

Peter A. Levine  
Maggie Phillips

# LIBERTÀ

*dal*

# DOLORE

*Come il corpo può trasformare  
la sofferenza*

Il dolore è una delle esperienze più complesse dell'esistenza, poiché attraversa ogni dimensione dell'essere umano: fisica, psicologica, culturale, spirituale. Il dolore è inevitabile, ma attraverso gli strumenti del Somatic Experiencing la sofferenza che ne consegue può essere affrontata e divenire strumento di autoregolazione, trasformazione e persino rafforzamento del sé profondo.

Casa Editrice Astrolabio

## *Introduzione*

‘Dolore’ è una parola potente che scatena sentimenti forti: paura, rabbia, impotenza, panico e persino afflizione. Se mentre leggete questa frase state combattendo con il dolore, sicuramente non siete soli, ma in compagnia di milioni di persone. Ciò che disorienta non solo i pazienti e i loro cari, ma anche i professionisti del trattamento del dolore, è che esso persiste per molto tempo dopo la guarigione di una lesione, senza alcun motivo apparente.

Come molti altri, anche voi sarete passati da un medico all'altro, da una diagnosi all'altra, da un trattamento all'altro. Forse, via via che la vostra situazione si faceva sempre più complessa, avete abbandonato la speranza che il dolore si trasformasse diventando meno intenso e che poteste dominarlo, anziché continuare a esserne dominati.

Oggi, circa due terzi delle persone che soffrono convivono con un dolore importante da oltre cinque anni. Infatti, di *tutte* le visite mediche quelle svolte per cercare sollievo al dolore costituiscono la percentuale più alta. Eppure questo sollievo non è facile da trovare.

Le persone affette da dolore persistente e cronico faticano a trovare medici in grado di curarle efficacemente. Il dolore non trattato o trattato in modo inadeguato è un'epidemia in corso. Uno studio recente ha scoperto che un paziente su quattro affetti da dolore ha cambiato medico almeno tre volte, adducendo come motivo principale del cambiamento la permanenza di dolore significativo. Altre ragioni sono che il loro dolore non veniva preso sul serio, che i medici non volevano trattarlo in modo aggressivo e che non avevano conoscenze adeguate per curarlo in modo efficace.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Roper Starch Worldwide (1999), “Chronic Pain in America: Roadblocks to Relief”, uno studio condotto per l'American Academy of Pain Medicine, l'American Pain Society e la Janssen Pharmaceutica.

Un rapporto del 2011 pubblicato dall'Institute of Medicine (IOM) definisce il dolore una 'crisi di salute pubblica', sottolineando come il numero di persone affette da dolore cronico superi quello di coloro che, *complessivamente*, soffrono di diabete, cancro e malattie cardiache. Lo studio dello IOM auspica l'introduzione di corsi di trattamento del dolore più approfonditi nelle scuole di medicina (visto che attualmente solo cinque delle centotrentatré scuole di medicina oggetto del sondaggio prevedono corsi sulla gestione del dolore) e sollecita l'istituzione di attività di formazione permanente che favoriscano il continuo aggiornamento delle conoscenze professionali.<sup>2</sup>

Un'indagine condotta dall'American Pain Society nel 1999 indicava che oltre il 40 per cento della popolazione generale affetta da dolore di entità da moderata a grave non era in grado di trovare adeguato sollievo.<sup>3</sup> Un rapporto pubblicato nel 2000 ha rivelato che ben il 60 per cento degli intervistati credeva che il dolore fosse semplicemente qualcosa con cui si deve convivere, mentre il 28 per cento aveva la sensazione che non esistesse una soluzione al proprio dolore.<sup>4</sup>

Il dolore ha un'incidenza enorme sulla qualità della vita a qualsiasi età, poiché riduce la capacità di lavorare, socializzare, allenarsi, concentrarsi, portare a termine compiti semplici e anche dormire. Eppure, benché cresca senza sosta il numero di nuovi metodi per risolvere o alleviare il dolore, sembra esserci un aumento ancor più consistente di condizioni dolorose con nuovi nomi, nuove cause, nuove teorie e nuovi farmaci per trattarle.

