

Condivido la mia esperienza terapeutica vissuta a Firenze con la Dottoressa Caterina Di Felice. Mi hanno diagnosticato la fibromialgia nel 2011 dopo 2 anni di infinite analisi e visite per sapere come mai improvvisamente il mio corpo era totalmente immobilizzato e dolorante, fino ad impedirmi di svolgere le mansioni quotidiane personali.

Sono in cura a Torino da tale data dove ricevo assistenza solo a livello farmacologico.

I farmaci mi hanno aiutata in questi anni ad abbassare la soglia del dolore ad un livello gestibile, per poter condurre una vita "ai minimi termini": niente sport, pochi lavori domestici, orari di lavoro limitati, un dolore continuo, difficoltà di memoria e concentrazione, ecc. finalmente è arrivata nella mia vita questa esperienza.

Sono arrivata a Firenze un po' impaurita e per niente preparata a ciò che sarebbe successo, chiusa nel mio dolore e nella mia sofferenza.

Ho soggiornato a Firenze 4 giorni e ho seguito la terapia per un totale di 5 ore. Questo il mio primo approccio.

Questi incontri che si sono svolti con Caterina sono stati per me un'esperienza indimenticabile.

Questo corpo che era da ormai anni "paralizzato" dal dolore sta rinascendo.

Nei gg in cui sono stata sottoposta ai trattamenti ho subito notato il cambiamento.

Come se il mio corpo si risvegliasse da un lungo letargo. Percepivo di nuovo parti ormai dimenticate.

Sono passata dall'euforia del cucciolo, alla spavalderia dell'adolescente fino alla consapevolezza dell'adulto che si ama.

Ero stupefatta.

La sensazione era come se nel mio cervello venissero annullati tutti i vecchi pensieri, le emozioni negate, le lacrime mai liberate, i traumi mai affrontati, i no non detti che negli anni avevano ammalato il mio corpo e venissero sostituiti da una forza positiva di sostegno e di amore infiniti.

Con un messaggio di speranza che tutto si può vivere in un altro modo e che tutto può essere modificato e non sempre in peggio.

Mi sono sentita leggera, come se mi avessero tolto dalla spalle uno zaino di 2 tonnellate. Le mie spalle erano dritte, il mio passo sicuro, il mio sguardo in pace.

Una vera rinascita.

All'inizio ero molto spaventata da tutti questi cambiamenti così veloci e inarrestabili.

Poi ho lasciato andare le mie resistenze e ho lasciato fluire sostenuta da questa forza nuova che è stata liberata in me. Una forza positiva che rigenera e sostiene.

Da quando sono rientrata chi mi incontra mi chiede cosa mi è successo?

Io procedo con i miei esercizi.

Mi osservo e cerco di correggere le mie posture ed i miei pensieri senza giudicarmi inadeguata.

Sto imparando a muovere il mio corpo con armonia senza scaricare la rabbia e le tensioni su di esso.

I dolori sono decisamente ridotti, non sono del tutto scomparsi ma non c'è paragone con tutto il dolore provato nel passato.

Nei prossimi mesi fisserò delle altre date per continuare questa terapia che su di me ha un effetto miracoloso.

E per concludere ringrazio chi mi ha fatto conoscere questo cammino e Caterina per tutto il tempo che dedica per aiutarci e guidarci nella guarigione.

Stefania