

Lieb/von Pein  
Bolnavul sănătos

EDITURA PARALELA 45

Redactare: Martin Zick  
Tehnoredactare: Mihail Vlad  
Corectură: Mihaela Cosma  
Pregătire de tipar: Marius Badea

Credit foto  
Ilustrația copertei: www.dreamstime.com  
Ilustrații interior: Daniela Sonntag  
Ilustrații paginile 45, 52, 61, 67, 90: Christine Lackner

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**LIEB, HANS**

**Bolnavul sănătos : tulburările psihosomatice - ce ne transmite organismul /**

Hans Lieb, Andreas von Pein ; trad. din lb. germană de Livia-Monica Grigore. -

Pitești : Paralela 45, 2019

Index

ISBN 978-973-47-3036-0

I. Pein, Andreas von

II. Grigore, Livia-Monica (trad.)

61

Original German title: *Der kranke Gesunde*

6<sup>th</sup> edition

Dipl.-Psych. Dr. phil. Hans Lieb, Dr. med. Andreas von Pein

Copyright © 2018 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG, Rüdigerstraße 14,  
70469 Stuttgart, Germany

Copyright © 1<sup>st</sup> – 5<sup>th</sup> edition 1990–2015 Trias Verlag in MVS Medizinverlage  
Stuttgart GmbH & Co. KG, Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

Copyright © Editura Paralela 45, 2019

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este  
protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

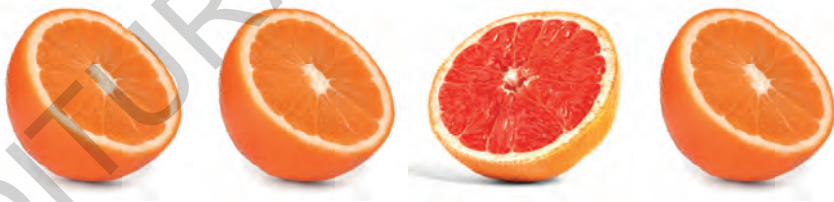
www.edituraparelela45.ro

Hans Lieb  
Andreas von Pein

# Bolnșvul sănătos

**Tulburările psihosomatice – ce ne transmite organismul**

Traducere din limba germană de Livia-Monica Grigore



**Editura Paralela 45**

## Autorii



**Psihologul Hans Lieb** (născut în 1953), doctor în filosofie, este psihoterapeut și trainer în psihoterapie.



**Andreas von Pein** (născut în 1949), doctor în medicină, specialist în medicină internă, psihoterapeut, medic-șef al secției psihosomatice acute din cadrul Spitalului Evanghelic și șeful secției de medicină internă al Clinicii de specialitate psihosomatică din Bad Dürkheim.

# Cuprins



## 1 Bazele

Dragi cititori, dragi cititoare	9
<b>Cum se influențează reciproc corpul și sufletul</b>	13
Suferință fizică fără cauză organică	14
■ Actorii	14
■ Martin și inima lui	18
■ Medicul de familie: primul expert	22
■ Și acum?	24
<b>Ce este psihosomatica?</b>	26
■ Psihosomatica în starea de sănătate	27
<b>Special:</b> Cum colaborează corpul și psihicul?	29
■ Psihicul ca observator al corpului	33
■ Când relația dintre psihic și corp este tulburată	35
■ „Impulsul repetitiv”	36
<b>Special:</b> Tulburările somatoforme și ipohondria	39
■ Ce cred Martin, Nora, Oliver și Doris?	42
<b>Creierul și sistemul nervos</b>	44
■ Construcția și structura creierului	44
■ Emisfera stângă și cea dreaptă – emoții versus logică?	47
■ Măduva spinării și sistemul nervos periferic	49
■ Funcțiile sistemului nervos	49
■ Cum colaborează diferitele elemente componente	54
■ Ce concluzii se pot trage?	58
<b>Durerea – un mesager neplăcut</b>	60
■ Cum apare durerea?	60
■ Durerile cronice	64
■ Cum putem influența senzațiile dureroase?	66
<b>Special:</b> Amețelile	69



## 2 Afecțiunile

### 0 perspectivă asupra afecțiunilor psihosomatice

73

#### Familia organelor

74

- Organele se influențează unul pe celălalt 74
- „Relațiile de familie” dintre organe 76