Il costo della sofferenza non gestita è immenso. Il motivo di questo problema risiede in parte nell'enorme complessità del dolore, fenomeno che va ben oltre l'intersezione della trasmissione neuronale e dell'esperienza sensoriale. L'enigma del dolore implica un complicato groviglio di emozioni, sensazioni, cultura, esperienza individuale, genetica, significato spirituale, come pure di reazioni fisiologiche

<sup>2</sup> Institute of Medicine (2011), "Relieving Pain in America: a Blueprint for Transforming, Prevention, Care, Education, and Research", The National Academies Press, [healthland.time.com/2011/06/29/report-chronic-undertreated-pain-affects-116-million-americans/print/](http://healthland.time.com/2011/06/29/report-chronic-undertreated-pain-affects-116-million-americans/print/).

<sup>3</sup> Si veda la nota 1.

<sup>4</sup> Gallup Organization (2000), "Pain in American: A Research Report", indagine condotta per Merck.

abituale, e alcuni esperti ritengono che il dolore cronico per molti pazienti sia diventato una malattia in sé.<sup>5</sup>

Dal momento che il dolore rappresenta un enigma tanto complesso, nessuna singola prospettiva o disciplina sanitaria possiede la chiave di volta per una soluzione universale. Mai prima d'ora c'è stata una gamma tanto vasta di opzioni terapeutiche per il dolore: dagli approcci della medicina occidentale a quelli della medicina tradizionale cinese, come l'agopuntura e la digitopressione; la chiropratica, le cure nutrizionali e quelle che utilizzano gli integratori; l'ipnosi, particolari tipi di visualizzazione, tra cui la visualizzazione guidata, e altri metodi psicologici; il lavoro corporeo, lo yoga e il massaggio, tanto per nominarne alcune.

Che significato ha questo per il malato di dolore? Spesso, chi si trova in una condizione del genere, all'incessante ricerca di strumenti capaci di porre fine alla sofferenza, precipita in uno stato di crescente confusione. Tuttavia il vero potere della maggior parte dei metodi di trattamento del dolore di condurre a risultati durevoli non risiede nei metodi, ma nella loro peculiare applicazione in linea con i bisogni, le convinzioni, la personalità e l'esperienza di ciascun individuo. Ciascun metodo è promettente per quello che è in grado di offrire, ma la chiave di volta resta il contributo individuale, le risposte che ciascuno dà al proprio personale processo di guarigione.

Ci sono tutti i motivi per credere che le qualità peculiari di ogni persona influenzino e modellino l'esperienza del dolore e siano anche alla base della resilienza e della guarigione. Dal nostro punto di vista, l'unico ingrediente dell'esperienza individuale che non è stato sufficientemente preso in considerazione nei consueti tentativi di risolvere l'enigma del dolore è il ruolo del trauma irrisolto trattenuto nel corpo. Sappiamo, per esempio, che un'elevata percentuale di malati cronici di dolore combatte anche con alcune forme di stress traumatico. La ricerca ha evidenziato che il dolore cronico può essere causato non solo da una lesione fisica, ma anche da problemi di stress ed emotivi. Infatti chi soffre di DPTS (disturbo post-traumatico da stress) corre un rischio molto più elevato di sviluppare dolore cronico.<sup>6</sup>

<sup>5</sup> Si veda la nota 2.

<sup>6</sup> Roth, R. S., Geisser, M. E. e Bates, R. (2008), "The Relation of Post-Traumatic Stress Symptoms to Depression and Pain in Patients with Accident-Related Chronic Pain", *Journal of Pain*, 9 (2008), pp. 588-96.

La presenza di un'esperienza traumatica non elaborata cambia tutto quando si deve trattare il dolore. Analizzando l'esperienza clinica collettiva degli ultimi ottant'anni e oltre, abbiamo entrambi costantemente riscontrato che, ogniquale volta il dolore non risponde ai trattamenti consueti, il motivo risiede inevitabilmente nel contributo dello stress accumulato e del trauma al quadro clinico del dolore. Nel programma illustrato in questo libro abbiamo trasfuso il meglio delle nostre teorie e dei nostri esercizi pratici per potenziare la vostra capacità di individuare e padroneggiare gli schemi di stress che danno origine e contribuiscono al dolore. Talvolta useremo esempi tratti dalla nostra esperienza clinica per illustrare cose che potrete fare per contribuire a risolvere il dolore. Anzi, vi suggeriamo caldamente di ricorrere all'aiuto di un professionista qualora possa esservi utile.

