



Il Counseling Nutrizionale

Una strategia per essere più efficaci

Dr.ssa Biancamaria Saetta Biologo Nutrizionista, Counselor

Che cos'è il Counseling

Può essere definito come un processo relazionale tra Counselor e cliente, basato sul colloquio, con l'obiettivo di fornire alle persone opportunità e sostegno per sviluppare le proprie risorse e promuovere il loro benessere.

Chi è il Counselor

**Il Counselor può essere
considerato un
“Esperto nella
relazione d'aiuto”**

Chi è il Counselor

Il Counselor è la figura professionale che aiuta a cercare soluzioni a specifici problemi, di natura non psicopatologica, e, in tale ambito, a prendere decisioni, a far emergere risorse, a promuovere e sviluppare la consapevolezza, a cambiare.

Cosa non è il Counseling

Il lavoro di Counseling non ha mai come oggetto la psiche del cliente, ruolo che spetta ad altre figure professionali come Psicologi e Psichiatri, ma è basato essenzialmente sul colloquio e sulle modalità di colloquio.

Principio ispiratore del Counseling

TU SEI OK

**Ogni persona è dotata di
capacità di scelta,
autodeterminazione,
cambiamento**

TU SEI OK

**Ogni persona è completa,
integra ed ha una sua dignità.
Possiede già in sé la capacità
di distinguere tra ciò che va
bene per sé stessa e ciò che
non va bene**

TU SEI OK

**Le persone che si rivolgono ad un
Counselor sono
momentaneamente in difficoltà e
si avvalgono del suo aiuto per far
emergere quelle capacità che già
possiedono, finalizzate a
conseguire gli obiettivi che
desiderano**



Regole del gioco

- Colloquio e modalità di colloquio
- Empatia:
- immedesimazione con il cliente e adozione della sua prospettiva e del suo sentito



Empatia

Attraverso l'empatia, il cliente vede nel counselor "l'altro sé", quello più lucido e centrato, e, rispecchiandosi in esso, riesce a fare emergere le sue peculiari capacità e risorse, che gli consentono, eventualmente di attraversare l'impasse.



Attraverso interventi personalizzati, il Counselor accoglie empaticamente le difficoltà del cliente, e, se possibile, le direziona nel senso di un cambiamento

Interventi personalizzati

Il Counseling Nutrizionale

**Applicazione delle strategie e delle
modalità di counseling al lavoro del
Nutrizionista al fine rendere più
efficace l'intervento e duraturo il
cambiamento**

Ambiti di competenza del Counseling Nutrizionale

- Sovrappeso e/o obesità
- Raggiungimento e mantenimento del peso salutare
- Acquisizione di abilità e conoscenze che aumentano il livello di consapevolezza della scelte e dei comportamenti alimentari



- Disturbi alimentari (invio ad altre professionalità e supporto nutrizionale)
- Disturbi alimentari sottosoglia
- Prevenzione dei disturbi alimentari
- Disagio alimentare





- Scelta consapevole del proprio “stile alimentare”
- Prevenzione e supporto nelle patologie
- Adesione ad abitudini alimentari e stili di vita più salutari
- Informare e conoscere



Nelle società del benessere, spinte e pressioni in direzioni spesso contrapposte, informazioni scorrette o di parte, generano caos e disorientamento, come i pezzi di un puzzle



Usando metafora del puzzle, possiamo dire che il Nutrizionista/Counselor, mettendo in bella mostra tutti i pezzi del puzzle, aiuta il cliente a comporre il miglior quadro possibile.

- Spontaneità o genuinità o autenticità: capacità di rimanere in contatto con il mio pensare e sentire e trovare la forma di passarlo all'altro in una maniera che sia rispettosa della sua integrità e dei suoi tempi
- Accettazione incondizionata dell'altro, delle sue capacità di autodeterminazione e scelta (tu sei ok)
- Comprensione empatica: immedesimazione nell'altro, nel suo pensare e sentire, senza giudizio, critiche, biasimo

**Attitudini mentali del
Nutrizionista/Counselor**

- Coinvolgimento
- Esplorazione
- Comprensione
- Azione
- Feedback

Fasi del Counseling

- Accoglienza calorosa (frasi magiche: "Come posso aiutarla?" ; "Cosa posso fare per lei?")
- Ascolto riflessivo (messaggi di accoglimento, espressioni facilitanti)
- Attenzione fisica
- Mimica facciale, postura, atteggiamenti del corpo di accoglienza

Coinvolgimento

- Esortazione al racconto
- Rispondere per facilitare l'esplorazione : rispondere ai contenuti, rispondere al significato, rispondere ai sentimenti
- Ascolto attivo: riformulazione ("Mi sta dicendo che....."; "In altre parole vuole dirmi che..."; "Mi sembra di capire che...."; "Quello che mi dice mi fa pensare a....")

