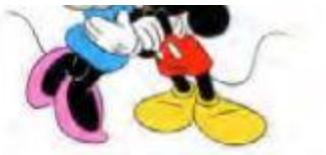
Dott.ssa Laura Pedrinelli Carrara
Psicologa e psicoterapeuta



Le persone affette da fibromialgia possono incontrare importanti problematiche per quanto concerne la loro vita sessuale. Nel precedente articolo avevo parlato del vaginismo (facente parte del disturbo del dolore genito-pelvico e della penetrazione) e di come possa essere aggravato o generato dalla fibromialgia. E' possibile, quindi, che la sindrome fibromialgica comporti importanti disagi nel rapporto col proprio corpo e nell'intimità di coppia.

Una buona intesa sessuale è importante nella relazione sentimentale ma ci sono molte persone che vi rinunciano perché soltanto abbracciare il proprio partner crea sofferenza fisica. Diversamente avviene, invece, per altre coppie, dove il discorso sessuale passa in secondo piano o non è assolutamente preso in considerazione.

Nel caso si faccia parte di quelle coppie che ci tengono a preservare una sessualità soddisfacente, è certamente di aiuto rivolgersi ad un professionista per ricevere una consulenza psicologica sessuale.

Perché è importante chiedere una consulenza psicologica sessuale?

- Perché spesso ci si adatta alla situazione negativa attraverso comportamenti di evitamento o di sopportazione del dolore (quando è possibile sopportare); di fatto, non ci si rende conto che si potrebbe migliorare la propria sessualità e quindi anche l'armonia di coppia e il benessere psicofisico.
- Perché lo psicoterapeuta può comprendere i punti cardine del problema e fornire alcune soluzioni che a loro volta possono aiutare a migliorare l'intesa sessuale e di coppia.
- Perché i comportamenti di evitamento possono portare ad un peggioramento del rapporto di coppia.
- Perché i comportamenti di sopportazione portano ad un peggioramento del dolore fisico e psicologico.
  a loro volta possono aiutare a migliorare l'intesa sessuale e di coppia.
- Perché i comportamenti di evitamento possono portare ad un peggioramento del rapporto di coppia.
- Perché i comportamenti di sopportazione portano ad un peggioramento del dolore fisico e psicologico.
- Perché ogni situazione vissuta negativamente e con sofferenza a causa della malattia si ripercuote sul vissuto psicologico della persona (dolore psichico, ansia, agitazione, senso di impotenza, frustrazione, ecc.) aumentando l'entità e la qualità dei sintomi provati.

Le tipologie di intervento dello psicoterapeuta

Inizialmente, il professionista approfondirà la storia del paziente e il suo rapporto di coppia, si cercherà insieme di comprendere l'impatto sul fisico dovuto alla fibromialgia (dolore, contrazioni muscolari) e come questi sintomi influiscano sulla qualità della vita della persona. Importante sarà anche valutare il valore dato alla sessualità e gli aspetti di complicità sessuale più presenti fra i partner.

La comprensione dei sintomi psicologici percepiti (per esempio: ansia generalizzata, depressione, attacchi di panico) fornirà ulteriori elementi per comprendere il loro influsso sul comportamento e sulla rappresentazione mentale che la persona affetta da fibromialgia ha sviluppato di sé e del suo quotidiano. Di conseguenza, la sintomatologia provata potrà influenzare le reazioni del partner e la percezione che ha della vita di coppia.

In effetti, lo stato di forte ansia può produrre pensieri catastrofici che alterano la realtà e la predispongono in maniera altamente negativa. In molti casi, la persona con fibromialgia non penserà: *Avrò meno disagio durante la penetrazione perché i rimedi dati dal ginecologo mi aiuteranno*; nel caso contrario, cercheremo ulteriori soluzioni. A causa delle esperienze negative accumulate e del pensiero catastrofico, la riflessione della persona con fibromialgia e con una forte ansia sarà, molto facilmente questa: *Proverò dolori lancinanti e non ci potrà mai essere nulla per lenirli!*

Sarà fondamentale, perciò, lavorare in modo psicoeducazionale, per fornire alla persona informazioni circa i meccanismi psicologici che si sono attivati e il modo per ridurli, per esempio: come limitare i pensieri catastrofici. Allo stesso tempo, si potrà intraprendere un lavoro psicoterapeutico profondo per aiutare il paziente a limitare gli stati ansiosi e/o depressivi, diminuendo alla fonte le reazioni ad essi collegate. Sovente, già il solo fatto di aspettarsi di provare sofferenza crea una tensione muscolare e psicologica che aumenta i livelli di dolore.

