

Libris.RO

Respect pentru oameni și pentru

Marc S. Micozzi

Sebhia M. Dibra

CUM SĂ DEPĂȘIM DURERILE CRONICE ȘI ACUTE

Soluții de tratament bazate
pe tipul dumneavoastră emoțional

Traducere din limba engleză și note:

DANIELA FUDULU

EDITURA  HERALD

București, 2017

CUPRINS

Mulțumiri	7
Prefață. O abordare naturistă a durerii	11
Introducere. Problema durerii	19

Partea I

TEHNICI MINTE-TRUP PENTRU TRATAREA DURERII

1. Durerea și tipul emoțional	37
2. Relaxarea și reducerea stresului	58
3. Biofeedbackul	81
4. Imageria și vizualizarea	111
5. Hipnoza	144
6. Meditația și yoga	166
7. Vindecarea spirituală	196

Partea a II-a

VINDECAREA PRACTICĂ

8. Masajul și <i>bodywork</i> -ul	219
9. Chiropractica	258
10. Acupunctura și <i>qigong</i> -ul	284

Partea a III-a

GESTIONAREA DURERII CU AJUTORUL PRODUSELOR NATURISTE

11. Vitaminele, hrana nutritivă și produsele pe bază de plante	319
12. Uleiurile esențiale și aromoterapia	361
Anexă. Chestionarul granițelor de personalitate	387
Note	399
Bibliografie	411

..... INTRODUCERE

Problema durerii

Împreună, noi, autorii, avem peste 40 de ani de experiență în studiul și cercetarea tratamentelor naturiste, nemedicamentoase, ale durerii, ale inflamațiilor și bolilor asociate cu durerea; iar cercetările noi, care confirmă validitatea acestor abordări, cresc în mod exponențial. De fiecare dată când scriem despre acest subiect, se mai descoperă câte ceva înainte ca cerneala să se usuce pe hârtie. Terapiile complementare și cele de tip minte-trup, în general, au o mulțime de aplicații în combaterea afecțiunilor funcționale, cum sunt durerea și bolile cronice.

Durerea și migrena (durerea de cap) sunt, poate, cel mai des întâlnite afecțiuni funcționale ale omului, fiind experimentate de aproape fiecare dintre noi ca dureri acute, la un moment dat, și de milioane de oameni ca stări cronice, episodice sau repetate. De-a lungul istoriei, mare parte din efortul tradițiilor de vindecare a fost investit în analgezie – combaterea durerii – prin descoperirea și dezvoltarea de *materia medica** (opia-

* În latină, în original, „substanțe medicale”.

te, salicilați* etc.), prin manipularea fizică (de exemplu, îndreptarea oaselor, chiropractică**, osteopatie tradițională, fizioterapie), prin masaj, yoga, acupunctură și abordări minte-trup, de toate acestea ocupându-se lucrarea de față. Vindecarea energetică reprezintă o nouă frontieră, cu toate că rădăcinile ei merg până în Antichitate.

În istoria timpurie a medicinei americane, combaterea durerii, alături de prevenirea decesului, era una dintre cele două mărci esențiale ale „medicinei raționale”. Practicarea medicinei raționale a fost rezultatul Iluminismului scoțian din secolul al XVIII-lea, caracterizat de o avalanșă de împliniri intelectuale și științifice, așa cum se poate vedea, bunăoară, în domeniul economiei, din opera filosofului social Adam Smith. Acest curent a fost transplantat la mijlocul anilor 1700 în ceea ce pe atunci se numea „Coloniile americane” de către doctorii Morgan și Hutchinson de la Universitatea din Edinburgh, sosiți la College of Philadelphia (astăzi, Universitatea din Pennsylvania); aici a luat naștere, în 1765, printr-un decret al guvernatorului colonial John Penn, prima școală de medicină din ceea ce urma să devină, mai târziu, Statele Unite. Ce a urmat este istoria medicinei americane.

* Salicilații sunt săruri ale acidului salicilic, cu acțiune anti-piretică (de scădere a febrei), analgezică, antiinflamatoare și antireumatică.

** Terapie concentrată asupra problemelor de funcționare sau de structură ale coloanei vertebrale, ce implică o serie de proceduri manuale ce au ca scop normalizarea și prevenirea diverselor disfuncții.

