



BÓL TEŻ JEST KOBIETĄ

To, jak radzimy sobie z bólem, jak go odczuwamy - wiele o nas mówi. Nie dopuszczamy go do głosu, bo przeszkadza nam być stuprocentowo skutecznymi bohaterkami dnia codziennego. A jednak ból to doświadczenie, które maskuje ważne sygnały. Nauczyć się go rozumieć i leczyć to poprawić jakość swojego życia

TEKST *Dominika Bagińska* / ILUSTRACJA *Patrycja Foltyniak*

P

ędząc przez życie, realizując się zawodowo, także jako wiecznie zmęczone, niezastąpione podpory rodzin, nie przyznajemy się do bólu. Nie mówimy o nim, zagłuszamy go, dopóki nie zatrzyma nas w miejscu i każe się sobą zająć. A jest to coś, czego warto się podjąć. - Kobiety bardzo często poprzez ból fizyczny nieświadomie rozładują niewyrażone emocje: smutek, lęk, gniew. Cierpienie psychiczne zamykają w swoim wnętrzu, a ono wydobywa się po jakimś czasie jako odczucia fizyczne - mówi Joanna Zapala, psychoterapeutka specjalizująca się w psychosomatyce. - Kiedy zajmujemy się bólem, najpierw trzeba to zjawisko dobrze zdiagnozować medycznie. Jeśli brak biologicznych przyczyn, wówczas rozpatrujemy ból jako doznanie pochodzenia psychogenne - dodaje. Dobra wiadomość jest taka, że rośnie w siłę trend mądrej troski o siebie - szukamy więc metod pracy z bólem, które pozwolą nam dotrzeć do jego prawdziwych przyczyn i wyleczyć. Bez skalpela i opiatów.

JAK ROZUMIEMY BÓL

Sposobu odczuwania bólu uczymy się od dziecka. Jak go traktować, co oznacza, co wywołuje - dziewczynki uczą się od swoich matek, a te od swoich - w ciągu pokoleniowej tradycji. Kobiety zmagają się od wieków z obrazem siebie jako istoty słabej, podatnej na zranienie, której mówi się, jak powinna się zachowywać, na co może sobie pozwolić, jakie emocje musi okiełznać. - Gdy pracuję z pacjentką, sprawdzamy, jaką funkcję pełni ból w jej życiu - mówi Joanna Zapala. I czasem okazuje się, że nawracające bóle migrenowe, bóle stawów czy brzucha to sposób wyrażenia tego, co zostało ukryte, niewypowiedziane, związane z brakiem przyzwolenia na realizację życiowych potrzeb. Kobiety są stereotypowo lepiej postrzegane, gdy znoszą w milczeniu nadużycia i urazy psychiczne. Jeśli nie - narażają się na ostracyzm. Poza tym zapłaciły wysoką cenę za to, że starały się poradzić sobie skutecznie z bólem - fizycznym i psychicznym. - Mowa tu o największym trwającym 300 lat ludobójstwie, jakim było polowanie na czarownice - dodaje terapeutka. Na stosach ginęły wiedźmy, czyli te kobiety, które miały czelność wiedzieć więcej - wylać się ze stereotypowych ról, by nieść pomoc innym kobietom: w formie naturalnego leczenia i np. umiejętności planowania ciąży. Potem, przez lata, kobiety były obciążane przestrożkami, kiedy zachowywały się zbyt swobodnie, drażniły swoim intelektem, seksualnością - że to może zostać surowo ukarane. - Być może wiele dzisiejszych objawów bólowych u kobiet stanowi echo tych historii. Mówi się

o transgeneracyjnych traumach przechodzących z pokolenia na pokolenie - mówi Joanna Zapala.

HISTORIA RODZINNA

Bywa, że intymny ból związany z dojrzewaniem, miesiączką, ale też ten emocjonalny, połączony ze wstydem zmian w ciele podczas dojrzewania, przechodzimy lżej lub silniej - zależnie od środowiska, w którym dorastamy. Wojciech Eichelberger w książce „Kobieta bez winy i wstydu” podaje przykłady matek, które były rozczarowane (lub rozczarowały mężów) tym, że urodziły córkę, a nie syna. Wówczas karmiły piersią dziecko o wiele krócej, szybko wracały do pracy, oddając córkę na wychowanie babce. Taka niechciana dziewczynka, wychowana w chłodzie emocjonalnym, wyrasta na osobę, która nie chce mamie (ale i innym) sprawiać kłopotu,

ustalić. Wyobraźmy sobie np. sytuację dziewczynki, której ojciec reaguje odrazą na jej pierwsze miesiączki. Nastolatka uczy się, że kobiecość to coś odrażającego, wstydlivego i złego. Zatem izoluje się od emocjonalnych doznań, które nagromadzone mogą objawiać się jako wyjątkowo bolesne miesiączki.

