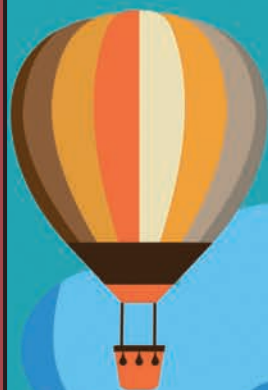


JOANNE DAHL,
TOBIAS LUNDGREN

Ritrovare la forza

Superare dolore e sofferenze
con l'aiuto dell'ACT

Prefazione di Steven C. Hayes
Postfazione di Giovambattista Presti



FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Self-Help Workbook

Libri attivi ed interattivi. Libri da leggere, meditare e soprattutto da usare come un *workbook*, come un vero e proprio quaderno di esercizi.

Scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri, propongono *metodi di autoaiuto* clinicamente efficaci, scientificamente fondati, rigorosi e innovativi. Psicologia, salute e crescita personale: sono questi gli ambiti a cui guardano per proporre strategie e soluzioni concrete ai problemi reali della vita di tutti noi. E a tutti noi, esperti e non, si rivolgono per aiutarci a *cambiare davvero*.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

**JOANNE DAHL,
TOBIAS LUNDGREN**

Ritrovare la forza

Superare dolore e sofferenze
con l'aiuto dell'ACT

**Prefazione di Steven C. Hayes
Postfazione di Giovambattista Presti**

FrancoAngeli

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Titolo originale: “Living beyond your pain”
© 2006 by JoAnne Dahl and Tobias Lundgren
New Harbinger Publications, Inc.
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Italian language rights handled by Agenzia Letteraria Internazionale, Milano

Traduzione italiana di Giovambattista Presti
Edizione italiana a cura di Giovambattista Presti

Copyright © 2014 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni
della licenza d'uso previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.*

A mia madre Caroline che ha instillato in me il coraggio di mostrare la mia luce.

Sebbene tu sia andata via da circa quarant'anni la tua amorevole presenza è sempre con me.

J. A. D.

Dedico questo libro allo spirito dell'oceano, alla vitalità del club di football del Liverpool e al mio amore verso i miei fratelli.

T. L. L.

Il dolore cronico, se glielo concedete, può prendere il sopravvento nel giardino della vostra vita, come un'erbaccia infestante. Oppure no. Questo straordinario volume, scritto in modo semplice, offre un approccio innovativo al dolore a coloro che vivono una vita segnata dal dolore cronico e dai tentativi di curarlo e gestirlo. I lettori impareranno il modo in cui uscire da una vita distrutta dal dolore e dalla sua gestione e ritornare a una vita in cui il dolore abbia un ruolo secondario. Questo libro, ricco di esempi ed esercizi dettagliati vi insegnerà a stare con il vostro dolore e a vivere una vita ricca e significativa. Imparerete come sviluppare compassione e accettazione verso il vostro dolore e la vostra sofferenza mentre vi impegnerete a perseguire le vostre libere scelte. Questo libro è una risorsa vitale per chi soffre di dolore cronico, i loro cari e i professionisti che lavorano per aiutare le persone che sono bloccate in un circolo vizioso fatto di sofferenza, dolore e commiserazione.

John P. Forsyth, Ph. D., professore associato di psicologia e direttore del programma di ricerca sui disturbi d'ansia, Università Statale di New York ad Albany

Indice

Prefazione. La domanda che la vita vi pone di <i>Steven C. Hayes</i>	pag. 11
Introduzione	» 15
1. Che cos'è il dolore? Che cos'è l'ACT?	» 21
2. Controllare il vostro dolore non è la soluzione	» 37
3. A che cosa date valore?	» 55
4. I vostri pensieri non sono ciò che dicono di essere	» 81
5. Mindfulness: quando la vostra mente non sa darvi la soluzione	» 107
6. Siete disponibili a...?	» 131
7. Azione impegnata	» 153
8. Che cosa vi ostacola?	» 175

Conclusioni. Vivere al di là del vostro dolore	pag. 193
Postfazione di <i>Giovambattista Presti</i>	» 195
Bibliografia	» 201

Prefazione.

