

OSLOBOĐENI BOLA

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala
FREEDOM FROM PAIN,
PETER A. LEVINE, MAGGIE PHILLIPS

Edicija
Preobražaj

Za izdavača
Nina Gugleta

Glavna i odgovorna urednica
Nina Gugleta

Izvršna urednica
Ana Jovanović

Prevod
Jelena Nidžović

Lektura
Jelena Janković

Korektura
Aleksandra Dunderski

Dizajn korica
Ivana Josipović

Štamparija
Caligraph, Beograd

Tiraž
1000 primeraka

Izdavač
Areté, Beograd, 2024

Copyright © 2012 Peter A. Levine and Maggie Phillips
Copyright za srpsko izdanje © Arete 2024

Sva prava zadržana.
Nijedan deo ove knjige ne može se koristiti
niti reprodukovati u bilo kom obliku
bez pismene saglasnosti izdavača.

OSLOBOĐENI BOLA

OTKRIJTE MOĆ SVOG TELA DA PREVLADA
FIZIČKI BOL

Dr Piter Levin
Dr Megi Filips

prevod sa engleskog

Jelena Nidžović

www.aret.rs

Bol nije tu da bi vas unesrećio, bol je tu da bi vas učinio svesnijim bićem! A kada ste svesni, patnja nestaje.

– OŠO

Intenzitet bola zavisi od nivoa otpora prema sadašnjem trenutku, a on zauzvrat zavisi od toga koliko snažno ste poistovećeni sa svojim umom.

– EKART TOL¹

Mi nismo žrtve starenja, bolesti, bola i smrti. Oni su deo krajolika, i nisu proroci, imuni na svaki vid promene. Prorok prebiva u duhu, izrazu večnog bića.

– DIPAK ČOPRA

¹ Čarobna knjiga, 2004, prevod Darka Tuševljakovića i Ivane Vanić.
Prim. prev.

SADRŽAJ

UVOD 9

PRVO POGLAVLJE 21
Zašto osećamo bol i kako patimo

DRUGO POGLAVLJE 39
Zamka bola

TREĆE POGLAVLJE 49
Neutralisanje faktora koji uzrokuju hronični bol

ČETVRTO POGLAVLJE 79
Povratak iz nesavladivog bola

PETO POGLAVLJE 113
Rad sa specifičnim stanjima bola

ŠESTO POGLAVLJE 149
Prevenција i uklanjanje bola nastalog usled medicinske
traume

SEDMO POGLAVLJE 173
Rezilijentnost, kontinuirani oporavak i obnavljanje
dubokog sopstva

IZRAZI ZAHVALNOSTI 187

PREDLOZI: KNJIGE I ZVUČNI ZAPISI 189

IZVORI 191

UVOD

Bol je snažna reč koja izaziva silovita osećanja – strah, bes, bespomoćnost, paniku, pa čak i tugu. Ukoliko ste, dok čitate ovu rečenicu, jedan od miliona onih koji se nose s bolom, izvesno niste sami. Pitanje koje podjednako zbunjuje pacijente, voljene osobe i profesionalce koji s njim rade jeste zašto bol traje dugo nakon što je rana zarasla i zbog čega se zadržava bez očiglednog razloga.

Može biti da ste, kao i mnogi drugi, jurili od lekara do lekara, od dijagnoze do dijagnoze i od tretmana do tretmana. Možda ste, kako su okolnosti postajale sve složenije, izgubili nadu da se vaš bol može promeniti i ublažiti i da se možete autoritativno postaviti spram svog bola, umesto da on i dalje gospodari vama.

Okolo dve trećine ljudi koji danas žive s bolom trpi značajan bol duže od pet godina.

Zapravo, razlog za najveći procenat svih poseta lekaru je potraga za olakšanjem od bola.

Međutim, takvo olakšanje često nije lako pronaći.

Ljudi sa upornim i hroničnim bolom imaju poteškoća da pronađu lekare koji ih mogu efikasno lečiti. Nelečeni ili nedovoljno lečeni bol danas doseže razmere epidemije. Jedno nedavno istraživanje pokazalo je da je jedan od četiri pacijenta koji trpe bol promenio lekara najmanje tri puta, navodeći kao osnovni razlog promene to što i dalje oseća značajan količinu bola. Drugi razlozi koje pacijenti navode su da njihov bol nije shvaćen ozbiljno, da lekari nisu bili voljni da invazivno pristupe lečenju njihovog bola i da nisu imali dovoljno znanja da se efikasno bave njime.¹

1 „Chronic Pain in America: Roadblocks to Relief”, istraživanje koje je kompanija „Roper Starch Worldwide” sprovedla za American Academy of Pain Medicine, American Pain Society i „Janssen Pharmaceutica” (1999).

