

LBRIS

We know
books

ELIBERAȚI DE DURERE

Cum să ne folosim puterea corpului
pentru a învinge suferința fizică

**PETER A. LEVINE, PH.D.
MAGGIE PHILLIPS, PH.D.**

Traducere din limba engleză de
DIANA CIORNENSKI

PAGINA DE PSIHLOGIE

Cuprins

<i>Introducere</i>	9
Capitolul 1	
De ce ne doare și cum suferim	23
Capitolul 2	
Capcana durerii	44
Capitolul 3	
Neutralizarea factorilor ce cauzează durerea cronică	54
Capitolul 4	
Călătoria de întoarcere de la durerea imposibil de gestionat	85
Capitolul 5	
Abordarea afecțiunilor de durere specifice	122
Capitolul 6	
Prevenirea și soluționarea traumei medicale.....	162
Capitolul 7	
Reziliența, recuperarea continuă și restaurarea sinelui profund	189

<i>Mulțumiri</i>	203
<i>Note</i>	207
<i>Sugestii de lectură și cărți audio</i>	215
<i>Resurse</i>	217

Introducere

Durere este un cuvânt cu greutate ce declanșează sentimente puternice – frică, furie, neputință, panică și chiar mâhnire. Dacă ești unul dintre milioanele de oameni care se luptă cu durerea, cu siguranță nu ești singur. Ceea ce-i uimește deopotrivă pe pacienți, pe cei dragi și pe specialiști este motivul pentru care durerea persistă mult timp după ce o rană s-a vindecat, zăbovind fără niciun motiv evident.

Poate, la fel ca multe alte persoane, ai trecut de la un medic la altul, de la un diagnostic la altul și de la un tratament la altul. Pe măsură ce situația ta s-a complicat, ți-ai pierdut speranța că durerea se poate diminua și că o poți controla.

În aproximativ două treimi dintre cazuri, durerile persistă de mai mult de cinci ani. De fapt, majoritatea vizitelor la medic au ca scop ameliorarea durerii, care adesea este greu de găsit.

Persoanele care suferă de dureri persistente și cronice fac eforturi să găsească medici care să le trateze eficient. Cazurile de durere insuficient sau deloc tratată sunt extrem de numeroase. Un studiu recent a constatat că unul din patru pacienți cu dureri a schimbat medicul de cel puțin trei ori, invocând ca motiv principal faptul că încă resimțeau dureri

Capitolul 1

De ce ne doare și cum suferim

Este singurul inamic adevărat al vieții. Doar frica poate înfrânge viața.

Yan Martel, *Viața lui Pi*

Aceia dintre noi care sunt suficient de norocoși să trăiască o viață împlinită vor descoperi că este aproape imposibil să evadeze din această lume fără să treacă prin momente de durere semnificativă. Potrivit lui Buddha, „Atunci când este atinsă de durere, persoana obișnuită plânge, se indispune, se *crispează* și astfel simte două tipuri de dureri; ca și cum un om ar fi lovit de o săgeată și, imediat după aceea, de o alta, astfel încât simte durerea [ambelor]...”

Prima săgeată din această pildă reprezintă durerea necesară. Cea de-a doua este suferința și trauma inutilă. *Frica noastră față de durere* este cea care dă naștere celei de-a doua săgeți, o frică ce creează un teren fertil pentru durere cronică, suferință și angoasă. Durerea ne sperie într-atât, încât ne ferim să simțim *orice* senzație fizică. Este ca și cum am crede că, dacă ne simțim corpul, vom fi distruși sau, în cel mai bun caz, starea ni se va înrăutăți. Rămânem, prin urmare, blocați și ne lovim cu cea de-a doua săgeată.

Dorim ca în acest volum să îți oferim abilitățile necesare pentru a începe să-ți înlături frica și durerea. Acest program îți oferă mijloacele necesare pentru a *preveni* apariția durerii

cronice în urma unor evenimente *obișnuite* din viață, cum ar fi accidente și intervențiile chirurgicale, precum și pentru a elibera durerea nerezolvată păstrată în organism în urma unor evenimente traumatice din trecut.

Suntem convinși că acest program te va ajuta să te eliberezi de suferința inutilă și să o transformi într-o energie dată-toare de putere, care să-ți permită să-ți accepți pe deplin viața, cu un scop și fără durere.

