



COME GESTIRE LE EMOZIONI LEGATE AL DOLORE CRONICO

Il dolore cronico causa una sofferenza che non è solo fisica. Le emozioni (rabbia, dolore, amarezza), molto intense, causate dalla presenza del dolore cronico possono influire pesantemente sul nostro modo di rapportarci con coloro che ci sono vicini, sull'immagine che abbiamo di noi stessi nonché sulla percezione del dolore stesso. Per questo motivo è fondamentale utilizzare degli accorgimenti che ci permettano di gestire al meglio tali emozioni.

Ecco cosa suggeriscono gli studiosi della Mayo Clinic.[1]

1. Ammettiamo le nostre perdite. Nella maggior parte dei casi un primo passo per convivere con delle emozioni negative è quello di ammettere la loro esistenza. Una persona che soffre di dolore cronico sperimenta prima di tutto una forte sensazione di perdita. La perdita può riguardare diversi aspetti della propria vita:

- lo stato di salute
- l'indipendenza
- la privacy
- la soddisfazione lavorativa
- la possibilità di praticare un hobby che dava piacere
- l'intimità sessuale
- la possibilità di vivere serenamente le proprie relazioni familiari
- la possibilità di divertirsi con gli amici
- il sentirsi forti e fiduciosi in se stessi
- un senso di soddisfazione

Non è affatto facile affrontare perdite di tal genere. La risposta naturale a tutto ciò è una profonda tristezza che a sua volta può scatenare diversi altri sentimenti. Anche nell'arco della stessa giornata si possono sperimentare diverse emozioni.

La maggior parte delle persone reagisce con dei sentimenti che sono molto simili a quelli che si potrebbero provare nel caso di un lutto per la perdita di una persona molto cara:

- Negazione. Potreste negare la presenza del dolore cronico nella vostra vita e continuare a cercare delle cure o delle soluzioni veloci, anche quando vi fosse stato detto che il vostro dolore non è eliminabile o che richiede un programma di riabilitazione a lungo termine.
- Rabbia o frustrazione. E' frustrante non riuscire a porre rimedio al proprio dolore. E' facile sentirsi spesso teso e nervoso, soprattutto quando abbiamo l'impressione che gli altri non comprendano quanto stiamo soffrendo.
- Depressione. Potreste sentirvi sopraffatti da un senso di tristezza, inutilità e disperazione. Potreste non provare più piacere nel fare le cose e tendere ad isolarvi.
- Colpa e vergogna. Potreste sentirvi diversi da come eravate prima, soprattutto nei confronti delle persone che vi sono più care. Potreste provare colpa e vergogna per aver deluso le loro aspettative.
- Accettazione. Potreste smettere di concentrare i vostri pensieri sulle cose che non riuscite a cambiare e cominciare a pensare al futuro, accettando l'idea che il dolore fa parte della vostra vita.

E' più facile affrontare il dolore cronico se:

- Riconosciamo di aver subito delle perdite importanti
- Ammettiamo i nostri sentimenti con noi stessi e con gli altri: familiari, amici che sentiamo vicini, il nostro medico curante. Parlare

di come ci sentiamo è il primo passo per mantenere il nostro benessere emotivo, anche in una situazione così difficile.

2. Impariamo a gestire la nostra rabbia

Molte cose possono contribuire a farci sentire arrabbiati: il dolore che non lascia tregua, la difficoltà a dormire bene, problemi al lavoro per le continue assenze, difficoltà economiche. Lo stato di rabbia, se pur giustificato, può danneggiarci in vari modi. Quando siamo arrabbiati il nostro organismo secreta delle sostanze chimiche che possono causare mal di testa, mal di schiena, ipertensione, problemi gastrointestinali: inoltre la tensione muscolare e la difficoltà a rilassarsi aumentano la nostra percezione del dolore.

