



EWA KLEPACKA-GRYZ

GDY
EMOCJE
RANIA
CIAŁO

sensus

O PSYCHOSOMATYCZNYCH
ŹRÓDŁACH CHORÓB

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje na temat kwestii zdrowotnych. Dołożyliśmy wszelkich starań, by w dniu druku informacje zawarte w książce były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Treści w niej zawarte nie zastąpią jednak profesjonalnej konsultacji z lekarzem, terapeutą lub innym wykwalifikowanym specjalistą. Przypadek każdej osoby jest inny, a objawy mogą mieć różne przyczyny. Zawsze zalecamy więc indywidualną konsultację z profesjonalistą w celu podjęcia właściwej decyzji terapeutycznej. Książka ta ma służyć poszerzaniu wiedzy o zdrowiu, jednak nigdy nie zastąpi profesjonalnej i indywidualnej opieki zdrowotnej. Autor oraz Wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne negatywne rezultaty wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk
Ilustracja na okładce oraz projekt okładki: Adriana Dziewulska
Projekt składu: Adriana Dziewulska

Zdjęcia oraz ilustracje w książce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/totwoc

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-1217-5

Copyright © Helion S.A. 2025

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

”

„Istnieją dwa światy. Jeden składa się z wody i ziemi, ze skał i minerałów. Ma jądro, płaszcz i skorupę oraz tlen do oddychania. Drugi składa się ze strachu”.

Charlotte McConaghy, Migracje

Spis treści

Zanim zaczniesz czytać	8
Wstęp	10
Część I Potrzeby ciała	14
Dotyk	18
Bezpieczeństwo	24
Przyjemność	30
Granice	34
Relacje z rodzicami	38
Relacje z ciałem	42
Część II Emocje	46
Złość	48
Lęk	49
Smutek	50
Wstyd	52
Poczucie winy	54
Mapa emocji w ciele	57

Część III	Ciało w stresie	63
	Stres jako główna przyczyna dolegliwości psychosomatycznych	68
	Choroby ze stresu	79
	Historie opowiadane przez ciało	80
	Jesienne infekcje	85
	Twarz	97
	Choroby z zatrzymanego gniewu	103
	Głowa	110
	Jak na karuzeli — skąd te zawroty głowy?	117
	Mgła umysłowa	124
	Gryzienie warg, policzków	128
	Gardło	140
	Klatka piersiowa, serce	152
	Brzuch	162
	Miednica, pęcherz, intymność...	182
	Stopy	200
	Skóra	208
	Fibromialgia — choroba z nadmiernego czucia	216
	Bądź swoim najlepszym terapeutą	222
	Ruch to życie	234
	Słuchaj świata ciałem	238
	Kilka słów na do widzenia	250

Zanim zaczniesz czytać

**Przypomnij sobie moment, kiedy ostatnio
czułaś się szczęśliwa i radosna.**

Opisz dokładnie to doznanie.

Jak czuło się twoje ciało?

Jakie doznania fizyczne (gdzie, w których częściach ciała) temu towarzyszyły?

Jakie emocje się pojawiały?

Jakie myśli ci towarzyszyły?

To ważne.

Zachęcam cię, abyś wielokrotnie podczas czytania tej książki przywoływała ten stan radości, szczęścia i miłości. To uspokoi twój układ nerwowy. Pozwoli ci poczuć równowagę pomiędzy głową i ciałem, myśleniem i czuciem, ruchem i bezruchem.

Poczucie równowagi to pierwszy, najważniejszy krok do zachowania zdrowia.



wstęp

twoje ciało nigdy nie było i nie będzie twoim wrogiem.

Wszystkie pojawiające się — często nieprzyjemne czy uciążliwe — objawy to ważne informacje od ciała. Informacje od twojego ciała dla twojej głowy. Przekaz od emocji/czucia do umysłu/myślenia.

