PETER A. LEVINE
MAGGIE PHILLIPS

DESCUBRE EL PODER
DE TU CUERPO
PARA SUPERAR
EL DOLOR FÍSICO

MACRO

ADVERTENCIA

Macro Ediciones no dispone de noticias o datos diferentes a los publicados. Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuánto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. **Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso.** Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

Para más información sobre el autor y sobre la colección, visitad nuestra página web:
www.macroediciones.com

Titulo original: Freedom from Pain.
Discover Your Body's Power to overcome Physical Pain
by Peter A. Levine and Maggie Phillips

© 2012 Peter A. Levine and Maggie Phillips

Coordinación editorial: Simona Empoli, Elio Bortoluzzi
Traducción: Dylan Hanse
Revisión: María Palma Carvajal Lara,
Inmaculada Rodríguez Lopera
Coordinación gráfica y portada: Roberto Monti
Maquetación: Valentina Pieri
Voz de los contenidos audio: Dylan Hanse, Míriam Fèlix

Colección: Biblioteca del bienestar
ISBN: 9788417080914
Depósito legal: B 10804-2023

• Primera edición: julio 2023

© 2023 Macro
un marchio di Macro Gruppo Editoriale S.r.l.
Via Giardino 30, 47522 Cesena (FC)

Macro Chile
Suecia 0142, Providencia, Santiago de Chile

MACRO Y MEDIOAMBIENTE

El Grupo Editorial Macro salvaguarda el medioambiente de manera concreta, coherente y sostenible. Imprimimos nuestros libros, DVD, revistas, catálogos y folletos en Italia, en papel reciclado y usando tintas ecológicas. Si compras uno de nuestros productos, contribuirás a apoyar el proyecto de la Factoría de la Autosuficiencia (www.autosufficienza.it), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que persigue el objetivo de sensibilizar instituciones, empresas y comunidades en pos de un planeta más sostenible. Gracias a su labor a favor de un menor impacto medioambiental, el Grupo Editorial Macro ha sido reconocido por Greenpeace como una editorial "Amiga de los bosques".

SUSTAINABLE WOOD FOREST

La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han imprimido las páginas de este libro proviene de bosques administrados

ECF CARING FOR NATURE

La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han imprimido las páginas de este libro ha sido blanqueada sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable.

Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

PETER A. LEVINE
MAGGIE PHILLIPS

LIBRE *de* DOLOR

DESCUBRE EL PODER
DE TU CUERPO
PARA SUPERAR
EL DOLOR FÍSICO

MACRO

Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Ciudad de México
Cesena • Paris • Montréal

www.macroediciones.com

Elogios para *Libre de dolor*

«El dolor es una de las experiencias más complejas de nuestra existencia y engloba las dimensiones física, psicológica y espiritual de la vida. *Libre de dolo*r aborda el alivio del dolor desde todas estas dimensiones con herramientas comprobadas clínicamente. No dejes que el dolor domine tu vida, permite que los Dres. Peter Levine y Maggie Phillips sean tus guías».

Larry Dossey, MD,
autor de *Palabras que curan*
y *El poder de las premoniciones*

«El dolor es inevitable. El sufrimiento es opcional. La idea suena bien, pero ¿cómo la llevamos a cabo? Peter y Maggie nos lo enseñan, paso a paso».

Shinzen Young,
autor de *La ciencia de la iluminación*

«Con *Libre de dolor* el enigma del dolor crónico e implacable resulta mucho menos desconcertante. El enfoque amable y tranquilizador de los Dres. Levine y Phillips ofrece muchas posibilidades prácticas para tratar el dolor con un empoderamiento personal y un renovado impulso hacia el bienestar en todos los niveles. Su perspectiva multidimensional resulta muy prometedora para brindar el alivio que toda persona que sufre dolor anhela».

Dr. Michael D. Yapko,
psicólogo clínico y autor
de *Mindfulness and Hypnosis: The Power of Suggestion to Transform Experience* y *Managing Pain With Hypnosis*

Introducción

Dolor es una palabra poderosa que desencadena fuertes sentimientos: miedo, ira, impotencia, pánico y hasta pena. Si tú, al igual que millones de personas, estás luchando contra el dolor mientras lees esta frase, ciertamente no estás solo. Lo que desconcierta a pacientes, a seres queridos y a sanitarios por igual es por qué el dolor persiste sin razón aparente mucho después de que una lesión se haya curado.

Como muchas otras personas, puede que hayas ido de médico en médico, de diagnóstico en diagnóstico y de tratamiento en tratamiento. A medida que tu situación se ha ido complicando, es posible que hayas perdido la esperanza de que tu dolor pueda cambiar y mejorar y de que puedas lograr una cierta autoridad sobre él, en lugar de que el dolor continúe dominándote.