U izveštaju iz 2011. koji je objavio Institut za medicinu (IOM), o bolu se govori kao o „križi javnog zdravlja”; naglašeno je da više ljudi pati od hroničnog bola nego od dijabetesa, raka i bolesti srca *zajedno*. U izveštaju IOM-a zahteva se bolja obuka o tretiranju bola u medicinskim školama (s obzirom na to da svega pet od stotinu trideset tri medicinskih škola obuhvaćenih istraživanjem u ovom trenutku predviđaju predavanja o upravljanju bolom) i zalažu se za kontinuirano obrazovanje, koje doprinosi tome da znanje koje profesionalci stiču ide ukorak s aktuelnim stanjem stvari.²

Istraživanje Američkog društva za bol iz 1999. godine pokazalo je da više od 40 procenata opšte populacije koja pati od umerenog do jakog bola ne može da pronađe adekvatan način da ga ublaži.³ Izveštaj objavljen 2000. ukazuje na to da čak 60 procenata ispitanih veruje da je bol nešto sa čim se jednostavno mora živeti, dok 28 procenata ispitanih smatra da za njihov bol nema rešenja.⁴

Bol ima ogroman uticaj na kvalitet života u svakoj dobi, budući da ograničava sposobnost za rad, socijalizaciju, vežbanje, koncentraciju, obavljanje jednostavnih zadataka i spavanje. I pored toga što se iznalazi sve više novih metoda za otklanjanje i ublažavanje bola, čini se da nadire sve više novih stanja bola s novim imenima, uzrocima, teorijama i lekovima namenjenim njihovom lečenju.

Cena netretirane patnje je ogromna. Deo razloga za ovaj problem leži u složenosti bola – koja dopire daleko izvan preseka neuronskog prenosa i čulnog iskustva. Zagonetka bola obuhvata složeni lavirint emocija, senzacija, kulture,

2 Institute of Medicine, „Relieving Pain in America: A Blueprint for Transforming, Prevention, Care, Education, and Research”, The National Academies Press (2011), healthland.time.com/2011/06/29/report-chronic-undertreated-pain-affects-116-million-americans/print/.

3 „Chronic Pain in America.”

4 Gallup Organization, „Pain in America: A Research Report”, istraživanje sprovedeno za farmaceutsku kompaniju Merck (2000).

individualnog iskustva, genetike, duhovnog značenja, kao i uobičajenih fizioloških reakcija, a neki stručnjaci smatraju da je hronični bol za mnoge pacijente postao bolest sam po sebi.⁵

Budući da je bol izuzetno složena zagonetka, nijedna disciplina ili perspektiva zdravstvene zaštite ne predstavlja određeni deo zagonetke koji nosi univerzalno rešenje. Nikada ranije nije postojao ovoliko širok spektar mogućnosti za tretiranje bola, u rasponu od zapadne medicine do različitih pristupa tradicionalne kineske medicine, poput akupunktura i akupresure; tu su i – da spomenemo samo neke – kiropraktika, ishrana i suplementi; hipnoza, posebne vrste slikovitog prikazivanja (uključujući vođene slike) i druge psihološke metode; rad sa telom, joga i masaža.

Šta to znači za pacijenta koji trpi bol? U istrajnoj potrazi za alatima kojima će okončati patnju, ljudi koji trpe bol često padaju u sve veću konfuziju. Međutim, istinska moć većine metoda lečenja bola da donesu trajne rezultate ne dolazi od same metode, već od njene jedinstvene primene u skladu sa potrebama, uverenjima, ličnošću i iskustvom svakog pojedinca. Iako je ono što svaka metoda pruža obećavajuće, *vaš* doprinos – suma odgovora koje *vi* pružate sopstvenom procesu izlečenja – predstavlja ključni deo rešenja zagonetke.