Od najwcześniejszego dzieciństwa przez te wszystkie lata wierzyłaś, że umysł kontrolujący ciało zapewni ci poczucie bezpieczeństwa, a ciało, przed którego sygnałami uciekałaś, miało być twoim wrogiem. To z nim, z twoim ciałem, ciągle były jakieś problemy: było za grube albo za chude, za sztywne albo za bardzo ruchliwe, słabe, chorowite...

Może nawet ktoś ci kiedyś powiedział/doradził: „Wydź z głowy, zacznij słuchać ciała”. Może nawet próbowałaś to robić — koncentrowałaś się na ciele bez kontroli głowy (umysłu)? Jednak okazało

się to przerażające, bo emocje (odczucia z ciała) latami kontrolowane przez głowę (myśli) zaczęły cię zalewać, budząc lęk, przerażenie.

Na dodatek to nie były wcale tak zwane pozytywne emocje; być może po raz pierwszy od bardzo dawna dopuściłaś do głosu smutek, złość, wstyd, poczucie winy, obrzydzenie...

Ciało, które przed laty odrzuciłaś, by chronić głowę (umysł) przed emocjami, które z niego napływały, wreszcie odzyskało głos.

Zdarza się, że pacjenci w trakcie terapii skarżą się na intensywność emocji, które zalewają ich pomiędzy sesjami. Bywa, że z tego powodu rezygnują z terapii; głowa po raz kolejny przejmuje kontrolę nad czuciem.

Czasami zdarza się, że ciało, niewysłuchane po raz kolejny, zaczyna chorować. Katarzyna Schier w *Pięknym brzydactwie* napisała:

„Uważam, że ciało osób chorych psychosomatycznie jest przez nie składane w ofierze”.

Ofiara z ciała jest efektem, skutkiem, konsekwencją podtrzymywanej przez lata iluzji, że musisz być „jakaś” (dzielna, silna, odważna, radosna, społeczliwa), by dostać od ludzi akceptację i wsparcie.

Nie chodzi tu o odrzucenie/porzucenie głowy na rzecz odzyskania relacji z ciałem.

Nie chodzi o wybór albo – albo.

Po prostu zacznij od nawiązania czuciowej relacji z własną głową, co będzie doskonałym początkiem do nawiązania relacji z całą sobą: z głową, z ciałem, z duszą.

Do zaufania swojemu ciału potrzebujesz zgody i akceptacji głowy; to umysł pozwala ci dostrzec związki przyczynowo-skutkowe, np. pomiędzy dolegliwościami ciała a tym, co się wydarza w twoim życiu.

„Rozsądna” głowa umożliwi ci z tysiąca metod pracy z ciałem wybrać te najbardziej dla ciebie skuteczne. Sprawí, że nie oddasz bezrefleksyjnie odpowiedzialności za swoje ciało w ręce nawet

najbardziej profesjonalnego i polecanego terapeuty. Przeciwnie: najpierw poczujesz, czego tak naprawdę potrzebujesz, co będzie dla ciebie najlepsze, a następnie wybierzesz (i zastosujesz) pomocne dla ciebie ćwiczenia.

Teraz wróć na chwilę (myślami i odczuciami) do momentu, kiedy czułaś się naprawdę radosna, szczęśliwa i wewnętrznie zintegrowana.

Zapraszam cię do fascynującego świata psychosomatyki, gdzie umysł, serce i ciało tańczą wspólny taniec, tworząc niepowtarzalną harmonię.

Twoje życie jest pełne wyzwań, które mogą wpływać na twoje myśli, odczucia, emocje i twoje zdrowie w nieoczekiwany sposób. Jednak w tym dynamicznym połączeniu kryje się ogromna moc — moc zrozumienia, uzdrowienia i rozwoju.

Psychosomatyka to najbardziej podstawowa, pierwotna równowaga w tobie — pomiędzy głową i ciałem, umysłem i uczuciami, myśleniem i czuciem.

Twoje ciało jest niezwykle; reaguje doznaniem na wszystko, co się wydarza w świecie i w tobie, komunikuje się z tobą za pomocą różnych sygnałów/symptomów, dostosowuje się do zmian.

