare un sentimento di appartenenza al progetto e ai suoi obiettivi motivando con più forza l'adesione all'attività motoria. L'altra novità del counseling del progetto è stata la condivisione degli allenamenti dei medici con i loro pazienti abolendo la barriera che talvolta separa il malato dal sano. Questo è stato un altro elemento molto motivante che ha consentito ai medici attivi partecipanti di

**D. Battistini¹, P. Moretti¹, N. Piana²,
P. De Feo²**

¹Dipartimento Medicina Clinica e Sperimentale, Sezione Psichiatria, Psicologia Clinica e Riabilitazione Psichiatrica, Università di Perugia; ²C.U.R.I.A.MO. (Centro Universitario Ricerca Interdipartimentale Attività Motoria), Università di Perugia, Perugia

Corrispondenza: prof. Pierpaolo De Feo, DIMI,
via E. dal Pozzo, 06126 Perugia
e-mail: pierpaolodefeo@gmail.com

G It Diabetol Metab 2008;28:182-183

*Pervenuto in Redazione il 07-04-2008
Accettato per la pubblicazione il 24-06-2008*

costruire una nuova consapevolezza di sé, sul piano sia professionale sia personale.

L'obiettivo di realizzare una maratona permettendo ai partecipanti di sapersi “autocurare” attraverso la pratica dell'attività fisica, ha finito per diventare quasi una scusa, un pretesto, per generare un “luogo”, uno spazio emotivo e simbolico dove riuscire a ritrovare e mostrare il proprio essere più autentico, un essere affetto da patologia e dunque in qualche modo compromesso nella propria integrità.

Questa nuova società che ci avvolge, coinvolge e anche un po' sconvolge, trabocca di stimoli, colori, luci, aspettative, incertezze, un benessere paradossalmente interessante. Sembra che il progresso sia ovunque, anche se poi, osservando con occhi leggermente più attenti e scrupolosi, vediamo che in fondo tutto questo “avanzare” non investe quelli che sono gli aspetti principali ed essenziali della persona e quindi della collettività, e solo i più forti continuano a tenere il passo. Si inseguono con rapidità e ingordigia obiettivi pretenziosi che non lasciano tanto spazio alle imperfezioni e alla stanchezza a volte di doversi dimostrare in tutto.

Davanti al disagio di un corpo, e di una mente a esso indissolubilmente legata, noi medici cerchiamo di capire, di spiegare e soprattutto di spiegarci, ma questo progetto ci ha fatto vedere da vicino quanto spesso esistano così poche teorie alle quali ricondurre tutto e così tanti linguaggi da saper ascoltare ed emozioni da saper accogliere.

Forse tutto questo nella vita di tutti i giorni l'uomo animale stenta a poterlo riprodurre e il suo habitat progressivamente si svuota di quegli oggetti così caldi che riavvicinano al Sé e forse un po' riconciliano con tutti i Sé, senza doversi costringere alla sintesi dei nostri tempi, che ci ha tolto tridimensionalità e veridicità. Finiamo per essere capaci di vedere solo la plastica che ci invade, senza però sentire quanto ci trasforma.

Spesso è la malattia, vera o “immaginaria” questo non è importante, a ricondurci di colpo a noi, alle nostre domande

sul senso di tutto, spesso riposte e accuratamente nascoste in un angolo. Ci accorgiamo che abbiamo studiato tante forme di comunicazione ma non riconosciamo ancora bene le tante espressioni della vulnerabilità. E allora sentiamo la necessità di selezionarci e avvicinarci a chi soffre come noi, e magari della stessa malattia, perché nella tribù c'è ancora comprensione e calore, anche se fuori fa freddo.

“Io Muovo la Mia Vita” riesce a camminare e alla fine a correre una maratona di ben 42 chilometri, nonostante oggettivi limiti fisici, proprio grazie al gruppo, come fosse una grande mamma pronta ad accoglierci a ogni ritorno dalle nostre singole vite.

Tutti conserviamo qualcosa in noi di quel gruppo così terapeutico che ancora continua a muoversi dentro come un'onda propulsiva anche adesso che il progetto è finito.

Ognuno ha dato qualcosa con la sua presenza ed esistenza sincera all'interno di un progetto che aveva come finalità quella di portare a correre chili scomodi e glicemie ballerine, e si è ritrovato a far emergere le forti potenzialità umane di persone che fino ad allora avevano fatto un po' fatica ad aprirsi, a inserirsi in maniera attiva e sicura; qualcuno ha forse per la prima volta imparato a chiedere aiuto, in tutte le sue forme.

In questo anno di progetto le persone coinvolte hanno corso, hanno sentito il proprio corpo più vicino, accettando e sostenendo le proprie imperfezioni, hanno scritto i loro pensieri e le loro emozioni, hanno risposto a questionari.

Sicuramente anche per noi medici è stato un contesto di grande apprendimento, che ci ha insegnato come può esserci un'altra possibilità di cura davanti a una glicemia che non rispetta i limiti, a dei chili che tendono ad aumentare facilmente, a una personalità un po' introversa che stenta a venire fuori e farsi sentire.

Questo progetto è stato grande perché non ha aderito ai pregiudizi, alle limitazioni inutili, a tutte quelle classificazioni e protocolli che non possono di certo contenere e sintetizzare la meravigliosa complessità dell'essere umano.