

STRES EMOCJONALNY A HOLISTYCZNA KONCEPCJA INTEGRALNOŚCI WG THREE IN ONE CONCEPTS®

HOLISTYCZNA KONCEPCJA INTEGRALNOŚCI WEDŁUG THREE IN ONE CONCEPTS®

Zagadnienie HOLIZMU

Holistyczna koncepcja świata i człowieka jest coraz bardziej obecna w ludzkiej świadomości i poświęca jej wiele uwagi. Przenika do nauki, medycyny, psychologii, psychoterapii, biznesu, edukacji, sztuki, kultury i innych dziedzin życia. Stoi w opozycji do istniejącego od czasów Platona podejścia dualistycznego, zakładającego dwoistość zjawisk. Według dualizmu metafizycznego przeciwstawne są sobie sfera duchowa i materialna, idealna i realna, zaś według dualizmu antropomorficznego- dusza i ciało.

Holizm zakłada, że wszelkie zjawiska i rzeczywistość należy postrzegać *całościowo*, ponieważ „[...]świat podlega ewolucji, w której toku wyłaniają się coraz to nowe całości, których nie da się sprowadzić do sumy ich części.”¹

Koncepcja holistyczna ujmuje człowieka całościowo, zakładając, że ciało, umysł i duch tworzą zintegrowaną strukturę, której części są od siebie zależne, przenikają się i wzajemnie na siebie wpływają. Indywidualna równowaga i harmonia mogą mieć wymiar wertykalny i odnosić się do wzajemnego oddziaływania pomiędzy ciałem, umysłem i duchem, a także wymiar horyzontalny, który obejmuje relacje pomiędzy pojedynczą osobą a środowiskiem. Zdrowie człowieka jest możliwe wtedy, gdy jego ciało fizyczne pozostaje w równowadze z naturą, umysł z umysłem zbiorowym grupy, w której żyje lub społeczeństwa, a duch w dobrym związku z duchem uniwersalnym.²

I choć pojęcie holizmu wprowadził Jan Ch. Smuts³, południowoamerykański polityk, we wczesnych latach 20 XX wieku, holistyczna koncepcja świata i człowieka była i jest obecna w tradycji, filozofii i medycynie Wschodu od wielu tysięcy lat.

Zagadnienie INTEGRALNOŚCI

Holistyczne podejście do człowieka zakłada także jego wewnętrzną integralność.

Integralność oznacza: „[...] stan całkowity jakiejś rzeczy, nienaruszalność, niepodzielność”⁴, zaś *integralny*: „nierozdzielnie związany z całością, stanowiący całość, nienaruszalny, całkowity.”⁵

Wśród synonimów pojęcia *integralność* funkcjonują określenia: jednia, jedność, nienaruszalność, nierozdzielność, nierozzerwalność, nierozłączność, spoistość, spójność, zborność, całościowość, zwartość, jednolitość, niepodzielność, niepodważalność, łączność.⁶

W tym rozumieniu holistyczna integralność oznacza jedność, spójność, nierozzerwalność ciała, umysłu i ducha, jak również człowieka, natury i środowiska.

Zagadnienie INTEGRALNOŚCI wg Three in One Concepts®

Na holistycznej koncepcji integralności opiera się filozofia Three in One Concepts® (TIOC), międzynarodowej korporacji edukacyjnej, której nazwa jest jednocześnie nadrzędną ideą pracy organizacji. Three in One Concepts®, czyli Koncepcja Trzy w Jednym- Integracja Ciała, Umysłu i Ducha- zakłada, że każdy człowiek jest jedynym i ostatecznym autorytetem w zakresie swojego życia, kwestii osobistej odpowiedzialności, że człowiek jest wartością samą w sobie. TIOC kieruje się następującymi zasadami etycznymi: poszanowaniem indywidualnej wolności wyboru, godności ludzkiej, autorytetu, integralności jednostki, najwyższego dobra własnego i najwyższego dobra innych.⁷

TIOC definiuje integralność jako spójność myślenia, odczuwania i zachowania. Według Daniela Whitesida- współtwórcy TIOC- „integralność jest jednością Bycia, Wiedzy i Działania. Do stopnia, w jakim jesteśmy sobą, znamy własną prawdę i działamy zgodnie z nią – jesteśmy jednostką zintegrowaną.”⁸ Integralność jest zgodnością z własnymi przekonaniami, działaniem zgodnie z nimi, a na głębszym poziomie jest posiadaniem przekonań zgodnych z własnym esencjalnym ja (duchem) i działaniem zgodnym z własną genetyczną strukturą. TIOC podkreśla, że warunkiem dobrego życia i zdrowia człowieka jest poczucie pełnej integracji zarówno wewnątrz siebie, jak i w relacji ze światem zewnętrznym- naturą i środowiskiem.