Dacă citești această carte, probabil te-ai confruntat cu durerea, sau ai o persoană dragă care trece prin așa ceva. Mai mult ca sigur, speri să găsești răspunsul la întrebări și preocupări importante.

Dorim să te asigurăm încă de la început că scopul nostru este de a-ți prezenta strategii practice și eficiente, desprinse din cercetările desfășurate de-a lungul anilor în domeniul diferitelor tipuri de durere. Exercițiile practice presărate pe parcursul programului nostru, începând cu acest prim capitol, te vor ajuta să înțelegi principiile de bază și să dezvolti tehnicile conexe în abilități integrate.

Printre întrebările importante la care vom răspunde se numără:

- Ce putem învăța din cele mai recente cercetări despre modul în care să ameliorăm durerea și suferința?
- Cum pot să-mi prioritizez numeroasele nevoi astfel încât să nu mă mai simt copleșit și să pot începe cât mai repede să-mi ameliores durerea?
- Va funcționa această abordare în cazul tipului meu specific de durere?

- Cum pot obține sprijinul de care am nevoie din partea profesioniștilor care lucrează cu mine, dar și a celor dragi?
- Cum pot lua decizii cu privire la intervențiile medicale, inclusiv medicamente și intervenții chirurgicale?

Vom începe cu o întrebare de bază – ce *este*, totuși, durerea?

Ce este durerea?

Durerea este, în primul rând, un semn ce ne anunță că am fost răniți sau că suntem bolnavi. Aceasta poate apărea, de asemenea, din tensiunea și disconfortul cauzate de modul în care răspundem la stres și la amenințare. Atunci când suntem amenințați din punct de vedere fizic, emoțional, mental și spiritual, sistemele noastre nervoase reacționează automat pentru a se asigura că suntem protejați de vătămări.

În forma sa cea mai pură, durerea este o parte esențială a sistemului nostru natural de supraviețuire, avertizându-ne că ceva nu este în regulă și motivându-ne să acordăm urgent atenție corpului nostru. Semnalele de durere sunt trimise către creier de la nervii aflați în partea corpului ce a fost rănită. Durerea nu este resimțită până când creierul nu a interpretat informațiile primite.

Multe părți ale creierului, după cum vom vedea, colaborează pentru a activa durerea ca un răspuns de supraviețuire, inclusiv zonele ce guvernează amintirile din trecut, emoțiile și starea de spirit, precum și intențiile viitoare. Semnificația și importanța durerii fac, de asemenea, parte din imaginea de ansamblu a durerii. De exemplu, aceeași leziune la mână ar putea însemna ceva foarte diferit pentru un pianist profesionist față

de un jucător amator de volei; ambele persoane pot avea, prin urmare, experiențe de durere drastic diferite. De aceea, lupta fiecărei persoane cu durerea va fi unică, motiv pentru care te încurajăm stăruitor să cauți exercițiile și conceptele din acest program care funcționează cel mai bine pentru tine.

Vom studia în acest program trei tipuri de durere: fizică, emoțională și posttraumatică. Durerea fizică este rezultatul unei leziuni reale și a deteriorării țesuturilor. Cea de origine emoțională cuprinde emoțiile puternice, nerezolvate, pe care le-am „depozitat” în corp în loc să le exprimăm în mod sănătos. În cele din urmă, durerea posttraumatică este generată de reacții mult mai puternice la evenimentele copleșitoare, înspăimântătoare sau devastatoare.

Aceste trei tipuri de durere sunt clasificate în funcție de cauzele lor principale, ce corespund adesea și modului în care apar și se manifestă. De exemplu, în urma unui accident sau traumatism, preocuparea principală va fi aproape mereu durerea fizică localizată pe care o resimți. Atunci când treci prin pierderea unei persoane dragi, așa cum este de așteptat, te vei confrunța cu suferința emoțională ce poate include tristețe, durere, frică, furie, disperare sau o combinație a acestor sentimente. Iar după o agresiune, o tentativă de viol sau un incendiu, o inundație sau tornadă în care ți-ai pierdut toate bunurile tale și poate chiar și membrii familiei, vei fi mai mult ca sigur copleșit de reacții posttraumatice ce pot include insomnie, atacuri de panică, flashbackuri senzoriale sau dureri sistemice ori legate de stres, cum ar fi migrene, depresie, neputință și deznădejde.

