

Matteo Facchin

Il dolore maestro

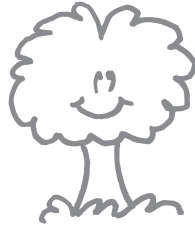
Come trasformare la nostra sofferenza
nello strumento della nostra rinascita

Copertina: Francesca Fassi

Edizioni



AMRITA



SALVIAMO GLI ALBERI!

Il nostro catalogo è disponibile esclusivamente online,
sul nostro sito: www.amrita-edizioni.com

Edizioni AMRITA srl
Via G.B. Bricherasio, 18 - 10129 Torino
telefono 011 934 05 79
e-mail: ciao@amrita-edizioni.com

Seguici su:
facebook.com/AmritaEdizioni
twitter.com/AmritaEdizioni
youtube.com/AmritaEdizioni
instagram.com/AmritaEdizioni

© 2020 Edizioni Amrita, Torino.

Copertina: © tolokonov / istockphoto.com

Tutti i diritti riservati. Ogni riproduzione, anche parziale e con qualsiasi mezzo, deve essere preventivamente autorizzata dall'Editore.

AI NOSTRI LETTORI

I libri che pubblichiamo sono il nostro contributo ad un mondo che sta emergendo, basato sulla cooperazione piuttosto che sulla competitività, sull'affermazione dello spirito umano piuttosto che sul dubbio del proprio valore, e sulla certezza che esiste una connessione fra tutti gli individui. Il nostro fine è di toccare quante più vite è possibile con un messaggio di speranza in un mondo migliore.

Dietro a questi libri ci sono ore ed ore di lavoro, di ricerca, di cure: dalla scelta di cosa pubblicare – operata dai comitati di lettura – alla traduzione meticolosa, alle ricerche spesso lunghe e coinvolgenti della redazione.

Desideriamo che i lettori ne siano consapevoli, perché possano assaporare, oltre al contenuto del libro, anche l'amore e la dedizione offerti per la sua realizzazione.

Gli editori

INDICE

Premessa	1
Introduzione	3
Cap. 1 Cosa siamo e come funzioniamo	9
Cap. 2 Il Grande Laboratorio	27
Cap. 3 La “semplice” domanda	35
Cap. 4 Perché abbiamo un corpo?	45
Cap. 5 Interpretare il dolore	51
Cap. 6 Corpo: come interpretarne i messaggi	55
Cap. 7 Mente	83
Cap. 8 Il teatro della vita	103
Cap. 9 Tecnica dello specchio	117
Cap. 10 Quando l’allievo è pronto, il maestro arriva	137
Cap. 11 Affermazioni	159
Cap. 12 Spirito	197
Conclusioni - Mappa finale.....	211
Ringraziamenti	215
L’autore	217

PREMESSA

Questo libro tratta argomenti profondi attraverso i quali fornisce degli strumenti, estremamente entusiasmanti e altrettanto efficaci, che hanno lo scopo di offrire un punto di vista nuovo sul dolore, sul suo significato, la sua interpretazione e la sua reale funzione. Spero che possano essere utili nella profonda comprensione delle differenti dinamiche del dolore presenti, o che potrebbero presentarsi, nella vostra vita.

Attenzione!

I metodi proposti da questo libro non devono in alcun modo intendersi alternativi al ricorso a personale medico.

La sfida

La realizzazione di questo libro è stata una delle più grandi sfide della mia vita.

Forse è stata “la” sfida!

Ho già pubblicato un altro libro, quindi il mio obiettivo non era scrivere.

Ho impiegato circa otto mesi per la stesura di questo testo, durante i quali ho anticipato la sveglia di un’ora per dedicare tutto me stesso alla scrittura di queste pagine, per poter avere la massima lucidità e concentrazione possibili ed essere circondato dal silenzio totale della mia casa, prima che la mia meravigliosa moglie e le mie splendide figlie iniziassero la loro giornata.

Ma, sonno a parte, la sfida non è stata quella!

Ho inserito in questo libro tutta la ricerca della mia vita.

Mi definisco uno speleologo della verità, perché ho da sempre sentito il profondo e inarrestabile desiderio di cercare, di scavare nelle viscere della vita, della mia vita e della mia esistenza, alla ricerca di risposte vere, autentiche. Ho la viscerale necessità di comprendere, sempre meglio.

Generalmente più si procede nella ricerca, maggiori scoperte si fanno e, contemporaneamente, maggiori interrogativi emergono. Più si studia e più ci si sente ignoranti di fronte alla strabiliante quantità di conoscenza presente a questo mondo.

Da osteopata lavoro con le persone. E cosa c’è di più affascinante, complesso e misterioso dell’uomo e del senso della sua vita sulla Terra?

Proprio su questo si fonda la mia incessante ricerca e questo libro ne è il frutto.

Finché si rimane sulla superficie delle cose ciò che si scopre è accettato dalla maggioranza delle persone. Ma, quando si scava, ciò che emerge può destare reazioni differenti.

«Ogni grande verità viene dapprima derisa, poi fortemente contestata, infine accettata come ovvia», diceva già nell'Ottocento il filosofo Arthur Schopenhauer.

Non so se ho trovato delle grandi verità, ma ho constatato che le persone con le quali ho condiviso le mie analisi e scoperte, contenute in questo libro, sono rimaste tutt'altro che indifferenti. Schopenhauer aveva ragione. Alcune mi hanno ringraziato di cuore per averle rese partecipi di queste scoperte. Altre persone hanno avuto reazioni molto forti. E altre ancora penso che non le rivedrò mai più, proprio a causa di queste mie condivisioni.

Quindi la vera sfida di questo libro affonda le sue radici nella famosa locuzione latina *verba volant, scripta manent*.

Mettere nero su bianco qualsiasi concetto significa uscire allo scoperto, esporsi e mettersi a nudo. Questo è ciò che ho fatto attraverso questo libro.

Ciò che leggerete ha letteralmente cambiato la mia vita e quella di altre persone; spero che ciò che ho scoperto possa fornire un contributo positivo anche alla vostra vita.

LO STRUMENTO PIÙ POTENTE

Lo scopo di questo libro è quello di aiutarvi a utilizzare in modo proficuo lo strumento più potente che noi tutti possediamo: il dolore.