Alrededor de dos tercios de las personas que en la actualidad sufren dolor llevan experimentándolo más de cinco años. De hecho, la mayoría de las consultas médicas son para buscar alivio a un dolor. Sin embargo, a menudo este alivio es difícil de encontrar.

A las personas con dolor persistente y crónico no les resulta fácil encontrar médicos que puedan tratarlas de manera eficaz. El dolor no tratado, o no tratado como es debido, es una epidemia en la actualidad. Un estudio reciente reveló que uno de cada cuatro pacientes con dolor había cambiado de médico al menos tres veces, siendo la principal razón para este cambio la persistencia de un dolor significativo. También dieron otras razones, como que su dolor no había sido tomado en serio, que los médicos no querían tratar su dolor de forma agresiva

o que no disponían del conocimiento adecuado para tratar su dolor de manera eficaz[1].

Un informe de 2011 emitido por el Instituto de Medicina de Estados Unidos (IOM, por sus siglas en inglés) define el dolor como una «crisis de salud pública», enfatizando que el dolor crónico afecta a más personas que la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardíacas juntas. El estudio del IOM reclama una mejor formación para el tratamiento del dolor en las facultades de Medicina (dado que solo 5 de las 133 facultades sondeadas actualmente exigen cursos de tratamiento del dolor) y aboga por una formación de educación continua que ayude a mantener actualizado el conocimiento profesional[2].

Una encuesta de la Asociación Americana del Dolor (American Pain Society, APS) de 1999 indicó que más del 40 % de la población general que sufría dolor de moderado a severo no conseguía encontrar un alivio adecuado[3]. Un informe publicado en 2000 reveló que hasta el 60 % de los encuestados creía que el dolor es algo con lo que uno simplemente debe convivir, y el 28 % pensaba que no había solución para su dolor[4].

El dolor tiene un enorme impacto en la calidad de vida a cualquier edad, restringiendo la capacidad para trabajar, socializar, hacer ejercicio, concentrarse, realizar tareas simples y dormir. Sin embargo, aunque cada vez hay más métodos nue-

---

[1] «Chronic Pain in America: Roadblocks to Relief», un estudio dirigido por la Roper Starch Worldwide para la American Academy of Pain Medicine, la American Pain Society y la Janssen Pharmaceutica (1999).

[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», encuesta realizada para Merck (2000).

vos para aliviar y sanar el dolor, parece haber un incremento aún mayor de estados de dolor con nuevos nombres, causas, teorías y medicamentos para tratarlos.

El coste del sufrimiento no gestionado es enorme. En parte, la razón de este problema es que el dolor es muy complejo: va mucho más allá de la intersección entre la transmisión neuronal y la experiencia sensorial. El rompecabezas del dolor es un complicado laberinto de emociones, sensaciones, cultura, experiencia individual, genética y significado espiritual, así como de reacciones fisiológicas habituales, y algunos expertos creen que el dolor crónico se ha convertido para muchos pacientes en una enfermedad en sí misma[5].

Siendo tan complejo el rompecabezas del dolor, ninguna perspectiva o disciplina del cuidado de la salud posee la pieza particular que aporta una solución universal. Nunca antes ha habido una gama tan amplia de opciones terapéuticas para el dolor, desde la medicina occidental hasta enfoques de la medicina tradicional china, como la acupuntura y la acupresión; la atención quiropráctica, nutricional y suplementaria; la hipnosis, diferentes técnicas específicas de visualización (incluyendo la imaginación guiada) y otros métodos psicológicos; y el trabajo corporal, el yoga y los masajes, por nombrar algunos.

¿Qué significa esto para el paciente con dolor? A menudo, las personas con dolor se ven arrojadas a una confusión cada vez mayor en su búsqueda incesante de herramientas que pongan fin a su sufrimiento de una vez por todas. Sin embargo, el poder real de la mayoría de métodos para tratar el dolor no está en los propios métodos, sino en su aplicación única en consonancia con las necesidades, las creencias, la personalidad y la experiencia de cada persona. Si bien cada método es prometedor en cuanto a lo que puede ofrecer, la pieza funda-

[5] Informe del Institute of Medicine, «Relieving Pain in America».

mental del rompecabezas sigue siendo tu contribución: las respuestas que tú manifiestes ante tu propio proceso de curación.