Deși există deosebiri clare între aceste trei tipuri de durere, este esențial să recunoaștem faptul că ele se suprapun. Durerea este, prin urmare, multidimensională. Multe stări de

durere fizică includ, de exemplu, reacții emoționale și interacțiuni cu traume din trecut. Cele mai multe afecțiuni caracterizate prin durere emoțională vor prezenta, de asemenea, simptome somatice, cum ar fi durerea fizică și legături cu evenimentele traumatice din trecut. Iar afecțiunile posttraumatice implică o combinație complexă a tuturor celor trei tipuri de răspuns la durere.

Prin urmare, pe lângă prezentarea unor modalități de a te ajuta să te eliberezi de aceste trei tipuri de durere, te vom ajuta, de asemenea, să înțelegi o parte din complexitatea care s-ar putea să-ți determine *propria* durere și să te împiedice să te vindeci. O verigă importantă în lanțul durerii este trauma, de aceea discutăm în continuare câteva aspecte legate de aceasta.

Ce este trauma?

Există numeroase teorii cu privire la traumă, dar majoritatea împărtășesc un punct de vedere comun: faptul că trauma apare în urma expunerii la unul sau mai multe evenimente de viață ce au implicat amenințări reale (sau percepute) la adresa supraviețuirii sau a integrității fizice și în care reacțiile persoanei au inclus emoții negative intense, cum ar fi frica, neputința, pierderea controlului și/sau teroarea. Evenimentele traumatice sunt, în principiu, de două tipuri – un singur incident (precum un accident sau traumatism) sau evenimente multiple, continue, precum cele legate de abuzuri emoționale, fizice sau sexuale repetate din copilărie și/sau de neglijență.

Am învățat multe despre răspunsurile la amenințare studiind comportamentul animalelor. În mediul lor natural, animalele se confruntă zilnic cu numeroase incidente ce le pun

viața în pericol, însă nu par să prezinte în general semne reziduale de traumă. Din ceea ce știm, animalele aflate în habitatul lor natural sunt preocupate doar de ceea ce se întâmplă în *momentul actual*. Ele nu-și fac griji și nici nu visează asupra viitorului. Nu regretă și nu tânjesc după trecut. Ele sunt întotdeauna „în momentul prezent”. După ce amenințarea a trecut, animalele sălbatice își acordă timp pentru a „descărca” sau elibera energia generată de amenințare și-și permit să se liniștească. Asta te vom învăța să faci în acest program: să devii conștient de reacțiile tale fiziologice accentuate, să înveți și să practici o varietate de tehnici de eliberare a energiilor legate de o stare de excitație produsă de o amenințare majoră, dar și strategii pentru a-ți acorda timpul necesar să te liniștești după această reacție și să te reechilibrezi.

Principala diferență dintre animalele sălbatice și oameni în ceea ce privește traumele este că animalele *finalizează* răspunsurile de luptă sau fugă ce le permit să riposteze la amenințare sau să fugă și să scape de sursa amenințării. Acestea se eliberează apoi în mod spontan de orice efect rezidual al stresului printr-o serie de mișcări de scuturare. Abia după ce aceste mișcări involuntare de tremurat ajung la un final, animalele sunt capabile să devină complet mobile și să revină la viața lor obișnuită. Acestea sunt, de asemenea, eliberate de urmările stresului traumatic.

Însă noi, oamenii, adesea nu putem scăpa sau riposta și am fost educați să nu acordăm trupurilor noastre timpul necesar pentru a se „scutura” de consecințele amenințării. De aceea, cel mai frecvent răspuns este cel de îngheț. Rămășițe ale răspunsului de luptă, fugă sau de îngheț, atunci când nu sunt eliberate din organism, ne mențin în aceste stări fiziologice sporite și inhibate. Pentru a încerca să ne integrăm din

nou în societate (unde primim adesea mesajul să „trecem peste”), ne străduim să suprimăm aceste impulsuri de a riposta sau a fugi. Această evitare poate crea mai multă constricție fiziologică și disociere psihologică, baza mai multor condiții de durere.

