



# il caleidoscopio

www.sindromefibromialgica.it

IN PRIMO PIANO

## Fibromialgia: le nuove prospettive terapeutiche non farmacologiche

XV CONGRESSO AISF ONLUS

1 APRILE 2017

**pagina 2**

## Fibromialgia e cure termali



Domenico Minuto  
Ortopedico-Fisiatra  
Responsabile della Riabilitazione  
Terme di Sirmione

**pagine 4-5**

## Progetto laboratorio d'arte: le emozioni del corpo



Elena Ruffo  
Insegnante e conduttrice di  
laboratori artistico-espressivi

**pagine 6-7**

## L'importanza del riconoscimento del paziente nella relazione terapeutica



Rosanna Favalaro  
Psicologo, Psicoterapeuta

**pagina 8**



EDITORIALE

## Il ruolo di un'associazione come AISF ONLUS per il paziente fibromialgico

**Piercarlo  
Sarzi Puttini**  
MD



Nel nostro paese è difficile coinvolgere i pazienti a partecipare in modo attivo alla vita delle associazioni che si occupano della loro malattia. Molto spesso noi operatori sanitari ci chiediamo il perché e facciamo fatica a dare una risposta. La Società Italiana di Reumatologia ha recentemente accolto con favore l'organizzazione delle varie associazioni dei malati reumatici in una confederazione allo scopo di renderle più visibili, più collaborative e allo stesso tempo di incrementare il numero dei soci e dei volontari che si interessano alle problematiche delle malattie reumatiche.

che. Tra le finalità associative vi è anche quella di far arrivare al paziente il messaggio che non è solo, che non esiste solo il rapporto medico-paziente ma che è presente un mondo associativo che dovrebbe educare il paziente e creare i supporti, insieme al mondo sanitario, di una migliore gestione delle problematiche del paziente con malattie reumatiche croniche che spesso durano tutta la vita, minando e riducendo drasticamente la qualità di vita e le capacità lavorative, sociali e culturali dei pazienti stessi.

Un'associazione di pazienti come AISF può rispondere a molte delle richieste dei pazienti stessi: esiste un sito internet, dove vengono riportate le attività dell'associazione, le notizie congressuali e sul percorso di riconoscimento, i

filmati con gli interventi degli specialisti; esiste questa rivista - il Caleidoscopio - che ogni 6 mesi informa sulle novità in ambito terapeutico e clinico e riporta le notizie della vita dell'associazione; esistono sezioni dove si sono costruiti gruppi di auto-aiuto a disposizione dei pazienti che vogliono aderire.

Ultimo ma non ultimo aspetto da analizzare, la compartecipazione economica all'associazione: è difficile far pagare la quota di iscrizione ma è ancora più complesso vedere che il paziente rinnovi spontaneamente il pagamento della propria quota; si tratta di pochi euro che servono al mantenimento di un servizio costruito per il malato ma che la stragrande maggioranza dei malati ritiene viva di vita propria o sia



## In questo numero

**Il ruolo di un'associazione come AISF ONLUS per il paziente fibromialgico**  
di Piercarlo Sarzi Puttini

**pagine 1-2**

**La vita dell'associazione**

di Egidio Riva

**pagina 3**

**Fibromialgia e cure termali**  
di Domenico Minuto

**pagine 4-5**

**Progetto laboratorio d'arte: le emozioni del corpo**

di Elena Ruffo

**pagine 6-7**

**L'importanza del riconoscimento del paziente nella relazione terapeutica**

di Rosanna Favalaro

**pagina 8**

## Direttore Responsabile

Paolo Foscarì

## Redazione

Piercarlo Sarzi Puttini, Anna Maria Beretta, Egidio Riva, Marco Cazzola, Vittorio Monolo

## Segreteria di redazione

Axenso

via Walter Tobagi 8/A, Milano

Tel +39 02 8135 947

Fax + 39 02 8738 2752

## Fotolito e stampa

2B Media s.r.l.

Via Cabella 12, Milano

Registrazione al

Tribunale di Milano

n. 131 del 3 maggio 2013

*segue da pagina 1*

pagato dalle aziende farmaceutiche; in parole povere non sente di appartenere all'associazione, ma ritiene di poterla utilizzare senza partecipazione né economica né di tempo dedicato alla vita associativa.

Eppure le sezioni AISF che funzionano rendono un servizio importante ai pazienti; si creano gruppi di auto-aiuto capaci di confrontarsi tra loro e di aiutarsi nei momenti di difficoltà della malattia; possono dare suggerimenti e indicare chi nella zona opera in maniera seria e professionale nell'ambito della strategia terapeutica; possono partecipare ad incontri che hanno lo scopo di educare i pazienti ad una miglior gestione della terapia e della propria malattia; possono partecipare a progetti di ricerca per una migliore comprensione del valore di alcune terapie proposte. Forse non siamo ancora in grado di dare a sufficienza ai pazienti, che pertanto ritengono inutile partecipare alla vita dell'associazione anche con un modesto contributo qual è la quota associativa. Ma ricordiamoci che il sistema sanitario nazionale può dare alcune cose ma non può darne altre; vivere la propria malattia in solitudine pensando che non ci sia niente da fare con atteggiamenti catastrofici e pessimistici non porta a nulla se non all'incremento delle nostre difficoltà nella vita quotidiana. Molti dei

