

Magdalena, 42 de ani, 0726396198- La recomandarea prietenei mele I. m-am îndreptat către terapia Bowen și îi voi fi mereu recunoscătoare întrucât nu știam nimic despre aceasta și cu metodele uzuale nu reușisem să-mi rezolv anumite probleme de sănătate pe care le voi expune mai departe.

Problemele fizice care m-au îndemnat să încerc ședințele Bowen erau legate în primul rând de o durere cruntă, prelungită timp de 1 lună, la umărul stâng, mai ales, și la toata mâna stângă, aceasta ca urmare a unor probleme cervicale mai vechi.

O a doua problemă pentru care aveam nevoie de terapia Bowen era legată de dureri frecvente ale articulațiilor în zona ambilor genunchi.

Nu în ultimul rând, speram ca ședințele de Bowen să mă ajute la reglarea unei disfuncții de tranzit intestinal, tranzit mult prea rapid în cazul meu.

În momentul de față am întrerupt ședințele de terapie datorită unui program care nu mi-a mai permis să continui, dar intenționez să le reiau, deîndată ce imi voi reorganiza activitățile profesionale și personale, fiindcă au fost de un real ajutor.

După primele 2 ședințe durerea de la umărul și mâna stângă au dispărut în procent de 90% și am reînceput să o folosesc în mod firesc. În ședințele care au urmat, de la încheierea cărora, trebuie să spun, au trecut 3 luni, durerea a dispărut complet și mi-am reluat capacitatea normală a mâinii. Durerile nu au revenit nici după încetarea ședințelor.

Ședințele de terapie m-au ajutat foarte mult și pe partea problemelor de la genunchi. În prezent sunt semne că acestea vor reveni și este unul din motivele principale pentru care doresc să reiau ședințele de terapie fiind conștientă de faptul că 6 săptămâni de Bowen nu sunt, nici pe departe, suficiente pentru a rezolva pe termen lung probleme articulare.

A treia problemă pe care am amintit-o mai sus s-a rezolvat în cursul celor 6 săptămâni de terapie și rezultatele bune continuă și în prezent.

Consider că este important de împărtășit, deși nu am crezut inițial că mă va ajuta terapia Bowen, că mă confruntam cu dureri frecvente și severe de cap, "grație" în cea mai mare parte a unei activități profesionale foarte solicitante, în general un program încărcat și a unei stări permanente de încordare. Nu am deschis acest subiect în mod prioritar încă de la începutul ședințelor, tocmai fiindcă, așa cum am spus, nu credeam că se pot rezolva fără medicamente. Dar, la începutul uneia dintre ședințe mă confruntam cu o durere cumplită de cap, devenise insuportabilă și i-am spus terapeutului cu detalii. În cursul ședinței terapeutul și-a rezervat timp special pentru a opri aceste dureri. Efectul a fost extraordinar. În 10 minute au dispărut complet durerile și s-a instalat o stare de extremă relaxare. Evident, pe

parcursul ședințelor următoare terapeutul a dedicat de fiecare dată timp și acestei probleme. Am mai avut și ulterior dureri de cap; nu au dispărut ca prin minune, desigur, dar niciodată de atunci atât de agresive.

Pot concluziona că terapia Bowen în sine și modul cum o aplică terapeutul meu creează o stare generală bine și aduce beneficii foarte mari pe termen lung pentru probleme punctuale de sănătate. Personal cred că pe lângă deținerea tehnicii Bowen este foarte important modul cum terapeutul înțelege să comunice. Cunoașterea în detaliu a problemelor de sănătate, urmărirea atentă a evoluției acestora pe parcursul terapiei cu ajutorul informațiilor oferite de pacient și monitorizarea permanentă a tuturor reacțiilor corpului, desigur pe baza informațiilor cât mai precise oferite de pacient, sunt o componentă deosebit de importantă a terapiei.

Particularizarea ședințelor în cazul meu pentru a veni în întâmpinarea nevoilor specifice fiecărui organism și modelarea lor în funcție de evoluție este un punct forte al terapeutului meu.

Recomandarea mea către oricine este să încerce ședințele de Bowen fără ezitare.

