

# DAL BUIO ALLA LUCE

ANTEPRIMA DEL LIBRO PER LA MARATONA DI VERONA 20 NOVEMBRE 2016

**SILVIA L.**

DOPO CHE EVELYN MI HA CHIESTO DI SCRIVERE QUESTO RACCONTO, SONO RIMASTA PARALIZZATA PER GIORNI E GIORNI.

FINO A CHE QUALCOSA È GIUNTO IN AIUTO ISPIRANDOMI, INASPETTATAMENTE. UN BLOCCO DELLA MAIL PERSONALE, PER ECCESSO DI POSTA, MI HA COSTRETTA A QUELLA CHE PENSAVO FOSSE UNA NOIOSA, METICOLOSA E STERILE ATTIVITÀ DI CANCELLAZIONE....

RIPERCORRENDO OGNI E-MAIL, SONO STATA TRAVOLTA DA UN FLUSSO ININTERROTTO DI IMMAGINI: LA MIA STORIA DAL 2014 AD OGGI... IMMAGINI E LACRIME SI SONO MESCOLATE IN TUTT'UNO RICORDANDOMI GIOIE, DOLORI, LACRIME, PERDITE, SPERANZE, NUOVI INIZI, AMICIZIE CARE, AMORI PASSATI, FRUSTRAZIONI, FALLIMENTI, TRIBOLAZIONI, FELICITÀ, CAMBI REPENTINI, RIAPPACIFICAZIONI, DELUSIONI, PERDONO, SORRISI, SCOPERTE... UN TURBINIO DI EMOZIONI E RICORDI DI DUE ANNI STRAORDINARIAMENTE IMPEGNATIVI E ALTRETTANTO STRAORDINARIAMENTE IMPORTANTI!

CONOBBI EVELYN CARR NEL 2015, PRECISAMENTE IL 27 MAGGIO, CIRCA UN MESE DOPO AVER AVUTO LA DIAGNOSI DI FIBROMIALGIA. IMPOSSIBILE DIMENTICARE QUEL GIORNO DI FINE PRIMAVERA IN CUI IMPAURITA, DISPERATA, TITUBANTE, DOLORANTE, PERPLESSA, MA ANCHE CON UNA GRANDE SPERANZA RACCHIUSA DENTRO DI ME, MI RECAI A VERONA NELLO STUDIO DI EVELYN.

QUALCHE GIORNO PRIMA MI ERO "CASUALMENTE" IMBATTUTA IN UNO DEI SUOI PRIMI VIDEO IN CUI UNA GUERRIERA RACCONTAVA LA SUA STORIA DI DOLORE E RINASCITA. ERO PROFONDAMENTE ARRABBIATA CON UNA CARA AMICA, LA QUALE RITENEVA CHE IO FOSSI MOLTO DEPRESSA; DENTRO DI ME, SEPPUR MOLTO CONFUSA, SAPEVO BENISSIMO DI NON ESSERE DEPRESSA E CHE TUTTI QUEI DOLORI BRUCIANTI E DEVASTANTI, QUEL NUMERO ESAGERATO DI SINTOMI INFINITI NON POTEVA ESSERE IL FRUTTO DI UNA DEPRESSIONE. ERO CONSAPEVOLE CHE SI TRATTASSE DI QUALCOSA DI MOLTO PIÙ COMPLESSO.

DIGITANDO IN *GOOGLE* IL TERMINE "FIBROMIALGIA" CERCAVO QUALCHE FONTE AUTOREVOLE CHE POTESSE SPIEGARE (IO NON RIUSCIVO NEPPURE PIÙ A SPIEGARMI, TANTI ERANO I SINTOMI E TALE LA LORO MUTEVOLEZZA SIA IN TERMINI DI DURATA CHE DI INTENSITÀ, CON IL RISULTATO DI NON SEMBRARE NEPPURE PIÙ CREDIBILE...) ALLA MIA AMICA QUESTA SINDROME COSÌ VARIEGATA E MULTIFORME. TROVAI COSÌ UNO DEI TANTI VIDEO CARICATI DA EVELYN: GUARDARLO ASSIEME ALLA MIA AMICA FU COSÌ EMOZIONANTE... NEL FRATTEMPO SI ERANO AGGIUNTI ALLA VISIONE MIA MADRE E IL MIO CARO AMICO EMILIO, CHE QUASI OGNI GIORNO MI VENIVA A TROVARE, ACCOMODANDOSI SUL QUEL DIVANO CHE AVEVO ORMAI SFONDATO TANTE ERANO LE ORE DI PERMANENZA, NELLA SPERANZA DI QUALCHE BUONA NOVITÀ. NESSUNO DI NOI CAPIVA FINO IN FONDO COSA QUESTA MERAVIGLIOSA VENERE NERA PROPONESSE COME VIA DI GUARIGIONE, MA IL GIORNO SEGUENTE LA CHIAMAI PER AVERE UN APPUNTAMENTO. ERO TERRORIZZATA DAL FATTO CHE NON POTESSE RICEVERMI, CHE AVESSE UNA LUNGA LISTA DI ATTESA....

QUALCHE GIORNO DOPO ERO A VERONA NEL SUO STUDIO. MI SEMBRÒ UN SEGNO CHE FOSSE PROPRIO A VERONA.... VERONA, CITTÀ DOVE HO CASA E DOVE FINO A FEBBRAIO 2015 AVEVO VISSUTO CON TANTO DOLORE E SMARRIMENTO (IL DOLORE E L'INCAPACITÀ DI GESTIRMI TOTALMENTE, AVEVANO FATTO SÌ CHE POI MI TRASFERISSI AD ABITARE DA VERONA A SCHIO, NELLA CASA DI FAMIGLIA, ASSIEME A MIA MAMMA).

DA PERSONA MOLTO RAZIONALE, CRESCIUTA IN UNA FAMIGLIA DI MEDICI, NON AVEVO MAI NEPPURE PENSATO CHE QUALCUNO CHE NON FOSSE MEDICO POTESSE INDICARMI LA VIA DI GUARIGIONE. PENSAVO CHE SOLO I FARMACI POTESSE DARMI SOLLIEVO DAL DOLORE. MA IN REALTÀ AVEVO AMPIAMENTE SPERIMENTATO CHE IL FARMACO NON SOLO NON FACEVA NULLA, MA PEGGIORAVA LA SITUAZIONE. MIO FRATELLO E MIA COGNATA,

MEDICI ANESTESISTI, PROVARONO A DARMI OGNI TIPO DI FARMACO CHE PERÒ SEMBRAVA MANIFESTARE SOLO ED ESCLUSIVAMENTE GLI EFFETTI COLLATERALI.

RICORDO CHE UNA SERA MIO FRATELLO, PRESO DALLO SCONFORTO PIÙ TOTALE NEL VEDERMI DISPERATA, MI FECE, COME ULTIMA PROVA, UNA FLEBO CON UN COCKTAIL INNUMEREVOLE DI FARMACI. DOPO LA FLEBO ERO DISPERATA: ANCORA DILANIATA DAL DOLORE E TOTALMENTE SENZA FORZE. QUELLA SERA PIANSI TUTTE LE LACRIME A MIA DISPOSIZIONE E IL MIO DOLCISSIMO NIPOTINO DI 3 ANNI E MEZZO SI AVVICINÒ DICENDOMI: "SAI CHE LA MAMMA E IL PAPÀ HANNO FATTO I DOTTORI PER POTERTI GUARIRE...". IN QUELLE PAROLE COSÌ DOLCI E AMOREVOLI TROVAI, PER QUELLA TERRIBILE E MALEDETTA SERA, L'UNICO SOLLIEVO AD UN DOLORE CHE ORMAI NON RIUSCIVO PIÙ A TOLLERARE.

LA REUMATOLOGA CHE MI FECE LA DIAGNOSI NON MI DISSE CHE LA FIBROMIALGIA ERA CRONICA O INCURABILE, MA NEPPURE MI DIEDE ALTRE SOLUZIONI! MI DISSE: "HO DUE PAZIENTI CON LA FIBROMIALGIA: UNA HA CAMBIATO LAVORO E STA MEGLIO E L'ALTRA PURE STA MEGLIO PERCHÉ HA CAMBIATO FIDANZATO... FANNO ANCHE ACQUAGYM ALLE TERME" (ORA SORRIDO AL PENSIERO DI QUESTE AFFERMAZIONI!). IN QUEL MOMENTO PENSAI CHE IN EFFETTI MOLTO NELLA MIA VITA ERA "SBAGLIATO", A COMINCIARE DAL MIO LAVORO... MA CHE CAVOLO ERA QUESTA FIBROMIALGIA? COMPRENDEVO CHE QUELLE RISPOSTE NON MI SODDISFACEVANO PIÙ DI TANTO (COME SE LA FELICITÀ O IL BENESSERE POTESSERO DIPENDERE SOLO DA CONDIZIONI ESTERNE...), MA NON CAPIVO CHE ACCIDENTI AVESSI DOVUTO FARE PER STARE MEGLIO...

§§§§§§

..... IL SECONDO GRANDE PASSO LO FECI INIZIANDO A RIPROGRAMMARE IL MIO SUBCONSCIO. INIZIAVO A TRAMUTARE FRASI DEL TIPO "NON CE LA FAI, SEI STANCA, NON GUARIRAI, NON HAI ABBASTANZA ENERGIA, SONO TUTTE BALLE CHE SI GUARISCE..." IN "STAI GUARENDO, HAI SEMPRE PIÙ ENERGIA, PUOI FARE TUTTO". DIFFICILE QUESTA RIPROGRAMMAZIONE: SCOPRII CHE PORTAVA CON SE ATTACCHI FORTISSIMI DI DOLORE. ERANO FORME DI RIBELLIONE: LA MENTE ANCORA NON ACCETTAVA IL CAMBIAMENTO. PIÙ INSISTEVO NEL CAMBIARE IL NEGATIVO IN POSITIVO E PIÙ STAVO MALE. MA ERA UNA FORMA DI DOLORE DIVERSO. SI TRATTAVA UNA FORTISSIMA SCARICA DI DOLORE CHE POI PERÒ, QUASI MAGICAMENTE, SPARIVA, SI DISSOLVEVA. IL CAMBIAMENTO È DISSEMINATO DA MILLE RESISTENZE DELLA NOSTRA MENTE CHE PER ANNI È STATA PROGRAMMATA IN UN CERTO MODO. UN MODO SBAGLIATO CHE SPESSO NON CONTEMPLA LA FIDUCIA E L'AMORE PER NOI STESSI.

AFFRONTARE SIN DA SUBITO QUESTO PERCORSO CON LA CERTEZZA MATEMATICA CHE SE NE USCIRÀ (PERCHÉ È COSÌ ED ORMAI SIAMO IN MOLTISSIMI A POTERLO TESTIMONIARE) E NON AVERE ALCUNA TITUBANZA RENDE LE COSE MOLTO PIÙ FACILI. E TUTTO PUÒ DIVENTARE UN BELLISSIMO VIAGGIO IN CUI GODERE DI OGNI SINGOLO MOMENTO. UN VIAGGIO DI CURA DEL CORPO E SOPRATTUTTO DELL'ANIMA.

A DICEMBRE INIZIAI A STARE BENINO: AVEVO PROMESSO ALLA MIA NIPOTINA DI 6 ANNI CAROLINA CHE PER NATALE SAREI STATA MEGLIO E COSÌ FU. L'APER PROMESSO QUESTO A LEI MI DIEDE UNA FORZA IMMENSA. I MIEI NIPOTI MERITAVANO UNA ZIA SANA CHE POTESSE GIOCARE CON LORO!

RISPARMIAVO SEMPRE MOLTA ENERGIA. ZERO USCITE SERALI, ZERO GIORNATE INTERE FUORI. LAVORAVO, TORNAVO A CASA, FACEVO STRETCHING MEDITAZIONE, CENA E LETTO. DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ STAVO A PADOVA E POI, NEI FINE SETTIMANA, TORNAVO A SCHIO. QUANDO IL VENERDÌ DA PADOVA RIENTRAVO A SCHIO, DOPO AVER LAVORATO UNA GIORNATA, ERO MOLTO STANCA. MA È STATO BELLO VEDERE COME QUESTA STANCHEZZA, OGNI VENERDÌ CHE PASSAVA, ERA SEMPRE, SEMPRE MENO.

A FEBBRAIO INIZIAI A DORMIRE MOLTO MEGLIO E A SVEGLIARMI SENZA QUELLA TREMENDA SENSAZIONE DI ESSERE INGABBIATA, RIGIDA, DOLORANTE. RICORDO CHE INIZIAI AD AVERE DEI PIACEVOLISSIMI EPISODI DI SONNO PROFONDO. QUEL SONNO CHE PER TROPPO TEMPO ERA MANCATO. MI CAPITÒ DI TORNARE DAL LAVORO E DI CROLLARE SUL LETTO SINO ALL'INDOMANI MATTINA. CHE BENEDIZIONE QUEL SONNO RISTORATORE!!

A MARZO FESTEGGIAI IL MIO STARE BENE CON UN VIAGGIO A DUBAI, ASSIEME ALLA MAMMA E ALLA MIA PIÙ CARA AMICA PATRIZIA. MI SENTIVO GRANDE!! E' STATO UN GRANDE SOGNO CHE SI È AVVERATO!

ED ECCOMI AD OGGI: MI SENTO IN FORZA, LIBERA, DETERMINATA E CON TANTA GIOIA DI VIVERE!! NON CI SONO PIÙ GABBIE, LIMITAZIONI, COSTRIZIONI. MA È IN ATTO UN VIAGGIO ALLA PIENA SCOPERTA DI ME E DEI MIEI REALI DESIDERI, FORSE PER TANTO TEMPO SOFFOCATI. C'È FIDUCIA, DETERMINAZIONE, ONESTÀ, ASCOLTO DI ME E DEGLI ALTRI. NON CI SONO PIÙ TITUBANZE, MA C'È UN CONTINUO FIDARMI DI ME E DELLE MIE EMOZIONI. C'È TRANQUILLITÀ, PACE, SERENITÀ E SORRISI. TANTI SORRISI! C'È EMPATIA, COMPrensIONE DELL'ALTRO E DELLE SITUAZIONI. C'È ASSUNZIONE DI RESPONSABILITÀ: SOLO IO DECIDO POSSO DECIDERE PER ME. C'È PAZIENZA E AMORE PER ME STESSA.

RINGRAZIO CON TUTTO IL MIO CUORE EVELYN CHE MI STA AMOREVOLMENTE E PAZIENTEMENTE CONDUCENDO ALLA SCOPERTA DI ME, PONENDOMI DI FRONTE ALLO SPECCHIO, SENZA RISERVE.

LA FIBROMIALGIA È STATA UN'ENORME OPPORTUNITÀ DI CRESCITA, UN MERAVIGLIOSO PROCESSO DI CONOSCENZA DI ME E DELLE MIE EMOZIONI. E' STATA UNA GRANDE SFIDA CHE MI HA SPINTA AD ANDARE OLTRE I MIEI LIMITI, OLTRE LE MIE PAURE. HO IMPARATO CHE OGNUNO DI NOI HA SEMPRE IL POTERE DI SCEGLIERE. SI PUÒ SCEGLIERE DI SOCCOMBERE, DI ESSERE TRAVOLTI DAGLI EVENTI OPPURE DI PRENDERE IN MANO LA PROPRIA VITA! OGNUNO DI NOI PUÒ INCIDERE IN OGNI MOMENTO! SI PUÒ PARTIRE ESATTAMENTE DA ORA E DECIDERE DI FARE LA DIFFERENZA, CON AZIONI CONCRETE: ANCHE LA PIÙ PICCOLA AZIONE È IMPORTANTE. OGNI GIORNO TRASCORSO NEL DOLORE È UN GIORNO TOLTO ALLA GIOIA E A TUTTE LE MERAVIGLIE CHE LA VITA IN OGNI ISTANTE CI OFFRE!

## **GUERRIERA SILVIA**

### **GABRIELLA S.**

NON SO A CHE PUNTO DELLA MIA VITA MI SONO PERSA, MA È SUCCESSO. E' SUCCESSO LENTAMENTE NEL CORSO DEGLI ANNI, GIORNO DOPO GIORNO, PER TUTTE LE COSE CHE NON HO DETTO, PER TUTTE LE VOLTE CHE HO DOVUTO FINGERE, PER TUTTE LE VOLTE CHE HO DOVUTO TACERE. HO TRATTENUTO TUTTO DENTRO, IL DOLORE, LE DELUSIONI, LE ANSIE, LE INCAZZATURE. IL MIO METODO ERA SEMPLICE: FUORI ERO DIANA CACCIATRICE E DENTRO ERO UNA TENERA BIMBA CHE SOPPORTAVA TUTTO QUESTO PATTUME IN SILENZIO, IN SOLITUDINE, TRATTENENDO TUTTO E BUTTANDO GIÙ. FINCHÉ UN BEL GIORNO SI È PRESENTATO IL MAL DI TESTA PIÙ FEROCO CHE SI POSSA IMMAGINARE, CON DOLORI DIFFUSI IN TUTTO IL CORPO, BRACCIA, GAMBE, SPALLE, SCHIENA. DALLA DONNA ATLETICA CHE ERO, MI RITROVAVO UN VERO E PROPRIO ROTTAME. NON ERO CAPACE DI FARE NIENTE, IL MAL DI TESTA MI ANNIENTAVA, ERA CONTINUO, ERO SENZA ENERGIE, PIENA DI DOLORI, NON RIUSCIVO A FARE DUE PASSI SENZA CHE LA TESTA MI GIRASSE. MI È CADUTO IL MONDO ADDOSSO, ERO TERRORIZZATA. OGNI CURA TENTATA, FALLIVA. NESSUN MEDICO O TERAPEUTA DI MEDICINA ALTERNATIVA INTERPELLATO, SAPEVA DIRMICI COSA MI STESSE ACCADENDO. ED IO SPROFONDAVO SEMPRE PIÙ GIÙ PERCHÉ NON RIUSCIVO A VEDERE LA STRADA CHE MI POTESSE PORTARE FUORI DA TUTTO QUESTO. E NEL FRATTEMPO, ANCHE LA MIA VITA PERSONALE ERA ENTRATA IN UN BUCO NERO.

UN DISASTRO. MA NONOSTANTE TUTTO, LA VOGLIA DI LOTTA, DI CAPIRE, DI TROVARE LA STRADA GIUSTA NON MI HA MAI ABBANDONATO. E COME DICE IL MIO COACH, SE CI CREDI VERAMENTE E NON DEMORDI ANCHE NEI MOMENTI PIÙ BUI, ALLA FINE INCASSI LA TUA RICOMPENSA. E COSÌ È STATO. HO TROVATO LA MIA STRADA, LA STRADA CHE MI STA PORTANDO FUORI DA QUEL BUCO NERO, CHE MI DA SPERANZA OGNI GIORNO E CHE MI FA INTRAVEDERE UN FUTURO CHE MI SEMBRAVA ORMAI PERSO. E NON FINIRÒ MAI DI RINGRAZIARE IL MIO COACH. GRANDE EVELYN, CHE PER PRIMA HA TRACCIATO LA STRADA.....

**§§§§§§**

.....MA QUANDO INIZI A CREDERE CHE PUOI FARCELA, CAPISCI CHE TUTTO DIPENDE DA TE E ALLORA CERCHI PIÙ IN PROFONDITÀ, BUTTI FUORI TUTTO CIÒ CHE HAI ACCUMULATO NEGLI ANNI E UN BEL GIORNO TI ACCORGI DI STARE MEGLIO. IL DOLORE INIZIA A NON ESSERE CONTINUO, RIESCI A FARE UNA CAMMINATA SENZA CHE TI GIRI LA TESTA E PIAN PIANO I DOLORI SEMBRANO ATTENUARSI E ALLORA CI CREDI E ALLORA

INSISTI E ALLORA INIZI A GUARDARE AL FUTURO, INIZI A VEDERE CHE QUESTO MOSTRO CHE TI HA PRESO, NON È IL TUO DESTINO, RIESCI A INTRAVEDERE LA VITA CHE MERITI.

“MA ATTENZIONE AGLI INCIAMPI, SONO SEMPRE DIETRO L’ANGOLO”, EVELYN CARR DIXIT.

ANCHE QUESTE PAROLE MI SEMBRAVANO ASTRATTE, MA POI LE HO BEN COMPRESI, PURTROPPO. SONO INCIAMPATA ROVINOSAMENTE, HO FATTO BEL RUZZOLONE. ECCO DOVE MI TROVO, A DOVERMI RIALZARE E HO CAPITO CHE NON CI SONO SCORCIATOIE, CI SEI TU CHE DEVI SBROGLIARE LA TUA EMOTIVITÀ, SISTEMARE IL TUO PASSATO, RISOLVERE TUTTO CIÒ CHE HAI LASCIATO SOSPESO, OLTRE NATURALMENTE A IMPEGNARTI PER IL TUO BENESSERE FISICO, MA QUESTA È LA PARTE PIÙ SEMPLICE. E ALLORA CON CALMA, RIPRENDI IL PASSO DI PRIMA, ANZI UN PASSO DIVERSO, PIÙ SICURO, PIÙ FORTE PERCHÉ QUESTA VOLTA LO SAI CHE CE LA FAI.

RIPRENDO DA DOVE HO LASCIATO, MI RIALZO E INIZIO A RISCRIVERE LA MIA VITA, GIORNO DOPO GIORNO, NON IMPORTA QUANTO SIA DURA, SENTENDOMI SEMPRE PIÙ FERMA E DETERMINATA NEL RAGGIUNGERE I MIEI OBIETTIVI. CE LA FACCIAMO, ORA LO SO E POI NON C’È UN’ALTRA OPZIONE.

E CE LA FACCIAMO TUTTE, BASTA CREDERCI! E ORA POSSO DIRLO, È COSÌ!

