

JOHN E. UPLEDGER
D.O., O.M.M.

TU ȘI MEDICUL DIN TINE

TERAPIA CRANIOSACRALA

Traducere din limba engleză:
MIHAELA GUGU

EDITURA  HERALD
București

*Această carte este dedicată cu afecțiune
tuturor acelor pacienți care mi-au fost
călăuze binevoitoare pe drumul parcurs
până în prezent.*

*Și lui Phyllis, sora mea cea mare, care
întotdeauna m-a ajutat în momentele
dificile.*

Dr. John

CUPRINS

Introducere	7
Prefață	9
CAPITOLUL I	
Cârligul e mușcat	11
CAPITOLUL II	
Sunt agățat și nu știu asta	15
CAPITOLUL III	
O întrezărire a miezului	19
CAPITOLUL IV	
Sunt agățat și știu asta	25
CAPITOLUL V	
Sistemul craniosacral	27
CAPITOLUL VI	
Primele experiențe cu terapia CranioSacrală	30
CAPITOLUL VII	
Lărgirea orizontului	39
CAPITOLUL VIII	
Alte utilizări ale terapiei CranioSacrale	43
CAPITOLUL IX	
Un tratament pentru depresie	51
CAPITOLUL X	
Faimosul sindrom TMJ	54
CAPITOLUL XI	
Durere cronică și infirmitate	61
CAPITOLUL XII	
Intuiții	73
CAPITOLUL XII	
Memoria țesutului! Ce mai urmează?	74

CAPITOLUL XIV	
Chistul energetic: un model	82
CAPITOLUL XV	
Înapoi la memoria țesutului și mai mult decât atât	85
CAPITOLUL XVI	
Eliberarea SomatoEmoțională	88
CAPITOLUL XVII	
Utilizarea energiei vindecătoare	104
CAPITOLUL XVIII	
Intenție și atingere	112
CAPITOLUL XIX	
Terapia prin imagini și dialog	120
CAPITOLUL XX	
Concluzia	134
CAPITOLUL XXI	
Cine poate să facă această muncă ?	136
CAPITOLUL XXII	
Anatomia sistemului craniosacral	141
CAPITOLUL XXIII	
Cum se face tratamentul și evaluarea sistemului craniosacral	152
CAPITOLUL XXIV	
Alte domenii de aplicație a terapiei CranioSacrale	161
CAPITOLUL XXV	
Îți mulțumesc CST–SER	166
CAPITOLUL XXVI	
Întrebări și răspunsuri	218
John E. Upledger – fișă bio-bibliografică	235
Nota traducătorului.	236

ILUSTRAȚII

Figura 1	<i>Coloana vertebrală – vedere laterală în care se văd vertebrele și discurile</i>	23
Figura 2	<i>Blocarea osului occipital și a primei vertebre cervicale și cum se poate întâmpla asta</i>	32
Figura 3	<i>Localizarea osului temporal al craniului</i>	36
Figura 4	<i>Vedere de sus a craniului cu localizarea oaselor și a suturilor. Suprapunerea osului frontal cu osul parietal stâng al lui Oliver</i>	41
Figura 5	<i>Tehnica de degajare a racordului toracic</i>	71
Figura 6	<i>Săgețile indică direcția și penetrarea forțelor în corp în cazul unei experiențe traumatice</i>	80
Figura 7	<i>Tehnica „V-spread” pentru ochi</i>	107
Figura 8	<i>Sistemul hidraulic semi-închis al fluidului cerebrospinal și membrana dura mater</i>	142
Figura 9	<i>Punctele de legături a membranei dura mater</i>	144
Figura 10	<i>Vedere posterioară a osului sacru și vertebrelor lombare, cu ieșirea rădăcinilor nervilor spinali din canalul vertebral</i>	146
Figura 11	<i>Mecanismul ramificațiilor membranei dura, care permit mișcarea sus-jos a tubului dura, în interiorul canalului spinal</i>	148
Figura 12	<i>Experimentul care demonstrează mișcarea oaselor craniene ale maimuței</i>	150
Figura 13	<i>Vedere din spate (posterioară) a osului sacrum între cele două oase pelviene</i>	155

INTRODUCERE

Această carte vorbește despre descoperirea unui nou sistem al corpului – cum a fost el găsit, unde ne-a condus și ce importanță are pentru noi. El a fost denumit sistem cranosacral. Această descoperire oferă șansa fiecărui individ de a-și îmbunătăți calitatea vieții indiferent de nivelul la care se află în prezent. Folosirea Terapiei CranioSacrale, a tehnicilor avansate de Eliberare SomatoEmoțională® și a Imaginii și Dialogului Terapeutic^{sm1} la care am fost conduși, oferă oricărei persoane șansa de a realiza un potențial nou pentru vindecare și pentru îmbunătățirea sănătății la toate nivelurile.

