



Lucy Mitchell Pole

RINASCERE DALLA FIBROMIALGIA

LA LIBERTÀ RITROVATA
CON TAPPING EFT

ABRA BOOKS SAGGISTICA

Indice

Ringraziamenti

Perché ho scritto questo libro

Come leggere questo libro

Prefazione

Introduzione

Lettera aperta di Gisella

1. Il Punto di Partenza con Gisella

Il dolore: non mi accetto così

La stanchezza infinita

L'emozione collegata al dolore

2. Frustrazione e Depressione

3. L'incidente

La paura per il padre

La risorsa utile

4. Vergogna e paura

5. Il Peso di quel vuoto

6. Io come Mi Voglio: Gisella Felice

Chiama Gisella Felice

Gisella Felice con risorse potenti

Gisella Felice in azione

7. Vorrei andare, ma se mi sento male?

La paura del dolore

8. Di nuovo la depressione e la rabbia

Mio marito, che depressione!

Tanta rabbia per quella sua ansia

La Bolla Protettiva

Come ricalcare il marito

9. Sentirsi usata

La rabbia dopo tanti anni

La ferita del tradimento

10. Forse me lo merito

La Resistenza

Il male delle critiche

Cose di cui mi pento

Non mi credi

11. Sensi di Colpa dopo il Lutto

Quella dannata canzoncina

Ritrovare il valore del rapporto

12. Vergogna per il marito

13. Dolci? È più forte di me

14. Il compromesso

15. Come faccio a dire di no?
16. Il Giogo sulle spalle
17. L'altra verità
18. Lo stato dei progressi ad oggi
19. L'EFT (Emotional Freedom Techniques)
20. La Sequenza Base EFT
21. PET Provocative Energy Techniques
22. La Programmazione Neurolinguistica (PNL)
23. I testi delle 6 canzoni abbinare al libro

Chi è Lucy Pole

Disclaimer / Bibliografia

Prefazione

Gisella è ogni donna. È una madre, una moglie, una lavoratrice. Si prende cura della casa, dei figli, delle emozioni altrui, eppure spesso dimentica di prendersi cura di sé stessa.

Ma Gisella non è solo questo. È un'anima che porta ferite invisibili, un corpo che conserva memorie profonde. Dentro di lei, convivono rabbia repressa, sensi di colpa che la consumano e quella scomoda sensazione di non essere mai abbastanza, mai davvero vista o amata per ciò che è.

La fibromialgia le fa sentire ogni giorno il peso di una malattia invisibile, che non lascia segni esteriori ma scava dentro, mettendola a dura prova. Il dolore è come una presenza costante che non si può ignorare.

Ma questo non è solo un racconto di sofferenza.

È una storia di trasformazione, di scoperta, di rinascita.

Il percorso di Gisella prende una nuova direzione grazie a un incontro significativo, quello con Lucy, un'Operatrice olistica specializzata in EFT, la Tecnica di Libertà Emozionale.

Attraverso questa pratica, che combina il lavoro sul corpo e sulle emozioni, Gisella inizia a sciogliere quei nodi che la tenevano prigioniera. La stimolazione di punti energetici, unita alla guida di Lucy, le permette di rilasciare il peso del passato e ritrovare una connessione più autentica con sé stessa.

Questo libro non racconta solo la storia di Gisella. È un invito rivolto a tutte le donne – e a chi le accompagna – a riconoscere le proprie ferite, non per combatterle, ma per comprenderle e accoglierle.

È una guida che unisce narrazione e pratica, proponendo strumenti semplici e concreti per chi vive con il dolore fisico o emotivo, ma anche per gli operatori dell'aiuto che vogliono arricchire il proprio approccio.

Tra le sue pagine si trovano anche canzoni nate da questo percorso, le cui parole e melodie accompagnano il lettore in un viaggio di trasformazione interiore.

La storia di Gisella è una celebrazione della resilienza umana. È un promemoria che anche nei momenti più bui è possibile ritrovare la luce, aprendo il cuore e accogliendo ciò che la vita ha da offrire.

Perché ogni cambiamento, ogni rinascita, inizia da dentro, da quel momento in cui scegliamo di guardarci con amore e accettazione, esattamente così come siamo.

Alessia Lupini — Operatrice olistica

Lettera aperta di Gisella

"Ora ho cinquantuno anni, è da venticinque che ho un tipo di dolore particolare, ma solo di recente ho saputo che avevo la fibromialgia.