pazienti che partecipano alla vita associativa dicono che il servizio che svolgono è in parte come se fosse una terapia: li fa sentire utili alla causa, li aiuta a non concentrarsi solo sui propri sintomi ma a pensare che esiste un mondo parallelo di sofferenze sul quale possiamo intervenire con le parole, con i fatti e, perché no, con l'amore di chi si dedica anche agli altri. Queste sono considerazioni e riflessioni personali che faccio dopo anni di vita associativa in cui sicuramente ho commesso molti errori, ho trascurato pazienti ai quali potevo dare di più ma in cui ho anche cercato di costruire con altri colleghi e pazienti un mondo associativo che fosse a vostra disposizione.

Nessuno di noi si vuole erigere a giudice dei comportamenti altrui; l'associazione è e sarà sempre a disposizione di tutti cercando di farlo nel miglior modo possibile. Ma aiutateci a rendere questo servizio migliore per voi e per gli altri, se potete partecipate alla vita delle sezioni o createne di nuove; nessuna terapia farmacologica ha la forza del contatto interpersonale, del rapporto che si può creare con persone che ci capiscono; il dolore cronico è un problema personale e una percezione soggettiva ma che può essere stemperato e meglio gestito da un ambiente che ci comprende e che ci aiuta a tollerare la drammatica quotidianità.

*Il Presidente, il Consiglio Direttivo e la Segreteria si uniscono nel ricordo della cara Anna Maria. Questo numero del Caleidoscopio è dedicato a lei*

*Anna Maria  
Creuso*

25.07.1962 - 20.10.2016



*Non piangete,  
io continuerò ad amarvi  
al di là della vita. L'amore  
è l'anima e l'anima  
non muore mai*

PER ISCRIVERSI AL CONGRESSO  
CONSULTARE IL SITO  
[WWW.SINDROME FIBROMIALGICA.IT](http://WWW.SINDROME FIBROMIALGICA.IT)



1 Aprile 2017 - XV CONGRESSO AISF ONLUS  
TERME DI SIRMIONE - Sirmione (BS)



## Fibromialgia: le nuove prospettive terapeutiche non farmacologiche

Ore 8.30-9.00  
**Registrazione dei partecipanti**

Ore 9.00-9.30  
**Apertura dei lavori**  
Margherita De Angeli  
(Direttore Terme di Sirmione)  
Egidio Riva (Vicepresidente AISF ONLUS)

Ore 9.30- 10.00  
**La medicina termale**  
Quali sono le terapie a disposizione (D. Minuto)  
Cosa ci dice la letteratura (S. Stisi)

Ore 10.00- 10.30  
**Le altre terapie non farmacologiche**  
Le tecniche di elettrostimolazione e di neurostimolazione (F. Brighina)  
Le tecniche terapeutiche orientali: tai-chi, agopuntura, yoga (G. Cassisi)

Ore 10.30-11.00  
**Coffee break**

Ore 11.00-11.30  
**Lettura magistrale**  
Il paziente fibromialgico e la terapia: come si organizza un trattamento integrato farmacologico e non farmacologico (P. Sarzi Puttini)

Ore 11.30-13.00  
**I punti di vista del medico e del paziente**  
L'esperienza della medicina termale (M. Rinaldi, D. Minuto)  
Il fitness: cosa significa e a cosa serve (M. Cazzola, S. Panfi)  
Le psicoterapie (P. Sgarovello, un paziente)  
Gli approcci educazionali (M. Di Franco, G. Fabio)  
La terapia nutrizionale: tecniche di minidigiuno (A. D'Ambrosio, un paziente)

Ore 13.00-14.00  
**Pranzo**

Ore 14.00-15.00  
**AISF e ricerca**  
La medicina iperbarica (L. Bazzichi, R. Casale)  
I nuovi progetti di ricerca promossi da AISF (M. Gerardi, A. Batticciotto)

Ore 15.00-16.00  
**Le domande dei pazienti agli esperti**  
(Alessandra Alciati, Marco Cazzola, Pierangelo Sgarovello, Stefano Stisi, Laura Bazzichi)

Ore 16.00-16.30  
**Assemblea generale dei soci**  
Approvazione del bilancio

# La vita dell'associazione

La Sede e le Sezioni nel semestre trascorso hanno realizzato in tutta Italia molte e interessanti iniziative, che danno rilevanza e attenzione alla patologia e all'Associazione

**Egidio Riva**  
Vicepresidente



A **Rimini** dal 23 al 26 novembre AISF ONLUS, presente in qualità di aderente al gruppo "Malati Reumatici in Rete", con i suoi medici ha partecipato al 53° Congresso Nazionale della SIR (Società Italiana di Reumatologia). Nel programma scientifico "Fibromialgia e dolore cronico" sono stati approfonditi, tra gli altri argomenti, l'utilizzo degli oppioidi, dei cannabinoidi e della camera iperbarica nel trattamento non farmacologico. Nelle sessioni del Congresso riservate alle associazioni di pazienti una tavola rotonda-dibattito dal titolo "Multidisciplinarietà nel trattamento della Sindrome Fibromialgica" ha posto a confronto due pazienti referenti di Sezione coi medici specialisti (un reumatologo, uno psichiatra, un fisiatra, un neurologo, un algologo e un medico di medicina generale) sul difficile percorso di diagnosi e cura della patologia. Il video della sessione è disponibile sul sito dell'Associazione [www.sindromefibromialgica.it](http://www.sindromefibromialgica.it)