La domanda che la vita vi pone

Da tempo la vita vi sta ponendo una domanda alla quale rispondere sì o no. Questa domanda è sempre rimasta lì tra voi e voi, ma probabilmente c'è voluto un po' di tempo prima che ve ne accorgete. Fortunatamente adesso avete notato che la domanda è lì e questo è probabilmente uno dei motivi per cui avete scelto questo libro. Se la risposta a questa domanda è sì, vale la pena leggere questo libro. Se la risposta è no, non lo è. Spetta a voi dare la risposta. Vi rivelerò la domanda alla fine di questa premessa e deciderete da soli se questo libro fa per voi o meno.

Ci sono due tipi di dolore. Il primo tipo di dolore è quello fisico che esiste di per sé. Il secondo è quello che sentite quando manca qualcosa alla vostra vita. All'inizio, il dolore cronico sembra avere a che fare con il primo tipo di dolore. Sensazioni corporee spiacevoli e indesiderate sembrano dirci che c'è qualcosa che non va; che qualcosa può e deve essere messo a posto. La cosa logica, ragionevole e sensata da fare è scoprire che cos'è quel "qualcosa" e rimmetterlo a posto. E nel frattempo, vi sembra che anche la vita stessa debba essere messa in attesa. Bisogna giungere a compromessi poiché c'è una battaglia contro il dolore da combattere e vincere. Ma le settimane diventano mesi e i mesi diventano anni, mentre la guerra continua e lo stress e il senso di disperazione crescono. I compromessi con la vita diventano sempre più profondi e si ampliano sempre di più fino a coinvolgere diversi ambiti della vostra vita personale.

Il libro che avete in mano rappresenta una valida alternativa al continuare a combattere questa battaglia. Vi offre l'obiettivo realizzabile che è giunto il momento di ricominciare a vivere. Vivere davvero. Adesso.

Forse vi state chiedendo come sia possibile ricominciare a vivere senza sbarazzarvi del vostro dolore? Che cos'altro potreste fare quando tutte le cose logiche, ragionevoli e sensate, che potevano fornire una risposta, hanno fallito? Questo libro vi proporrà un'alternativa da perseguire e la ragione per cui essa potrebbe funzionare. Vi porterà a cambiare la vostra vita acquisendo le abilità di cui avete bisogno.

Questo volume mette in evidenza un fatto tristemente noto, che cercare di ridurre il dolore in sé non è un modo efficace di relazionarsi al dolore cronico. In esso viene chiarito e in modo semplice e accurato il modello dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), che si pronuncia come un'unica parola e non come un acronimo (Hayes e Smith 2005, Hayes, Strosahl e Wilson 1999). L'ACT vi riporta al centro della vostra vita.

Vi insegna a prendere contatto con il momento presente, come esseri umani pienamente consapevoli, con le vostre sensazioni e i vostri pensieri, e, alla luce di ciò che per voi è importante, vi aiuta a muovervi nella direzione di una vita degna di essere vissuta.

È il secondo tipo di dolore, quello che arriva quando manca qualcosa alla nostra vita, il vero motivo per offrire a questo volume una possibilità. Combattere con il dolore cronico può disconnettervi dalla vostra vita, dalla vostra famiglia, dal vostro partner, dai vostri figli, dai vostri amici, dal lavoro, dal divertimento. Questo è il dolore più grande che si può provare. È ciò che dà senso alle peculiari abilità che apprenderete attraverso l'eccellente presentazione del modello ACT, che viene fatta in questo libro da esperti pionieri di questo approccio nell'ambito del dolore cronico (Dahl, Wilson, Luciano e Hayes 2005).

Ed eccoci alla domanda che la vita vi sta ponendo. Considerando tutte le sofferenze patite e il prezzo che avete pagato parcheggiando la vostra vita in area di sosta, siete pronti per qualcosa di nuovo, di veramente nuovo? Avete sofferto già abbastanza? Se la risposta è sì, questo libro fa per voi. Se la risposta è no, non lo è.

Ciò che troverete in questo libro può apparirvi nuovo, ma non manca di prove scientifiche. È il risultato di un ampio programma di ricerca, sia di base (Hayes, Barnes-Holmes e Roche 2001) sia applicata (Hayes, Luoma, Bond, Masuda e Lillis 2006) in Psicologia. Le tecniche qui proposte sul dolore cronico sono state sperimentate, in laboratorio (Hayes *et al.* 1999), in programmi di prevenzione (Dahl, Wilson e Nilsson 2004) e in ambito

clinico (McCracken, Vowles ed Eccleston 2005). Come ricercatori e clinici sappiamo che questi metodi possono essere utili.