Vei afla, în cadrul acestui program, mai multe noțiuni despre reacțiile somatice ce pregătesc terenul pentru evoluția stresului și a tulburărilor de durere, precum și despre modalitățile de a-ți elibera corpul de efectele acestora. Contribuția unică a modelului Experienței Somatice la tratamentul durerii și al traumei constă în înțelegerea faptului că trauma există în sistemul nervos și în corp, nu în conținutul evenimentului traumatizant.

Procesul Eliberați de durere pune accentul pe abordarea „de jos în sus” sau pe vindecarea de la nivelul corpului în sus, pentru a putea interveni asupra gândurilor, sentimentelor și percepțiilor conexe. Pentru a realiza acest lucru, vei învăța o serie de abilități legate mai întâi de identificarea și apoi de reglarea senzațiilor de durere. Acest lucru îți va permite să te eliberezi treptat de capcana durerii, care ar putea să-ți întreprupă recuperarea, și să eliberezi, în cele din urmă, energiile intense reținute în sistemul nervos, astfel încât acestea să poată fi transformate în tenacitate și flux.

Limbajul senzațiilor

Pentru a-ți convinge corpul să te ajute să te eliberezi de durere, primul pas este să înveți cum să comunici cu acesta astfel încât să poți crea un parteneriat caracterizat prin vindecare și colaborare. Cu alte cuvinte, va trebui să descoperi cum să-ți

transformi corpul dintr-un inamic ce-ți provoacă suferință într-o resursă neprețuită.

Deși este evident că trupul este important în procesul de vindecare, multe persoane care suferă s-au antrenat să se deconecteze de experiența lor corporală într-o încercare defensivă de a evita să mai simtă durere. Însă excluderea experienței corporale limitează foarte mult posibilitățile de vindecare.

În cadrul acestui program, te vom învăța să dezvolti *limbajul senzațiilor*, astfel încât să poți recunoaște înțelepciunea corpului tău cu privire la informațiile importante și la feedbackul pe care acesta îl oferă. De mare ajutor pentru a învăța acest nou limbaj este Abordarea Terapeutică Focusing, dezvoltată de filosoful, psihologul și cercetătorul Eugene Gendlin, un proces care, prin cele șase etape ale sale, ajută persoana să între în contact cu corpul și înțelegerile înmagazinate de acesta despre experiențe, situații și oameni.¹

Simțul simțit (*felt sense*), a doua etapă a procesului de focusing, utilizează limbajul comunicării corp-minte și servește ca un soi de radar sau sistem de navigație, permițându-ne să aflăm instantaneu informații cu privire la mediul nostru intern și extern și la modul în care acestea ne afectează în momentul actual. Noțiunile din Experiența Somatică și din programul nostru Eliberați de durere te vor pregăti să ascuți și să interpretezi acest limbaj ca pe o îndrumare, transmisă prin intermediul radarului simțului simțit.

Poți învăța, pas cu pas, să folosești puterea vocii neuzite a comunicațiilor senzoriale pe care le transmite corpul tău. Acest lucru îți va permite să urmezi căile primitive, nonverbale ale corpului tău pentru a afla ce poți întreprinde pentru a descătușa șocul traumei și al durerii. De asemenea, aceste

indicii senzoriale, nonverbale sunt resurse de creștere pentru echilibrul și conștientizarea ta și te ajută să reduci suferința și să-ți resetezi sistemul nervos.

Primii pași

Ca parte a programului Eliberați de durere, îți recomandăm, dacă nu o faci deja, să practici niște exerciții fizice ușoare cum ar fi stretching, qi gong, tai chi sau yoga recreativă și restaurativă pentru persoanele cu leziuni sau dizabilități.

Un masaj blând poate fi, de asemenea, de ajutor.² Pe măsură ce-ți explorezi experiența corporală cu ajutorul unei maseuze experimentate, poți începe să realizezi numeroase conexiuni importante cu privire la durere. Poți descoperi, de exemplu, că durerea din umăr sau din gât începe de fapt în josul șoldurilor și în spate. Durerea de spate ar putea să provină, de asemenea, din contracția gleznelor și genunchilor. Masajul te poate ajuta să te relaxezi și să devii conștient de modul în care diferitele tipuri de tensiune din corp îți produc durere.