Sva je prilika da jedinstveni kvaliteti svakog pojedinca utiču na doživljaj bola, oblikuju ga i formiraju platformu za rezilijentnost i oporavak. Iz naše perspektive, jedini sastojak individualnog iskustva koji nije dovoljno razmatran prilikom uobičajenih nastojanja da se zagonetka bola odgonetne je *uloga nerazrešene traume* koja se zadržava u telu. Primera radi, znamo da se veliki procenat svih pacijenata sa hroničnim bolom takođe nosi s nekim oblikom traumatskog stresa. Istraživanja su pokazala da hronični bol ne može biti uzrokovan isključivo fizičkim povredama, već i stresom i emocionalnim problemima. Ljudi koji pate od PTSP-a (posttraumatskog

5 Izveštaj Instituta za medicinu, „Relieving Pain in America”

stresnog poremećaja) zapravo imaju mnogo veći rizik od razvoja hroničnog bola.⁶

Kada je u pitanju lečenje bola, prisustvo neotkrivenog traumatskog iskustva menja sve. U svom kliničkom iskustvu koje u zbiru premašuje osamdeset godina, oboje smo dosledno uvideli da je, kad god smo imali posla s bolom koji ne reaguje na uobičajene tretmane, razlog po pravilu ležao u načinima na koje akumulirani stres i trauma doprinose slici i prilici bola. U okviru ovog programa izdvojili smo ono najbolje što je poteklo iz naših istraživanja i prakse kako bismo vas osnažili da ustanovite i savladate obrasce stresa koji stvaraju bol i pospešuju ga. Povremeno ćemo se služiti primerima iz svoje kliničke prakse kako bismo ilustrovali šta možete preduzeti kako biste otklonili bol. Uz to, toplo preporučujemo da potražite stručnu pomoć onda kada mislite da bi vam bila od koristi.

Često radimo s ljudima koji pate od bolova u vratu, leđima i ramenima, koji su posledica saobraćajnih nesreća. Mnogi od njih nam dolaze jer ne reaguju na uobičajene propisane lekove, fizikalnu terapiju i druge pristupe lečenju. Kada se upustimo u dalja ispitivanja, često otkrivamo da je njihov napredak blokiran ostacima prethodnih nesreća ili povredama za koje se čini da nisu povezane sa onima koje u tom trenutku izazivaju njihov bol. Kada im pomognemo da oslobode reakcije nervnog sistema na nagomilani stres proistekao iz nekoliko incidenata za koje postoji verovatnoća da su stvorili traumatski stres, oporavljaju se brzo i potpuno.

Utvdili smo da je važno da traumatu razmatramo na nekoliko različitih nivoa:

6 R. S. Rot, M. E. Gajzer i R. Bejts, „The Relation of Post-Traumatic Stress Symptoms to Depression and Pain in Patients with Accident-Related Chronic Pain”, *Journal of Pain* 9 (2008): 588–96.

- **Rad na traumi za koju postoji verovatnoća da je prouzrokovala bol preko nesreće, povrede, bolesti ili drugih preplavljujućih iskustava.** Ova iskustva obično se tumače kao *precipitacije* ili okidači. Iako nije neophodno da iznova proživljavate preplavljujuće ili bolne događaje koji pospešuju vaš bol, važno je da istražite kako je događaj stvorio specifične obrasce uznemirenosti i disregulacije ili nedostatak ravnoteže, ili kako im je doprineo. Dobra vest je da ćete naučiti jednostavne postupke koji će vam pomoći da regulišete ili promenite način na koji vaše telo oseća tako da se ravnoteža i osećaj lagodnosti prirodno i pouzdano vrate.
- **Otkrivanje kako uporan emocionalni i fizički bol postaje traumatizujući.** Ukoliko pre povrede ili nesreće ili okolnosti koja je izazvala stanje bola niste bili depresivni ili uznemireni, sam bol je značajan stresor koji može izazvati te reakcije. Ove traumatske reakcije mogu biti dovoljno silovite da osobe koje trpe bol, a koje su preživele snažno traumatsko iskustvo, dobiju dijagnozu PTSP-a.
- **Prepoznavanje nerazrešene traume koja je prethodila stanju bola i koja je ponovo aktivirana trenutnim problemom s bolom.** Na primer, traumatizujuće bolesti, hospitalizacije i operacije do kojih je došlo u prethodnih pet godina mogu postaviti temelje za kasnije napade panike i prekomerni bol koji može biti povezan čak i sa rutinskom stomatološkom operacijom u odrasloj dobi.
- **Istraživanje traume iz ranog detinjstva: porođajnog, perinatalnog ili postnatalnog stresa i traume povezane sa afektivnim vezivanjem, koja**