Todas las razones apuntan a que las cualidades únicas de cada individuo influyen y configuran la experiencia del dolor y también proporcionan la base para la resiliencia y la recuperación. Desde nuestra perspectiva, el único aspecto de la experiencia individual que no se ha considerado lo suficiente en los habituales intentos de solucionar el rompecabezas del dolor es el papel del trauma no resuelto que anida en el cuerpo. Por ejemplo, sabemos que un alto porcentaje de los pacientes con dolor crónico también sufre algún tipo de estrés traumático. Las investigaciones han demostrado que el dolor crónico puede ser causado no solo por lesiones físicas, sino también por estrés y problemas emocionales. De hecho, las personas que sufren TEPT (trastorno de estrés postraumático) tienen un riesgo mucho mayor de desarrollar dolor crónico[6].

La presencia de experiencias traumáticas no resueltas lo cambia todo a la hora de tratar el dolor. A lo largo de nuestra experiencia clínica, que abarca más de ochenta años entre los dos, ambos hemos comprobado de forma sistemática que cuando trabajamos con un dolor que no responde a los tratamientos habituales, se debe inevitablemente al estrés acumulado y al trauma que contribuyen al cuadro de dolor. En este programa, sintetizaremos lo mejor de nuestro pensamiento y nuestras prácticas para que puedas ser capaz de identificar y dominar los patrones de estrés que crean y contribuyen a tu dolor. A veces usaremos ejemplos de nuestra práctica clínica para ilustrar cosas que puedes hacer para aliviar tu dolor. De hecho, también recomendamos encarecidamente la ayuda profesional, cuando te sea beneficiosa.

---

[6] R. S. Roth, M. E. Geisser y R. Bates, «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.

Trabajamos a menudo con personas que sufren dolor de cuello, espalda y hombros causado por accidentes automovilísticos. Muchas acuden a nosotros porque no responden a los medicamentos habituales, la terapia física y otros enfoques. Cuando exploramos más a fondo, muchas veces encontramos que lo que bloquea su progreso son los residuos de lesiones o accidentes previos que no parecen estar relacionados con el que actualmente ha desencadenado su dolor. Una vez que los ayudamos a relajar las respuestas del sistema nervioso ante el estrés acumulado de varios incidentes que podrían haber provocado estrés traumático, comienzan a recuperarse por completo con rapidez.

Hemos comprobado que es importante abordar el trauma desde varios niveles diferentes:

- **Trabajar con el trauma que pueda haber causado el dolor, debido a un accidente, una lesión, una enfermedad u otros sucesos arrolladores.** Por lo general, estos últimos son los que se consideran los eventos detonantes. Aunque no es necesario revivir los eventos angustiantes o dolorosos que están contribuyendo a tu dolor, es importante explorar cómo el evento en cuestión ha creado o contribuido a los patrones específicos de angustia y desregulación o falta de equilibrio. La buena noticia es que vas a aprender métodos simples para ayudarte a regular o cambiar cómo se siente tu cuerpo, para que el equilibrio y el bienestar regresen de manera natural y estable.

- **Descubrir cómo el dolor persistente, físico y emocional se vuelve traumático.** Si no sufrías depresión o ansiedad antes de tu lesión, accidente o lo que causara tu estado de dolor, este por sí mismo es un factor estresante significativo que puede generar dichos cuadros. Estas re-

acciones traumáticas pueden ser lo bastante fuertes como para que personas con dolor que tienen un historial de traumas significativo sean diagnosticadas con TEPT.

- **Identificar traumas no resueltos previos a la condición de dolor suscitada por el problema de dolor actual.** Por ejemplo, enfermedades traumáticas, hospitalizaciones y cirugías con menos de cinco años de edad pueden preparar el escenario para posteriores ataques de pánico y dolores excesivos, incluso por una cirugía dental rutinaria más adelante en la vida adulta.

- **Explorar los traumas de la primera infancia, como el estrés del nacimiento, perinatal o posnatal, y traumas de apego, que se convierten en una barrera para confiar en el cuerpo y en la ayuda de otras personas.** Es común ver que las personas que sufren dolor crónico no han aprendido pronto en la vida a gestionar experiencias incómodas o angustiosas. A menudo, esto se debe a que no recibieron ayuda y apoyo al necesitarlo cuando eran demasiado pequeñas para regularse por sí mismas. Puede ser que las hubieran ignorado o castigado si mostraban su angustia. Si tienes dificultades en esta área, es posible que no tuvieras experiencias de consuelo a una edad temprana que pudieras interiorizar y aplicar como habilidades efectivas a la hora de paliar y autorregularte cuando se desarrolló tu dolor. Aprenderás algunas de estas habilidades de regulación fundamentales a lo largo del programa *Libre de dolor*.