## **GUERRIERA GABRIELLA**

### **GABRIELLA M.A.**

SEI NATO CON UN POTENZIALE.  
SEI NATO CON BONTÀ E FIDUCIA.  
SEI NATO CON IDEALI E SOGNI.  
SEI NATO CON UN DONO.  
SEI NATO CON LE ALI.  
NON SEI DESTINATO A STRISCIARE,  
PERCIÒ NON FARLO.  
HAI LE ALI E IMPARA A USARLE.

**RUMI**

QUESTI VERSI DEL POETA PERSIANO RUMI MI HANNO COLPITO TANTO. RIASSUMONO QUELLA CHE È LA MIA STORIA E LA GUARIGIONE DALLA FIBROMIALGIA E MI PIACE CONDIVIDERLI CON VOI CHE STATE LEGGENDO QUESTO IL LIBRO. PROBABILMENTE ADESSO, COSTRETTI DAL DOLORE AD ACCONTENTARVI SOLO DI UNA PICCOLA PARTE DI VOI NON LI SENTIRETE VOSTRI.

FORSE QUEL NOSTRO CARO VECCHIO AMICO OVVERO L’ANNEBBIAMENTO DEL CERVELLO VI IMPEDIRÀ DI CAPIRE VERAMENTE IL SENSO E DI GUSTARNE IL SAPORE DI LIBERTÀ CHE SPRIGIONANO. MA ALLA PROSSIMA LETTURA, CHISSÀ MAGARI TRA QUALCHE MESE O ANCHE TRA QUALCHE ANNO AVRETE CAPITO BENE COSA INTENDEVANO COMUNICARE.

QUESTO A ME SUCCEDEVA SPESSO. LEGGEVO TANTO PER DOCUMENTARMI SULLA FIBROMIALGIA E CERCARE DI CAPIRCI UN PO’ DI PIÙ. COSA MI STAVA SUCCEDENDO? COSA ERANO TUTTI QUESTI DOLORI CHE NON MI MOLLAVANO GIORNO E NOTTE? STUDIavo LO STESSO, COME POTEVO, PER DARE GLI ULTIMI ESAMI ALL’UNIVERSITÀ E MI SEMBRAVANO TUTTE BELLE NOZIONI, MA ANCHE DIFFICILI DA COMPRENDERE, DA FARE MIE E RICORDARE. QUELLO CHE PRIMA MI RENDEVA UNA PERSONA LIBERA: LO STUDIO, ERA DIVENTATO UN MIO NEMICO. LA SCRIVANIA MI METTEVA PAURA PERCHÉ STARE SEDUTA SULLA SEDIA SIGNIFICAVA PER ME AUMENTARE I DOLORI ALLA SCHIENA CHE ERANO DAVVERO TERRIBILI. UNA COSA PERÒ PER FORTUNA NON MI SFUGGIVA: IO VOLEVO SAPERE TUTTO QUELLO CHE ERA POSSIBILE FARE PER GUARIRE PERCHÉ NON ERO DISPOSTA A VIVERE IN QUESTO MODO. COSÌ VI RACCONTO UN PO’ DI QUELLA CHE È LA MIA STORIA, LA

STORIA ALLA (RI)SCOPERTA DI GABRIELLA, DELLA PICCOLA, GRANDE ME, CHE FINALMENTE HA DECISO DI VOLERE ANDARE OLTRE LA FIBROMIALGIA.

PROBABILMENTE ERO FIBROMIALGICA FIN DA PICCOLA. RICORDO CHE AVEVO UNO STRANO MODO DI REAGIRE RISPETTO A EPISODI TIPO PICCOLE DISCUSSIONI IN FAMIGLIA, RIMPROVERI DA PARTE DEI MIEI GENITORI ED ALTRO. QUANDO SI VERIFICAVA QUALCOSA DI QUESTO GENERE MI SENTIVO IN COLPA. COME SE FOSSI UNA PALADINA DELLA GIUSTIZIA E DOVESSI SALVARE ME STESSA E GLI ALTRI DALLE SITUAZIONI SPIACEVOLI O DALLO STARE MALE. SE AVESSI PRESO IO TUTTO QUESTO DOLORE, LA SITUAZIONE SAREBBE STATA MENO SPIACEVOLE PER CHI MI STAVA INTORNO. NON SO COME MAI, NON SO PERCHÉ IO ABBAIA SENTITO E PERCEPTO QUESTO. MA RICORDO SOLO CHE PER ME PICCOLA GABRIELLA ERA UNA SENSAZIONE PIUTTOSTO BRUTTA.

RICORDO, ANCORA, CHE AVEVO COSTANTEMENTE DEI DOLORI MOLTO FORTI ALLE GAMBE. I MIEI GENITORI MI PORTAVANO DAI MEDICI E LA RISPOSTA ERA SEMPRE LA STESSA. SECONDO LORO SI TRATTAVA DI DOLORI DOVUTI ALLA CRESCITA. NONOSTANTE QUESTI EPISODI SI RIPROPONESSERO NEL TEMPO, TUTTO SOMMATO ERO UNA BAMBINA SANA. CRESCENDO, ANDAVO A SCUOLA E TUTTO SEMBRAVA NELLA NORMA. MA BEN PRESTO MI AMMALAI DI COLITE. FREQUENTAVO LE SUPERIORI QUANDO COMINCIAI AD AVERE DEI CRAMPI ADDOMINALI CHE NON MI LASCIAVANO DORMIRE LA NOTTE. A QUELL'ÉPOCA NON SAPEVO ANCORA CHE QUALCHE ANNO DOPO MI SAREI RITROVATA INCAPACE DI CAMMINARE, DI REGGERMI IN PIEDI E NON IMMAGINAVO MINIMAMENTE QUELLO CHE AVREI PROVATO E SOPRATTUTTO, NON ERO A CONOSCENZA DEL FATTO CHE AVEVO A CHE FARE CON LA MALATTIA PIÙ DEBILITANTE CHE ESISTA: LA FIBROMIALGIA. ....

§§§§§§

..... FINALMENTE UNA SERA, IN PREDA AD UN GRANDE PIANTO: ERO DISPERATA E CREDEVO DI NON AVERE PIÙ LE FORZE FISICHE PER FARCELA, PER CONTINUARE A LOTTA, CERCANDO NEL WEB, TROVAI ALCUNI VIDEO DI EVELYN CARR. CAPII DA SUBITO CHE LA MIA MALATTIA ERA QUELLA, MOLTI DEI SINTOMI DESCRITTI DA EVELYN ERANO I MIEI E FINALMENTE SAPEVO CON CHE COSA AVEVO A CHE FARE. AVEVO UN NOME E UNA SPERANZA. IO ERO DESTINATA A GUARIRE! MI REGISTRAI ALLA PAGINA FACEBOOK E COMINCIAI A SEGUIRE IL PROTOCOLLO. NONOSTANTE TUTTI I DOLORI ED IL MIO STATO DI SALUTE POCO STABILE, DECISI DI AFFRONTARE GLI ULTIMI ESAMI E DI LAUREARMI. NON FU UNA COSA FACILE, PIANGEVO TUTTI I GIORNI PERCHÉ REALIZZAVO CHE STUDIARE ERA DIVENTATO MOLTO DIFFICILE, TROPPO E NON RIUSCIVO ANCORA A CREDERE CHE TUTTO QUESTO STESSE SUCCEDENDO A ME. NON RIUSCIVO A CAPIRE PERCHÉ MI TROVAVO IN QUESTA ASSURDA SITUAZIONE, DOVE NESSUNO MI CAPIVA. MI SENTIVO UN PO' UN'ALIENA. MA BEN PRESTO LA MIA OTTICA SAREBBE CAMBIATA. LA MIA SALDA FEDE IN DIO E, I VIDEO SU YOU TUBE DOVE ASCOLTAVO LA VOCE DI EVELYN E DI CHI ERA GUARITO GRAZIE AL PROTOCOLLO E AL LAVORO FATTO CON LEI, MI DAVANO UNA SPERANZA E UN MOTIVO PER NON MOLLARE. IN PARTICOLARE LA TESTIMONIANZA DI UNA RAGAZZA MI AVEVA COLPITA, LA SUA STORIA ERA SIMILE ALLA MIA. LEI CE L'AVEVA FATTA E DECISI CHE ANCH'IO ALLORA SAREI GUARITA. CI MISI DEI MESI PRIMA DI DECIDERMICI AD INIZIARE UN PERCORSO CON EVELYN E A FISSARE UN APPUNTAMENTO CON LEI SU SKYPE. COMPERAI DEI LIBRI PER DOCUMENTARMI, LESSI IL LIBRO: "FIBROMIALGIA SI PUÒ GUARIRE" E FINALMENTE DECISI DI AFFIDARMI AD EVELYN. E NE È VALSA LA PENA PERCHÉ COMINCIAI A CAPIRE COME POTEVO GUARIRE, COSA DOVEVO FARE CONCRETAMENTE E SOPRATTUTTO CHE IL PROTOCOLLO NON ERA UNA COSA D'ABBOZZARE, MA DA VIVERE SERIAMENTE TUTTI I GIORNI. I SORRISI DI EVELYN MI FACEVANO VIBRARE L'ANIMA E LE SUE PAROLE MI AIUTAVANO A GESTIRE LE DIFFICOLTÀ QUOTIDIANE. LEI MI CAPIVA, PARLAVA LA MIA STESSA LINGUA E FINALMENTE NON ERO PIÙ SOLA. MI SENTIVO AL SICURO, SAPEVO CHE ANCH'IO CE L'AVREI FATTA. MI ERO TRASFERITA ALL'ESTERO E STAVO COMINCIANDO UN MASTER ALL'UNIVERSITÀ. AVEVO BISOGNO DI CONTINUARE LA MIA VITA, NON VOLEVO RINUNCIARE A DELLE OPPORTUNITÀ. MA AVEVO AL CONTEMPO TANTE PAURE PERCHÉ SAPEVO CON CHE FATICA, IL MIO CERVELLO E IL MIO CORPO, AVREBBERO DOVUTO AFFRONTARE ANCORA UNA VOLTA.

LA FIBROMIALGIA È LA MALATTIA DELL'ANIMA, COME QUALCUNO LA DEFINISCE. QUELLA MALATTIA CHE ARRIVA PER INSEGNARE QUALCOSA. QUALCOSA DI SPECIFICO E PERSONALE AD OGNUNO DI NOI. CI VUOLE LANCIARE UN MESSAGGIO FORTE E CHIARO: AMA TE STESSO, SMETTI DI ODIARTI, DI MALTRATTARTI, DI LEDERE IL TUO EQUILIBRIO PSICO-FISICO SOTTOPONENDOTI A RITMI DI VITA FRENETICI E DEVASTANTI. GUARDA CHI SEI, RISCOPRI LA TUA IDENTITÀ E PRENDI IN MANO LA TUA VERA VITA. QUESTO È IL MESSAGGIO CHE IO ANCORA ADESSO ASCOLTO E RIASCOLTO OGNI GIORNO DENTRO ME, NEL MIO CAMMINO "OLTRE LA FIBROMIALGIA". È BENE A QUESTO PUNTO, SOTTOLINEARE CHE QUESTO È TUTTAVIA QUELLO CHE UN AMMALATO DI FIBROMIALGIA COMPRENDERÀ SOLO PERCORRENDO IL PERCORSO PER USCIRE FUORI DALLA MALATTIA E ARRIVANDO COSÌ FINO ALLA GUARIGIONE.

"DAL BUIO ALLA LUCE" IL TITOLO DI QUESTO LIBRO RAPPRESENTA DAVVERO L'IMMAGINE CHE MI PORTO NEL CUORE, STRETTA STRETTA COME UNA GRANDE CICATRICE DI UNA FERITA, QUELLA DELL'ANIMA, CHE NON DIMENTICHERÒ MAI. LEI STA LÌ A RICORDARMI CHI SONO E QUAL È IL VALORE DELLA VITA PER ME, QUALI SONO LE COSE E LE RELAZIONI DAVVERO IMPORTANTI.

IO VORREI, CON LA MIA STORIA, POTER TESTIMONIARE CHE SI PUÒ FARE! SONO QUASI ASINTOMATICA E STO MOLTO BENE! LA QUALITÀ DELLA MIA VITA, DA QUANDO HO COMINCIATO IL PROTOCOLLO E FATTO UN LAVORO INTERIORE E DI CRESCITA PERSONALE (CHE STO ANCORA FACENDO E APPROFONDIRÒ), È MIGLIORATA TANTISSIMO. IO MI SENTO FINALMENTE IO! SENZA PAURE, SENZA COMPROMESSI E NE SONO FELICE! VORREI POTER ESSERE DI AIUTO E ALLO STESSO TEMPO FARE DA STIMOLO, A TUTTE QUELLE PERSONE CHE STUDIANO E VIVONO IL PESO DELLA FIBROMIALGIA. ....

## **GUERRIERA GABRIELLA**

### **SILVIA V.**

.....DOPO UN TRAUMA AFFETTIVO, ECCO CHE APPAIONO I MIEI PRIMI SINTOMI DELLA FIBROMIALGIA, ATTACCHI DI PANICO, ANSIA E DEPRESSIONE.

TENTO PER ANNI LA STRADA DELLA PSICOANALISI SENZA RISULTATI, QUINDI RICORRO AD ANSIOLITICI. RIESCO AD USCIRE DAL TUNNEL, MA LA PAURA DELLA PAURA MI ACCOMPAGNA E SI FISSA NELLA MIA MENTE.

"AVANTI!" MI DICO.... .E RIPRENDO LA MIA SOLITA ROUTINE CON SEMPRE MENO AUTOACCETTAZIONE. CERCO APPROVAZIONI, AFFETTO, STIMA NEGLI ALTRI, MA NATURALMENTE, PIÙ CERCO PIÙ MI SENTO FRUSTRATA E POCHÉ VOLTE MI SENTO FELICE.

L'ANSIA ORMAI È L'AMICA MIA PIÙ FEDELE, ED ECCO: DOLORE ALLA SCHIENA, SOFFERENZA AL COLLO, IPERSENSIBILITÀ DENTALE, INFIAMMAZIONI VARIE, GENGIVE, ORECCHIE, INTESTINO IRRITABILE, GRANDE ACIDITÀ ALLO STOMACO, REFLUSSO GASTRICO ECC ECC....

ASSUMO ANTIACIDI PER LO STOMACO E LASSATIVI PER CERCARE DI SCONFIGGERE LA STITICHEZZA CHE ORMAI MI ACCOMPAGNA DA ANNI.

MANGIO MALE ED INGRASSO, IO CHE SONO SEMPRE STATA MOLTO ESILE MI DICO: "NON HO PIÙ VENT'ANNI", FUMO MOLTO, SONO SEMPRE STRESSATA E QUALSIASI COSA MI INFASTIDISCE, INVIDIOSA DELLA VITA DELLE ALTRE, CHE SEMBRA SIANO TUTTE PIÙ FORTUNATE DI ME.

NON SONO MAI CERTA DELLE MIE SCELTE, MI SEMBRA DI SBAGLIARE SEMPRE TUTTO E PURTROPPO, SEMBRA CHE LA VITA MI DIA CONTINUA CONFERMA DI QUESTO.

DOPO L'ENNESIMA DELUSIONE AFFETTIVA, RIECCO GLI ATTACCHI DI PANICO E GIÙ DI ANTIDEPRESSIVI ED ANSIOLITICI.

A DISTANZA DI QUALCHE ANNO, SI AGGIUNGE LA MORTE DI MIA MADRE E SUCCESSIVAMENTE ANCHE QUELLA DI MIO PADRE CHE TRASCINA CON SÈ UNA SERIE DI PROBLEMI BUROCRATICI E LA MIA

CONSAPEVOLEZZA DEL SUO GRANDE EGOISMO.

ARRIVA IL DOLORE PELVICO, FORTISSIMO! SECONDO I MEDICI NON HO NULLA E DOPO VARIE PERIPEZIE, MASSAGGI, AGOPUNTURA ED OSTEOPATIA, FINISCO A BOLOGNA DA UNO SPECIALISTA CHE CURA IL NERVO PUDENDO. DIAGNOSI: VULVODINIA E CONTRATTURA DI TUTTA LA PARTE PELVICA.

ALTRI MASSAGGI E PER PIÙ DI UN ANNO SEGUO UNA CURA FARMACOLOGICA.

IL DOLORE SI PLACA, MA RESTA LATENTE E DOPO UNA SERIE DI DELUSIONI LAVORATIVE VISSUTE CON GRANDE STRESS, DELLE TENSIONI IN FAMIGLIA E UNA GRANDE DELUSIONE PERSONALE, ECCO IN TUTTO IL SUO SPLENDORE TUTTI I SINTOMI DELLA FIBROMIALGIA.

SONO MOLTO SPAVENTATA E NON SO CHE PESCI PIGLIARE, RICERCO IN INTERNET, ASCOLTO I MIEI SINTOMI PER CAPIRE COSA MI STA SUCCEDENDO E CAPISCO CHE MOLTO PROBABILMENTE HO QUESTA SCHIFOSA MALATTIA E CHE DA TEMPO NE SONO AFFETTA.

TROVO UNA REUMATOLOGA SPECIALIZZATA, LA DIAGNOSI È CONFERMATA: FIBROMIALGIA IN ANSIA E DEPRESSIONE CON PIÙ DI 12 TENDER POINTS DOLOROSI AL TATTO.

I MEI SINTOMI... QUASI TUTTI! HO DOLORI MOLTO FORTI IN TUTTO IL CORPO ACCOMPAGNATI DA TREMORI E PERDITA DEL CONTROLLO DEGLI ARTI, TANTO DA FARMI PENSARE ALLA SCLEROSI MULTIPLA.

CONTRAZIONI OVUNQUE, OFFUSCAMENTO DELLA VISTA, I RUMORI SONO FASTIDIOSISSIMI MI RITROVO IN UNO STATO DI CONFUSIONE MENTALE, ANSIA, DEPRESSIONE, STANCHEZZA IMPRESSIONANTE, NON DORMO... TREMENDO! VOGLIO MORIRE! LA MIA VITA È UNO SCHIFO! PERCHÉ CAPITA TUTTO A ME!

SONO NATA SBAGLIATA E HO SBAGLIATO TUTTO NELLA VITA! COSA HO FATTO PER MERITARMICI QUESTO!?!...

§§§§§§

..... LA DECISIONE: VOGLIO GUARIRE! IO DEVO GUARIRE!

NAVIGO IN RETE E TROVO UNA TESTIMONIANZA CONTROCORRENTE, SINCERAMENTE SONO DUBBIOSA, È UNA DONNA AMERICANA E SI CHIAMA EVELYN, LEI È GUARITA!

ABITA IN ITALIA E SUL SUO SITO E SU YOU TUBE CI SONO UNA SERIE DI TESTIMONIANZE DI PERSONE CHE SONO GUARITE GRAZIE AL SUO PERCORSO, COMPRESA LA SORELLA CHE NE ERA AFFETTA DA ANNI. DECIDO CHE LA DEVO VEDERE IN FACCIA.... VOGLIO PARLARE CON LEI E CAPIRE.

FISSO UN APPUNTAMENTO E VADO NEL SUO STUDIO.

AGITATA E ANCORA INCREDULA DI QUELLO CHE MI STAVA SUCCEDENDO, ARRIVA IL GIORNO DELL'APPUNTAMENTO E FINALMENTE LA VEDO.

RICORDO COME FOSSE OGGI QUEL MOMENTO, MI TROVO DAVANTI UNA BELLISSIMA DONNA, È CARISMATICA, NON SOLO PER IL SUO ASPETTO, MA PER LA SUA POTENZA E PERSONALITÀ, MI ACCOGLIE CON GRANDE DOLCEZZA E CAPISCO CHE È UNA PERSONA BUONA, VUOLE AIUTARE GLI ALTRI ED È MOLTO PREPARATA RIGUARDO LA MALATTIA.

PER LA PRIMA VOLTA NELLA MIA VITA, IO CHE MI LAMENTAVO SEMPRE CHE NESSUNO ERA IN GRADO DI CAPIRE COSA STAVO PROVANDO, MI SENTO FINALMENTE COMPRESA.

ACCETTO E INTRAPRENDO IL SUO PERCORSO; CHE CONSISTE NELL'ASCOLTO DI 4 DVD DOVE TI GUIDA SEGUENDO UN PROTOCOLLO CHE HA CREATO PER USCIRE DALLA MALATTIA.

È STUPEFACENTE E BRAVISSIMA! MI SENTO CAPITA, SONO ENTUSIASTA! NON SONO PIÙ UNA STRANA CREATURA FATTA MALE E DESTINATA A SOFFRIRE, HO UNA SPERANZA, IO POSSO GUARIRE COME GLI ALTRI GUERRIERI.

IL SUO PROTOCOLLO INTERVIENE SULLA GESTIONE DELLA PROPRIA VITA A 360 GRADI.

EVELYN TI INSEGNA GRADATAMENTE PASSETTO PER PASSETTO.

IMPARO OGNI GIORNO DI PIÙ E COMINCIO PIANO PIANO A MANGIARE BENE, A FARE DELLO STRETCHING A CAMMINARE PER 20 MINUTI A RESPIRARE PIÙ PROFONDAMENTE E A PRENDERMI CURA DELLA MIA

PELLE, PUR AVENDO TANTO DOLORE.

SONO BRAVA! CON UN PO' DI DIFFICOLTÀ FACCIO E RIESCO! MI INIZIA ALLA MEDITAZIONE, IL MIO CORPO E LA MIA MENTE SONO TANTO AGITATI, MA PIANO PIANO IMPARANO A RILASSARSI. STO CAMBIANDO! QUANTE COSE MERAVIGLIOSE STO INTRAPRENENDO!

