

Approfondimento sul dolore

“Affrontare il dolore”

Sicuramente, questo non sarà il tuo primo tentativo per fronteggiare il dolore, sarà probabilmente l'ennesimo.. e avrai già provato varie strategie per ridurre o annullare il dolore che senti.

- Quali hai provato?
- Qual è stata la loro efficacia? Prova a valutarla in termini di sollievo dal dolore sia a breve sia a lungo termine.
- Pensa anche a quale impatto queste strategie hanno avuto sulla qualità della tua vita. Vi hanno aiutato a fare le cose che desideravate e a vivere la vita che volevate? Hanno avuto effetti negativi che vi hanno ostacolato nel raggiungere i vostri obiettivi?

La cultura occidentale moderna è caratterizzata da una tendenza generale al “sentirsi bene” che insegna a evitare il dolore, la sofferenza e qualsiasi altra sensazione spiacevole. Non c'è bisogno di andare lontano per trovare una prova di questo atteggiamento. La radio, i giornali e internet sono pieni di messaggi tipo “Non rassegnarti al dolore”. Mai nella storia umana abbiamo avuto a disposizione così tanti modi per alleviare, controllare e attenuare il dolore. Con quale risultato? Il numero di persone che soffrono di dolore cronico non è mai stato così grande. Uno dei motivi fondamentali è che se ci concentriamo e passiamo la vita (o periodi di essa) a combattere e scacciare il dolore, abbiamo la nostra completa attenzione su questo problema e quindi lo sentiamo all'ennesima potenza!

È come mettere il dito nella piaga costantemente, fa male per forza e anzi, fa più male che lasciare ferita così com'è.

La cosa che forse non sai ancora, perché i medici non sono abituati a dirla, è che nella sua forma base, il dolore è un insieme importante di informazioni. Quando sentiamo dolore nostro corpo sta cercando di comunicarci qualcosa. Quando ci rompiamo una gamba, il nostro corpo genera dolore mandando un segnale al nostro cervello per far sapere che qualcosa non va e che occorre fare qualcosa per porre rimedio alla situazione. Il dolore di per sé è di fatto una cosa positiva, nel senso di utile, non nel senso di piacevole. [come hai visto nella parte “Messaggio del dolore”].

Il problema con il dolore cronico o ricorrente è che è un segnale che non cessa mai o ritorna in continuazione. Anche se tu non sei in imminente pericolo, il segnale “dolore” prosegue e tu sei condizionato a pensare che è necessario fare qualcosa per fermare o ridurre (modificare) il dolore. Siamo fatti per pensare che bisogna evitare l'esperienza del dolore, un concetto sottolineato dalla nostra cultura. **Inoltre, il nostro problema è amplificato perché l'evitamento del dolore provoca maggiore dolore.**

Questo percorso offre una via di uscita dalla trappola in cui il tuo dolore ti sta confinando, secondo il trattamento scientifico “Acceptance and Commitment Therapy”, in sigla ACT (pronunciata semplicemente come “act” in inglese). L'efficacia di questa nuova psicoterapia è stata dimostrata per numerosi disturbi psicologici e la stessa si è rivelata incredibilmente efficace anche per aiutare le persone che soffrono di dolore cronico e ricorrente. L'ACT non promette di liberarti dal dolore o

di impedirti di provare dolore. L'ACT infatti considera l'esperienza del dolore come normale e necessaria alla sopravvivenza. Il dolore solitamente è un importante messaggio del corpo che avverte il cervello di qualcosa che non funziona e che necessita attenzione.

La sofferenza, però, è un'altra questione. L'ACT fa una distinzione tra dolore e sofferenza. Infatti esiste una notevole differenza tra evitare gli eventi pericolosi ed evitare le sensazioni e i pensieri su tali eventi. Il primo tipo di evitamento è necessario per sopravvivere; il secondo può essere un serio ostacolo per la propria vita. Non è sempre facile cogliere la differenza. Quando non accettate le vostre emozioni di impotenza, tristezza, incertezza o inutilità determinate dall'esperienza del dolore, esso si trasforma in sofferenza. Va bene essere tristi se siamo tristi, avere paura quando ci spaventiamo, o sentire dolore quando pensiamo a esperienze dolorose. È quando iniziamo a fare cose per evitare questa sofferenza che rimaniamo bloccati nel dolore cronico. Nella nostra esperienza, la maggior parte delle persone affette da dolore cronico ha in qualche modo modificato la propria vita per far fronte al proprio dolore. In pratica ciò viene fatto per evitare l'esperienza del dolore, ma un evitamento di questo tipo provoca sofferenza, che causa maggior dolore, che causa maggiore sofferenza. Si tratta di un ciclo infinito che spinge le persone che soffrono di dolore cronico a una battaglia che non potranno mai vincere.

NB: Questo percorso non vuole sostituirsi alle terapie che hai stabilito con i tuoi medici, ma è pensato per aiutarti a cogliere la differenza che intercorre tra il dolore puro (prettamente fisico) e la sofferenza emotiva aggiunta (mediata da processi psicologici). Così, magari il dolore non sparirà, probabilmente diminuirà, ma sicuramente sarà meno pervasivo e invalidante nella tua vita quotidiana e ti permetterà di sentirti meno prigioniero della tua malattia e più capace di muoverti, agire e vivere nonostante il dolore.

L'importante è approcciarsi ai video con curiosità e sospensione del giudizio: se la tua aspettativa è che sparisca magicamente il dolore, verrai deluso e otterrai l'effetto contrario. Concentrati a capire il messaggio degli audio e prova a seguire le istruzioni. All'inizio non sarà semplice, come tutte le cose nuove che fai per cercare di cambiare. Ma poi ripetendo la visione e l'ascolto e allenandoti, potresti familiarizzare con i concetti, cambiare prospettiva e -perché no - sentire anche meno dolore.

Lo strumento principale che verrà usato, è la Mindfulness, per creare più consapevolezza della sensazione di dolore stesso, senza il giudizio o la resistenza e la valutazione affettiva e cognitiva che spesso proiettiamo su di essa. Studi neurologici dimostrano come il cervello di chi pratica Mindfulness risponda meglio al dolore. Infatti, quando diventiamo più consapevoli di ciò che stiamo realmente vivendo, senza la sovrapposizione del nostro giudizio, la percezione complessiva del dolore si riduce. Se non sai cosa sia la Mindfulness (riguarda il modulo 0 con le info introduttive).