Tutto è cominciato dopo il trasloco, abbiamo dovuto cambiare casa per necessità, e io l'ho presa male. Sentivo sempre di più un dolore alle spalle, e già dall'inizio, nei momenti peggiori, diventava così forte che mi impediva di scrivere. Il mio viaggio alla ricerca di una cura efficace comincia allora, venticinque anni fa, tra ortopedici, medici, cliniche, ospedali: li ho provati tutti, ma senza trovare né le cause né il rimedio, se non il sollievo dal dolore per poche ore.

Con mia figlia alle elementari, il dolore si estendeva dietro le spalle, sul collo e sulla testa: a volte il male era sopportabile, ma a volte pensavo di essere già morta. In quel periodo a scuola mi dicevano che la bimba doveva essere seguita di più. Io facevo il meglio che sapevo, ma non bastava mai.

Mi sentivo imbarazzata a dover chiedere i compiti alle altre mamme perché mia figlia non li aveva segnati. Ero frustrata quando non voleva impegnarsi e mi sentivo inadeguata come mamma. Il dolore era diventato la norma, spesso mi costringeva a stare a letto, per evitare che peggiorasse. Questa condizione durò fino alla fine della terza media di mia figlia, quando ho potuto riprendermi un po' dalla pressione e la responsabilità della scuola; per un breve periodo i miei dolori si sono attenuati, sia di intensità che di frequenza.

Stavo abbastanza bene da poter tornare al lavoro, in fabbrica, per contribuire alle nostre spese e per avere un minimo di autonomia. Per i primi tre anni ero anche contenta.

Ora sembra sciocco dirlo, ma allora non mi rendevo conto della situazione trappola che avevo creato sul lavoro. Potevo avere permessi quando volevo, non facevano mai storie, e questo mi dava una certa libertà; ma in cambio, mi sentivo obbligata a dare sempre il massimo di produttività, per far vedere che non ne stavo approfittando.

Non alzavo mai la testa dal lavoro, ripetitivo e pesante, e questa situazione mi stava mettendo sotto stress di nuovo e continuamente. Rientravo la sera già stanca e cominciavo con le faccende di casa, senza nessun aiuto, e non mi fermavo prima delle undici la sera. Il fine settimana era dedicato alle pulizie e altri lavori, di modo che arrivavo alla domenica sera stanchissima.

Ho sostenuto questo andamento per tre anni, ma poi, anche quando ci sarebbe stata la possibilità per me di svolgere mansioni più leggere, mio marito non mi ha sostenuto. Anzi, mi diceva addirittura, se non stavo bene lì, di cercare lavoro da un'altra parte.

A lui sembrava che esagerassi quando mi lamentavo dei dolori, tendeva a sminuire il problema, dicendo che non avevo niente. Non credeva che stessi così male e questo mi feriva molto più del dolore.

Con questa totale mancanza di comprensione delle mie paure, di condivisione del mio stato d'animo o di sostegno morale, mi sono catapultata in uno stato di depressione e angoscia, con crisi d'ansia tanto sconvolgenti da svegliarmi anche nel sonno.

Circa allo stesso tempo mi erano cominciate a mancare le mestruazioni. Questo primo segnale della menopausa, a quarantacinque anni, mi sembrava che suonasse come la campana della fine della mia femminilità.

Prima di parlare con una professionista qualificata, percepivo questo passaggio come se fosse la vecchiaia in arrivo e la mia angoscia aumentava. I miei dolori si erano intensificati di nuovo, erano diventati terribili e me li aspettavo ogni mattina, questa volta però interessavano anche la vita e le braccia, oltre alle spalle, il collo e la testa.

A questo punto ho dovuto lasciare il lavoro, non ce la facevo più a reggere, diventando di nuovo completamente dipendente da mio marito, con tutto il senso di impotenza che questa situazione mi dava.

Nel mio viaggio alla ricerca medica di spiegazione e cura, ho scoperto di avere ernie lombari e un'ernia cervicale, ma nemmeno la loro cura ha prodotto un qualche beneficio. Ormai gli attacchi di dolore erano sempre più frequenti e insopportabili e il medico disse che non poteva dipendere dalle ernie. Io continuai a cercare e tentare terapie, sempre più scoraggiata di trovare una soluzione. Mi dicevano sempre, a fine cura: «Non tutti reagiscono bene alla terapia, c'è sempre una percentuale di persone che non trova giovamento. Non so cosa posso farti di più.»

Quando andai dal dentista, quattro anni fa, dicendo che stringevo i denti, giorno e notte, mi spiegò che questo poteva causare la stanchezza e tensione nei muscoli del collo e delle spalle e conseguentemente il dolore. Mi mandò da una osteopata che, dopo un trattamento, disse queste parole, che non dimenticherò mai: «A me fa paura solo la parola, e mi spiace dirtelo, però secondo me il tuo problema si chiama Fibromialgia.»

