SEMESTRALE DELL'ASSOCIAZIONE ITALIANA SINDROME FIBROMIALGICA | **Anno 2023 Numero 21 - GIUGNO**

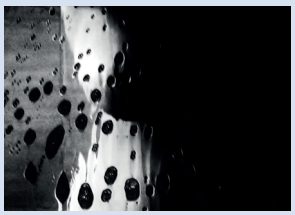
il caleidoscopio

www.sindromefibromialgica.it

IN PRIMO PIANO

In questo numero

Dolore fisico e dolore sociale
Piercarlo Sarzi Puttini **pagine 1-2**



Il riconoscimento della Fibromialgia è un'utopia o una realtà?
Giusy Fabio **pagina 3-4**

Per…CORSI *con* Cura
Elena Gianello
Melania Spataro **pagina 5-6**

Il counseling psicobiologico per il paziente fibromialgico
Roberta Villa **pagina 7-8**

Aiutaci a curarti,
insieme costruiremo
un futuro migliore per i pazienti
affetti da sindrome fibromialgica

DESTINA IL 5 1000 AISF ODV
C.F. 97422670154

EDITORIALE

Dolore fisico e dolore sociale

Piercarlo Sarzi Puttini
Presidente AISF ODV

La fibromialgia (FM) è tradizionalmente caratterizzata da dolore cronico diffuso, a cui si affiancano altri sintomi non dolorosi come affaticamento, disturbi del sonno, difficoltà cognitive e disturbi somatici multipli. Il dolore nel paziente fibromialgico è classificato come **un dolore nociplastico**, derivato da un'alterazione dei meccanismi somato-sensoriali di percezione del dolore. L'esperienza del dolore nella FM non può essere definita esclusivamente dall'esperienza fisica, ma è modulata anche dalla **componente sociale** attraverso altre dimensioni quali le componenti sensoriali, cognitive o affettive. Infatti, la dimensione del dolore non riveste solo un ruolo di percezione fisica ma presenta una dimensione sociale (o invalidazione), che denota sentimenti dolorosi a seguito di conflitti personali, sociali o incomprensioni riguardanti la malattia. Il dolore sociale (o invalidazione) può pertanto consistere in un problema personale di accettazione del dolore e della volontà di essere **compreso dal proprio ambiente** familiare, sociale o lavorativo; oppure può nascere dalla presa d'atto della non accettazione o comprensione da parte degli altri del nostro "problema dolore". È pertanto un fenomeno multiforme, che incorpora vari tipi di esperienze sociali angoscianti tra cui la non accettazione, l'incomprensione, l'incredulità, il rifiuto e la stigmatizzazione. **L'invalidazione emotiva** può pertanto essere fonte di grande sofferenza, perché induce a credere che i propri sentimenti non siano importanti. L'invalidazione emotiva può verificarsi sia a livello verbale che comportamentale. Si può infatti sminuire i sintomi e le percezioni emotive del paziente affetto da fibromialgia o da altre sindromi dolorose funzionali dicendogli cose come "*sei troppo sensibile*" o "*te la prendi troppo*", oppure si può farlo ignorando il suo sconforto e la sua richiesta di supporto emotivo.

In molti casi il paziente, invece di tirar fuori la propria sofferenza e in questo modo riconoscerla e pian piano accettarla, tenderà a tenersela dentro: ciò può peggiorare enormemente la sua condizione psicologica. L'invalidazione può dipendere

SOMMARIO

In questo numero

Dolore fisico e dolore sociale
Piercarlo Sarzi Puttini **pagine 1-2**

Il riconoscimento della Fibromialgia è un'utopia o una realtà?
Giusy Fabio **pagina 3-4**

Per…CORSI *con* Cura
Elena Gianello
Melania Spataro **pagina 5-6**

Il counseling psicobiologico per il paziente fibromialgico
Roberta Villa **pagina 7-8**

Redazione
Piercarlo Sarzi Puttini,
Anna Maria Beretta,
Egidio Riva,
Vittorio Monolo,
Giusy Fabio

Segreteria di redazione
AISF ODV
Sede legale:
Viale L. Majno 17/A
20122 Milano
Sede operativa:
Via C. Belgioioso 173
20157 Milano