Ecco alcuni modi per poter affrontare la sensazione di rabbia:

- Cerchiamo di capire che cosa ci suscita rabbia. Se ci rendiamo conto che una determinata situazione ci suscita rabbia, facciamo in modo di evitarla o di fare qualcosa per modificarla. Ad esempio, se ci rendiamo conto che le insistenze di un familiare o di un amico su un determinato argomento ci suscitano rabbia, possiamo chiedere alla persona di evitare di parlare di quell'argomento o comunque trovare delle strategie per evitare che lo faccia (ad es. portare il discorso su un altro argomento per noi neutro).
- Riconosciamo i segnali della rabbia incipiente. Può darsi che quando cominciamo a sentirci arrabbiati sentiamo le mascelle che si serrano o una tensione dolorosa dietro la nuca o altri segnali del genere. Impariamo

a riconoscerli e a considerarli dei “campanelli di allarme”.

- Rispondiamo in maniera appropriata a questi segnali. Quando vi rendete conto che state per arrabbiarvi, fate una piccola pausa. Contate fino a dieci, respirate profondamente, guardate cosa c'è al di là di una finestra, qualsiasi cosa vi permetta di “staccare” un attimo di interrompere l'escalation della rabbia.
- Prendiamoci del tempo per tranquillizzarci. Se sappiamo che stiamo per affrontare una persona o una situazione che di solito ci suscitano rabbia, facciamo qualcosa che ci permetta, preventivamente, di scaricare la tensione che avvertiamo: ascoltiamo della buona musica, facciamo una passeggiata, dedichiamoci a qualche attività (va bene anche pulire casa o lavare l'automobile).
- Non nascondiamo la nostra rabbia. Se l'atteggiamento o le parole di qualcuno ci fanno arrabbiare diciamoglielo pure apertamente.

Tuttavia evitiamo di attaccare verbalmente la persona ricordando tutte le volte che ci ha fatto arrabbiare in passato e non glielo abbiamo detto. Limitiamoci ad esprimere la nostra rabbia per l'episodio attuale e soprattutto poniamo l'accento su come ci sentiamo noi piuttosto su quello che la persona ha fatto per farci arrabbiare. Ad es. è più utile dire “Mi sono arrabbiato quando hai usato quella

espressione”, anziché dire “Non fai altro che offendermi”

- Cerchiamo delle valvole di sfogo. Cercate dei modi creativi per scaricare la vostra rabbia. Potreste cominciare a dipingere, a scrivere, o comunque creare qualcosa.
- Chiediamo aiuto. Chiedete a delle persone di cui vi fidate di aiutarvi a trovare delle soluzioni, magari dandovi dei suggerimenti, per gestire la vostra rabbia.

Non possiamo impedirvi di provare rabbia, ma senz'altro possiamo trovare dei modi per gestirla evitando che essa diventi un serio problema e finisca per farci sentire ancora più dolore.

3. Pensiamo positivo. Cerchiamo di utilizzare un linguaggio interiore che ci trasmetta positività. Tutti noi, con un po' di sforzo e attenzione possiamo divenire consapevoli di quei ‘pensieri automatici’ che attraversano la nostra mente in ogni momento della giornata. I nostri pensieri automatici possono essere positivi o negativi. Alcuni di questi pensieri sono logici e ragionevoli, altri derivano da veri e propri “errori cognitivi”, conclusioni a cui giungiamo in maniera irrazionale.

L'utilizzo di un linguaggio interiore positivo serve, appunto, ad affrontare gli errori cognitivi e confutare le conclusioni errate confrontandole con pensieri positivi e razionali. Ecco quali sono le principali forme di pensiero irrazionale:

a. Filtrare. Potremmo prestare attenzione agli aspetti negativi di una situazione lasciando del tutto fuori della nostra percezione, e dei nostri pensieri, quelli positivi. Ad esempio potremmo concentrare i nostri pensieri su un aspetto non soddisfacente del nostro lavoro, non dando invece alcuna importanza a tutti gli altri aspetti positivi.