State per entrare in un territorio nuovo. Entrarci è come fare un passo verso l'ignoto: può essere sia entusiasmante sia spaventoso, ma come disse una volta un saggio, se farete sempre le stesse cose otterrete sempre gli stessi risultati. Avete risposto sì alla domanda cruciale che vi è stata posta. È arrivato il momento di intraprendere un nuovo percorso.

Se desiderate il vostro bene, voltate pagina e iniziate.

Steven C. Hayes
University of Nevada

Riferimenti bibliografici

- Dahl J., Wilson K. G., Luciano C., Hayes S. C. (2005), *Acceptance and Commitment Therapy for Chronic Pain*, Reno, Context.
- Dahl J., Wilson K. G., Nilsson A. (2004), "Acceptance and Commitment Therapy and the treatment of persons at risk for long-term disability resulting from stress and pain symptoms: A preliminary randomized trial", *Behavior Therapy*, 35:785-802.
- Hayes S. C., Barnes-Holmes D., Roche B. (eds.) (2001), *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*, New York, Plenum.
- Hayes S. C., Bissett R., Korn Z., Zettle R. D., Rosenfarb I., Cooper L., Grundt A. (1999), "The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance", *Psychological Record*, 49-33, 47.
- Hayes S. C., Luoma J., Bond F., Masuda A., Lillis J. (2006), "Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes, and outcomes", *Behaviour Research and Therapy*, 44:1-25.
- Hayes S. C., Smith S. (2005), *Get Out of Your Mind and into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*, Oakland, New Harbinger.
- Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. (1999), *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*, New York, Guilford.
- McCracken L. M., Vowles K. E., Eccleston C. (2005), "Acceptance-based treatment for persons with complex, long-standing chronic pain: A preliminary analysis of treatment outcome in comparison to a waiting phase", *Behaviour Research and Therapy*, 43:1335-1346.

Introduzione

Se avete scelto questo libro, probabilmente soffrite di dolore cronico. In quanto cronico vi siete trovati a fronteggiare una delle situazioni più difficili e angoscianti che una persona possa vivere. Avete dovuto fare i conti con i sintomi fisici e psicologici di un dolore continuo che sembra non mollarvi mai o andar via. Avete sofferto fisicamente e psicologicamente. E se provate dolore da molto tempo, come ipotizziamo, lo avrete visto prendere il sopravvento sulla vostra vita. Tanto più è cresciuto il vostro dolore, tanto più si è ristretta la vostra vita. Eravate soliti vivere la vita che amavate. Adesso impegnate gran parte della vostra vita nel tentativo di controllare il vostro dolore. Siete arrivati al punto di non sapere più se siete voi a prendere le decisioni sulla vostra vita, o se è piuttosto il vostro dolore.

Forse vi sentite come se steste affondando nelle sabbie mobili: come se lentamente, con il tempo, il dolore vi abbia risucchiato al loro interno. Difficilmente riuscite a muovere le braccia o le gambe e temete di essere inghiottiti completamente da questa terribile malattia cronica. Quel che è peggio ogni movimento che fate per sfuggire dal dolore sembra solamente aggravare la situazione. Lottate con il dolore e più lottate più il dolore vi risucchia. Forse vi sentite come se la vostra sofferenza non debba mai finire.

Se avete idea di come funzionano le sabbie mobili, potreste chiedervi

se ciò che vi sta risucchiando non sia proprio la vostra lotta con il dolore. Quando si è impantanati nelle sabbie mobili vere, più si lotta, più inesorabilmente si sprofonda in esse. Così se si prova a sollevare un piede verso l'alto, l'altro affonderà più profondamente nelle sabbie mobili. Infatti, c'è un solo modo per tirarsi fuori dalle sabbie mobili. Bisogna *stare con* le sabbie mobili. È necessario stendersi allargando gambe e braccia per massimizzare il contatto corporeo con il fango: in questo modo la sabbia ci sostiene e non ci risucchia. Bisogna accettare la situazione difficile ed entrare in contatto con essa a un livello strettamente fisico e reale. Se non lo si fa la lotta continuerà all'infinito (Hayes, Strosahl e Wilson 1999).

Questo non è un altro manuale di fisioterapia. Non vi insegneremo metodi per ridurre il vostro dolore. Non abbiamo intenzione di offrirvi un'altra infinità di strategie che non funzioneranno. Del resto, probabilmente avrete provato quasi tutti i rimedi esistenti sulla piazza: fisioterapia, antidolorifici e terapie alternative. Quanti libri avete letto dedicati all'esercizio fisico? Quanti di essi vi hanno attenuato il dolore? Siamo pronti a scommettere che la risposta sia zero, altrimenti non avreste aperto questo libro.