SMETTO DI FUMARE, MAI SUCCESSO, NON C'ERO MAI RIUSCITA, FORSE NON MI VEDEVO, VOLEVO SOLO DISTRUGGERMI.

LA MIA PELLE RIPRENDE UN BEL COLORITO, È PIÙ BELLA È PIÙ LISCIA, DIMAGRISCO, NON PERDO PIÙ TANTI CAPELLI CHE RIPRENDONO IL LORO LUCIDO E SANO SPENDORE .

MI SENTO MEGLIO, MOLTO MEGLIO, MI PIACCIO!

MI FA I COMPLIMENTI ANCHE LA REUMATOLOGA, MI VEDE MOLTO MIGLIORATA.

IL MIO CAMMINO CONTINUA.

PER TROPPI ANNI SONO STATA INSODDISFATTA DI ME STESSA, DETESTANDOMI E PUNENDOMI NON AVENDO OTTENUTO QUELLO CHE IN FONDO NON SO PIÙ SE DESIDERO.

E' DIFFICILE CAPIRE IN EFFETTI COSA SI VUOLE VERAMENTE E PROFONDAMENTE DALLA VITA.

ORA HO LA CONSAPEVOLEZZA CHE MI DEVO AMARE E APPREZZARE PER QUELLO CHE SONO; È ARRIVATO IL MOMENTO.

FORSE LA FIBROMIALGIA È UN SEGNALE?!

STAVO SBAGLIANDO NON STAVO ANDANDO NELLA GIUSTA DIREZIONE.

STO FACENDO UN GRANDE VIAGGIO, IL VIAGGIO DELLA MIA VITA, IL VIAGGIO DENTRO ME STESSA.

COMINCIO A VEDERMI COME UNA PERSONA CON LE SUE CARATTERISTICHE, I SUOI GRANDI PREGI E QUALITÀ. PIANO PIANO IMPARO A CONOSCERE E CAPIRE, CHI È SILVIA, LA SUA ESSENZA, LA SUA ANIMA?!

EVELYN MI INSEGNA L'AMORE PER ME STESSA ED A RISPETTARMI COME ESSERE SPECIALE ED UNICO.

IL VIAGGIO È TORTUOSO CON PARECCHIE MIE RESISTENZE, È DIFFICILE E PAUROSO IL CAMBIAMENTO, NON SONO ABITUATA A VEDERMI IN POSITIVO E NELLA MIA MENTE È INCISA LA SILVIA SFIGATA, ANSIOSA ED INCAPACE.

MI FA CAMBIARE PROSPETTIVA; SE VEDI LE COSE IN UNA CERTA MANIERA LE COSE COMINCIANO A CAMBIARE.

IL MIO CORPO E LA MIA MENTE SI CALMANO SEMPRE DI PIÙ ED ALCUNI SINTOMI SCOMPAIONO.

SONO ANCORA IN CAMMINO E FINALMENTE NELLA MIA VITA HO LA CONSAPEVOLEZZA DI AVERE INTRAPRESO UN PERCORSO GIUSTO!

## **GUERRIERA SILVIA**

### **LUISA S.**

I DOLORI NON MI DAVANO PIÙ TREGUA E STAVO SEMPRE PEGGIO, AVEVO TANTA PAURA, ANSIA, ANGOSCIA, TREMAVO DI CONTINUO, LE FORZE ORAMAI ERANO ESAURITE E STARE A LETTO ERA IL MIO UNICO SOLLIEVO. HO VISTO MOLTI MEDICI, MA TORNAVO A CASA SEMPRE SFIDUCIATA. SIGNORA LEI NON HA NIENTE! QUESTA FRASE MI UCCIDEVA OGNI VOLTA. DIVENTAVO SEMPRE PIÙ DEPRESSA, NON VEDEVO VIA D'USCITA IL MIO FUTURO ERA BUIO, HO PROVATO DISPERAZIONE. NON RIUSCIVO A TROVARE UNA SOLUZIONE, IL MIO CORPO NON RISPONDEVA A NULLA DI TUTTO QUELLO CHE GLI FACEVO, ANDAVA PER LA SUA STRADA ED HO CREDUTO DI ESSERE ARRIVATA ALLA FINE. HO CONSULTATO ANCHE UNO PSICOLOGO IL QUALE MI HA CONSIGLIATO DEGLI ANTIDEPRESSIVI COME UNICA CURA ALLA MIA MALATTIA FANTASMA. IL MIO STATO PSICOLOGICO ERA MIGLIORATO E COSÌ POTEI CONTINUARE A CERCARE UNA SOLUZIONE AD UNO STATO FISICO E PSICHICO CHE SEMBRAVA UNICO AL MONDO. FINALMENTE ARRIVO AD UNA DIAGNOSI DI "NEURALGIA DEL PUDENDO", NESSUNA CURA SE NON PALLIATIVI, MEGLIO DI NIENTE ALMENO I MIEI DOLORI AVEVANO UN NOME. STAVO UN PÓ MEGLIO AGGIUNGENDO ALTRI FARMACI, MA NON BENE, I SINTOMI ERANO SEMPRE LÌ ANCHE SE LI PERCEPIVO DI MENO. IL FARMACO NON ERA LA MIA SOLUZIONE, LO SAPEVO, AVEVO SEMPRE COMPRESO CHE C'ERA BEN ALTRO, PERÒ NON RIUSCIVO A CAPIRE COSA. CONTINUAVO A CERCARE SUL WEB

TESTIMONIANZE DI QUALCUNO CHE STESSE VIVENDO IL MIO STESSO INCUBO. LEGGO DI UNA COACH DI NOME EVELYN CARR, NEL SUO PROFILO C'ERANO SCRITTI TUTTI I MIEI SINTOMI... CHE SOLLIEVO! PER LA PRIMA VOLTA SENTO PARLARE DI FIBROMIALGIA E I TASSELLI SEMBRANO METTERSI AL LORO POSTO, LA MIA NEURALGIA DEL PUDENDO ERA UN ALTRO SINTOMO DI QUESTA MALATTIA. I MIEI DOLORI AVEVANO UNA SPIEGAZIONE, ERANO VERI!

SSSSSS

.....QUANDO AVEVO UN DOLORE ERO CONCENTRATA SU DI ESSO VENTIQUATTRO ORE SU VENTIQUATTRO NON SMETTEVO MAI DI PENSARCI, ANCHE PERCHÉ SI FACEVA SENTIRE E VOLEVO FARLO SMETTERE A TUTTI COSTI. ERO ABITUATA A CURARE I DOLORI CON IL FARMACO CHE IN POCHI MINUTI LO ANNIENTAVA, NON CERCAVO ALTRA SOLUZIONE, NON NE VEDEVO UN'ALTRA. PURTROPPO ERA COME METTERE BENZINA SUL FUOCO NON FACEVO ALTRO CHE PEGGIORARE, MA NON ME NE RENDEVO CONTO PERCHÉ NON LO SAPEVO, NESSUNO ME NE AVEVA MAI PARLATO, QUANDO L'HO CAPITO AVEVO FATTO GIÀ LA MIA ESPERIENZA. SPERAVO CHE LA PILLOLA POTESSE AIUTARMI ED INNESCAVO UN MECCANISMO A CATENA DOLORE PIÙ FARMACO, MA SENZA RISULTATO. MAI UN ANTIDOLORIFICO HA FUNZIONATO, QUEI MALEDETTI DOLORI NON SONO MAI DIMINUITI PER UN ISTANCE. QUESTO CIRCUITO L'HO FERMATO DANDO UNA DIREZIONE DIVERSA ALLA MIA VITA. HO CAMBIATO STILE DI VITA, HO SEMPLICEMENTE INSERITO ME NELLA MIA VITA. ANCORA ADESSO DI TANTO IN TANTO IL MIO SUBCONSCIO MI CONDUCE SULLA VECCHIA STRADA, LE VECCHIE DICITURE MI PORTANO SEMPRE NELLA DIREZIONE OPPOSTA AL MIO BENESSERE. ESERCITANDOMI A CAMBIARE ALCUNI PENSIERI, HO MIGLIORATO MOLTO LA MIA VITA, LE COSE HANNO UN SENSO DIVERSO ADESSO, VIVO LE GIORNATE IN MANIERA SERENA E LE APPREZZO, NON HO PIÙ ANSIA, NON CORRO PIÙ, PARLO CON CALMA E RIESCO A GODERMI UN MOMENTO CHE MI PIACE, COME UN TRAMONTO. LA BESTIA MI HA FERMATA, NESSUNO E NIENTE AVREBBE POTUTO FARLO PERCHÉ NON AVREI ASCOLTATO. ATTUALMENTE AD UN SINTOMO RISPONDO CON MOLTA CALMA E TRANQUILLITÀ, SO CHE NEL GIRO DI QUALCHE ORA PASSERÀ DOPO AVER DATO LA GIUSTA ATTENZIONE A ME ED AL MIO REGIME. SE CIÒ NON MI È POSSIBILE MI DEDICO AD ALTRO, MA NON AL MIO DOLORE. LA SENSAZIONE PIÙ BELLA È CHE NON MI FA PIÙ PAURA, NON MI SPAVENTA NEANCHE UN SINTOMO NUOVO, SONO TRANQUILLA NON MI SOTTOPONGO AD UNO STRESS INUTILE. È PASSATO UN ANNO DA QUANDO HO COMINCIATO, ADESSO STO BENE, MA HO TANTE COSE ANCORA DA CAPIRE ED IMPARARE. LA FIBROMIALGIA HA SEGNATO L'INIZIO DEL MIO NUOVO PERCORSO DI VITA CHE MAI AVREI IMMAGINATO POTESSE ESSERE COSÌ PROFONDO.

QUANDO RIPENSO A COME ERO PRIMA, NON MI PIACE, LA MIA VITA ANDAVA AVANTI SENZA CHE IO NE FOSSI CONSAPEVOLE TUTTO DI CORSA E TUTTO PERCHÉ SI DOVEVA FARE, LE MIE VECCHIE DICITURE DETTAVANO L'ANDAMENTO DELLA MIA ESISTENZA.

**GUERRIERA LUISA**

**SERENA S.**

2 GENNAIO 2005... PRENDO IN MANO IL VIOLINO, GESTO ORMAI DI ROUTINE, CHE FA PARTE DI ME DA SEMPRE, MA SENTO DEI DOLORI STRANI ALLE DITA... IN POCO TEMPO MI RITROVO DAL SUONARE 10 ORE AL GIORNO, GIRARE PER CONCERTI E RESPIRARE NOTE, AL SENTIRE SCOSSE E FITTE SU TUTTE LE BRACCIA, SENZA TREGUA...PROGRESSIVAMENTE MI SENTO QUASI COME SE FOSSI PARALIZZATA...

...INIZIA IL CALVARIO... MILLE IPOTESI, MILLE ESAMI, MILLE PAURE... E NEL FRATTEMPO PASSANO GLI ANNI, E I DOLORI, LANCINANTI COME LAME, SI MOLTIPLICANO IN TUTTO IL CORPO, BLOCCANDOMI IL RESPIRO.

LE MIE SICUREZZE SUL FUTURO, I MIEI OBIETTIVI, QUELLI DI UNA VENTENNE PIENA DI SOGNI, LASCIANO SPAZIO AL TERRORE DI FINIRE SU UNA SEDIA A ROTELLE, DI AVERE CHISSÀ QUALE MALE INCURABILE... E OGNI MESE LA DIAGNOSI IPOTETICA E LA CONSEGUENTE PAURA CAMBIA, PERDENDO ANNI DI VITA OGNI SETTIMANA DI ATTESA PER I RISULTATI...

I MIEI MESI ERANO SCANDITI DA VISITE, ESAMI, LUMINARI... QUANTE VOLTE MI SONO SENTITA DIRE: "CHE CASO INTERESSANTE FOSSI..."

OGNI ANNO, UNA PARTE DELLA SPENSIERATEZZA CHE TUTTI DOVREBBERO AVERE A QUELL'ETÀ, VENIVA SOTTERRATA DALLA RASSEGNAZIONE, DALLA RABBIA, DALL'IMPOTENZA, DALLE FRASI CHE È DIFFICILE CANCELLARE: "NE HA SEMPRE UNA... MA SÌ, TUTTE STORIE... E' TUTTO DI TESTA...VEDE CHE SE SI SFORZA LE COSE LE FA..." ...E IO CHE MI SENTIVO IN COLPA, CHE CREDEVO DI AVER SBAGLIATO QUALCOSA...

INIZIA A SCATTARE UN MECCANISMO MENTALE PER CUI MI SENTO RESPONSABILE DI QUELLO CHE MI SUCCEDDE...SE È DI TESTA, ALLORA SONO IO A VOLERLO...DIVENTO NERVOSA, ARRABBIATA CON IL MONDO...NON RIESCO PIÙ AD ASCOLTARE LA MUSICA, NON HO PIÙ VOGLIA DI USCIRE E PENSO CHE NESSUNO ORMAI MI VORRÀ PIÙ BENE...L'UNICA COSA CHE AMAVO DI ME, IL VIOLINO, MI È STATA PORTATA VIA...ORA COSA VEDRANNO GLI ALTRI IN ME? NON SONO PIÙ NESSUNO E IN PIÙ SONO UN PESO... QUELLA PARTE DEL MIO CARATTERE CHE MI FACEVA SEMPRE SENTIRE IN COLPA VERSO TUTTI, GIÀ DA PICCOLA, QUASI COME SE DOVESSI SEMPRE DARE IL MASSIMO PER ESSERE AMATA, SI AMPLIFICA...MI SENTO IN COLPA VERSO TUTTI COLORO CHE SOFFRONO VEDENDOMI STARE MALE, E IMMAGINO CHE, ORA CHE NON POSSO PIÙ DIMOSTRARE IL MIO VALORE CON I SUCCESSI SCOLASTICI E MUSICALI, NON VALGO PIÙ NULLA..."FORSE QUESTO DOLORE È UNA PUNIZIONE ..."

MA DEVO SOPRAVVIVERE E NON POSSO FARLO SENZA MUSICA, COSÌ CERCO MODI ALTERNATIVI: IL BALLO, IL CANTO... MA IL DOLORE NON RISPARMIA ALCUNA PARTE DEL MIO CORPO. CON FORZA E TENACIA COMBATTO CONTRO QUELLE LAME CHE VORREBBERO FERMARMI E CERCO DI NON MOLLARE, MA DIVENTA TROPPO DIFFICILE... OLTRE AI SINTOMI CHE LETTERALMENTE MI COLPISCONO DALLA TESTA AI PIEDI, NON DORMO PIÙ, NON RIESCO A CONCENTRARMICI, NON DIGERISCO PIÙ NULLA, HO TOSSE E FEBBRE DI CONTINUO...

CREDO DI AVER SOPPORTATO DAVVERO SITUAZIONI INCREDIBILI...DI AVER FATTO DI TUTTO PER NON MOLLARE, ARRIVANDO A SUONARE STRINGENDO I DENTI DAL DOLORE FORTE CHE SENTIVO E SORRIDENDO PER MASCHERARLO, METTENDOMI LE SCARPE STRETTE DURANTE I CONCERTI, CHE NON VOLEVO ABBANDONARE, PER FAR SÌ CHE IL CERVELLO PER UN PO' SI CONCENTRASSE SU UN DOLORE DIVERSO, DANDOMI COSÌ UN PO' DI TREGUA NELLE ALTRE PARTI DEL CORPO...

GUIDAVO TENENDOMI LA GAMBA E NON RIUSCENDO A CAMBIARE MARCIA, SPESSO NON BEVENDO PER TUTTO IL PRANZO PERCHÉ NON POTEVO TIRARE SU IL BICCHIERE (E NON VOLEVO DIPENDERE IN QUEL MODO DAGLI ALTRI);

MI FERMAVO DAVANTI ALLE PORTE PERCHÉ NON RIUSCIVO A TIRARE SU IL BRACCIO PER AFFERRARE LA MANIGLIA...E TI SENTI COSÌ IMPOTENTE CHE VORRESTI SOLO SPARIRE.....IO, LA RAGAZZA RAZIONALE CON TUTTO PRESTABILITO, CHE ORA NON RIUSCIVA PIÙ A FERMARE LE LACRIME...MI RICORDERÒ PER SEMPRE IL SOFFITTO DELLA MIA CAMERA....QUEL SOFFITTO CHE STAVO LÌ A FISSARE TUTTO IL GIORNO, MENTRE GLI ALTRI VIVEVANO...

SETTE ANNI DOPO, SEGNATI NON SOLO DALLA SOFFERENZA FISICA, MA ANCHE DA UNA BRUTTA DEPRESSIONE, ANSIA E PANICO, POICHÉ NON RIUSCIVO PIÙ AD USCIRE DI CASA ( TUTTO MI FACEVA PAURA ORMAI) E NON SOPPORTAVO IL FATTO DI NON ESSERE CREDUTA, MA SCAMBIATA PER UNA PAZZA IPOCONDRIACA, ARRIVA LA DIAGNOSI... UN NOME SCONOSCIUTO, ZERO SPIEGAZIONI, ZERO COMPrensIONE... RICORDO QUEL GIORNO IN MODO CONFUSO, POCHÉ FRASI: "NON SI PUÒ GUARIRE, NON SUONERAI PIÙ, FARAI FATICA ANCHE A PETTINARTI AL MATTINO...", MA NESSUNA SPIEGAZIONE SU COME "SOPRAVVIVERE" CON QUESTA MALATTIA, SU QUELLO CHE POSSO FARE PER RIUSCIRE A GESTIRLA E NON MORIRE DAL DOLORE...

§§§§§§

..... IO CREDEVO CHE LA MIA VITA SAREBBE STATA A LETTO, SPERANDO DI NON SVEGLIARMI PIÙ AL MATTINO, COME PURTROPPO HO PENSATO PER TROPPO TEMPO. CREDO CHE NON DIMENTICHERÒ MAI QUELLA SENSAZIONE DI DISPERAZIONE. UNA SENSAZIONE CHE NON DOVREBBE SENTIRE NESSUNO. ANCORA MI VIENE IL MAGONE PENSANDO A QUEI MOMENTI ... QUANDO SENTIVO LE ALTRE RAGAZZE CONOSCIUTE AL RITIRO PARLARE DELLA VITA SENZA DOLORI, TRA ME PENSAVO: "SICURO LORO NON STAVANO COSÌ MALE, NON È POSSIBILE...IO CE L HO DA TROPPO TEMPO...ORMAI PER ME NON C'È SPERANZA..." E INVECE NO!!!!QUESTO

È IMPORTANTE!!!! SE NE ESCE DAVVERO...CON FORZA, TENACIA E PAZIENZA, COSÌ COME RIPETE SEMPRE EVELYN...

ORA, QUASI TUTTI I DOLORI SONO DIMINUITI PIÙ DELLA METÀ, QUALCUNO È QUASI COMPLETAMENTE SPARITO, CI SONO ALCUNI PICCOLI MOMENTI IN CUI MI FERMO A RIFLETTERE E MI ACCORGO DI NON SENTIRE DOLORE IN NESSUNA PARTE DEL CORPO. NON SAPEVO NEANCHE CHE COSA SIGNIFICASSE NON SENTIRE DOLORE. NON MI CAPITA PIÙ DI PIANGERE CAMMINANDO PER STRADA COME FACEVO PRIMA, IMMAGINANDO QUANTO SIANO FORTUNATE LE ALTRE PERSONE CHE RIESCONO A MUOVERSI SENZA SENTIRE LE GAMBE SPACCARSI LETTERALMENTE A METÀ; NON MI SUCCEDA PIÙ DI STARE CON L'ANSIA DURANTE UN CORSO PER PAURA DI NON RIUSCIRE A PRENDERE APPUNTI... COME SE LE VARIE PARTI DEL MIO CORPO (E DELLA MIA ANIMA) SI STESSERO RICOMPONENDO, OGNI PEZZETTO TORNA PIANO PIANO AL SUO POSTO.

INIZIO A SENTIRMI UN PO' PIÙ SICURA DI ME E PER QUANTO QUESTA PAROLA CREDEVO NON ESISTESSE, ANCHE PIÙ FELICE. È UNA SENSAZIONE INCREDIBILE E SONO ANCORA ALL'INIZIO, HO ANCORA TANTO DA SCOPRIRE, MA RINGRAZIO OGNI GIORNO DI VIVERE QUESTE EMOZIONI, DI NON SENTIRE PIÙ QUELLA DISPERAZIONE CHE TANTO FACEVA PAURA...E QUANDO ARRIVA, SO CHE PASSERÀ IN BREVE TEMPO ...

STO LAVORANDO SUL NON ACCETTARE PIÙ QUALUNQUE COSA MI VENGA DETTA AGLI ALTRI, CERCANDO DI NON PRENDERMI SEMPRE LE COLPE E SENTIRMI UNA VITTIMA... CERCO DI CAPIRE CHE COSA VOGLIO DAVVERO DALLA MIA VITA, QUALI SCELTE HO FATTO IN BALIA DELLA MALATTIA, O PER RENDERE FELICI I MIEI CARI. IL LAVORO PSICOLOGICO È ANCORA LUNGHISSIMO E HA RAGIONE EVELYN QUANDO DICE CHE FORSE È LO SCOGLIO PIÙ GROSSO, PIÙ DEI DOLORI FISICI, MA NE VALE LA PENA. STO SCOPRENDO TUTTE LE MERAVIGLIE CHE HO INTORNO. QUANDO CADDO, PERCHÉ È NORMALE E SUCCEDA A TUTTI, PENSO CHE CI SIA VOLUTA COSÌ TANTA FORZA IN PASSATO PER TIRARMI SU DA QUEL BUCO INFERNALE, CHE ORA NON PERMETTERÒ MAI PIÙ A ME STESSA DI TORNARE IN FONDO. A VOLTE, STARE MEGLIO TI FA UN PO' PERDERE LA COSTANZA NEL REGIME E NEL LAVORO SU DI TE, CHE INVECE DEVI CONTINUARE A FARE...E SCRIVERE IN QUESTE PAGINE, IN CUI RIPORTO ALLA MEMORIA TUTTO, RICORDANDO DA DOVE SONO PARTITA, MI STA AIUTANDO A RITROVARE LA FORZA E A NON MOLLARE NULLA, PERCHÉ NON DEVO PIÙ TORNARE COM'ERO ALLORA...MAI PIU'!