Spesso lavoriamo con persone che soffrono di dolore al collo, alla schiena e alle spalle collegato a incidenti automobilistici. Molte vengono da noi perché non rispondono alle consuete prescrizioni di farmaci, alla terapia fisica e ad altri approcci di trattamento. Indagando ulteriormente, spesso scopriamo che ciò che blocca il loro miglioramento è il residuo di precedenti incidenti o infortuni apparentemente non collegati a quello che ha scatenato il dolore attuale. Una volta che li aiutiamo a scaricare le risposte del sistema nervoso allo stress accumulato per via di molteplici incidenti che possono aver originato stress traumatico, cominciano a guarire in modo rapido e completo.

Ci siamo accorti che è importante affrontare il trauma a molti livelli diversi:

– **Lavorare sul trauma che può aver causato il dolore attraverso un incidente, un infortunio, una malattia o altri eventi sovraccaricanti.** Solitamente si pensa che siano questi gli eventi *precipitanti* o i fattori scatenanti. Anche se non è necessario che rivivate gli eventi sconvolgenti o dolorosi che hanno contribuito alla vostra sofferenza, è importante che esplorate in quale modo abbiano creato o contribuito all'instaurarsi di specifici schemi di angoscia e disregolazione o di mancanza di equilibrio. La buona notizia è che imparerete semplici esercizi che vi aiuteranno a regolare o modificare il modo di sentire il corpo, così che ritornino l'equilibrio e il benessere pienamente e con naturalezza.

– **Scoprire come il dolore emotivo e fisico persistente diventi traumatizzante.** Se prima dell'infortunio o dell'incidente o di qualsiasi evento abbia causato la condizione dolorosa non eravate depressi o

ansiosi, il dolore stesso, in quanto significativo fattore stressante, può essere all'origine di tali reazioni. Queste reazioni traumatiche possono essere sufficientemente intense da far diagnosticare un DPTS alle persone sofferenti con un'anamnesi di trauma forte.

– **Individuare il trauma irrisolto, antecedente alla condizione dolorosa, che viene riattivato dall'attuale problema di dolore.** Per esempio, una malattia traumatizzante, ospedalizzazioni e interventi chirurgici subiti sotto i cinque anni possono porre le basi di futuri attacchi di panico ed eccesso di dolore connessi perfino a un intervento odontoiatrico di routine in età adulta.

– **Esplorare il trauma precoce infantile, come per esempio lo stress natale, perinatale, postnatale e il trauma di attaccamento, che diventa una barriera a fidarsi del corpo e dell'aiuto altrui.** Comunemente ci accorgiamo che chi è affetto da dolore persistente non ha imparato nei primi anni di vita a regolare le esperienze di disagio e di angoscia. Spesso accade perché, quando erano troppo piccoli per regolare se stessi, non sono stati aiutati e sostenuti in questo compito. Può darsi che siano stati trascurati o feriti se esprimevano angoscia. Se avete difficoltà in questo ambito, può darsi che non abbiate avuto quelle esperienze precoci di conforto che avreste potuto imparare a interiorizzare come strumenti efficaci di autoconsolazione e autoregolazione da applicare all'insorgere del dolore. Imparerete alcune di queste importanti abilità di regolazione nel corso del programma "Libertà dal dolore".

Sebbene i medici usino comunemente la parola 'trauma' per descrivere le origini del dolore, raramente comprendono quanto possa essere importante trattare gli effetti del trauma per risolvere il dolore, né sanno farlo. Anche se un obiettivo importante della nostra pratica è formare professionisti capaci di individuare e trattare le interazioni tra dolore e trauma, il messaggio veicolato da questo particolare programma è che esistono semplici esercizi che *chiunque* sia in preda al dolore può imparare e usare. Tali esercizi sono in grado di annullare il dolore e apportare un sollievo duraturo a quell'incessante sofferenza tramite un blando rilascio delle reazioni traumatiche trattenute nel corpo.

Molti ci chiedono: "Perché ho ancora un dolore così intenso, nonostante i medici dicano che le cause fisiche della mia sofferenza sono guarite e io abbia esplorato tutti i metodi di trattamento che ogni professionista mi ha raccomandato? Perché mi fa ancora male?". Il

presente programma risponderà a questa impellente domanda cosiché la vostra sofferenza non sia più un mistero per voi. Inoltre, vi insegneremo semplici strategie da usare per reclutare con successo il vostro corpo come principale alleato e con il suo aiuto ottenere una libertà duratura sia dal dolore fisico sia dalla vostra condizione di persona sofferente.