Aunque los médicos suelen usar la palabra *trauma* para describir algunas fuentes de dolor, rara vez entienden lo importante que puede ser el tratamiento de los efectos del trauma en la superación del dolor, ni saben cómo abordarlo. Si bien

un objetivo significativo de nuestra práctica es formar a profesionales para identificar y tratar las interacciones del dolor y el trauma, el mensaje de este libro en concreto es que hay prácticas simples que cualquiera con dolor puede aprender y llevar a cabo. Estas prácticas pueden revertir el dolor y traer un alivio duradero de un inmenso sufrimiento a través de la liberación moderada de las reacciones traumáticas que se han retenido en el cuerpo.

Mucha gente nos pregunta: «¿Por qué sigo teniendo un dolor tan intenso a pesar de que los médicos me dicen que las causas físicas de mi dolor se han curado y de que he probado todos los métodos de tratamiento que me han recomendado algunos profesionales? ¿Por qué me duele todavía?». Este programa dará respuesta a estas preguntas apremiantes, para que el dolor deje de ser un misterio para ti. También te enseñaremos estrategias sencillas que puedes aprender a usar con eficacia para convertir a tu cuerpo en tu principal aliado para obtener una liberación duradera tanto del dolor como del sufrimiento.

Tres principios esenciales enmarcan lo que creemos y enseñamos, y conforman el contexto de nuestro enfoque:

1. Nadie puede sanar eficaz y eficientemente su dolor emocional, físico o espiritual y sufrir sin poner el foco en el cuerpo durante su proceso de curación. Este ha sido, por supuesto, el trabajo de la vida de Peter y la base para su modelo Somatic Experiencing® (SE). Este hecho también ha sido, de otra forma, la raíz de las creencias esenciales de Maggie sobre la curación, un hilo que ha entretejido a través de la práctica de Somatic Experiencing con otras disciplinas, como la desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (DRMO o EMDR), la hipnosis, la terapia del estado del ego y los enfoques de la psicología energética.

Somatic Experiencing (www.traumahealing.org) es un enfoque naturalista de conciencia corporal cuyo objetivo es la curación del trauma que se enseña en todo el mundo, y es el resultado de más de cuarenta años de observación, investigación y desarrollo práctico por parte de Peter y sus alumnos. Basándose en el fundamento de que los seres humanos poseemos la capacidad innata de superar los efectos del estrés y el trauma, Somatic Experiencing restaura la autorregulación y devuelve una sensación de vitalidad, resiliencia y plenitud a personas traumatizadas a las que se les han negado estos preciosos dones. Se ha aplicado a veteranos de guerra; supervivientes de violaciones; supervivientes del Holocausto; víctimas de accidentes automovilísticos, de traumatismos posquirúrgicos y de dolor crónico, e incluso niños que han sufrido partos traumáticos.

El programa *Libre de dolor* te enseñará paso a paso cómo reconectar con los recursos de tu cuerpo de forma que, además de consolarte y aliviar tu dolor, también te proveerán con la solución definitiva a lo que causó y sigue provocando tu sufrimiento. Algunas de las herramientas que enseñamos pueden tener mucho efecto sobre ti y otras pueden tener muy poco o no ser apropiadas en términos de tiempo. Te recomendamos que te quedes con lo que te ayude (aunque sea un poco) y que dejes el resto. Lo que es más importante, te enseñaremos cómo tu cuerpo puede ser tu aliado más valioso en tu proceso de curación en lugar del doloroso enemigo que bloquea de forma implacable tu progreso.

2. Reconocemos, debido a la complejidad inherente del dolor, que ningún método funciona para todo el mundo. Lo que mejor funciona es un repertorio de méto-

dos que puedas aplicar para lograr un alivio seguro y la liberación definitiva de la tiranía del dolor en tu vida. Un importante indicador de tu éxito eres tú mismo*:* tu disposición a experimentar hasta que determines qué te ayuda de verdad con tu dolor.

Uno de los muchos desafíos para mantener un enfoque flexible es el hecho de que el dolor es muy dinámico y cambia de improviso de forma y ubicación. A medida que tu dolor cambia y se desplaza en respuesta a las herramientas que aprende, tu necesidad de modificarlas también cambiará. Así que además de la persistencia y la confianza, te animamos a que practiques la apertura de mente, corazón y espíritu para que puedas aprender a congeniar con los recursos naturales de tu cuerpo.

3. Las herramientas que aprenderás de nosotros son solo el comienzo. La forma en que aprendas a utilizarlas para conseguir una autorregulación creativa y exitosa es lo que creará movimiento e impulso hacia la expansión, la resiliencia y la fluidez, y revertirá el círculo vicioso de dolor, miedo y sufrimiento.