Registrazione al
Tribunale di Milano
n. 131 del 3 maggio 2013

segue da pagina 1

dal paziente stesso, ma molto spesso è legata a comportamenti dell'ambiente familiare o sociale che lo circonda. Non sempre chi mette in pratica l'invalidazione lo fa consapevolmente, anzi. Di solito le persone tendono a sminuire i sentimenti negativi altrui ("*ma quale dolore: hai un ottimo aspetto!*", "*non stare male per una cosa così insignificante*") nel tentativo di **aiutare a ridimensionarli**. In realtà tale atteggiamento non porta nessun aiuto, perché il paziente fibromialgico invece di sentirsi supportato avrà l'impressione di non essere capito. Una sensazione che non farà che aumentare il suo senso di solitudine. Ecco che, in questo modo, si verrà naturalmente portati a credere di **non meritare attenzione** e ci si troverà soli ad affrontare i propri demoni.

L'aspetto sociale del dolore, così importante e così trascurato, sembra massimizzarsi nelle condizioni come la FM in cui i risultati fisici o di laboratorio non possono spiegare in modo convincente i sintomi riferiti dai pazienti. In quest'ottica, le neuroscienze e le ricerche comportamentali sostengono che il dolore sociale (o invalidazione) si intreccia molto strettamente con la natura della FM: la sua espressione da parte dei pazienti, infatti, è spesso una parte cruciale della presentazione del dolore fisico e dei sintomi somatici.

Il riconoscimento della FM come paradigma integrativo del dolore fisico-sociale garantisce l'incorporazione del dolore sociale (o invalidazione) come **sintomo saliente** - oltre al dolore fisico - nei modelli diagnostici e gestionali della FM. Sebbene prove sostanziali denotino la sovrapposizione e **la relazione di reciprocità** tra dolore fisico e sociale, esiste una distinzione specifica tra questi due tipi di esperienza del dolore rispetto alle caratteristiche di percezione ed espressione, mappatura neuronale e trattamento con probabilità d'efficacia su ciascuno di essi. Il dolore fisico può continuare o non cambiare nonostante il sollievo del dolore sociale, e viceversa. Sebbene sia importante comprendere **i confini** tra questi due tipi di dolore nella FM, non sempre è possibile. È importante notare che la risposta sociale negativa percepita o invalidazione (mancanza di comprensione e svalutazione da parte degli altri) ha un elevato impatto negativo sul benessere psicologico e di conseguenza sulla salute mentale e fisica; si pensa che contribuisca all'amplificazione del dolore nei pazienti affetti da FM. Di conseguenza, è plausibile che il dolore sociale possa portare all'isolamento, alla solitudine, alla depressione, alla mancanza di autostima e alla ridotta attività fisica. Detto questo, l'invalidazione è un problema importante nella vita dei pazienti affetti da FM e potrebbe aggiungere una disabilità sostanziale e un peso complessivo negativo e di grande conflitto nella vita di tutti i giorni. Quindi, sembra razionale che **una corretta valutazione clinica e conseguente terapia** del sintomo dolore cronico possano essere raggiunte solo rispetto a entrambe le dimensioni fondamentali del dolore. In effetti, il raggiungimento del miglioramento degli esiti clinici nei pazienti affetti da FM non è realizzabile senza affrontare l'esperienza del disagio sociale.

Il trattamento della FM rimane ancora uno sforzo multiforme, che combina inevitabilmente approcci farmacologici e non farmacologici. Molti studi hanno indagato l'effetto di svariate terapie sul dolore fisico, sull'affaticamento e su altri parametri clinici tradizionali della malattia. Tuttavia, nonostante il confine sfocato tra dolore fisico e sociale, il ruolo centrale dell'invalidazione come fattore chiave nella cura dei pazienti FM **non è mai stato misurato** e non c'è stata alcuna indagine per valutare l'efficacia della strategia terapeutica sull'invalidazione.

In conclusione, è essenziale ricordare a noi stessi, alle istituzioni e alla comunità scientifica che il ruolo delle associazioni dei malati e l'educazione dei caregiver nel gestire il rapporto con i pazienti fibromialgici sono di fondamentale importanza proprio per attenuare il dolore e il disagio sociale e aiutarli nella comprensione e accettazione dei propri sintomi.

L'angolo della poesia

Ho desiderato liberare il dolore in un'immagine che ho unito a questi versi franti. Grazie per l'encomiabile lavoro dell'associazione AISF.