A **Brescia** il 15 ottobre, in occasione della "Giornata mondia-

le del Malato Reumatico", una tavola rotonda organizzata da AISF ONLUS in collaborazione con ABAR e ALOMAR ha posto a confronto la posizione di medici, rappresentanti di istituzioni politiche e associazioni sul tema attuale del riconoscimento in Regione Lombardia della Sindrome Fibromialgica come malattia cronica. Esito finale dell'incontro è stata una dichiarazione congiunta di collaborazione per porre il nostro PDTA all'attenzione della Commissione Sanità in una riunione ufficiale.

A **Perugia** dal 26 al 28 ottobre l'evento "Gestione del dolore cronico in Reumatologia", corso educativo organizzato dalla Società Italiana di Reumatologia e rivolto ai giovani laureandi in medicina con specializzazione in Reumatologia, ha posto al centro dell'attenzione la Fibromialgia e i relativi trattamenti sia farmacologici sia alternativi. I medici aderenti alla nostra Associazione hanno portato il loro valido contributo alla diffusione della conoscenza della sindrome alle nuove leve scientifiche del futuro.

A **Palermo-Monreale**, in data 23 ottobre, l'incontro "La Sindrome Fibromialgica: una costellazione di sintomi o un'unica entità clinica" è stato caratteriz-



zato dall'attiva organizzazione e partecipazione da parte del Consigliere AISF Dr. Pierangelo Sgiarovello e della referente sezione Bagheria-Palermo Giusy Fabio. Hanno dato il loro valido contributo gli specialisti dell'Unità Operativa Complessa del Policlinico Universitario di Palermo. Il video delle interviste è disponibile sul sito dell'Associazione [www.sindromefibromialgica.it](http://www.sindromefibromialgica.it)

A **Empoli** il 19 novembre si è parlato di "La cannabis: impiego nel trattamento del dolore cronico e nella Sindrome Fibromialgica". Durante l'incontro, organizzato dalla Sezione di Empoli con la collaborazione della Referente medico della Sezione Pisa Dr.ssa Laura Bazzichi, sono emersi interessanti aggiornamenti sull'uso attuale della Cannabis a scopo terapeutico e la posizione delle istituzioni sulle modalità di prescrizione assistita dal SSN.

A **Saronno-Varese** il 28 maggio è stata inaugurata la nuova sede ufficiale della Sezione AISF Insubria; nei locali, messi a disposizione dell'amministrazione comunale di Saronno, è avvenuto il simbolico taglio del nastro alla presenza della referente Simionetta Panfi e del Vicepresidente Scientifico Dr. Marco Cazzola.

A **Milano** il 18 ottobre è stato sottoscritto l'accordo di collaborazione con le Terme di Sirmione

per l'organizzazione del XV Congresso Nazionale AISF ONLUS. L'accordo è stato presentato in occasione di una conferenza stampa presso il Circolo della Stampa di Milano dal significativo titolo "Fibromialgia, dolore del corpo e dell'anima. Lo stato dell'arte. Il ruolo delle Terme", in cui sono intervenuti il Presidente AISF Prof. Sarzi Puttini e il Dr. Minuto (vedi articolo pagg. 4-5).

A **Brescia** è stato sottoscritto un Protocollo di collaborazione tra AISF ONLUS e ABAR ONLUS (Associazione Bresciana Artrite Reumatoide) che prevede l'operatività di un percorso comune di scambio di notizie e di iniziative rivolto alla diffusione della conoscenza, al riconoscimento della patologia in sede Regionale e, soprattutto, di azioni di sostegno e aiuto verso i pazienti dell'area Bresciana associati e non. ABAR ONLUS sarà il punto ufficiale di riferimento in loco per AISF ONLUS.

A **Genova** in ottobre un incontro con i futuri Referenti, Prof. Bruno Seriola, Dr.ssa Anna Maria Roncoroni, Sig.ra Ornella Moschetti e Sig.ra Anna Maria Pagano, ha posto le basi per l'apertura della prima Sezione AISF in Liguria. Auguri e buon lavoro alle nuove Referenti e ai Medici.





# Fibromialgia e cure termali

Terme di Sirmione e AISF ONLUS insieme per una migliore qualità della vita. Riduzione del dolore e più efficace gestione della patologia attraverso cura e riabilitazione termali

## Domenico Minuto

Ortopedico-Fisiatra  
Responsabile  
della Riabilitazione  
Terme di Sirmione



Cura e riabilitazione termali fanno bene ai pazienti affetti dalla sindrome fibromialgica. Lo dice anche una revisione sistematica degli studi sull'efficacia delle cure termali nella fibromialgia, pubblicata nel febbraio 2013 sulla rivista "Annali dell'Istituto Superiore di Sanità" (vol. 49, n. 2:219-229), che ha confermato l'efficacia della balneoterapia singola o associata con fangoterapia in questa sindrome.

