

Convegno in memoria del Professore Giuseppe Cartelli.

*CURARE LE RELAZIONI PER PRENDERSI CURA DELLO SVILUPPO DELLE PERSONE CON DISABILITÀ*

## ***Fibromialgia&Counseling “Amarsi anche se...”***

Roberta Parodi

Buongiorno mi chiamo Roberta Parodi, sono un'albergatrice, formatrice, sono un Counselor e sto ultimando il percorso in facilitatrice mindfulness. Essere Counselor è un lavoro che amo molto che più che un lavoro è esattamente ciò che sono e consiste nel sostenere, nel prendersi cura di una persona, una coppia, o un gruppo in un momento difficile della vita nella sfera personale, sentimentale, amicale o lavorativa aiutandolo, nel qui e ora, a sviluppare le proprie potenzialità e raggiungere una buona consapevolezza di sé.

Il progetto Fibromialgia&Counseling nasce dalla mia esperienza personale. Ho scoperto di essere affetta da questa patologia nel 2017 una malattia ancora poco conosciuta che non ha una cura specifica ma che è estremamente invalidante anche se ci tengo a precisare che la fibromialgia non viene considerata una disabilità e in Italia al momento non è nemmeno inserita nei LEA (livelli essenziali di assistenza). che colpisce approssimativamente 1.5 – 2 milioni di Italiani. Le donne presentano più probabilità di sviluppare la fibromialgia rispetto agli uomini, con un rapporto di incidenza pari a circa 9:1 (F:M). Il termine fibromialgia significa dolore nei muscoli e nelle strutture connettivali fibrose (i legamenti e i tendini). Viene definita sindrome perché comprende una molteplicità di sintomi, dolore cronico muscoloscheletrico diffuso in tutto il corpo, astenia, sindrome da stanchezza cronica, rigidità muscolare, insonnia, affaticamento, disturbi dell'umore e la fibrofog una vera e propria nebbia nel cervello che provoca confusione mentale, diminuzione della memoria a breve termine e difficoltà di concentrazione. Tutti sintomi che soprattutto in fase acuta possono creare un forte disagio psicofisico impedendo in alcuni casi di svolgere le normali attività quotidiane. Si ripercuote nell'ambito lavorativo non permettendo alla persona di portare a termine o svolgere il proprio lavoro creando addirittura situazioni di mobbing perché l'affaticamento o stanchezza cronica vengono scambiate per "non aver voglia di fare" o pigrizia. E si ripercuote anche in ambito familiare perché non è facile nemmeno per chi ci sta vicino comprendere quello che stiamo provando finendo per colpire non solo chi ne è affetto ma anche chi ci sta vicino. La Fibromialgia non si vede e spesso, proprio per la molteplicità dei sintomi ci vogliono anni prima della diagnosi e in tutto questo periodo chi ne soffre si trova a dover fare i conti non solo con la sofferenza della malattia ma anche con l'indifferenza, l'incomprensione, col giudizio di chi guarda e non crede e dà per scontato che siamo dei malati immaginari provocando un gran senso di solitudine e inadeguatezza. Personalmente aver scoperto di essere malata durante il percorso di Counseling è stato fondamentale. Il Counseling è una professione il cui obiettivo è il miglioramento della qualità di vita del cliente, sostenendo i suoi punti di forza, le sue capacità di autodeterminazione e le sue potenzialità attraverso l'empatia, l'accettazione incondizionata e l'ascolto attivo. Ho usato su me stessa le tecniche apprese, ho imparato ad ascoltarmi, ad ascoltare i cambiamenti che il mio corpo stava subendo, ho imparato ad accettare incondizionatamente tutto quello che mi stava succedendo, a gestire le mie emozioni e a imparare a convivere con questa nuova realtà. Il Counseling non mi ha guarito, non è una

cura ma a volte dove la medicina da sola non basta un buon ascolto e una buona consapevolezza di sé stessi possono fare la differenza. E' un prendersi cura di noi stessi, che mi sta aiutando a convivere con la malattia e ad "amarmi anche se..." anche non sono più la stessa donna di qualche anno fa, se non riesco a lavorare come prima, se non riesco a fare un progetto futuro e proprio per questo ho imparato a vivere momento per momento nel qui e ora apprezzando tutto quello che riesco a fare.

Ho deciso di mettere al servizio di altri la mia esperienza e di prendermi cura di chi vive la stessa situazione aiutandoli anche attraverso la consapevolezza a migliorare la relazione con se stessi e con gli altri formando dei gruppi di ascolto di auto mutuo aiuto sulla base dei gruppi di ascolto di Counseling, per persone affette da Fibromialgia dove ogni partecipante potrà raccontare il proprio vissuto, confrontarsi con chi vive la stessa situazione, in un ambiente protetto dove sarà ascoltato accolto e accettato senza giudizio. Affronteremo il tema della solitudine, la gestione delle emozioni, le difficoltà lavorative familiari o di coppia, lavoreremo sull'autostima e i sensi di colpa. Applicheremo tecniche di mindfulness e artcounseling e teatroterapia per imparare a distogliere l'attenzione dal dolore.

I partecipanti potranno attingere ad una rete di professionisti: reumatologo avvocato, consulente del lavoro, mediatore familiare, psicologo, neurologo, nutrizionista ma anche estetista, personal trainer e parrucchiere, in modo da poter essere aiutato a 360 gradi. Sono previsti 2 incontri al mese della durata di circa un'ora e mezza ad incontro con 8/10 partecipanti.

Grazie ai professionisti presenti sono in programma incontri con i familiari, amici colleghi o datori di lavoro al fine di sensibilizzare e far conoscere e comprendere cos'è la Fibromialgia e le difficoltà che comporta.

Sarò affiancata da

-Sara Bruzzese, Formatore Risorse Umane, Mediatore Familiare, Counselor Trainer Mindfulness,

-Cristina Zampieri Counselor motivazionale

-con la collaborazione di Ivano Malcotti Counselor, Autore Teatrale