Solitamente la prima e più frequente reazione di fronte a un dolore è un senso di fastidio e antipatia. Di conseguenza il dolore è trattato come l'aspetto da eliminare e allontanare prima possibile, attraverso qualsiasi rimedio.

Ma, in realtà, il dolore rappresenta una vera e propria risorsa, anzi è "la" risorsa.

Il dolore è un amico incredibile. Il dolore è un saggio compagno di viaggio.

Senza dolore non potremmo sopravvivere e non potremmo conoscere i nostri limiti. Privati del dolore non sapremmo minimamente come rapportarci con il mondo esterno e con il mondo interno del corpo.

Pensate, per esempio, se usassimo un martello e non sentissimo alcun dolore. Potremmo martellarci tranquillamente le mani senza rendercene conto. E probabilmente al decimo chiodo avremmo qualche dito spappolato. Oppure pensate a quando maneggiamo le pentole bollenti in cucina: potremmo renderci conto che c'è qualcosa che non quadra soltanto nel momento in cui vedessimo le nostre dita bruciate.

Il dolore è utile anche per rapportarci al nostro mondo interno. Infatti, possiamo paragonare il dolore alle spie luminose sul cruscotto dell'automobile. Immaginate di guidare la vostra macchina senza indicatori, senza poter conoscere il livello dell'olio, della temperatura dell'acqua, senza sapere quanta benzina rimane nel serbatoio. Una vettura così sarebbe molto complicata da gestire. Se mancasse olio e non ci fosse la spia che richiama la nostra attenzione, dopo pochi chilometri rischieremo di bruciare il motore. E se non ci fosse la spia della benzina? Ci ritroveremo fermi, magari in piena campagna, a chilometri e chilometri dal distributore più vicino.

Quando sul cruscotto della nostra autovettura si accende una spia sappiamo che è un prezioso aiuto, richiama la nostra attenzione e ci dice che dobbiamo prenderci cura di un aspetto riguardante la manutenzione del veicolo. Infatti, non cerchiamo di spegnere la spia a tutti i costi senza interessarci del motivo per cui si è accesa, ma ci adoperiamo per comprenderne le indicazioni.

Allo stesso modo dovremmo comportarci anche con i vari dolori che il nostro corpo ci manifesta. Non dobbiamo precipitarci a spegnere la spia del dolore in fretta e senza capire cosa vuole comunicarci. Pensateci: quando insorge un forte dolore l'approccio più comune è quello di attivarci per zittirlo e, se anche non dovessimo conoscere la sua vera causa, l'unico obiettivo è che quel dolore-spia si spenga in fretta in modo da non darci più noia e consentirci di proseguire indisturbati le nostre faccende quotidiane.

Osserveremo attraverso questo libro che, proprio come accade per le spie del cruscotto dell'auto, il dolore è un incredibile indicatore in grado di suggerirci l'andamento di tantissimi aspetti di ognuno di noi. Vedremo che esistono differenti tipi di dolore, proprio come esistono diversi tipi di spie sul cruscotto, e ognuno di essi è utile alla comprensione di una parte del nostro corpo, della nostra persona – ovvero l'insieme di corpo, mente

e coscienza o anima –, della nostra quotidianità e della nostra esistenza. Inoltre vedremo che il dolore è anche un prezioso indicatore della nostra persona inserita in tutto il proprio contesto familiare, lavorativo e sociale.

Sono state scritte numerose opere sull'interpretazione del dolore. Perché realizzarne un'altra? Il fatto è che tanti approcci "alternativi" al dolore ne danno delle interpretazioni molto interessanti ma generalmente non dotano la persona di uno strumento di precisione, utile a comprendere l'esatto messaggio celato dietro al proprio dolore. In altre parole, nella mia esperienza, questi approcci offrono la risposta che statisticamente è la più corretta rispetto a un certo tipo di dolore ma non permettono alla persona di capire come analizzarlo in maniera autonoma e inserirlo nella propria vita quotidiana per comprendere quale evento lo ha provocato. Per esempio, supponiamo che voi abbiate un dolore del quale non conoscete l'origine. Attraverso delle indagini scoprite che parte dal fegato. Secondo la visione comune dell'approccio alternativo vi posso dire che state somatizzando rabbia inespressa, in quanto il fegato è comunemente la sede di questo stato d'animo. Per alcuni di voi scoprire questo potrebbe già essere molto importante. Per altri potrebbe essere anche affascinante scoprire che il proprio fegato soffre perché sta somatizzando rabbia inespressa.

È certamente interessante e affascinante scoprire che il fegato somatizza la rabbia, ma come può questo essere utile alla comprensione del messaggio relativo al *vostro* dolore?

Quanti di noi sanno con esattezza quale tra le svariate dinamiche che generano rabbia nella nostra vita quotidiana è quella che accende la rabbia inespressa che sovraccarica il fegato e, di conseguenza, sviluppa il dolore?

Questo libro è differente perché parla di voi.

Attraverso questo libro daremo un'identità, un nome, a tutti i dolori-spia. Non solo: li renderemo dei preziosissimi indicatori, utili a fornire numerose informazioni su altrettanti aspetti specifici della vita.

Faremo un viaggio alla scoperta dei diversi tipi dolore e soprattutto vedremo come interpretare il messaggio celato dietro ognuno, in modo da avere una specifica informazione relativa a

uno specifico evento della vita di ognuno che sta generando quello preciso dolore.

In questo libro vedremo numerosi strumenti utili a percorrere nel modo più sereno possibile questo meraviglioso viaggio che stiamo compiendo tutti insieme e che si chiama vita.

Il libro contiene strategie per interpretare e trasformare in opportunità gli ostacoli che il flusso della vita ci propone quotidianamente. Vedremo insieme questi strumenti e alla fine del libro li raggrupperemo per realizzarne una “cassetta degli attrezzi” da usare ogni giorno.

Incontrando e confrontandomi con tante persone ogni giorno, percepisco nell'aria un certo fermento, un diffuso desiderio di cambiamento e la netta sensazione che l'umanità sia pronta al “grande salto”. Lo sento nel profondo del cuore.

Siamo nel miglior momento storico che l'essere umano abbia mai conosciuto, ne sono fermamente convinto.