La autorregulación es la piedra angular de nuestro enfoque en *Libre de dolor*. En general, aprender a regular los estados físicos y emocionales que pueden estar ligados a tu sufrimiento es lo que te llevará a una alianza colaborativa entre mente, emoción y consciencia espiritual, a través de la experiencia corporal. La capacidad de regular momento a momento tus emociones y sensaciones corporales más dolorosas también creará un sano equilibrio entre la independencia y la habilidad para encontrar ayuda en tus conexiones con los demás.

CÓMO USAR ESTE PROGRAMA

Para ayudarte a navegar en tu viaje por este manual, hemos organizado este libro como sigue:

- El **capítulo 1** es una descripción general de cómo nos lastimamos y por qué sufrimos. Sugerimos algunos primeros pasos para la exploración del cuerpo y un ejercicio para enseñarte a rehabitarlo.

- El **capítulo 2** enseña cómo las personas con dolor pueden quedar atrapadas en la trampa del dolor e incluye dos ejercicios fundamentales para ayudarte a salir de esa trampa hacia la libertad.

- El **capítulo 3** explica cómo pasamos del dolor normal y necesario al dolor crónico. Este capítulo incluye una amplia gama de herramientas y ejercicios para empezar a intervenir en el dolor crónico. En concreto, ofrece estrategias para tratar con eficacia la disociación; la ansiedad, el miedo y el pánico; la impotencia y la desesperanza, y la rabia, la ira y la irritabilidad.

- El **capítulo 4** explora las dos primeras etapas de las tres que componen el viaje de vuelta desde el dolor: etapa uno, lograr una autorregulación fiable; y etapa dos, una transformación continuada. Este capítulo incluye cinco ejercicios.

- El **capítulo 5** proporciona información sobre cómo trabajar con cuadros de dolor específicos y síndromes. Recomendamos que los leas, aunque no sufras el problema expuesto, ya que cada exposición ofrece información valiosa sobre cómo trabajar con todos los tipos de dolor.

- El **capítulo 6** trata sobre la prevención y la superación del dolor del trauma médico. Este capítulo incluye consejos sobre cómo crear un plan de dolor para procedimientos médicos futuros.

- El **capítulo 7** analiza la tercera etapa del viaje de vuelta del dolor a la resiliencia, la recuperación continuada y la restauración del yo profundo. Está diseñado para ayudarte a establecer una trayectoria de mayor crecimiento y el desarrollo de una vida que esté realmente libre de dolor e infundida con vitalidad y actitud positiva.

También hemos incluido ejemplos específicos de nuestros pacientes para que puedas comprobar cómo este programa ha funcionado con una amplia variedad de personas y problemas de dolor. Por favor, ten en cuenta que, aunque las historias son verdaderas, no usaremos los nombres reales de los pacientes para proteger su privacidad.

CÓMO USAR LOS EJERCICIOS PRÁCTICOS

La columna vertebral de este programa está compuesta por audios de ejercicios prácticos. Los encontrarás en los enlaces que acompañan a este programa. El programa de audios ofrece una oportunidad diferente para interactuar con el material que hemos incluido. Sabemos que algunas personas prefieren trabajar con la palabra escrita; otras, con audios, y muchas, con una combinación de ambos. Hemos procurado proporcionar varias opciones para que puedas ver qué funciona mejor para ti. Lo importante es sentirse libre para experimentar, en lugar de tratar de hacer exclusivo cualquier componente del programa.

En el programa de audios se incluyen quince ejercicios. Cuando un ejercicio tiene un audio correspondiente, lo señalaremos bajo el título del ejercicio para que sea fácil de encontrar. Notarás que, aunque los ejercicios con audios siguen el mismo esquema que los escritos, son ligeramente diferentes. La belleza del formato de audio es que nos da la oportunidad de expandir un poco los ejercicios y así ofrecerte una forma más de trabajar con este material.

Te recomendamos que, para escuchar los ejercicios con audios, crees un entorno que favorezca una concentración productiva. Esto podría incluir la eliminación de los ruidos de fondo apagando tu teléfono, por ejemplo, o el llevar ropa cómoda y colocarte en una postura en la que tu cuerpo esté completamente apoyado. Por favor, nunca escuches los audios de estos ejercicios mientras conduces.

También hemos incluido una serie de miniejercicios en el programa escrito. Son oportunidades para practicar la aplicación de algunos de los principios que presentamos sobre la marcha en relación con tus experiencias corporales. Para maximizar tu éxito tanto con los ejercicios con audios como con los escritos, te alentamos también a que crees un diario de dolor.