SE PENSO CHE DUE INVERNI FA, ERO NEL LETTO A SCONGIURARE I MIEI GENITORI, PIANGENDO, DI DARMİ UN PO' DI SOLLIEVO; PENSAVO DI MORIRE DAL TANTO DOLORE, PENSAVO CHE NON FOSSE UMANAMENTE SOPPORTABILE... MENTRE ORA SONO QUI CHE STO FACENDO IL CAMBIO DELL'ARMADIO ORMAI DA SOLA E PER ME È UNA CONQUISTA MERAVIGLIOSA...PICCOLA, MA MERAVIGLIOSA!

PENSO CHE NON RIUSCIVO AD USCIRE, MENTRE ORA SONO IO AD ORGANIZZARE E MI DEVO TRATTENERE PER NON FAR TROPPO E RISPARMIARE QUESTA PREZIOSA ENERGIA RITROVATA. PENSO CHE QUEST'ANNO PER LA PRIMA VOLTA NELLA MIA VITA SONO STATA FELICE DI RICOMINCIARE A LAVORARE, MENTRE PRIMA MI TRASCINAVO ASPETTANDO CHE ARRIVASSE IL WEEK-END PER POTERLO PASSARE SDRAIATA NEL LETTO...

INIZIO A PENSARE CHE OGNUNO ABBIA IL SUO PERCORSO E ANCHE SE HO ANCORA TANTE DOMANDE SUL MIO, SCOPRIRÒ COME ESSERE SEMPRE PIÙ SERENA...

SSSSSS

..... ALLA FINE DI QUESTE MIE RIFLESSIONI E RACCONTI SU 12 ANNI DI VITA... NON POSSO NON RINGRAZIARE ALCUNE PERSONE...

LA MIA FAMIGLIA, IL MIO AMORE PIÙ GRANDE, CHE HA SOFFERTO PIÙ DI CHIUNQUE ALTRO CON ME, DICENDOMI CHE CI VOLEVA QUESTO PERCORSO PER DARMİ DI NUOVO UNA VITA...CHE HA FATTO DI TUTTO PER DARMİ UN SORRISO E UNA SPERANZA QUANDO IO NON NE AVEVO PIÙ... MIA MAMMA IN PARTICOLARE, CHE AVENDO PROVATO SU DI SÉ LO STRAZIO DI QUESTA MALATTIA, MI HA COMPRESA E SUPPORTATA SEMPRE...

I MIEI AMICI IL CUI NOME È SCOLPITO NEL MIO CUORE ...CHE HANNO IMPARATO CON ME A CAPIRE LA MALATTIA CHE MI FACEVA ALLONTANARE ANCHE DA LORO...CHE SI PRESENTAVANO ANCHE QUANDO NON VOLEVO, PER NON LASCIARMI SOLA...CHE MI PORTAVANO FIORI E RIVISTE PER STRAPPARMI UN SORRISO ...CHE HANNO FATTO DI TUTTO PER AIUTARMI A NON MOLLARE GLI STUDI...

LE MIE COMPAGNE DI BATTAGLIA CHE MI REGALANO SEMPRE SORRISI E GRINTA! PERCHÈ IL GRUPPO FA LA DIFFERENZA!

EVELYN PIÙ DI TUTTI ...PERCHÉ MAI SAREI A QUESTO PUNTO SE NON FOSSE PER LEL...E CHE MI STA DAVVERO AIUTANDO A RAGGIUNGERE LA MIA VITA...CHE ORMAI PENSAVO DI NON AVERE PIÙ...E CHE NONOSTANTE LE MIE PAURE, LE MIE FRAGILITÀ E L'INSICUREZZA...NON MI MOLLA MAI, DANDOMI FORZA PER CONTINUARE A COMBATTERE ED ESSERE UNA VERA GUERRIERA...

### **GUERRIERA SERENA**

#### **MARIKA D.**

SONO GIUNTA ALL'ULTIMA SESSIONE DEL DVD3, CI HO MESSO UN PÒ PIÙ DEL PREVISTO AD ASCOLTARLO, DICIAMO CHE HO "RALLENTATO" E HO DOVUTO SOFFERMARMICI DI PIÙ O RIASCOLTARLI PIÙ VOLTE. CIOÈ A LIVELLO DI LUCIDITÀ NELL'ASCOLTO E NELLA COMPrensIONE A FONDO NON È SEMPRE STATA FACILE IN QUESTO PERIODO COMUNQUE NON IMPORTA. MI È SERVITO A CAPIRE O CHIARIRE ALCUNE COSE IN PIÙ: A DIRE IL VERO MOLTE LE AVEVO GIÀ CAPITE, ALTRE MECCANISMI ORA INVECE MI SONO PIÙ CHIARI. SO DI AVERE DELLE RESISTENZE AD ANDARE AVANTI, NON SO BENE QUALE SIA IL MIO FUTURO E SO DI AVERE DIVERSE PAURE D'AFFRONTARE PER ARRIVARE ALLA GUARIGIONE: PAURA NELL'AFFRONTARE I MIEI PROBLEMI NEL RAPPORTO DI COPPIA, PAURA DI NON AVERE LE ATTENZIONI GIUSTE O LE ATTENUANTI PERCHÉ SONO MALATA, PAURA DI NON POTERMI POI TIRARE INDIETRO DI FRONTE ALLE RICHIESTE DEGLI ALTRI, PAURA DI TROVARMICI CATAPULTATA NEL MONDO "ADULTO" MENTRE IO HO CONTINUATO A VIVERE COME UNA BAMBINA BISOGNOSA, PAURA DI NON ESSERE IN GRADO DI MANTENERMI UN LAVORO. MI RITROVO IN MOLTE DELLE PAURE CHE TU HAI SPIEGATO, PERÒ MI ACCORGO ANCHE CHE MOLTO SPESSO È PIÙ FACILE NON VEDERLE.

### **GUERRIERA MARIKA**

#### **SABRINA**

CIAO EVELYN, ECCOMI QUA A RINGRAZIARTI PERCHÉ SONO TORNATA A NUOVA VITA E RIPERCORRO IL CAMMINO FATTO INSIEME ...QUANDO NON MI VEDEVO NON RIUSCIVO AD AMARMI E STAVO MOLTO MALE , DOLORI ARTICOLARI , TENSIONI MUSCOLARI, CONFUSIONE MENTALE RABBIA , INTESTINO SEMPRE GONFIO, DIFFICOLTÀ DIGESTIVE ACNE DOLORI MESTRUALI , SCONTENTEZZA GENERALE APATIA POSSO CONTINUARE CON ALTRI 20 E PIÙ SINTOMI ....E POI TANTA PAURA D'AFFRONTARE OGNI COSA MA SOPRATTUTTO NON SAPEVO PIÙ SOGNARE NELLA MIA VITA NON CONOSCEVO PIÙ IL DESIDERIO NEMMENO IL DESIDERIO DI GUARIRE NON ERA CHIARO SE LO VOLEVO ....AVEVO ORMAI CONSAPEVOLIZZATO CHE IL VIVERE CORRISPONDEVA A QUELLO STATO, NON RICORDAVO NEMMENO CHE VIVERE ERA ALTRO !!!!  
GLI ALTRI VIVEVANO IN MANIERA DIVERSA MA IO LO REPUTAVO UNA LORO FORTUNA, NON ERA PER ME, ED ANCHE CHE NON LA MERITAVO!!! ABBIAMO LAVORATO TANTO INSIEME TANTO TANTO ...LA MIA DETERMINAZIONE È STATA LA SCINTILLA INIZIALE .... MA OCCORREVA UNA STRADA UN METODO DIFRONTA AL MONDO CHE CI VOLEVA LASCIARE LÌ!!! MI SONO AGGRAPPATA A QUELLA CERTEZZA ALLA FIDUCIA DI TE CHE SEI RIUSCITA A GUARIRE E CHE CON GRANDE FORZA MA ANCHE CON GRANDE AMORE, VOLEVI TRASMETTERE AL MONDO INTERO! HO DECISO DI SEGUIRTI, MA QUANTI OSTACOLI HO INCONTRATO E QUANTI NE HO CREATI DI NUOVI!!!  
IL TUO PROTOCOLLO DA SEGUIRE COMPRENDEVA... LA DIETA, IL MOVIMENTO, IL RESPIRO, LA MEDITAZIONE, LA SAUNA E ALTRO, MA LA COSA PER ME PIÙ DIFFICILE È STATA VEDERMI, CONOSCERMI, AMARMI, MERITARE L'AMORE, MERITARE LA FELICITÀ, MERITARE DI STARE BENE E INIZIARE A SOGNARE!!! NON CREDEVO PIÙ, MA DURANTE IL PERCORSO BARLUMI DI BENESSERE AFFIORAVANO E QUESTO MI DAVA LA FORZA DI ANDARE AVANTI MA DOVEVO FARE UNA FATICA INCALCOLABILE A RICORDARE CHE C'ERANO ...HO

SCRITTO E RILEGGENDO RICORDAVO ...ALTRIMENTI TUTTO PASSAVA NEL DIMENTICATOIO!!! QUANTE VOLTE HO PENSATO FOSSE INUTILE SCRIVERE ...E INVECE LA GUARIGIONE È PASSATA ANCHE PER QUELLA STRADA!!!

ORA SONO QUA ' ...IN QUESTO MOMENTO NELLA PIAZZA AD AMALFI DIFRONTA AL BELLISSIMO DUOMO! MI SENTO FELICE E RINGRAZIO DI QUESTA NUOVA VITA E NUOVA POSSIBILITÀ ... A GIUGNO FINE SETTIMANA DI TREKKING ALLE 5 TERRE A LUGLIO SULLA PISTA CICLABILE DI DOBBIACO 50 E PASSA KM ...ANCORA A LUGLIO TRE GIORNI DI BARCA A VELA DI CUI ERO TERRORIZZATA PER PAURA DI SOFFRIRE IL MAL DI MARE, INVECE NIENTE ...SONO ANDATA IN MOTO, ORA SONO QUI IN VACANZA CON VALIGE DA TRASPORTARE PER PIÙ DI 100 SCALINI... IL CORPO STA BENE, LA MENTE È LIBERA, LA MIA ANIMA RINGRAZIA SEMPRE D'OGNI Istante CHE VIVO, IL MIO CUORE ORA È CAPACE DI AMARE ME STESSA PER PRIMA, MA ANCHE CHI STA VICINO A ME.

VOGLIO QUINDI RINGRAZIARE TE CHE SEI L'ANGELO DI QUESTA GUARIGIONE, SENZA TE CHE MI INDICAVI LA STRADA NON CI SAREI RIUSCITA!!! ORA SONO PRONTA A NUOVE SFIDE, AD APRIRE ANCH'IO LA MIA STRADA PERCHÉ MI HAI DATO GLI STRUMENTI PER FARLO!!! STO SCRIVENDO PIANGENDO DI GIOIA. È UNA COSA MERAVIGLIOSA!

GRAZIE EVELYN GRAZIE DI AVERMI AIUTATO, SONO ANCORA IN CAMMINO NON VOGLIO FERMARMI VOGLIO VOLARE SEMPRE PIÙ IN ALTO DOVE MI PORTA L'AMORE PER ME STESSA!!

CON IMMENSO AFFETTO

**TUA GUERRIERA SABRINA**

**LAURA L.**

..... A DISTANZA DI POCO TEMPO, INIZIAI AD AVVERTIRE UN DOLORE DIFFUSO AI MUSCOLI. COSÌ, MI RECAI DA UN MASSOFISIOTERAPISTA DELLA ZONA CHE AVEVA FAMA DI POTER RIMETTERE IN SESTO CHIUNQUE..... TRANNE ME?

QUINDI, FU LA VOLTA DI UNA FISIOTERAPISTA: PERCHÈ TUTTE LE PERSONE TROVAVANO GIOVAMENTO DAI MASSAGGI, MENTRE IO STAVO PEGGIO? I DOLORI, PRIMA A ME SCONOSCIUTI, UNITI ALLA DELUSIONE E ALLO STUPORE CHE NON SE NE ANDASSERO, PROVOCARONO IN ME UN ACCENNO DI PAURA, CHE SI INSINUAVA OGNI GIORNO DI PIÙ NELLA MIA MENTE CHE POTESSERO NON ANDARSENE PIÙ.

POI, NON RICORDO BENE, FORSE UN PO' SI ATTENUARONO O, MOLTO PIÙ PROBABILE, CI FECCI L'ABITUDINE. MA IL DOLORE CRONICO, ANCHE SE ACCETTATO PER RASSEGNAZIONE DAVANTI ALL'IMPOSSIBILITÀ DI INTRAVEDERE UNO SPIRAGLIO DI GUARIGIONE, TI FA VIVERE MOLTO MALE. COMINCIAI A VIVERE CON IL FRENO A MANO TIRATO.

POI INIZIÒ UNA STRANA SITUAZIONE: UNA SERA ANDAI A LETTO CHE STAVO "BENE" E LA MATTINA MI SVEGLIAI CHE MI SENTIVO UNO STRACCIO LAVATO. ANCORA UNA VOLTA, NON CAPIVO. VISSI QUELLA GIORNATA CERCANDO DI COMPORTARMI NORMALMENTE, MA PROPRIO NON MI CAPACITAVO. COMUNQUE, LA SERA MI MISI A LETTO CONVINTA CHE L'INDOMANI TUTTO SAREBBE SVANITO! LA DELUSIONE FU GRANDE QUANDO, APRENDO GLI OCCHI, MI RESI IMMEDIATAMENTE CONTO CHE NULLA ERA CAMBIATO DAL GIORNO PRIMA. E COSÌ FU ANCHE IL TERZO GIORNO. IL QUARTO, COME PER INCANTO, TORNAI A SENTIRMI "BENE" COME PRIMA !!! PROVAI UNA SENSAZIONE STUPENDA !

MA IL MESE DOPO, STETTI **ESATTAMENTE** NELLA STESSA CONDIZIONE PER **ESATTAMENTE** GLI STESSI TRE GIORNI! MI CHIESI, ALLORA, SE QUESTI POTESSERO COINCIDERE CON QUALCOSA DI PARTICOLARE, MA IO NON TROVAI NULLA IN COMUNE: NIENTE MESTRUAZIONI, PRE-MESTRUAZIONI, OVULAZIONE... NIENTE, IO NON VIDI ALCUNA CONNESSIONE CON QUELL'EVENTO. LA COSA PROSEGUÌ NELLO STESSO IDENTICO MODO PER ALCUNI MESI. E MI FECCI CARICO ANCHE DI QUESTA PESANTE SITUAZIONE .....TANTO DURA SOLO TRE GIORNI. MA NON FU COSÌ. DI MESE IN MESE, I GIORNI IN CUI MI SENTIVO UNO "STRACCIO LAVATO" AUMENTAVANO, DIMINUENDO QUELLI IN CUI LA SITUAZIONE ERA ABBASTANZA ACCETTABILE! FINTANTO CHE L'INTERO MESE VENNE COPERTO ED IO NON MI RITROVAI PIÙ NEANCHE UN GIORNO PER POTER DIRE CHE STAVO "BENE". A TUTTO QUESTO SI AGGIUNSE UN'ALTRA CONDIZIONE CHE REPUTO LA PEGGIORE TRA TUTTE: L'ANNEBBIAMENTO DEL CERVELLO, IL *BRAIN FOG*. SI PRESENTÒ A ME PIANO PIANO FINO A CHE, UNA MATTINA DELL'APRILE DEL 1998, MENTRE STAVO SVOLGENDO IL MIO LAVORO, ERO IN PIEDI E STAVO PARLANDO, MI SENTII COME CADERE DALL'ALTO

UNA COPERTA SCURA E SPESSA CHE MI COPRÌ TUTTA, FACENDOMI SENTIRE ISOLATA, ASSONNATA COME NON MAI. OK, NON SARÀ NULLA. MI DISSI POCO CONVINTA PER DARMICI CORAGGIO. E' ARRIVATA LA PRIMAVERA: "APRILE DOLCE DORMIRE!". MA LA PRIMAVERA FINÌ E LA MIA SONNOLEZZA DIURNA AUMENTAVA, TOGLIENDOMI CAPACITÀ DI CONCENTRAZIONE E DI MEMORIZZAZIONE. PENSAI FOSSE IL CASO DI RECARMICI DA UN NEUROLOGO, IL QUALE, GUARDANDOMI, MI DISSE CHE ERO VISIBILMENTE STRESSATA: UNA CURA CON PSICOFARMACI MI AVREBBE RIDATO LA CARICA E LA VITALITÀ. NON SEPPÌ E NON VOLLI CONTRASTARE QUELLO CHE MI DISSE E PRESCRISSE: STAVO TROPPO MALE ED ERO DESIDEROSA E BISOGNOSA DI TORNARE A STARE BENE. E' OVVIO CHE NON AVENDO MAI ASSUNTO NULLA DI QUELLE PORCHERIE, UN LEGGERO MIGLIORAMENTO LO NOTAI. ALLORA LO VIDI COME UNA COSA POSITIVA MA, IN REALTÀ, NON LO ERA. MI ERA SERVITO PER "ACCONTENTARMI" E AGGIUNGERLO "NEL CARRELLO", GIÀ STRACOLMO DI DOLORI DEL CORPO, DELLA MENTE E DELL'ANIMA. ANDAI AVANTI ANCORA PER ANNI TRASCINANDOMI DIETRO TUTTA QUELLA ENORME, INGOMBRANTE, INVADENTE, INVALIDANTE CONDIZIONE. MA IO ERO FORTE, ERO IN GRADO DI REGGERE TUTTO. NON TUTTI CE LA FAREBBERO, NON TUTTI RIUSCIREBBERO A CONTINUARE AD AFFRONTARE LUNGHE GIORNATE PIENE DI LAVORO E SENZA CHIEDERE PERMESSI! IN ALCUNI CASI ME NE FACEVO QUASI UN VANTO, UN MIO PUNTO DI FORZA! IN TANTI MOMENTI, MI SAREI VOLUTA SDRAIARE IN TERRA, OVUNQUE MI TROVASSI, CHIUDERE GLI OCCHI E DORMIRE INCURANTE DI TUTTO E DI TUTTI. RICORDO UN GIORNO CHE ERO IN GITA CON I MIEI ALUNNI A ROMA. CI TROVAVAMO AI FORI IMPERIALI E MI SENTIVO SVENIRE. AVREI VOLUTO ACCUCCIARMI GIÙ IN MEZZO ALLE ROVINE ...SAREMMO STATE UN TUTT'UNO. NON VEDEVO L'ORA DI TORNARE A CASA....

§§§§§§

.....QUINDI, INIZIAI A CERCARE IN INTERNET, SENZA SAPERE BENE COSA. AVEVO TALMENTE TANTI PROBLEMI CHE NON POTEVA DI CERTO ESISTERE UNA MALATTIA CHE LI RACCHIUDESSE TUTTI. NAVIGA NAVIGA, LE ACQUE MI PORTARONO SU TANTI LIDI CHE, PERÒ, SENTIVO STRANIERI. FINCHÈ UN GIORNO GIUNSI NEL SITO WEB DI UN REUMATOLOGO MODENESE, IL QUALE PARLAVA DI FIBROMIALGIA. UN TERMINE A ME SCONOSCIUTO, MA CHE MI FECE DIRE: "SONO ARRIVATA A DESTINAZIONE. POSSO SMETTERE DI PASSARE DA UN MEDICO ALL'ALTRO, SU E GIÙ PER L'ITALIA". FU IN QUESTO MODO CHE MI AUTODIAGNOSTICAI LA FIBROMIALGIA. DIAGNOSI PIENAMENTE CONFERMATA DALLO STESSO REUMATOLOGO, CON 18 TENDER POINTS SU 18! TOMBOLA! AVEVO UNA DIAGNOSI, MA DI FATTO NULLA ERA CAMBIATO. SE NON UN CAMBIO PERIODICO DI PSICOFARMACI O SIMILARI IN BASE ALLE NUOVE "SCOPERTE" FARMACEUTICHE CHE, AD UN CERTO PUNTO, DECISI DI INTERROMPERE.

IL VERO CAMBIAMENTO È AVVENUTO QUANDO IN INTERNET HO CONOSCIUTO EVELYN CARR, UNA SIGNORA AMERICANA CHE VIVE IN ITALIA, CHE HA VISSUTO PERSONALMENTE LA FIBROMIALGIA E CHE CON FORZA, TENACIA, CONOSCENZA, È USCITA CON DETERMINAZIONE DEFINITIVAMENTE DA QUESTA ORRIBILE, SUBDOLA MALATTIA.

EVELYN HA CREATO UN PROTOCOLLO A 360° DA SEGUIRE SCRUPolosAMENTE E CON COSTANZA.

EVELYN HA FATTO DA SPARTIACQUE NELLA MIA FIBROMIALGIA. RAPPRESENTA PER ME L'ANNO ZERO. COLLOCO OGNI COSA NEL "PRIMA O DOPO EVELYN"! E' DIVENTATA IL MIO FARO NELLA NOTTE. E' DAL GIUGNO DEL 2015 CHE HO INIZIATO A SEGUIRE IL SUO PROTOCOLLO.... MAI STATA COSÌ COSTANTE IN QUALCOSA CHE RIGUARDASSE ME STESSA!