Di seguito trovate i tre principi fondamentali che costituiscono la cornice delle nostre convinzioni e dei nostri insegnamenti e il contesto di riferimento del nostro approccio.

1. Nessuno può guarire in modo efficace ed efficiente dal dolore e dalla sofferenza emotivi, fisici o spirituali senza che il corpo sia coinvolto e messo al centro del processo di guarigione. Questo è stato il lavoro di una vita di Peter e il fondamento del modello *Somatic Experiencing*<sup>®</sup> (SE). La stessa verità è, seppure in modo diverso, la radice delle convinzioni essenziali di Maggie sulla guarigione, un filo conduttore attraverso il quale ha intrecciato gli esercizi di *Somatic Experiencing* ad altre discipline, come l'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, 'Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari'), l'ipnosi, la Terapia degli stati dell'io e gli orientamenti ispirati alla psicologia energetica.

*Somatic Experiencing* ([www.traumahealing.com](http://www.traumahealing.com)) è un approccio naturalistico di consapevolezza corporea alla guarigione del trauma insegnato in tutto il mondo. È il risultato di oltre quarant'anni di osservazione, ricerca e sviluppo pratico condotti da Peter e dai suoi studenti. Basandosi sulla consapevolezza che gli esseri umani possiedono una capacità innata di superare gli effetti dello stress e del trauma, *Somatic Experiencing* ripristina l'autoregolazione e restituisce un senso di vitalità, resilienza e pienezza alle persone traumatizzate cui questi doni preziosi sono stati sottratti. Tale lavoro è stato applicato ai veterani di guerra, alle persone sopravvissute agli stupri, ai superstiti dell'Olocausto, a chi ha riportato un trauma dovuto a un incidente automobilistico o a un intervento chirurgico o soffre di dolore cronico, e perfino ai neonati che hanno subito un parto traumatico.

Il programma "Libertà dal dolore" vi insegnerà passo dopo passo a riconnettervi con le risorse del corpo in modi che non solo vi daranno conforto e sollievo dal dolore, ma offriranno anche una so-

luzione definitiva a ciò che ha causato e continua ad alimentare la vostra sofferenza. Può darsi che alcuni degli strumenti che vi forniremo abbiano su di voi un effetto eclatante, mentre altri avranno scarso esito o non risulteranno appropriati in termini di tempo. Vi invitiamo a prendere ciò che vi giova (anche se poco) e a lasciare ciò che non vi è di aiuto. Cosa più importante, vi insegneremo come il corpo possa essere il vostro alleato più prezioso nel processo di guarigione, anziché un nemico doloroso che ostacola senza sosta i vostri progressi.

2. Sappiamo che, a causa dell'intrinseca complessità del dolore, nessun metodo funziona per tutti. Ciò che senza dubbio risulta utile, però, è avere un arsenale di metodi da applicare per raggiungere un sollievo sicuro e la libertà definitiva dalla tirannia esercitata dal dolore nella vostra vita. Un importante fattore predittivo dei risultati siete *voi stessi*, la vostra volontà di sperimentare finché non avrete trovato ciò che realmente vi giova.

Una delle tante difficoltà che mettono alla prova la capacità di mantenere una concentrazione flessibile è che il dolore è estremamente dinamico, poiché cambia inaspettatamente forma e localizzazione. A mano a mano che il dolore si muove e cambia in risposta agli strumenti che avete imparato a usare, avrete bisogno di cambiare anche quegli strumenti. Quindi, oltre alla tenacia e alla fiducia, vi invitiamo a praticare l'apertura della mente, del cuore e dello spirito: in tal modo potrete imparare a familiarizzare con le risorse naturali del corpo.

3. Gli strumenti che imparerete attraverso questo programma sono solo l'inizio. Il modo in cui imparerete a usarli per raggiungere un'autoregolazione creativa ed efficace è ciò che creerà movimento e slancio verso l'espansione, la resilienza e il flusso, e invertirà il circolo vizioso del dolore, della paura e della sofferenza. L'autoregolazione costituisce la pietra angolare dell'approccio adottato in "Libertà dal dolore". In generale, imparare a regolare gli stati emotivi e fisici che potrebbero essere legati alla sofferenza è ciò che, attraverso l'esperienza corporea, vi farà entrare in una situazione di alleanza collaborativa tra mente, emozioni e consapevolezza spirituale. La capacità di regolare momento per momento le emozioni e le sensazioni corporee più dolorose creerà anche un equilibrio tra l'indipendenza e la capacità di trovare aiuto nelle connessioni con gli altri.