Ho la chiara sensazione che in questo esatto periodo storico tutti insieme siamo in grado di amalgamare la preziosa conoscenza raccolta finora per arrivare alla profonda comprensione di tutto ciò che accade intorno a noi.

Siamo nel periodo che l'umanità ha atteso fin dagli albori.

Da sempre l'essere umano ha cercato risposte intorno a sé a domande molto significative. Per far ciò, nel corso dei secoli ha intrecciato la religione, la spiritualità e la scienza facendo prevalere un tempo l'una e un tempo l'altra. Ora siamo pronti a prendere tutto questo sapere e realizzare insieme un comune progetto di evoluzione della società.

Bene, allacciate le cinture e partiamo insieme per questo meraviglioso viaggio dentro, fuori e intorno a ognuno di noi.

Cosa siamo e come funzioniamo

*«Ci sono uomini che dicono di saper tutto,
ma è tutto quel che sanno».*
(Oscar Wilde)

In questo capitolo analizzeremo progressivamente come siamo fatti e come funzioniamo. Faremo un semplice e affascinante viaggio alla scoperta del nostro organismo. Partiremo con un'osservazione di aspetti del corpo che tutti conosciamo, addentrandoci successivamente in argomenti sempre più profondi e allo stesso tempo poco noti, di tutta la persona, ovvero l'insieme di corpo, mente e anima.

Per comodità narrativa questo interessante viaggio di esplorazione seguirà le tappe che personalmente ho attraversato nella mia esperienza personale e professionale.

PIACEVOLI SCOPERTE

Il mio processo di conoscenza e scoperta è iniziato dallo studio del corpo umano. Nasco come massofisioterapista e attraverso questo percorso di studi ho conosciuto prevalentemente l'anatomia e la fisiologia dell'organismo. Ho imparato come siamo fatti e come funzioniamo: ossa, muscoli, articolazioni, nervi, organi, visceri, e via dicendo. Inoltre, ho appreso numerose tecniche di massaggio e riabilitazione ortopediche per le differenti problematiche fisiche, per esempio i metodi per la riabilitazione dell'arti-

colazione del ginocchio, della spalla, dell'anca, eccetera. Grazie a questa formazione le mie mani hanno potuto "fare chilometri" con i pazienti e, si sa, per un lavoro prevalentemente manuale il detto «la pratica vale più della grammatica» è una regola aurea.

Grazie a questa intensa pratica ho avuto la possibilità di vedere moltissimi casi clinici. Mi sono ben presto reso conto anche dei limiti delle mie conoscenze. Avevo più interrogativi che certezze. Non solo volevo sapere di più sul funzionamento dell'organismo, ne avevo anche un estremo bisogno professionale.

La formazione ricevuta al corso mi ha insegnato a framentare il corpo umano. Trattavo le diverse problematiche dei pazienti sempre e solo con uno sguardo focalizzato. Avendo appreso in questo percorso di studi una visione molto ristretta e specializzata dell'organismo vedevo, per esempio, un problema al polso solo come un problema del polso. Durante il trattamento mi concentravo esclusivamente sul polso e cercavo di vederlo sempre più con la lente di ingrandimento convinto che, andando sempre più nel piccolo, nei dettagli e nello specifico, potessi trovare la soluzione al problema. Trattavo quindi esclusivamente solo il polso e spesso il problema non si risolveva o si risolveva, ovviamente, solo in modo temporaneo.

Per questi risultati terapeutici scarsi o provvisori sentivo l'estremo bisogno di approfondire, avevo necessità di capire di più sull'organismo umano e le sue infinite relazioni.

Inoltre c'erano problematiche e patologie che mi facevano scervellare e altre ancora che mi facevano letteralmente impazzire.

Due esempi in particolare: l'epicondilite e la scoliosi.

La prima è definita anche gomito del tennista e molto semplicemente si tratta di un'inflammatione del gomito. Questa mi metteva in seria difficoltà perché aveva molti aspetti misteriosi. Innanzitutto, a differenza di molte altre infiammazioni, risultava particolarmente refrattaria ai trattamenti e la probabilità di recidiva era molto alta. Il suo trattamento risultava difficoltoso e spesso i pazienti ritornavano con lo stesso identico problema. Inoltre, un altro aspetto particolare di questa problematica era che molti pazienti affetti da epicondilite non erano sportivi, non giocavano a tennis e nemmeno svolgevano mansioni particolarmente affaticanti per l'articolazione del gomito.

Quindi, perché l'epicondilite colpiva questi soggetti?

Anche cercando in differenti testi di medicina e confrontandoli con alcuni colleghi gli interrogativi rimanevano. Mi trovavo spesso di fronte a spiegazioni nebulose, poco convincenti in merito all'epicondilite e alcune di queste erano oltremodo "stiracchiate". Fra le righe di questi testi emergeva, a mio modo di vedere, un tentativo di provare a dare delle spiegazioni più che una reale conoscenza dell'insorgenza dell'epicondilite.

L'altra bestia nera, come ho detto, era la scoliosi.

Mi chiedevo come mai, a un certo punto della vita, fra le varie opzioni a sua disposizione, l'organismo decidesse di sacrificare la colonna vertebrale e deformarla in modo evidente.

Per alcuni tipi di scoliosi l'origine è decisamente nota ma molte altre forme sono classificate come idiopatiche o ad eziopatogenesi sconosciuta.

"Eziopatogenesi sconosciuta" è un modo elegante e forbito per dire che non si conosce la causa di una problematica e nemmeno il suo processo d'insorgenza.

E "idiopatico" è un altro termine altisonante, utilizzato in medicina, che mi manda su tutte le furie. In poche parole è come dire che il problema ha origine in se stesso.

Ho sempre odiato non poter conoscere la causa della manifestazione di un fenomeno e mi rifiuto di pensare che un organismo così incredibile, come quello umano, in possesso di sbalorditive capacità di adattamento, possa sviluppare patologie o differenti problematiche solamente per puro caso.

"Idiopatico"... Il problema ha origine in se stesso... Dunque un'opera ingegneristica di una sofisticazione pazzesca, con enormi capacità di autoadattamento, come quella dell'organismo umano, a un certo punto decide sviluppare casualmente una problematica o una patologia e per di più quest'ultima ha origine in se stessa?

Io non ci credo.