Probabilmente quello che vi verrà proposto in questo libro è radicalmente diverso da qualsiasi altra cosa avete letto e sentito finora sul dolore. Ciò che questo volume vi suggerisce può cambiare il vostro rapporto con il dolore tanto da permettervi di iniziare a vivere la vostra vita in modi che non avreste mai pensato possibili. E potete iniziare a sperimentarlo da subito.

Questo libro si fonda su una premessa che si rifà alla metafora delle sabbie mobili che abbiamo appena presentato. Il dolore è molto simile alle sabbie mobili. Tanto più lottate contro esso, tanto più risucchierà la vostra vita nel suo gorgo. C'è una sola via d'uscita: dovrete entrare in contatto con il vostro dolore affinché siate nuovamente liberi. Dal momento che non è possibile liberarvi del vostro dolore, è necessario che vi distendiate su di esso a gambe divaricate e che lo tocchiate con tutta la superficie del vostro corpo. Come si fa con le sabbie mobili per non affondare, è necessario che vi rendiate conto che esso non può andare via. E avete bisogno di imparare a vivere la vostra vita *con* questo dolore piuttosto che permettere a esso di derubarvi della vita.

L'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) per il dolore: vincere arrendendosi

Questo libro si basa sui principi dell'Acceptance and Commitment Therapy (ACT), un approccio psicoterapeutico rivoluzionario sviluppato da

Steven Hayes con i colleghi Kirk Strosahl e Kelly Wilson. Questo approccio è basato su solide basi scientifiche ed è stato utilizzato per curare persone con dolore cronico (Dahl, Wilson e Nilsson 2004), ma anche altre patologie croniche come depressione, abuso di sostanze, disturbi alimentari e diabete, con risultati sorprendenti (Zettle, Hayes 1986; Luciano *et al.* 2001; Heffner, Eifert 2004; Gregg 2004).

L'approccio ACT al dolore si fonda su due assunti. Il primo è che accettiate quegli aspetti del vostro dolore che non si possono cambiare, compresi pensieri, emozioni e sensazioni del corpo angoscianti che da esso derivano. Il secondo è che accettandoli sarete in grado di creare uno spazio in cui potervi impegnare ad agire in modi che vi faranno sentire vitali e pieni di energia.

L'ACT non si occupa dell'eliminazione del dolore. Infatti scoprirete che uno dei cardini principali di questo approccio è che il dolore non può essere evitato. Questo libro vi promette di aiutarvi con il dolore, ma non potrà aiutarvi a fuggire da esso. Ciò che vi aiuterà a fare è imparare ad accettare il dolore per quello che è e iniziare a vivere la vita che desiderate vivere, a partire da questo momento. Il dolore è solo una parte dell'intera esperienza che compone la vostra vita. L'ACT promette di cambiare il modo in cui vi relazionate al dolore, in modo da poter vivere pienamente la vostra vita. Accettare il vostro dolore per vivere la vostra vita è ciò che noi chiamiamo "vincere arrendendosi".

Lo scopo di questo libro

Questo volume ha lo scopo di aiutarvi ad affrontare la sofferenza causata dal dolore cronico, mettendovi in condizione di uscire dalle sabbie mobili in cui vi trovate intrappolati e aiutandovi a vivere la vita che desiderate.

L'approccio ACT vi insegnerà che molto di quello che pensate, sentite e fate per il vostro dolore è come lottare per uscire dalle sabbie mobili in cui si è accidentalmente caduti. Lottare contro pensieri e sensazioni generati dal vostro dolore (pensieri e sensazioni che non potete controllare) non vi consentirà di trarre gioia dalla vita e di vivere in linea con i vostri valori. Combattere il dolore è una battaglia persa che si traduce in alienazione, senso di vuoto e colpa.