CÓMO UTILIZAR UN DIARIO DE DOLOR

Hemos tenido muchas experiencias ayudando a pacientes a llevar y mantener un cuaderno o diario de dolor como parte de su trabajo con nosotros. Puede que se te haya asignado esta tarea en algún momento o que por tu cuenta hayas elegido empezar a llevar un diario de alguna manera como parte de tu crecimiento. Con suerte, lo habrás encontrado útil en el pasado o quizá no hayas persistido lo bastante o de la forma en que te permitiera sacarle provecho.

A lo largo de los años, hemos conversado con nuestros pacientes sobre lo que más les ha ayudado a alcanzar el éxito con numerosos tipos de dolor. Muchos han mencionado que llevar un diario de dolor había estado muy relacionado con librarse de este. Por ejemplo, Julie, quien había sufrido dolor pélvico crónico debido a la endometriosis y el tejido cicatricial de varias operaciones, comentó en su última sesión: «Sé que me resistía a llevar un diario. Pero no fue hasta que me dieron las tareas específicas de cuándo y dónde hacer el seguimiento que empecé a coger carrerilla. Antes de eso, no estaba lidiando realmente con lo que me estaba sucediendo, sino con lo que deseaba que fuera cierto o temía que fuera cierto sobre mi dolor».

Aunque te sugerimos que hagas un seguimiento de tu progreso con los ejercicios prácticos a lo largo de nuestro programa, esperamos que vayas más allá de tomar notas sobre los resultados de tu práctica. También es importante practicar la calificación de tu dolor en una escala de 0 a 10 por lo menos una vez al día (0 = sin dolor y 10 = dolor insoportable) y registrar los tipos de sensaciones que experimentes. Si no percibes progreso con tu dolor, puede que debas «tomarte la temperatura del dolor» tres o cuatro veces al día para obtener una imagen más completa y precisa de tus patrones con él.

Para obtener resultados adicionales, puede que encuentres también útil anotar los aumentos repentinos de dolor y cualquier desencadenante que pueda haberlos causado, así como las intervenciones, actividades y ejercicios que precedieron a tus calificaciones de dolor más bajas. También puede ser de ayuda apuntar las horas a las que tomas medicaciones y suplementos, registrando cualquier resultado positivo o efecto secundario que observes.

Llevar un diario es una excelente manera de hacer un seguimiento de tu progreso a través del programa *Libre de dolor* y ayudarte a seguir la pista de tus sensaciones de dolor de forma

más efectiva. También incluimos un ejercicio práctico en audio para que lleves tu diario (véase la pista 14) y para animarte a desarrollar esta importante habilidad. Este icono de diario al final de cada ejercicio escrito te recordará que uses tu diario de dolor.

Estamos agradecidos de que nos confíes esta oportunidad de enseñarte lo que hemos aprendido de muchas personas como tú sobre la recuperación total del trauma del dolor. Esperamos que lo que aprendas y practiques con nosotros te guíe para recuperar tu plenitud y te traiga la paz que hace que la vida merezca la pena.

Capítulo 1

POR QUÉ NOS DUELE Y CÓMO SUFRIMOS

«Es el único y auténtico adversario de la vida.
Solo el miedo puede vencer a la vida».

Vida de Pi, Yann Martel

Aquellos de nosotros lo bastante afortunados como para participar en una vida plenamente vivida nos parece casi imposible escapar de este mundo sin experimentar momentos de un dolor significativo. Según Buda: «Cuando se ve afectada por un sentimiento de dolor, la persona común se lamenta…, se desespera…, se encoge y, así…, siente dos dolores…, como si a un hombre le dispararan una flecha y justo después otra, para que sintiera el dolor [de ambas]…».

La primera flecha en esta enseñanza representa el dolor necesario. La segunda representa el sufrimiento innecesario y el trauma. Es nuestro miedo al dolor lo que crea esta segunda flecha, un miedo que genera un paisaje fértil para el dolor crónico, la angustia y el desamparo. Como personas que sufren dolor, nos asusta tanto que evitamos sentir cualquier sensación corporal. Es como si creyéramos que sentir nuestros cuerpos nos fuera a destruir o, como mínimo, fuera a empeorar nues-

tra situación. Por eso nos bloqueamos y nos disparamos con la segunda flecha.

A lo largo del programa esperamos proveerte con las habilidades necesarias para empezar a ayudar a eliminar el miedo y aliviar tu dolor. Este programa te proporciona los medios para prevenir el desarrollo del dolor crónico después de eventos comunes en la vida, como accidentes y cirugías, además de liberar dolor no resuelto que se ha retenido en el cuerpo tras eventos traumáticos pasados.

