



Emocje zatrzymane w kręgosłupie

To, jaką historię niesie nasze ciało, wiemy tylko my sami. Na ile potrafimy wczytać się w jego sygnały, zależy od naszej motywacji i gotowości. Jak pokazuje praktyka, najczęściej pochylamy się nad tym w obliczu trudnej sytuacji życiowej lub dotkliwego bólu.

Przewlekły ból zakłóca homeostazę organizmu, przyczyniając się do zespołu określonych zaburzeń psychosomatycznych. Ludzie sięgają wtedy po niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ). Badania dowodzą, że ich długotrwałe stosowanie może wywołać wiele skutków niepożądanych, głównie ze strony układu pokarmowego (uszkodzenie błony śluzowej żołądka).

Istota bólu

Ekspert Międzynarodowego Towarzystwa Badań Bólu sformułował w latach 70. XX w. definicję bólu (aktualna na dziś). Ból to „subiektywnie przykre oraz jednoznacznie negatywne wrażenie zmysłowe i emocjonalne,

powstające pod wpływem bodźców uszkadzających tkankę lub zagrażających jej uszkodzeniu albo opisywanych w kategoriach takiego uszkodzenia”. Jak łatwo zauważyć, ból jest materią skupioną na odczuciu płynącym z ciała, wyrażonym myślą, zachowaniem. To rodzaj konfliktu pomiędzy stanem dobrego samopoczucia i reakcji fizycznych ciała, na skutek drażnienia receptorów bólowych (nocyceptorów). Źródeł jest bardzo wiele, chociażby uraz fizyczny czy zbyt głośny hałas. Ból jest też sygnałem ostrzegawczym i nigdy nie powinien być lekceważony. Warto wspomnieć, iż niektóre organy, takie jak wątroba, płuca i mózg nie boją, dlatego ich regularne badania są niezmiernie istotne.

Ból może być fizyczny albo emocjonalny. Jak podaje dr John D. Otis z uniwersytetu w Bostonie, nawet 19 procent ludzi doświadcza przewlekłego bólu. Mimo rozwoju medycyny, technologii oraz metod diagnostycznych, w wielu przypadkach jego źródło wciąż pozostaje nieznane. Wiele osób uskarża się np. na bóle w kręgosłupie. Najwięcej w obrębie lędźwi, następnie w odcinku szyjnym oraz w części środkowej kręgosłupa czyli w piersiowym.

„Co sobie uświadamiasz, to też kontrolujesz; to czego sobie nie uświadamiasz, kontroluje ciebie. Zawsze jesteśmy niewolnikami tego, czego sobie nie uświadamiamy. Jeśli coś sobie uświadomisz, uwolnisz się od tego. To coś jest oczywiście nadal

”

Gdy umysł ma kłopoty,
wyslij mu na ratunek
swoje ciało.
Kiedy ciało zawoła
o pomoc, przywołaj
umysł.

w tobie, jednak nie stanowi dla ciebie przeszkody. Nie kontroluje cię, nie zniewala. I na tym polega podstawowa różnica.” – Anthony de Mello, hinduski jezuita, psychoterapeuta i mistyk. Cytat pochodzi ze zbioru jego rekolekcji, pt.: „Przebudzenie”.

Przypadek mojej klientki

Do gabinetu zgłosiła się kobieta w wieku ok. 35 lat. Bardzo energiczna, głośno mówiąca. Po wielu badaniach konwencjonalnych nie stwierdzono u niej zmian kwalifikujących się do leczenia. Ból pojawiał się i odchodził z mniej lub bardziej intensywnym natężeniem. Została skierowana na sesję z fizjoterapeutą w celu ustabilizowania mięśnia czworobocznego (odpowiada za stabilizację kręgosłupa). Poproszono ją też o wdrożenie regularnych spacerów, relaksu i zdrowej diety. Ponieważ miewała okresowe bóle i wzdęcia brzucha, pacjentka miała skonsultować także swoje objawy u internisty. W wielu przypadkach takie rozwiązania są ważnym krokiem i pomagają poradzić sobie z problemem.

