

Auto-mutuo aiuto contro il dolore cronico, per aiutare chi soffre

Nasce un gruppo di sostegno per i pazienti e i familiari



*L'uomo scopre nel mondo solo quello che ha già dentro di sé, ma ha bisogno del mondo,
e quindi del gruppo, per scoprire quello che ha dentro di sé .*

Hugo von Hofmannsthal (1921)

Il 12 febbraio 2019, in sinergia con le Associazioni Onlus AISF Torino (Associazione Italiana Sindrome Fibromialgica) e APMAR (Associazione Nazionale Persone con Malattie Reumatologiche e Rare) nascerà il gruppo di auto-mutuo aiuto rivolto ai pazienti affetti da dolore cronico.

L'obiettivo è "terapeutico": il confronto con altri, che hanno un'esperienza simile, può aiutare chi soffre di dolore cronico a rompere l'isolamento e a migliorare alcuni aspetti della propria situazione.

La logica dei gruppi di mutuo aiuto, che sono un fenomeno in notevole crescita in Italia, è quella di mettere in contatto persone che condividano lo stesso problema, facilitando dialogo, scambio vicendevole e confronto.

Lo sviluppo di questa esperienza per i pazienti torinesi della Terapia del dolore è stato voluto e favorito dal dott. Alessio Sandalo, psicologo psicoterapeuta,

specialista in Psicologia della Salute. "È incoraggiante - racconta - constatare quanto il gruppo porti a una ripresa della speranza e della motivazione a mettersi in gioco personalmente e favorisca un importante cambiamento culturale, spostando il baricentro dell'attenzione dalla "malattia" alla prevenzione, considerando la persona sofferente capace di progetti e di iniziative".

Una delle componenti del dolore cronico è l'aspetto psicodepressivo, che spesso va a braccetto con i sintomi avvertiti dal paziente. Ecco perché è importante rompere un isolamento che le persone si auto infliggono, riprendere in mano la propria condizione e superare una posizione prevalentemente passiva.

Il gruppo, che viene gestito dallo stesso dott. Sandalo e da Maria Tizzani come facilitatrice, counselor e paziente fibromialgica, permette ai partecipanti di condividere emozioni, sentimenti e esperienze. Ma si raccontano anche dubbi e preoccupazioni.

È importante anche lo scambio di informazioni per affrontare al meglio la quotidianità, i cambiamenti e i disagi legati al dolore.

"Se penso che un problema è solo mio - evidenzia ancora l'esperto - rimane un mio problema; se ne parlo con altri diventa speranza comune".

Anche dal punto di vista terapeutico, aggiunge Sandalo, il confronto può essere determinante: "Per esempio, quando in ospedale si propone al paziente l'inserimento di stimolatori o dispositivi (device), ascoltare la testimonianza di chi ha già effettuato questi trattamenti aiuta ad affrontare al meglio le procedure, riducendo timori e ansie".

La partecipazione al gruppo è libera e gratuita e fondata su un attento rispetto della riservatezza. Gli incontri si svolgono a Torino, presso la sala Ibis in corso Unione Sovietica 220 D, secondo piano, accessibile a portatori di handicap.

Si terranno con cadenza quindicinale, ogni secondo e quarto martedì del mese, dalle ore 18:00 alle ore 20:00.

Oltre alle persone affette da dolore cronico, possono parteciparvi anche familiari e amici.

Per informazioni, i pazienti possono scrivere una mail a Maria Tizzani: mariain@libero.it o telefonare al dott. Sandalo: **346 186 4672**.