A DIRE IL VERO, AVEVO INIZIATO UN ANNO PRIMA, MA NON ERO PRONTA. BASTÒ, INFATTI, UNA FRASE DELLA MIA INSEGNANTE DI TAI-CHI A FARMELO ABBANDONARE, SOLLEVATA DAL NON FARE PIÙ SACRIFICI. SÌ, PERCHÈ NON È UN GIRO IN GIOSTRA IL PROTOCOLLO DI EVELYN....DIREI, PIUTTOSTO, UN LUNGO GIRO SULLE MONTAGNE RUSSE! E' UN PERCORSO DOVE PER UN PERIODO NON BREVE (E COMUNQUE SOGGETTIVO) SI CAMMINA SU TRATTI PIENI DI BUCHE SULLE QUALI È FACILE INCIAMPARE, POI CI SI RIALZA E SI PENSA CHE, FORSE, POTREBBE ESSERE PER SEMPRE.... POI UNA SALITA, UN MASSO IN MEZZO ALLA STRADA, POI DI NUOVO UN TRATTO COL MANTO STRADALE RIFATTO E PROCEDI SENZA INTOPPI...MA, ALL'IMPROVVISI, SBUCA QUALCOSA E SBANDI.....INSOMMA NON È FACILE. MA, CIÒ CHE CONTA È CREDERE DI ESSERE SULLA STRADA GIUSTA E, SOPRATTUTTO, CREDERE IN SE STESSI E NELLA CERTEZZA DI POTERCELA FARE. IO CI CREDO.

CREDO IN ME. NON HO MAI AVUTO DUBBI ANCHE PERCHÈ SENTO DI STARE PERCORRENDO LA VIA GIUSTA E CHE QUESTA MI CONDURRÀ BEN PRESTO FUORI DALLA FIBROMIALGIA.

IN QUESTI SEDICI MESI DI PERCORSO, NONOSTANTE GLI INCIAMPI, NON HO MAI PERSO LA FIDUCIA. MAI, NEPPURE UNA VOLTA, HO PENSATO DI SMETTERE. MAN MANO CHE IL TEMPO PASSA, MI GUARDO INDIETRO, VEDO CHIARAMENTE I MIEI PROGRESSI ED IL SOLO PENSIERO DI TORNARE AL PUNTO DI PARTENZA, MI DÀ LA FORZA DI PROCEDERE.

## **GUERRIERA LAURA**

### **GABRIELLA M.**

STAVO MALE DA MOLTO TEMPO, AVEVO UN CENTRO FISIOTERAPICO, DIRETTO DA UN MIO AMICO MEDICO, CHE MI SEGUIVA DA MOLTISSIMO TEMPO; MA I DOLORI NON DIMINUIVANO ANZI AUMENTAVO E SI PROPAGAVANO SU TUTTO IL MIO CORPO, NON C'ERA UNA PARTE DI ME CHE NON DUOLEVA.

POI UN BRAVO ORTOPEDICO, MI DISSE CHE SECONDO LUI, POTEVO AVERE LA FIBROMIALGIA. ED IO MI DISSI, MA CHE È LA FIBROMIALGIA? POI PENSAI, BASTERÀ SICURAMENTE UNA CURA AZZECCATA E FACILMENTE E IN BREVE TEMPO GUARIRÒ!. COMINCIAI A LEGGERE ED INFORMARMI, PASSAVO ORE ED ORE SU INTERNET, FATICAVO TANTISSIMO, LA MIA LUCIDITÀ MENTALE ERA VERAMENTE POCA....E IN QUESTO MODO TROVAI LA PAGINA IN FACEBOK DI FIBROMIALGIA. PASSAI ORE A LEGGERE TUTTO, TUTTO DI LEI, EVELYN CARR, DEL SUO PROTOCOLLO, DEI SUOI FILMATI. APPENA RIUSCIVO, L'UNICA COSA CHE MI FACEVA STARE MEGLIO, ERA LEGGERE SU QUESTA MIA PAGINA.

DA QUEL MOMENTO, NELLE MIE MURA, QUELLA PAGINA L'AVEVO RINOMINATA LA MIA SALVEZZA. POI MI DISSI, SE È GUARITA QUESTA SIGNORA, ALLORA CE LA FARÒ ANCH'IO E NON MI DETTI PACE, FINO A CHE TROVAI LA FORZA ED IL CORAGGIO DI CHIAMARLA; ERA UNA DOMENICA, STAVO MALISSIMO, ERO A LETTO E MI DICEVO ALZATI, ALZATI, DAI VAI A PROVARE A TELEFONARE, VEDRAI CHE CAMBIERÀ!!!! LA CHIAMAI ALLE 12,40, ORA NON CORRETTA PER CHIAMARE UNA PERSONA DI DOMENICA E ALL'ORA DI PRANZO, PREGAVO MENTRE FACEVO IL NUMERO, NELLA SPERANZA CHE LEI MI RISPONDESSE, E COSÌ FU....

### **SSSSSS**

..... COMPRENDERE CHE IL MIO PARLARE, CREA IL MIO STARE CON ME E CON GLI ALTRI; SÌ, LE MIE STESSE PAROLE, POTEVANO CAMBIARE IL MIO STATO.... MERAVIGLIOSO!!!!!! CHE ESSERE ACCOGLIENTE, GENEROSA, TOLLERANTE, AMOREVOLE, PAZIENTE CON ME STESSA, SAREBBE STATA LA CHIAVE DI SVOLTA. CHE X AMARSI BISOGNA SAPER BASTARSI, NON OCCORREVA PIÙ CERCARE L'APPROVAZIONE, LA COMPASSIONE, IL GIUDIZIO DEGLI ALTRI, SOLO IO CON ME!!!!

HO FATTO TANTA TANTA STRADA, DA QUEL GIORNO, SONO ORGOGLIOSA DI ME, HO LAVORATO TANTISSIMO, NON HO PERSO UNA SEDUTA, HO RITENUTO IO PER PRIMA, MA INSIEME ANCHE ALLA MIA FAMIGLIA, CHE QUESTA ERA L'UNICO VIAGGIO DA FARE. IL VIAGGIO VERSO LA VERITA': L'AMORE PER ME!!!!

## **GUERRIERA GABRIELLA**

### **ALZIRA H.**

MI GUARDAVO INTORNO, NON VEDEVO NESSUNO DELLA MIA ETÀ (28 ANNI) CON DELLE GROSSE RESPONSABILITÀ, ADESSO CAPISCO IL MIO COMPORTAMENTO DI VIVERE PER GLI ALTRI, FORMAVA PARTE DEL MIO MODO DI ESSERE, ACCENTUATO DALLA FIBROMIALGIA, SPROFONDI SEMPRE DI PIÙ SENZA RENDERTENE CONTO, SENTENDO UN VUOTO CHE DIVENTA SEMPRE PIÙ GRANDE.

HO VISSUTO MOLTI ANNI NEL MALESSERE. NELL'ADOLESCENZA È ARRIVATO IL MAL DI TESTA, SVENIMENTO, ANEMIA E TANTA STANCHEZZA. DOPO LA NASCITA DEL PRIMO FIGLIO, IL MAL DI TESTA SI È ACCENTUATO,

ACCOMPAGNATO DI NAUSEA, VOMITO, SCARICHE INTESTINALI CHE POTEVANO ARRIVARE IN QUALUNQUE MOMENTO E TANTA RABBIA, ANSIA E PAURE INCONTROLLATE, ED ERO SEMPRE STANCA.

COL PASSARE DEL TEMPO AUMENTAVANO I DOLORI, SONO ARRIVATA A CONTARE 90 SINTOMI DALLA LISTA DI EVELYN, STANCHEZZA E TANTA VOGLIA DI DORMIRE, CONFUSIONE MENTALE, MAL DI SCHIENA, AL PUNTO DI SENTIRMI DI NON MERITARE NIENTE, DESIDERAVO ESSERE CONSIDERATA DALLE PERSONE, DALLA MIA FAMIGLIA, VOLEVO UN LORO CONSENSO, UN PICCOLO ABBRACCIO MI SAREBBE BASTATO, POI PENSAVO; "CHI MAI VORRÀ ABBRACCIARE UNA PERSONA ARRABBIATA".

MI VIENE IN MENTE LA FRASE DI UNO SCRITTORE PER DIRE QUELLO CHE POTEVO SENTIRE - "TRA IL DOLORE E IL NIENTE, PREFERISCO IL DOLORE".

UN GIORNO ERO PROSTRATA A LETTO CON UN MAL DI TESTA DI QUELLI CHE NON TI FANNO NEANCHE RESPIRARE, MIA FIGLIA SI AVVICINA, MI ACCAREZZA LA TESTA, HO SENTITO UN CALORE UMANO, L'ANSIA DIMINUISCE, MI SON SENTITA PROTETTA, HO SENTITO LA VOGLIA DI CONTINUARE A LOTTA. ARRIVAVANO DOLORI ALLA SCHIENA DA FARMI RIMANER A RIPOSO PER TANTI GIORNI.

ADESSO CAPISCO CHE SONO STATA UNA DONNA FORTE PER CRESCERE I FIGLI CON TUTTI QUESTI DOLORI, ANGOSCE, PAURE E NELLO STESSO TEMPO CERCANDO DI NON FARE CAPIRE NIENTE A NESSUNO, PENSAVO CHE NESSUNO MI POTEVA AIUTARE, NON SI VEDE LA NOSTRA SOFFERENZA E NON RIUSCIAMO A DESCRIVERLA, MI VERGOGNANO DI PARLARE DELLE MIE PAURE, MI SENTIVO DI NON POTER CONTARE SU NESSUNO. IN REALTÀ NESSUNO MI POTEVA CAPIRE, PERO SE SOLTANTO AVESSI AVUTO LA LUCIDITÀ DI CHIEDERE AIUTO, SICURAMENTE LO AVREI AVUTO. INVECE NON LO FACEVO, ADESSO CAPISCO, ERANO LE PAURE CHE MI ATTANAGLIAVANO. E' UN MECCANISMO MOLTO DIFFICILE DA CAPIRE.

IL SUDORE CONTINUO, LA VESCICA QUASI INCONTINENTE, NON RIUSCENDO A DORMIRE DI NOTTE, MI ALZAVO DESIDERANDO CHE ARRIVASSE SUBITO LA SERA PER POTER TORNARE A CORICARMI, CONFUSIONE MENTALE, ANCHE SOLTANTO FARE UNA PRENOTAZIONE DAL MEDICO ERA COME SE MI CHIEDESSERO DI ARRIVARE IN CIMA LA MONTE BIANCO.

PENSARE A TUTTO QUESTO MI VIEN VOGLIA DA PIANGERE PERCHÉ RICORDO TUTTO IL DOLORE PROFONDO, LA RICERCA CONTINUA CON I MEDICI, I LUMINARI DELLA MEDICINA, ESAMI CLINICI, PRENDENDO FARMACI CHE MI FACEVANO SOLTANTO MALE, SE SOLO AVESSI ASCOLTATO IL MIO CORPO CHE MI DICEVA DI NON PRENDERE QUELLE MEDICINE!! INFATTI PIOMBANO NEI DOLORI, SENZA RIUSCIRE A DORMIRE, AL PUNTO CHE LE MIE FORZE SI ESAURIVANO E SONO ARRIVATA A SENTIRE CHE NON MI RIMANEVA ALTRO CHE: ESSERE IN ATTESA DELLA MORTE.

DOPO TANTI ANNI DI RICERCHE, E CON CONTINUE VISITE MEDICHE PER CAPIRE I SINTOMI CHE AVEVO, IN INTERNET TROVO UNA SIGNORA AMERICANA CHE PARLAVA DEI SINTOMI CHE L'AVEVANO COLPITA. MI COLPISCE CHE PARLANDO DI LEI SEMBRAVA PARLASSE DI ME, QUINDI HO FATTO IL "BINGO" CON I SINTOMI DA LEI MENZIONATI.

IL MIO CERVELLO ANNUVOLATO FACEVA FATICA A CAPIRLA, IL MIO CORPO STANCO E ADDOLORATO COSÌ, MI SEDEVO A GUARDARE E ASCOLTARE I VIDEO SU YOU TUBE, TRASCURANDO TUTTO IL RESTO DELLA CASA. CONTINUAVO AD ASCOLTARE EVELYN, LE SUE PAROLE MI DAVANO FORZA PER CONTINUARE LA MIA RICERCA.

QUEL POCO AMORE CHE SENTIVO DENTRO DI ME, MI DICEVA DI CONTINUARE A LOTTA, LA SIGNORA AMERICANA DISSE UNA FRASE STUPENDA: "DALLA FIBROMIALGIA SI PUO' GUARIRE".

QUESTA FRASE È STATA LA MIA FORZA. NEL FRATTEMPO APRONO UN REPARTO PER LA FIBROMIALGIA ALL'OSPEDALE MOLINETTE DI TORINO, MI SONO RIVOLTA A UNA REUMATOLOGA PER UNA DIAGNOSI, MI

CONFERMA QUELLO CHE IO GIÀ SAPEVO, DANDOMI COME UNICA TERAPIA DELLE GOCCE. AL MIO DISSENSO MI RISPOSE CHE PER IL MOMENTO C'ERA SOLTANTO QUELLA TERAPIA DA FARE.

CHIEDO AIUTO ALLA MIA OSTEOPATA, PRESSO LA QUALE ERO IN CURA, PERCHÉ MI AIUTASSE A TROVARE QUALCUNO IN GRADO DI CURARMI SENZA FARMACI CHIMICI. MI CONSIGLIA UN MEDICO OMEOPATICO, IL QUALE HA ASCOLTATO TUTTI I MIEI SINTOMI (FINALMENTE QUALCUNO MI ASCOLTAVA) MI PRESCRIVE DELLE GOCCE DICENDO: I SINTOMI SPARIRANNO UNO ALLA VOLTA, E COSÌ È STATO. VI RICORDO CHE IO CONTINUAVO AD ASCOLTARE LA SIGNORA AMERICANA, E TRATTAVO DI SEGUIRE I SUOI CONSIGLI, PUR CAPENDO POCO.

SON RIUSCITA A NON SENTIRE DOLORI, PERÒ C'ERA QUALCOSA CHE MI MANCAVA PERCHÉ, ASCOLTANDO IL MIO CORPO E LA MIA ANIMA ATTRAVERSO LE PAROLE DI EVELYN (LA QUALE NEL FRATTEMPO MI ERA DIVENTATA FAMILIARE) SENTIVO CHE MI MANCAVA QUALCOSA, LA MIA MENTE ERA ANCORA ANNUVOLATA, IL MIO CORPO STANCO.

CONTINUAVO A NON PERDERE UNA SOLA PAROLA DI QUELLO CHE DICEVA, EPPURE NON RIUSCIVO A CHIAMARLA PER CHIEDERLE AIUTO, NONOSTANTE IL MIO CUORE DICESSE CHE IN LEI AVREI TROVATO LA STRADA GIUSTA DA SEGUIRE. "A VOLTE NON RIUSCIAMO A TROVARE LA CHIAVE DELL'APERTURA DEL NOSTRO CUORE".

IL MIO CERVELLO TROVAVA QUALUNQUE GIUSTIFICAZIONE, ANCHE LA PIÙ IMPENSATA, ARRIVANDO A PENSARE; NON Vorrà PERDERE TEMPO CON UNA COME ME! "VOLEVO RENDERMI FORTE" PER AFFRONTARE QUALUNQUE DELUSIONE, AVEVO PAURA CHE NON MI VOLESSE AIUTARE, MI SENTIVO FRAGILE EMOTIVAMENTE, LE RESISTENZE CREATE DAL MIO CERVELLO ERANO INFINITE. TANTO È VERO CHE NON HO PARTECIPATO AL PRIMO SEMINARIO.

FINALMENTE A GENNAIO DEL 2016 ASSISTO AL SECONDO SEMINARIO DELLA FIBROMIALGIA: STUPORE, MERAVIGLIATA NEL COSTATARE CHE TUTTE LE PERSONE CON LA FIBROMIALGIA AVEVAMO TANTE COSE IN COMUNE E SEMBRAVAMO FATTE CON LO STESSO STAMPO. COSTATARE CHE QUALCUNO ERA USCITO DALLA FIBROMIALGIA MI HA DATO FORZE ANCORA PIÙ GRANDI.

LA PRIMA COSA CHE HO IMPARATO NEL SEMINARIO, È CAPIRE CHE POSSIAMO VIVERE BENE MANGIANDO FRUTTA, VERDURE, ECC.

PIÙ TARDI HO IMPARATO CHE PER CURARE LA FIBROMIALGIA DOVEVO FARE UNA RICERCA DENTRO DI ME ..... AAAAAHHHH! UNA RICERCA DENTRO DI ME???? QUANDO MAI HO PENSATO A ME? IL MIO CERVELLO NON PENSAVA, VUOTO ASSOLUTO, NON HO NIENTE DA CURARE, È LA FIBROMIALGIA CHE DEVO CURARE E NON HA NIENTE A CHE VEDERE CON ME!!! NON CI RENDIAMO CONTO DELLE NOSTRE NECESSITÀ.

NON PENSAVO DI AVERE UN ICEBERG DENTRO DI ME, CHE BISOGNAVA FRANTUMARLO, STUDIARLO, LAVORARLO PER POTER ARRIVARE ALLA GUARIGIONE. COSÌ INIZIAVO UN PERCORSO MERAVIGLIOSO: "CAPIRE CHI SONO IO".

ADESSO MI SENTO MOLTO MEGLIO, HO INCOMINCIATO AD ASSAPORARE LA DOLCEZZA DELLA VITA, L'AMORE, QUELLO CHE ARRIVA DAL PROFONDO DEL CUORE, NON PERDO LA CONCENTRAZIONE SU ME STESSA, DANDO IL TEMPO NECESSARIO AL MIO CORPO PER STARE BENE. LE MIE PAURE, INSICUREZZE, IL MIO CORPO LI TRASFORMAVA IN DOLORI.

VOGLIO VIVERE PER POTER GODERMI OGNI MOMENTO DELLA VITA E POTER APPREZZARE TUTTE LE MERAVIGLIE DI QUESTA TERRA, CE NE SONO TANTISSIME, IO SONO UNA DI ESSE. VOGLIO CONOSCERMI, CAPIRE DI PIÙ SU DI ME E DI QUESTA STUPENDA VITA CHE DIO CI HA DONATO.

HO CAPITO CHE DEVO CONTROLLARE MEGLIO LE MIE EMOZIONI, VIVERE SENZA GIUDIZI, CERCANDO LE COSE POSITIVE, PUR CAPENDO CHE ESISTONO ANCHE LE COSE NEGATIVE, VIVERE SENZA PAURE E CON LA GIOIA NEL CUORE, PENSANDO DI USCIRE VINCENTE DALLA FIBROMIALGIA.

C'È TANTO LAVORO DA FARE, DEVE ESSERE UN PIACERE LAVORARE PER NOI STESSI. PER 60 ANNI HO FATTO TUTTO QUANTO FOSSE POSSIBILE PER ACCONTENTARE GLI ALTRI, OGNI TANTO MI REGALAVO QUALCOSA E MI SENTIVO IN COLPA, CREDENDO DI NON MERITARLO, SENTIVO DI NON MERITARE LA FELICITÀ, L'AMORE. INVECE CREDO DI MERITARE TUTTO IL BENE DI QUESTA TERRA, RIEMPIO IL MIO CUORE, LA MIA VITA DI COSE PIACEVOLI, CERCO DI ATTORNIARMI DI PERSONE COSTRUTTIVE.

A VOLTE MI CAPITAVA DI AVERE PAURA, NON SEMPRE MI SONO STATI CHIARI SIN DALL'INIZIO I SINTOMI DELLA PAURA, E SENTENDO PAURA DI QUELLO CHE NON CAPIVO, MI SENTIVO SCONFITTA.....

§§§§§§

..... CONTINUO A ESSERE CONCENTRATA E FIDUCIOSA CHE IL MIO TRAGUARDO DI BENESSERE È SEMPRE PIÙ VICINO, PENSANDO CHE: DOBBIAMO CERCARE LA PACE NELLA NOSTRA MENTE, PORTARLA NEL CUORE, COSÌ LA NOSTRA ANIMA SARÀ IN EQUILIBRIO E CI AIUTERÀ AD OTTENERE IL CAMBIO CHE CERCHIAMO.

ADESSO HO DEGLI OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE: VIVERE NELLA LUCE, DONANDO AI MIEI FIGLI UNA MAMMA CONSAPEVOLE DELL'AMORE PER SE STESSA, QUINDI, LASCIANDO AI MIEI FIGLI IL RICORDO DEL MIO AMORE E VIVENDO CON MIO MARITO UNA VITA PIÙ SERENA PER POTER ARRIVARE FINO ALLA FINE DEI NOSTRI GIORNI IN SALUTE.

NON MI SENTO PIÙ SOLA, ADESSO HO ME STESSA CON UNA VITA PIENA DI COLORI!!