#### Plămânii și respirația

78

- „Ți se taie respirația” 79
- De ce avem nevoie? 81
- Aveți destul spațiu? 83

#### Inima și circulația sanguină

85

- Inima și circulația sanguină se prezintă 85
- Flexibilitatea este forța noastră specială 87
- „Tulburările” noastre funcționale 89
- Frica și gestionarea ei 94

- Ce medicamente ne influențează? 95
- La ce ne așteptăm de la Martin? 96

#### Capul

99

- Ce aparține capului? 100
- Ce tipuri de durere produc? 100
- Durerile provocate de tensiune 101
- Migrenele 102
- Durerile de cap toxice (condiționate de otrăviri) 104
- Combinații de dureri de cap 105
- La ce medicamente reacționez? 106
- La ce mă aștept de la Doris? 108

#### Stomacul și tractul intestinal

111

- Avem activitate „24 din 24” 111
- Cum funcționăm? 112
- Ce se întâmplă când avem probleme? 114
- Ce medicamente primim? 120
- Nora vorbește cu stomacul ei 121

#### Presiune și impuls – vezica urinară

124

- Relația mea cu sistemul nervos 124
- „Nu face în pantaloni!” 125
- Tulburări ale funcțiilor mele 126
- De ce am nevoie? 129

#### Special: Durerile cronice de spate

132

# Cuprins



<b>3 Vindecarea</b>	
<b>Calea de a scăpa de afecțiunile psihosomatice</b>	137
<b>Cunoaștere și acțiune</b>	138
■ Diagnosticul este deja un pas spre vindecare	139
■ Care sunt vindecătorii posibili?	140
<b>Schimbările benefice</b>	144
■ Ce se întâmplă cu Nora și cu greața ei?	144
<b>Primul pas: schimbarea întrebărilor</b>	148
■ Dialogul cu simptomele	149
<b>Al doilea pas: adoptarea unei noi perspective</b>	154
■ Ce precedă de obicei simptomele?	154
■ Ce se întâmplă mai departe?	158
<b>Psihicul și corpul în lumea socială</b>	160
■ Durerea de cap a lui Doris ca „membru al familiei”	161
■ Regulile restrictive ale familiei	163
■ Roluri bolnavului și rolul sănătosului	167
<b>Al treilea pas: noi observații</b>	173
■ Îndreptarea atenției spre altă direcție	173
<b>Al patrulea pas: nume noi, evaluări noi</b>	177
■ Schimbarea semnificației simptomelor	177
<b>Al cincilea pas: schimbarea comportamentului</b>	180
■ Ce experiențe noi a avut Martin?	180
■ Decizie și acțiune	182
■ „Și-și” în loc de „ori-ori”	182
■ Schimbarea nu e o chestiune particulară	184
■ Prin ce procese de schimbare a trecut Bettina?	185
■ Cuvânt de încheiere	186
<b>Mulțumiri</b>	187
<b>Index de subiecte</b>	189

## Dragi cititori, dragi cititoare

Vi s-a întâmplat să aveți stări de disconfort fizic și ați fost deseori la medic, însă acesta nu a putut constata ceva organic? Vi s-a recomandat, probabil, un medic specialist, dar nici acesta nu a diagnosticat o boală fizică? Este foarte posibil să fi mers de la un doctor la altul, dar durerile să nu dispărut, și nici grijile și întrebările dumneavoastră; iar la un moment dat doctorul sau chiar dumneavoastră înșivă suspectați că simptomele – întrucât nu s-a constatat nimic fizic – sunt de natură psihică sau „psihosomatică“.

Dar care sunt „cauzele psihice ale simptomelor fizice“? Ce este psihosomatica? Și cum pot fi vindecate afecțiunile psihosomatice? Există multe răspunsuri la aceste întrebări. Unele sunt greșite, superficiale, altele nu fac decât să creeze noi probleme. În această carte veți primi răspunsuri care sunt pe de o parte fondate științific și pe de altă parte oferă ajutor practic pentru soluționare.