Sulla scorta dei presupposti descritti AISF ONLUS (Associazione Italiana Sindrome Fibromialgica) e Terme di Sirmione collaborano insieme e propongono, a supporto dell'approccio terapeutico multimodale, un protocollo salute che prevede cure e riabilitazione termali.

La collaborazione è stata presentata a Milano il 18 ottobre 2016, in occasione di una conferenza stampa congiunta dal titolo "Fibromialgia: dolore del corpo e dell'anima" che fa capire molto bene come ci si trovi davanti ad una sindrome dolorosa tale che per la sua persistenza e quindi cronicità e per l'alterazione della percezione del dolore incide negativamente sulla qualità di vita del paziente. La fibromialgia, infatti, è una sindrome dolorosa cronica dei

muscoli e delle strutture connettive fibrose (capsule articolari, legamenti, tendini), cui si associa astenia generalizzata, affaticamento, ansia e, spesso, depressione. Colpisce circa 1.5 - 2 milioni di italiani. Di questi, oltre il 90% sono donne.

È attualmente classificata fra le forme di reumatismo extra-articolare o dei tessuti molli.

Se gli aspetti diagnostici della malattia sono abbastanza chiariti non altrettanto si può dire degli approcci terapeutici che, in una patologia dall'andamento cronico quale quella in discussione, assumono un rilievo sia in relazione al tempo del trattamento che alla frequenza delle riacutizzazioni.

Non si deve sottovalutare l'esperienza clinica ed il vissuto dei pazienti che insistentemente pongono al medico quesiti e richieste, le quali meritano risposte motivate che comprendano ogni possibile rimedio dotato di efficacia.

La Riabilitazione Termale è il risultato di un connubio fra la cura termale e la medicina riabilitativa in cui le tecniche di riabilitazione, unitamente all'utilizzo delle risorse termali, avvengono in un contesto ambientale particolarmente favorevole al recupero della salute psichica oltre che fisica.

**La Riabilitazione Termale rappresenta un'integrazione sicura ed efficace nel trattamento dei sintomi associati alla fibromialgia migliorandone la gestione nel tempo**

Rappresenta, quindi, un'integrazione sicura ed efficace nel trattamento dei sintomi associati alla fibromialgia migliorandone la

gestione nel tempo: in particolare la componente chimica dell'acqua termale di Sirmione (sulfurea, salso-bromo-iodica) contribuisce alla riduzione del

dolore e al rallentamento della degenerazione della cartilagine articolare. La temperatura calda favorisce, fra l'altro, il rilassamento muscolare.

La riabilitazione in acqua termale (crenokesiterapia) ha l'obiettivo di facilitare il movimento attraverso una riduzione apparen-

te del peso corporeo, grazie allo sfruttamento dei principi chimici e fisici legati al mezzo liquido.

L'importanza della crenokesiterapia nella prevenzione, nella terapia e nella riabilitazione della disabilità motoria giustifica l'attuale orientamento dei centri termali che rappresentano la sede ideale e il punto di riferimento per la valorizzazione di tale programma.

Consiste in sedute di ginnastica in piscina termale coordinate e dirette da un fisioterapista.

Nell'intervento riabilitativo si utilizzano sia le proprietà termali (chimiche) dell'acqua, sia gli effetti fisici della stessa (viscosità, resistenza, galleggiamento, temperatura, ecc.)

Si tratta quindi di una riabilitazione termale integrata in cui il sinergismo d'azione tra fattori crenologici e mezzi riabilitativi determina, in genere, un risultato finale di entità superiore alla semplice somma degli effetti terapeutici ottenibili con le singole



## IL COMMENTO

Nel **trattamento della fibromialgia (FM)** l'efficacia dell'attività fisica aerobica in acqua è un dato comprovato da numerosi studi clinici randomizzati e controllati.

I **risultati migliori** si ottengono quando l'acqua è riscaldata a temperature comprese tra 30 e 37°C per l'azione del calore sulla contrattura muscolare e sulla vascolarizzazione periferica. Indubbiamente le caratteristiche chimico-fisiche delle acque termali e dei fanghi hanno di per sé, indipendentemente dagli effetti del calore e dell'esercizio fisico aerobico, un'azione diretta su alcuni meccanismi fisiopatologici, centrali e periferici, che sottostanno alla percezione del dolore.

In **uno studio di Buskila e Coll**, infatti, i bagni in acqua sulfurea effettuati quotidianamente per 10 giorni consecutivi hanno ridotto il dolore spontaneo ed indotto dalla digitopressione nelle pazienti fibromialgiche e tale miglioramento era ancora statisticamente significativo a distanza di 3 mesi dalla fine del trattamento<sup>(1)</sup>. In una recente **meta-analisi di Nüesch e Coll** la balneoterapia ha dimostrato un'efficacia superiore a tutti i farmaci approvati dalla Food & Drugs Administration (FDA) americana per il trattamento della FM<sup>(2)</sup>; tale metodica, quindi, riveste un ruolo di primaria importanza e dovrebbe essere inserita nel **Progetto Riabilitativo** dei pazienti fibromialgici.

