

In base alla mia personale esperienza, per combattere la Fibromialgia, posso affermare che è stato fondamentale riuscire a trovare l'aiuto di persone estremamente competenti come il personale medico di Villa Donatello. Ho intrapreso un percorso fisioterapico relativamente lungo ma molto intenso e soprattutto rivelatorio, un percorso verso l'acquisizione dei mezzi che mi avrebbero permesso di uscire da quel tunnel al cui termine non vedevo nessuna luce né miglioramento.

Ho trovato fondamentale prendere coscienza del mio corpo, capire come mi sentivo davvero e non come "credevo" di sentirmi. Ascoltarmi è stato il primo passo verso l'accensione del primo interruttore. Ho scoperto il piacere di dedicare a me stessa del tempo, facendo gli esercizi che mi venivano assegnati ad ogni seduta di fisioterapia, dei minuti nei quali esistevamo solo io ed il mio corpo. All'inizio non è stato facile, perché cercare di ascoltare un corpo dolorante, mi sembrava una cosa quasi folle, invece con il passare del tempo ho capito che nonostante tutto, stavo imparando ad accettarmi e soprattutto a percepire tutto di me, anche le cose che mi davano fastidio a livello fisico e mentale. Senza ombra di dubbio ho dovuto tirar fuori forza e costanza, soprattutto dentro la mia testa, cosa che forse non avevo mai fatto davvero o non ero mai riuscita a fare.

In base alla mia esperienza posso dire che il grande lavoro è stato compiuto proprio dalla mia mente, cercando di scardinare quelle abitudini che mi avevano portato a sviluppare la Fibromialgia, così ho iniziato a costruire nuove strade dentro di me e a scegliere che ogni mattina, al risveglio, avrei messo il massimo impegno per non ricadere in quei meccanismi deleteri. Dopo alcune cadute e delusioni, che hanno comunque caratterizzato il mio percorso, sono infine riuscita a trovare quella luce in fondo al tunnel.

Le mie giornate sono diventate così delle giornate positive, dove non mi sono più sentita in balia del mio corpo e schiava della mia testa.

I dolori si sono attenuati, in modo talmente evidente che ho provato stupore nel sentirmi una persona normale. I rapporti con gli altri sono migliorati, grazie al fatto che non vivo più nell'insofferenza.

Tutto questo è stato davvero importantissimo per poter dire di vivere una vita il più possibile serena. Attualmente mi sento davvero una persona nuova ed entusiasta, soprattutto perché ho da scoprire ancora molte cose di me e continuare il mio percorso da sola, per stare sempre meglio.