Anche il lavoro psicocorporeo sarà fondamentale,

a limitare gli stati ansiosi e/o depressivi, diminuendo alla fonte le reazioni ad essi collegate. Sovente, già il solo fatto di aspettarsi di provare sofferenza crea una tensione muscolare e psicologica che aumenta i livelli di dolore.

Anche il lavoro psicocorporeo sarà fondamentale, insegnando tecniche di respirazione e rilassamento che potranno aiutare la persona a ridimensionare le tensioni muscolari provenienti da stress psicologici e stati ansiosi.

Riguardo, invece, all'intervento psicosessuale vero e proprio, il professionista aiuterà i due partner a comprendere meglio le fonti di piacere corporeo e mentale e a saperle stimolare nel modo più efficace. Spesso le persone si focalizzano soltanto su alcuni tipi di piacere erotico dimenticando, o non conoscendo, la possibilità di ampliare le opzioni. Sarà importante anche dare la giusta priorità ai preliminari e ad una sessualità più

fantasiosa e meno ristretta alla sola penetrazione.

Rispetto dell'intimità

Per la sensibilità degli argomenti trattati, che molto spesso comportano imbarazzo nel parlarne con un estraneo, il professionista utilizzerà estrema delicatezza e rispetterà i tempi di ogni persona nel riuscire a raccontarsi in maniera così intima.

La persona non dovrà mai sentirsi obbligata o forzata a parlare del privato se non si sente a proprio agio e i contenuti espressi saranno trattati in modo assolutamente delicato, rispettoso, non giudicante e con tutta la riservatezza che il segreto professionale comporta.

Consulenza individuale o di coppia?

E' possibile effettuare sia l'una che l'altra, molto dipende dalla disponibilità del partner a svolgere la consulenza. Se entrambi i partner sono interessati e motivati si svolge una consulenza di coppia, altrimenti è possibile richiedere una consulenza individuale per poter comunque lavorare sulle proprie modalità di pensiero e di comportamento nella sessualità.

Come scegliere il professionista e dove trovarlo

Per quanto concerne la scelta del professionista, è fondamentale che sia uno psicologo, o un medico, psicoterapeuta e formato in sessuologia. In questo modo, egli potrà comprendere le problematiche alla base delle difficoltà provate e valutare il giusto intervento, anche in collaborazione con altri professionisti come, per esempio, il ginecologo o l'andrologo.

Riguardo invece a dove trovarlo, usualmente, sono possibili tre ambiti di lavoro:

a) IL SISTEMA SANITARIO NAZIONALE. Informatevi presso l'unità operativa di reumatologia del vostro ospedale cittadino, o del nosocomio regionale se è vicino, per sapere se nel reparto è presente uno psicoterapeuta formato in sessuologia.

b) LE ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO. Esistono varie realtà O.N.L.U.S., distribuite nel nostro territorio, che si occupano di persone affette da fibromialgia. Allo stesso tempo, ci sono consultori privati, sempre su base volontaristica, che hanno al loro interno psicoterapeuti. Documentatevi sulla loro presenza e se mettono a disposizione colloqui con uno psicoterapeuta formato in sessuologia.

c) LA LIBERA PROFESSIONE. Certamente non mancheranno psicoterapeuti formati in sessuologia nella vostra città, a volte può bastare anche soltanto un colloquio per comprendere come migliorare la propria sessualità.

Del resto, ci si può eccitare anche soltanto col pensiero e i preliminari possono essere, già di per sé, altamente gratificanti!

Laura Pedrinelli Carrara Psicologa Psicoterapeuta Formatrice di Senigallia (An). Formata in Sessuologia 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 famigliare e dell'operatore.

Il suo sito: www.laurapedrinellicarrara.it