Posso accettare il fatto che l'origine del problema sia ancora sconosciuta, che debba ancora essere trovata, ma prendere per buono il fatto che la scoliosi abbia origine in se stessa, affermare e utilizzare questo come definizione medico-scientifica, no, non lo accetto.

LA SPECIALIZZAZIONE PORTA ALLA COMPrensIONE?

Viviamo in un'epoca in cui la specializzazione è d'obbligo. Ci sono corsi di specializzazione ovunque. Ci sono corsi di specializzazione per specialisti. Ci sono corsi di specializzazione per specialisti specializzati.

Ma in campo medico è proprio vero che dobbiamo suddividere il corpo in una miriade di pezzetti, sempre più piccoli, per comprenderne il funzionamento e per scoprire la causa di un problema?

Specializzandoci sempre di più rischiamo di perdere la visione d'insieme?

Potrebbe essere necessario, per la medicina, aprire i suoi orizzonti concentrandosi su una visione globale?

La risposta che credo più corretta è che l'approccio medico dovrebbe concentrarsi su entrambi gli aspetti.

Ovvero, grazie al grande sforzo scientifico e alla mole di ricerca in campo medico siamo oggi in grado di accedere a un livello tecnologico senza precedenti. Grazie alla chirurgia e alla microchirurgia si possono fare interventi salvavita fino a poco tempo fa impensabili e le diagnosi mediche sono di una precisione pressoché assoluta.

Dall'altra parte, il guardare sempre più con la lente d'ingrandimento non deve farci dimenticare l'insieme e tutto il sistema di cui fa parte anche quel particolare che stiamo osservando.

L'UNIONE FA LA FORZA

Facciamo un esempio pratico per poter comprendere quale dovrebbe essere, a mio parere, la modalità di approccio al dolore.

Paragoniamo l'insorgenza di un dolore fisico alla comparsa in casa nostra di una vistosa macchia d'umidità sul muro.

Il tentativo di spegnere immediatamente il dolore fisico attraverso qualche rimedio ma senza comprenderne l'origine equivale a dare una spennellata di bianco sopra la macchia, nella speranza che non si ripresenti più.

Penso che siate d'accordo con me nell'affermare che l'approccio corretto alla macchia dovrebbe essere analizzare la situazione

con cura e agire sulla causa che l'ha creata e non solo sull'effetto che vediamo sul muro.

Quindi, osservando bene la macchia ci rendiamo conto che non si tratta di una macchia omogenea, ma per metà è di un colore verdognolo e per l'altra metà è di colore rossastro. Chiamiamo quindi un tecnico specializzato in muratura. Dopo un'attenta analisi quest'ultimo afferma, con estrema sicurezza, che la macchia proviene precisamente dal secondo strato interposto tra il muro in mattoni e lo strato cementizio esterno di rasatura. Ci suggerisce quindi, per capire l'origine esatta dell'andamento bicolore della macchia, di rivolgerci a un tecnico specializzato in mineralogia edile (chiaramente è una professione che mi sono inventato!). Questo secondo tecnico scopre, attraverso recentissimi studi scientifici, che la parte verde della macchia è data da una proliferazione batterica presente nella componente sabbiosa dei materiali utilizzati. Mentre la componente rossastra è legata a un aspetto più sottile. Ossia, i campi magnetici prodotti dai ferri, che costituiscono l'armatura del calcestruzzo, hanno creato un effetto particolare che ossida altri componenti della muratura, creando quella tonalità rossastra della macchia.

Si decide quindi di intervenire su due fronti. Da una parte si debella l'azione batterica per combattere la parte verde della macchia e dall'altra si neutralizzano i campi magnetici, grazie all'utilizzo delle più recenti risorse tecnologiche, per eliminare la componente rossastra.

Risolto il problema si tinteggia nuovamente il muro che torna bianco come in origine. Tutti sono soddisfatti, il risultato è notevole, grazie all'innovazione e alla ricerca scientifica.

Dopo qualche tempo, però, nello stesso punto del muro ricompare un alone. La macchia non produce più, come in passato, le alterazioni di colore, a riprova del fatto che gli interventi precedenti sono stati efficaci. Ma il problema non sembra essere del tutto risolto.

A questo punto, dopo un breve confronto, si decide di consultare un altro professionista, meno specializzato dei primi due ma con uno sguardo più ampio. Grazie a quest'ultimo si scopre che a generare la macchia è un'infiltrazione molto particolare presente nel tetto.

Finalmente il caso è risolto. La casa ora è perfetta. Infatti, grazie all'intervento dei primi due tecnici specializzati, tutta la casa è dotata di un doppio sistema antimuffa e attraverso lo sguardo globale del terzo tecnico si è potuto agire su tutto il contesto dell'abitazione per prevenire alla fonte tutti gli eventuali problemi d'infiltrazione.

Come per l'esempio appena visto, sono convinto che l'approccio alla persona in ambito medico dovrebbe essere orientato allo stesso modo. Da una parte, grazie alla scienza e allo sviluppo tecnologico, occorre proseguire nella comprensione sempre più profonda di come funziona il nostro incredibile organismo a livello cellulare, molecolare, atomico. Dall'altra parte occorre avere uno sguardo più aperto, tenendo presente tutto il contesto di vita nel quale la persona è inserita. A parer mio siamo chiamati a mantenere uno sguardo bidirezionale. Guardare quindi con un occhio in profondità, sempre più nel dettaglio e contemporaneamente, con l'altro occhio mantenere l'attenzione su tutto ciò che accade intorno alla persona, che la coinvolge direttamente e che potrebbe influire sul suo malessere o sulla sua problematica: contesto familiare, lavorativo, sociale, eccetera.

OSTEOPATIA, LA RISPOSTA CHE CERCAVO

Per il mio bisogno di crescere professionalmente e per la necessità di trovare risposte alle mie numerosissime domande ho inizialmente pensato di iscrivermi a tutti i possibili corsi per conoscere ogni approccio medico, sia orientale sia occidentale.

Dopo un'attenta ricerca mi sono iscritto al corso di osteopatia. Qui ho capito di aver imboccato la strada giusta.