KONCEPCJA STRESU EMOCJONALNEGO

Zagadnienie EMOCJI

„Etymologicznie ujmując emocja pochodzi od łacińskich słów „e” i „movere”, gdzie „e” oznacza „z”, natomiast „movere” – „poruszać się”.⁹ W języku angielskim funkcjonuje forma emotion- „uczucie”, którą można także zapisać jako e-motion, a cząstka „motion” oznacza

„ruch”¹⁰. Takie rozumienie pojęcia znajduje potwierdzenie w fizjologii emocji, bowiem mobilizują one organizm do działania, poprzez pobudzenie autonomicznego układu nerwowego (części sympatycznej i parasympatycznej).¹¹

Ośrodkiem w mózgu sterującym emocjami jest układ limbiczny, na który składają się m.in. ciało migdałowate, hipokamp, wzgórze, podwzgórze, jądra podstawy.

Three in One Concepts® bazuje na psychologicznej teorii emocji, która zakłada, że *emocja* to „[...] złożony zespół zmian, obejmujący pobudzenie fizjologiczne, odczucia, procesy poznawcze i reakcje behawioralne, pojawiające się w odpowiedzi na sytuację.”¹²

Na poziomie biologicznym tak rozumiana emocja aktywizuje wiele ośrodków mózgu: mózdzek i pień mózgu (pobudzenie fizjologiczne), płaty skroniowe (uczucia), płaty ciemieniowe (uczucia somatyczne, reakcje behawioralne), przodomózgowie – obszar świadomego asocjacyjnego myślenia (procesy poznawcze).

TIOC odnosi się także do koncepcji mózgu triadowego Paula MacLeana, wg której mózg ludzki można podzielić na trzy warstwy, które ukształtowały się w procesie ewolucji. Pierwsza warstwa- mózg gadzi- obejmuje pień mózgu i mózdzek i jest odpowiedzialny za procesy wegetatywne organizmu, druga- mózg paleosaków- mózg emocjonalny- układ limbiczny- jest odpowiedzialny za procesy emocjonalne i pamięciowe, i trzecia- mózg neosaków- mózg człowieka- kora mózgowa i ciało modzelowate- jest odpowiedzialny za procesy mentalne.¹³

Odwołując się więc zarówno do teorii emocji, jak i koncepcji mózgu trójjednego, Three in One Concepts® zakłada integralność jednostki także na poziomie biologicznym, jako zintegrowaną pracę mózgu w obrębie płatów czołowych, ciemieniowych, skroniowych i potylicznych prawej i lewej półkuli, jak również trzech warstw mózgu, wpływających na ciało fizyczne, mentalne i emocjonalne (integracja pozioma i pionowa mózgu).

Doświadczenie emocjonalne przeżywane w terażniejszości jest zawsze powiązane z doświadczeniami emocjonalnymi przeszłości. Zadaniem mózgu jest znajdowanie jak najlepszego rozwiązania dla sytuacji w terażniejszości w oparciu o zapisane w pamięci wcześniejsze doświadczenia.

Wszystko, co przeżywamy w swoim życiu od poczęcia do chwili obecnej, zapisywane jest w pamięci mózgu i ciała. Donald VanHowten w swojej książce *Ajurweda i świadomość ciała* pamięć doświadczeń nazywa „odciskami życia”. Uważa on, że wszystkie struktury ciała zbudowane z tkanki łącznej, tzw. membrany, „[...] zapamiętują [...] często powtarzane bodźce

i doświadczenia oraz towarzyszące im emocje i idee, w postaci tzw. *Odcisku Życia* (ang. Life Impression), czyli swoistej pamięci ciała.”¹⁴

Dzięki rozwijającej się psychologii prenatalnej jest oczywiste, że „[...] zarodek ludzki nie jest jedynie zbiorem biologicznych struktur komórkowych, lecz istotą, której funkcje psychiczne rozwijają się równolegle ze strukturą fizyczną. Postrzeganie, czucie, myślenie, chęci, pamięć, świadomość samego siebie, to psychiczne procesy, które [...] zachodzą w zawrotnym tempie w powstającym dziecku od pierwszych tygodni ciąży.”¹⁵ Poczęcie, życie płodowe, poród i wczesne dzieciństwo stanowią fundament dla rozwoju człowieka, a doznania emocjonalne tego okresu są podwaliną reakcji emocjonalnych w przebiegu całego życia.