Il grido spento
del desiderio
riposa nella carne
lacera.
Sono pioggia.
Cado col cuore
gonfio
sulla strada dura.

(Marisa Pia Boscia)

Il riconoscimento della Fibromialgia è un'utopia o una realtà?

Giusy Fabio
Vicepresidente
AISF ODV

Il 19 aprile 2023 è stato approvato il **Decreto Tariffe**, Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri contenente il nomenclatore tariffario legato ai LEA (Livelli Essenziali di Assistenza), che consentirà finalmente la piena efficacia dei nuovi LEA varati nel 2017. Sebbene la Sindrome Fibromialgica (SF) non sia inserita nei LEA sopra citati, l'approvazione del Decreto Tariffe è stata ugualmente una conquista importante. Sarà infatti il preludio all'emanazione del **Decreto d'aggiornamento dei LEA**, che prevederà l'in-

Collage di foto tratte dalla Giornata Mondiale della Fibromialgia 2023

segue da pagina 3

serimento di nuove patologie croniche e invalidanti, tra cui la SF.
Ricordiamo che a fine 2020 la Commissione LEA si era riunita in ottica aggiornamento e uno dei fascicoli all'ordine del giorno analizzati è stato proprio quello della Fibromialgia. Dopo diverse audizioni, interrogazioni e confronti, la FM fu classificata come **patologia cronica e invalidante**, meritevole di essere inserita nei LEA.
Ma attenzione, è molto importante ribadire che **non** a tutti i pazienti fibromialgici verrà concessa **l'esenzione** per alcune prestazioni in regime di SSN, ma solo a coloro che rientrano nei criteri di severità stabiliti dallo studio multicentrico chiesto dall'Istituto Superiore di Sanità e condotto dalla SIR (Società Italiana di Reumatologia) nel 2019.
Un altro percorso altrettanto importante è quello politico-istituzionale che si svolge in **Parlamento**. Da quando è iniziata la nuova legislatura (autunno 2022), infatti, vari disegni di legge sono stati presentati, per lo più in Commissione Sanità del Senato. Tutti gli schieramenti politici hanno posto la loro attenzione sulla Fibromialgia e si sono mobilitati presentando una proposta di legge. Importante è stato il confronto con le associazioni di pazienti (tra cui AISF sempre in prima linea), per potere redigere **un disegno di legge completo, esaustivo** e che rispecchiasse le reali esigenze e necessità dei pazienti.
Da febbraio 2023 la Commissione Sanità è riunita per confrontare i ddl e realizzare un unico testo di legge. Si sono svolte audizioni, sono stati coinvolti e auditi vari enti (l'INAIL, l'INPS, il Ministero dell'Economia) e Società Scientifiche, si aspetta ora un riscontro ufficiale sullo stato dell'arte dei lavori. Auspichiamo che il testo, una volta concluso, vada in votazione in aula e soprattutto venga approvato. Una legge sulla FM sarebbe importantissima non solo per l'inserimento della patologia nei LEA, ma anche per garantire tutta una serie di supporti e tutele a favore dei pazienti, che garantiscano loro **il diritto alla salute.**
Un altro aspetto importante da monitorare è la situazione dei **fondi stanziati a favore della Fibromialgia nella Legge di Bilancio 2022**. L'indagine condotta da Cittadinanzattiva sul lavoro svolto dalle Regioni in termini di stanziamento e assegnazione di tali fondi non ha fatto emergere un quadro definito e chiaro della situazione.
Purtroppo, non tutte le regioni interpellate hanno risposto, come la Calabria, la Puglia e il Friuli-Venezia Giulia; tra le altre restanti, non tutto il percorso (identificazione dei centri specializzati, presentazione di un progetto ed erogazione dei fondi) è stato fatto.
Su questo fronte è nostro preciso dovere vigilare affinché i fondi non vadano persi e **le progettualità siano mirate** - come da indicazioni - alla cura, diagnosi e ricerca sulla Fibromialgia.
Tirando le somme, possiamo dire che molti passi avanti sono stati fatti e vediamo il traguardo di un percorso che porterà al riconoscimento della Fibromialgia come malattia cronica e invalidante. Ma ciò non toglie che resta ancora della strada da fare e i pazienti necessitano sempre di aiuto e supporto.
Per continuare a tener accesi i riflettori sulla patologia AISF ha realizzato varie imprese incentrate sui 4 elementi naturali: un cammino nel 2019 (TERRA), una veleggiata (ACQUA) e un lancio con un paramotore (ARIA) nel 2021 e infine nel 2023 la scalata sul Vulcano per arrivare fino al cratere (FUOCO). Imprese non proprio usuali, anzi, che hanno destato molta attenzione mediatica negli anni scorsi e non hanno mancato di farlo quest'anno. L'ultima mission del Fuoco è stata seguita dal Sottosegretario di Stato al Ministero della Salute Marcello Gemmato, che ha pubblicamente confermato l'inserimento della FM nel prossimo Decreto d'aggiornamento dei LEA.

