

Alan Gordon
& Alon Ziv

KONIEC BOLESTI

REVOLUČNÝ, VEDECKY
PODLOŽENÝ POSTUP,
AKO VYLIEČIŤ
CHRONICKÚ BOLEŠŤ

Slová uznania

„Táto kniha je nádherne jasnou a pôsobivou kombináciou osobných skúseností a najnovších objavov neurovedy, ktorá nám ukazuje, ako môžeme premôcť chronickú bolesť. Autori nás s jemným humorom a úprimným súcitom najprv oboznámia s realitou chronickej bolesti a potom pozvú vyskúšať techniky sľubujúce novú slobodu, ktorá sa zdala nemožná – transformáciu, ktorá ovplyvní nielen vás, ale aj tých, s ktorými zdieľate svoj život.“

- MARK WILLIAMS, EMERITNÝ PROFESOR KLINICKEJ PSYCHOLÓGIE, OXFORDSKÁ UNIVERZITA, SPOLUAUTOR BESTSELLERA *VEDOMÁ MYSEĽ*

„Ak trpíte chronickou bolesťou (alebo niekoho takého poznáte), táto kniha je optimistickou, na vedeckých poznatkoch založenou knihou o využití prepojenia mysle a tela počas uzdravovania sa. Alan Gordon píše so súcitom, empatiou a hlbokým pochopením života s bolesťou. Objavenie úľavy od vlastnej bolesti ho inšpirovalo k hľadaniu slobody pre druhých.“

- SHARON SALZBERG, AUTORKA KNIHY *LÁSKAVOSŤ A SKUTOČNÁ ZMENA*

„Kniha vyzdvihuje rolu neuroplasticity pri chronickej bolesti a skúma spôsoby, ako ju využiť. Je to obrovský pozitívny krok vpred v liečbe chronickej bolesti.“

- CLIFFORD WOOLF, M. D., PROFESOR NEUROLÓGIE A NEUROBIOLÓGIE, HARVARD MEDICAL SCHOOL

„Pocit bolesti pochádza primárne z mozgu. Táto dostupná, vrúcna kniha nám pripomenie, ako sa môžeme naučiť lepšie zvládať bolesť tým, že sa o nej naučíme uvažovať inak.“

- DAVID SPIEGEL, M. D., WILLSON PROFESOR A ZÁSTUPCA PREDSEDU PSYCHIATRIE A BEHAVIORÁLNYCH VIED, RIADITEĽ CENTRA PRE INTEGRAČNÚ MEDICÍNU, SPOLUAUTOR KNIHY *TRANZ A LIEČBA*

„Dlho sa predpokladalo, že chronická bolesť je nevyliciteľná, ale táto kniha nám predstavuje postup, ktorý preukazuje opak. Silu tejto liečby som sám priamo pozoroval. Pacienti, ktorí trpeli roky, či dokonca dekády, sa pozoruhodne zotavili. *Koniec bolesti* jednoducho ponúka najefektívnejšiu liečbu chronickej bolesti.“

— HOWARD SCHUBINER, M. D., KLINICKÝ PROFESOR, MICHIGANSKÁ ŠTÁTNA UNIVERZITA, FAKULTA HUMÁNEJ MEDICÍNY, ZAKLADATEĽ A RIADITEĽ MEDICÍNSKEHO PROGRAMU „MYSEĽ-TELO“ V NEMOCNICI ASCENSION PROVIDENCE

Alan Gordon
& Alon Ziv

KONIEC BOLESTI

REVOLUČNÝ, VEDECKY
PODLOŽENÝ POSTUP,
AKO VYLIEČIŤ
CHRONICKÚ BOLEŠŤ



THE WAY OUT

Copyright © 2021 by Alon Ziv and Alan Gordon

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Autor hudby a slov k skladbe „Gambler“: Don Schlitz Copyright © 1977 Sony/ATV Music Publishing LLC Copyright Renewed All Rights Administered by Sony/ATV Music Publishing LLC, 424 Church Street, Suite 1200, Nashville, TN 37219 International Copyright Secured All Rights Reserved Reprinted by Permission of Hal Leonard LLC. Skeny fMRI boli použité so súhlasom Caseyho Cromieho.