Ponadto człowiek niesie w sobie pamięć emocjonalną doświadczeń przodków, która jest zapisywana w DNA. Potwierdzają to najnowsze badania naukowe prowadzone w Emory University School of Medicine (Atlanta, USA), które wykazują, że informacje nabyte w ciągu życia, zwłaszcza te, które wiążą się ze stresem, bólem i lękiem, mogą być dziedziczone biologicznie, ponieważ przeżycia o silnym ładunku emocjonalnym mogą mieć wpływ na strukturę DNA.¹⁶

W tym miejscu warto więc podkreślić jeszcze jeden holograficzny wymiar istnienia człowieka- wymiar czasowy. Przeszłość ma wpływ na terażniejszość i na przyszłość. Three in One Concepts® rozpatruje integralność jednostki także w tym aspekcie.

Zagadnienie STRESU EMOCJONALNEGO

Według twórców Metody One Brain®, to, co prowadzi do **dezintegracji** na poziomie ciała, umysłu i ducha, w obszarze relacji człowieka ze środowiskiem, na planie biologicznym i w wymiarze czasowym- jest stres emocjonalny.

Stres emocjonalny to doświadczenie negatywnych stanów emocjonalnych, które determinują myślenie, reakcje fizjologiczne i zachowanie człowieka.

W sytuacji stresu emocjonalnego terażniejszość warunkowana jest przeszłością, zwłaszcza bolesnymi i stresującymi wspomnieniami, które często pozostają poza sferą świadomości, a które są przechowywane w pamięci mózgu i pamięci komórkowej ciała. Andrew Verity, Facilitator TIOC, mówi: „Wszystko w terażniejszości mogłoby być inne, gdyby jedna rzecz z przeszłości zdarzyła się inaczej. I niektóre rzeczy, żyjące w naszych wspomnieniach najdłużej, w rzeczywistości w ogóle nie miały miejsca.”¹⁷

Mechanizm powstawania wzorca reakcji emocjonalnej w stresie można zapisać w postaci równania:

**WYDARZENIE + POSTRZEGANIE + INTENSYWNA EMOCJA = FUZJA
(WZORZEC REAKCJI)**

Kiedy człowiek doświadcza silnie stresującej sytuacji, postrzega ją zgodnie z własnym aktualnym systemem przekonań, co wywołuje intensywne negatywne emocje. Wysoka temperatura emocji powoduje fuzję, czyli stopienie się trzech aspektów doświadczenia. „[...] Chociaż proces neurologiczny trwa krócej niż trzy sekundy, jego ujemne skutki mogą trwać przez całe życie.”¹⁸ Reakcja emocjonalna zostaje zapamiętana przez mózg i przechowywana w strukturze położonej na styku płatów skroniowych, ciemieniowych i potylicznych, zwanej **WSPÓLNĄ POWIERZCHNIĄ INTEGRACJI (WPI)**. Od chwili wystąpienia reakcji i jej zapisania w mózgu zachowania człowieka w stresie będą determinowane tym właśnie wzorcem, ponieważ opiera się on na strachu, bólu i strachu przed dalszym bólem.

Na poziomie biologicznym reakcja stresowa aktywizuje płaty skroniowe mózgu i tyłomózgowie, aby przygotować organizm do walki, ucieczki lub unieruchomienia. To powoduje, że krew odpływa z przodomózgowia, gdzie znajdują się ośrodki kierowania wolą, świadome asocjacyjne myślenie, centrum wyboru, przez co ta część mózgu nie jest w pełni aktywna. W sytuacji stresowej człowiek zachowuje się reaktywnie, a nie proaktywnie. („[...] Stres= obniżone uświadomienie.”¹⁹)

Każde intensywne doświadczenie emocjonalne prowadzi do wytworzenia wzorca reakcji emocjonalnej, który uruchamiany jest w stresie. „[...] nie potrafimy podejmować działań przypadkowych, ponieważ naszymi zachowaniami kierują wyuczone wzorce, do których automatycznie powracamy.”²⁰ Doświadczenia emocjonalne kumulują się w pamięci mózgu i ciała i kiedy dochodzi do sytuacji o wysokim ładunku emocjonalnym, reakcje człowieka bywają często nadmierne, nieadekwatne do okoliczności, ponieważ uruchamiają sumę przeżytych i nieodreagowanych emocji.