Această carte oferă în primul rând extinderea cunoașterii de sine și deschide porțile folosirii energiilor corpului propriu și auto-vindecării.

În această nouă ediție a cărții *Your Inner Physician and You*, nu am schimbat nimic din textul original. Ea conține istoria propriei experiențe în dezvoltarea conceptelor legate de sistemul cranosacral și modalitățile în care acest sistem a fost folosit în evaluarea și tratarea pacienților și clienților. Istoria nu a fost schimbată și, recitind textul original, sunt satisfăcut că am rămas fidel adevărului. Mai mult, manuscrisul original nu a fost schimbat.

De la primele însemnări pentru această carte, s-au întâmplat multe lucruri care ne-au condus la implementarea

¹ Terapiile descrise în carte sunt mărci înregistrate, de aceea vom folosi denumirile ca în textul original. (N.tr.)

„certificatului” pentru cei care practică terapia CranioSacrală. Au existat numeroase motive care ne-au făcut să dezvoltăm această „certificare” pentru terapeuții din diverse state care voiau să declare practicarea terapiei CranioSacrale în cadrul specializării pe care o aveau, și pentru a preveni practicarea acesteia de către alți profesioniști din domeniul sănătății care nu au urmat cursurile noastre de specializare. Într-un fel a fost un compliment adus terapiei CranioSacrale, pentru că studenții noștri doreau să aibă controlul asupra ceva foarte promițător. Pe de altă parte, dacă ei dobândeau controlul asupra terapiei CranioSacrale și a persoanelor care o puteau practica, mulți alți profesioniști din domeniul sănătății ar fi fost lipsiți de posibilitatea de a învăța și practica terapia CranioSacrală.

Inițial am expus terapia CranioSacrală ca o modalitate adițională, ce putea fi de folos și putea fi încorporată cu eficiență în multe practici pentru sănătate, de la masaj la medicina dentară, de la medicina tradițională la integrarea corp-minte. Continui să cred că cea mai bună utilizare a terapiei CranioSacrale este ca terapie complementară. Întrucât puterea se mișcă și dă naștere la manifestări adverse în multe domenii, am căutat să explic cu claritate faptul că terapia CranioSacrală este o modalitate terapeutică independentă și poate fi practică de o gamă largă de profesioniști din sănătate. Este un simplu fapt de viață. Și din acest motiv noi certificăm terapeuți craniosacrali ca atare.

Am adăugat un ultim capitol la text, care prezintă și dezbate mai multe lucruri noi și incitante care s-au petrecut în lumea descoperirilor. În acest domeniu terapia CranioSacrală merită multă apreciere pe măsură ce continuă să deschidă porți și să ofere introduceri către modalități noi și inovatoare de ajutor în vindecarea oamenilor.

PREFAȚĂ

Încă de la scrierea primelor rânduri ale acestei cărți, capitole extraordinare aveau să se deschidă. Această desfășurare de evenimente urma să aibă de a face cu utilizarea integrată și intensivă a terapiei CranioSacrale, eliberarea SomatoEmoțională, eliminarea Chisturilor Energetice, terapia prin Imaginație și Dialog etc. Problema- țintă care s-a prezentat de la sine a fost tulburarea de stres post-traumatic.

Utilizarea acestei abordări integrate a început să fie extinsă la o varietate de cazuri, cum ar fi: efectele reziduale post-traumatice ca efect al atentatelor de omor, viol, abuzuri ale cultelor satanice, bătăi, și altele. Experiențele mele împreună cu experiențele relatate de alți terapeuți craniosacrali au început să se adune și, inevitabil, s-a ridicat întrebarea: este terapia CranioSacrală, împreună cu celelalte abordări menționate, cea mai eficientă, în cazul tulburărilor de stres post-traumatic? Am decis să supun asta la un test.