Fotografia zo zápasu Lakers/Suns: Copyright © Andrew D. Bernstein/Getty Images

Obrázok veвериčky: Copyright © Julian Rad

Fotografia Stana Gordona: Copyright © Stan Gordon

Obrázok šteniatka: Copyright © Kristyn Harder

Slovak edition © 2022 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *Alan Gordon and Alon Ziv – The Way Out*, vydaného

vydavateľstvom Avery / Penguin Random House, preložili: Lenka Bradová a Peter Krajčír.

V roku 2022 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2022 Lenka Bradová, Peter Krajčír

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-439-2

*Christie,
za tvoje priateľstvo, spoluprácu
a nespočetné množstvo fotografií tvojho psa
spiaceho v topánke.*

— A.G.

*Krystal,
kým budeme spolu, život vždy bude dobrý.*

— A.Z.

Obsah

<i>Predslov</i>	IX
1 Mozog tohto dieťaťa môže zmeniť svet	1
2 Bolesť je signál nebezpečia	18
3 Niet sa čoho báť... okrem strachu samotného	27
4 Prijatie novej nádeje	40
5 Somatické pozorovanie	53
6 Proces	65
7 Ako nebyť v stave vysokej pohotovosti	86
8 Zlepšiť sa v cítení sa lepšie	99
9 Recidíva, odolnosť, zotavenie	113
<i>Postscriptum: Stav zdravotníctva a opioidová kríza</i>	127
<i>Dodatok</i>	133
<i>PodĎakovanie</i>	139
<i>Poznámky</i>	140

Predslov

Nezačínal som ako veriaci. Ako mnoho ľudí, aj ja som mal pochybnosti o tom, ako veľmi môžu zásahy vyplývajúce z prepojenia mysle a tela ovplyvniť priebeh chronickej bolesti. A tiež u koho. Som vlastne prirodzene skeptický. No tiež chcem naozaj spoznať odpovede, takže inštinktívne zbieram vedecké dôkazy. Veľkú časť svojej kariéry som strávil skúmaním toho, či zmena myslenia môže ovplyvniť mozog a telo. Ak by mohla, ktoré druhy zmien sú vhodné? Aké podmienky musia byť splnené pre uskutočnenie týchto zmien? Ak vaše myšlienky ovplyvňujú vaše telo, sú dostatočne veľké na to, aby mali význam, a dostatočne hlboké, aby vytrvali?

Keď som sa prvýkrát stretol s Alanom Gordonom, mal som z neho presvedčivý dojem, že on *je* veriaci. Ako človek, ktorý pôvodne trpel chronicou bolesťou a teraz sa uzdravil, veril, že sa dá aj bez liekov a operácie dostať zo stavu trápenia vyčerpávajúcou bolesťou do stavu bez bolesti. On demonštroval tú vieru konaním s nákazlivým entuziazmom a odhodlaním pomáhať každému, s kým pracoval. Za posledné dva roky som aj ja zažil takúto transformáciu mojej viery. Dospel som k presvedčeniu, že správne myšlienky o chronickej bolesti, zrealizované prostredníctvom liečby mysle a tela, môžu výrazne prospieť mnohým ľuďom (alebo až väčšine ľudí) – dokonca po skutočných zraneniach, ktoré spôsobujú skutočnú bolesť.

Alana som spoznal šťastnou náhodou. Niekoľkokrát som stretol Alanovho kolegu, doktora Howarda Schubinera, na vedeckých mítingoch. Som neurovedec skúmajúci systém obvodov bolesti pomocou zobrazovania funkčnej magnetickej rezonancie (fMRI). Pamätám si, ako mi Howard povedal: „Máme túto liečbu, ktorá naozaj funguje. Roky pomáhame ľuďom uzdraviť sa z chronickej bolesti – mal by si to preskúmať!“ Nedávalo mi to zmysel.

Prepojenie mysle a tela ma fascinuje, no my sme skúmali základné mozgové obvody bez finančného krytia či prepojenia na vedeckú štúdiu pacientov.