Należy zwrócić uwagę na fakt, iż stres ma naturę holograficzną. Jedna stresująca sytuacja może mieć konsekwencje dla wielu aspektów doświadczenia, np. stres porodowy (poród uznawany jest za pierwsze najsilniejsze traumatyczne doświadczenie życiowe) może np. determinować zachowania symbiotyczne, generować lęk separacyjny, lęk przed nowymi sytuacjami, programować model nauki lub pracy.

WPLYW STRESU EMOCJONALNEGO NA INTEGRALNOŚĆ JEDNOSTKI

Przyczyny i skutki dezintegracji ciała, umysłu i ducha

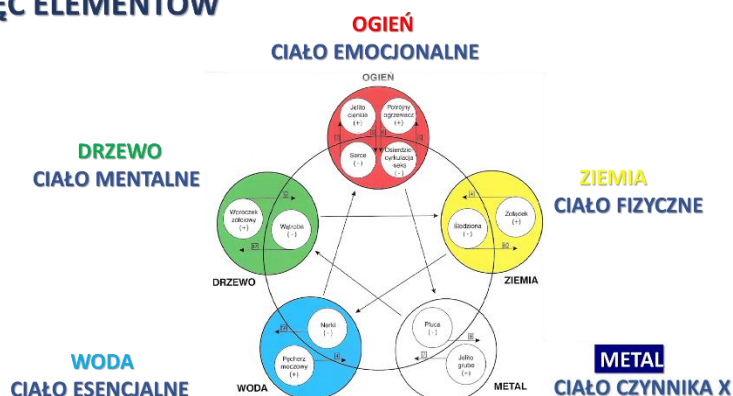
Three in One Concepts® opiera koncepcję integralności jednostki na pochodzącej z Tradycyjnej Chińskiej Medycyny (TCM) teorii pięciu elementów.

TCM wyróżnia pięć żywiołów: DRZEWO, OGIEN, ZIEMIE, METAL, WODE. Każdy z nich jest symbolem określonego narządu, emocji, pory roku, smaku, kierunku, zachowania, cnoty, ducha.²¹

Ajurweda także wyróżnia pięć elementów w ludzkim ciele: PRZESTRZEŃ, POWIETRZE, OGIEN, WODE, ZIEMIE²², które wyjaśniają podobieństwa między człowiekiem a światem.

TIOC łączy tę starożytną wiedzę ze współczesną wiedzą na temat człowieka i każdemu elementowi przyporządkowuje dany aspekt wewnętrznej organizacji: DRZEWO- Ciało Mentalne (myśli, przekonania o sobie i o świecie, mózg: tylna część płata skroniowego, WPI), OGIEN- Ciało Emocjonalne (stany i reakcje emocjonalne, bazujące na Instyktownym Indywidualnym Ja określonym przez DNA osoby, mózg: podwzgórze- hipotalamus), ZIEMIA – Ciało Fizyczne (narządy wewnętrzne, układy, tkanki, komórki, pierwiastki chemiczne, mózg: mózdzek, pień mózgu), METAL- Ciało Czynnika X (przestrzeń, przez którą człowiek komunikuje się ze światem zewnętrznym i odbiera energię świata zewnętrznego), WODA- Ciało Esencjalne, DUCH (siła życiowa, esencja istnienia, mózg: płyn mózgowo-rdzeniowy).²³

PIĘĆ ELEMENTÓW



Człowiek jest zintegrowany, jeżeli energia w układzie pięciu elementów w cyklu tworzenia - KO- i dominacji- CHENN- przepływa harmonijnie, natomiast gdy znajduje się on pod wpływem stresu, obieg energii zaburza się i powstają blokady pomiędzy poszczególnymi elementami. Jeśli dominującym czynnikiem stresowym będzie silne pobudzenie emocjonalne (Ciało Emocjonalne), to wpłynie ono bezpośrednio na organizm (Ciało Fizyczne), zachowanie osoby w świecie zewnętrznym (Ciało Czynnika X), wycofanie z realizacji celów (Ciało Esencjalne) i negatywny obraz siebie i sytuacji (Ciało Mentalne).