Am invitat șase veterani ai războiului din Vietnam, să participe la un program de tratament intensiv de două săptămâni, cu intenția de a ameliora tulburările lor de stres post-traumatic. Cinci dintre ei erau bărbați și fuseseră în tratament pentru sechelele problemelor lor cel puțin zece ani. Sufereau de atacuri de panică, violență necontrolată, episoade explozive de mânie, inabilitate de concentrare, coșmaruri repetate, transpirații nejustificate, și altele. Pe scurt, ei nu erau apti pentru a fi

angajați sau pentru a-și dezvolta o carieră profesională, și nici să-și stabilească o relație de familie.

Cel de-al șaselea veteran era o femeie care petrecuse doi ani în prima linie, în calitate de soră medicală în chirurgie. Ceea ce a descris semăna foarte bine cu serialul de televiziune M.A.S.H. Ea suferea din cauza coșmarurilor, atacurilor de panică acute etc., dar reușise să țină secrete toate aceste probleme și să-și păstreze postul de soră medicală în spital.

Am considerat că dacă acești veterani ar reuși să-și îmbunătățească semnificativ starea lor după cele două săptămâni de program de terapie intensivă, atunci aceasta ar însemna trecerea celui mai dur test. S-a demonstrat că tratamentul nostru a fost cu mult mai bun decât ne-am fi imaginat. Toți cei șase veterani au avut îmbunătățiri continue și semnificative. Se pare că factorul cheie era eliberarea energiilor traumatice blocate.

Noi privim înainte la dezvoltarea și rafinarea continuă a acestei modalități de abordare pentru ameliorarea efectelor reziduale ale unor experiențe de viață severe.

CAPITOLUL I

CÂRLIGUL E MUȘCAT

Judy m-a sunat acasă pe la 8 dimineață. Părea foarte supărată, încercând din greu să fie calmă, însă panica ei mi s-a transmis prin telefon. De obicei este foarte stăpână pe sine, deci am știut că s-a întâmplat ceva foarte serios. Pentru aproape 5 ani am fost medic de familie pentru Judy și soțul ei. În urmă cu câțiva ani am asistat la nașterea fiului lor, Frank. O cunoșteam foarte bine. M-a întrebat dacă aș putea, înainte de a merge la spital în dimineața aceea, să trec pe la părinții săi, motivul fiind că tatăl ei era foarte bolnav. Am fost de acord fără să pun întrebări; Judy n-ar fi cerut asta dacă nu ar fi fost important.

Am luat în grabă un sandvici și am plecat spre casa părinților ei. Era lângă calea ferată, una dintre acele case din Florida anilor '50, cu preț special 9.999,99 US \$. Judy și mama sa așteptau afară când am ajuns în fața casei. Judy se abținea, dar mama ei plângea. Mâna îi tremura vizibil când m-a întâmpinat. Am intrat în casă. Delbert, tatăl lui Judy, era întins pe podeaua sufrageriei. Era semiconștient. Când l-am atins, a deschis ochii și a suspinat. Vomase o cantitate mare de sânge. Aburii duhorii de vomă și whisky cuprindeau întreaga încăpere.

Am simțit cum îmi crește adrenalina văzând această scenă cu un bărbat întins pe jos, semiconștient, în vomă cu miros de whisky. De ce nu mi-a spus Judy că tatăl ei e alcoolic și a ajuns la fundul sticlei? Căci, neîndoielnic, asta părea să fie. Întrebând pe Judy și pe mama ei despre obiceiul lui Dalbert de a bea, am devenit puțin nepoliticos. Amândouă insistau spunând că Dalbert nu obișnuia să bea. Au menționat că a băut puțin whisky în acea dimineață, în speranța că-i va alina durerea de stomac. Am început să mă domolesc. Poate că acesta nu era un simplu caz de alcoolism. Dacă aceste două femei îmi spuneau adevărul, atunci whiskyul a fost ultima picătură care a umplut paharul². E posibil ca stomacul său să fi sângerat și, fiind gata să vomite, a băut whisky; atunci tot amestecul acela a venit înapoi împrăștiindu-se pe podeaua din sufragerie. Ascultând mai departe, am început să mă rușinez că m-am grăbit să trag concluzii.