b. Personalizzare. Pensare che quanto di negativo accade intorno a noi sia colpa nostra. Ad es. se una persona non mi saluta è perché è in collera con me (un'ipotesi alternativa è che sia semplicemente distratta)

c. Generalizzare. Potreste vivere una situazione negativa come il segno che tutto il resto nella vostra vita andrà male. Ad es. quando

sentite che il vostro dolore non va via potreste avere dei pensieri del tipo: “Non potrà mai più fare quello che facevo prima”, Sarò sempre un peso per le persone che mi sono vicine”, “Non valgo più niente”.

d. Catastrofizzare. Quando catastrofizziamo automaticamente anticipiamo il peggio. Ad es. potremmo evitare di uscire o di incontrare

degli amici nel timore che ci colga un attacco di dolore.

e. Polarizzare. Le cose possono essere bianche o nere, buone o cattive. Se c'è qualcosa che non va in noi allora siamo da buttare.

f. Emozionalizzare. Permettiamo ai nostri sentimenti di influenzare i nostri giudizi. Ad es se ci sentiamo stupidi e senza valore allora

pensiamo che “siamo” stupidi e senza valore.

Possiamo imparare ad utilizzare un linguaggio interiore positivo. Non è difficile, ma sono necessari tempo ed esercizio. Nel corso della giornata, fermiamoci e cerchiamo di divenire consapevoli dei nostri pensieri automatici (non scoraggiamoci se non ci riusciremo

subito). Può essere utile, soprattutto all'inizio, appuntarli

non appena ne diveniamo consapevoli. Esercitemoci quindi a trovare un pensiero positivo in risposta ad ogni pensiero negativo individuato. Seguiamo queste semplici regole:

- Non diciamo a noi stessi cose che non diremmo a nessun altro
- Siamo gentili ed incoraggianti
- Quando diveniamo consapevoli di un pensiero negativo, valutiamolo razionalmente e rispondiamo ad esso con delle affermazioni positive per noi.

4. Impariamo ad essere assertivi. Spesso ci è difficile dire di no, per diversi motivi, tra cui il timore di perdere l'amore e l'approvazione degli altri. Ma evitare di dire un “no” quando lo desidereremmo e quando pensiamo che sia la cosa migliore per noi, non fa altro che far aumentare il nostro senso di rabbia e di frustrazione, oltre che a farci avvertire ancora di più il dolore. Essere assertivi significa “dire di no”, far valere le proprie ragioni, esprimendo onestamente i propri sentimenti, senza per questo ferire gli altri o ignorare le loro ragioni e sentimenti. Ecco alcuni suggerimenti per comunicare in maniera più assertiva:

a. Osserviamo il nostro comportamento Cerchiamo di dare un giudizio obiettivo sul nostro comportamento mentre comunichiamo con gli altri. Cerchiamo di notare quando riusciamo a comunicare le nostre ragioni in maniera ferma e decisa, senza offendere chi ci è di fronte. Prestiamo attenzione poi a quando o con chi assumiamo invece un atteggiamento aggressivo, di prevaricazione oppure, al contrario, quando assumiamo

un atteggiamento passivo in cui sentiamo che ci stiamo “mettendo da parte” malvolentieri. Cerchiamo di capire che cosa ha fatto sì che noi assumessimo un atteggiamento passivo o aggressivo e cosa possiamo fare perché ciò non ci ricapiti in futuro.

b. Pensiamo prima di rispondere. Non rispondiamo la prima cosa che ci viene in mente. Pensiamo un attimo quale potrebbe essere la risposta più appropriata per ottenere realmente ciò che desideriamo.

c. Prepariamoci. Immaginiamo di dover incontrare una persona con la quale vogliamo avere un atteggiamento assertivo. Chiudiamo gli occhi, immaginiamo la situazione, le cose che la persona potrebbe dire e il modo in cui vorremmo rispondere

assertivamente. Quando la situazione si presenterà davvero, saremo più preparati ad affrontarla.

d. Prestiamo attenzione al linguaggio del nostro corpo. Assumiamo una buona postura (schiena eretta, testa alta) quando comunichiamo

e guardiamo il nostro interlocutore negli occhi.