Konsekwencjami naruszenia równowagi i harmonii pomiędzy pięcioma elementami mogą być wewnętrzne i zewnętrzne konflikty, problemy emocjonalne, fałszywe przekonania na temat własny i świata, życie wbrew sobie, dolegliwości fizyczne, choroby i wszelkiego rodzaju blokady, które nie pozwalają osobie spełniać się, rozwijać i podążać własną drogą. To, co według Three in One Concepts® jest najgroźniejszym skutkiem stresu, to zanegowanie siebie, zwątpienie we własne możliwości, zdrada siebie, utrata szacunku, zaufania, wewnętrznego autorytetu, wiary i pewności siebie, utrata WOLNOŚCI WYBORU. Wewnętrzna dezintegracja stanie się przyczyną problemów jednostki w świecie zewnętrznym- w relacjach osobistych i zawodowych.

Odcienie emocji- wzorce reakcji emocjonalnych

Three in One Concepts® opracowało narzędzie- BAROMETR ZACHOWANIA®- precyzyjnie określający modele zachowania w stresie, które oddalają człowieka od pożądaných stanów umysłu.

Barometr informuje o tym, jak się czujemy, zachowujemy, reagujemy w sytuacji stresowej na poziomie świadomym, podświadomym i na poziomie ciała. Np. jeśli osoba świadomie doświadcza gniewu i złości i reaguje wybuchowo, popędliwie, to podświadomie może przeżywać strach przed utratą, czuć się niedostrzeganą, ignorowaną, w ciele zaś może czuć oddzielenie od siebie i innych, czuć się melancholijną i ponurą. To oddala ją od bycia gotową, pełną ochoty, odświeżoną i świeżą, pewną siebie, rozważną, w swojej prawdzie, w jedności ze sobą, kompletną, pełną.

„[...]To, jak w terażniejszości reagujemy (świadomość), jest bezpośrednio związane z WYBORAMI, dokonanyimi w przeszłości (podświadomość) w podobnych sytuacjach według tego, przez jakie doświadczenia życiowe przeszliśmy od poczęcia (ciało).”²⁵ Wszystkie trzy poziomy barometryczne uruchamiają się i oddziałują jednocześnie, Barometr dostarcza trójwymiarowego obrazu danego problemu/ zagadnienia, mówi, co należy ZAKOŃCZYĆ

(stres) i co należy ROZPOCZAĆ (stan umysłu), opowiada historię osoby w kontekście danego tematu.

ŚWIADOMOŚĆ	PODŚWIADOMOŚĆ	CIAŁO
ANTAGONIZM	WROGOŚĆ	OBOJĘTNOŚĆ
GNIEW, ZŁOŚĆ	STRACH PRZED UTRATĄ	ODDZIELENIE
URAZA, NIECHĘĆ	ŻAL I POCZUCIE WINY	BRAK WYBORU

Tab.1. Modele zachowania w stresie

ŚWIADOMOŚĆ	PODŚWIADOMOŚĆ	CIAŁO
AKCEPTACJA	ENTUZJAZM	DOSTROJENIE
GOTOWOŚĆ, OCHOTA	PEWNOŚĆ SIEBIE	JEDNOŚĆ
ZAINTERESOWANIE	RÓWNOŚĆ	WYBÓR

Tab.2. Pożądane stany umysłu w stanie równowagi

Stres emocjonalny a genetyka zachowania

Ciało Emocjonalne to instynktowne *indywidualne ja* osoby, określone przez DNA, odzwierciedlające się w strukturach mózgu i ciała, i mające określone funkcje. Ośrodkiem kierowania strukturami i ich funkcjami (S/F) jest podwzgórze (hypotalamus), w którym znajduje się zapisana informacja o matrycy DNA jednostki. Przez tę matrycę przechodzą wszystkie fizyczne i zmysłowe bodźce, a także sygnały myślowe od mózgu do ciała, procesy psychiczne zmieniające biochemię organizmu. Jest to miejsce odpowiedzialne za reakcje emocjonalne.²⁶

Zgodnie z koncepcją Three in One, zachowanie człowieka jest określone przez DNA. Reakcje człowieka w stanie równowagi i w stresie są warunkowane genetycznie. (Twórcy programu genetyki zachowania- Robert i Elizabeth Whiteside- opisali 50 struktur ciała, które świadczą o określonym modelu zachowania. W tym celu przebadano 1060 przypadkowo wybranych osób. Błąd statystyczny wynosi 1%.²⁷)

„[...] Ponieważ instynktowna indywidualność istnieje w każdej komórce naszego ciała, nie można jej w żaden sposób przeszkodzić, aby działała. Każda jej struktura prowadzi nas do swoistych celów, swoistych działań i pewnego modelu, schematu reakcji na doświadczenia życiowe.”²⁸ Człowiek żyje w zgodzie ze swoim *instynktownym indywidualnym ja*, gdy jest zintegrowany wewnątrznie i gdy „[...] jest zafascynowany życiem tak, że całkiem zapomina o sobie.”²⁹ Życie w pełnej integracji z *instynktownym indywidualnym ja*, czyli w zgodzie z sobą-

z własną genetyczną strukturą- gwarantuje spełnienie i osiągnięcie życiowych celów.

