

le divisioni

8

L'architettura del benessere nella terapia dei pazienti obesi

Il nostro corpo è la nostra casa

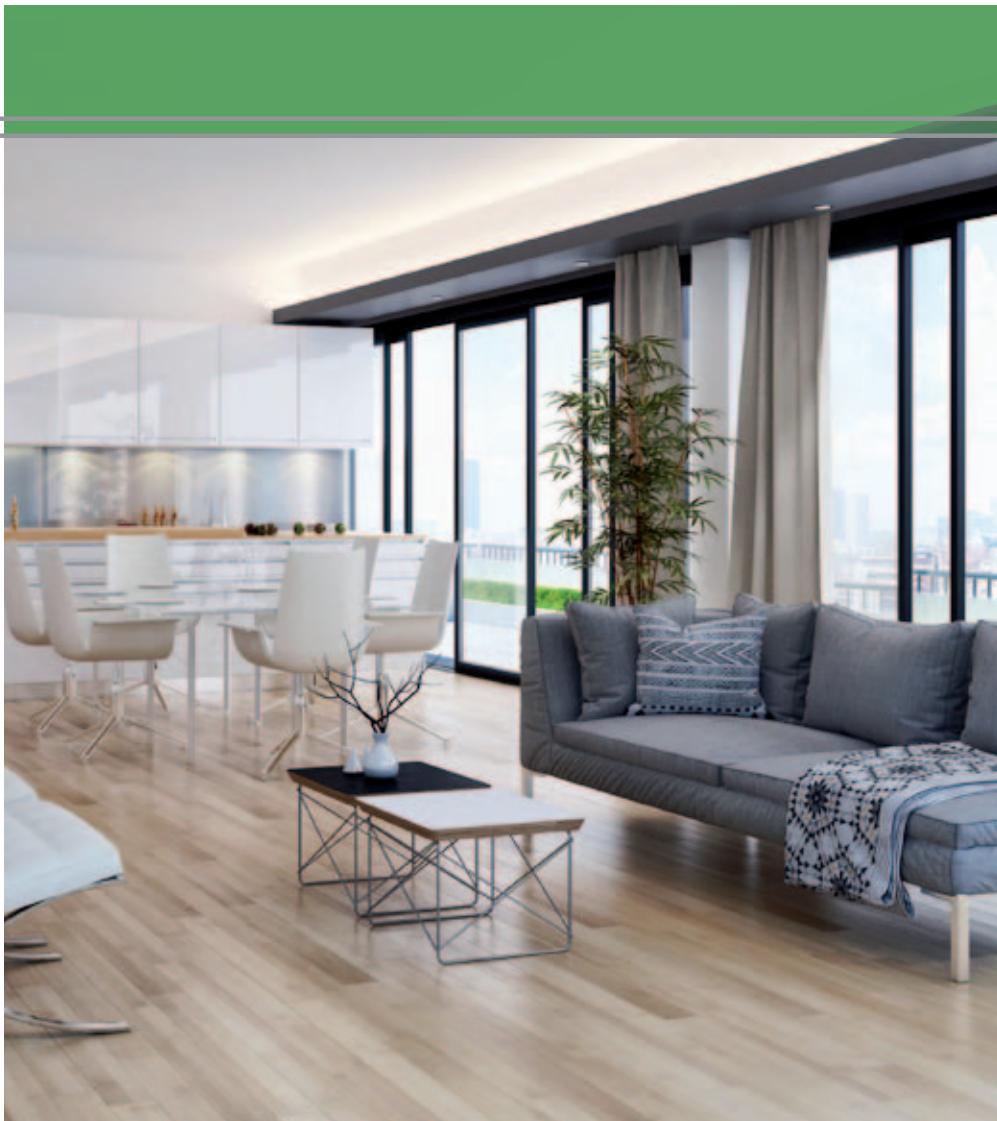
A cura dell'équipe del CONC

“Benessere” è una parola di cui forse oggi si abusa, ma di certo rappresenta una condizione ricercata da tanti, raggiunta da pochi, e, in ogni caso, a fronte di un costo. Non esiste il benessere assoluto, ma esso assume un significato e caratteristiche differenti per ciascuno, in relazione alla propria vita e alle proprie esperienze. Quello che possiamo definire “benessere consapevole” tiene conto del funzionamento del corpo, dell'attitudine del pensiero, del movimento nello spazio e della percezione emozionale, ossia dei quattro componenti del sistema biologico umano, che interagiscono tra di loro. Risiede, infatti, in ciascuno di noi la responsabilità della propria salute fisica ed emozionale, poiché siamo noi a scegliere come nutrire il nostro corpo, come curarlo, come alimentare i nostri pensieri e le nostre emozioni e come armonizzare il nostro spazio abitativo: tutti questi comportamenti

influenzano i nostri stati d'animo e condizionano la qualità delle nostre giornate. Conduciamo la nostra esistenza muovendoci tra uno spazio interno, rappresentato dal cuore e dalla mente, ed uno esterno, che è la nostra casa: la qualità di quest'ultima riflette come ci sentiamo nella nostra sfera interiore, rendendo evidente uno stretto e profondo legame tra spazio abitativo e qualità del benessere. **L'Architettura del Benessere** progetta, costruisce o semplicemente rinnova lo spazio domestico (e quello lavorativo) da un punto di vista assai profondo, in quanto verifica come l'ambiente influenza la percezione psico-emozionale dell'uomo e come il nostro corpo reagisce a determinati elementi presenti nello spazio che ci circonda. L'architettura olistica decodifica quali sono gli aspetti concreti dello spazio che, recepiti dai nostri cinque sensi, vengono trasfor-