Astăzi, durerea este înțeleasă ca o afecțiune dinamică, nu ca o realitate patologică statică sau ca o deficiență. Și deși vindecarea sau înlăturarea unei leziuni dureroase pot elimina durerea (cu excepția misterioasă a unor fenomene precum sindromul membrului fantomă, experimentat de persoane care au suferit o amputație), ea există în foarte multe alte contexte unde nu avem de vindecat sau de eliminat o deficiență vizibilă sau o anormalitate.

Prin urmare, identificarea și gestionarea durerii, indiferent dacă se fac prin mijloace alternative sau convenționale, trebuie să se regăsească în interacțiunile dintre minte și trup, dintre medic curant și pacient și dintre pacient și terapie.

Durerea este un fenomen subiectiv, prin urmare și ameliorarea ei este subiectivă, rămânând totuși corelată cu un nivel ridicat de satisfacție a pacientului. Abordările minte-trup se dovedesc de succes în gestionarea durerii. Principiul cartezian al separării minții de trup, aparținând secolului al XVII-lea, a reprezentat o adaptare artificială la înțelegerea filosofică limitată a sănătății și vindecării, care a prevalat atât de mult timp. Această noțiune perimată a separației, ce încă supraviețuiește în medicina occidentală (fără a fi o componentă a tradițiilor medicale din Asia antică, după cum vom arăta ceva mai încolo, în această carte), influențează, pesemne, felul în care suntem condiționați de experiență și cel în care articulăm durerea. În societățile tradiționale din Africa sau din altă parte, durerea mintală este adesea „somatizată” într-o zonă specifică a corpului și se

manifestă ca durere localizată precis, și nu ca o stare mentală generală.

Corpul unitar se comportă, transgresând bariera creier-corp, ca un organ al conștiinței, prin intermediul mișcării „moleculelor emoției”, ca în teoria postulată de regretatul neurolog Candace Pert. În acest scenariu, distincțiile minte-trup încep să-și piardă sensul. O „presimțire”^{*} chiar este resimțită în stomac. Și ceva din durerea difuză asociată, de pildă, cu sindromul oboselii cronice și cu fibromialgia ar putea reprezenta, în ultimă instanță, o reacție condiționată ale cărei origini se află în altă parte.

Eliminarea cu succes a durerii și tratarea altor probleme neurologice nu mai pot fi concepute în termenii tratament alternativ *versus* tratament convențional. Metoda eficientă ar trebui considerată, pur și simplu, tratamentul bun.

Problema dumneavoastră, durerea dumneavoastră

Durerea este lucrul de care majoritatea pacienților li se plâng medicilor. Pacienții cu dureri cronice care suferă și de alte probleme neurologice se simt neajutorați și frustrați. Întâmplările și poveștile legate de suferința lor sunt nenumărate și ridică în continuare probleme tuturor celor preocupați de starea de sănătate și de bine a omului.

^{*} *Gut feeling*, în original. *Ad litteram*, expresia idiomatică s-ar traduce ca „senzație în stomac”, de aici derivând și jocul de cuvinte intraductibil.

Știința și medicina au făcut progrese remarcabile în multe domenii. Ratele mortalității se află de mult timp în declin, iar durata de viață a oamenilor a crescut, cu câteva excepții recente alarmante în rândul unor populații care, în ultimele cinci decenii, au cunoscut creșteri dramatice ale ratei mortalității, în special din cauza abuzului de analgezice. Acest fapt a condus la schimbări în tiparul bolilor și în prioritizarea pacienților. Boli cronice precum artrita, durerea musculo-scheletală*, problemele mintale și bolile neurologice, ca boala Alzheimer sau accidentele vasculare cerebrale, devin tot mai comune. Cei care suferă de ele își continuă traiul așa, căutând totodată căi și mijloace de a-și ușura durerea și chinul.

Medicina modernă consideră corpul uman o mașinărie biomedicală ce poate fi analizată și, când nevoia o cere, reparată, ajustată și modificată structural. Intervenția chirurgicală rămâne o metodă de tratament foarte eficientă pentru majoritatea traumatismelor acute. Doctorii care practică medicina modernă convențională dețin abilități incontestabile de tratare a afecțiunilor urgente acute. Totuși, sistemul de sănătate actual, bazat pe tehnologie înaltă, are propriile limitări și probleme, destul de multe când vine vorba despre abordarea durerilor acute și cronice. Deși în general sistemul de sănătate modern tratează eficient majoritatea bolilor infecțioase, a traumatismelor și a altor afecțiuni acute, el se dovedește

* Durere care afectează, pe lângă oase, mușchii, ligamentele și tendoanele.