

După mai bine de 20 de ani ca profesor de română, Luiza Predescu a răspuns unei alte chemări în slujba oamenilor: este terapeut Bowen, o tehnică holistică aplicată cu succes în lume de o jumătate de secol.

Am cunoscut-o pe doamna Predescu cu vreo trei ani în urmă, când nu mai întrezăream vreo speranță pentru durerile de spate. După câteva ședințe, mi-am dat seama că problema dispăruse ca prin minune. I-am mulțumit soțului meu, fiindcă doar insistența lui mi-a domolit reticența, am renunțat la comoditate și am mers o dată pe săptămână la ora de terapie Bowen. Terapeutul a știut pe ce „butoane” să apese și corpul meu s-a vindecat singur, preluând controlul și revenind astfel la starea normală de funcționare. Mi-am dorit să pătrund dincolo de relația pacient-terapeut și să aflu povestea acestei doamne speciale.

Încercări numeroase

A rămas însărcinată în ultimul an de facultate și a născut cu câteva luni înainte de absolvire. Pentru a putea merge în continuare la cursuri, a apelat la colegile de cămin, care făceau cu rândul în a-l îngriji pe micuț. La încheierea facultății de Litere, a primit repartiție într-o comună din Vaslui. Nu a fost singură pe drumul de la București spre inima Moldovei – avea bebelușul în brațe și un altul în burcă. La Boțești, la spitalul comunei, cu medicul de circă, a născut al

doilea copil, o fetiță. Era singură. Soțul ei lucra ca inginer undeva în județul Brăila. „Toate momentele astea adunate, oricât mi s-a părut de greu când am trecut prin ele, m-au transformat într-un om mai rezistent, mai bătaios”, spune ea. După un an, a obținut o detașare pentru Călărași, unde, între timp, s-a mutat și soțul. Al treilea an a fost nevoită să se întorcă la Vaslui. Ulterior, a venit pe lume

al treilea copil, a doua fetiță. A continuat ca profesor de română în București, iar în anii '90, și-a încercat norocul ca mic antreprenor. Când afacerea n-a mai mers, s-a întors la catedră, la meditații și... la visul de a reuși.

Drumul ghinioanelor

Și-a schimbat profesia, dar nu brusc. Dorința de a afla mai mult despre sănă-

tate a fost declanșată de două experiențe dramatice. La 28 de ani, a trecut printr-un stop cardiorespirator, în timpul nașterii (prin cezariană) a celui de-al treilea copil, iar la 31, a primit un diagnostic necruțător, dar, din fericire, eronat. Doar insistența în a repeta anumite investigații a salvat-o de la extirparea plămânului drept! „Nu am ajuns la terapia Bowen pe calea vocației, așa cum îi stă bine unui terapeut, ci pe un

Terapeutul nu e vreun vrăjitor, ci un profesionist. Pacientul nu trebuie convins, după o ședință îl va convinge corpul lui.

drum al ghinioanelor care întâi m-au speriat, apoi m-au revoltat și m-au determinat să-mi schimb radical atitudinea.” În paralel cu orele de la școală, teze și meditații, a mers la cursuri de masaj și kinetoterapie. Iar tot atunci, dintr-o întâmplare, a găsit pe internet informații despre Bowen, o terapie neinvazivă prin care corpul este ajutat să se însănătoșească în ritm propriu. Deși sceptică, a mers la o prezentare. I-au plăcut simplitatea și logica terapiei și s-a înscris la primul curs. „Mi-am dat seama că o să meargă, pentru că am văzut efectele pe mine. Din fericire, terapia nu are nevoie de încrederea pacientului, terapeutul nu e vreun vrăjitor, ci doar un profesionist. Treaba mea este doar să reușesc să întind pe cineva pe o masă și după o ședință îl va convinge corpul lui.” Toate resursele financiare ale familiei au mers către plata cursurilor, deși copiii nu terminaseră faculta-

tea și o priveau chiar cu suspiciune. Dar n-au descurajat-o. S-au convins acum că mama a ales drumul corect.

Terapie complementară

Au trecut aproape șase ani de când este terapeut Bowen. Primii pacienți au fost cei din familie și cunoștințele. Ședințele erau gratuite. Cei care au obținut ameliorări ori au scăpat de niște probleme au dus vorba mai departe. Metoda presupune exercitarea unei presiuni moderate pe mușchi și pe țesuturile articulare, cu pauze de cel puțin două minute între mișcări. Din păcate, românii o văd ca ultimă opțiune, fără să știe că poate însoți tratamentul medical. Metoda poate fi aplicată în diverse afecțiuni, de la alergii, depresie, dureri, probleme ale coloanei la incontinență urinară, infertilitate, migrenă, boli renale, cardiace, tiroidiene și reumatism. Dar nu poate fi o alegere în situații „fără speranță”, infecții severe sau boli psihice grave.

Lista de priorități

Doamna Predescu are cabinetul acasă. Deși e ocupată de dimineață până seara, o admir pentru răbdarea cu care ascultă problemele fiecăruia, pentru tonul cald și sfaturile bine argumentate pe care le oferă înaintea și la încheierea ședințelor. În puținul timp liber, are activități care îi plac și care îi sunt totodată necesare: gătește din pasiune, merge pe jos cu orice prilej, se informează constant în domeniul sănătății. Reușește să-și petreacă o parte din weekend cu familia și să-și rezerve la sfârșitul zilei una, două ore pentru a se deconecta cu o carte, un documentar ori un film. De trei ori pe săptămână, face exerciții de întreținere, „neapărat pe muzică”, și, mai rar, ajunge la câte o piesă de teatru. Mi-a mai dezvăluit că, de ceva vreme, își petrece serile pregătind o carte despre sănătate, utilă pentru pacienții săi, pe care speră s-o publice anul viitor.

Am mai aflat...

- În Australia, țara de origine, terapia Bowen este inclusă în sistemul asigurărilor de sănătate, fiind recomandată de medici în multe afecțiuni, în paralel cu tratamentul alopatic.
- Este licențiată ca terapeut Bowen nivel master (SPB 2) și calificată ca tehnician maseur cu competențe în fizioterapie, kinetoterapie și masaj reflexogen.
- Aude des: „Să vă dea Dumnezeu sănătate, să ne puteți ajuta dacă vom mai avea nevoie” și îi mulțumește în gând lui Tom Bowen, cel care a creat terapia.
- O pacientă nu reușea să scape de aritmie, deși trecuse prin câteva intervenții. La a treia ședință, acestea au dispărut. A făcut investigații și nu mai avea nevoie de medicamente.
- Mulți pacienți sunt din Capitală, dar și din alte orașe ale țării. Îi îndrumă să meargă în zonă, dar nu vor, fiind sfătuiți de alții care s-au tratat la ea.
- Ar da timpul înapoi pentru cei pe care i-a iubit și nu mai sunt în viață, pentru a-i ajuta cu ce știe acum și nu știa când ar fi avut nevoie să le ușureze suferința.
- Mai multe detalii despre terapie puteți afla pe site-ul: www.terapeutic.ro.