Kiedy nauczysz się wsłuchiwać w te sygnały, lepiej zrozumiesz, co twój organizm próbuje ci przekazać.

To klucz do zdrowia i szczęścia.

W tej książce odkryjesz, jak budować silne połączenie między umysłem i ciałem, jak zarządzać stresem, a także jak tworzyć zdrowe relacje — przede wszystkim z samą sobą.

Poznasz inspirujące historie i praktyczne techniki, które pokażą, że zmiana jest możliwa i że warto się na nią odważyć.

Zapraszam cię do odkrywania tajemnic psychosomatyki i czerpania z niej pełnymi garściami. Wyruszymy razem w tę podróż, która przyniesie ci głębsze zrozumienie siebie i pozwoli cieszyć się pełnią życia.

Ta książka jest powrotem do samego początku, do czasów, kiedy twoje ciało, twoja głowa i twoje serce były w relacji pełnej miłości, zrozumienia i szacunku.

Ta książka jest przewodnikiem, który pomoże ci zrozumieć twoje ciało; przede wszystkim to, jak emocje wpływają na symptomy w ciele.

W pracy z ciałem, w poznawaniu swojego ciała najważniejsza jest twoja intuicja. Jeśli któreś z proponowanych w książce ćwiczeń budzi twój lęk albo jeśli zaczynasz je wykonywać, a w ciele pojawia się napięcie, to zrezygnuj. Zaufaj ciału i spróbuj innego ćwiczenia.

W odzyskiwaniu kontaktu z ciałem to ono właśnie jest twoim przewodnikiem. Twoje ciało wie najlepiej; wystarczy uciszyć głowę (myśli, przekonania, oczekiwania), a ciało natychmiast uruchomi naturalny proces przywracania równowagi i zdrowia.

W odzyskiwaniu dobrego samopoczucia najważniejsze są:

- czucie ciała,
- świadomość oddechu,
- poczucie oparcia/wsparcia (ziemia, osoby bliskie),
- świadomość stresu (jakie sytuacje są dla ciebie stresujące, jak twoje ciało reaguje na stresory, jak możesz się samodzielnie uspokoić),
- ruch.

Ważne: Najważniejsza jest diagnoza medyczna. Jeśli od jakiegoś czasu źle się czujesz, coś w funkcjonowaniu twojego organizmu cię niepokoi — odwiedź zaufanego lekarza i wykonaj badania medyczne, które ci zleci.

Samodzielna praca nad odzyskiwaniem relacji z ciałem może być doskonałym uzupełnieniem zaleceń medycznych.

