

NA BÓLE

CIAŁA I DUCHA

MYŚLIMY: „NIC SIĘ NIE DA ZROBIĆ, TAKI CHARAKTER”. ALBO: „TO GENY!” ALE JAK ŻYĆ ZE ZŁOŚCIĄ, Z LĘKIEM, KTÓRE NAS NISZCZĄ? TERAPIE HOLISTYCZNE MOGĄ NIEŚĆ ULGĘ, CHOĆ SĄ UZNAWANE ZA NIESKUTECZNE I NIENAUKOWE - One Brain to system technik, który przywraca jedność ciała, umysłu i ducha, usuwając stres, czyli źródło bólu i lęku - mówi Eliza Kurowska, psycholożka i jedyna licencjonowana instruktorka techniki One Brain w Polsce.

Tekst BEATA PAWŁOWICZ Ilustracja AGATA KRÓLAK



Wyobraź sobie, że mama bierze cię na ręce, otula kocykiem, I całuje i podaje butelkę ciepłego i słodkiego mleka. Wyobraź sobie, że uśmiecha się do ciebie, a tyjesz i patrzysz na nią z miłością. Wyobraź sobie, że jest ci ciepło i masz coraz bardziej pełny brzuszec. Już nie płaczesz z głodu, zimna i samotności... A tak było. Te dzieci, nazwijmy je Jaś i Małgosia, spędzały same, bez jedzenia, w nieogrzewanym mieszkaniu wiele godzin każdego dnia. Lęk, złość, rozpacz, poczucie winy zostały w nich jak zamrożone w kostkach lodu gwoździe, szkło, igły. I kiedy siedmioletni Jaś i młodsza o rok Małgosia trafili do rodziny adopcyjnej, ciepło tego domu roztopiło lód, a szkło, gwoździe i igły zaczęły ranić adopcyjnych rodziców i same dzieci.

Wymarzona butelka z mlekiem

Eliza Kurowska, z wykształcenia polonistka, pracowała jako nauczycielka we wsi Kopaniec pod Jelenią Górą. Ponieważ wielu jej uczniów miało problemy z nauką z powodu dysleksji, szukała dla nich pomocy. Kiedy usłyszała w radiu o systemie One Brain (była świadkiem, jak na antenie amerykańska terapeutka wyleczyła z dysleksji dorosłego już człowieka), postanowiła poznać tę metodę. Po szkoleniach najpierw w Polsce, a potem w Czechach i na Słowacji, gdzie jest ona popularna, zaczęła pomagać uczniom. W okolicy zrobiło się o niej głośno. Zwróciła się wtedy do niej mama adopcyjna Jasia i Małgosi.

- Kiedy poznałam te dzieci, Jaś nosił okulary, Małgosia miała trudności z nauką - mówi Eliza Kurowska. - Jaś wdawał się w awantury, a Małgosia nie miała koleżanek. Rozmawiałam z dziećmi, pytałam, jak czują się w szkole, w domu, co lubią, z czym sobie nie radzą - aż zaczęły mówić, że tęsknią za rodzicami, choć z nimi były głodne, zmarznęte i czasem bite, że kiedy trafiły do domu dziecka, było im też źle, a teraz jest fajnie, tylko tak jakoś smutno...

Jak im pomóc? System One Brain zakłada, że stres, czyli negatywny ładunek emocjonalny, odciska się destrukcyjnie na pięciu sferach człowieka: ciele fizycznym, emocjonalnym, mentalnym, duchowym i tym odpowiedzialnym za relacje.

Wymazanie skutków stresu ze wszystkich tych poziomów, tzw. odblokowanie, jest warunkiem uruchomienia procesu zdrowienia - mówi Eliza Kurowska. - One Brain podobnie jak medycyna chińska zakłada, że narządy człowieka zasila

energia (lei płynąca z prądem krwi i chi płynąca południkami), ale silne i długotrwałe stesy prowadzą do jej zablokowania i to staje się przyczyną chorób. Dlatego wiedziałam, że życie dzieci nie zmieni się na plus, jeśli nie usuniemy stresu związanego z tym, co przeżyły: z odrzuceniem, z głodem, wymarzeniem. Jasia i Małgosię dręczyło także poczucie winy. Ono pomagało im usprawiedliwić okrucieństwo rodziców: „Jesteśmy złe i dlatego spotkało nas to, co spotkało”, jednocześnie dewastowało jednak także ich poczucie własnej wartości i ufność wobec innych.