Dr. Marco Cazzola

**Marco Cazzola**  
U.O.C. di Medicina  
Riabilitativa,  
A.S.S.T. "Ospedale  
di Circolo" di Busto  
Arsizio (VA)



1) Buskila D et al. Balneotherapy for fibromyalgia at the Dead Sea. *Rheumatol Int* 2001;20:105-8.

2) Nüesch E et al. Comparative efficacy of pharmacological and non-pharmacological interventions in fibromyalgia syndrome: network meta-analysis. *Ann Rheum Dis* 2013;72:955-62.

molto elevata di trattenere il calore a lungo. Tale capacità è un fattore importante per l'applicazione, in quanto miorilassante, calmante e antidolorifico.

Inoltre, attraverso il fango, l'acqua termale di Sirmione rilascia sulla cute, per osmosi, alcuni oligoelementi (calcio, magnesio, stronzio, ecc.) che, entrando in circolo, partecipano attivamente alla stabilizzazione del metabolismo

delle ossa;

- la location e le strutture ricettive termali di Terme di Sirmione: la penisola di Sirmione per la sua bellezza e il microclima è una destinazione rinomata per soggiorni di relax.

È, infine, importante sottolineare come il 1 aprile 2017 la sede del XV Congresso Nazionale AISF ONLUS sarà Sirmione, dove si parlerà di: "Fibromialgia: le nuove prospettive terapeutiche non farmacologiche".

Il raggiungimento del benessere psico-fisico che passa dall'eliminazione del dolore e dal ripristino della funzione temporaneamente perduta rappresenta lo scopo ultimo del progetto riabilitativo.

Il protocollo elaborato congiuntamente da AISF e Terme di Sirmione prevede 6 giorni di cura in cui, oltre ad una visita specialistica fisiatrica e una valutazione nutrizionale, sono inseriti trattamenti di crenokinesiterapia, fango e balneoterapia, massaggi terapeutici, kinesiterapia, relax nella spa termale e una valutazione antropometrica finale.

Gli elementi differenzianti della terapia termale sono:

- l'utilizzo dell'acqua sulfureo salsobromiodica di Terme di Sirmione, con proprietà chimiche e fisiche specifiche;
- il fango sulfureo salsobromiodico, che recenti studi svolti dall'Università di Brescia hanno dimostrato avere una capacità

**Il raggiungimento del benessere psico-fisico che passa dall'eliminazione del dolore e dal ripristino della funzione temporaneamente perduta rappresenta lo scopo ultimo del progetto riabilitativo**



metodiche.

Gli effetti terapeutici di più frequente riscontro sono:

- riduzione del dolore
- incremento della circolazione periferica
- miglioramento del trofismo cutaneo
- miglioramento della funzione respiratoria
- rilassamento muscolare
- facilitazione delle reazioni di equilibrio e posturali, migliorando il controllo del tronco e del bacino
- miglioramento delle prestazioni motorie complesse attraverso

un apprendimento motorio facilitato

- gratificazione psicologica
- integrazione sociale

La corretta percezione del proprio corpo, attraverso metodiche di kinesiterapia appropriata ed erogata da fisioterapisti è uno dei punti focali intorno a cui si svolge l'attività riabilitativa.

In sintesi la cura termale si propone come un presidio utile a gestire una patologia (fibromialgia) nella quale il tradizionale approccio farmacologico con antidolorifici e antinfiammatori ha evidenziato limiti di applicabilità.

**PER ULTERIORI INFORMAZIONI SUL PROTOCOLLO FIBROMIALGIA, SUL CONGRESSO E SUI TRATTAMENTI TERMALI VISITATE I SITI [WWW.SINDROME FIBROMIALGICA.IT](http://WWW.SINDROME FIBROMIALGICA.IT) E [WWW.TERMEDISIRMIONE.COM](http://WWW.TERMEDISIRMIONE.COM)**

# Progetto laboratorio d'arte: le emozioni del corpo

Una lettura del volto, del corpo e dell'anima attraverso le forme e il colore, attraverso la mediazione artistica e la narrazione

**Elena Ruffo**

Insegnante  
e conduttrice  
di laboratori  
artistico-espressivi  
Specializzata  
in Psicologia  
dell'Immaginario



Nel mese di ottobre presso la sede di AISF di Verona si è attivato un laboratorio d'arte, da me guidato, con lo scopo di creare un ambiente favorevole al rilassamento, alla riscoperta di sé e degli altri, alla riscoperta del proprio potenziale creativo.

Sono un'artista, una pittrice ed ho sempre creduto nell'arte e

nel suo valore universale, come potente strumento comunicativo condivisibile e fruibile da tutti. Ho sempre lavorato utilizzando l'arte e tutti i suoi canali espressivi

come fondamento per far comprendere la bellezza della vita e delle sue forme. L'arte unisce, crea bellezza, è emozione e ci emoziona, permette di condividere e gioire.

Accoglienza e ascolto sono le basi di questo laboratorio; la persona si sente ben accolta nel gruppo e può condividere la sua creatività.