Spolu s mojím postgraduálnym študentom Yonim Asharom sme diskutovali o témach jeho dizertácie. Yoni trpel niekoľko rokov chronickou bolesťou chrbta, preto bola bolesť chrbta preňho osobne významnou témou štúdia. A tu nastala tá šťastná náhoda. Raz ma Howard skontaktoval, aby ma oboznámil s výsledkami vyšetrenia fMRI pacienta, ktorý po Alanovej liečbe dosiahol významné zlepšenie. Bolo to priam provokujúce. Výsledky ukazovali zmeny v mediálnom prefrontálnom kortexe a prednej inzule. Tieto oblasti mozgu sú spojené a sú časťou siete, ktorá priraduje osobitný význam vstupu, ktorý prichádza z tela. Tieto oblasti mozgu patrili tiež medzi najčastejšie identifikované v štúdiách chronickej bolesti. Zdá sa, akoby časťou problému mnohých ľudí s chronickou bolesťou bola *významnosť*, ktorú mozog pripisuje bolesti a veciam, ktoré ju môžu spôsobiť. Rozhodli sme sa ísť do toho a začať štúdiu o Alanovej liečbe u ľudí s chronickou bolesťou chrbta.

Začali sme so skromnými cieľmi. Najprv sme plánovali sledovať iba pár ľudí podstupujúcich liečbu. Potom sa Yoni zúčastnil Alanovho a Howardovho víkendového tréningového kurzu a uvidel silu liečby v akcii. Medzitým Alan začal crowd-fundingsú kampaň, ktorá generovala dve veci – peniaze na štúdiu a, dokonca dôležitejšiu vec, vzrušenie ľudí, ktorí si skutočne želali, aby sa to podarilo. Ja som našiel dodatočné grantové prostriedky a výskum sme rozšírili ešte viac. Nakoniec sme uskutočnili dovtedy najväčšiu fMRI štúdiu bolesti chrbta. Dokázali sme to s približne štvrtinou finančných prostriedkov oproti zvyčajným rozpočtom, pretože všetci – Yoni, Alan, Howard a naši skvelí výskumní asistenti Laurie Polisky, Zach Anderson a ostatní – verili v dôležitosť tohto projektu a vložili do jeho realizácie svoje srdcia a duše.

Výsledky našej štúdie sú tým, čo ma zmenilo na veriaceho. Po mesiaci liečby bola väčšina našich pacientov, ktorí trpeli chronickou bolesťou v priemere jedenásť rokov, úplne alebo takmer bez bolesti. A doteraz sa zdá, že to tak aj zostane. Je však jasné, že existuje stále mnoho nezodpovedaných otázok: U ktorých druhov bolesti a u ktorých ľudí sú tieto výsledky dosiahnuteľné? Čo sú „aktívne zložky“ a ako veľmi zlepšenie závisí od toho, kto poskytuje liečbu? Ako veľmi závisí zlepšenie od pacientovej otvorenosti k „vyliečeniu sa“? Chronická bolesť má mnohonásobné príčiny v tele a mozgu.

Týmto dnes ešte nerozumieme a jednoducho nedokážeme v ľuďoch dostatočne dobre merať patológiu tak, aby sme určili najlepšiu liečbu pre každého jednotlivca. Urobili sme však všetko pre to, aby naša štúdia bola dôkladným, objektívnym a nezaajatým testom toho, ako dobre Alanova liečba účinkuje – a údaje ukazujú, že ľuďom je lepšie.