AISF è e sarà sempre presente, senza abbassare la guardia, accanto ai pazienti. Non più inVISibili!

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

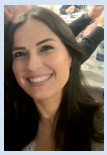
Dona all'Associazione Italiana Sindrome Fibromialgica - ODV codice fiscale 97422670154

Sostegno degli Enti del Terzo Settore iscritti nel RUNTS di cui all'art. 46, c. 1, del d.lgs. 3 luglio 2017, n. 117, comprese le cooperative sociali ed escluse le imprese sociali costituite in forma di società, nonché sostegno delle Onlus iscritte all'anagrafe.

Per...CORSI *con* Cura

Elena Gianello
Responsabile AISF
Area Centro-Nord

Melania Spataro
Responsabile AISF
Area Centro-Sud



Un giorno uno specialista mi disse che nessun esame, nessun accertamento, nessun test era in grado di stabilire il nome del mio male. E, andando per esclusione, poteva solo essere FIBROMIALGIA. E mi disse che purtroppo non c'era una cura, che dovevo abituarmi allo stato attuale delle cose, ad aderire a terapie che comunque non risolvevano definitivamente il problema, ma potevano farmi andare avanti. Il dolore e l'astenia mi forzavano a lunghi periodi di riposo, "le mie meditazioni forzate", nonostante poi il sonno faticasse ad arrivare. Poi… ho conosciuto AISF!

Ora con coraggio mi permetto di dire dei no, scegliere gli amici che mi fanno stare bene, trasgredire, non badare ai pregiudizi, aprire la porta ad una nuova famiglia, quella di AISF, che giorno dopo giorno si impegna, ricerca, studia e trova per me le attività giuste a perseguire il mio benessere.

Un 'patchwork' di ben - essere in espansione!

AISF ODV da Nord a Sud è sempre più vicina ai bisogni dei pazienti. In questo articolo vi proponiamo una carrellata di testimonianze dei partecipanti ad alcuni dei tanti progetti e corsi dell'associazione.

Gruppo di mutuo aiuto

Ringrazio AISF per l'esperienza che mi ha offerto! Incontrata quasi un anno fa, ha suscitato in me il dubbio che alcuni tasselli fossero ancora fuori posto. Con delicatezza e affetto mi ha accompagnata a rivisitare le zone d'ombra del mio dolore, che sembrava così accettato, ma come una ferita profonda, sempre pronto a riaprirsi anche alla più piccola caduta. Ho trovato eccezionali compagni di viaggio, mani dolci e sicure che facilitavano la nuova ricerca e che mi hanno accompagnata a vedere il mio cambiamento da angolature diverse... fino alla grande conquista del sentirmi tanto fortunata per il tempo di vita che mi è stato comunque regalato, che mi ha resa una madre, una donna, un'amica, una persona migliore di prima... che ha meno bisogno di dire, pensare, raccontare il suo dolore... perché tutto è stato pianto, condiviso e sentito nella giusta misura... per lasciare più spazio al potere del silenzio e della pace. E in silenzio voglio sussurrare ancora solo

segue da pagina 5

una parola... GRAZIE AISF

Mindfulness
Premetto che, non sapendo l'inglese, non avevo capito precisamente di cosa trattasse il corso. Quando ho realizzato che era una sorta di meditazione francamente ho pensato "*mi sono incastrata, non mi piace*". Per fortuna ho avuto pazienza e fiducia nell'insegnante, professionista seria e preparata. Bene, ora posso dire che se mi fossi ritirata avrei perso veramente una grande occasione per la mia salute mentale e fisica. Da quando ho iniziato piano piano a fare meditazione, allungando via via sia il numero delle "sedute" che la loro durata e seguendo le istruzioni vocali, devo dire che mi sento più equilibrata mentalmente, sto un po' meglio dai dolori, dormo di più e mi capita perfino di sognare. Mi sento meno scoraggiata perché la meditazione per me è diventata una possibilità in più di aiutarmi da sola quando ne sento il bisogno. Ringrazio davvero chi ha avuto l'idea di proporre questo corso, così utile non solo ai fibromialgici ma secondo me a tutte le persone.