Il percorso di formazione osteopatico prevede uno studio quasi maniacale dell'anatomia e della fisiologia dell'organismo. Ma quello che è ancora più affascinante è la capacità di sintesi e visione d'insieme che si apprende. Si insegnano tutti i collegamenti esistenti, siano essi fasciali o neurologici del corpo con le differenti strutture dell'organismo, ovvero, per usare un linguaggio informatico, sia i collegamenti hardware che software.

Studiando i principi osteopatici è stato sorprendente scoprire come per trattare, per esempio, il polso occorra anche

tenere in considerazione il fatto che sia collegato e influenzato dall'avambraccio. Che a sua volta l'avambraccio è condizionato dal braccio. Che il braccio è connesso e legato al movimento della spalla, che è influenzata dal torace. Il torace, a sua volta, contiene organi e visceri che sono collegati fra loro e con il resto del corpo tramite legamenti e fasce. Il torace è connesso e influenzato da una gran parte dell'organismo. E l'organismo fa parte di una persona che vive una vita e agisce in un contesto familiare, lavorativo e sociale.

Penso che avere chiaro tutto questo sia di grande importanza nell'approccio alla persona.

Siamo un tutt'uno.

E siamo un tutt'uno che vive una vita.

Attraverso l'approccio osteopatico finalmente le scoliosi di tipo idiopatico hanno trovato una loro ragion d'essere. Finalmente ne ho scoperto l'origine, ho trovato la risposta a questo annoso dilemma! E lo stesso vale per le epicondiliti, che non hanno più segreti. Con questo non significa che entrambe le patologie possano essere trattate con successo in ambito osteopatico ma perlomeno trovano una loro ragion d'essere, potendo riconoscere la causa. E sarete d'accordo con me che un conto è dire che un problema non ha una causa, un altro è conoscere la causa ma non aver modo di intervenire.

CONOSCIAMOCI MEGLIO

Torniamo all'esempio del polso "guardato" con l'occhio del massofisioterapista.

Considerando tutti i collegamenti e i rapporti dell'organismo, il dolore al polso potrebbe avere molte influenze. Ma, in realtà, dove ha origine?

È possibile che il dolore al polso abbia differenti origini?

È possibile che voglia dire cose diverse in persone diverse?

Chiaramente la risposta è sì e vedremo progressivamente, in questo bellissimo viaggio insieme, quali incredibili risorse possano nascondersi per ciascuno di noi dietro lo stesso dolore.

Attraverso gli strumenti di questo libro vedremo come il medesimo dolore nasconda molte sfaccettature ma, soprattutto, sia assolutamente soggettivo perché parla in modo diretto a ognu-

no di noi, alla nostra personale vita e vedremo quindi come sia in grado di fornire suggerimenti personalizzati.

Noi osteopati siamo un po' come i bambini. Infatti, come loro, ci chiediamo sempre: perché?

La formazione osteopatica produce una forma mentis orientata alla ricerca della causa. Fin da subito, come allievi, siamo stimolati a domandarci se il dolore, o il problema che stiamo osservando, è la causa o l'effetto di un altro problema a monte. Quindi ci domandiamo costantemente se c'è un'ulteriore causa che genera quella appena trovata.

La domanda ricorrente che ci poniamo è: ciò che sto osservando ora è la causa o è l'effetto di un'altra probabile causa?

Ci può essere una causa a monte rispetto a ciò che sto osservando?

Quale può essere un'altra causa di ciò che sto osservando?

E quindi, qual è la causa primaria che genera a cascata le altre cause secondarie?

Qual è la causa delle cause?

Questo tipo di approccio e di ricerca è estremamente affascinante. Noi esseri umani siamo molto complessi. Lo siamo a tutti i livelli. Di conseguenza, quando si cerca la vera priorità nella persona viene spontaneo chiedersi: quanto si può risalire nella catena delle concause? Fino a dove ci si può spingere nella ricerca della causa primaria in una persona?

È proprio quest'ultimo quesito che mi ha spinto a una profonda e continua ricerca, che conduco da più di dieci anni, in primis con me stesso e in seguito con i miei pazienti.

Ciò che farò in questo libro è condurvi nella scoperta e nella comprensione sempre più approfondita delle differenti e affascinanti facce del dolore, in modo che esso diventi per voi uno straordinario strumento, anziché solo un fastidio e una noia.

Vi anticipo che ci spingeremo lontano e andremo a esplorare panorami affascinanti e probabilmente poco noti alla maggioranza delle persone.

LA CAUSA PRIMARIA

Vediamo ora, con un esempio, che cosa s'intende per ricerca della causa primaria in una persona.

Caliamoci nelle vesti dell'osteopata e iniziamo a osservare il nostro primo paziente. Non è mia intenzione trasformarvi in osteopati ma semplicemente condurvi a osservare come si comportano il corpo umano e la persona.

Ovviamente per fare ciò tralascieremo tutti gli aspetti puramente tecnici e ci divertiremo alla ricerca delle varie concause, ponendoci interrogativi sempre più profondi e affascinanti. Lo scopo è semplicemente comprendere, progressivamente, che cosa ha creato la famosa "macchia sul muro".

Per rimanere allineati con l'esempio precedente, supponiamo che una persona lamenti un dolore al polso sinistro.

In primis occorre chiedersi che cosa può aver creato questo dolore. Dopo una breve valutazione possiamo, per esempio, trovare che la causa è determinata da una tensione all'avambraccio sinistro. Notiamo che questa rigidità ha impedito al polso di muoversi correttamente e ha provocato l'insorgenza del dolore. Proseguendo nella ricerca della causa vediamo che la tensione all'avambraccio sinistro, a sua volta, è la conseguenza di un problema alla spalla sinistra. E ancora, la tensione alla spalla sinistra è stata generata da un problema allo stomaco. Faccio questo esempio perché occorre sapere che ci sono molte connessioni tra spalla sinistra e stomaco.

Ricordiamo che stiamo andando alla ricerca della famosa infiltrazione nel tetto, che è la causa delle cause.

Quindi, nel proseguire la nostra ricerca, dobbiamo chiederci ulteriormente che cosa può aver generato un problema allo stomaco.

