

Fibromialgia

La rivista italiana

ANNO 2 - NUMERO 6

MARZO - APRILE 2018



**Un giorno
scopriremo
che in realtà
l'erba del vicino
è sintetica...**

*test del sangue in USA
certifica la fibromialgia*



In collaborazione con
UK Fibromyalgia
www.ukfibromyalgia.com



COME RITROVARE LA COMPLICITÀ DI COPPIA

Dott.ssa Laura Pedrinelli Carrara, psicologa e psicoterapeuta

Sovente, la presenza di una malattia invalidante come la fibromialgia si ripercuote nella complicità di coppia influenzandola negativamente. I motivi per cui questo avviene sono diversi e la causa è legata a differenti fattori.

Ma che cosa si intende per complicità di coppia?

La complicità di coppia è rappresentata non soltanto dall'intesa sessuale, ma anche dalla partecipazione degli sguardi, dal capirsi con poche parole o senza neanche parlare.

Le motivazioni più frequenti che ostacolano la complicità di coppia, in presenza di fibromialgia

Ci sono varie situazioni o atteggiamenti personali che, col tempo, contribuiscono a creare delle forti incrinature alla complicità sessuale e relazionale. Dal momento in cui la malattia "entra" in una coppia porta con sé diversi fattori disturbanti per l'intesa sessuale e l'intimità in genere.

Alcuni dei seguenti fattori possono essere presenti in una coppia che ha perso la complicità.

Fattori fisici

- Dolori e tensioni muscolari
- Difficoltà nei movimenti
- Difficoltà a mantenere determinate posizioni

Provare dolore, far difficoltà a muoversi spontaneamente o a mantenere una posizione corporea si traducono in veri e propri deterrenti per la complicità di coppia. Non soltanto la sessualità diventa un impegno da affrontare, ma anche la stessa volontà di abbracciarsi e coccolarsi, lo sguardo reciproco viene meno.

Quando una persona prova dolore cronico può perdere non solo il desiderio sessuale, ma anche il piacere di stare con l'altro in modo complice perché di base ha perso la serenità.

Fattori psicologici

- Aspettative negative: di aver dolore, di non provare piacere, di non riuscire, ecc.
- Umore basso o contrariato.
- Paura di provare dolore che annulla il desiderio di cercare il piacere e l'affetto.
- Mancanza o minor desiderio sessuale in generale a causa del disagio psicofisico vissuto.
- Mentalità per cui la sessualità ormai è da dimenticare perché riguarda persone senza problemi fisici simili ai propri.
- Pensiero rivolto più a se stessi, ai propri problemi fisici, che alla coppia.

- Rabbia di fondo, o agitazione, che emerge spesso e che tiene in tensione la persona.
- Mancanza di forze e di volontà nel fare le cose, nell'approcciarsi alle situazioni ma anche alle relazioni (amicali, familiari, lavorative e situazionali).

Il nemico più importante di noi stessi siamo spesso proprio noi stessi!

I pensieri che si innescano sono il più delle volte negativi e difficili da scardinare. Tutto ciò è comprensibile, lasciarsi andare all'altro o desiderare anche solo di abbracciare l'altro richiedono uno stato psicofisico sereno e disponibile. La presenza della malattia mina la sensazione di benessere, rende più nervosi e meno disposti verso l'altro, concentra il proprio pensiero soprattutto verso se stessi e verso le proprie sensazioni corporee di dolore.

Fattori contestuali

- Letto/divano non abbastanza comodo, per lasciarsi andare alle coccole e allo star bene insieme, a causa delle problematiche fisiche.
- Poco tempo a disposizione.
- Ambiente freddo o scomodo.

Anche il contesto non sempre è di aiuto, a volte delle situazioni che tempo prima erano ininfluenti, come il letto un po' più rigido, divengono delle vere e proprie fonti di disagio e di dolore.

