

PROF.GASPARE JEAN (Milano, via M.Melloni 68- Tel. 02 714830)

XXV CONVENTION “OA-ITALIA” Rimini, 17-19 ottobre 2014.

L’UNITA’ CON ME E CON GLI ALTRI ATTRAVERSO I 12 PASSI. IL MANGIATORE COMPULSIVO HA UNA DOPPIA PERSONALITA’?

Ascoltando le testimonianze di AA , spesso si sentono persone che si paragonano a Dr. Jekyll e a Mr Hyde, nel senso che hanno l’impressione di avere una duplice personalità: una caratterizzata da ottime qualità, un’altra caratterizzata da pessimi comportamenti.

“Lo strano caso del dottor Jekyll e del signor Hyde” è stato scritto nel 1886 da Stevenson e nel corso dei decenni è divenuto l’esempio più famoso di doppia personalità; un archetipo.

Narra che il Dr Jekyll, durante i suoi studi sulla psiche umana, ha messo a punto una droga che destruttura l’unità dell’essere umano e conferisce esistenza propria a Mr Hyde in cui si evidenziano tutte le tendenze peggiori dell’essere umano. Il Dr Jekyll prima è incuriosito, poi spaventato di quello che ha creato; non può liberarsene se non ricorrendo al suicidio.

L’interpretazione di questo romanzo è che l’unità (o identità?) dell’uomo è data dalla interazione di due personalità: quella “bene assoluto” e quella “male assoluto”; l’uomo non può sfuggire a se stesso; il Dr Jekyll cerca di venire a patti con Mr Hyde che però prende il sopravvento così che l’unica possibilità di sfuggire è il suicidio.

Gli alcolisti che si paragonano a questo archetipo, testimoniano che sotto l’effetto dell’alcol assumono un’altra personalità divenendo violenti e malvagi oppure estremamente sottomessi nei confronti degli altri; spesso i singoli episodi non sono ricordati per un fenomeno di amnesia retrograda. I casi con turbe della memoria potrebbero rientrare nella categoria dei “Disturbi dissociativi della identità” dato che le due personalità non comunicano tra loro e c’è perdita di memoria delle azioni commesse in stato di ebbrezza (DSM V, 2013).

Non mi sembra che le testimonianze ascoltate nelle riunioni aperte di OA soddisfano i criteri del DSM V per porre diagnosi di doppia personalità.

Piuttosto c’è la descrizione di un continuum tra periodi dominati dall’ossessione e compulsione verso il cibo e quelli in cui ci si sente in colpa per non aver evitato l’eccesso di cibo, fonte di danni alla salute ed estetici.

Il ricordo dell’eccesso alimentare è ben presente, tanto che si ricorda anche la qualità del cibo; non vengono quindi soddisfatti i criteri del DSM V, che prevede che una delle due identità sia cancellata dalla memoria. L’impressione di avere due personalità è quindi verosimilmente dovuta ad un deficit di controllo sulla percezione emozionale di aver bisogno di introdurre cibo. Infatti il mangiatore compulsivo spesso afferma di aver difficoltà a distinguere tra senso di fame e senso di vuoto interiore.

Questa confusione emotiva è rilevabile quando i mangiatori compulsivi descrivono il loro stato d’animo che precede l’abbuffata: incapacità a gestire la tristezza derivante da un vago senso di lutto per aver perso un mondo o una persona vagheggiati, di non aver realizzato se stessi come sognavano (non come volevano), di ansia e depressione; in altri casi riferiscono di non saper gestire un momento di gioia, di contentezza se non mangiando.

Il cibo, d’altra parte, rappresenta la prima gratificazione che ha il bambino, rafforzata nella fanciullezza (se fai il bravo avrai la merendina!) e nell’età adulta (chi non lavora non mangia!).

Come accennato precedentemente il mangiatore compulsivo ha ben presente le norme alla base di una dieta corretta e uno stile di vita più sano; ecco alcune testimonianze:

- a) Ho passato innumerevoli ore a chiedermi “ perché non smetti di mangiare?”;
- b) Sapevo di essere pieno, ma avevo bisogno di un altro po’;
- c) Non mi preoccupavo di quello che mangiavo, solo di quando avrei potuto farlo di nascosto;

- d) Sapevo tutto sulle diete, ma il mio modo di mangiare era incontrollabile, tanto che per non aumentare di peso dovevo vomitare.

-2-

Si cita quindi la vicenda del Dr Jekyll e Mr Hyde per manifestare di sentirsi “sdoppiati” tra una persona che sa cosa dovrebbe fare ed un’altra incapace di mettere in pratica quello che desidererebbe fare.

Questa alterazione del comportamento può essere corretta dalla frequenza ai gruppi OA.

Il metodo di tutte le associazioni anonime basate sui 12 passi si basa su due momenti: la testimonianza (momento personale) e la condivisione delle proprie esperienze nel gruppo (momento interpersonale).

All’inizio della frequenza le testimonianze tendono a descrivere i momenti più emotivamente salienti della propria esistenza; successivamente, anche per l’ascolto di testimonianze simili, riaffiorano alla memoria altri particolari e il racconto si arricchisce. Lo studio contemporaneo dei 12 passi, spinge l’affiliato ad analizzare i suoi comportamenti in altri settori dell’esistenza (IV passo) e i rapporti con familiari e conoscenti (VIII passo). La testimonianza si arricchisce di contenuti riguardanti il proprio modo di comportarsi. Infine se si mette in pratica il XII passo, l’affiliato esce dalle strette del gruppo per proiettarsi in un servizio esterno che lo aiuta ulteriormente a comprendere i suoi punti di forza e i suoi limiti. Infine tutti i passi spingono il soggetto a superare una visione puramente razionale della sua esistenza, creandosi una stampella che lo sorregga (“Dio così come ognuno può concepirlo”).

Contemporaneamente a questo momento personale il gruppo permette la realizzazione di un momento interpersonale; la condivisione delle proprie esperienze nel gruppo porta ad apprendere comportamenti nuovi sulla base delle conseguenze favorevoli che altri hanno riferito nonché ad imitare modelli descritti, codificando nella propria memoria il comportamento descritto.

Naturalmente questa maturazione psicologica e spirituale (nel senso dei gruppi anonimi) non può avvenire senza lo sforzo di controllare quegli atteggiamenti ossessivi e impulsivi che portano alla assunzione incongrua di cibo.

In particolare la frequenza ad OA porta ad individuare quelle emozioni che possono portare ad una perdita di controllo e soprattutto a sviluppare abilità e capacità alternative per soddisfarle senza essere obbligati a ricorrere sempre e solo al cibo.

In altre parole la frequenza ad OA porta ad integrare i complicati meccanismi che regolano la dimensione cognitiva, emotiva e relazionale della nostra mente.

L’identità della propria personalità appare così rafforzata.

In effetti studi di neurofisiologia sosterranno l’ipotesi che alcuni circuiti neuronali possono essere attivati nel corso dell’esistenza sulla base delle esperienze fatte ed apprese; nell’ambito delle neuroscienze sta così aprendosi un nuovo capitolo “la neuro-pedagogia”, che dovrebbe individuare i moduli educativo-pedagogici migliori per sollecitare quei fenomeni di plasticità neuronale che possono portare ad un dominio dei propri comportamenti in sintonia con la dimensione cognitiva della propria mente.

In alcune dipendenze (cocaina) si cerca di attivare questi circuiti di controllo con tecniche di “Stimolazione magnetica transcranica”; nelle associazioni anonime basate sui 12 passi probabilmente l’azione congiunta della testimonianza personale e quella interpersonale del gruppo ottengono risultati simili.