Sunt momente când trebuie să pui sentimentele de-o parte și să treci la acțiune. Delbert avea tensiunea arterială mică iar pulsul rapid și slab. Părea că pierduse mult sânge - uneori un pint (473 mililitri) de sânge împrăștiat pe jos arată ca un galon (3,785 litri). Avea nevoie imediat de tratament. Putea să moară chiar acolo, pe podea, în timp ce eu dezbatteam despre cât whisky a băut sau cum să mă împac cu vina de a trage o concluzie greșită.

Am sunat la salvare. Apoi am sunat la spital să aranjez internarea lui Delbert. Pe vremea aceea un medic aflat la domiciliul pacientului putea să-l interneze fără completarea prealabilă a documentelor de asigurare. O cameră cu patru pa-

² În textul original: „the whiskey have been the straw that broke the camel's back” = whiskyul a fost paiul care a spart cocoșa cămilei. (N.tr.)

turi costa cam 50 US \$ pe zi. Salvarea a venit în câteva minute. Judy l-a însoțit pe tatăl său în mașina salvării. Eu am condus cinci mile (8 km) până la spital iar mama lui Judy m-a urmat în Fordul său vechi. În drum spre spital m-am gândit la toate variantele posibile legate de ce ar fi putut fi rău cu Delbert. Nu mi-aș fi imaginat că acest om semiconștient și pe moarte îmi va arăta ceva care îmi va schimba întreaga carieră.

Drumul spre spital a durat aproape 10 minute. Imediat ce am ajuns acolo, l-am pus pe Delbert într-un cărucior. Părea ceva mai bine, așa că ne-am oprit la Radiologie pentru a face radiografie la stomac și la piept. Între timp un laborant i-a luat sânge pentru analize. Mi-a făcut plăcere să lucrez în acest spital mic. Am putut face testele și abia după aceea am completat dosarele legale. Mi-e teamă că acele zile s-au dus pentru totdeauna³.

Radiografia arăta că Delbert suferea de boala „plămâni negri” (silicoză – boală profesională) avea emfizem și se vedeau și alte pete pe plămâni. Nu era o surpriză, fusese miner la mina West Virginia iar acum se pensionase. Radiografia de la stomac nu a arătat nimic altceva decât o bulă mare de aer. L-am dus pe Delbert în salon și l-am întins pe pat. În timp ce așteptam rezultatele analizei sângelui i-am pus o perfuzie intravenoasă. Odată „scos la liman”⁴, cazul lui Delbert urma să fie o provocare. Aveam nevoie să știm cum a început totul și de ce. Asta e una din plăcerile de a fi medic; totdeauna cauți răspunsul la „de ce”. N-am știut că va fi o căutare lungă și răspunsul va avea un impact asupra vieții mele și a multor altora.

Rezultatul la analiza sângelui a venit în aproximativ 30 minute. Pierduse suficient sânge pentru a cere o transfuzie,

³ Se referă la sistemul birocratic din domeniul sănătății. (N.tr.)

⁴ În textul original „out of the woods” = „în afara pădurii”. (N.tr.)

așa că am decis să i se administreze doi pint (cca. 950 ml) de sânge pentru următoarele 24 de ore. Am învățat că în cazuri de genul ăsta nu e bine să forțezi: corpul are nevoie de timp pentru a se adapta.

Am folosit medicamente pentru a liniști stomacul și am început investigațiile. Analiza cu bariu la stomac arăta un ulcer activ. Scanările ficatului și creierului arătau chisturi. După ce Delbert a fost stabilizat, am făcut o biopsie a chistului de la ficat și am aflat că acesta conținea un parazit numit „echinococcus”. Analiza sângelui sugera că acest parazit provocase infecție în întregul organism – era generalizat. M-am liniștit bănuind că aceeași cauză a generat chistul pe creier. Pentru tratarea cazurilor rare existau medicamente din familia chininelor. După aproape trei săptămâni condiția lui Delbert s-a îmbunătățit suficient pentru a-l putea externa și trimite acasă.