CIERPIENIE JEST PRAWDZIWE

Kobiety dotknięte przewlekłym bólem niewiadomego pochodzenia zwykle szukają najpierw pomocy u lekarzy specjalistów. Na przykład kiedy czują duszności, idą do pulmonologa, z bólem brzucha do gastrologa, a z migreną do neurologa. To pierwszy odruch, bo przecież zmagają się z objawami fizycznymi. - Szacuje się, że 1/3 pacjentów leczących się neurologicznie to osoby z problemami psychosomatycznymi - mówi Joanna Za-

W pracy z pacjentkami czasem okazuje się, że nawracające bóle migrenowe, bóle stawów czy brzucha to sposób wyrażenia tego, co zostało ukryte, niewypowiedziane, związane z brakiem przyzwolenia na realizację życiowych potrzeb

jest grzeczna i dzielna. - Zdarza się, że zataja informację o miesiączce, gdy zaczyna dojrzewać. W pewnym sensie odcina się od swojego ciała, przestaje odczuwać siebie. W konsekwencji pojawia się ból, który jak maska przykrywa i dominuje inne doznania - mówi Joanna Zapala. To zjawisko dysocjacji, oddzielenia od odczuć. Ceną może być nieświadoma blokada na radość, spontaniczność, przyjemność, a w konsekwencji np. depresja czy somatyzacja w postaci przewlekłego fizycznego bólu. Taki mechanizm jest również obecny w zespole stresu pourazowego (PTSD) związanym z przeżyta traumą. Może być to uraz psychiczny lub fizyczny. - Pracowałam kiedyś z pacjentką, która jako nastolatka poddana została zabiegowi cewnikowania pęcherza moczowego. W obecności lekarzy i stażystów. Zabieg się udał. Dziewczynka jednak przeżyła tak silny wstyd obnażenia przed obcymi dorosłymi mężczyznami, że przerodził się on w głęboką traumę. Manifestowała się ona później silnym bólem podczas oddawania moczu oraz w trakcie zbliżeń seksualnych. By minął, potrzebna była kilkumiesięczna psychoterapia - opowiada terapeutka. Trauma psychiczna może sprawić, że pojawia się ból bez przyczyny, taki, którego źródła trudno

pała. Czasem trudno nam to przyjąć, mamy poczucie, że wmawia się nam symulowanie, bo nasze cierpienie jest nieprawdziwe, wymyślone. A jest ono bardzo prawdziwe, trzeba więc dotrzeć do jego źródła, zrozumieć je i przepracować, by problem zniknął lub się zmniejszył. Ten proces polega na lepszej obserwacji i poznaniu istoty bólu przewlekłego, by zbudować na nowo poczucie bezpieczeństwa i zaufania do samej siebie. Jakiego rodzaju to doznanie? Co poprzedza? Prowadzi się więc dzienniczek bólu, w którym notujemy pory jego występowania, stopnie nasilenia. Wówczas może się okazać, że ból jednak nie występuje ciągle, jak nam się wydawało, jego dynamika się zmienia. Gdy zaakceptujemy ból, często jego doznanie słabnie, a my pomimo dyskomfortu uczymy się działać zgodnie z własnymi wartościami. Poza tym staramy się z terapeutą rozpoznać te chwile, kiedy zbyt mocno wsłuchujemy się w swój organizm, dopatrując się symptomów dolegliwości - co jest typowym objawem w lęku o zdrowie. Terapia polega też na zmianie nawyków, odkryciu tego, że nie jesteśmy wobec bólu (także psychicznego) bezradne. Jesteśmy dorosłe, sprawcze, bezpieczne, mamy siłę do stawienia czoła problemowi. - Pomocne jest też poszerzanie

umiejętności jak uważność, współczucie, wybaczenie, stawianie granic, przyzwolenie na własną niekompetencję czy niewiedzę. Uczymy się także proszenia o pomoc, szukamy wsparcia u innych, ale też odnajdujemy w sobie łagodnego troskliwego przewodnika, który pozwala nam z odwagą i pewnością zmierzać tam, gdzie chcemy - tłumaczy Joanna Zapala.