## COME UTILIZZARE QUESTO PROGRAMMA

Per orientarvi in questo programma, abbiamo organizzato il testo nel modo seguente.

Il *primo capitolo* contiene una panoramica su come ci facciamo male e perché soffriamo. Vengono suggeriti alcuni passi iniziali di esplorazione del corpo e un esercizio per imparare a tornare ad abitare il proprio corpo.

Il *secondo capitolo* illustra come, quando si soffre, si possa restare bloccati nella trappola del dolore. Include due esercizi fondamentali per uscire da questa trappola verso la libertà.

Il *terzo capitolo* spiega come si passi dal dolore normale, necessario, a quello cronico. Comprende una vasta gamma di strumenti ed esercizi per cominciare a intervenire sul dolore cronico. In particolare, offre strategie per affrontare dissociazione, ansia, paura, panico, senso di impotenza e disperazione e infine rabbia, furore e irritabilità.

Il *quarto capitolo* esplora i primi due stadi del percorso per uscire dal dolore: lo stadio uno, che consiste nel raggiungimento di un'affidabile autoregolazione, e lo stadio due, caratterizzato da una trasformazione costante. Comprende cinque esercizi.

Il *quinto capitolo* fornisce informazioni su come lavorare su specifiche condizioni e sindromi dolorose. Vi raccomandiamo di leggerle anche se non soffrite del problema indicato, in quanto ogni trattazione offre preziose intuizioni circa il lavoro con tutti i tipi di dolore.

Il *sesto capitolo* riguarda la prevenzione e la risoluzione del dolore dovuto a trauma medico. Vi sono consigli su come predisporre un piano del dolore prima di affrontare procedure mediche.

Il *settimo capitolo* affronta il terzo e ultimo stadio del percorso per uscire dal dolore ed entrare nella resilienza, nella guarigione continua e nel ripristino del sé profondo. Vi aiuterà a impostare il vostro percorso per continuare a crescere e costruire una vita davvero libera dal dolore e pervasa di vitalità e progresso. Abbiamo inserito nel capitolo anche specifici esempi tratti dall'esperienza con i nostri clienti, in modo che possiate vedere l'efficacia del programma per un'ampia varietà di persone e di problemi. Chiaramente, benché si tratti di storie autentiche, non sono stati usati i veri nomi dei pazienti a protezione della loro privacy.

## 1

## Perché stiamo male e in che modo soffriamo

È lei l'unico vero avversario.  
Solo la paura può sconfiggere la vita.  
YANN MARTEL, *Vita di Pi*

Quelli tra noi che hanno la fortuna di condurre una vita pienamente vissuta troveranno quasi impossibile fuggire da questo mondo senza aver provato momenti di grande dolore. Secondo il Buddha, quando è toccata da una sensazione di dolore, la persona comune si lamenta, si agita, si *contrae* e così prova due dolori; come se si tirasse una freccia a un uomo e, subito dopo, un'altra ancora, cosicché egli proverebbe il dolore di entrambe.

La prima freccia di questo insegnamento rappresenta il dolore necessario, la seconda la sofferenza non necessaria e il trauma. A creare la seconda freccia è la nostra *paura del dolore*, una paura che prepara il terreno al dolore cronico, allo stress e all'angoscia. Provando dolore, ci viene una paura tale di esso che indietreggiamo di fronte a *qualsiasi* sensazione corporea. È come se credessimo che, provando sensazioni, il nostro corpo verrà distrutto o, per lo meno, le nostre condizioni peggioreranno. Di conseguenza, restiamo bloccati e così ci tiriamo da soli la seconda freccia.

In questo volume ci auguriamo di fornirvi le abilità che occorrono per cominciare a eliminare dal dolore la paura e il male. Il programma che presenteremo vi fornirà i mezzi necessari sia per *impedire* che eventi della vita *ordinaria*, come incidenti e interventi chirurgici, abbiano come conseguenza il dolore cronico sia per rilasciare il dolore irrisolto trattenuto nel corpo a seguito di eventi traumatici passati.