Ešte zaujímavejšie je to, čo nám táto štúdia a ďalšie hovoria o chronickej bolesti. Toto je veľkolepý moment pre neurovedu bolesti, keď štúdie jednoznačne dokazujú, že poranenie spôsobuje zmeny v nervovom systéme na viacerých úrovniach: v tele, v mieche a v mozgu. Mozgové centrá vyššej úrovne, spojené s náladou, pamäťou a dlhodobým plánovaním môžu bolesť blokovať alebo ju zosilňovať, môžu podporovať zotavenie alebo robiť bolesť chronickou. U ľudí tieto centrá vyššej úrovne vytvárajú našu osobnosť, naše emócie a náš zmysel pre to, kým sme a kam vo svete patríme. Takže veľmi reálne je chronická bolesť zviazaná s naším chápaním toho, čo bolesť pre nás znamená, a s naším výhľadom do budúcnosti. To neznamená, že bolesť nie je „skutočná“. Bolesť môže mať skutočné príčiny v tele, mieche a mozgu, a pritom stále byť liečená prístupom zohľadňujúcim prepojenie mysle a tela, pretože všetky tieto úrovne sú prepojené.

Neuroveda bolesti preukázala, že príčiny chronickej bolesti sa môžu líšiť od príčin akútnej bolesti po úraze, a v mnohých prípadoch sa môžu nachádzať v mozgu. Liečba postavená na prepojení mysle a tela nám môže pomôcť pochopiť, aké druhy pohybov a činností sú v poriadku, dokonca aj v prítomnosti bolesti, čo ďalej môže pomôcť nášmu mozgu „odnaučiť sa“ chronickej bolesti.

Na Alanovej liečbe je pozoruhodné najmä to, že informácia tvorí veľkú časť liečby. Nová informácia môže zmeniť naše presvedčenie o príčinách bolesti a „príbehy“, ktoré sami sebe o nej hovoríme. Táto zmena si môže často vyžadovať úsilie a tréning, ale môže sa udiť aj náhle, v záblesku pochopenia. Bol som toho osobne svedkom. Jeden člen môjho laboratória niekoľko rokov trpel bolesťou ramena, no zdá sa, že sa uzdravil po tom, čo vyskúšal tieto techniky. Ďalšia priateľka a kolegyňa tiež dospela prostredníctvom rozhovoru s Yonim o našom výskume k novému pochopeniu svojej chronickej bolesti. Zažila dramatické uzdravenie a povedala mi, že jej táto transformácia zachránila život.

V knihe *Ako poznať Boha (How to Know God)* rozlišujú Swami Prabhavananda a Christopher Isherwood rôzne druhy viery. Jedným z nich je dôvera. Dôverovať musíme v prípadoch absencie dôkazov, alebo napriek dôkazom, ktoré nám poskytujú naše zmysly. Druhým druhom viery je dočasné presvedčenie. Keď sa učíme meditovať, prízvukujú nám, že stačí veriť v prínos meditácie len natoľko, aby sme ju vyskúšali. A práve tento druh viery vás žiadam osvojiť si. Nemusíte veriť, že chronická bolesť sa dá vyliečiť; musíte veriť len toľko, aby ste začali pracovať s myšlienkami v tejto knihe s otvorenou myslou. Skúste to... a potom pozorujte, čo sa stane.

— Tor Wager
renomovaný profesor neurovedy
Dartmouth College

Mozog tohto dieťaťa môže zmeniť svet

„Má veľké bolesti. Jeho rodičia sú zúfalí. Myslíš, že mu dokážeš pomôcť?“

Bol december 2016 a ja som práve prijal hovor od producentov mnoho rokov vysielanej informačnej talkshow *The Doctors*¹ televízie CBS, ktorú vytvoril Phil McGraw. V tejto konkrétnej epizóde² sa snažili pomôcť Caseymu, šestnásťročnému chlapcovi s takými silnými chronickými bolesťami brucha, že to mohlo vyložene spôsobiť, že upadne do bezvedomia. Caseyho lekári boli bezradní.

Ako riaditeľ centra psychológie bolesti v Los Angeles som sa špecializoval na liečbu chronickej bolesti a ďalších telesných symptómov. Producenti chceli vedieť, či môj tím dokáže pomôcť trpiacemu Caseymu.

Pred dvomi rokmi bol Casey obyčajný deviatak na strednej škole Johna Burroughsa v Burbanku v Kalifornii. Miloval bejzbal a *Star Wars*; nenávidel algebru a chémiu. Zdalo sa, že je na dobrej ceste k ukončeniu štúdia, po ktorom chcel pokračovať na vyššej odbornej škole – až kým tri mesiace pred nástupom do prvého ročníka nezacítil bodavú bolesť v žalúdku.