Danza e non solo…
Quando ho saputo che Aisf Odv proponeva un ciclo di incontri di **Biodanza** mi sono iscritta subito, la conoscevo già. Fin dalla prima musica e sebbene sentissi qualche rigidità qua e là, sapevo che il movimento condiviso in gruppo avrebbe migliorato la mia situazione. Tra le compagne si è creato subito feeling e abbiamo empatizzato con naturalezza, e questo mi ha fatto sentire a casa. Le musiche usate sono state varie e bellissime, tali da indurre al benessere interiore e fisico. Per me è molto importante stare in gruppo, quello che nasce ogni volta che ci si incontra mitiga tutto il resto, si parla la stessa lingua, ci si comprende, ci si accoglie. Il movimento è libero, in autoregolazione, accompagnato da musiche che stimolano la persona a fluire nei passi. Non mi sono mai sforzata, ho sempre fatto quello che riuscivo e questo mi ha portato molti benefici, fisici e nell'umore. Tornavo a casa più leggera e serena, le tensioni muscolari si distendevano. Sono nate relazioni d'affetto e amicizia, nelle quali poter essere me stessa, tali da raccontarmi liberamente senza temere giudizi e aperta nell'accogliere consigli. È stato per me vitale incontrarci in presenza, avere un motivo per uscire, per muovere il mio corpo. Ci si alleggerisce e contemporaneamente ci si rafforza, ci si riabilita, ci si prende cura di sé, grazie alla presenza dell'altro e del gruppo, un incontro dopo l'altro. Consiglio questo corso anche ai caregiver che spesso si prendono cura delle situazioni più delicate. La vita aiuta la vita e una mano sull'altra potrebbe fare la differenza. Grazie AISF

Arteterapia
Ripensando all'esperienza vissuta nel corso di Arteterapia provo proprio un senso di gioia: sia per come è stato condotto, che per le scoperte fatte durante gli incontri e la familiarità che si è subito creata nel gruppo di partecipanti, nonostante fossimo online. Quello che più mi è stato utile è stato mettermi alla prova su temi complessi con strumenti espressivi semplici, avendo inoltre a disposizione poco tempo.
Ciò mi ha permesso di creare piccole opere lavorando sull'essenza delle cose, sintetizzando nella forma pensieri ed emozioni, attingendo più ad un piano intuitivo che razionale, scoprendo soluzioni inaspettate!
Al di là del risultato estetico mi è piaciuto il percorso intrapreso e spero di poterlo continuare. Ho apprezzato molto anche gli interventi della nostra brava conduttrice ed i commenti delle altre partecipanti, che hanno arricchito questa bella esperienza anche con il loro sguardo creativo. Grazie AISF per averci offerto questa ulteriore opportunità!

Feldenkrais
Non conoscevo il metodo Feldenkrais, come non conoscevo AISF. Un giorno decido di chiamare il numero di questa associazione che un amico mi aveva consigliato e mi risponde la referente dei malati della mia provincia, che con tanta serenità e semplicità mi spiega cos'è la fibromialgia. Dopo 15 anni ho trovato qualcuno che mi diceva che si può stare meglio! Mi sono iscritto e ho cominciato il primo corso, poi mi sono iscritto al successivo e poi ho seguito un corso per volontari e ho collaborato per avviare un corso in presenza nel mio comune. Poi è arrivato anche il corso estivo. A chi mi chiede: "*ma cos'è il Feldenkrais?*" potrei rispondere che consiste nell'eseguire piccoli movimenti rimanendo seduti o sdraiati, ascoltando la voce di chi conduce, trasformando i nostri movimenti meccanici in movimenti "ragionati", riprogrammando i movimenti attraverso la consapevolezza di "cosa muovi". Cominci ad ascoltare il tuo corpo, riuscendo pian piano a sentire i muscoli che usi per fare un movimento. Per me è diventato uno stile di vita, mi permette di muovere il corpo con coscienza cercando di correggere posture e movimenti.

