

Recomand Terapia Bowen!

Povestea mea este despre schimbare, despre starea de bine, despre progres.

Provin dintr-o familie cu foarte multe probleme, am crescut fara tata si cu o mama alcoolica și violenta verbal și fizic. Toată adolescența mea a fost caracterizată de o stare de confuzie generala, nu reușeam să mă identific ca persoană și să îmi valorific calitățile. Toate problemele emoționale s-au transpus în probleme de sănătate, așa că eu că și persoană adultă, am devenit foarte anxioasă, nu îmi puteam gestiona emoțiile, credeam că nu merit nimic și că trebuie să fiu supusă și abuzata așa cum eram in relația cu mama. Am suferit de depresie cu cele mai urâte manifestări ale ei și am devenit dependenta de calmante.

Între timp am întâlnit o persoana extraordinară, un om cu un suflet deosebit, iubitul meu care în prezent îmi este soț și care mi a oferit tot sprijinul și care m a făcut să înțeleg că eu sunt un om bun și că tot ce mi s a întâmplat în copilărie nu mă caracterizează ca adult și că trebuie să caut ajutor. Stările mele s au agravat, aveam căderi de calciu, îmi cadea parul, nu mai puteam sa dorm și 48 de ore la rand, mancam foarte mult, eram foarte nervoasa, m am izolat de toată lumea. Am incercat chiar sa mă sinucid luând somnifere și m am urcat la volan, bineînțeles că nici nu am ieșit din parcare că am și lovit masina, între timp medicamentele și au făcut efectul si mi am pierdut cunoștința. A doua zi am avut o discuție foarte lunga cu soțul meu și am realizat ce am făcut și că puteam nu numai mie să îmi fac rău ci și poate sa lovesc pe cineva cu masina în acele momente. Pana seara am și făcut programare la un psiholog și a doua zi m am dus. Acolo cu fiecare ședință mi am dezvelit ranile, le am expus, le am lăsat să sângereze și le am vindecat. Au fost niste luni de terapie foarte dureroase dar care m au schimbat total. Cand mă gândesc la acea perioada mă trec fiorii.

După o perioadă am văzut pe Facebook o postare despre terapia Bowen și o cunoșteam destul de bine pe Andreea Wragg. Nu știam ce înseamnă aceasta terapie, așa că am citit puțin ca sa înțeleg. In primul rand trebuie sa explic de ce am căutat un alt ajutor daca eu m am "vindecat" la psiholog?

Ideea este că trăind atâția ani cu starea aceea de rău, eu a trebuit să fac foarte multe eforturi să învăț practic cum sa fiu eu, cum sa mă bucur de tot ce am, cum sa trec peste anumite stări care inca erau prezente. Asa că Andreea a fost acolo la momentul potrivit. Am făcut o programare și m am dus. Nu știam dacă o să aibă efect dar aveam încredere în ea.

Când am ajuns la terapie pentru prima dată aveam următoarele probleme: cea mai gravă :nu puteam sa dorm mai deloc noaptea și somniferele nu își mai făceau efectul, aveam mari dereglări hormonale care mă dădeau peste cap , migrene foarte puternice și o stare generala de oboseală, de epuizare. I am povestit pe scurt despre toate astea și am început terapia.

M-am așezat pe masă și Andreea a început să facă niște mișcări și imediat am intrat într o stare de relaxare. O auzeam cum pășește prin cameră în pauzele dintre proceduri, dar eu nu mă puteam mișca. Nu cred că m am simțit vreodată așa bine. Am adormit imediat. Cand am terminat sedinta îmi simțeam capul așa limpede și o tot întrebăm ce "magie" a făcut că mă simt incredibil. Dar cel mai important lucru s a întâmplat după ce am plecat. Imi amintesc că am ajuns acasă și îi povesteam soțului cu entuziasm despre Andreea și terapia Bowen și de cat e de fain că avem așa ceva în Oravița. M am pus în pat și țin minte perfect că era 19:20. Eu toată săptămâna aia înainte de terapie dormisem doua trei ore pe noapte deci eram praf. Ma culcam pe la 2-3 noaptea și dimineața eram

mai obosita decât mă culcam.Insa atunci seara am simțit că trebuie să mă pun in pat. M am trezit și am sărit din pat cu senzația că dormisem puțin,ca și cum am ațipit doar ca mă mă simțeam extrem de odihnită. Era 7:30 dimineața, eu dormisem TOATĂ NOAPTEA! Când m am uitat la ceas eu credeam că e încă seara și nu îmi venea să cred că AM DORMIT! Poate părea ceva banal dar pentru mine însemna totul.De atunci am mers o data pe săptămână la terapie și lucrurile s au îmbunătățit cu fiecare zi.Efectiv dormeam toată noaptea,in fiecare noapte,am inceput sa beau mai multa apa, sa devin mai conștientă de stările mele și pur și simplu să mă bucur de terapia Bowen. Pentru mine a fost și este un ajutor enorm și ori de câte ori am posibilitatea îmi fac o programare.

Andreea m a motivat și să imi fac analize,și cu ocazia asta am descoperit că am hipotiroidism și că starea mea de oboseala venea și de acolo. Acum pot spune că depresia e doar o amintire urâtă și că sunt o norocoasă sa am cel mai bun terapeut Bowen atât de aproape.

Mulțumesc Andreea Wragg ,mulțumesc Terapia Bowen

Iulia RADU  
0770 241956  
04.12.2019