Siamo entrambi convinti che, sotto la guida di questo programma, comincerete a liberarvi della sofferenza non necessaria. Desideriamo sostenere la vostra trasformazione del dolore in un'energia poten-

ziente che vi consenta di abbracciare la vita pienamente, con scopo e liberi dal dolore.

Se state leggendo questo libro, immaginiamo che siate da tempo alle prese con il dolore o che questo sia il caso di una persona a voi cara. È molto probabile che abbiate in mente importanti domande e preoccupazioni e vogliate accertarvi che verranno affrontate in questo programma.

Desideriamo assicurarvi sin dall'inizio che il nostro obiettivo è introdurrevi a strategie pratiche ed efficaci che abbiamo distillato, nel corso degli anni, lavorando con successo su molti e diversi problemi di dolore. Gli esercizi pratici che costellano tutto il programma, già da questo primo capitolo, vi aiuteranno a comprenderne i principi fondamentali e a sviluppare ulteriormente le relative tecniche in modo che diventino abilità integrate.

Ecco alcune importanti domande alle quali risponderemo.

– Cosa ci insegna la ricerca più recente su come risolvere il dolore e la sofferenza?

– Come stabilire un ordine di priorità tra i miei tanti bisogni, in modo che non mi senta più schiacciato e possa cominciare a ridurre al più presto il dolore?

– Questo approccio funzionerà con il *mio* particolare tipo di dolore?

– Come posso ottenere il sostegno di cui ho bisogno dai professionisti che lavorano con me e dai miei cari?

– Come posso prendere decisioni su interventi sanitari, comprese l'assunzione di farmaci e le operazioni chirurgiche?

Partiremo ora da una domanda fondamentale: in ogni caso, *cos'è* il dolore?

#### COS'È IL DOLORE?

Il dolore è innanzitutto un segnale che ha lo scopo di farci sapere che ci siamo fatti male o che siamo malati. Il dolore può anche derivare da tensione e disagio causati dal nostro modo di reagire allo stress e alla minaccia. Quando siamo minacciati fisicamente, emotivamente, mentalmente e spiritualmente, il nostro sistema nervoso reagisce in automatico per garantire la protezione da danni o lesioni.

Nella sua forma più pura, il dolore è una parte essenziale del nostro sistema di sopravvivenza, che ci avverte quando qualcosa non va e ci stimola a prestare urgentemente attenzione al nostro corpo. I segnali di dolore vengono inviati al cervello dai nervi situati nelle parti del corpo danneggiate. Non avvertiamo nessun dolore finché il cervello non ha interpretato le informazioni ricevute.

Come vedremo, all'attivazione del dolore quale risposta di sopravvivenza collaborano molte parti del cervello, tra cui le aree che governano i ricordi, le emozioni e gli stati d'animo passati, come pure le intenzioni future. Inoltre, il significato e l'importanza che il dolore riveste fanno parte del quadro del dolore. Per esempio, la stessa lesione alla mano potrebbe significare qualcosa di assai diverso per un pianista rispetto a ciò che significa per un giocatore dilettante di pallavolo: di conseguenza, i due individui potrebbero avere esperienze del dolore drasticamente diverse. Ecco perché la lotta che ciascuno combatte col dolore sarà unica, ed ecco perché vi sproniamo a trovare in questo programma gli esercizi e i concetti che meglio funzionano per voi.

Studieremo tre tipi di dolore: fisico, emotivo e post-traumatico. Il dolore fisico è dovuto a una reale lesione e a un danno dei tessuti. Il dolore a base emotiva è formato da forti emozioni irrisolte che abbiamo 'immagazzinato' nel corpo anziché esprimerle in modo sano. Infine il dolore post-traumatico viene generato da reazioni molto più forti a eventi soverchianti, terrificanti o devastanti.

Questi tre tipi di dolore vengono classificati in base alle loro cause profonde, il che corrisponde spesso al modo in cui appaiono o si presentano. Per esempio, dopo un incidente o un infortunio, la nostra prima preoccupazione sarà quasi sempre il dolore fisico localizzato che proviamo. Quando subiamo la perdita di una persona cara, combattiamo, com'è ovvio, con lo stress emotivo, che potrebbe comprendere tristezza, afflizione, paura, rabbia, furore, disperazione o una combinazione di questi. E, dopo aver subito un'aggressione, una minaccia di stupro o essere sopravvissuti a un incendio, a un'alluvione o a un tornado che hanno avuto come conseguenza la perdita di beni e perfino di familiari, molto probabilmente saremo travolti da reazioni post-traumatiche, che potrebbero includere insonnia, attacchi di panico, flashback sensoriali oppure dolore sistemico o legato allo stress, come ad esempio emicrania, depressione, senso di impotenza e di disperazione.