**GUERRIERA ALZIRA**

**ANNA P.**

LA MIA STORIA È QUELLA DI UNA DONNA SEMPRE IPERATTIVA E AFFANNATA AD ACCONTENTARE TUTTI TRANNE SE STESSA. COME TUTTE/I NOI IMMAGINO. HO INIZIATO DIVERSI ANNI FA, MENTRE ERO AL LAVORO, AD ACCUSARE FORTI DOLORI, A COLTELLATA, DIETRO LA SCAPOLA DESTRA, MENTRE FACEVO UNA LUNGA ED ENNESIMA ESTENUANTE GUARDIA MEDICA IN OSPEDALE. UN DOLORE MAI PROVATO PRIMA, DA LASCIARE SENZA FIATO. NONOSTANTE LA SEVERITÀ DEI SINTOMI PENSAI CHE IL MIO LAVORO, SEMPRE SVOLTO CON POSTURE SCORRETTE, MI AVESSE CAUSATO NEL CORSO DEGLI ANNI PROBLEMI ALLA COLONNA. E QUINDI INIZIAI CON VISITE ORTOPEDICHE, ANALISI E QUANT'ALTRO SIAMO SOLITI FARE IN QUESTE CIRCOSTANZE. DOVETTI ASSENTARMI PER MESI DAL LAVORO E, BENCHÉ IL RELAX MI GIOVO' UN POCHINO, LA SINTOMATOLOGIA SI ERA CRONICIZZATA. NON APPENA RIENTRAI AL LAVORO NON RESISTETTI PER PIÙ DI DUE ORE A FARE LE COSE CHE ERO OBBLIGATA A FARE IN OSPEDALE. RICORDO L'ENORME UMILIAZIONE SUBITA DAI MIEI COLLEGGI CHE VEDEVANO NON UNA COLLEGA MOLTO SOFFERENTE, BENSÌ UNA COLLEGA CHE LUCRAVA SU UNA PATOLOGIA IMMAGINARIA SOLO PER OTTENERE BENEFICI E FARE IL MENO POSSIBILE SUL LAVORO. IL LORO ATTEGGIAMENTO, LE LORO CRITICHE ALLE SPALLE O APERTAMENTE MI FERIVANO MOLTO. NON RIUSCIVO A COMPRENDERE COME POTEVANO ACCUSARMI DI ESSERE FURBETTA QUANDO FINO AL GIORNO PRIMA DI CROLLARE, SOTTO IL PESO INCOMMENSURABILE DEI SINTOMI, IO ERO SEMPRE STATA LIGIA AL DOVERE, UN INSTANCABILE MEDICO, UNA COLLEGA CHE MAI E POI MAI NEGAVA UN FAVORE O SI TIRAVA INDIETRO DI FRONTE AI SUOI DOVERI. CHE FRUSTRAZIONE SAPETE! LA FRUSTRAZIONE DI PORTARE DENTRO SOFFERENZE INVISIBILI A TUTTI, VOLER CONTINUARE A FARE CIÒ CHE AVEVO SEMPRE FATTO E NON RIUSCIRE A FARE NEANCHE IL MINIMO INDISPENSABILE. TUTTO QUESTO NON FACEVA CHE AUMENTARE I MIEI DISAGI ED IL MIO MALESSERE GENERALE. VEDEVO ME E TUTTA LA MIA VITA INGABBIATE E SENZA VIA DI USCITA. MI SOTTOPOSI, COME ACCADE IN QUESTI CASI, A MIGLIAIA DI VISITE, ACCERTAMENTI E CONTROVISITE. TUTTE NEGATIVE, TRANNE LE RISONANZE MAGNETICHE CHE EVIDENZIAVANO PROTRUSIONI DISCALI A CUI ALCUNI DAVANO IMPORTANZA NEL GIUSTIFICARE I SINTOMI CHE AVEVO, ED ALTRI NO. NON SAPEVO A CHI DARE RETTA. DA MEDICO ANCH IO ESCLUDEVO CAUSE ORGANICHE; NON MI TORNAVANO I CONTI INFATTI. TUTTAVIA DOVEVO CAPIRE COSA MI STAVA SUCCEDENDO E PERCHÉ!!!! INUTILE DIRE QUANTE FIALE DI CORTISONE (CONTROINDICATE CON LA FIBROMIALGIA) MI HANNO FATTO FARE. ED ANALGESICI, SEDUTE DALL'OSTEOPATA, DAL CHIROPRACTICO, SEDUTE DI AGOPUNTURA, SHIATSU, MASSOTERAPIA, TECAR, INFRAROSSI E POTREI CONTINUARE ALL'INFINITO. SPESE PAZZESCHE CHE MI STAVANO PORTANDO SUL LASTRICO. PERCHÉ SI SA:

QUANDO SI STA MALE LA SPECULAZIONE SULLE TUE SOFFERENZE ATTIRA GLI SCIACALLI. COME IL SANGUE ATTIRA GLI AVVOLTOI. ED INTANTO IL DOLORE, IN QUATTRO ANNI DI PALLIATIVI, ERA DIVENTATO ORMAI DIFFUSO ED INTOLLERABILE. INUTILE DIRE QUANTO ABBIA PIANTO DISPERATAMENTE NON SCORRENDO UNA LUCE ALLA FINE DI UN TUNNEL INTERMINABILE. MI CHIEDEVO COSA AVESSI FATTO DI TANTO SBAGLIATO DA CADERE IN UN SIMILE BURRONE DOVE NON ESISTONO APPIGLI PER TORNARE SU. DOVETTI MIO MALGRADO LASCIARE L'OSPEDALE PERCHÉ IMPOSSIBILITATA A LAVORARE CON I RITMI INCESSANTI CUI VENIVO SOTTOPOSTA. PASSAI A FARE AMBULATORIO, MA CIÒ NON CAMBIÒ LA SEVERITÀ DEI SINTOMI. HO STRETTO I DENTI E SONO ANDATA SEMPRE AL LAVORO, TRA DEAMBULAZIONE RALLENTATA, VERTIGINI, SBANDAMENTI, NAUSEA, FORTI CEFALEE, DEBOLEZZA FISICA ESTREMA, TACHICARDIA E TANTI TANTI SINTOMI ANCORA. LA COSA PIÙ DIFFICILE ERA SORRIDERE ALLE PAZIENTI. SORRIDERE E NON MOSTRARE SEGNI DI STANCHEZZA, NULLA CHE NON FOSSE DARE CERTEZZE DI GUARIGIONE AD ALTRI, QUANDO IO NON AVEVO PER ME PIÙ CERTEZZE E LA MEDICINA DA ME AMATA FINO A QUEL MOMENTO, ERA DIVENUTA DEL TUTTO ESTRANEA A ME, AL MIO DI PROBLEMA. DOPO AVER PEREGRINATO A LUNGO UN ENNESIMO COLLEGA, MEDICO MILITARE, DA CUI ANDAI, PRONUNCIO' PER LA PRIMA VOLTA LA PAROLA FIBROMIALGIA. ANNA CREDO PROPRIO CHE TU ABBIA LA FIBROMIALGIA MI DISSE. MI LIQUIDO' DICENDOMI: FA' TANTA GINNASTICA E GUARDA BENE DENTRO TE, AI TUOI CONFLITTI IRRISOLTI. COSÌ TORNAI A CASA E MI MISI SUBITO ALLA RICERCA DI COSA FOSSE QUESTA FIBROMIALGIA. APPENA LESSI LE PRIME PAGINE CAPII SUBITO CHE MI RIGUARDAVA TOTALMENTE E MI SI GELO' IL SANGUE. SÌ, IL RESPIRO, GIÀ CORTO DI SUO, SI FECE ANCORA PIÙ CORTO QUANDO I MIEI OCCHI SI SOFFERMARONO SULLA PAROLA INGUARIBILE. IN QUELL'ISTANTE MI VIDI CONDANNATA A TRASCORRERE IL RESTO DEI MIEI GIORNI TRA MIORILASSANTI, ANALGESICI, INTEGRATORI, ATTIVITÀ RIDOTTA AL MINIMO E RASSEGNAZIONE AD UN DOLORE CRONICO INDESCRIVIBILE .....

§§§§§§

.....COSÌ PASSO' ANCORA QUALCHE MESE FINCHÉ, STREMATA DAI CONTINUI ED INCALZANTI DOLORI VOLLI TORNARE AD ASCOLTARE I VIDEO DELLA EVELYN. DISSI TRA ME E ME: ANNA PROVA A FARE UN COLLOQUIO CON LEI E VALUTA BENE PRIMA DI SCARTARE QUESTA OPPORTUNITÀ CHE TI È PIOMBATA ADDOSSO. COSÌ LA CHIAMAI PER UN COLLOQUIO E CI ANDAI. LE RACCONTAI IN BREVE LA MIA STORIA E MI CONVINSE CON LA SUA SICUREZZA, TENEREZZA, FERMA E DECISA A PRENDERMI PER MANO ED ARRIVARE ALLA META. NON SO SPIEGARE COSA MI SPINSE DI PIÙ VERSO DI LEI: SE LA DISPERAZIONE DOPO ANNI DI DOLORE CRONICO O QUEGLI OCCHI PIENI DI AMORE, COMPrensIONE E SERENA CERTEZZA DI POTERMI DARE FINALMENTE LE RISPOSTE CHE MANCAVANO AL MIO INCOMPLETO PUZZLE, SAPENDO, DA EX FIBROMIALGICA CHE CE LA SI PUÒ FARE BENISSIMO A GUARIRE. SE LO SI VUOLE! INIZIO' COSÌ, UN ANNO E MEZZO FA, IL MIO PERCORSO DI SEDUTE INDIVIDUALI CON LA LIFE TRAINER EVELYN CARR, SEDUTE PSICOANALITICHE FATICOSE, MA FRUTTOSISSIME! HO INIZIATO A GUARDARE SUL SERIO A CIÒ CHE ERA SEPOLTO E STRA SEPOLTO NELLA MIA ANIMA E CON L'INFINITA PAZIENZA DELLA MIA INFATICABILE COACH, AD ASSAGGIARE FINALMENTE MOMENTI DI BENESSERE, DIVENUTI VIA VIA SEMPRE PIÙ STABILI. MI SONO DOVUTA RENDERE CONTO CHE NEL PROFONDO DI ME C'ERANO NON SOLO CONFLITTI IRRISOLTI, MA ANCHE DOSI MASSICCE DI RABBIA MAI ESPRESSA, FRUSTRAZIONI, TRISTEZZA, INSICUREZZA, RASSEGNAZIONE, MAL DI VIVERE E TUTTE LE EMOZIONI NEGATIVE CHE, IGNORATE, SI ERANO FATTE STRADA GRIDANDO A ME STESSA ATTRAVERSO SINTOMI FISICI. VOLEVANO ESSERE RICONOSCIUTE, ASCOLTATE, ACCOLTE E POI LASCIATE ANDARE PER FARE SPAZIO SOLO A SENTIMENTI POSITIVI E COSTRUTTIVI. COMINCIAVA COSÌ UN DURO, LUNGO, MA AFFASCINANTE VIAGGIO DENTRO L'ANIMA DI ANNA. TROPPO TEMPO TACITATA DA COSE E SITUAZIONI IN SUPERFICIE CHE, COME UNA COPERTA, CELAVANO ALTRE BEN PIÙ PROFONDE E MAI NEANCHE LONTANAMENTE PENSATE. PERCHÉ, NONOSTANTE ANNI ED ANNI PRIMA IO AVESSI STUDIATO LO STRETTO RAPPORTO ESISTENTE TRA MENTE E CORPO, NON AVEVO PIÙ DATO RETTA A QUESTA IMPORTANTE VERITÀ. LE NOSTRE EMOZIONI MISCONOSCOUTE SI TRAMUTANO IN SINTOMI FISICI QUANDO IGNORATE. E LA MIA VITA ERA STATA SEGNATA DA TROPPE EMOZIONI CHE IO, PER DIFESA E SOPRAVVIVENZA, AVEVO SOFFOCATO CON MAESTRIA ED INCONSAPEVOLEZZA. UN'INFANZIA DIFFICILE E SEGNATA DA SCARSO AMORE, LUTTI DI OGNI GENERE FRA CUI IL PEGGIORE: LA MORTE DEL MIO UNICO FIGLIO, MAI ELABORATA, MAI URLATO IL BENCHÉ MINIMO DOLORE. SOPRATTUTTO SE TI INSEGNANO CHE SOFFRIRE È NEI TUOI CROMOSOMI PER CHISSÀ QUALE DISEGNO DIVINO. E TU CRESCI SOPPORTANDO E NON RIBELLANDOTI A SOFFERENZE DI OGNI GENERE. FINCHÉ LA BOMBA INNESCA IL MECCANISMO AD OROLOGERIA

ED AL MOMENTO GIUSTO SCOPPIA. RICONOSCERE LE INSODDISFAZIONI, I SOPRUSI, LE VIOLENZE PSICOLOGICHE E DI AVER SOPRAVVISSUTO ANZICHÉ VISSUTO È L'OBIETTIVO PRINCIPALE SU CUI LA NOSTRA COACH INSISTE DA SEMPRE SPIEGANDO FINO ALLO SFINIMENTO QUANTO SI SIA STATI POCO AMOREVOLI CON SE STESSI E TROPPO CON GLI ALTRI. ABBIAMO DIMENTICATO CHI SIAMO E DI COSA ABBIAMO BISOGNO. NON ESISTONO, NON SONO MAI ESISTITI I NOSTRI BISOGNI, SEMPRE ACCANTONATI PER SODDISFARE QUELLI ALTRUI. NON SPETTA A ME, IN QUESTO CONTESTO, SPIEGARE I MECCANISMI PERVERSI CHE SONO DIETRO QUESTA SUBDOLA PATOLOGIA. DA MEDICO POSSO SOLO DIRE CHE SI TRATTA DI UNO SQUILIBRIO A CARICO DEL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO DOVUTO AD ALTERAZIONI BIOCHIMICHE NEL NOSTRO CERVELLO. MA NON C'È NULLA DI NON REPARABILE!! BASTA AVERE LA VOLONTÀ DI FARLO. E SE VOGLIAMO GUARIRE DAVVERO LA VOLONTÀ NON DEVE MANCARE. SENZA DI ESSA FALLIREMMO! OGGI SONO FELICE DI ESSERE QUELLA PERSONA CHE ERO DESTINATA AD ESSERE DA SEMPRE, MA CHE PER PAURA SI ERA NASCOSTA IN UNA GABBIA DI PAURE, INSIKUREZZE, TRISTEZZE, DEPRESSIONE, RASSEGNAZIONE, INDEGNITA', SCARSA VOGLIA DI VIVERE E MAI AMATA DA ME STESSA. HO ANCORA UN PO' DI STRADA DA FARE, PERCHÉ VOGLIO RAGGIUNGERE TUTTI GLI OBIETTIVI PREFISSATI E DARE A ME STESSA TUTTO CIÒ CHE MI È MANCATO E NON MI SONO MAI CONCESSA PER ACCONTENTARE SEMPRE TUTTO. TUTTO E TUTTI PIÙ IMPORTANTI DI ME, SEMPRE! ORA PERÒ C'È UNA NUOVA CONSAPEVOLEZZA CHE SI È FATTA STRADA DENTRO ME E NON È PIÙ POSSIBILE TORNARE INDIETRO. IL DOLORE È LA SPIA CHE, SE NON MI AMO, MI BASTONA. PER RICORDARMI CHE L'AMORE PER ME DEVE ESSERE PRIORITARIO. NON SIGNIFICA DIVENTARE EGOISTI. NO. SIGNIFICA DARSÌ IL GIUSTO VALORE E QUESTO L'HO IMPARATO SOLO CON EVELYN CARR, CHE NON RINGRAZIERÒ MAI ABBASTANZA PER AVER CREDUTO IN ME ED IN TANTE/I CHE, COME ME, SI ACCONTENTAVANO DI NON VIVERE, NON SENTIRE, NON DARE VOCE ALLA PROPRIA ANIMA. SUPERFLUO È DIRE CHE NON HO TRALASCIATO DI SEGUIRE, ANCHE SE TALVOLTA HO SGARRATO, DI SEGUIRE LE INDICAZIONI ALIMENTARI E LA STRATEGIA INDICATA DA EVELYN IN GENERALE. AD OGGI NON RIESCO A CREDERE DI ESSERE DI NUOVO ATTIVA, DI SORRIDERE, CORRERE, CAMMINARE E FARE TANTE COSE CHE MAI AVREI CREDUTO DI POTER DI NUOVO FARE. SCOPRIRE ME E CAPIRE CHE C'ERANO MOLTE COSE MERAVIGLIOSE DA PORTARE A GALLA. TUTTO CIÒ È SEMPLICEMENTE FANTASTICO! SPERO CHE QUESTO MIO SCRITTO, UNITAMENTE A QUELLO DI ALTRE, POSSA ESSERE UNA ULTERIORE SPINTA A PRENDERE IN MANO LE REDINI DELLA PROPRIA VITA ED A FARNE, COME DISSE A SUO TEMPO WOITYLA, UN CAPOLAVORO! COME ERA GIUSTO CHE FOSSE! PERCHÉ LO MERITIAMO, PERCHÉ È QUELLO CHE SIAMO DESTINATE AD ESSERE: NOI STESSA! DESIDERO TANTO CONCLUDERE CON LE PAROLE DI UNA CANZONE CHE TANTI ANNI FA FU CANTATA DALLA STRAORDINARIA E DOLCISSIMA MIA MARTINI. LA CANZONE HA QUESTO TITOLO: "LIBERA". LIBERA DI SENTIRE, LIBERA DI CAPIRE, LIBERA DI ESSER ME. LIBERA DI DARE E NON DARE, LIBERA DI VOLARE, LIBERA DI SBAGLIARE E DI PAGAR DA ME! SCOPRIRMI INNAMORATA MA NON A TE LEGATA! DONNA ABITUATA A CAMMINAR DA SÉ. LIBERA DI PARLARE, LIBERA DI FARE E DI DISFARE, LIBERA COME IL SOLE, LIBERA COME IL MARE.. LIBERA DI ESSERE SOLTANTO ME!!

## **GUERRIERA ANNA**

### **MARIA ALBA**

ERA APRILE 2012 E IO ERO IN PIENA FASE DI STUDIO PER PREPARARE TUTTI GLI ESAMI DA SOSTENERE PER LA SESSIONE ESTIVA.

CAPIVO CHE C'ERA QUALCOSA CHE NON ANDAVA, COMINCIAMO A SENTIRMI UN PÒ TROPPO STANCA, AVEVO DEI MAL DI TESTA MOLTO FORTI, VERTIGINI, SENTIVO LE GAMBE MOLTO PESANTI, MA SOTTOVALUTAI LA SITUAZIONE PENSANDO CHE ERA TUTTO DOVUTO AL PERIODO STRESSANTE CHE STAVO VIVENDO E CHE DOPO MI SAREBBE PASSATO TUTTO.

COSÌ NON FU TANT'È CHE NEI MESI SUCCESSIVI DECISI DI ANDARE DAL MIO MEDICO DI BASE PER FARMÌ PRESCRIVERE DELLE ANALISI DI CONTROLLO, MI SENTIVO SEMPRE PIÙ MALE. DALLE ANALISI PURTROPPO NON EMERSE NULLA E IL MIO MEDICO MI DISSE DI TRANQUILLIZZARMI, CHE SICURAMENTE AVEVO PRESO UN VIRUS. FU QUESTA LA GIUSTIFICAZIONE CHE DIEDÈ AL CRESCERE DEI MIEI NUMEROSI SINTOMI.

STUDIARE ORMAI ERA DIVENTATO IMPOSSIBILE, SIA PERCHÉ FISICAMENTE MI SENTIVO TROPPO MALE PER FARLO, MA ANCHE PSICOLOGICAMENTE PERCHÉ ERO TROPPO PREOCCUPATA PER QUELLO CHE MI STAVA ACCADENDO; FUI COSTRETTA A METTERE L'UNIVERSITÀ DA PARTE E ANDARE A FONDO ALLA FACCENDA.

IO HO SEMPRE GODUTO DI OTTIMA SALUTE, DIFFICILMENTE MI AMMALAVO DA PICCOLA, NEMMENO QUANDO STAVO A CONTATTO CON ALTRE PERSONE AMMALATE. IL MIO SISTEMA IMMUNITARIO È SEMPRE STATO IL MIO VANTO E NON POTEVO CREDERE DI ESSERE DIVENTATA PAZZA PERCHÉ IO NON ERO PAZZA! ERO MOLTO TERRORIZZATA PERCHÉ AVEVO CAPITO CHE ERA MOLTO DI PIÙ DI UN SEMPLICE VIRUS, AVEVO CAPITO CHE SI TRATTAVA DI UNA MALATTIA.

VISTO CHE IL MIO MEDICO NON RIUSCIVA AD AIUTARMI, DECISI DI FARE DA ME, DI IMPIEGARE QUELLA POCA ENERGIA CHE AVEVO NEL CERCARE IN INTERNET I MIEI SINTOMI PER POTERLI RICONDURRE A QUALCHE PRESUNTA MALATTIA.

QUESTO ATTEGGIAMENTO FU MOLTO DELETERIO PER LA MIA SALUTE PERCHÉ IN QUESTO MODO NON HO FATTO ALTRO CHE AUMENTARE LA MIA PAURA, IN QUANTO C'ERANO CENTINAIA E CENTINAIA DI MALATTIE CHE PORTAVANO I MIEI SINTOMI, MA OVVIAMENTE NON SAPEVO QUANTO QUESTO SENTIMENTO POTESSE INCIDERE SULLE MIE CONDIZIONI. ERO DISPERATA E QUESTO MI SEMBRAVA UN BUON MODO PER POTERMI AIUTARE.

NON ARRIVANDO A NESSUNA CONCLUSIONE ANDAI IN OSPEDALE PER FARE ULTERIORI ACCERTAMENTI.

FUI RICOVERATA IN DIVERSI REPARTI, PRIMA NEL REPARTO OTORINO A CAUSA DI UNA FORTE FARINGITE CHE NON PASSAVA CON NESSUN TIPO DI FARMACO; QUI RISCONTRARONO ANCHE UN'ESOFAGITE DA REFLUSSO, GASTRITE E QUALCHE VALORE DELLE ANALISI CHE ERA FUORI NORMA.

RICORDO CHE L'OTORINO MI DISSE CHIARAMENTE CHE SI TRATTAVA DI QUALCHE MALATTIA E CHE LORO AVEVANO FATTO QUANTO DOVUTO RIGUARDO AL LORO SPECIFICO SETTORE.