postaje prepreka verovanju da naše telo i drugi ljudi mogu pružiti pomoć. Obično zapažamo da ljudi koji doživljavaju neumoljiv bol nisu u ranom detinjstvu naučili kako da regulišu nelagodna ili uznemirujuća iskustva. Često je tako zato što nisu imali pomoć i podršku onda kada su bili premladi da bi se samoregulisali. Možda su bili zanemarivani ili povređivani kada bi izrazili uznemirenost. Ako imate poteškoća u ovom pogledu, moguće je da niste imali rana iskustva osećaja lagodnosti koja biste naučili da internalizujete i primenite kao efikasne veštine umirivanja i samoregulacije kada se pojavi bol. Neke od važnih regulativnih veština naučićete tokom programa *Oslobođeni bola*.

Iako lekari pri opisivanju izvora bola obično koriste pojam „trauma”, retko shvataju koliko lečenje efekata traume može biti važno kada je reč o pronalaženju rešenja za bol, a ne znaju ni kako to da učine. Iako obučavanje profesionalaca za prepoznavanje i lečenje interakcije bola i traume predstavlja važan cilj naše prakse, poruka ovog konkretnog programa je da postoje jednostavne vežbe koje *svako* ko oseća bol može da nauči i koristi. Ove vežbe mogu zaustaviti bol i doneti trajno olakšanje od neprestane patnje pažljivim otpuštanjem traumatskih reakcija koje su se zadržale u telu.

Mnogi nas pitaju: „Zašto još uvek osećam ovako intenzivan bol iako mi lekari kažu da su njegovi fizički uzroci izlečeni, a isprobao sam sve metode lečenja koje su mi stručnjaci preporučili? Zašto me još uvek boli?” Ovaj program pružiće odgovore na ovo izazovno pitanje tako da bol koji osećate više neće predstavljati toliku misteriju. Uz to, uputićemo vas u jednostavne strategije koje možete naučiti da efikasno koristite kako biste svoje telo učinili glavnim saveznikom u sticanju trajne slobode, kako od bola, tako i od patnje.

Tri suštinska principa uokviruju ono u šta verujemo i čemu podučavamo, i čine kontekst našeg pristupa:

1. Niko ne može biti efikasno i efektivno isceljen od emocionalnog, fizičkog ili duhovnog bola i patnje ako ne pozicionira telo u centar svog procesa isceljenja. Ovo stanovište je, razume se, Piterovo životno delo i osnova njegovog modela somatskog doživljavanja® (SE). Ova istina takođe je, na drugačiji način, u korenu Meginih suštinskih uverenja o isceljenju, nit koju je praktikovanjem somatskog doživljavanja preplela s drugim disciplinama, uključujući EMDR (desenzibilizacija i reprocesiranje pomoću pokreta očiju), hipnozu, terapiju egostanja i energetsku psihologiju.

Somatsko doživljavanje (www.traumahealing.com) predstavlja naturalistični pristup isceljivanju traume utemeljen na svesnosti tela koji se izučava širom sveta. Rezultat je posmatranja, istraživanja i praktičnog razvoja kojima su Piter i njegovi učenici bili posvećeni više od četrdeset godina. Polazeći od spoznaje da ljudska bića imaju urođenu sposobnost da prevaziđu efekte stresa i traume, somatsko doživljavanje ponovo uspostavlja samoregulaciju i vraća osećaj vitalnosti, rezilijentnosti i celovitosti traumatizovanim pojedincima kojima su ovi dragoceni darovi bili oduzeti. Somatsko doživljavanje primenjavano je na ratnim veteranima, žrtvama silovanja, preživelim žrtvama Holokausta, pojedincima koji su doživeli saobraćajne nesreće, posthirurške traume i hronične bolove, pa čak i na novorođenčadi čije je rođenje bilo traumatično.

Program *Oslobođeni bola* uputiće vas, korak po korak, u tehnike pomoću kojih se možete iznova povezati sa sopstvenim telesnim resursima na načine koji ne