Yoga
Con lo yoga grazie alle posizioni, al controllo del respiro e alla meditazione ho imparato a prendermi cura di me come persona nella mia totalità. Mi calma la mente, migliora il tono muscolare, non lo stressa permettendomi di riscoprire il movimento come piacere. Tutto nella vita è movimento e lo yoga mi permette di trovare una via, una possibilità di riconnettersi con un corpo che per anni mi ha mandato solo segnali spiacevoli ed era diventato un involucro pesante, perché il dolore cronico produce proprio questa condizione! Oggi grazie allo yoga mi muovo in modo più armonico e rimetto in moto pensieri ed emozioni, che erano rimasti intrappolati nel dolore. È una via, una pratica che tutti possono sperimentare, ad ogni età e costituzione fisica, il dolore non deve e non può rappresentare un impedimento.

Emozioni e scrittura
Il corso "Emozioni e scrittura" mi ha permesso di tradurre in scrittura le mie emozioni. Ho sempre saputo che convivere con il dolore cronico non è facile e ho spesso cercato esperti per un supporto psicologico preparato sulla mia patologia, che non scambiassero il mio bisogno di "fortificarmi dentro per fronteggiare il dolore" con una banale ansia o depressione. Da parte di noi malati di fibromialgia sta sempre più aumentando la consapevolezza che serve un aiuto di qualità, specifico e preparato per far emergere le emozioni che la convivenza col dolore suscita. Con il corso "Emozioni e scrittura" l'ho senz'altro trovato e la formula online per me è stata una grande agevolazione.

Incontri educazionali
Infine ricordiamo che tutte le Sezioni AISF promuovono nei loro territori incontri educazionali, sportelli informativi e momenti di sensibilizzazione aperti al pubblico.
Tra tutti gli incontri organizzati particolarmente apprezzato è stato l'originale "FIBRO-TALK", il convegno "viceversa" dove i pazienti parlano e i professionisti rispondono, come nelle moderne *flipped classroom* (le classi rovesciate).

Un grazie ad AISF e a tutti i professionisti che ogni anno vengono formati e coinvolti per il benessere dei pazienti nella gestione di corsi e momenti educazionali sulla fibromialgia.

Il counseling psicobiologico per il paziente fibromialgico

Roberta Villa
Counselor psicobiologico e filosofico

Counseling

Il counseling nasce negli anni Cinquanta del secolo scorso con Carl Rogers, psicologo e filosofo americano, come una disciplina **non direttiva**. Da allora, in tutto il mondo, il counseling si è progressivamente differenziato dalla psicoterapia diventando una modalità d'aiuto **breve** o brevissima, per le persone che devono affrontare dei problemi urgenti e risolvibili in pochi incontri.

Il counselor si prende cura della persona con l'ascolto, la comunicazione empatica e intende migliorarne la qualità della vita, facendo leva sulle sue risorse interiori. I principi del counseling possono essere applicati da chiunque si ponga in relazione col prossimo, sia nella vita privata e quotidiana sia in quella professionale.

Counseling psicobiologico

Il counseling psicobiologico è una disciplina autonoma, ispirata ai principi umanistici del counseling e fondata su un impianto teorico, un metodo, tecniche e obiettivi che richiamano alla psicobiologia del comportamento umano e alle scienze della comunicazione (e **non** alla psicologia clinica).

Il counseling psicobiologico si occupa della persona nella sua globalità, allo scopo di promuovere il benessere e la crescita personale, senza alcun riferimento a diagnosi, terapia e tecniche psicologiche di intervento. Il suo scopo non è curativo, bensì mirato al **miglioramento della qualità della vita** attraverso il benessere, lo sviluppo delle abilità mentali, con un'attenzione particolare agli aspetti filosofici e spirituali dell'esistenza.