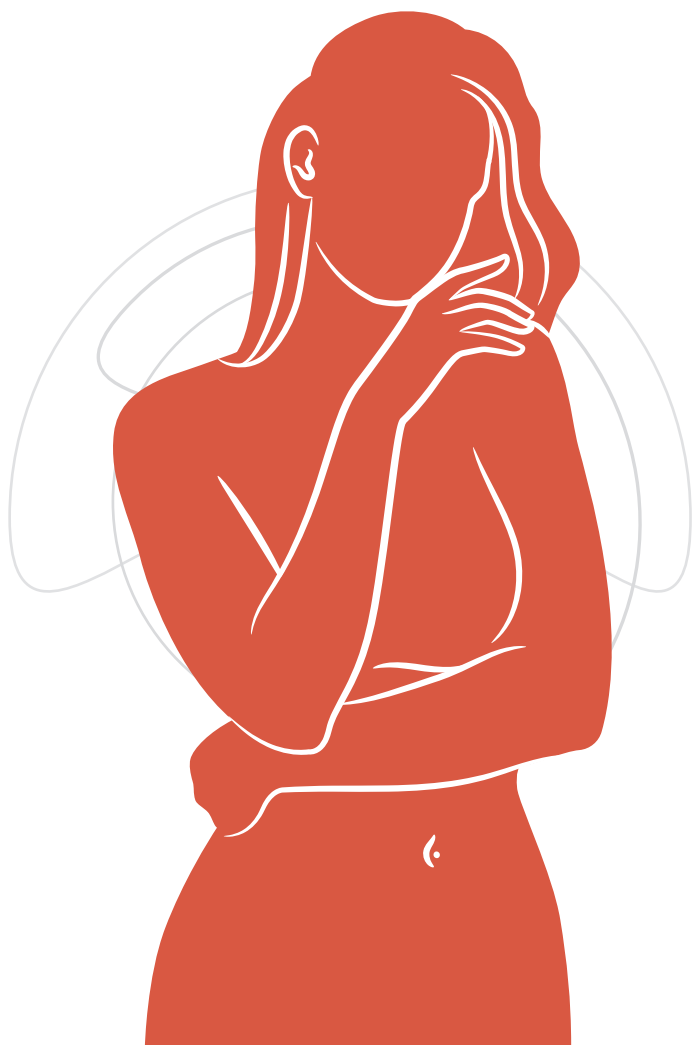
CZĘŚĆ I

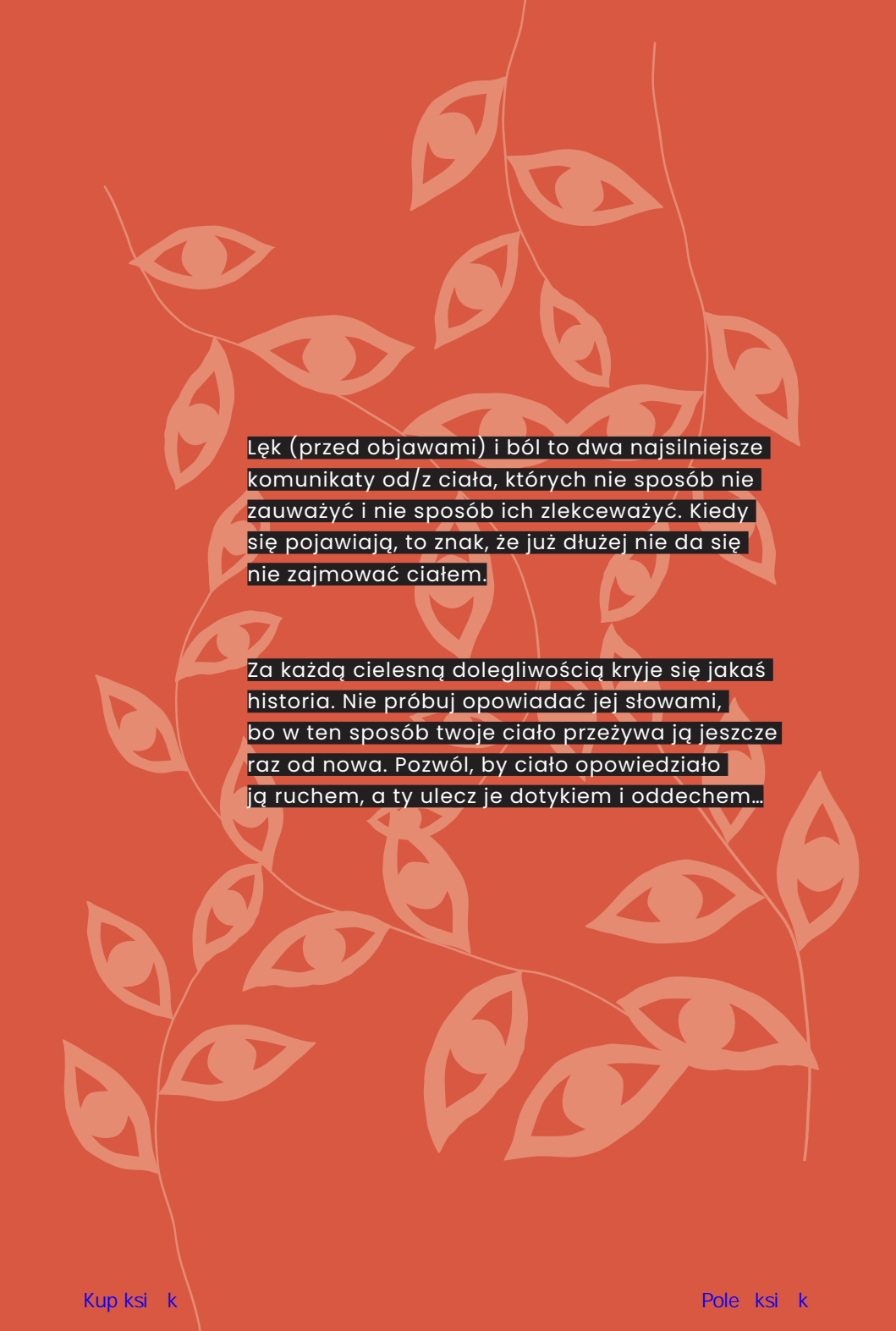
Potrzeby

ciota



W psychosomatyce nie leczymy, tylko towarzyszymy
pacjentowi. **Jacek Sobol**, fizjoterapeuta,
terapeuta manualny



The background of the page is a solid reddish-orange color. Overlaid on this is a stylized, light-colored illustration of a plant. The plant has several thin, curving stems that branch out. Each stem is adorned with several leaves. Instead of natural leaf shapes, each leaf is replaced by a stylized human eye, looking forward. The eyes are arranged in a way that they appear to be part of the plant's structure, creating a surreal and somewhat unsettling visual metaphor for the text about the body and perception.

Lęk (przed objawami) i ból to dwa najsilniejsze komunikaty od/z ciała, których nie sposób nie zauważyć i nie sposób ich zlekceważyć. Kiedy się pojawiają, to znak, że już dłużej nie da się nie zajmować ciałem.

Za każdą cielesną dolegliwością kryje się jakaś historia. Nie próbuj opowiadać jej słowami, bo w ten sposób twoje ciało przeżywa ją jeszcze raz od nowa. Pozwól, by ciało opowiedziało ją ruchem, a ty ulecz je dotykiem i oddechem...



dotyk

Dotyk to pierwszy język każdego z nas. Zanim poznaliśmy słowa, porozumiewaliśmy się dotykiem.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Ciało mówi nam to, czego nie wypowiedział umysł