To, co oddala człowieka od siebie, od *instynktownego ja*, to negowanie siebie, zaprzeczanie swojej naturze, chęć bycia kimś innym, zmiana zachowań wynikająca ze spełniania oczekiwań innych lub własnych, zwątpienie w siebie oparte na bólu i strachu przed bólem. Za tym wszystkim stoi stres emocjonalny. Np. Genetycznie osoba jest zbudowana tak, by mówić z łatwością o emocjach (ma pełną górną wargę). Jeśli okoliczności stresu sprawią, że nie będzie mogła tego robić, przestanie kierować się swoją wrodzoną zdolnością, a zacznie zachowywać się jak osoba o przeciwnej tendencji (z wąską dolną wargą) i będzie mówić o faktach, a nie o uczuciach, by nie narazić się na ponowny stres. Z powodu negatywnych emocji człowiek przestaje wykorzystywać swoje naturalne zdolności, przestaje być sobą.

HOLISTYCZNA KONCEPCJA DEFUZJI EMOCJONALNEGO STRESU – ONE BRAIN METHOD®

Defuzja emocjonalnego stresu a ponowna integracja ciała, umysłu i ducha

Three in One Concepts® zakłada, że to, co powstrzymuje człowieka przed życiem w zgodzie z sobą, przed spełnieniem, rozwiązywaniem problemów, co powoduje wertykalną i horyzontalną dezintegrację, jest negatywny stres emocjonalny generujący blokady emocjonalne.

Twórcy TIOC – Gordon Stokes, Daniel Whiteside, Candace Calloway- opracowali System One Brain®, którego celem jest zidentyfikowanie i uwolnienie negatywnego emocjonalnego stresu zarówno z przeszłości jak i w teraźniejszości, w celu przywrócenia integracji ciała, umysłu i ducha i wolności wyboru w teraźniejszości i na przyszłość. Na System One Brain składają się: filozofia Integralności Ciała, Umysłu i Ducha, Barometr Zachowania, Struktury/ Funkcje (genetyka zachowania), test mięśniowy (biologiczne sprzężenie zwrotne - biofeedback z ciała), technika recesji wiekowej, techniki pracy z ciałem zaczerpnięte m.in. z Kinezyjologii Stosowanej, Tradycyjnej Chińskiej Medycyny, Ajurwedy, neurologii i psychologii.

Proces defuzji, czyli odblokowania, emocjonalnego stresu ma naturę holograficzną, ponieważ odbywa się JEDNOCZEŚNIE w ciele fizycznym, mentalnym, emocjonalnym, esencjalnym i czynnika X, w czasie teraźniejszym, przeszłym i na przyszłość, na poziomie świadomym, podświadomym i ciała, na poziomie wertykalnym i horyzontalnym w mózgu, przywracając osobie integrację wewnętrzną i zewnętrzną.

Kluczem do rozpoznania wszelkich informacji związanych ze stresem jest test mięśniowy (biologiczne sprzężenie zwrotne), który został opracowany przez Georga J. Goodhearta, twórcę Kinezylogii Stosowanej.³⁰ Za pomocą pomiaru napięcia mięśni określa się poziom stresu w związku z danym problemem/ tematem, rodzaj doświadczanych negatywnych emocji i pożądanych stanów umysłu (Barometr Zachowania), zanegowaną Strukturę/ Funkcję (genetyka zachowania), wiek na linii życia, który w sytuacji stresu wpływa na terażniejszość, techniki uwalniania skutków stresu z poziomu ciała i rodzaj osobistej praktyki niezbędnej do utrwalenia zmiany. Najważniejszą techniką, pozwalającą osobie odłączyć emocje od postrzegania sytuacji, jest uchwyt czołowo- potyliczny. Stymulacja przodo- i tyłomózgowia prowadzi do poruszenia przepływu krwi i limfy w mózgu, a przez dotyk punktów Bennetta³¹- także w mięśniach i narządach wewnętrznych. Uchwyt czołowo- potyliczny pobudza wiele ośrodków mózgu: płaty potyliczne przechowujące obrazy wspomnień z przeszłości, płaty czołowe odpowiedzialne za myślenie w terażniejszości, korę ciemieniową regulującą bodźce czuciowo- ruchowe, płaty skroniowe przechowujące pamięć doświadczeń i emocje. Ponadto dzięki głośnemu werbalizowaniu problemu aktywizowane są w lewej półkuli mózgowej ośrodki mowy: ośrodek Wernickego- rozumienia mowy- znajdujący się w płatach skroniowych i ośrodek Broca- generowania mowy- znajdujący się w przodomózgowiu. Kiedy osoba mówi na głos o stresie i o swoich potrzebach w uchwycie czołowo-potylicznym, uwalnia negatywny ładunek emocji, robiąc przestrzeń na pozytywne odczucia. „[...] opowiadanie historii zmusza mózg do podejmowania wielu jednoczesnych czynności. Opowiadanie wymaga koncentracji, pamiętania akcji, zachowania kolejności w czasie, odtwarzania emocji, wyrazów twarzy, postaw i ruchów bohaterów [...]. Proces słuchania i opowiadania historii wiąże ze sobą zachowania, afekty, wrażenia i świadomość w sposób maksymalizujący interakcje najróżniejszych sieci neuronowych.”³²