Pentru a nu cumpăra „orbește“, am dori să vă prezentăm în cele ce urmează conceptul cărții, protocoalele noastre terapeutice și modul de gândire. Vom descrie atât aspectul fizic, cât și cel psihologic al problemelor psihosomatice, precum și – un lucru foarte important pentru noi – interacțiunea dintre suflet, corp și lumea socială. Combinăm cunoștințele și experiența a două direcții psihoterapeutice: una este terapia comportamentală, cealaltă este terapia sistemică.

Cartea noastră pornește de la următoarele ipoteze de bază:

- Credem că știința medicală poate și trebuie să joace un rol important în psihoterapie și că medicina și psihoterapia sunt complementare, și nu alternative care se exclud reciproc.
- Suntem mai interesați de rezolvarea problemelor decât de modul de a le explica.



# Introducere

- În prezent problemele pot fi rezolvate cel mai bine chiar de către cei afectați. Acest lucru sporește responsabilitatea personală a fiecărei persoane în ameliorarea sau eliminarea durerilor.
- Psihicul și corpul formează un cuplu care face parte din comunitatea socială.

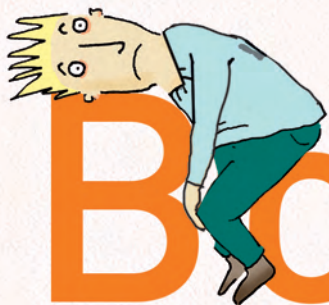
Pentru a demonstra aceste puncte de vedere, ne-am decis în favoarea unui format neobișnuit: toți cei implicați în întregul complex de boli psihosomatice nu vorbesc doar ei înșiși, ci se adresează unul altuia pe scena cărții. Unele capitole sunt dedicate individual participanților, altele, interacțiunii acestora.

Puteți citi cartea de la început până la sfârșit sau, pentru secțiunile despre părțile individuale ale corpului, puteți, de asemenea, să începeți cu capitolul care vă interesează cel mai mult și de acolo să căutați altele.

- În primul rând, îi prezentăm pe toți cei implicați: este vorba de patru persoane diferite care au simptome psihosomatice tipice, corpurile și organele acestora, rudele lor și specialiștii.
- Apoi vă explicăm ce se înțelege prin „psihosomatică“.
- Urmează interacțiunea dintre organe și controlul acestora de către sistemul nervos.
- Apoi, capitol după capitol, sunt prezentate acele organe pentru care sunt raportate cele mai multe afecțiuni.
- Ultima parte se referă la conexiunea dintre organele deranjate – se poate spune și „deranjante“ – cu sufletul, stilul de viață al celor afectați și locul lor în lumea socială. La prezentarea acestor planuri diferite, uneori ne aplecăm direct asupra organului sau psihicului individului printr-o metodă de „apropiere“, alteori privim mai degrabă conexiunile superioare între suflet, corp și lumea socială. În această a treia parte vom arăta cum să depășim boala psihosomatică. Există cinci faze ale procesului de vindecare, pe care vi le vom prezenta pas cu pas, cu ajutorul celor patru suferinzi care descriu situațiile cu care s-au confruntat.

Prin scrierea despre psihosomatică și psihoterapie, ceea ce este scris poate deveni terapie pentru cititorul însuși: biblioterapie, sau, mai exact, auto-tratament prin citire. Diferența hotărâtoare dintre psihoterapia directă și biblioterapie este următoarea: noi (autorii) nu vă cunoaștem personal (pe dumneavoastră, cititorii) și invers. Dacă întâlnirile personale devin adesea un element major al tratamentului în psihoterapie, în lectură acest lucru se rezumă doar la conținutul cărții. Prima are avantajul că subiecte importante pot fi aprofundate personal și neînțelegerile pot fi corectate în conversație. Cu toate acestea, citirea fără o întâlnire față în față are, de asemenea, avantaje: aveți mai multă libertate în modul în care utilizați conținutul. Puteți să vă îngăduiți să recitiți o pagină și puteți citi oricând și oriunde. Desigur, puteți citi cartea „pur și simplu“, fără să o aplicați pentru dumneavoastră sau pentru oricine altcineva, lucru care ține în întregime de dispoziția dumneavoastră. Sperăm, desigur, că aceste rânduri vă vor fi de ajutor și vă dorim o lectură plăcută.

Hans Lieb,  
Andreas von Pein



Bolnăvul

Să  
sănătate



EDITURA

PARALELA 45