FUI DIMESSA PER POI ESSERE NUOVAMENTE RICOVERATA QUALCHE SETTIMANA DOPO IN CARDIOLOGIA E POI IN MEDICINA GENERALE. IN CARDIOLOGIA PERCHÉ SOSPETTAVANO CHE LA CAUSA DELLA MIA ASTENIA DIPENDESSE DAL CUORE.

ORAMA I NON ERO PIÙ IN GRADO DI FARE PIÙ DI DUE O TRE PASSI SENZA AVERE IL FIATONE; MI STANCAVO ANCHE SOLO PER MANGIARE, NON RIUSCIVO PIÙ A MANTENERE UN PIATTO IN MANO .... ERO SPAVENTATISSIMA.

DAGLI ACCERTAMENTI EMERSE CHE AVEVO UN PROLASSO DELLA VALVOLA MITRALE (DALLA NASCITA) E CHE IL MIO CUORE ERA DIVENTATO UN PALLONE, NEL VERO SENSO DELLA PAROLA.

TUTTI I MUSCOLI DEL MIO CORPO ERANO CONTRATTI E DOLORANTI E DI CONSEGUENZA ANCHE IL MIO CUORE ERA IN SOFFERENZA. OVVIAMENTE NESSUNO DI LORO POTEVA CAPIRE CHE ERA A CAUSA DELLA FIBROMIALGIA, QUINDI PENSARONO CHE QUESTO AUMENTO DI VOLUME FOSSE DOVUTO A QUALCHE DIFFUSIONE BATTERICA SULLA SUA SUPERFICIE. E DI NUOVO IL NULLA ....

IN MEDICINA GENERALE DECISERO DI RIPRENDERE LA TEORIA DEL VIRUS. MI FECERO TANTISSIMI TEST, APPROFONDIRONO INDAGANDO SULLA CONDIZIONE DEL MIO SISTEMA IMMUNITARIO, SCOPRENDO CHE LA MAGGIOR PARTE DEI VALORI ERANO SFALSATI. LE MIE DIFESE SI ERANO NOTEVOLMENTE ABBASSATE!

NONOSTANTE C'ERANO TANTISSIMI SEGNALI, MOLTI ANCHE EVIDENTI, CHE FACEVANO CAPIRE LA MIA CONDIZIONE DI SALUTE, MI LIQUIDARONO DICENDO CHE ERO IO IL PROBLEMA, CHE AVEVO BISOGNO DI ANDARE DALLO PSICOLOGO!

DA NON CREDERCI! ENTRA I NELLO SCONFORTO PIÙ TOTALE E TOCCAI IL FONDO.

NON AVEVO MAI AVUTO A CHE FARE CON I MEDICI GRAZIE ALLA MIA SALUTE DI FERRO, MA NON AVREI MAI POTUTO IMMAGINARE CHE IN CASO DI BISOGNO AVREI AVUTO A CHE FARE CON UN SIMILE

ATTEGGIAMENTO. CREDO CHE NON SIA GIUSTO NEI CONFRONTI DI NESSUN PAZIENTE DIRE CHE È PAZZO PIUTTOSTO CHE INVECE AMMETTERE LE DIFFICOLTÀ NEL TROVARE IL PROBLEMA.

HO POI IMPARATO A LASCIAR ANDARE L 'ODIO NEI LORO CONFRONTI QUANDO PIÙ AVANTI HO SCOPERTO CHE DALLA FIBROMIALGIA SI POTEVA GUARIRE E CHE COMUNQUE LORO NON AVREBBERO POTUTO AIUTARMI IN NESSUN MODO.

ORMAI NESSUNO MI CREDEVA PIÙ, NEMMENO LA MIA FAMIGLIA, ERO COMPLETAMENTE SOLA NEL MIO DOLORE. I SINTOMI ERANO SVARIATI E CRESCERANO SEMPRE DI PIÙ MIGRANDO IN DIVERSE PARTI DEL CORPO:

DEBOLEZZA, DOLORI CERVICALI, DOLORI IN TUTTO IL CORPO (SOLO A SFIORARMI AVVERTIVO DOLORE),VERTIGINI, SENSAZIONE DI BERNOCOLI IN TESTA CHE AL TATTO FANNO MALE, MANCANZA D'ARIA, PESANTEZZA DELLE GAMBE, VAMPATE PIÙ SUDORAZIONE ACCENTUATA, LINFONODI INGROSSATI NELLA ZONA DEL COLLO MA ANCHE IN QUELLA DELLE ASCELLE E INGUINALE, MAL DI TESTA, STANCHEZZA, MUCO, DIFFICOLTÀ A PARLARE E A DEGLUTIRE, FITTE IN VARIE PARTI DEL CORPO, SPASMI, FORMICOLIO, TREMORI, EPISODI DI STIPSI E DIARREA, PELLE CHE BRUCIA, IN PARTICOLARE NELLA ZONA DELLA SCHIENA, GAMBE, ADDOME E ALL'INTERNO DEL CORPO, PERDITA COSTANTE DI FORZA, INSONNIA, NAUSEA, BRUCIORE ALL' ESOFAGO E ALLO STOMACO ....

QUELLO CHE CONTINUAVA A PERSISTERE E AD ACCENTUARSI ERA IL BRUCIORE SOTTOPELLE. ERA VERAMENTE FASTIDIOSISSIMO, ERA COME AVERE PERENNEMENTE LA PELLE SCOTTATA DAL SOLE. RICORDO CHE PER ALLEVIARE QUESTA SENSAZIONE METTEVO DEGLI ASCIUGAMANI BAGNATI SULLE PARTI INTERESSATE.

NONOSTANTE LA DELUSIONE E LA RABBIA CHE NUTRIVO NEI CONFRONTI DEI MEDICI, DECISI DI NON ARRENDERMI DI CONTINUARE A FARE DELLE VISITE SPECIALISTICHE, NELLA SPERANZA CHE QUALCHE BUON MEDICO POTESSE DARE UN NOME AI MIEI PROBLEMI.

CON I MIEI ERA VERAMENTE UNA LOTTA CONTINUA, MI DICEVANO DI LASCIAR PERDERE, CHE SI TRATTAVA DI UN ECCESSIVO STRESS DOVUTO ALLO STUDIO E CHE DOPO UN PO' DI PAUSA TUTTO MI SAREBBE PASSATO.

NON VOLEVANO PIÙ FARMI ANDARE DAI MEDICI CONVINTI CHE IL PROBLEMA FOSSI IO E PER QUESTO MOTIVO NON AVEVANO ALCUNA INTENZIONE DI SPENDERE ALTRO DENARO.

A VENTIDUE ANNI NON ESSENDO INDIPENDENTE ECONOMICAMENTE, NON POTEVO DI CERTO PERMETTERMI VISITE ED ESAMI. HO VERAMENTE LOTTATO IN TUTTI I SENSI PER POTER ANDARE AVANTI A RISOLVERE LA SITUAZIONE.

CREDO CHE LA COSA CHE MI HA FATTO SOFFRIRE DI PIÙ DELLA MALATTIA IN ASSOLUTO SIA STATO IL FATTO CHE LA MIA FAMIGLIA NON MI CREDEVA PIÙ, IL FATTO CHE NON MI SOSTENEVA PIÙ NEMMENO EMOTIVAMENTE. AVEVO BISOGNO DI LORO COME NON MAI!

LA SITUAZIONE ERA GIÀ MOLTO PESANTE PER CIÒ CHE STAVO PASSANDO E LA LORO MANCANZA DI COMPrensIONE E SOSTEGNO MI FACEVA SENTIRE TERRIBILMENTE SOLA E INCAPACE DI AFFRONTARE UNA SITUAZIONE SIMILE.

MI SENTIVO UNA MISERABILE PERCHÉ LA MIA FAMIGLIA, CIOÈ LE PERSONE CHE "MI AMAVANO DI PIÙ" , MI STAVANO VOLTANDO LE SPALLE. PENSAVO CHE SENZA IL LORO AIUTO NON SAREI POTUTA ANDARE AVANTI.

PIÙ TARDI POI CON IL PERCORSO FATTO INSIEME AD EVELYN, HO IMPARATO A PERDONARLI, A LASCIARE ANDARE VIA LA RABBIA PERCHÉ SONO ESSERI UMANI ANCHE LORO E POSSONO SBAGLIARE.

ALLA FINE CONVINSI LA MIA MAMMA AD AIUTARMI ECONOMICAMENTE PER SOSTENERE TUTTE LE SPESE NECESSARIE. INIZIÒ UN LUNGO PELLEGRINAGGIO DI SPECIALISTA IN SPECIALISTA, ULTERIORI RICOVERI SENZA OTTENERE RISULTATI, PER POI INDIRIZZARMI, GRAZIE AL CONSIGLIO DI UN GASTROENTEROLOGO DA UN REUMATOLOGO CHE MI DIAGNOSTICÒ LA FIBROMIALGIA CON SPASMOFILIA PER VIA DELLE CONTRAZIONI INVOLONTARIE CHE AVVERTIVO IN SVARIATI MUSCOLI DEL CORPO.

**PRIMA DI FARE UNA DIAGNOSI MI FECE FARE ULTERIORI ACCERTAMENTI PER SCONGIURARE LA PRESENZA DI ALTRE MALATTIE. MI PRESCRISSE UNA CURA A BASE DI ANTINFIAMMATORI E ANTIDEPRESSIVI, DANDOMI POCHISSIME INFORMAZIONI RIGUARDO LA MALATTIA. DELLA CURA PRESI SOLO ED ESCLUSIVAMENTE GLI ANTIINFIAMMATORI PERCHÉ SAPEVO CHE GLI ANTIDEPRESSIVI NON POTEVANO AIUTARMI, IN QUANTO NON ERA UN PROBLEMA DI DEPRESSIONE; SEMPLICEMENTE ERO DEMORALIZZATA PER LA SITUAZIONE E PERCHÉ NON VEDEVO UNA VIA D'USCITA.**

**NON SODDISFATTA DI QUESTO DOTTORE, ANDAI DA UN ALTRO REUMATOLOGO CHE MI AVEVANO CONSIGLIATO, CHE GODEVA DI UN'OTTIMA FAMA.**

**ME NE PENTÌ FORTEMENTE. IL SUO ATTEGGIAMENTO FU OSTILE NEI MIEI CONFRONTI SIN DA SUBITO. MI FECE DELLE DOMANDE GENERALI SULLA MIA VITA E MI LIQUIDÒ DICENDOMI CHE DOVEVO LASCIARE IL MIO RAGAZZO, CHE DOVEVO ABBANDONARE L'UNIVERSITÀ E CHE LA MALATTIA MI ERA VENUTA PERCHÉ "NON AVEVO LE PALLE". RIMASI ALLIBITA E NON DISSI NEMMENO UNA PAROLA.**

**TUTTO QUESTO ERA ACCADUTO SOTTO GLI OCCHI DEI MIEI GENITORI, CHE NE RIMASERO ALTRETTANTO SCONCERTATI SENZA ANCHE LORO APRIRE BOCCA.**

**QUELLE PAROLE MI FERIRONO FORTEMENTE, MI AVEVA UMILIATA, NON MI CONOSCEVA NEMMENO. COSA MI DOVEVO SENTIR DIRE DOPO CHE STAVO SOFFRENDO COME UN CANE!**

**NON POTEVO CREDERE CHE UN MEDICO CHE AVEVA A CHE FARE COSTANTEMENTE CON I MALATI FOSSE COSÌ INSENSIBILE E DISUMANO.**

**MI PARLÒ ANCHE LUI BEN POCO DELLA FIBROMIALGIA DICENDOMI CHE NON ERA UNA MALATTIA, MA UNA SINDROME PERCHÉ NON COLPISCE GLI ORGANI VITALI. MI DISSE CHE SI POTEVA GUARIRE, CHE I FARMACI POTEVANO FARE IL 70% E CHE IL RESTO DIPENDEVA DA ME.**

**ANCORA SCOSSA DA QUELLO CHE AVEVA DETTO PRIMA NON CAPÌ COSA VOLEVA DIRE CON "DIPENDE DA TE".... COSA? ALLORA NON POTEVO CAPIRE QUANTO I MIEI ATTEGGIAMENTI POTESSERO INCIDERE AUMENTANDO ANCORA DI PIÙ LO SQUILIBRIO BIOCHIMICO PRESENTE NEL CORPO E CHE ERA GIÀ IN ATTO.**

**MI DIEDI LA SOLITA CURA FATTA DI PSICOFARMACI, ANTIEPILETTICI E ANTINFIAMMATORI CHE QUESTA VOLTA DECISI DI PROVARE. OVVIAMENTE FU DEL TUTTO INUTILE. NON EBBI NESSUN TIPO DI BENEFICIO, ANZI MI SENTIVO ANCORA PIÙ INTONTITA E PIÙ STANCA CHE MAI, QUINDI LA SOSPESI.**

**NON SAPEVO PIÙ CHE COSA FARE, A CHI RIVOLGERMI, TOCCAI NUOVAMENTE IL FONDO.**

**RICORDO CHE PASSAVO INTERE GIORNATE CHIUSA IN CAMERA, DISTESA SUL LETTO A PIANGERE E A CHIEDERE A DIO..... PERCHÉ TUTTA QUESTA SOFFERENZA? PERCHÉ A ME? COSA HO FATTO DI MALE PER MERITARMI QUESTO?**

**MI SENTIVO SOLA MA LA PREGHIERA FU DI GRANDE AIUTO, ANZI DIREI FONDAMENTALE. PREGAI AFFINCHÉ POTESSI TROVARE UNA VIA D'USCITA E INFATTI SONO STATA ASCOLTATA, DI LÌ A POCO FUI INDIRIZZATA SULLA PAGINA DI EVELYN, MENTRE CERCAVO INFORMAZIONI SULLA MALATTIA E SUI CENTRI SPECIALIZZATI IN ITALIA.**

**FUI MOLTO INCURIOSITA DA QUELLA GOCCIA D'ACQUA CHE ALL'ÉPOCA ERA L'IMMAGINE DEL PROFILO DELLA SUA PAGINA FIBROMIALGIA IN FACEBOOK.**

**LESSI CON ATTENZIONE LA SUA STORIA, LA SUA INCREDIBILE SOFFERENZA PORTATA DA CENTINAIA DI SINTOMI, IL SUO PROTOCOLLO E LA GUARIGIONE.**

**IMPROVVISAMENTE NON MI SENTÌ PIÙ SOLA, MI SENTÌ PIÙ PIENA DI SPERANZA E NUTRÌ UNA PROFONDA AMMIRAZIONE NEI CONFRONTI DI QUESTA SIGNORA CHE, NONOSTANTE IL SUO CALVARIO E IL FATTO CHE ERA COMPLETAMENTE SOLA IN UN PAESE STRANIERO, HA AVUTO L'INCREDIBILE FORZA (DIREI QUASI SOVRAUMANA)**

DI NON ARRENDERSI, DI NON FARSI INFLUENZARE DA CIÒ CHE LE AVEVA DETTO IL MEDICO, DI STUDIARE TUTTI I SUOI SINTOMI E DI ELABORARE UN PROTOCOLLO PER POTER GUARIRE.

ALL'INIZIO TANTO ENTUSIASMO, TANTA SPERANZA DI POTERCELA FARE, POI IL MIO SUBCONSCIO HA SENTENZIATO: "E' TROPPO BELLO PER ESSERE VERO, NON FIDARTI, IN INTERNET SI SCRIVE DI TUTTO. TU HAI UNA MALATTIA, E UNA MALATTIA DEVE ESSERE CURATA DA UN BUON MEDICO".

INUTILE DIRE CHE NON ERO PRONTA, NON AVEVO ANCORA CAPITO QUANTO I MEDICI FOSSERO DISINFORMATI SU QUESTO.

DECISI DI TRALASCIARE MOMENTANEAMENTE QUELLA PAGINA E ANDARE A FARE ULTERIORI VISITE IN DUE CENTRI DEL NORD ITALIA. VISITE INUTILI CON LA PRESCRIZIONE DEGLI STESSI MEDICINALI.

RITORNAI SULLA PAGINA, RILESSI I SUOI SINTOMI E NOTAI CHE TANTI DI QUESTI ERANO UGUALI AI MIEI. NON AVEVO ALTRE ALTERNATIVE, DOVEVO PROVARCI.

STAMPAI IL SUO PROTOCOLLO E TUTTI I SUOI POST, C'ERA QUALCOSA CHE NON MI ERA ANCORA CHIARO: "MA COSA È IL LIFE TRAINING?" ERA TRA I PRIMI POSTI COME LIVELLO DI IMPORTANZA DEL PROTOCOLLO.

ANDAI SUL SITO PERSONALE DI EVELYN PER CAPIRE DI PIÙ, AVEVO CAPITO CHE SI UTILIZZAVANO DELLE TECNICHE CHE AVEVANO A CHE FARE CON LA PSICOLOGIA. ALL'EPOCA PURTROPPO NON ME LO POTEVO PERMETTERE ESSENDO ANCORA UNA STUDENTESSA UNIVERSITARIA, NE TANTOMENO POTEVO CHIEDERE ULTERIORE DENARO AI MIEI DOPO CHE AVEVANO SPESO UN CAPITALE IN VISITE ED ESAMI.

ALLORA PENSAI DI INIZIARE A FARE COMUNQUE QUALCOSA DEL PROTOCOLLO E RIMANDARE LE SEDUTE DI LIFE TRAINING A QUANDO NE AVESSI AVUTO LA POSSIBILITÀ.

CONTINUAII A SEGUIRE LA PAGINA, INIZIAI A FARE LA CAMMINATA, A SEGUIRE SCRUPolosAMENTE L'ALIMENTAZIONE INDICATA, A BERE DI PIÙ. OVVIAMENTE NON EBBI GRANDI BENEFICI PERCHÉ MANCAVA LA COLLA DI TUTTO, LA PARTE FONDAMENTALE DEL PROTOCOLLO: LAVORARE SU ME STESSA.

NONOSTANTE IL MIO MALESSERE, DECISI DI REAGIRE, DI RIPRENDERE L'UNIVERSITÀ, DI FINIRE GLI ULTIMI ESAMI RIMASTI, DI FARE LA TESI E DI LAUREARMI. E COSI FU! AVEVO SOLO VENTITRÉ ANNI E NON POTEVO PERMETTERE CHE LA MIA VITA ANDASSE A ROTOLI. LA MIA VITA DOVEVA INIZIARE ORA! .....

§§§§§§

..... IO SONO VERAMENTE GRATA AD EVELYN PER AVERMI APERTO GLI OCCHI, PER AVERMI FATTO CAPIRE L'IMPORTANZA DI AVERE UN BUON RAPPORTO CON NOI STESSI. HO CAPITO CHE STAVO SBAGLIANDO STRADA E CHE LA FIBROMIALGIA È VENUTA PER RICORDARMI CHE STAVO LOTTANDO CONTRO ME STESSA.

HO INIZIATO A VOLERMI BENE DURANTE IL PERCORSO E STO CERCANDO DI CONTINUARE A FARLO ANCHE ADESSO, MA NON SEMPRE CI RIESCO COME VORREI, PERCHÉ SALTANO FUORI VECCHI SCHEMI CHE SONO ANCORA NELLA MIA MENTE; MA HO UN OBIETTIVO E INTENDO PORTARLO AVANTI: AMARMI COME MERITO E COME NESSUNO L'HA MAI FATTO PER IL RESTO DELLA MIA VITA. IN QUESTO MODO SARÒ IN PACE CON ME STESSA E NON AVRÒ PIÙ CARENZE E BISOGNI EMOTIVI PERCHÉ MI DARÒ TUTTO CIÒ DI CUI HO BISOGNO.

NELLA TERZA E QUARTA FASE ABBIAMO CONSOLIDATO IL LAVORO FATTO NELLE PRIME DUE, APPROFONDENDO ALTRI IMPORTANTI ARGOMENTI COME "IL MIO VALORE", "COMBATTERE LA PAURA DELLA GUARIGIONE", "I MIEI VALORI" E IL NOSTRO "BAMBINO INTERIORE".

VOGLIO GIUSTO DIRE LA MIA RIGUARDO AL PRIMO TEMA PERCHÉ PER ME È STATO DAVVERO ILLUMINANTE; MI SONO RESA CONTO QUANTO LA CONCEZIONE SBAGLIATA DI QUESTO MI ABBA FATTO FARE DELLE SCELTE NON PROPRIO CONSONE A QUELLO CHE VOLEVO DAVVERO NELLA MIA VITA.

QUELLO CHE HO APPRESO DA PICCOLA CONSISTEVA NEL FATTO CHE PER VALERE, PER ESSERE VERAMENTE QUALCUNO NELLA VITA, ERA NECESSARIO DIMOSTRARE AGLI ALTRI LE PROPRIE CAPACITÀ.

DURANTE LA MIA INFANZIA E ADOLESCENZA, HO ACQUISITO DELLE DICITURE PIUTTOSTO LIMITANTI E CREDO CHE SIA STATO PROPRIO QUESTO A FARE SCATTARE IN ME L'ESIGENZA DI VOLER DIMOSTRARE A CHI NON HA CREDUTO IN ME, IL MIO "VALORE", NONOSTANTE NEMMENO IO CREDESSI IN ME STESSA PERCHÉ DAVO PER VERO CIÒ CHE MI DICEVANO, MA C'ERA IN FONDO UN SENSO DI ORGOGLIO CHE MI SPINGEVA A FARE QUESTO. COSÌ HO DATO L'ANIMA NELLO STUDIO ANNULLANDO ME STESSA E I MIEI BISOGNI, PERCHÉ LA COSA PIÙ IMPORTANTE ERA QUELL'OBIETTIVO.