La kinetoterapie poți practica aceleași principii, mișcându-te încet și conștientizând mușchii încordați din centrul corpului, iar apoi pe cei de la extremități. Observă, de asemenea, orice idei sau sentimente pe care le ai în timp ce-ți permiți încet să eliberezi tensiunea prin mișcările blânde pe care le faci.

Masajul și mișcarea nu ar trebui să fie dureroase (sau durerea ar trebui să se disipeze rapid, iar ulterior să scadă în intensitate). Trebuie să ai grijă să nu permiți masajului sau mișcării să devină atât de intense încât să fii nevoit să o ignori sau să o înduri.

Primii pași în această călătorie sunt adesea o *invitație* și o *permisiune* către o simplă explorare, folosindu-se doar de curiozitatea innăscută și atenția concentrată. Acest prim exercițiu te va ajuta să începi să te reconectezi cu și să-ți regăsești corpul pe care e posibil să-l fi abandonat în fața ravagiilor durerii și traumei. Deși acest lucru poate părea un demers major, mesajul nostru este că există practici simple ce te pot ajuta să te împrietenești cu corpul tău și cu resursele sale unice.

EXERCIȚIU: Regăsește-ți corpul

Să începem cu o parte a corpului tău care nu te doare. E important să reții că, indiferent de cât de lungă este perioada în care ai suferit de dureri, există întotdeauna un loc în corpul tău care este relativ lipsit de durere. Bineînțeles, această parte a corpului poate fi de mici dimensiuni și într-o zonă izolată precum interiorul antebrațului sau palma. Oriunde s-ar afla, găsește și simte lipsa durerii, plăcerea, alinarea sau cel puțin neutralitatea senzației.

Acum permite-ți să simți o zonă dureroasă a corpului. Fă-o în ritmul tău și, dacă durerea e prea intensă, găsește o zonă mai puțin dureroasă cu care să te simți mai confortabil. Simte ușor contururile acestei zone, revigorându-le, apoi observă dacă poți îndepărta durerea sau tensiunea în timp ce expiri. S-ar putea să simți furnicături, arsuri, căldură sau fierbințeală, răceală, usturime, înțepături sau durere.³ Orice senzații descoperi, observă pur și simplu modul în care se schimbă acestea atunci când respiri și le conștientizezi.

În continuare, întoarce-te la zona lipsită de durere pe care ai identificat-o mai devreme, simțind-o în timp ce inspiri, iar apoi renunță la senzații în timp ce expiri. Ce anume

descoperi acum în această zonă a corpului și nu ai simțit anterior?

Respirând, alternează între aceste zone, accesând câteva dintre locurile mai dureroase din corp, apoi pe cele mai plăcute sau nedureroase. Fă o pauză la fiecare dintre ele, respirând pentru a le regăsi și relaxează-te complet pe măsură ce expiri.

Notează rezultatul exercițiului în jurnalul durerii. ✍

Bill: începutul călătoriei senzoriale

Cu șapte ani înainte, Bill avusese un grav accident de bicicletă, în urma căruia rămăsese cu o nevralgie persistentă sub omoplatul drept. Bill a mers la prima ședință de evaluare cu rețineră, curios să afle cum va fi diferită această consultație față de numeroasele ședințe cu acupunctori, fizioterapeuți, ortopezi, osteopați, kinetoterapeuți, chirurghi și medici pe care le avusese în acei șapte ani. Iar în această primă ședință, el a descoperit instrumentele invitației și permisiunii.

Indicând locul durerii, mi-a spus: „Mi-e greu să cred că încă mai sufăr de această durere. Nimeni nu poate să găsească un motiv pentru care ea încă există.“ La fel ca în cazul multor persoane cu dureri, nu apărea nimic pe radiografii, tomografii și RMN-uri. Singura concluzie rezultase dintr-o electromiografie ce indica faptul că un nerv auxiliar fusese comprimat. „Dar vă garantez, a adăugat el, durerea este foarte reală pentru mine. Mă simt ca și cum aș fi murit în ziua în care am căzut de pe bicicletă. Nu mi-l amintesc, dar știu că accidentul s-a întâmplat, iar acel moment mi-a schimbat viața.“

După ce l-am încurajat puțin, Bill a spus povestea pe care o repetase de nenumărate ori înainte. În loc să-i accept