Principio basilare di un approccio al dolore cronico fondato sull'ACT è che si può accettare il dolore e vivere una vita piena, in linea con i propri valori, convivendo con esso, piuttosto che consentire al dolore di co-

mandarvi e limitare la vostra vitalità. Potete farlo rinunciando alle strategie di controllo che (finora) avete usato per ridurre il dolore e iniziando a vivere nel modo che desiderate. L'ACT è come mettersi di nuovo al volante della propria vita, guidando nella direzione che si desidera prendere, accompagnati dal dolore come fosse un passeggero di particolare valore. Da questo assunto deriva che in linea di principio non c'è niente di intrinsecamente sbagliato nel dolore che, a onor del vero, è assolutamente necessario per la nostra sopravvivenza. Il dolore è generalmente il messaggio con cui il corpo informa il cervello che qualcosa non va e che occorre prestare attenzione. In questo tipo di situazioni le difficoltà insorgono nel momento in cui il dolore prende il controllo del volante dell'auto della vostra vita e vi guida in posti in cui voi non volete andare. Scopo del trattamento ACT per il dolore cronico non è liberarvi dall'esperienza del dolore, ma aiutarvi a tornare nell'alveo della vostra vita. Imparerete a dare spazio al dolore e a tutto ciò che comporta, esperienze spiacevoli, pensieri e sensazioni, a essere voi stessi e a tornare a navigare in quell'alveo, che è la vostra vita, in loro compagnia.

Per chi è questo libro

Questo libro è per tutti coloro che soffrono di dolore cronico, o che hanno un parente o un amico che soffre di dolore cronico o per i professionisti che trattano pazienti con dolore cronico. Il vostro approccio a questo libro sarà differente a seconda del gruppo cui apparteniate.

Persone con dolore cronico – Se siete fra coloro che soffrono di fibromialgia, dolori muscoloscheletrici di natura generica, dolori lombari, dolori alla schiena o al collo o qualsiasi dolore di altro tipo che perdura da tempo e che non è stato risolto con i trattamenti medici di routine, questo libro è per voi. Questo volume vi aiuterà a conoscere i sintomi, le cause, gli effetti e i trattamenti standard del dolore. E soprattutto vi insegnerà come riappropriarvi di una vita piena. Poiché nel mondo la maggior parte delle persone con dolore cronico sono donne, questo libro in un certo senso è indirizzato alle donne, ma anche agli uomini e terrà conto degli aspetti e dei processi che hanno entrambi nello sperimentare il dolore.

Familiari e amici di persone con dolore cronico – Se siete in stretto contatto con qualcuno che soffre di dolore cronico questo libro vi sarà utile per aiutarlo. Attraverso la conoscenza dei concetti e delle tecni-

che di questo libro avrete l'opportunità di sostenere il vostro amico o il vostro familiare nel tentativo di ricostruirsi una vita che possa considerare di valore e piena di vitalità. Poiché alcuni concetti ACT possono sembrare strani se li si guarda dal punto di vista dei tradizionali standard occidentali, vi potranno essere occasioni in cui chi segue il percorso tracciato dall'ACT potrebbe essere accompagnato non senza difficoltà dai propri cari. Leggendo questo libro avrete le conoscenze necessarie per stare con le persone che fanno parte della vostra vita e che soffrono di dolore cronico. E chi lo sa? Potreste imparare nel frattempo qualcosa da cui trarre beneficio anche per voi stessi.

Professionisti – Se siete professionisti che operano nel settore della salute, medici, psicologi, infermieri, fisiatristi, terapisti occupazionali, oppure assistenti sociali, vi sarà noto come sia difficile aiutare persone con dolore cronico. Alcune di queste difficoltà possono essere legate all'organizzazione del contesto in cui lavorate. Potrebbero esserci limiti che riguardano la quantità di tempo che potete dedicare ai pazienti, o le soluzioni che potete offrire. In questo caso, potreste suggerire questo libro ai vostri pazienti con dolore cronico. Inoltre, per gli operatori sanitari che lavorano con persone con dolore cronico vi è un'elevata possibilità di sviluppare stress cronico. Quando i pazienti sono bloccati anche gli operatori rischiano di rimanere a loro volta intrappolati dal senso di frustrazione. Fate questa professione perché volete aiutare le persone e, quando sembra che ciò non sia possibile, si è assaliti da un senso di delusione. I concetti e i processi illustrati in questo volume, oltre ad aiutare i vostri pazienti con dolore cronico, potrebbero anche tornarvi utili per far fronte alle pressioni generate dal vostro stesso lavoro.