Per il counselor psicobiologico la complessità dell'agire umano è colta attraverso la sintesi tra le idee e le ipotesi fondamentali elaborate da diverse discipline: la biologia, l'etologia e la psicologia evoluzionistica, che insieme a storia e sociologia forniscono il punto di vista delle scienze umane sul percorso che ha condotto l'essere umano ad essere

segue da pagina 7

quello che è oggi. In aggiunta, la filosofia e la fisica teorica offrono contributi all'interpretazione del funzionamento della realtà, quindi anche della mente umana.
La psicobiologia è una disciplina di sintesi, nel senso che cerca i nessi, **i punti di contatto tra diverse scienze** per offrire una visione del comportamento umano più sfaccettata, profonda e completa di quanto possano fare i punti di vista parziali delle singole discipline.
In ogni caso, al centro dell'interesse vi è l'interrogativo sull'origine dei programmi che motivano, scatenano, guidano e coordinano un comportamento.
Per questo motivo la psicobiologia applicata al counseling si sta sviluppando come la scienza che studia da un lato **le connessioni tra corpo, mente e spirito**, dall'altro le modalità e strategie più efficaci per rispondere alla domanda di miglioramento della qualità di vita nell'essere umano.

Il prendersi cura del corpo e della mente richiede il rispetto delle evidenze, dei metodi e dei principi della scienza, gli unici che possano guidare efficacemente verso stili di vita più corretti e sani.
Il ruolo del counselor **non** è guarire dalla malattia, ma aiutare nel raggiungimento del benessere, come ha spiegato Carl Rogers, fondatore della Psicologia Umanistica e della terapia centrata sulla persona: *"Nella persona vi è una forza che ha una direzione fondamentale positiva. Più l'individuo è capito e accettato profondamente, più tende a lasciar cadere le false facciate con cui ha affrontato la vita e più si muove in una direzione positiva di miglioramento".*

Applicazione nella fibromialgia

In relazione alla fibromialgia, penso sia importante per i pazienti promuovere il miglioramento del benessere e della qualità della vita, rinforzando le risorse personali. **Condividere esperienze** e problemi con persone che stanno vivendo una situazione simile e **adottare punti di vista diversi** dal proprio aiuta ad aumentare la creatività, moltiplicando di conseguenza le risorse per la soluzione di un problema. L'aumento dell'auto-consapevolezza, in quanto nel gruppo c'è la possibilità di vedersi con gli occhi degli altri, aiuta a scoprire le proprie zone "cieche", spesso la causa che impedisce di uscire da situazioni problematiche, ed offre l'opportunità di coltivare empatia e relazioni interpersonali rispettose e gratificanti.
Grazie ad **AISF ODV** mi è stata data la possibilità di condurre 10 incontri con cadenza settimanale dedicati a persone con fibromialgia. Gli incontri sono stati studiati per dare ai partecipanti la possibilità di entrare in uno spazio accogliente e protetto, nel quale hanno potuto portare il loro sentire del momento e ricevere sostegno e supporto non solo da parte del counselor, ma anche da tutti i partecipanti al gruppo.
Durante gli incontri sono stati trattati vari argomenti riguardanti la sfera delle emozioni, sensazioni e criticità con lo scopo di esprimere **i punti di forza dei partecipanti** per poter essere in grado di gestire in modo ottimale le problematiche che la vita offre.
Dopo una fase iniziale di conoscenza, ho riscontrato una partecipazione attenta e costruttiva da parte dei partecipanti e un'ottima disponibilità all'ascolto e al dialogo, che ha contribuito a creare uno scambio fruttuoso sia con il counselor che all'interno del gruppo.
Concludo osservando che, col passare degli incontri, nei partecipanti è progredito e si è sviluppato il cambiamento di alcuni aspetti della propria vita per il raggiungimento del benessere, ma soprattutto è cresciuta **la voglia di vivere** una vita degna ed appagante.

COME DIVENTARE SOCIO O RINNOVARE LA QUOTA ASSOCIATIVA ANNUA

Socio ordinario (con diritto di voto in assemblea) - nuovo socio o rinnovo, importo € 20,00 (quota annuale) o € 50,00 (quota triennale).
Dal sito 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 ODV Milano - BIPIEMME
  IBAN IT 44 R 05034 85220 0000 000 79534 Causale: nuovo socio o rinnovo (anno di riferimento).

Associazione Italiana Sindrome Fibromialgica - ODV
Contatti - *Sede e Presidenza*

Sede legale: viale Luigi Majno 17/A, 20122 Milano
Sede operativa: via Cristina Belgioioso 173, 20157 Milano
E-mail: segreteria@sindromefibromialgica.it
vicepresidenza@sindromefibromialgica.it