Ponieważ mózg nie odróżnia sytuacji rzeczywistych od wyobrażonych (obie wzbudzają podobną reakcję we wszystkich strukturach mózgu i ciała), poprzez twórcze wyobrażenia osoba może zastąpić negatywne doświadczenia pozytywnymi obrazami, które wzbudzą w niej pozytywne odczucia fizyczne i emocjonalne i zostaną zapamiętane przez wspólną powierzchnię integracji (WPI) jako nowy sposób reakcji na sytuację. „[...] Redagując narracje, zmieniamy organizację i naturę wspomnień, czyli reorganizujemy zarówno mózg, jak i umysł.”³³

Zastosowanie różnych technik (dotykowych, wizualizacyjnych, projeekcyjnych, werbalnych) w terażniejszości i w kontekście przeszłości, prowadzi do uwolnienia stresu i zmiany zachowań z reaktywnych w proaktywne.

Techniki i narzędzia One Brain Method®

W System One Brain® zostały włączone te techniki i narzędzia, które okazały się skuteczne dla jak największej liczby ludzi. Można je podzielić na techniki pracy z ciałem, defuzji emocjonalnego stresu (DES) i kreatywnego uwalniania stresu (KUS).

Do technik pracy z ciałem należą procedury, za pomocą których można uwolnić stres blokujący m.in. procesy poznawcze (czytanie, pisanie, koncentrację, rozumienie, zapamiętywanie, lateralizację, widzenie, słuchanie, mówienie), procesy metaboliczne organizmu (oddychanie, trawienie, wydalanie, gospodarkę elektrolitową, hormonalną /nadnercza, przysadka mózgowa, szyszynka, tarczyca/, polaryzację komórkową i strukturalną, żylny i tętniczy obieg energii w narządach wewnętrznych, równowagę DNA/ RNA, wody), procesy emocjonalne (za pomocą narzędzi: Barometr Zachowania, Struktury/ Funkcje, Esencje Bacha, Karty Motywacji Wizualnej), procesy energetyczne (energia meridianów wg TCM, system czakr i pranajama wg Ajurwedy).

O technikach DES i KUS wspomniałam w poprzednim akapicie.

Związek Systemu One Brain® z jogą, Ajurwedą i Tradycyjną Chińską Medycyną

System One Brain® tak jak joga, Ajurweda i Tradycyjna Chińska Medycyna postrzega człowieka holistycznie i dąży do przywrócenia i zachowania jego integralności zarówno na poziomie wewnętrznym, jak i w relacji ze światem i środowiskiem. Każdy z tych systemów zakłada, że stres i negatywne emocje prowadzą do dezintegracji, dysharmonii i są przyczyną większości chorób. Ponadto wszystkie uważają, że na zachowanie człowieka ma wpływ jego biologiczna konstytucja (wg One Brain – DNA – Struktury/ Funkcje, wg Ajurwedy – Prakriti³⁴, w TCM- Natura Yin i Yang³⁵), że proces integracji ciała, umysłu i ducha najlepiej zacząć od ciała, ponieważ jest ono najbardziej stabilne. Wspólna dla tych trzech koncepcji jest idea zachowania zdrowia poprzez uwalnianie się od napięć fizycznych, emocjonalnych i mentalnych, praktykowanie medytacji, oddychania i ruchu.