Ale jak wymazać rujnujące przeżycia? Metoda One Brain bazuje na tym, że mózg nie odróżnia wyobrażeń od rzeczywistości. Kiedy więc dzieci opowiedziały Elizie, co pamiętały, spytała je, czego wtedy najbardziej potrzebowały, za czym najbardziej tęskniły? I razem stworzyli wyobrażenie ich biologicznej matki, która tuli, karmi, uśmiecha się. Jest blisko. Daje poczucie bezpieczeństwa. Ten obraz stał się jednym z czynników, które spowodowały usunięcie stresu - dając dzieciom poczucie ulgi, tego, że wszystko jest dobrze. I choć Jaś i Małgosia pamiętali, jak było naprawdę, nowy obraz stał się podstawą do kształtowania nowych zachowań. Gwoździe, szkło i igły straciły kaleczące ostre krawędzie. Dzieci zaczęły bawić się z rówieśnikami, uczyć się, skończyły się ataki złości. Nawet okulary nie były już konieczne.

Stare trzeba połączyć z nowym

Czy można tak się bać, że nie sposób wyjść samej z domu, choć ma się 27 lat, dyplomy dwóch uczelni, dobrą pracę I i fajnego męża? Czy można tak się bać, by nie móc samej w nocy iść do toalety, choć to tylko pięć metrów korytarzem od sypialni? Można. Krystyna tak żyła od kilku lat.

Eliza Kurowska wysłuchała historii kobiety, a potem poprosiła, żeby ta wykonała kilka ćwiczeń dla rozluźnienia mięśni. Następnie delikatnie naciskała na jej przedramiona i mówiła: „Pomyśl o tym czasie w swoim życiu... a teraz o tym, kiedy...”. Szukała w życiu Krystyny wydarzenia, na wspomnienie którego mięśnie kobiety zareagują osłabieniem. Zgodnie z założeniami systemu One Brain odnajdzie tak wydarzenie, które zablokowało przepływ energii i stało się przyczyną cierpienia Krystyny.

Test mięśniowy metodą One Brain zaczerpnęła z amerykańskiej kinezjologii, która opiera się na tym, że niezależnie od

DZIECI ZACZEŁY BAWIĆ SIĘ Z RÓWIEŚNIKAMI. SKOŃCZYŁY SIĘ ATAKI ZŁOŚCI.

MÓWIŁAM O MAMIE I PŁAKAŁAM, A POTEM WYOBRAZIŁAM SOBIE, ŻE STRES MNIE OPUSZCZA.

naszej świadomości mięśnie reagują na każdą sytuację i jeśli I jest stresująca - słabną. Można więc odkryć nawet odległe w czasie wydarzenia, które przyczyniły się do zaburzenia równowagi mięśniowej, a więc były źródłem silnego stresu. Kiedy Eliza wiedziała już, jaki powinien być temat odblokowania (czyli jakie przeżycie, stres należy usunąć), położyła na głowie Krystyny ręce: jedną na czole, drugą na potylicy i poprosiła, żeby opowiedziała o swojej mamie.

- Ten uchwyt (czołowo-potyliczny) łączy miejsce pamięci (potylicy) z miejscem odpowiedzialnym za terażniejszość, czyli korą czołową (płaty czołowe) - mówi Eliza Kurowska.

- Klient mówi o trudnych przeżyciach, a jednocześnie uaktywnia się jego kora czołowa, co na poziomie mózgu oznacza ugruntowanie w terażniejszości. Płaty czołowe to centrum wyboru, podejmowania decyzji. Uwolnienie stresu otwiera człowiekowi możliwość wyboru, a więc zmiany.

- Mówiłam o mamie i płakałam - wspomina Krystyna.

- Mama była chora, miała schizofrenię, a to wiązało się ze zmianą nastroju: raz była wesola, raz na granicy samobójstwa. Była też bardzo surowa, zdarzało się, że mnie biła. Ale też czytała bajki, bawiła się w piratów. Jednak gdy zobaczyła, że w zeszycie wyszłam za margines, była kara. Raz raj, a raz piekło... Eliza, odblokowując to, poleciła mi wyobrazić sobie, że stres z moich relacji z mamą wychodzi ze mnie, a ja wypełniam się światłem, siłą, radością - mówi Krystyna.

- Obok mnie jest anioł, z którym się stapiam, bo potrzebuję jego siły i miłości. A potem sama zaczynam promieniować światłem i to światło kieruję ku mamie. Jej złość rozpuszcza się i mama się uśmiecha.

- To brzmi bajkowo, ale to nic innego jak przeformułowanie pamięci emocjonalnej - mówi Eliza Kurowska. - Najważniejsza jest praca mentalna i emocjonalna nad zamianą wspomnień na pozytywne. To uwalniające doświadczenie. Działa jednocześnie na poziomie świadomym, podświadomym i w pamięci komórkowej, na poziomie fizycznym, mentalnym, emocjonalnym, esencjalnym (duchowym). Zmiana ma charakter holograficzny. Zmieniając obraz - zmieniamy emocje, odczucia fizyczne, przekonania. Zmieniając obraz przeszłości, zmieniamy terażniejszość i wpływamy na przyszłość.

