

GESTIONE DEL DOLORE FISICO IN CINQUE FASI

Traduzione del documento originale: <http://palousemindfulness.com/docs/PAIN.html>

Questa tecnica fa riferimento a ciò che è scritto nel libro di Vidyamala Burch "Living Well With Pain & Illness".

È simile alla tecnica [STOP: One-minute Breathing Space](#), della quale si è parlato per la [quarta settimana del per-corso MBSR \(gestione dello stress\)](#), pur essendo specifica per forme di dolore fisico molto gravi e/o croniche (o per emozioni dolorose).

Infatti, anche in questa tecnica dedicata alla gestione del dolore fisico si inizia con una **pausa**, per fare il punto su ciò che sta accadendo (Prima Fase) e si termina con una **maggiore apertura ed attenzione rivolta verso il mondo esterno**, che favorisce la scoperta di nuove possibilità di risposta efficace al dolore (Fase Cinque).

Fase uno Il punto di partenza: Consapevolezza

Consiste nel condurre se stessi nel **momento presente**, dedicando maggiore consapevolezza ai propri **pensieri** (che cosa stai dicendo a te stesso), **sentimenti** (piacere, turbamento, eccitazione, tristezza, rabbia, ecc.) e **sensazioni fisiche** (tensione, pressione, leggerezza, ecc.).

Si dovrebbe anche notare **dove siete**, ciò che state vedendo e percependo del mondo esterno (il sole sul viso, cosa state toccando con le mani, altre persone, ...).

"Fai un bel respiro" semplicemente come spunto per essere consapevole dello stesso respiro, senza modificarlo volontariamente.

Fase due Rivolgere l'attenzione verso ciò che è sgradevole

Di solito si reagisce al dolore in uno dei due seguenti modi:

1) cercando di **interrompere**, in qualche modo (ad es. con un farmaco) il dolore o cercando di **distrarsi** da esso

2) **lasciandosi sovraffare, annegando nel dolore e nelle paure** ad esso associate (cosa accadrà se continua così, ecc) .

Nella fase due si punta ad una **terza scelta** che può sembrare simile al suddetto punto 2, ma dal quale si distingue nettamente.

Invece di lasciarsi annegare nel dolore fisico e nelle paure associate, si allontana l'attenzione dalle nostre previsioni sull'evoluzione dello stesso dolore e dalle paure correlate, **rivolgendo la nostra attenzione, scrupolosamente, alle precise sensazioni corrispondenti allo stesso disagio fisico.**

Quali sono esattamente le sensazioni avvertite (bruciore, taglio, formicolio, dolore, ecc)?

Dove è localizzato esattamente il disagio?

Qual è la dimensione della regione del corpo interessata dal disagio?

Quali sono i suoi confini?

È coinvolta una porzione corporea spessa o sottile, profonda o superficiale?

Fase tre Ricerca del Piacevole

In ogni momento, ci sono migliaia di posti verso i quali possiamo rivolgere la nostra attenzione, e il dolore è un segnale di allarme che serve a richiamare l'attenzione verso un particolare insieme di input, rendendoci consapevoli di quanto ci si senta male.

Nella terza fase si deve **esplorare il mondo interno ed esterno, alla ricerca di qualcosa di piacevole nella propria esperienza.**

Come Vidyamala cita nel suo libro, *"ricercare il piacevole come fa un esploratore alla ricerca di un tesoro nascosto. Potrebbe essere semplice come rendersi conto del calore delle mani o di una piacevole sensazione nella pancia, o apprezzare un raggio di sole che attraversa una finestra"*.

Fase quattro Allargare la Consapevolezza

Si deve ampliare la propria consapevolezza in modo che comprenda sia gli aspetti piacevoli che sgradevoli della propria esperienza, comprendendo tutto il corpo e l'ambiente circostante, percependoli nella loro maggiore dimensione rispetto uno specifico aspetto sgradevole o gradevole della propria esperienza. Joko Beck, in "tutti i giorni Zen" si riferisce a questo dicendo **"diventare un contenitore più grande"**.

Fase cinque Scelta: rispondere piuttosto che reagire

Lascia che la tua attenzione ora si rivolga al mondo intorno a te, permettendo a te stesso di **rispondere con naturalezza piuttosto che reagendo, come di consueto**, alla situazione in cui ti trovi. Con curiosità ed apertura, potrai renderti conto che forse **esistono maggiori possibilità di scelta**, rispetto a quanto si credeva prima di questa esplorazione.

Si può essere sorpresi da ciò che accade dopo aver praticato questa tecnica...