## Indice

<i>Introduzione</i> . . . . .	pag.	7
1. Perché stiamo male e in che modo soffriamo . . . . .	»	17
2. La trappola del dolore . . . . .	»	34
3. Neutralizzare i fattori che causano il dolore cronico . . . . .	»	42
4. Il percorso per uscire dal dolore ingestibile . . . . .	»	67
5. Lavorare su specifiche condizioni dolorose . . . . .	»	97
6. Prevenire e risolvere il dolore del trauma medico . . . . .	»	130
7. Resilienza, guarigione continua e ripristino del sé profondo . . . . .	»	152
<i>Ringraziamenti</i> . . . . .	»	163
<i>Risorse</i> . . . . .	»	165
<i>Bibliografia</i> . . . . .	»	174
<i>Indice analitico</i> . . . . .	»	175

PETER A. LEVINE  
MAGGIE PHILLIPS

### LIBERTÀ DAL DOLORE *Come il corpo può trasformare la sofferenza*

Non si può guarire in modo efficace dal dolore e dalla sofferenza, che sia di tipo fisico, emotivo o spirituale, se il corpo non viene coinvolto e messo al centro del processo di guarigione. È la convinzione alla base del Somatic Experiencing (SE), il metodo che ha come obiettivo il superamento degli effetti che il trauma lascia sull'individuo, elaborato da Peter Levine e ormai diffuso in tutto il mondo.

Perché soffriamo? Ma soprattutto, come comprendere se un dolore 'normale', 'necessario', è diventato un dolore 'cronico', una sofferenza che rimane incastonata nel corpo senza riuscire a essere elaborata e trasformata? Nella prospettiva del Somatic Experiencing, il trauma non risiede nell'evento esterno che induce dolore fisico o emotivo, ma si genera quando non siamo in grado di liberare le energie bloccate e di attraversare tutte le nostre reazioni fisico-emotive all'esperienza: non è dunque un fenomeno solo psicologico, ma una complessa reazione psico-neurofisiologica.

Proprio all'innata capacità di autoregolazione del corpo gli autori si rivolgono con il programma *Freedom from Pain* ("Libertà dal dolore"): un percorso terapeutico di esercizi pratici, inseriti con chiarezza all'interno della dimensione teorica, che intende guidare il lettore verso il recupero della propria innata capacità di gestione e comprensione della sofferenza e degli schemi che la governano.

Attraverso strategie di consapevolezza corporea per affrontare dissociazione, ansia, paura, panico e rabbia è possibile imparare a regolare i propri stati emotivi e fisici, creando le condizioni per un'alleanza feconda tra mente, emozioni e consapevolezza spirituale. L'ultima tappa del percorso è l'esplorazione della possibilità del dolore stesso di diventare strumento di risveglio, tramite l'attivazione nel sistema nervoso di un processo di 'guarigione continua' che porta a una riconnessione con il proprio sé profondo.

\* \* \*

PETER A. LEVINE è educatore, teorico di psicofisiologia del trauma e creatore del Somatic Experiencing. Per il suo lavoro pionieristico sul trauma ha ricevuto il Lifetime Achievement Award dalla United States Association for Body Psychotherapy. Dirige la Foundation for Human Enrichment, organizzazione senza fini di lucro per la cura e la prevenzione del trauma per vittime di violenza, guerra e disastri naturali. È consulente del Meadows, centro di ricovero per tossicodipendenti, e autore di diversi libri e articoli. In questa collana sono apparsi *Somatic Experiencing*, *Trauma e memoria* e, con Maggie Kline, *Il trauma visto da un bambino*.

MAGGIE PHILLIPS, psicologa clinica, autrice di numerosi libri e articoli su trauma, dissociazione, dolore e ipnosi, ha lavorato tutta la vita sul trattamento dello stress traumatico, dei disturbi dissociativi e del dolore. Membro dell'American Society of Clinical Hypnosis, ha ricevuto il premio Crasilneck per scritti nel campo dell'ipnosi. Con P. A. Levine ha creato il programma *Freedom from Pain*.