Sen nie daje spać Romanowi

Grać tak jak Roman, czasem nawet dwa koncerty jednego wieczoru, kiedy co noc człowieka budzi przerażający sen, naprawdę jest trudno. Równie trudno jest się uśmiechać do ludzi, być empatycznym. Tymczasem Roman, muzyk I

klasyczny, tak właśnie musiał żyć, bo przez prawie 40 lat miał sen, który jednej nocy nawet dwa razy zrywał go na równe nogi. Otóż śniło mu się, że ktoś wyrzuca go z okna albo że sam z tego okna wypada. Nigdy w tym śnie nie uderzył o bruk, zawsze spadał na parasol, roletę albo budził się tuż przed uderzeniem o ziemię. Zawsze jednak sparaliżowany strachem...

- Uważam się za racjonalnego mężczyznę i gdyby Eliza nie wynajmowała u mnie pokoju, zapewne nie poszedłbym na żadne odblokowanie - wspomina Roman. - Podczas zabiegu okazało się, że źródłem snów było wydarzenie, które zaszło, gdy miałem cztery lata i pięć miesięcy, co Eliza precyzyjnie ustaliła testem mięśniowym. Moi rodzice intensywnie wówczas pracowali i w domu była tylko pustka. Mną i moim bratem opiekowała się mieszkająca piętro wyżej rodzina: samotna matka i jej cztery córki nastolatki. No i pewnego dnia, a było to na wiosnę, co dobrze pamiętam, bo okno było otwarte na całą szerokość, ktoś spod okna zawołał jedną z dziewczyn. A ona, niewiele myśląc, chwyciła mnie za łokcie, uniosła do góry i podbiegła do okna, a następnie się przez nie wychyliła. Praktycznie znalazłem się za oknem. To było trzecie piętro...

Roman pamiętał to wydarzenie, ale wydawało mu się ono nieważne. - Świadomie mamy dostęp tylko do części informacji o sobie - mówi Eliza. - Na poziomie umysłu często nawet posiadamy fałszywą wiedzę i dlatego nie możemy sobie pomóc. Dzięki technikom One Brain odkrywamy prawdę zapisaną w naszej podświadomości, w ciele itd. To ważne, bo każdy z nas jest złożoną istotą, a ma dostęp tylko do niektórych informacji. Nie możemy na przykład świadomie sięgnąć do tego, co leży w naszej lewej półkuli mózgowej, do doświadczeń, do schematów zachowań, i nie możemy ich zmienić. Nawet gdy bardzo nie chcemy, powielamy reakcje z przeszłości. Dba o to struktura mózgu zwana „wspólną powierzchnią integracji” (leżąca na styku płatów skroniowych, ciemieniowych i potylicznych). Dlatego, żeby zmienić zachowania, zniwelować stres, konieczne jest odblokowanie.

Długa historia Anny

Lekarze patrzą zza biurek z wyrzutem. Stoi przed nimi błąd systemu. Jak to boli, skoro ich maszyny diagnozujące, ich laboratoria nie odnalazły przyczyny? Nie mogą tego, co jej dolega, zamienić na serie cyfr medycznego kodu, a więc nic jej nie jest. Kiedy Anna ich przyciska, domaga się diagnozy, słyszy, że ma emocjonalny problem. I nie dość, że ją boli, że nie wie czemu, dostaje jeszcze etykiety.

W krwi Anny nadal pulsowała nie tylko muzyka, rytm, ale i ten ból... Po kilku miesiącach walki z nim i niechęcią lekarzy, którzy nie potrafili odnaleźć przyczyn jej cierpienia, skontaktowała się z Elizą. Miała 26 lat, była uznaną tancerką i instruktorką tańca obsypaną nagrodami i miłością ludzi. Napisała do Elizy: „Nie mogę pracować, całe ciało mnie boli, a przede wszystkim ramiona, barki, biodra”.

- Dla systemu One Brain już same objawy fizyczne są wskazówką, jaka może być emocjonalna przyczyna dolegliwości

- mówi Eliza Kurowska. - Narzędziem, które to umożliwia, jest tzw. barometr zachowania. Zgodnie z nim to „uraza i brak docenienia ze strony bliskich” często wyrażają się na poziomie ciała właśnie bólem mięśni i stawów w obrębie ud i ramion. Na poziomie mentalnym ma to związek z niską samooceną. Na duchowym - powoduje zatrzymanie w dążeniu do życiowego celu. A realizacja tego celu to sens życia każdego człowieka. Na poziomie komunikacji ze światem - powoduje uczucie zawodu i dystans.