Motivi per cui non si reagisce abbastanza

Quando si è affetti da fibromialgia, molte cose passano in secondo piano. Ciò avviene non per incuranza quanto per la necessità di convogliare le proprie risorse psicofisiche nelle attività più rilevanti, dato che si hanno meno energie a disposizione.

Di fatto, la motivazione principale è data, nella maggioranza dei casi, dalla gestione (consapevole o inconsapevole) delle proprie energie e dal vissuto psicologico che si sta provando, in base anche ai fattori sopra elencati.

Come si può ritrovare la complicità di coppia?

Ritrovare la complicità di coppia è possibile, è importante però che entrambi i partner si attivino contemporaneamente.

Di seguito sono elencati alcuni accorgimenti che possono aiutare a migliorare l'interazione e a ritrovare la complicità.

a) Ritagliarsi degli spazi da passare insieme, da soli, in modo sereno e /o divertente. Uscire per una

cenetta romantica, fare una passeggiata, andare alle terme insieme per il week end (anche vicino casa per non stressarsi viaggiando per troppi km in auto).

b) Valutare la complicità di coppia come una terapia del benessere e non come qualcosa di ormai superato o che crea ulteriori problemi. Perciò cercare di darsi da fare per mantenerla o recuperarla combattendo anche contro quella mancanza di forze o di volontà che limita la libertà decisionale e progettuale.

c) Soddisfare il bisogno di spazi personali. Spesso, i partner vivono troppo gomito a gomito e ciò fa perdere il bello di rivedersi, la voglia di stare insieme. Soprattutto nelle unioni più che mai consolidate dal tempo, il riappropriarsi di spazi propri, per esempio un caffè con il/la migliore amico/a, può spezzare la routine del vivere sempre con l'altro.

d) Farsi qualche sorpresa ogni tanto: un fiore, un regalo, un'uscita insieme inaspettata per vedere o fare qualcosa di piacevole e diverso. La routine quotidiana, soprattutto quando è presente una malattia come la fibromialgia, può far mettere in secondo o ultimo piano i momenti piacevoli insieme. Ricordiamoci sempre che più siamo nervosi o tesi e più sentiamo il dolore, perciò la distrazione e la piacevolezza della situazione aiutano a stare più rilassati anche fisicamente.

e) Trovare il tempo e la volontà di divertirsi. Se si entra nello spirito giusto basta molto poco: un film, una commedia teatrale, una serata allegra insieme. Nel caso in cui rimanere seduti al cinema o a teatro per tanto tempo comporti dolori o disagio, allora è possibile organizzarsi per vedere i film desiderati in tv, in modo da poter avere le proprie comodità e con i tempi che necessitano.

f) Non dimenticare mai le coccole. Ogni partner sa quali sono le coccole che piacciono all'altro/a, dalle carezze a preparare un dolce o a esprimere il proprio sentimento. Col tempo, le carezze vengono meno, soprattutto nei casi in cui la persona convive col dolore; le carezze divengono sempre più un messaggio di supporto o conforto che una vera e propria affettività romantica.

Recuperare la coccola di puro affetto incondizionato è importante.

Allo stesso modo, è importante fare qualcosa di speciale per l'altro, che non sia andargli a prendere il giornale se questo comportamento è divenuto un gesto "obbligato". Diventa significativo, invece, andare a prendere quel giornale se il gesto è collegato direttamente e soltanto al sentimento; in questo caso, sarà un'azione che leggerà maggiormente la coppia. Purtroppo, i gesti d'amore a volte divengono sempre più segni di solidarietà, quando si vive la malattia nella coppia, oppure di amore in senso profondo ma poco complice.



Luana Pedrini Carrara, Senigallia (An). Formata in Scienza della Psicologia e in Psicologia Oncologica e delle Patologie Organiche Gravi. Ha pubblicato per la casa editrice Erickson e per Streetlib libri sulla riabilitazione cognitiva dell'anziano, sul benessere psicologico e sugli aspetti emozionali del paziente, del caregiver familiare e dell'operatore.
Il suo sito <http://www.luanapedrinicarrara.it/>