Mysliac si, že ide o slepé črevo, ho jeho rodičia rýchlo odviezli do nemocnice. Ale doktori nevedeli objaviť žiadny problém. Mesiace plynuli a jeho bolesť pretrvávala. Absolvoval každý možný test – MRI, CT, overovacie operácie –, ale všetko vyšlo bez nálezu.

Medzitým sa Caseymu žilo čoraz ťažšie. Opustil bejzbalový tím a neskôr musel opustiť aj školu. Caseyho dlhá, strastiplná cesta ho nakoniec priviedla do relácie *The Doctors* a oni potom zavolali mne.

„Budeme si musieť prezrieť jeho zdravotné záznamy,“ povedal som, „ale myslím si, že je tu vysoká pravdepodobnosť, že mu dokážeme pomôcť.“

„Skvelé,“ potešili sa. „Ešte jedna vec. Môžeme odvysielat v jednej epizóde nejakú názornú ukážku, čím by sme ukázali efekt odstránenia bolesti?“

Dobrý nápad. Veď šlo o televíziu. Potrebovali niečo vizuálne. Ako by sme mohli priblížiť divákovi Caseyho bolesť, ktorú cítil vo svojom vnútri?

Chvíľu som sa nad tým zamyslel a odvetil som: „Možno by sme mohli urobiť fMRI jeho mozgu pred liečbou a po nej?“

Zobrazovanie funkčnou magnetickou rezonanciou (fMRI) je sken, ktorý ukazuje mozgovú činnosť³. Domnieval som sa, že by bolo zaujímavé vidieť, ako sa zmení Caseyho mozog, keď sa zbaví bolesti. Vtedy som ešte nevedel, že toto náhodné vnuknutie bude viesť k jednej z najviac prelomových štúdií v histórii skúmania bolesti.

Aby som vám však skutočne mohol porozprávať príbeh o Caseyho bolesti, musím vám najprv povedať o tej mojej.

Ja, moja stolička a moja mama

Keď som mal dvadsaťpäť, život bol fajn. Bol som na vysokej škole a študoval psychoterapiu na University of Southern California (USC). Bol som spoločenský, aktívny chalan. Trávil som čas s priateľmi. Chodieval som na zápasy Dodgers. Hral som kickballovú ligu, čo je kombinácia bejzbalu a futbalu, a môj tím sa dostal dokonca do národnej ligy! V druhom ročníku na vysokej škole sa však všetko zmenilo. Dostal som silné bolesti krížov a úplne ma to vykoľajilo.

Dokonca aj niečo také obyčajné, ako je sedenie a sledovanie filmu, sa stalo pre mňa dvojhodinovou nočnou morou. Na zápasy Dodgers som mohol zabudnúť. Nemohol som sledovať športové duely, a už vôbec som nemohol hrať. Tvrdé sedadlá v univerzitných posluchárňach mi spôsobovali takú bolesť, že som si musel kúpiť mäkkú naklonenú stoličku od Office Depot a prenášať ju z triedy do triedy. Ak by vás to zaujímal, ťahanie obrovskej stoličky so sebou všade, kam sa pohnete, zasadí vášmu spoločenskému životu poriadnu ranu.

Navštívil som troch popredných špecialistov na kríže v Los Angeles. Jeden z nich mi povedal, že moju bolesť spôsobuje vybočená platnička. Ďalší mi povedal, že za moje symptómy môže degenerácia platničky a podľa tretieho ma bolel chrbát preto, že som bol príliš vysoký.

Nemohol som sa zmenšiť, ale vyskúšal som každú možnú liečbu: fyzickú terapiu, biofeedback (biologickú spätnú väzbu), akupunktúru, akupresúru. Nič mi nepomohlo. Absolvoval som toľko vyšetrení chrbta magnetickou rezonanciou, že si moji priatelia robili žarty, že sa moja chrbtica zmení na magnet.