Anna przyznała, że mężczy ją poczucie, że nie należy się jej to, co ma, ta kariera, to uznanie, że źle postępuje, robiąc to, co robi. Skąd się to poczucie bierze? Nie wie. W jej życiu nie ma podstaw do takich myśli. Rodzice zawsze ją kochali i wspierali, byli z niej dumni i dobrze jej życzyli. Test mięśniowy potwierdził, że przyczyną jej cierpienia trzeba szukać przed jej urodzeniem. Energia życiowa została zablokowana w drugim miesiącu życia płodowego. Matka Anny Tamara doświadczała wówczas podobnych emocji jak jej córka teraz. Podobieństwo polegało na spadku poczucia wartości, przekonaniu, że inni jej nie cenią, i obawie, że rujnuje swoim postępowaniem życie bliskich. Było tak, gdyż ciąża Tamary stała się problemem dla rodziny. Kolejne dziecko nikomu, poza Tamarą i jej mężem, nie było potrzebne. Dziecko oznaczało zburzenie wygodnego życia teściów i siostry Tamary mieszkających razem w willi pod Łodzią. Tamara czuła ich niechęć, słyszała namowy do aborcji. Nie uległa, ale poczucie winy, że rujnuje ustabilizowany świat, sprawiało, że czuła się źle. Wmawiała sobie egoizm, bo chciała mieć córkę. Anna w łonie matki czuła to samo: urazę i niedocenienie. Dlaczego ta sytuacja sprzed narodzin tak wpłynęła na życie Anny? Eliza Kurowska: - Kiedy człowiek rozwija się w łonie matki, wszystko, czego wówczas doświadcza, zapisuje się w pamięci

I komórkowej i wpływa na jego istotę, na wszystkich poziomach. Jeśli takim doświadczeniem jest silny stres, staje się on konfliktem programującym, czyli podstawowym, który organizm zapamięta. Potem każda sytuacja, która wywoła podobne emocje, stanie się konfliktem wyzwalającym podobnie silny stres. Gdy jest on zbyt duży, mózg przenosi go na poziom biologiczny i wywołuje objawy somatyczne. Z powodu konfliktu programującego Anna była bardziej niż inni wrażliwa na brak akceptacji ze strony bliskich. I jak okazało się podczas odblokowania, wystarczyła złośliwa uwaga niepracującej i dziecięcej kuzynki: „Aniu, jako tancerka może i jesteś świetna, ale jako człowiek - niewiele warta. Nie masz męża, dzieci, domu. To egoizm, że skupiasz się wyłącznie na pracy i sobie!”. Takie słowa są toksyczne dla każdego, ale dla Anny szczególnie.

Po odblokowaniu poczuła ulgę w ciele. Zniknęło napięcie z barków i bioder (poziom fizyczny). Wkrótce znów poczuła radość z tańca, ze swoich sukcesów (poziom emocjonalny). I, co najważniejsze, odbudowała dobre myślenie o sobie (poziom mentalny). A na poziomie esencjalnym odzyskała możliwość realizowania siebie, swojego instynktownego „ja”. A to bardzo ważne, bo system One Brain zakłada, że każdy z nas ma swój esencjalny cel życia i aby go realizować, trzeba właśnie żyć w zgodzie ze swoim instynktownym „ja”, rozumianym jako zestaw cech, zasobów i talentów, które są określane przez nasz genotyp. Dlatego gdy coś stanie na naszej drodze, pojawia się sygnał alarmowy - ból. Odblokowanie stresu emocjonalnego i powrót do realizacji celu go likwidują. To sygnał, że znów dążymy ku temu, do czego jesteśmy predysponowani. To sygnał naszej integracji wewnętrznej. - Wydaje się nam, że jeżeli coś było i minęło, to nie ma co się tym zajmować - mówi Eliza Kurowska. - Tymczasem to, co bolesne, trwa w matrycy zachowań, w ciele, w emocjach, w przekonaniach. System One Brain pomaga nam się od tego uwolnić, ale podobnie jak integracja sensoryczna jest dla wielu zbyt magiczny. Polacy są uprzedzeni do tego, co ma związek z medycyną wschodnią. Tymczasem to filozofia życia: być jednością ciała, umysłu i ducha, być szczęśliwym ze sobą. System One Brain to techniki, dzięki którym tę jedność możemy przywrócić - dodaje Eliza Kurowska. - Od 13 lat, kiedy zajmuję się tą metodą, uwolniłam się od bólu, jaki przeżyłam w dzieciństwie. Poznałam swoje instynktowne indywidualne „Ja” i wiem, że spełniam się w pracy z ludźmi. Największą wartością, którą uzyskałam, jest świadomość, i że zawsze mam wybór.



ELIZA MAŁGORZATA KUROWSKA psycholożka (dyplom w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej) i terapeutka, instruktorka metody One Brain. Jest autorką pierwszych badań potwierdzających skuteczność tego systemu także wobec zaburzeń lękowych.