Qui vi anticipo che potrebbero esserci fondamentalmente tre cause:

1. causa meccanica. Si intende tutto ciò che fisicamente può creare tensione fisica e meccanica allo stomaco (postura, ernia iatale, esiti cicatriziali post intervento, traumi diretti come contusioni, cadute, traumi indiretti, eccetera); stiamo dunque parlando di qualcosa che letteralmente "tira" fisicamente nel corpo andando a influenzare lo stomaco.
2. Causa metabolica. Possiamo dividere le cause di origine metabolica in due famiglie: le cause metaboliche estrinseche e le cause metaboliche intrinseche. Per causa metabolica estrinseca s'intende tutto ciò che introduciamo dall'esterno e

che influenza negativamente lo stomaco, quindi tutto quello che è legato a ciò che mangiamo e che può creare: intolleranze alimentari, allergie, abusi, carenze, eccetera. Per causa metabolica intrinseca s'intende invece un problema che non arriva dall'esterno ma dall'interno. In altre parole, non c'è nulla di sbagliato nella nostra alimentazione ma lo stomaco non funziona bene a causa di un problema interno all'organismo, quello che in medicina si definisce causa fisiologica o para-fisiologica. Quindi un problema metabolico intrinseco è tutto ciò che è connesso al reale funzionamento del nostro stomaco: iperacidità gastrica, scarsa motilità delle pareti dello stomaco, problema alla pompa gastrica, ecc.

3. Causa somato-emozionale. Il problema dello stomaco non va ricercato nell'organismo ma nella persona. Quindi non c'è nulla che fisicamente "tiri" a livello fisico-meccanico, non c'è nulla di scorretto nell'alimentazione, l'organismo funziona bene anche a livello fisiologico ma la causa è legata al fatto che la persona ha vissuto un qualche evento che ha scatenato una dinamica emozionale, che a sua volta si è "scaricata" a livello dello stomaco utilizzandolo come organo bersaglio, determinando un problema e quindi una tensione.

Bene, arrivati a questo punto occorre capire quali di queste tre problematiche hanno creato la tensione allo stomaco del nostro ipotetico paziente, in modo da avvicinarci sempre più alla causa primaria.

Dato che la mia intenzione è quella di condurvi verso interrogativi sempre più profondi, supponiamo, nel nostro esempio, che la causa originale sia di natura emozionale. Nei prossimi capitoli vedremo in modo più approfondito queste affascinanti e utilissime dinamiche. Per ora diciamo semplicemente che la causa originaria allo stomaco è di tipo emozionale.

Arrivati a questo punto risulta chiaro come, per risolvere efficacemente tutta la catena stomaco-spalla-avambraccio-polso, occorra eliminare la dinamica emozionale allo stomaco. Solo così facendo è possibile risolvere l'intero problema.

In questo caso il problema emozionale allo stomaco è paragonabile alla perdita d'acqua che penetra nel muro e la macchia con-

seguentemente generata, che noi vediamo e della quale ci lamentiamo, rappresenta a sua volta il problema tanto fastidioso al polso.

LE AFFASCINANTI E CONTROVERSE DINAMICHE SOMATO-EMOZIONALI

L'ambito delle dinamiche somato-emozionali è molto ampio ma poco conosciuto e, in alcuni casi, anche volutamente ignorato da molti medici e terapeuti. È un peccato, perché significa impedire alla persona di poter raggiungere un livello di guarigione più profondo.

Per capire qual è, ad oggi, il punto di vista di alcuni miei colleghi nei confronti di questo tema spinoso cito un episodio simpatico, che aiuta a riflettere e che mi è stato recentemente riferito da un mio paziente. Quest'ultimo, in seguito a un incidente, ha riportato una lussazione alla spalla. Per il percorso riabilitativo ha scelto di trattare il suo trauma a 360°, attraverso un triplice intervento riabilitativo. Si recava in studio da me e da uno psicologo "speciale" per eseguire un lavoro più profondo, elaborando altri aspetti correlati al trauma diversi da quello puramente meccanico e, infine, eseguiva la parte strettamente riabilitativa con un fisioterapista, presso un altro studio. In passato con questo paziente abbiamo trattato con successo altre sue dinamiche, che si presentavano sì come palesi dolori fisici ma che in realtà erano di origine somato-emozionale. E anche in questo caso, per il trattamento alla spalla, durante le nostre sedute abbiamo valutato il suo trauma sia dal punto di vista fisico che nel suo aspetto somato-emozionale.

Attraverso il lavoro svolto con me e con lo psicologo, questa persona è rimasta molto soddisfatta del risultato perché ha potuto analizzare risvolti molto interessanti legati al trauma alla spalla che, conseguentemente, gli hanno permesso di rivedere alcuni aspetti della propria vita. Questo lavoro completo e accurato ha permesso alla sua spalla di guarire in tempi molto rapidi ma soprattutto con una stabilità soddisfacente, raramente riscontrabile nelle lussazioni di spalla.

La parte simpatica e interessante di tutta questa vicenda è che il fisioterapista era all'oscuro del fatto che questa persona, il suo paziente, fosse seguita anche da me e dallo psicologo. Quindi, alla fine del ciclo e dopo gli eclatanti risultati terapeutici

il paziente ha chiesto al fisioterapista se il suo trauma o traumi fisici simili potessero avvenire non solo per puro caso o per malasorte ma essere legati alla sfera emozionale. Il paziente, decisamente divertito, mi ha riferito che il fisioterapista, si è irridito, si è irritato e ha risposto: «Senti, non iniziamo con queste cavolate delle emozioni, dei traumi legati ad aspetti emotivi della persona, tutti quei discorsi sul fatto che i traumi sono legati ad altro o che i traumi vogliono dire altre cose... I traumi sono traumi, punto e basta!».

Questo semplice episodio fa comprendere come la specializzazione e la segmentazione del corpo umano e della persona siano forme mentis molto comuni in campo medico. E questo è un vero peccato perché toglie al paziente la possibilità di cogliere significati più profondi del suo dolore, del suo malessere o del suo trauma.

Vi anticipo che nulla avviene per caso.

Nessun dolore ha origine in se stesso ma ha sempre un messaggio da comunicare. Proprio perché, come abbiamo già detto, rappresenta una spia del nostro personale cruscotto. E lo stesso vale per i traumatismi. Niente avviene per caso.

Ci addentreremo sempre più in questi concetti e vi darò una prospettiva nuova, entusiasmante, ma molto concreta su tutto ciò che accade e che giunge a ognuno di noi attraverso i segnali del corpo... E non solo.