Il laboratorio artistico può aiutare la persona a crescere, ad emergere dall'ombra, superando i vari ostacoli emotivi. Attraverso il colore, le forme pittoriche e il disegno le persone possono rappresentare vissuti ed emozioni. Il conduttore aiuta ad elaborarli attraverso personaggi dell'immaginario e attraverso il linguaggio espressivo. Aiuta a trovare le risorse necessarie per superare le difficoltà incontrate. Utilizzando il linguaggio del rac-

conto e la narrazione singola o in gruppo le persone possono elaborare il proprio immaginario riappropriandosi di strumenti comunicativi che aiutano il processo di elaborazione della propria condizione emotiva.

Nel laboratorio d'arte, l'espressività e la creatività divengono il canale che apre le porte alla comunicazione con le parti di noi che sono state tacite e che non abbiamo mai espresso. La possibilità che ci dà l'arte è di liberare in modo creativo queste immagini interiori.

Il laboratorio si propone di cre-

**Il laboratorio si propone di creare uno spazio per le emozioni attraverso gli strumenti dell'arte, uno spazio dedicato al dialogo con sé stessi e gli altri, volto a riscoprire il nostro corpo esterno e la nostra parte più interna**

are uno spazio per le emozioni attraverso gli strumenti dell'arte, uno spazio dedicato al dialogo con sé stessi e gli altri, volto a riscoprire il nostro corpo

esterno e la nostra parte più interna. Nel laboratorio prendono vita personaggi dell'immaginario di ciascuno dei partecipanti che potranno divenire i protagonisti di storie da raccontare e raccogliere in un libro.

Gli obiettivi del corso sono molteplici:

- conoscere il nostro corpo e il nostro volto attraverso il disegno e il colore favorendo una maggiore consapevolezza di sé;
- favorire la distensione e il benessere psico-fisico;
- favorire il fluire delle emozioni e poterle raccontare in un ambiente dove ci si apre all'ascolto dell'altro;
- favorire la conoscenza di sé attraverso il linguaggio del colore e della narrazione;
- l'uso del colore e della pittura in gruppo ci permette di condividere gioie e dolori;
- il lavoro sulle emozioni che



scaturiscono dal corpo ci permette di migliorare la cura di sé e di coscientizzare in modo dolce aspetti del nostro vissuto;

- prendere coscienza di sé attraverso il contatto con il colore e con le forme che emergono.

Ad ogni laboratorio hanno partecipato mediamente 10 persone. Gli incontri si sono strutturati in quattro pomeriggi, di sabato, e hanno avuto una durata di circa tre ore ciascuno. Suddivisi in vari momenti: accoglienza, rilassamento, lavoro con i pennelli o con le mani, rielaborazione scritta e verbalizzata dei vissuti, condivisione delle proprie opere

e delle riflessioni.

L'arte aiuta a rappresentare il proprio corpo così come lo sentiamo e lo percepiamo attraverso il colore e le forme pittoriche. Ma aiuta anche a sentire il corpo dell'altro attraverso le emozioni. Il lavoro di gruppo ci aiuta a prendere coscienza di ciò che siamo e di come mi vedono gli altri attraverso esercizi pittorici. Aiuta a vedere noi stessi in modo diverso, a prendere coscienza di ciò che siamo, a far emergere le nostre potenzialità e particolarità come punti di forza.

L'arte favorisce le sensazioni positive di benessere, piacevo-



lezza e la riscoperta del proprio corpo. Una volta che la persona acquisisce maggiore consapevolezza di sé, fluiscono le sensazioni piacevoli che ci fanno percepire un corpo capace di fare, energico, con delle potenzialità riscoperte. La persona non si percepisce più come malata e incapace di fare determinati movimenti, ma riscopre la volontà di agire sentendo meno il dolore e il senso di impotenza. Lentamente le sensazioni spiacevoli e dolorose si sciolgono durante il fare artistico. La persona si trasforma a poco a poco, vince l'apatia con la quale è entrata, vince il dolore poiché inizia a percepire piacevolezza e benessere che proviene dal contatto con il colore. Riscopre la gioia di vivere e sperimentare il proprio corpo. Ritorna ad amare di nuovo il proprio fisico e quella parte di sé che sente malata, ritorna ad aver voglia di prendersene cura, di riappropriarsi della propria persona. Di guardarsi allo specchio ed apprezzarsi.

L'arte e le sue forme sono rivelatrici della bellezza della vita e di noi stessi. L'arte è armonia e

bellezza, che non è da ricercare sempre nella perfezione; ogni imperfezione rappresenta la nostra unicità nel mondo. L'accettazione di questo è anche l'accettazione della malattia.

In questo ambiente fatto di accoglienza e di ascolto le persone possono raccontare di sé e della propria malattia e lentamente lenire il dolore e la sofferenza, poiché nella condivisione con gli altri si vanno a rinforzare le parti vitali di ciascuno. La sofferenza tramutata in immagini, simboli e parole si trasforma così in risorsa condivisibile. Ogni persona ha il diritto di sentirsi amato, accolto, riconosciuto e ascoltato, nella sua totalità di essere umano.

Il lavoro nel gruppo ha potenziato la capacità di ascolto verso sé stessi e gli altri. Questo tipo di laboratorio ha fatto emergere una particolare capacità di portare alla luce i propri sentimenti, le proprie emozioni che se ancora taciute avrebbero creato un'ulteriore chiusura nella singola persona.