Po približne šiestich mesiacoch mi pichli epidurálnu injekciu. Neuzdravila ma, ale zmiernila moje bolesti na polovicu. Život bol opäť znesiteľný... na približne osem dní. Kým som v jedno ráno, úplne nečakane, nepocítil, akoby mi v hlave vybuchol granát. Bola to najnezniesiteľnejšia bolesť hlavy, akú som kedy mal.

A zostala mi.

Ako som sa dočítal na internete, chronická každodenná bolesť hlavy nemá známu príčinu, a neexistuje na ňu liek. Úžasné.

Po návšteve ďalších lekárov som natrafil na špecialistu na bolesti hlavy, ktorý mi diagnostikoval vysoký tlak likvoru (mozgovomiechového moku). Predpísal mi nejaké lieky, ktoré mi nepomohli.

Tu je niečo o bolestiach hlavy spojených s vysokým tlakom likvoru: bolesť sa zhorší, keď si ľahnete. Takže som nemohol sedieť, pretože ma z toho bolel chrbát, ale nemohol som si ani ľahnúť, pretože ma bolela hlava. Môj otec ako praktický muž mi poradil, aby som našiel spôsob, ako môžem fungovať v 45-stupňovom uhle. Ďakujem, oci.

Počas ďalších rokov sa u mňa objavili tieto nasledujúce príznaky:

- bolesť horného chrbta
- bolesť krku
- bolesť ramena
- bolesť kolena
- bolesť päty
- bolesť jazyka (Koho už môže bolieť jazyk?)
- bolesť oka

- bolesť zubov
- bolesť prsta na nohe (Troch rôznych prstov!)
- bolesť bedra
- bolesť brucha
- bolesť zápästia
- bolesť chodidla
- bolesť nohy
- TMJ (To je bolesť temporomandibulárneho / čeľustného kĺbu.)
- pálenie záhy
- vertigo
- tinitus
- svrbenie
- únava

Skrátka, nebol som v poriadku. Lekári mali zo mňa strach. Mal som mnoho diagnóz, ktoré sprevádzali tieto príznaky: vybočenie platničky, natrhnutá rotátorová manžeta, poranenie z opakovaného preťaženia... Ale žiadna medicínska liečba mi nepomohla.

Bolesť ovládla môj život. Bolo pre mňa príliš ťažké tváriť sa pred kamarátmi šťastne, tak som sa spoločensky stiahol. Nemohol som pracovať. Môj život musel ísť bokom, aby som sa mohol sústrediť na boj s mojou bolesťou. Dokonca som sa presťahoval naspäť k rodičom.

Jedného dňa mi moja mama dala knihu o liečbe bolesti postavenej na prepojení mysle a tela. Povedala mi, že syn jej priateľky tú knihu čítal a pomohla mu zbaviť sa bolesti chrbta. Moja mama je milujúca matka a snažila sa mi pomôcť. Takže som urobil presne to, čo by urobil ktorýkoľvek racionálny trpiteľ chronickej bolesti. Šmaril som knihu cez celú miestnosť do kúta.

„Kniha mi nepomôže, mami. Bolesť nie je v mojej hlave. Lekári mi našli kopec diagnóz.“

Pokrčila plecami a odišla z izby. S niekým, kto má chronické bolesti, sa predsa nehádate.

O rok neskôr som si knihu nakoniec prečítal a porozprával sa so synom matkinej priateľky. Kniha ma bolesti nezabila, ale vďaka nej som bol

ochotný pripustiť možnosť, že ja to dokážem. To bol dôležitý prvý krok. Rozhodol som sa zistiť o bolesti úplne všetko.

Študoval som neurovedu bolesti. Naučil som sa, že bolesť zasahuje aj telo, aj myseľ. Mozog dostáva signály z celého tela a spracováva ich. Ak sa telo zraní, mozog vytvorí pocit bolesti.

Niekedy však v systéme nastane skrat. „Spínač bolesti“ v našom mozgu sa môže zaseknúť v zapnutej polohe a spôsobovať chronickú bolesť.