Mimo włączonych zaleceń i poprawnych wyników badań krwi, bóle nie mijały. W pogłębionym wywiadzie pacjentka opowiedziała o swojej

sytuacji życiowej. Robiąc karierę w korporacji, uciekała od samej siebie. Niepewność towarzyszyła jej od wielu lat, co rekompensowała awansami i wyższymi zarobkami. Założyła „maskę”, która donośnym głosem mówiła: „wszystko jest ok!”. Jednak nieprzepracowane urazy z dzieciństwa, brak spełnienia w miłości i poczucie braku wyjścia manifestowały się bólami na poziomie L1 i L2 na wysokości jelita grubego (brzucha) i pachwin (okolicę wyrostka robaczkowego). Wieloletni ból emocjonalny przerodził się w doznania fizyczne. Ciało krzychało stop!

Kiedy umysł zajęty jest czynnikami zewnętrznymi – np. karierą – brakuje miejsca na poczucie spełnienia i dobrostanu. Kiedy „zjedziemy windą w dół” – z głowy do brzucha i wsłuchamy się w jego problem, odrobimy najważniejszą życiową lekcję – sprawdzimy, jak jest nam ze sobą samym i co możemy z tym zrobić. Uwolnienie emocjonalne ratuje ciało od cierpienia. Po kilku sesjach kobieta odzyskała spokój wewnętrzny, pozbyła się bolesnych dolegliwości, a ograniczenie w odcinku lędźwiowym ustąpiło.

Kręgosłup lędźwiowy nie tylko odpowiada za stabilizację ciała, ale także za naszą egzystencję emocjonalną. Przewlekły stres czy brak spełnienia w związku często lokuje się w tym właśnie odcinku, a przyjmowanie leków przeciwbólowych nie przynosi oczekiwanego efektu. Warto pójść na spacer, побыć ze sobą i usłyszeć to, co dawno wyparliśmy. ■

Weronika Ławniczak



Właścicielka i pomysłodawczyni Instytutu Zdrowia i Urody Holispace w Warszawie, Therapeutic Lifestyle Change. Jest zawodowym zielarzem, fitoterapeutą, dietetykiem, dyplomowaną terapeutką SPA&WELLNES oraz absolwentką certyfikowanego kursu Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Obecnie studiuje dobrostan i zdrowie na Akademii Leona Koźmińskiego. Z wykształcenia mgr inż. budownictwa. Absolwentka SGH na kierunku Project Management.

– Od ponad 25 lat rozwijam pasję, jaką jest holistyka w świetle piękna i zdrowia człowieka. Stworzyłam unikatowe miejsce na mapie Warszawy, łącząc sztukę i zdrowie z pielęgnacją. Wspieram zdrowie przedsiębiorców i biznes, promując wellbeing i świadomy styl życia lidera. Połączyłam pasję i wiedzę, by pomagać ludziom w przywracaniu wewnętrznej harmonii, odzyskiwać energię, pokonywać słabości. Opracowałam „5 kroków do witalności i długowieczności” oraz Self Immersion Method – autorską metodę, by żyć w zgodzie z samym sobą. Towarzyszę ludziom w zmianie, pokazuję, że wiedzą. Jako terapeuta poszukuję problemu, starając się go rozwiązać metodami przede wszystkim naturalnymi, opierając się na wywiadzie, analizie stanu zdrowia, ziołolecznictwie, zmianie codziennych nawyków.

REKLAMA

MAŚĆ LAUROWA RATOWNIK NR 759 z olejem laurowym i olejem konopnym.

Zalecany do masażu i pielęgnacji w problemach obolałych stawów i mięśni. Pobudza krążenie krwi i działa rozkurczowo, łagodzi napięcia mięśniowe. Stosowanie MAŚCI LAUROWEJ zwłaszcza w połączeniu z masażem ograniczy dyskomfort związany z dolegliwościami stawów. Jednocześnie MAŚĆ LAUROWĄ można stosować do pielęgnacji suchej i problematycznej skóry. Olej laurowy i olej konopny posiadają właściwości antyseptyczne, łagodzą podrażnienia, nawilżają i natłuszczają skórę.

