
Raport personalizat de medicină psihosomatică elaborat de *Dr. Adrian Alecu* pentru: *Exemplu Masculin*

Dragă Exemplu,

Ai menționat că ai avut dureri de umăr drept, o piatră la fiere și o hernie de disc lombară L4-L5. Hai să explorăm posibilele cauze emoționale și simbolurile asociate cu aceste simptome.

Durerile de umăr drept pot indica o supraîncărcare cu responsabilități pe care le porți pentru ceilalți. Umărul drept este asociat cu relațiile de muncă, cu tatăl, cu autoritatea și cu obligațiile sociale. Când apar dureri în această zonă, poate sugera o presiune intensă, o povară asumată care poate fi resimțită ca nedreaptă sau copleșitoare. Se poate lega de sentimentul că trebuie să duci singur greutatea unor situații, fără sprijin adecvat.

Piatra la fiere reflectă, în plan emoțional, furie reținută, frustrări sau resentimente pe care le-ai acumulat în timp și pe care nu ai reușit să le exprimi. Fierea este legată de agresivitate reprimată, de amărăciunea acumulată față de o situație care pare nedreaptă sau față de persoane din jur. Această agresivitate neexprimată se poate solidifica sub formă de calculi, indicând un blocaj în capacitatea de a „digeră” anumite experiențe sau emoții.

Hernia de disc lombară L4-L5 se corelează cu presiunea existențială și cu sentimentul de supraîncărcare. Această zonă a coloanei este asociată cu susținerea materială, cu securitatea financiară și cu responsabilitatea față de familie. Atunci când apar probleme la acest nivel, poate indica o dificultate în a menține stabilitatea, poate o frică legată de viitor sau de resursele necesare pentru a te simți în siguranță. Discul intervertebral fiind „strivit” între vertebre reflectă o situație în care ai fost prins la mijloc între două forțe opuse, fără o soluție clară de ieșire.

Cauze și simboluri:

Simptomele tale au o temă comună – o presiune intensă, fie că este vorba despre responsabilitățile pe care le duci, despre furia neexprimată sau despre greutatea vieții de zi cu zi. Posibil să fi fost în situații în care ai simțit că nu ai de ales, că trebuie să rezisti și să mergi mai departe, chiar dacă acest lucru ți-a afectat echilibrul interior. Faptul că hernia a apărut în 2009, piatra la fiere în 2014 și durerea de umăr în 2023 ar putea sugera o evoluție a unei probleme emoționale nerezolvate care s-a manifestat progresiv în corp.

Dacă te regăsești în aceste interpretări, poți începe să explorezi care sunt emoțiile și situațiile din trecut care ar putea avea legătură cu aceste simptome. Poate fi util să reflectezi asupra momentelor în care ai simțit că ai fost copleșit de responsabilități, ai acumulat furie sau ai simțit că nu ai control asupra propriei stabilități. Odată ce devii conștient de aceste aspecte, poți lucra cu un terapeut sau prin metode de auto-explorare pentru a elibera tensiunile acumulate.

Corelații:

Toate simptomele tale par să aibă un fir comun – o presiune constantă asupra ta, fie că este vorba despre responsabilitățile asumate, despre furia reținută sau despre sentimentul de a fi prins într-o situație fără scăpare.

Durerea de umăr drept sugerează o povară legată de responsabilități profesionale sau sociale, iar acest lucru se leagă de hernia de disc lombară L4-L5, care indică o supraîncărcare fizică și emoțională resimțită în timp. Ambele simptome vorbesc despre o tensiune acumulată, despre nevoia de susținere și despre dificultatea de a lăsa anumite lucruri să meargă de la sine.

Piatra la fiere adaugă un element emoțional puternic – furia sau resentimentele pe care le-ai reprimat de-a lungul timpului. Este posibil ca această furie să fi fost asociată cu situațiile care ți-au generat și problemele la umăr și coloană – poate momente în care ai simțit că ești singur în fața unei poveri, că nu primești

recunoașterea sau ajutorul de care ai avea nevoie.

Astfel, simptomele tale pot fi manifestarea fizică a unei lupte interioare între dorința de a duce totul pe umeri și frustrarea că această responsabilitate este copleșitoare. Poate fi un semn că a venit momentul să reevaluezi modul în care gestionezi stresul, să permiți exprimarea emoțiilor și să cauți soluții care să îți aducă mai mult echilibru.

Ce ți-ar spune corpul dacă ar vorbi în cuvinte:

- „Nu mai pot să duc totul singur pe umeri.”
- „Mă apasă prea multe responsabilități, dar cui să le dau?”
- „Mi-e greu să înghit anumite lucruri, dar le-am înghițit oricum.”
- „Trec peste toate, dar la ce preț?”
- „Simt că trebuie să fiu mereu puternic, dar mă sfărâm pe interior.”
- „Dacă mă aplec prea mult, mă frâng.”

Ce poți face:

Aceste teme se pot lucra împreună cu un terapeut sau pe cont propriu, pentru a aduce mai mult echilibru și ușurare în viața ta.

Eliberarea poverii responsabilităților – Găsește modalități de a delega, de a cere ajutor și de a-ți seta limite clare.

Exprimarea furiei și frustrărilor: explorează metode sănătoase de a elibera emoțiile, fie prin discuții sincere, fie prin activități care îți permit să descarci tensiunea.

Reconectarea cu propriile nevoi: întreabă-te ce ai nevoie cu adevărat pentru a te simți în echilibru și cum poți prioritiza asta în viața ta.

Vindecarea relației cu autoritatea și controlul: analizează dacă există tipare din trecut care te fac să simți că trebuie să fii mereu în control sau să cari singur totul.

Flexibilitatea în fața schimbării: acceptă că nu totul trebuie să fie sub controlul tău și că uneori soluțiile vin din a lăsa lucrurile să curgă mai natural.