Hovoríme tomu neuroplastická bolesť. Normálnu bolesť spôsobuje zranenie tela. Ale bolesť, ktorá pretrváva aj po vyliečení zranenia, alebo bolesť, ktorá nemá jasnú fyzickú príčinu, je zvyčajne neuroplastická bolesť. V druhej kapitole vám vysvetlím, prečo sa neuroplastická bolesť objavuje, a ako sa dá zistiť, že ňou trpíte.

Uvedomil som si, že trpím neuroplastickou bolesťou. Sústredil som sa na liečbu svojho tela, ale aby som sa zbavil bolesti, potreboval som sa zamerať na svoj mozog. Prístup k chronickej bolesti zohľadňujúci zapojenie mysle a tela bol relatívne nový a liečba nebola dostatočne vyvinutá. Tak som vytvoril nové techniky na opätovné zapojenie môjho mozgu a obnovenie prirodzeného poriadku.

Stále som mal vybočenú platničku. Stále som mal vysoký tlak likvoru. Pravdepodobne mám stále natrhnutú rotátorovú manžetu. Ale nemám žiadne bolesti. Odstránil som všetkých dvadsaťdva príznakov, ktoré sa prejavovali.

Počas tejto cesty, ktorú som prešiel, som si uvedomil, že nie som v tom sám. V skutočnosti sa nachádzame uprostred epidémie chronickej bolesti. Len v Spojených štátoch amerických trpí chronickou bolesťou viac ako 50 miliónov dospelých ľudí⁴. Celosvetovo sa toto číslo odhaduje na 1,2 miliardy!⁵

Liečba chronickej bolesti sa stala poslaním môjho života. Založil som centrum psychológie bolesti a začal pomáhať ďalším trpiacim. Z mojich skúseností vyplýva, že pri väčšine chronických bolestí ide o neuroplastickú bolesť. V priebehu rokov sme zdokonalili naše techniky, vytvorili sme z nich trvalo účinný systém – terapiu prepracovania bolesti (PRT – Pain Reprocessing Therapy) – a pomáhame ľuďom prekonať všetky možné formy bolesti.

A každý pacient, ktorého ja a môj tím liečime, bez ohľadu na to, kde cíti bolesť alebo ako dlho ju znáša, nám kladie tú istú otázku.

Rozhovor

Pacient: Hovoríte, že moja bolesť nie je skutočná?

Ja: No, cítite ju?

Pacient: Áno.

Ja: Cítite bolesť?

Pacient: Áno.

Ja: Tak potom je skutočná.

Vždy mi pripadalo zvláštne, že určitú bolesť považujeme za skutočnú, zatiaľ čo inú nie.

Keď som bol študentom na Kalifornskej univerzite v Los Angeles (UCLA), moje bratstvo^{*} zavolalo na podujatie v rámci náborového týždňa hypnotizéra. Môj kamarát Jamie sa dobrovoľne nechal zhypnotizovať. Tento zjavne neetický hypnotizér uviedol Jamieho do tranzu a povedal mu, že jeho ruka horí. Jamie šialene pobehoval a strčil si ruku do chladiacej nádoby s ľadom. Bolo to zábavné.

Neskôr som sa Jamieho spýtal, či ho to bolelo. „Bola to tá najhoršia bolesť, akú som kedy cítil,“ povedal (s niekoľkými vybranými nadávkami). Ako je to možné?

Vedci z Pittsburskej univerzity, ktorí pred časom skúmali hypnózu a bolesť⁶, umiestnili sledované subjekty do prístroja fMRI a spôsobovali im bolesť horúcou sondou. Oblasti bolesti v mozgoch účastníkov výskumu sa rozžiarili ako deň na svitaní. Potom vedci tie isté subjekty zhypnotizovali a vyvolali u nich bolesť sugesciou. Na fMRI sa rozžiarili presne tie isté oblasti ich mozgov. Či bola bolesť vyvolaná fyzicky, alebo hypnózou, pokiaľ šlo o mozog, pocity bolesti vnímal rovnako.

^{*} Bratstvo (fraternita) je dobrovoľná organizácia vysokoškolských študentov, ktorí sa združujú, aby si vzájomne pomáhali. Študentky bývajú členkami sestierstva (sororita).