Io, invece, mi sentivo sollevata: finalmente i miei dolori avevano una diagnosi e pensai che ci sarebbe stata, quindi, anche una cura. Ho continuato a cercare, anche andando su internet (e mentre leggevo mi riconoscevo in tutti i sintomi) ma purtroppo la teoria più comune è che dalla fibromialgia non si guarisce, ma con un cocktail di farmaci personalizzato si può avere una vita, secondo loro, 'accettabile'.

I farmaci che mi avevano prescritto non avevano nessun effetto e stavo sempre peggio.

Ero a pezzi, non riuscivo a camminare dal fortissimo dolore alla testa e alle spalle, la notte avevo continui risvegli, non tanto per il dolore, ma mi ritrovavo di scatto seduta sul letto, in preda all'angoscia. Avevo paura di non guarire più e di morire. Passavo le giornate sdraiata sul divano. Muovermi era un grosso problema perché i dolori aumentavano con il movimento: riuscivo a fatica a lavarmi il viso.

A volte guardavo dalla finestra il mondo che andava avanti, le persone che passavano e facevano tutto quello che a me era stato negato. Mi domandavo il perché di questo dolore: se doveva essere un segnale di qualcosa che non andava, quale era il messaggio?

Decisi di andare in un centro all'ospedale di Pisa, e ottenni l'appuntamento dopo tre mesi. Finalmente arrivò il giorno che tanto avevo atteso. Le mie aspettative erano alte, pensavo che mi avrebbero curato con i farmaci giusti e mi sarei liberata dai dolori. Entrai per la visita, piena di speranza. Dopo una

breve intervista frettolosa, senza spiegazioni, mi hanno dato una prescrizione nuova, dicendo di provare questi e tornare fra altri tre mesi.

Nemmeno i farmaci nuovi avevano alcun effetto sul dolore. Alla visita seguente mi diedero un nuovo cambio di medicine e altri tre mesi di prova, un'altra volta senza benefici. Sapeva che la cura giusta sarebbe stata difficile da individuare, i medici dovevano andare a tentativi, ma se le medicine che prendevo non mi facevano bene, mi facevano certamente del male.

Il medico che mi visitava in questo centro non era mai lo stesso, quindi, non c'era una relazione con una persona che mi seguiva e mi conosceva, su cui potevo contare quando avevo bisogno... alla fine smisi di tornare da loro. Trovai un altro centro in un'altra città e il mio pellegrinaggio cambiò direzione.

Anche qui all'inizio mi facevano tante promesse che avrei avuto una vita accettabile, ma con tutte le cure, dopo nove mesi, stavo come prima.

Nel frattempo, grazie a internet, cominciai a interessarmi alle terapie naturali e trovai un sito che parlava di EFT. Mi venne voglia di provare anche questa e presi i nomi degli operatori più vicini a me. Ma la testa non collaborava e prima di fare qualcosa, me ne ero già dimenticata.

Trovai un medico di Siena, che mi faceva anche infiltrazioni di anestetico, e questo trattamento a volte mi aiutava. Ma il viaggio era lungo e la riuscita molto incerta, quindi smisi di andare anche lì. Tornando alla mia vecchia ricerca di sempre, mi venne in mente la EFT e questa volta presi un appuntamento subito, nonostante avessi tanta paura che sarebbe stata la solita bufala.

Ho trovato Lucy Pole, che risultava l'operatrice più vicina a me e il mio riscatto dalla morte vivente ha avuto inizio. Mi faceva mille domande strane, facevamo il Tapping sui punti meridiani e parlavamo di tanti eventi che avevo completamente dimenticato.

Mi dava sempre compiti da fare da sola e ho cominciato a imparare a gestire la mia condizione in autonomia. Ora uso la mia creatività, e a volte l'intuito, secondo il momento e il bisogno, anche per ricordarmi di usarla.

Adesso finalmente sono uscita da quel film dell'orrore. Il progresso è stato lungo e graduale, poco alla volta, ma sono tornata a vivere in libertà e ora apprezzo ogni momento e sono grata della vita che ho."

Se ti sei ritrovata in queste pagine, sappi che non sei sola e non devi affrontare tutto da sola.

Nel libro trovi gli esercizi di Tapping EFT spiegati passo dopo passo, con esempi pratici per i momenti di dolore, stanchezza e ansia che conosci bene.

Se vuoi iniziare oggi stesso il tuo viaggio verso la Libertà, con un piccolo gesto ogni giorno,

Acquista il libro su Abra Books →

Visita il sito:

www.rinasceredallafibromialgia.it

Rinascere si può.