"Io ci sono, esisto, gli altri mi devono riconoscere come persona che è in grado di fare, di creare bellezza, con potenzialità co-

**Le persone possono raccontare di sé e della propria malattia e lentamente lenire il dolore e la sofferenza, poiché nella condivisione con gli altri si vanno a rinforzare le parti vitali di ciascuno**

**Rabbia, aggressività, sfiducia, abbandono sono emersi sotto forma di immagini e si sono trasformate in calma, dolcezza, forza e determinazione, fiducia, nuove possibilità di essere, di fare, di agire**

### Alcune riflessioni emerse durante il laboratorio

"La lezione di oggi mi ha permesso di capire la forza delle mani, la fermezza, come a dire anch'io ci sono..."

"L'acqua, simbolo di purezza che dove passa, lava, deterge, avanza inesorabile con tranquillità e serenità d'animo per un futuro da inventare. Il lavoro delle mani mi ha fatto percepire solidità, forza, spessore."

"Il raggiungimento dell'armonia che si ha soltanto trovando quel giusto tempo da dedicare a noi stessi..."

"Sensazione bellissima. Giornata fondamentale. Mi sono sentita benissimo e mi sono liberata di tanto malessere..." "Mi sono rivivita bambina... Serenità e tranquillità dentro di me..."

"La mia mente viaggia in un bosco pieno di colori, gli alberi fioriti, il prato verde pieno di fiori variopinti. L'acqua è un elemento importante del dipinto, lava via i brutti pensieri, mi sento pulita da tutto. E con le mie mani vorrei toccare il cielo azzurro, sentirmi libera come una rondine che vola in cielo. Sento meno dolore. Il mio corpo, dipingendo, si trasforma. Una bella esperienza!"

"Ho immaginato di immergermi nella natura... La sensazione di uscire dalla solita routine di cose da fare... e respirare aria pulita, sentire l'acqua che zampilla come una musica per le mie orecchie... Il sole ha riscaldato il freddo che sento dentro; per questo mi sono trasformata in una persona calda usando il giallo del sole che riscalda l'anima!"

municative, come individuo che merita ascolto, comprensione, ammirazione."

Il laboratorio ha voluto dare spazio al dialogo e al racconto attraverso l'immaginario di ciascuno espresso in pittura e attraverso la scrittura e la verbalizzazione. Si sono aperti momenti di dialogo e dibattito che hanno dato vita alla liberazione di pensieri ed

osservazioni, ma soprattutto è emersa la voglia di combattere, di parlare, di farsi ascoltare, di dare forza alla voce e al corpo.

Rabbia, aggressività, sfiducia, abbandono sono emersi sotto forma di immagini e si sono trasformate in calma, dolcezza, forza e determinazione, fiducia, nuove possibilità di essere, di fare, di agire. La persona si è sentita di nuovo vitale, gioiosa, motivata a proseguire il proprio cammino di vita con una nuova consapevolezza: "il mio corpo può sentire emozioni che non sapevo provare prima", "sono importante!", "devo volermi bene", "agli altri interessa di me!".

Il laboratorio proseguirà nel tempo a partire da gennaio prossimo, per continuare a dare voce ed emozioni alle persone che vi vorranno partecipare.

## COME DIVENTARE SOCIO O RINNOVARE LA QUOTA ASSOCIATIVA ANNUA

**Socio ordinario** (con diritto di voto in assemblea) - nuovo socio o rinnovo, importo € 20,00  
**Socio sostenitore/donatore** offerta minima € 15,00

dal sito [www.sindromefibromialgica.it](http://www.sindromefibromialgica.it) registrati e scegli il tipo di pagamento:

- Carta di credito online, diventi subito socio e puoi scaricare la tessera valida per l'anno in corso
- Bonifico Bancario intestato a AISF ONLUS Milano - BIPIEMME  
 IBAN IT 54 I 05584 85220 0000 000 79534  
 Causale: nuovo socio o rinnovo (anno di riferimento) oppure socio sostenitore/donatore

(Estratto. Trovate l'articolo completo, ulteriori foto e altro ancora sul sito [www.sindromefibromialgica.it](http://www.sindromefibromialgica.it))

# L'importanza del riconoscimento del paziente nella relazione terapeutica

Una testimonianza di una socia e volontaria AISF per il supporto psicologico - Sezione Bagheria-Palermo

**Rosanna**

**Favaloro**

Psicologo  
Psicoterapeuta  
della Gestalt  
Istituto HCC  
Italy di Palermo



Nella sezione AISF Onlus di Bagheria, nata nell'aprile del 2016, quello che ho percepito con immediatezza, insieme all'energia dei soci che si sono organizzati in tempi relativamente brevi, è stata la comune tensione per un loro riconoscimento umano: riconoscimento della loro sofferenza fisica che a causa di una complessità e persistenza di sintomi non è di facile diagnosi o risoluzione, e attenzione per le singole storie di peregrinazione da uno specialista all'altro, da una città all'altra, in cui si sono sentiti etichettati come "ipocondriaci", "esagerati" e "visionari". Verrebbe da dire che oltre al danno (la sofferenza nel corpo) questi pazienti hanno subito la beffa (la sofferenza nello spirito) di esse-

re misconosciuti o derisi e per questo si sono sentiti ancora più soli nella loro sofferenza. In qualità di psicoterapeuta, quello che in primis mi propongo di offrire è il riconoscimento della persona per ciò che è oltre la sua malattia, e di ciò che porta nel qui ed ora come sofferenza. Non potrà