Odblokowanie emocjonalnego stresu - oczyszczenie emocjonalne ciała, umysłu i ducha - według One Brain Method®, może być niezmiernie wspierające w powrocie do równowagi i zdrowia, w praktykowaniu jogi, Ti-chi, chi-qong, w zabiegach panchakarmy, akupunktury, akupresury, czy terapii marma i może wpłynąć na poprawę ogólnej kondycji pojedynczego człowieka i całej ludzkości.

-
- ¹ Słownik języka polskiego PWN, Warszawa 1992, s. 750.
- ² Robert Svoboda, *Prakriti, Odkryj swoją pierwotną naturę*, Kraków 2015, s. 18.
- ³ Słownik języka polskiego PWN, Warszawa 1992, s.750.
- ⁴ Słownik języka polskiego PWN, Warszawa 1992, s.796.
- ⁵ Słownik języka polskiego PWN, Warszawa 1992, s.796.
- ⁶ Dostępne przez: <http://synonim.net/synonim/integralno%C5%9B%C4%87#mall>, (20.03.2017.)
- ⁷ Kodeks etyczny Three in One Concepts®, Inc. w: G. Stokes, D. Whiteside, *Tools of the trade*, Burbank 1997, s.85.
- ⁸ *The Matter of "Integrity"*, Presented at the 1998 Gala/Conference © 1998 Dominic Burke.
- ⁹ H. Gasiul, *Teorie emocji i motywacji*, Warszawa 2007, s. 16.
- ¹⁰ Dostępne przez: <https://ling.pl/slownik/angielsko-polski/motion>, (20.03.2017.)
- ¹¹ F.G. Zimbardo, R.J. Gerrig, *Psychologia i życie*, Warszawa 2012, s. 515.
- ¹² F.G. Zimbardo, R.J. Gerrig, *Psychologia i życie*, Warszawa 2012, s. 510.
- ¹³ L. J. Cozolino, *Neuronauka w psychoterapii*, Poznań 2004, s. 21.
- ¹⁴ D. VanHowten, *Ajurweda i świadomość ciała*, Warszawa 2008, 2.
- ¹⁵ F. Ruppert, red., *Wczesna trauma. Rozpoznawanie i uwalnianie*, Warszawa 2016, s. 45.
- ¹⁶ D. Romanowska, *Lęk dziedziczony po przodkach*, Dostępne przez: <http://www.newsweek.pl/nauka/czy-leki-i-traumy-tez-dziedziczymy-po-przodkach-na-newsweek-pl,artykuly,343033,1.html>, (20.03.2017).
- ¹⁷ G. Stokes, D. Whiteside, *Tools of the trade*, Burbank 1997, s. 61.
- ¹⁸ G. Stokes, D. Whiteside, *Tools of the trade*, Burbank 1997, s. 54.
- ¹⁹ G. Stokes, D. Whiteside, *Tools of the trade*, Burbank 1997, s. 53.
- ²⁰ L.J. Cozolino, *Neuronauka w psychoterapii*, Poznań 2004, s. 29.
- ²¹ E. Kajdański, *Medycyna chińska dla każdego*, Kraków 2011.
- ²² P. Chauchan, *Ajurweda. Jak dbać o siebie i być zdrowym*, Warszawa 2014, s.37.
- ²³ D. Whiteside, *Lauder than words*, Burbank 1995, s. 191.
- ²⁴ J.F. Thie, *Dotyk dla zdrowia*, 1994.; G. Stokes, D. Whiteside, *Materiały szkoleniowe*.
- ²⁵ G. Stokes, D. Whiteside, *Tools of the trade*, Burbank 1997, s. 37.
- ²⁶ Dostępne przez: <https://pl.wikipedia.org/wiki/Podwzg%C3%B3rze>, (27.03.2017.)
- ²⁷ Dostępne przez: <http://www.alanstevens.com.au/the-background-of-structurefunction/>, (27.03.2017.)
- ²⁸ D. Whiteside, *Lauder than words*, Burbank 1995, s. 1.
- ²⁹ *Ib.*, s.3.
- ³⁰ R. Frost, *Aplikowana kinezylogie*, Olomouc 2013, s. 18.
- ³¹ *Ib.*, s.19.
- ³² L.J. Cozolino, *Neuronauka w psychoterapii*, Poznań 2004, s. 29.
- ³³ *Ib.*, s.87.
- ³⁴ Robert Svoboda, *Prakriti, Odkryj swoją pierwotną naturę*, Kraków 2015, s. 48-71.
- ³⁵ D. Reid, *Tao zdrowia*, Poznań 2005, s. 36-51.