Zachodnia kultura z jej przekazem mówiącym o wyższości rozumu nad ciałem nie wspiera naszego zdrowia. Od dzieciństwa słyszymy, że powinniśmy się kontrolować, brać odpowiedzialność za swoje emocje, słuchać głowy, a nie ciała, pokazywać światu spokojną, opanowaną twarz. Ten wczesny trening wpływa na całe nasze życie.

Nierozpoznane, nieprzeżyte, stłumione emocje nie znikają. Kumulują się w ciele w formie napięć, a w pewnym momencie — na przykład podczas życiowego kryzysu — manifestują się w postaci nieprzyjemnych objawów, takich jak ciągle bóle brzucha, migreny, przykurcze, bezsenność czy niespodziewane ataki paniki. Te objawy to ważne informacje od twojego ciała; ważny przekaz od emocji/czucia do umysłu/myślenia.

Niesłuchane latami ciało zaczyna chorować.

Ten poradnik jest opowieścią o dolegliwościach psychosomatycznych i o tym, jak rozszyfrować język symptomów chorobowych. Pozwoli ci zrozumieć, że ciało nie jest twoim wrogiem, tylko przyjacielem. Podczas lektury odkryjesz, jak budować silne połączenie między umysłem i ciałem, jak radzić sobie ze stresem, jak tworzyć zdrowe relacje — przede wszystkim ze sobą. Nauczysz się również praktycznych technik, które pozwolą ci zrozumieć, co się dzieje z twoim ciałem, kiedy boli, sztywnieje lub traci energię. Ta książka to powrót do początków, do czasów, kiedy twoje ciało, głowa i serce były w relacji pełnej miłości, zrozumienia i szacunku.

sensus.pl

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-1217-5



9 788328 912175

cena: 54,90 zł