CONOSCIAMO LE DINAMICHE SOMATO-EMOZIONALI

Ho affrontato tantissime volte le dinamiche emozionali nel corso della mia esperienza professionale potendo incontrare moltissimi casi di persone che manifestavano dolore nelle più svariate parti del corpo ma la cui causa scatenante era legata ad un problema somato-emozionale.

Le dinamiche somato-emozionali, per la loro natura, sono piuttosto subdole e ben protette dal nostro sistema. Per questo è difficilissimo, se non impossibile, accedere a queste memorie attraverso la nostra parte razionale. La dinamica somato-emozionale si crea quando viviamo un evento ben preciso che produce in noi un cambiamento profondo. L'evento può essere legato ad una forma di paura o a un conflitto, ma non necessariamente lo

dobbiamo vivere come un trauma. La dinamica somato-emozionale non è una forma di stress ripetuto legato al lavoro, alla vita familiare o alle relazioni interpersonali. Infatti, tutti noi, nel corso della vita, viviamo situazioni stressanti e tutti noi potremmo elencare episodi forti che abbiamo vissuto e che ci hanno particolarmente colpito. Ma tutto questo, nonostante ci abbia ferito, appesantito, stressato, potrebbe non aver prodotto alcuna dinamica somato-emozionale!

Perché non è importante ciò che accade, ma come reagiamo a ciò che accade.

Ecco che episodi, apparentemente poco significativi e dei quali magari non abbiamo alcuna memoria conscia, possono aver prodotto una dinamica emozionale. Al contrario, episodi molto impattanti che ricordiamo con estrema lucidità e che pensiamo abbiano avuto un enorme impatto nella nostra vita, magari non hanno prodotto alcunché.

Questo è l'aspetto subdolo e sorprendente di queste dinamiche.

Il punto focale è che, a partire da questo episodio di innesco della dinamica emozionale, si crea una sorta di distorsione rispetto a ciò che pensiamo di noi stessi o rispetto al nostro rapporto con il mondo esterno. Questo permette di comprendere come le dinamiche somato-emozionali siano in grado di condizionare interamente la vita di una persona.

STESSO EPISODIO, VITE DIFFERENTI

Per comprendere meglio come si sviluppano le dinamiche somato-emozionali vediamo un esempio.

Immaginiamo una scena nella quale due bambini sono sgridati da un adulto. Quest'ultimo, in un attimo di rabbia, si lascia scappare una frase del tipo: «Ecco! Vi avevo detto di fare quella cosa in questo modo, invece voi che avete fatto? Esattamente il contrario! Siete due buoni a nulla!». Seguendo il principio che non importa ciò che accade ma come reagiamo a ciò che accade, osserviamo le reazioni dei due bambini.

Il primo bimbo non viene minimamente scalfito dall'episodio e reagisce pensando fra sé e sé: “Ma perché per uno sbaglio così piccolo dovrei essere un buono a nulla? Va beh, non fa niente”.

Il secondo bambino, invece reagisce in modo differente. Dentro di sé pensa: “Caspita, sono un buono a nulla! Ha ragione, sono un buono a nulla, sbaglio sempre tutto”.

Questo semplice esempio ci permette di comprendere quali potrebbero essere le ripercussioni relative alle diverse reazioni dei due bambini. Probabilmente, nel primo caso, la sgridata dell'adulto potrebbe aver prodotto nel bambino solo un po' di fastidio. Ma nel secondo caso questo tipo di reazione del bambino potrebbe aver innescato una dinamica somato-emozionale. Se così fosse, da quel momento in poi nel secondo bambino inizierà un processo di rinforzo della dinamica. È come se il bambino continuasse a sentire, momento dopo momento, giorno dopo giorno, un mantra che risuona nei suoi pensieri: “Sei un buono a nulla, sei un buono a nulla, sei un buono a nulla...”. Il fatto è che il giudizio negativo si rafforzerà sempre più e, attraverso la ripetizione, diventerà una convinzione. Un altro importante aspetto caratteristico delle dinamiche somato-emozionali è rappresentato dal fatto che il bambino inizierà a rilevare sempre di più situazioni o episodi che lo faranno sentire effettivamente un buono a nulla. Il suo sistema cerebrale si doterà di speciali filtri (analizzeremo questo affascinante processo più avanti) al fine di setacciare tutte le situazioni, per poter evidenziare e trattenere solo quelle che rafforzeranno la sua dinamica emozionale.

Ad esempio, per il secondo bambino, se, prima dell'episodio in questione, durante una partita di basket con gli amici, un canestro sbagliato faceva parte di una normale routine di gioco, ora lo stesso banale errore verrà rilevato dai suoi filtri e il bambino penserà dentro di sé: “Ecco, vedi, sono scarso anche a basket! Vedi che ho ragione a dire che sono un buono a nulla? Sono riuscito a sbagliare anche un canestro così semplice!”. Questo si ripeterà nella quotidianità, a scuola, a casa, con gli amici, eccetera. Il fatto è che la dinamica somato-emozionale accompagnerà il bambino per tutta la sua vita. Crescerà, farà innumerevoli esperienze nelle quali noterà prevalentemente alcuni aspetti specifici e continuerà a convincersi di essere un buono a nulla da ragazzo, da adulto, da anziano. Lo darà per assodato, tutto intorno a lui glielo dimostrerà costantemente, in quanto i suoi filtri glielo faranno notare ripetutamente.

Inoltre, questa dinamica emozionale di svalutazione andrà a manifestarsi, sotto forma di dolore, in qualche parte del corpo in base alla dinamica e alla persona. La zona corporea colpita potrà essere un organo, un organo, un'articolazione, una regione della colonna vertebrale e vi dicendo. Vedremo nello specifico le ragioni precise per le quali tutto ciò si trasforma in dolore fisico.

Sia il quadro fisico che quello di autosvalutazione, si risolveranno, come abbiamo già detto, soltanto quando la persona riuscirà a elaborare alla radice la dinamica somato-emozionale.

