

Ewa Danuta Białek

FIBROMIALGIA ROZWIKLANA ZAGADKA

Ewa Danuta Białek

FIBROMIALGIA
ROZWIKŁANA ZAGADKA

Copyright by: Ewa Danuta Białek

Wszelkie prawa zastrzeżone

Instytut Psychosyntezy®

Żadna część tej książki nie może być w żaden sposób użytkowana,
przetwarzana, kopiowana bez pisemnej zgody Autorki.

Powyższe opisy służą wyłącznie celom informacyjnym i edukacyjnym.

Podstawowym odniesieniem jest własny organizm i konsultowanie
swego stanu zdrowia z odpowiednim specjalistą.

Zdjęcie na okładce: Ewa Białek

ISBN 978-83-63428-97-6

Wydanie pierwsze

Warszawa 2019

Wydawca

INSTYTUT PSYCHOSYNTETY®

Dr Ewa Danuta Białek

www.psychosynteza.pl

instytut@psychosynteza.pl

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA

1. Zaczniemy od początku

A. Powięź jako element architektury ciała

B. Powięź w rozumieniu fizjologicznych funkcji

2. Emocje – energia uwięziona w powięzi

3. Fibromialgia – jako konsekwencja przeżyć dzieciństwa

4. Sytuacje krytyczne, będące zaczątkiem traumatycznych doświadczeń i zatrzymania emocji w ciele

5. Ciało i dusza do reperacji/regeneracji. Praca z ciałem dla odblokowania napięć; praca z duszą dla przywrócenia podstawowej harmonii ciała i duszy.

SPIS KSIĄŻEK AUTORKI

PRZEDMOWA

Po ponad 23 latach pracy naukowej w medycynie: immunologii i diagnostyce klinicznej, kolejne tyle samo lat dedykowałam praktycznemu poznawaniu na sobie psychosyntezy – psychologii z duszą. Ta wewnętrzna praca zaowocowała zrozumieniem funkcjonowania mojego organizmu, a szczególnie „odcisku”, jakie czynią w nim życiowe doświadczenia i co można z tym zrobić, aby go odkodować. Dzięki tej dogłębnej pracy na sobie – ze sobą, a potem przez kolejne lata z grupami, prowadząc warsztaty, zgodnie z fundamentalną zasadą psychosyntezy – „gdy coś przychodzi na czas – jest to edukacja; gdy za późno – to terapia”, zaczęłam dostrzegać korelacje między moimi doświadczeniami, a coraz większą ilością osób. Ponadto, uczestnicząc w międzynarodowych konferencjach edukacji psychosomatycznej i somatoterapii w Krakowie, uświadomiłam sobie, że tego rodzaju nauczania zabrakło na wszystkich szczeblach kształcenia, aby potem nie trzeba było terapii. Moje doświadczenia życiowe okazały się wyjątkowo dobrym przykładem konieczności tego rodzaju edukacji, aby nie doprowadzać do terapii, która okazuje się w miarę upływu czasu mało skuteczna, a stąd pomaganie indywidualnym osobom w zrozumieniu ich problemów i uczeniu jak to robić praktycznie.

Moim zainteresowaniem, a następnie pasją stało się nie leczenie, czym zajmuje się medycyna klasyczna, a poszukiwanie drogi do zdrowia, poprzez zgłębianie ludzkich historii i prowadzenie ich do początku, skąd coś pochodzi. To była moja osobista droga powrotna do zdrowia, której uczę innych poprzez wgląd we własną ich historię. Jest to więc poszukiwanie wzorca zdrowia w sobie, zauważenia często wadliwych nawyków, przekonań, stylu życia, powtarzania cudzych wzorców, zamiast zrozumienia siebie i czerpania z siebie, z własnych doświadczeń. Jest to więc absolutnie inna droga niż dotychczas stosowane zarówno w leczeniu jak i terapii psychologicznej, gdyż odniesieniem

jest życie, zdrowie, duchowy aspekt człowieka i sensu jego doświadczeń, a tym samym życia. O tym pisałam wielokrotnie.

Tutaj chcę odnieść się do wyjątkowego cierpienia, które stało się rzeczywistością coraz to powiększającej się liczby osób – fibromialgii. Była ona przez lata nie rozpoznawana zupełnie w Polsce. Ostatnio coraz częściej spotyka się osoby z diagnozą – fibromialgia lub polimialgia, choć lekarze tak naprawdę nie wiedzą jak je różnicować.

Na przestrzeni lat mojego kontaktu z osobami cierpiącymi na przewlekłe dolegliwości bólowe całego ciała, a szczególnie wędrujące bóle lub zamrożony ból w jednej części ciała, nie sposób oprzeć się wrażeniu, że nikt z leczących ich lekarzy nie pokusił się o sięgnięcie do ich historii, aby odkryć przyczynę ich zdrowotnych problemów i skutecznie się nimi zająć, prowadząc do wyzdrowienia. Większość z lekarzy, w tym zarówno ogólnych, jak i reumatologów czy neurologów traktuje te osoby jako hipochondrykw, przewrażliwionych czy wręcz odsyła ich do psychiatrów, a ci przepisują im leki psychotropowe, które „zamulają” im już i tak zamglony umysł. Ten objaw należy do licznych zwiastunów fibromialgii, choć nie jest dla niej charakterystyczny.

Z moich obserwacji wynika, że fibromialgia, podobnie jak wiele chorób zaliczanych do reumatologicznych – tzw. reumatyzmu tkanek miękkich, które objawiają się bólami mięśni, w istocie dotyczy powięzi, a więc obszarów tkanki łącznej, otaczających struktury organizmu.

W niniejszej książce – kolejnej dotyczącej fibromialgii, ale i objawów przewlekłego zmęczenia, towarzyszącego fibromialgii, skupię się na kolejnych opisywanych już poprzednio w moich książkach, jednakże robiąc kolejny krok w kierunku zrozumienia jej przyczyn. Z racji pracy z licznymi klientami, zgłaszającymi fibromialgię dla odkodowania ich dramatycznych przeżyć i powrotu do pierwotnego wzorca zdrowia, przywołam także część ich historii, także własnej, uogólniając je jednak, robiąc z nich syntezę, aby pokazać przyczynę i skutek, a więc konsekwencje w ciele na długie lata życia.