BEZ ZAGŁUSZACZY

Coraz więcej kobiet, które poczuły się bezsilne w zmaganiach ze swoimi dolegliwościami, powracającym bólem, zaczyna szukać takiej pomocy, która pozwala im się o siebie zatroszczyć. Dlatego kierują swoje kroki do lekarzy włączających w swoją praktykę elementy medycyny naturalnej. Nie chcą już zagłuszać złego samopoczucia jedynie tabletką przeciwbólową, ignorować faktu, że muszą to robić coraz częściej. - Kobiety w ciągu całego swojego życia przechodzą przez kilka etapów dolegliwości bólowo-emocjonalnych. Od dojrzewania, zmian w ciele, pojawienia się bolesnych miesiączek, przez ciążę, poród, karmienie piersią, ból pleców związany z przeciążeniem opieką nad dzieckiem, po objawy menopauzy - mówi lek. med. Alina Małmyszko-Czapkiewicz, lekarz rodzinny, która korzysta w swojej praktyce z terapii homeopatycznej i innych metod medycyny naturalnej. Te etapy życia kobiety związane ze zmianami hormonalnymi przestrajają cały organizm i w konsekwencji także zmieniają kondycję psychiczną. Wiele kobiet zwierza się, że ich życie normuje się dopiero wtedy, kiedy przejdą klimakterium. Oczywiście, współczesna medycyna dysponuje wieloma skutecznymi terapiami chemicznymi, ale stosowanie ich obciążone bywa przeciwskazaniem: większe ryzyko niektórych nowotworów, zakrzepicy, zażywanie innych leków, alergii, nadwrażliwości. Zmęczone niemożnością znalezienia terapii dla siebie, szukamy czegoś łagodnego, dobrane do naszych potrzeb.

WIEM, DLACZEGO BOLI

Takie leczenie zaczyna się od tego, że musimy posłuchać naszego ciała, bólu, dowiedzieć się, co nam mówi. - W mojej praktyce zawsze stawiam na możliwie najlepszy kontakt z pacjentem. Prowadzę bardzo dokładny wywiad lekarski, szukam przyczyny dolegliwości, umiejscawiam je w czasie i okolicznościach występowania. Potem przeprowadzam badanie, a na końcu zlecam badania dodatkowe, uściślające diagnozę - mówi lek. Alina Małmyszko-Czapkiewicz. - Zawsze skutkuje to tym, że pacjent sam dochodzi do tego, dlaczego choruje - dodaje. Wiele kobiet opowiada na przykład o tym, że migreny czy problemy z tarczycą zaczęły się po tym,

gdy przeprowadziły się z rodziną do teściów (z którymi rozpoczął się konflikt), po ślubie (ze złe dobranym partnerem) czy po wyjątkowo traumatycznym porodzie. - Dlatego zawsze chętnie kieruję pacjentki na konsultację do psychoterapeuty, którego wsparcie zapewni większą skuteczność leczenia - mówi. A jakie powinno być samo leczenie bólu, by nie stanowiło jedynie doraźnej terapii? Kiedy decydujemy się na całościowe podejście do swojej dolegliwości, otrzymujemy indywidualny program, który zawiera często odpowiednią dietę i zalecenie zmiany stylu życia. Nie ma bowiem gotowych recept na ból, jeśli jest przewlekły, powiązany z huśtawką hormonalną, naszymi emocjami, osobniczymi reakcjami na leki, stosowaną latami złą dietą. Sprawdzą się więc naturalna terapia, bazująca na lekach powstałych z naturalnych substancji - wysoce skuteczna, lecz bez skutków ubocznych. Pozwala zmniejszyć nadreaktywność naszego organizmu na zmiany hormonalne, stres i problemy życia codziennego, które wpędzają nas w chorobę. - Często lekami pierwszego wyboru są w takiej sytuacji preparaty homeopatyczne - wyjaśnia lek. Alina Małmyszko-Czapkiewicz. Można je stosować dwojako - jako leczenie objawowe, jeśli schorzenie jest lekkie, lub leczenie o głębokim działaniu, regulującym cały organizm. Leczenie głębokie polega na tym, że organizm pacjenta pod ich wpływem uruchamia własne siły obronne, skutecznie zwalcza chorobę i wraca do równowagi. Naturalne leczenie, także bólu, oznacza zatem zestrojenie układu psychosomatycznego, nerwowego, endokrynnego i nerwowego. Gdy to nastąpi, nasze życie wraca lub wkracza na tory prowadzące ku równowadze i zdrowiu. //



DOMINIKA BAGIŃSKA

stała współpracowniczką magazynu „Newsweek Zdrowie”