mati in sensazioni che possono metterci a nostro agio oppure creare in noi una reazione di chiusura. L'obiettivo dell'Architettura del Benessere è rivedere tali elementi affinché ci sentiamo protetti e difesi, attraverso condizioni di fiducia, sicurezza ed entusiasmo, fondamentali per il benessere più profondo: questo, quindi, diventerà un luogo di ascolto e confronto familiare, potrà migliorare la qualità delle relazioni, del riposo e restituire maggiore spinta vitale ed energia. Per questo, prendersi cura della propria casa significa prendersi cura di sé. Il primo strumento dell'Architettura del Benessere è il **Feng Shui** che si fonda sul principio che lo spazio di casa sostiene gli aspetti archetipici della vita (lavoro, salute, famiglia, relazione di coppia, autostima...), lo stato psico-fisico-emotivo dei membri della famiglia e la condizione fisica di alcune parti del corpo, basandosi





sulla corrispondenza tra l'ambiente esterno ed interno, di cui corregge le disarmonie. Il **Decluttering**, invece, è la rimozione degli oggetti superflui che sono un ostacolo al nostro benessere: poiché gli accumuli e il deposito creano stati d'ansia e confusione, esso si propone di riportare armonia, organizzazione e fiducia. Si tratta, quindi, di una tecnica per la gestione efficace dello spazio, ma anche di un percorso di crescita personale, che mostra come, nel rapporto con gli oggetti, siano profondamente radicati i nostri schemi mentali e le nostre percezioni emozionali.

Questi temi, in quanto strettamente correlati alla percezione di sé, del proprio corpo e del rapporto con lo spazio, sono entrati di recente a far parte dei percorsi terapeutici multidisciplinari proposti nel **Centro Obesità e Nutrizione Clinica** di Ospedali Privati Forlì. Nell'ambito del lavoro di équipe condotto con i pazienti obesi, gli psicoterapeuti della struttura Debora Battani e Gian Luca Cesa, hanno coinvolto negli incontri di gruppo anche Elisa Santi, architetto e Silvia Ruffilli, operatrice olistica, consulenti di progettazione tecnica e d'interni e di soluzioni distributive e stilistiche degli

spazi, che integrano la visione olistica del Feng Shui con le tecniche e i metodi del professional organizer. Si è così introdotto il decluttering come parte di un programma riabilitativo metabolico più complesso, muovendo dal nesso tra il corpo e la casa e dal principio che la casa può essere interpretata come "corpo espanso", come una proiezione del nostro sistema corpo-mente in uno spazio circoscritto

Spesso è possibile notare che, se ci si trova in un momento personale di confusione mentale, anche l'ambiente di casa riflette questa condizione, evidenziando accumuli, arredi disorganizzati e percorsi poco fluidi. Se, a livello emotivo si percepiscono dei vuoti e si tende ad accumulare peso per colmare quelle mancanze, anche in casa si finirà con l'ammucchiare oggetti, aggravando la situazione di disagio fisico, mentale ed emozionale. Un ambiente trascurato, male organizzato e disordinato finisce con l'influenzare i nostri stati d'animo e le emozioni, che sono un fattore importante nella cura del sovrappeso. Si favorisce così lo sviluppo di una condizione di **blocco emotivo**, con sentimenti di impotenza e incuria, che rende difficile lanciare una richiesta di aiu-

to. Il decluttering e l'organizzazione sono strumenti complementari molto importanti perché aiutano ad individuare e risolvere le cause dell'accumulo, accompagnando la persona in un percorso di alleggerimento dei propri spazi di vita e alla loro riorganizzazione in direzione di una maggiore efficacia. Grazie all'analisi di sé e delle abitudini nei propri spazi, domestici e lavorativi, i pazienti sono in grado di comprendere come le dinamiche psicologiche ed emozionali si riflettano tanto nel corpo, quanto nello spazio; con questa consapevolezza, sono in grado di lavorare sulla qualità e sull'organizzazione dei propri ambienti, una volta dimessi dalla struttura.

Essere organizzati non significa essere perfetti o avere una casa in ordine, ma vuol dire riconoscere le priorità, così da ottimizzare spazio e tempo per dedicarsi ai piaceri e alle esperienze appaganti della vita.

La corretta attenzione nei confronti del proprio corpo, dei suoi meccanismi, del suo legame con la mente e con gli eventi della vita viene così ulteriormente arricchita dalla consapevolezza del **rapporto spazio-mente**, corpo-casa, rivelandosi anche una risorsa per chi si sta impegnando a migliorare le proprie condizioni fisiche e mentali. Qual è, quindi, la connessione tra decluttering e obesità? La corrispondenza è forte soprattutto intorno all'argomento dei "pieni e vuoti", così nello spazio come nel corpo. L'obesità può essere legata a patologie più prettamente fisiche, come una disfunzione ormonale, ma al di là di questo, le cause psicologiche che ci spingono a "riempirci" di cibo sono le stesse che ci spingono a "riempirci" di oggetti che non utilizziamo. In modo simile, gli ostacoli che si incontrano quando si cerca di perdere peso sono simili a quelli che si incontrano quando bisogna lasciare andare gli oggetti "protettivi": trattare parallelamente i due aspetti, quindi, può agevolare il miglioramento su entrambi i fronti.

Quando si alleggerisce il corpo, si adotta un nuovo stile di vita per creare una "nuova identità" fisica e psichica: ma se lo spazio in cui si vive rimane inalterato, esso continuerà a riflettere gli errori e i blocchi dell'identità precedente, costituendo probabilmente un ostacolo al percorso fatto in clinica. L'obiettivo, quindi, è spiegare ai pazienti come un nuovo stile di vita fatto di movimento, dieta e nuove abitudini di vita necessiti di uno spazio che, dopo esser stato liberato e alleggerito, venga adeguatamente organizzato.