Esplorazione

- Motivazione al cambiamento
- Ambivalenza
- Resistenza al cambiamento
- Chiarificazione degli obiettivi

Comprensione

- Stabilire un piano d'azione (dieta, linee guida alimentari, monitoraggio dell'alimentazione)
- Sperimentare comportamenti nuovi (spesa consapevole, migliore gestione della dispensa, stile di vita più attivo)
- Monitorare i cambiamenti (diario alimentare, scheda di programmazione e monitoraggio)

Azione

- Valutare i cambiamenti
- Valutare vantaggi e svantaggi del cambiamento
- Mettere in relazione il cambiamento con i benefici che ne derivano
- Sostegno, incoraggiamento, permesso di sbagliare
- Affermazioni orientate al cambiamento

Feedback

- Domande aperte (che lasciano al cliente ampia possibilità di risposta)
- Ascolto riflessivo (frasi che rispecchiano, restituiscono, parafrasano, ripetono, riformulano ciò che il cliente ha detto)
- Riassumere (riassumere ciò che il cliente ha riferito ponendo l'attenzione sui punti poco chiari e/o sui punti salienti, per dare enfasi e chiarificazione a quanto è stato detto)

Gli strumenti del Counseling

- Come l'obesità influenza la sua vita?
- In che modo perdere peso migliorerebbe la sua vita?
- Mi racconti qualcosa sul suo problema di peso
- Quale crede che potrebbe essere il primo passo?
- Come si immagina tra 5 anni?
- Come pensa di affrontare questo ostacolo?
- Quali potrebbero essere i suoi punti di forza?
- Qual è la sua idea riguardo a....?

Domande aperte

- Da quello che mi sta dicendo percepisco che per lei è molto importante perdere peso
- Se ho capito bene vorrebbe poter chiarire meglio la sua scelta alimentare
- Mi sembra che mi stia dicendo che non è sicuro che.....possa essere un comportamento salutare
- Percepisco nella sua voce una forte emozione.....deve contare molto per lei..
- Mi sta rimandando che....

Ascolto riflessivo o riformulazione

“Allora, vediamo se ho compreso bene il suo problema. Lei mi sta dicendo che, in passato è stato bravissimo a perdere peso, ma non è riuscito molto bene a mantenere i risultati nel tempo. E quindi mi sta chiedendo di aiutarla a cambiare alcune abitudini che mantengono alto il suo peso. Vorrebbe, quindi, acquisire abitudini e comportamenti che le facciano perdere peso stabilmente”

Riassumere



**Lavorare sulla motivazione: LA
BILANCIA DECISIONALE**

- **SCALA DELL'IMPORTANZA**

In una scala da zero a dieci, quanto è importante per lei perdere peso?

0

10

- **SCALA DELLA FIDUCIA**

In una scala da zero a dieci, quanta fiducia ripone nella possibilità di perdere peso?

0

10

**Valutare e monitorare la
motivazione al cambiamento: LE
SCALE NUMERICHE**

- Da un lato mi dice che per lei è fondamentale perdere peso, dall'altro che non ha sufficiente tempo a disposizione per fare un po' di attività fisica
- Da una parte pensa che faccia bene alla salute mangiare in questo modo, dall'altra le mancano certi cibi e si chiede se è giusto rinunciarvi completamente

**Far emergere e lavorare
sull'ambivalenza: RIFLESSIONE A
DUE FACCE**

- Mi dica le tre migliori ragioni per perdere peso
- Come ha fatto in passato a.....?
- Come intende farlo?
- Come fa a sapere che se provasse potrebbe farcela?

**Domande aperte strategiche
finalizzate a favorire l'espressione
di AFFERMAZIONI ORIENTATE AL
CAMBIAMENTO**

- Cercare per così tanto tempo di perdere peso dimostra una grande perseveranza
- Lei mi sembra una persona con una grande energia
- Informarsi e cercare di capire dimostra grande consapevolezza
- Se fosse facile, né io né lei saremmo qui
- Questo dimostra che lei ha già la soluzione

Sostenere ed incoraggiare



Il problema di peso o alimentare è come una torta: è formato da alcune fette, ognuna delle quali può essere considerata come un fattore di mantenimento del problema stesso

Interventi personalizzati: il cliente con le sue difficoltà è unico ed irripetibile



**“E' improbabile che le persone
cambino veramente se non sono
ascoltate, accettate, comprese”**

P. Clarkson



“Un aiuto a
coltivare il
senso della
propria
Nutrizione”

Antonio Bimbo

Counseling Nutrizionale