TORNANDO INDIETRO CON QUESTA CONSAPEVOLEZZA, NON AVREI MAI SCELTO DI STUDIARE ECONOMIA, MA AVREI SCELTO DI FARE QUALCOSA LEGATO ALLE MIE PASSIONI, TRUCCO, CAPELLI, MODA; FORSE QUALCOSA DI PIÙ FRIVOLO SÌ, MA QUALCOSA CHE SENZA DUBBIO MI AVREBBE RIEMPITA DI GIOIA.

MIO FRATELLO VENIVA IN CONTINUAZIONE RIEMPITO DI COMPLIMENTI E DI AMMIRAZIONE E IO VOLEVO PERCORRERE QUASI I SUOI STESSI PASSI PER POTER AVERE LO STESSO. AFFRONTANDO POI L'ARGOMENTO CON EVELYN HO CAPITO CHE IL VALORE DELLA PERSONA HA UN SIGNIFICATO PIÙ PROFONDO DI QUESTO, È UN QUALCOSA CHE VA AL DI LÀ DEL MATERIALE, DEL FISICO, RIGUARDA LO SPIRITO. TUTTI SIAMO ESSERI SPECIALI ED UNICI, IL NOSTRO VALORE È INESTIMABILE E LO POSSEDIAMO GIÀ DAL MOMENTO IN CUI VENIAMO AL MONDO.

SIAMO ESPRESSIONE DI DIO E SIAMO STATI CREATI PER COMPIERE UNA MISSIONE SU QUESTA TERRA E NON HA SENSO METTERCI IN PARAGONE GLI UNI AGLI ALTRI PERCHÉ ABBIAMO TUTTI LO STESSO VALORE, TUTTI FIGLI DI DIO.

IL VALORE DI OGNI PERSONA È PURA ENERGIA, LUCE, È ESSERE PIENI DI AMORE, DI GIOIA, DI SPERANZA, DI FORZA, DI CORAGGIO. SONO DONI CHE OGNUNO DI NOI POSSIEDE MA CHE SIAMO INCONSAPEVOLI DI AVERE.

HO VOLUTO RACCONTARVI UN PO' IN GENERALE LE VARIE FASI E GLI ARGOMENTI TRATTATI PER FARVI CAPIRE IN CHE COSA CONSISTE TUTTO QUESTO PERCORSO. NON ESISTE UNA STRADA VELOCE E FACILE PER USCIRE DALLA FIBROMIALGIA, BISOGNA IMPEGNARSI TANTO, CREDERE TANTO IN SE STESSI, MA IO VE LO DICO VERAMENTE CON IL CUORE IN MANO: FATELO ANCHE VOI! ADESSO CI SONO ANCHE I DVD DEL NOSTRO PERCORSO CHE POTETE ACQUISTARE. NON PERDETE ALTRO TEMPO DELLA VOSTRA VITA A CERCARE INVANO ALTRE SOLUZIONI O SOFFRENDO COME CANI! E' QUESTA LA STRADA GIUSTA DA PERCORRERE, QUELLA CHE VI CONSENTIRÀ DI GUARIRE E RIPRENDERE IN MANO TUTTA LA VOSTRA VITA.

DEVO ESSERE SINCERA, IL MIO PERCORSO È STATO UN PO' ALTALENANTE, SONO PARTITA DA SUBITO CARICA COME UN TRENO, MA POI NON RIUSCENDO A SUPERARE ALCUNE DIFFICOLTÀ EMOTIVE MI SONO ARENATA NELLA FAMOSA ZONA LIMBO (DI CUI SENTIRETE PARLARE NEL DVD), CIOÈ UNA SITUAZIONE IN CUI SI STA ABBASTANZA BENE E NON CI SI SPINGE DI PIÙ PER ARRIVARE AL 100% DELLA GUARIGIONE; MA MAI E POI MAI MI SONO ARRESA O PENTITA DI AVER INTRAPRESO QUESTO CAMMINO PERCHÉ I MIGLIORAMENTI CI SONO STATI E ANCHE TANTI. BISOGNA AVERE PAZIENZA, COSTANZA E TANTA FIDUCIA! ANDATE AVANTI PERCHÉ OGNUNO DI VOI ARRIVERÀ AL TRAGUARDO.

ATTUALMENTE STO ANCORA CONTINUANDO IL MIO CAMMINO INSIEME AD EVELYN E GLI ALTRI GUERRIERI IN UN NUOVO PERCORSO "IL MIO POTERE", SI TRATTA DI UN CORSO DI CRESCITA PERSONALE CHE CI STA FORNENDO ULTERIORI STRUMENTI PER USCIRE PER SEMPRE DALLA FIBROMIALGIA E PER RAGGIUNGERE IL NOSTRO VERO POTENZIALE.

HO SOLO UN 10% DI SINTOMI, MA STO LOTTANDO PER USCIRE DA QUESTA SITUAZIONE STAGNANTE E RECUPERARE LA MIA SALUTE AL 100%. SONO SICURA DI FARCELA, E COME POSSO FARLO IO POTETE FARLO TUTTI VOI.

AVANTI E RIPRENDETEVI CIÒ CHE È VOSTRO! SIETE NELLE MIE PREGHIERE SEMPRE!

VI ABBRACCIO

**GUERRIERA MARIA ALBA**

## MELANIA

.....QUESTA MALATTIA È COMPLESSA MA COL TEMPO, LAVORANDOCI SI ARRIVA VERAMENTE AL TRAGUARDO: A VEDERE LA LUCE. ERO DISPERATA RICORDO, CERCAVO SU FACEBOOK QUALCUNO CHE MI POTESSE AIUTARE A STARE MEGLIO E PREGAVO IL SIGNORE DI INDICARMI UNA VIA PER USCIRNE. FINALMENTE L'ANNO SCORSO D'ESTATE, CERCANDO SUI SOCIAL FIBROMIALGIA, MI COMPARVE: EVELYN CARR GUARITA DEL TUTTO DA QUESTA MALATTIA. E' STATA LA MIA ANCORA DI SALVEZZA; IN UN PRIMO MOMENTO ERO UN PO' TITUBANTE PERCHÉ C'ERA DA SEGUIRE UN PROTOCOLLO DOVE C'ERANO DIVERSE COSE DA GESTIRE, MA QUELLO CHE MI SCORAGGIAVA DI PIU' ERA L'ALIMENTAZIONE, PERCHÉ ELIMINAVA DEL TUTTO I CARBOIDRATI. PROVENIVO DA UN ANNO E MEZZO DI CHEMIO E RADIOTERAPIA, AVEVO AVUTO UN TUMORE AL SENO DESTRO ED ERO DIMAGRITA TANTO, CIRCA 9 CHILL.....

## §§§§§§

.....A GENNAIO MI RECAI AL SEMINARIO: È STATO MERAVIGLIOSO ,HO CONOSCIUTO L'ANGELO EVELYN E TANTE BELLISSIME PERSONE, UN'ESPERIENZA VERAMENTE INDIMENTICABILE. TORNAI A CASA CON TANTA FORZA E DETERMINAZIONE MA DA LÌ A POCO LA PERSI: RICORDO ERO UNA PERSONA TRISTE E MALINCONICA, MI SENTIVO IN TRAPPOLA CHIUSA IN UN LABIRINTO SENZA VIA DI USCITA, FRAGILE, INSIKURA E INCAPACE DI PRENDERE DECISIONI, IN BALIA DELLE ONDE. LA MIA VITA SCORREVA SENZA ENTUSIASMO, LAMENTANDOMI E GIUDICANDOMI MI DICEVO CHE NON VALE LA PENA VIVERE; VEDEVO SOLO IL BUIO E LA MORTE COME ALTERNATIVA. LA CONFUSIONE ERA TOTALE, SENTIVO STRESS E PAURA OGNI GIORNO, ERO SFIDUCIATA: PER ME NON C'ERA SOLUZIONE. AVEVO MAL DI TESTA VIOLENTI OGNI 8 - 10 GIORNI E DOLORI IN TUTTO IL CORPO CON PENSIERI NOCIVI CONTINUI; MI DICEVO CHE ERO FATTA MALE, STRANA E STANCA DI COMBATTERE. MA LA LUCE COMINCIÒ A VEDERLA PIAN PIANINO CON UN SUSSEGUIRSI DI ALTI E BASSI MA SEMPRE COMBATTENDO COME UNA GUERRIERA. ORA CHE È PASSATO UN ANNO POSSO DIRE: CHE SONO UNA PERSONA CHE LOTTA E NON DEMORDE E ANCHE SE CI SONO GLI INCIAMPI VADO AVANTI. SE ANCORA NON SONO ARRIVATA AL TRAGUARDO, PENSO CHE MI MANCA DAVVERO POCO; LA MIA RINASCITA E TRASFORMAZIONE È SOLO UNA QUESTIONE DI TEMPO. MI VEDO GIÀ UNA DONNA REALIZZATA, GIOIOSA DI VIVERE OGNI MOMENTO ALLEGRA E CAPACE DI PRENDERE QUALSIASI DECISIONE SENZA ESITARE, CHE AFFRONTA LA VITA CON CALMA E SERENITÀ. UNA DONNA INTRAPRENDENTE SICURA DI SÉ CHE AGISCE E SUPERA SEMPRE DI PIÙ I SUOI LIMITI UNA DONNA PAZIENTE EQUILIBRATA CHE AD OGNI SFIDA OTTIENE UN RISULTATO UNA DONNA PROTAGONISTA DELLA SUA VITA. SPERO CHE LA MIA TESTIMONIANZA VI SPINGA A INTRAPRENDERE QUESTO PERCORSO AL PIU' PRESTO , SENZA ESITAZIONI . UN RINGRAZIAMENTO PARTICOLARE PER AVERMI SPRONATA E GUIDATA IN QUESTO DIFFICILE PERCORSO LO RIVOLGO AD EVELYN CARR.

## GUERRIERA MELANIA

## ANNALISA

..... COSI SONO INZIATI I PRIMI CONFRONTI; E I PRIMI GIUDIZI. MI SEMBRAVA DI DOVER SEMPRE DIMOSTRARE A TUTTI NELLA SCUOLA E NELLA VITA LE MIE CAPACITÀ, LA MIA RAGIONE D'ESSERE AL MONDO. NONOSTANTE GLI OTTIMI RISULTATI A SCUOLA ERO SEMPRE TIMIDA E INSIKURA; MI NASCONDEVO DIETRO LE VITE DEGLI ALTRI PER TIMORE DI VIVERE LA MIA. EPPURE LA MIA TESTA È SEMPRE STATA UN *FRULLATORE* DI IDEE, PENSIERI; AVEVO VOGLIA DI CONOSCERE ME STESSA E DI MISURARMI CON LE ESPERIENZE DELLA VITA. QUELL' ADRENALINA CHE MI SI MUOVEVA DENTRO ERA FRENATA E SI TRAMUTAVA PRESTO IN PAURA: PAURA DEL GIUDIZIO DEGLI ALTRI, PAURA DI NON ESSERE ALL'ALTEZZA DELLE SITUAZIONI, PAURA DI PROGETTARE E FALLIRE, PAURA DI PROGETTARE, RISCHIARE E INVECE RIUSCIRE A REALIZZARE. PAURA DI CREDERE, PAURA DI NON ESSERE ACCETTATA, PAURA DI VIVERE. LA MIA INSIKUREZZA UNITA ALL'ANGOSCIA DI SBAGLIARE SEMPRE È STATA PER ANNI LA STELLA POLARE DELLA MIA VITA; HA INGHIOTTITO COME UNA VORAGINE LE EMOZIONI BELLE CHE AVREI VOLUTO VIVERE NELLA SPERANZA CHE UN GIORNO, QUANDO SAREI STATA PIÙ FORTE, ALLORA SI TUTTO SAREBBE CAMBIATO. COSÌ I GIORNI SONO DIVENTATI MESI E I MESI ANNI. ANCHE NEI MOMENTI PIÙ FELICI E PIÙ SPENSIERATI C'È SEMPRE STATA UNA STRANA E SORDA INQUIETUDINE A FARMI COMPAGNIA. LA MENTE SEMPRE PRONTA A SCAVARE E A CERCARE L'INFELICITÀ ANCHE NELLA FELICITÀ, A VEDERE DUBBI E PERICOLI ANCHE DOVE INVECE VI ERA CHIAREZZA E SICUREZZA.

SORDA AI DESIDERI PIÙ PROFONDI, HO ABBANDONATO PRESTO GLI ABITI DELLA VERA ME STESSA, DELLA MIA BAMBINA INTERIORE PER ADEGUARMI ALLE RICHIESTE DEL MONDO ESTERNE. PER TUTTI QUESTI ANNI NON HO FATTO ALTRO CHE RIMUGINARE SUL PASSATO E PROGETTARE IL FUTURO PERDENDOMI DI BELLO TUTTO CIÒ CHE A VITA MI STAVA OFFRENDO GIORNO PER GIORNO. PSICOLOGICAMENTE MI SFINIVO NELLE PAURE E NELL'ANSIA E COSÌ ANCHE IL MIO CORPO HA INIZIATO A DARE I PRIMI, SEPPUR LEGGERI SEGNI DI CAMBIAMENTO. STRANI TREMORI HANNO INIZIATO A PERVADERE TUTTO IL CORPO. DOLORI MUSCOLARI..MI SUCCEDEVA OGNI QUALVOLTA LA MIA BOCCA PRONUNCIAVA SÌ MENTRE L'ANIMA AVREBBE VOLUTO URLARE NO ... ERA L'UNICO MODO PER RICORDARE A ME STESSA CHE ESISTEVO. DA QUALCHE PARTE DENTRO DI ME C'ERA LA VERA ME STESSA. QUELLA CHE AVREBBE VOLUTO SOLO ESSERE SENZA AVERE BISOGNO DI DIMOSTRARE, CAPIRE ANZICHÉ CORRERE A CERCARE QUELLO CHE DAVVERO MI RENDESSE FELICE. C'È SEMPRE STATA UNA SORTA DI AUTOPUNIZIONE; UNA VOCINA CHE MI DICEVA DI NON MERITARE QUALSIASI COSA BELLA AVREI POTUTO COGLIERE LUNGO IL MIO CAMMINO. AVEVO UN TOTALE RIFIUTO PER ME STESSA PERCHÉ CREDEVO DI NON MERITARE IL MIO POSTO NEL MONDO. L'ENERGIA CHE INVESTIVO NEL FARE SEMPRE DI PIÙ E SEMPRE MEGLIO ALTRO NON ERA CHE STRESS CHE DAVO AL MIO CORPO.

LA FIBROMIALGIA HA BUSSATO ALLA MIA PORTA TRE ANNI FA.. È "ESPLOSA" IN TUTTA LA SUA FORZA ALL'IMPROVVISO COME UNA TEMPESTA PERFETTA. UN FORTE STRESS EMOTIVO AL LAVORO, UNA RELAZIONE AMOROSA DIFFICILE E UN INDEBOLIMENTO FISICO IN SEGUITO A VACCINI E UN ANNO DI ANTIBIOTICI. GUARDANDOMI INDIETRO CREDO CHE I SEGNALI SIANO STATI TANTI.. TANTI PICCOLI FOCOLAI CHE POI SPARIVANO. RICORDO NOTTI INSONNI IN CUI GLI SPASMI MUSCOLARI NON MI DAVANO TREGUA; I MUSCOLI SEMBRANO IMPAZZITI E NESSUNO SAPEVA SPIEGARMELE LA RAGIONE. RICORDO GIORNATE IN CUI MI SENTIVO SFINITA PER OGNI PICCOLA COSA CHE FACEVO EPPURE PER I MEDICI ERA TUTTO A POSTO. TRE ANNI FA IN SEGUITO AD UN'APPARENTE E BANALE GASTROENTERITE INIZIÒ IL MIO CALVARIO. A CAUSA DEI PROBLEMI INTESTINALI PERSI 8 KG IN CIRCA SEI GIORNI. POCHE GIORNI PRIMA DI ALLORA AVEVO COMPRATO UN ABITO ELEGANTE DA INDOSSARE PER IL BATTESIMO DI MIO NIPOTE. DOPO QUALCHE GIORNO AVEVO PERSO ALMENO DUE TAGLIE E CIÒ CHE ERA PEGGIO NON RIUSCIVO A MANGIARE NULLA ... SOLTANTO A BERE LIQUIDI. INAPPETENZA E CONTINUE DISSENTERIE MI TORMENTAVANO. MI CAPITAVA DI AVERE QUALCHE GIORNO DI TREGUA MA POI TUTTO RICOMINCIAVA... COL PASSARE DEI MESI LE COSE PEGGIORARONO ... COMINCIAI A SOFFRIRE DI FORTI MAL DI TESTA, INSONNIA COSTANTE. MI SVEGLIAVO DI NOTTE IN UN BAGNO DI SUDORE E IN PREDA AD UNA FORTE TACHICARDIA, AL PUNTO CHE UNA NOTTE FINII IN OSPEDALE PERCHÉ AVEVO IL FIATO CORTO E CREDEVO DI MORIRE, NULLA COME AL SOLITO MI RISPEDIRONO A CASA DICENDOMI CHE ERO SOLO MOLTO ANSIOSA E CHE DOVEVO CALMARMIL. A PARTIRE DA QUEL GIORNO INVECE I SINTOMI AUMENTARONO... PER UN ANNO INTERO SONO ANDATA AL LAVORO RIUSCENDO A DORMIRE APPENA DUE-TRE ORE PER NOTTE. ANCHE IL MIO RENDIMENTO COMINCIÒ A CALARE; NEL BEL MEZZO DI UNA SPIEGAZIONE IN CLASSE ERO COSTRETTA A FERMARMI PERCHÉ NON RIUSCIVO A TROVARE LE PAROLE GIUSTE O PERCHÉ IL MIO CERVELLO ANDAVA IN BLACK-OUT.....

SSSSSS

.....ABBIAMO DENTRO UN POTENZIALE INFINITO, UNA FORZA CHE DA SOLA PUÒ PRODURRE MIRACOLI E CONDURCI FUORI DAL LABIRINTO. SOLO CHE NOI NON LA VEDIAMO, PERCHÉ NON SIAMO STATI ABITUATI A RICONOSCERLA, NON SIAMO ABITUATI AD AMARCI, A METTERCI IN ASCOLTO DI NOI STESSI E DELLA NOSTRA ANIMA. PERCHÉ LA FIBROMIALGIA È ANCHE UNA MALATTIA DELL'ANIMA CHE SI SERVE DEI DOLORI DEL CORPO PER RICORDARCI CHE NON SIAMO FELICI E CHE DOBBIAMO IMPARARE E AD ACCETTARCI COSÌ COME SIAMO. NON È STATO FACILE. ABBASSARE LE MIE RESISTENZE, CAMBIARE PROSPETTIVA, VEDERE CHE SONO IO IL BARICENTRO, LA VERA PROTAGONISTA DELLA MIA VITA. ANDANDO AVANTI NEL PERCORSO CON EVELYN HO IMPARATO A SCONFIGGERE LE MIE PAURE, MAN MANO CHE DENTRO DI ME È CRESCIUTA LA CONSAPEVOLEZZA E LA CONOSCENZA DI ME STESSA. NON ESISTE NESSUN FARMACO, INTEGRATORE O CURA MIRACOLOSA CHE POSSA PERMETTERE LA GUARIGIONE SENZA L'INGREDIENTE PIÙ IMPORTANTE: L'AMORE PER SE STESSA. SENZA AMORE NON C'È PAZIENZA, NON ESISTE VOGLIA DI LOTTA, NÉ VOGLIA DI GUARIRE. OCCORRE TANTA FIDUCIA, COSTANZA E PAZIENZA OGNI GIORNO. TUTTE QUALITÀ CHE LA FIBROMIALGIA METTE A DURA PROVA PERCHÉ NEUROLOGICAMENTE IL NOSTRO CERVELLO CI COSTRINGE A PERDERE CONTINUAMENTE

LA FOCALIZZAZIONE SU NOI STESSI E SU QUELLO CHE VORREMMO FARE. È IMPORTANTE COMPIERE PICCOLE AZIONI QUOTIDIANE: CAMMINARE OGNI GIORNO ANCHE PER POCHI MINUTI, RESPIRARE PROFONDAMENTE PER OSSIGENARE IL CORPO, MA ANCHE IMPARARE A GESTIRE LA NOSTRA EMOTIVITÀ, ASCOLTARSI, ALLENARE LA MENTE ATTRAVERSO LA MEDITAZIONE,.. IN MODO DA RIMETTERE IN EQUILIBRIO MENTE E CORPO.

OGGI MI GUARDO ALLO SPECCHIO E VEDO UN'ALTRA PERSONA: SERENA, SORRIDENTE, SODDISFATTA. HO MOLTA PIÙ ENERGIA DI UN TEMPO, CONSAPEVOLEZZA, MATURITÀ EMOTIVA E ANCORA TANTI TRAGUARDI DA RAGGIUNGERE. SONO GRATA AD EVELYN PERCHÉ GRAZIE A LEI HO POTUTO APPROFONDIRE E SUPERARE I MECCANISMI SUBDOLI DELLA MALATTIA, CONOSCERE MOLTE ALTRE COMPAGNE DI VIAGGIO CON CUI CONFRONTARMI. COMPAGNE CHE MI HANNO FATTO SENTIRE MENO SOLA E MI HANNO AIUTATO A CAPIRE GRAZIE ALLE LORO TESTIMONIANZE CHE GUARIRE È POSSIBILE.

IL MESSAGGIO CHE VOGLIO LASCIARVI È QUESTO: NON ARRENDETEVI, NON PERMETTETE ALLA MALATTIA DI DOMINARVI PROVOCANDOVISOFFERENZA E ANGOSCIA. PRENDETE IN MANO IL VOSTRO POTERE, AGITE. QUI ED ORA. SIETE LE PERSONE PIÙ IMPORTANTI DELLA VOSTRA VITA. AMATEVI.

**GUERRIERA ANNALISA**