Compartimos la visión de que, con la guía de este programa, empezarás a librarte del sufrimiento innecesario. Nuestro deseo es apoyar tu transformación del dolor en una energía empoderadora que te permita abrazar tu vida plenamente, con propósito y libre de dolor.

Si estás leyendo este libro, imaginamos que has estado sufriendo dolor o cuidando a alguien que lo sufre. Seguramente tengas preguntas y preocupaciones importantes que quieres asegurarte de que se abordan en este programa.

Queremos garantizarte desde el principio que nuestro propósito es presentarte estrategias prácticas y efectivas sintetizadas del trabajo exitoso con muchos tipos de problemas de dolor a lo largo de los años. Los ejercicios prácticos incluidos en este programa, empezando en este primer capítulo, te ayudarán a entender los principios fundamentales y desarrollar las técnicas relacionadas en habilidades integradas.

Algunas de las preguntas importantes que responderemos son:

- ¿Qué nos enseñan las últimas investigaciones sobre cómo aliviar el dolor y el sufrimiento?

- ¿Cómo priorizo mis muchas necesidades para dejar de sentirme abrumado y empezar a reducir mi dolor de inmediato?

- ¿Funcionará este enfoque con mi tipo específico de dolor?

- ¿Cómo puedo obtener el apoyo que necesito de los profesionales que trabajan conmigo, así como el de mis seres queridos?

- ¿Cómo puedo tomar decisiones sobre intervenciones médicas, incluidas la medicación y la cirugía?

Pero por ahora comenzaremos con una pregunta fundamental: ¿qué es el dolor?

¿QUÉ ES EL DOLOR?

El dolor es, ante todo, una señal para hacernos saber que hemos sido heridos o estamos enfermos. También puede surgir de la tensión y la incomodidad causada por cómo respondemos al estrés y a la amenaza. Cuando nos vemos amenazados física, emocional, mental y espiritualmente, nuestro sistema nervioso reacciona de manera automática para asegurarse de que estemos protegidos contra daños o lesiones.

En su forma más pura, el dolor es una parte esencial de nuestro sistema de supervivencia natural, que nos avisa de que algo anda mal y nos incita a darle atención urgente a nuestro cuerpo. Las señales de dolor se envían desde nervios de la parte herida del cuerpo al cerebro. Mientras el cerebro no haya interpretado la información recibida, no se siente ningún dolor.

Como veremos, muchas partes del cerebro colaboran para activar el dolor como una respuesta de supervivencia, incluyendo áreas que controlan recuerdos pasados, emociones y estados de ánimo, además de intenciones futuras. El significado

Índice

Elogios para *Libre de dolor* 5

Introducción 7
Cómo usar este programa 16
Cómo usar los ejercicios prácticos 17
Cómo utilizar un diario de dolor 18

Capítulo 1. Por qué nos duele y cómo sufrimos 23
¿Qué es el dolor? 25
¿Qué es el trauma? 27
El lenguaje de la sensación 29
Bill: comenzar el viaje sensorial 33
La respuesta a la amenaza y el dolor 37
Carga, descarga, resolución 40
La homeostasis y los ritmos de la vida 42

Capítulo 2. La trampa del dolor 45
Salir de la trampa hacia la libertad 46
El rol del trauma con el dolor 49
La interrelación entre el dolor físico y el emocional 51
La importancia de la autorregulación 52

Capítulo 3. Neutralizar los factores que causan dolor crónico 57
Disociación 58
Ansiedad, miedo y pánico 68
Indefensión y desesperanza 74
Ira, rabia e irritabilidad 80

Capítulo 4. El viaje de regreso desde el dolor incontrolable 91
Etapa uno: lograr una autorregulación fiable..... 92
Más dominio de la consciencia corporal y las habilidades de autorregulación..... 98
Etapa dos: transformación continuada..... 116

Capítulo 5. Trabajar con condiciones de dolor específicas..... 133
Dolor crónico de cuello, espalda y hombro..... 136
Fibromialgia..... 144
Migrañas..... 151
Cistitis intersticial..... 157
Síndrome de dolor regional crónico..... 158
Depresión crónica..... 161

Capítulo 6. Prevenir y superar el dolor del trauma médico..... 175
Examina y utiliza tus recursos y fortalezas..... 177
Aumentar la seguridad obteniendo la información adecuada ... 179
Trabajar con el miedo y la ansiedad antes de la intervención ...183
Minimizar el impacto de eventos traumáticos previos..... 189
Crear un plan de dolor para tu intervención médica..... 192
Cuestiones particulares en la prevención del trauma 196

Capítulo 7. Resiliencia, recuperación continuada y restauración del yo profundo..... 203
Resiliencia..... 204
Restaurar el yo profundo..... 218

Agradecimientos..... 219
Lecturas y escuchas recomendadas..... 221
Recursos..... 223
Sobre los autores..... 232

ÍNDICE DE LOS CONTENIDOS DE AUDIO

Conéctate a la página ...

desde tu PC, *tablet* o *smartphone* para consultar y descargar los audios de este libro.