COME COMPORTARSI DI FRONTE ALLE DINAMICHE SOMATO-EMOZIONALI

Le prime esperienze professionali con le dinamiche somato-emozionali mi hanno messo in forte difficoltà. Se da una parte mi rendevo conto che la loro elaborazione fosse un punto molto importante, un punto chiave, oserei dire determinante per la risoluzione del caso terapeutico della persona, dall'altra parte ero conscio anche del fatto che queste dinamiche andavano ben oltre le mie competenze professionali. Per questo motivo sospendevo momentaneamente le visite con questa tipologia di pazienti inviandoli da uno psicologo o da uno psicoterapeuta, per poi rivederli al termine del lavoro psicoterapico e concludere il trattamento della componente strettamente fisico-meccanica di tutto il loro complesso quadro.

Il fatto strano è che, in molti casi, la persona ritornava in studio da me, magari anche dopo cicli psicoterapici di un anno, presentando la dinamica somato-emozionale ancora attiva. In altre parole, le persone, dopo un grande e profondo lavoro con lo psicologo o lo psicoterapeuta, ripresentavano la stessa origine del dolore in quanto la dinamica somato-emozionale, fonte d'origine del dolore fisico, non era stata rimossa.

La perdita sul tetto, l'infiltrazione, la causa, non era stata riparata.

C'era qualcosa che mi sfuggiva.

Quindi, per il mio desiderio di capire, di comprendere e per poter aiutare in modo ancora più efficace i miei pazienti, mi sono lanciato alla ricerca di un approccio che potesse estirpare

alla radice la dinamica somato-emozionale, in modo che questi tipi di casi clinici potessero ritrovare prima possibile lo stato di salute.

Ad oggi ho sviluppato un mio metodo per la risoluzione totale di queste dinamiche, che ho chiamato “metodo Facchin”. Sono ormai più di dieci anni che lavoro con questo tipo di approccio. Il metodo Facchin consente alle persone di eliminare o disattivare rapidamente, semplicemente ed efficacemente le dinamiche somato-emozionali, così da riparare anche l’infiltrazione dal tetto e potendo lavorare successivamente sull’aspetto meccanico in modo più efficace.

Questo continuo e quotidiano rapporto con le dinamiche emozionali dei miei pazienti mi ha permesso di toccare molte volte temi estremamente profondi. Ci tengo a sottolineare che non si tratta di un approccio psicologico. Per quest’ultimo continuo a collaborare con altri professionisti che hanno, chiaramente, le specifiche competenze terapeutiche per affrontare la sfera psicologica e verso i quali dirotto i pazienti che hanno necessità di fare questo tipo di percorso.

Dopo qualche anno di lavoro con questo affascinante approccio mi sono accorto che la comprensione da parte dei pazienti delle loro personali dinamiche somato-emozionali costituiva anche per me un enorme arricchimento. Infatti, dietro la risoluzione di una dinamica stressante, c’è sempre un cambio di prospettiva da parte della persona nei riguardi dell’evento che l’ha scatenata. Questo cambio di prospettiva consente alla persona di proiettare una nuova luce sull’evento generando una comprensione più profonda e ampia. Ciò si traduce in un messaggio di una bellezza unica per la persona perché le offre la possibilità di scoprire, dietro al dolore fisico, la possibilità di cambiare un aspetto della propria vita che in quel preciso momento storico le sta creando differenti problemi e che ora è pronta a risolvere.

Tutte queste “nuove luci”, osservate negli anni, mi hanno permesso di realizzare un bagaglio esperienziale di enorme valore anche per i risvolti della mia vita personale.

Ringrazio per questo tutti i miei pazienti.

Camminiamo su questa terra vivendo innumerevoli esperienze. Ogni persona ha il proprio bagaglio. Ma l’aspetto più sorpren-

dente e meraviglioso è che ogni personale bagaglio, in realtà, costituisce un singolo tassello di un enorme puzzle. Ecco che lo scambio, il confronto e la comprensione delle dinamiche reciproche diventano uno strumento straordinario per dare risposta alle domande più profonde e importanti per ognuno di noi.

Spero di riuscire a trasmettervi l'immensa gratitudine che porto dentro di me per essere venuto a conoscenza di queste profonde e affascinanti connessioni esistenti nella persona e fra le persone. È per me un onore e allo stesso tempo un'enorme responsabilità poter trattare una persona per un dolore al polso e dirle che la sua guarigione deve passare attraverso un cambio di prospettiva nei confronti di un aspetto della sua vita.

SEMPRE PIÙ SU, SEMPRE PIÙ IN PROFONDITÀ

Nel corso della mia esperienza maturata con le innumerevoli dinamiche somato-emozionali dei miei pazienti mi sono sorti altri interrogativi.

Posso accontentarmi del lavoro che sto svolgendo o potrebbe esserci altro?

È possibile andare oltre a questo?

Ci può essere un'ulteriore causa che crea le dinamiche emozionali o la comprensione di queste ultime è la causa finale?

Perché siamo costretti a sviluppare dinamiche somato-emozionali?

A cosa realmente ci sono utili le dinamiche emozionali?

A questo punto possiamo continuare a scavare nella ricerca profonda della causa per vedere quali meravigliosi scenari è in grado di svelarci questo viaggio alla scoperta di noi stessi.

Iniziamo con una domanda: perché esistono e si instaurano le dinamiche somato-emozionali?

Riflettendoci questo quesito si compone, a sua volta, di due domande:

1. Perché la componente psicologica emozionale sviluppa questi conflitti? Ossia, come mai un essere così evoluto, capace, intelligente, come quello umano si "incarta" in queste dinamiche? Perché alcune persone si creano queste prigioni mentali? Perché la vita di una persona, che è coinvolta nelle dinamiche somato-emozionali, ne viene così ripetutamente condizionata?

Infine, supponendo che siano strategiche per la persona, che utilità hanno le dinamiche somato-emozionali?

2. Perché il conflitto emozionale genera un dolore a livello del corpo? Ossia, perché le dinamiche non rimangono confinate nella mente ma vengono “scaricate” anche a livello del corpo? Se rimanessero, come abbiamo visto nell’esempio del bambino, semplicemente distorsioni comportamentali, autosabotaggi, autodenigrazioni e non si presentassero sotto forma di dolori, che cosa cambierebbe per la persona?

Per poter dare le risposte a queste profonde domande dobbiamo prima fare un’analisi ad ampio spettro su tutto il contesto che ci circonda e definire esattamente in che periodo storico si trova l’umanità.