Bolesť je bolesť, je *vždy* skutočná. A keďže všetka bolesť sa spracováva v mozgu, náš mozog má neobyčajnú moc ovplyvniť kde, kedy a koľko bolesti ucítíme.

Naše boľavé chrbty

Bolesť chrbta je najčastejšou formou chronickej bolesti⁷ a hlavnou príčinou práceneschopnosti a invalidity vo svete. Ak trpíte chronickou bolesťou chrbta, zrejme ste už absolvovali podobný rozhovor:

Vy: Už tri mesiace ma bolí chrbát. Bolí ma, keď sedím, bolí ma, keď stojím, a bolí ma, keď chodím.

Ortopéd: Hmm, magnetická rezonancia vašej chrbtice ukazuje, že na úrovni stavcov L2-L3 máte štvormilimetrové vybočenie platničky s čiastočným stlačením koreňa nervu.

Vy:



Diagnóza akoby naznačovala, že vaša úbohá, poškodená chrbtica má obrovské vybočenie platničky, ktoré drví jeden z vašich nervov. Obraz je desivý, ale zároveň istým spôsobom pôsobivý – máte bolesti v chrbte a doktor zistil,

kde je problém. Jediné, čo musíte urobiť, je vyriešiť problém v chrbte, a vaša bolesť zmizne, však?

Žiaľ, nie. Štúdie preukázali, že mnoho najbežnejších operácií chrbta je jednoducho neúčinných.⁸ Pretrvávajúca bolesť chrbta po chirurgickom zákroku je v skutočnosti taká bežná, že má dokonca aj pomenovanie⁹: syndróm neúspešnej operácie chrbta.

Toto je realita. Väčšina z nás má vydutie alebo vysunutie platničky. Väčšina z nás má degeneráciu platničky a artritídu. Viete, kto má dokonale bezchybnú chrbticu? Bábätká. Ich medzistavcové platničky sú všetky nádherne oblé a ich rozkošné kĺbiky nemajú vôbec žiadne zápaly. Ako starneme, objavujeme opotrebenia. Zhoršenie stavu nášho tela je prirodzené a neodvratné. Podľa štúdie zverejnenej v týždenníku *New England Journal of Medicine* až 64 percent ľudí bez bolestí chrbta má vydutiny, výčnelky, vysunutia alebo degeneráciu platničky.¹⁰ Tieto zmeny štruktúry sú vlastne celkom normálne a zvyčajne nie sú spojené s bolesťou.

Dokonca ani nálezy na MRI sa zvyčajne nespájajú s fyzickými príznakmi. Do švajčiarskeho výskumu vybrali ľudí s chronickou bolesťou chrbta a hľadali u nich degeneráciu platničiek a ich vydutie. Vedci zistili, že medzi týmito štrukturálnym problémami a symptómami účastníkov výskumu neexistuje žiadne prepojenie.¹¹

Takže: ak štrukturálne poškodenie nie je zodpovedné za väčšinu prípadov chronickej bolesti chrbta, čo teda je?

Skombinovaním špičkovej neurovedy s trochou Nostradamovho prístupu prekročila skupina vedcov z Northwestern University novú hranicu: predpovedanie bolesti.¹² Títo výskumníci sledovali pacientov po počiatočnej epizóde bolesti chrbta a snažili sa predpovedať, u koho sa rozvinie chronická bolesť. Prekvapivo, ich predpovede boli presné v 85 percentách prípadov.

Vedci nerobili žiadne vyšetrenia chrbta. Nepozerali si žiadne röntgenové snímky ani MRI zobrazenia chrbtice. Vlastne sa vôbec nepozreli na chrbticu svojich pacientov; pozerali sa len na ich mozgy. Vďaka skenovaniu mozgu a sledovaniu miery prepojenia dvoch kľúčových oblastí boli výskumníci schopní s veľkou presnosťou určiť, u koho bolesť pretrvá a u koho pomínie.

Väčšina prípadov chronickej bolesti chrbta nie je spôsobená štrukturálnymi poškodeniami chrbtice. Bolesť je stopercentne skutočná, ale je to