Cada vez que encuentres en el texto los ejercicios con grabación de audio, designados por un icono y un número de pista, puedes acceder a esta página y consultar el contenido correspondiente.

¡ESCUCHA!

PISTA 1 : Rehabitar tu cuerpo **32**
PISTA 2 : Respiración circular **52**
PISTA 3 : Asegurar un lugar de descanso en tu cuerpo **62**
PISTA 4 : Toma de tierra **64**
PISTA 5 : Una sola respiración **65**
PISTA 6 : Respiración «vuu» **66**
PISTA 7 : Cambiar la postura de indefensión y colapso **76**
PISTA 8 : Conectar con experiencias libres de conflictos **77**
PISTA 9 : Explorar las raíces de la respuesta de lucha **86**
PISTA 10 : Trabajar con la agresividad saludable **87**
PISTA 11 : Desarrollar la sensación sentida **100**
PISTA 12 : Interrumpir los desencadenantes del dolor **111**
PISTA 13 : La pendulación y los ritmos del dolor **114**
PISTA 14 : Una nueva manera de llevar un diario **124**
PISTA 15 : Práctica de alivio del dolor basada en el *mindfulness* **154**

Otros libros Publicados por Macro

Petra Bracht,
Roland Liebscher-Bracht

Dolor de Espalda

Cómo liberarse del sufrimiento

ISBN: 9788417080815
Páginas: 392
Formato: 15,5x23 cm
Colección: Biblioteca del Bienestar
Primera edición: Septiembre 2021

Tu dolor de espalda puede disminuir notablemente o incluso desaparecer por completo en poco tiempo

El dolor de espalda es un tormento que, a menudo, se trata infructuosamen-te con el uso de analgésicos durante períodos prolongados o con intervencio-nes quirúrgicas riesgosas que rara vez aseguran una recuperación definitiva. De hecho, su causa real radica en una tensión muscular excesiva, así como en el acortamiento y agotamiento de las fascias – el tejido conectivo fibro-so que une los músculos con otras estructuras –, y las consecuencias son una carga desequilibrada en la columna que causa grande dolor.

Ahora puedes cambiar y dejar atrás el sufrimiento.

La solución propuesta por los autores es una revolucionaria terapia del dolor con la que se puede eliminar la causa real del dolor de espalda. Al relajar los músculos y flexibilizar las fascias, detendrás los procesos de desgaste en las arti-culaciones vertebrales.

PETER A. LEVINE
MAGGIE PHILLIPS

LIBRE DE DOLOR

Cuando sufrimos dolor crónico – incluso después de años de operaciones, rehabilitación y medicación – solo nos importa una pregunta: **¿Cómo consigo un alivio duradero?** En *Libre de Dolor* dos pioneros en el campo de la recuperación del dolor y del trauma abordan un factor crucial en la curación a largo plazo que a menudo es pasado por alto: el de **los traumas emocionales no resueltos que se albergan en el cuerpo**.

«LA PRESENCIA DE EXPERIENCIAS TRAUMÁTICAS NO RESUELTAS LO CAMBIA TODO A LA HORA DE TRATAR EL DOLOR».

Inspirados en su trabajo fundacional con el enfoque Somatic Experiencing® y en conocimientos cosechados tras décadas de éxito clínico, los Dres. Levine y Phillips te enseñarán a:

- calmar la respuesta corporal hiperreactiva de "lucha" ante el dolor;
- liberar el miedo, la frustración y la depresión intensificados por traumas previos, y desarrollar la resiliencia interna y la autorregulación;
- aliviar el dolor causado por secuelas de lesiones, procedimientos quirúrgicos, afecciones articulares y musculares, migrañas y otros desafíos.

Tanto si buscas comenzar una estrategia de autocuidado como si deseas ampliar tu programa de tratamiento actual, ***Libre de Dolor*** **te proporcionará ejercicios y herramientas comprobadas que te ayudarán a experimentar alivio a largo plazo**.

CON 15 EJERCICIOS EN AUDIO PARA DESCARGAR

Psicología
Trauma
Cuerpo/Mente

Thema: VXA, JM

www.macroediciones.com

ISBN: 978-8417080914