Provarci

Se avete sofferto di dolore cronico, che cosa avete da perdere nel tentare questa nuova terapia la cui capacità di aiutare persone con dolore cronico a riacquistare la propria vita è stata empiricamente validata da studi scientifici? Quanti approcci terapeutici al dolore avete provato finora? Quanti hanno funzionato nel vostro caso? Se state leggendo questo libro, probabilmente vuol dire che non sono stati molto efficaci. Ma adesso avete la possibilità di provare qualcosa di nuovo. L'approccio al dolore illustrato in questo volume può cambiare la vostra prospettiva non solo rispetto al dolore, ma anche rispetto a voi stessi come esseri

umani. L'approccio ACT è rivoluzionario. Non è come tutti gli altri approcci che si occupano di dolore cronico. Perché non provarci? Dopo tutto, se fate come avete sempre fatto, otterrete quello che avete sempre ottenuto. Vi invitiamo a provare qualcosa di nuovo. Vi invitiamo a vivere al di là del vostro dolore.

Che cos'è il dolore? Che cos'è l'ACT?

Se state leggendo questo libro voi o qualcuno a voi caro sta soffrendo di dolore cronico. Provate ancora dolore? Forse per un'ernia a un disco della colonna vertebrale o per essere stati sottoposti a un intervento chirurgico? Forse soffrite di fibromialgia e il dolore in alcune parti del corpo non vi dà mai tregua? Forse soffrite di una qualche infiammazione che si riacutizza a intervalli di settimane, causandovi intenso e atroce dolore?

Probabilmente siete andati più di una volta dal medico o avete consultato vari medici. Potreste aver provato antidolorifici, fisioterapie, biofeedback, o qualsiasi altro trattamento per alleviare i vostri sintomi. Tuttavia il dolore tormenta ancora la vostra vita, debilitandovi e, peggio ancora, interponendosi tra voi e la vita che vorreste vivere.

Nell'ultimo anno quante volte vi siete assentati dal lavoro o avete rinunciato ad altre attività importanti proprio perché il dolore era troppo forte? Avete cancellato una vacanza che stavate progettando perché eravate preoccupati che il dolore potesse manifestarsi? Forse siete ingrassati perché assumete antidolorifici che vi fanno sentire fiacchi e intontiti. Forse siete angosciati dal modo in cui il dolore sta riducendo la vostra vitalità e vi sta tenendo lontano dalla vita che sognavate di vivere.

Questo libro offre una via di uscita dalla trappola in cui il vostro dolore vi sta confinando. Il trattamento presentato in questo libro è l'Acceptance

and Commitment Therapy¹, in sigla ACT (pronunciata semplicemente come “act” in inglese). L’efficacia di questa nuova psicoterapia è stata dimostrata per numerosi disturbi psicologici (Hayes e Stroschal 2005) e la stessa si è rivelata incredibilmente efficace anche per aiutare le persone che soffrono di dolore cronico (Dahl, Wilson e Nilsson 2004).

L’ACT non promette di liberarvi dal dolore o di impedirvi 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. Nel mirino di questo libro c’è la sofferenza causata dal tuo dolore, non il dolore. Prima di affrontare questo enigma iniziamo con uno sguardo al modo in cui il dolore è tipicamente concettualizzato in quanto tale dalla classe medica e al modo in cui viene spesso trattato.

Uno sguardo al dolore

Secondo l’International Association for the Study of Pain (Associazione Internazionale per lo Studio del Dolore), il dolore è definito come “una spiacevole esperienza sensoriale ed emotiva associata a un reale o potenziale danno tissutale, o descritto in termini di tale danno” (Merskey e Bogduk 1994, 210-211). Se si guarda da vicino questa definizione, si noterà che essa non include assolutamente nulla che possa essere misurato oggettivamente. Proviamo a smontare questa definizione per comprendere meglio ciò che in effetti si intende dire.

Innanzitutto afferma che “il dolore è un’esperienza sensoriale ed emotiva spiacevole”. Chiunque abbia sofferto di un qualche tipo di dolore può dire altrettanto. La definizione non ci dà alcuna informazione sul grado di “spiacevolezza” che definisce il dolore. Essa non ci dice in che misura le informazioni sensoriali che costituiscono il dolore siano basate su sintomi fisici e in che misura su problematiche psicologiche ed emotive.

In secondo luogo la definizione continua con “il dolore è associato a un danno d’organo reale o potenziale o viene descritto in termini di tale danno”. Questa espressione ci dice che quello che voi state provando può essere chiamato “dolore” anche se non c’è un effettivo danno d’organo. Può essere presente un danno effettivo, come suggerisce la definizione, o un danno po-

¹ Trattandosi di un termine tecnico si preferisce mantenere l’originale anglosassone senza tradurlo in italiano [N.d.T.].