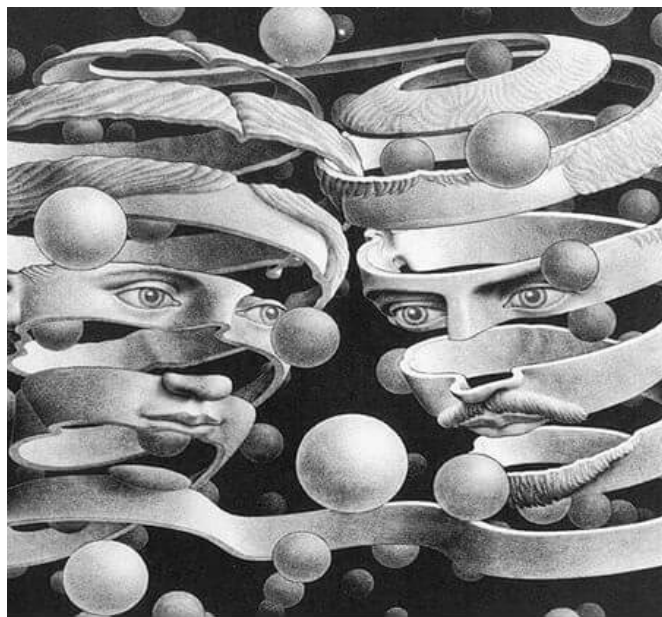
**Quello che in primis mi propongo di offrire è il riconoscimento della persona per ciò che è oltre la sua malattia, e di ciò che porta nel qui ed ora come sofferenza**

esserci alcun passaggio evolutivo finché il paziente non sentirà di essere stato visto in un modo non giudicante, ma accogliente ed empatico.

«Il sentirsi "visto" nella propria unicità dagli occhi di un altro, permette al paziente di "vedersi", di "riconoscersi" anche negli aspetti più segreti, inaccessibili e, forse, inaccettabili della propria vita. Con particolare acume, afferma Polster: "proprio come vedere con due occhi dà profondità alla visione, essere riconosciuto dagli altri conferisce una nuova dimensione all'esistenza individuale» (Cavaleri P., in *Idee in psicoterapia* volume 2, N.1, 2008).

Riconoscere l'altro è anche riconoscere che ha fatto del suo meglio, con le risorse che aveva a disposizione e nell'ambito delle relazioni che ha vissuto; riconoscere nella sua sofferenza e nei sintomi che ci porta il suo adattamento creativo, ovvero l'unica possibilità che ha

avuto per adattarsi o addirittura sopravvivere in un ambiente difficile. Anche in questo, la psicoterapia della Gestalt si differenzia dagli altri approcci corporei perché non mira ad eliminare i "sintomi", cercando per esempio di modificare i blocchi muscolari attraverso esercizi specifici o con pressioni



in certi punti o modificando la respirazione, piuttosto esplora il senso che questi "sintomi" hanno per il paziente, in che modo sono stati funzionali per lui, e insieme (paziente e terapeuta) fare esperienza di come essi operino nel presente e gli siano ancora utili. Lo psicoterapeuta della Gestalt guarda sempre al processo corporeo del paziente, il corpo è «veicolo del nostro essere nel mondo e organo di contatto per eccellenza che raccoglie sia la memoria dei contatti precedenti che la creazione dei contatti attuali» (Spagnuolo Lobb, 2011).

La relazione terapeutica è uno spazio/tempo co-costruito (terapeuta e paziente partecipano seppure in un ruolo diverso al

processo di cura, non c'è colui che sa (il terapeuta) e colui che deve apprendere (il paziente) ma un'esperienza nuova e condivisa) relazionale (un incontro reale tra due persone e non il prodotto di proiezioni di schemi o figure del passato) ed estetico (ovvero basato sull'esperienza di sé e del mondo attraverso i sensi, quelli del paziente e quelli del terapeuta); un incontro in cui è la novità del contatto nel qui ed ora che permetterà al paziente di trovare un modo altro, più integro e per questo meno doloroso di essere con l'altro anche al di fuori della relazione terapeutica.

In terapia non basta la consapevolezza (molto spesso i pazienti conoscono già l'origine della loro sofferenza) per "guarire", ma è importante fare esperienza di una novità relazionale, della possibilità di sentirsi diversi non solo nella testa, ma nel corpo. Il terapeuta si fa compagno nella sofferenza, sostegno nel dolore e garante della fiducia nella capacità autoregolativa del paziente e del processo terapeutico come agente di cambiamento.

**IL TUO 5X1000 A CHI SOFFRE DI DOLORE CRONICO (fibromialgia)**

**Dona all'Associazione Italiana Sindrome Fibromialgica - ONLUS  
codice fiscale 97422670154**

Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'articolo 10, c.1, lett a) del D.Lgs. N. 460 del 1997