

Mogę zostać, mogę wyjść

W metodzie One Brain® każda życiowa trudność nazywana jest dysleksją i traktuje się ją jak dolegliwość, której można się pozbyć. O tym skutecznym systemie na wszelkie problemy opowiada jej jedyny w Polsce instruktor, konsultant facilitator oraz psycholog, Eliza Małgorzata Kurowska.

Czym jest One Brain®?

Metodą, która została stworzona w latach osiemdziesiątych XX wieku w Stanach Zjednoczonych, aby pomagać dzieciom dyslektycznym. Szybko się okazało, że jest skuteczna także w wielu innych dolegliwościach. Jej twórcy, Gordon Stockes, Daniel Whiteside i Candace Callaway, opierają ją na Kinezylogii Stosowanej, która bazuje na koncepcji filozofii Wschodu. Zgodnie z nią u podstaw One Brain® leży przekonanie, że człowiek jest zdrowy, gdy jest zharmonizowany na kilku płaszczyznach: fizycznej, emocjonalnej, mentalnej, duchowej i energetycznej. Jeśli jedna z tych płaszczyzn jest zablokowana, pozostałe również ulegają zaburzeniu. Brak spójności między nimi widać m.in. po tym, że postępujemy wbrew sobie. Wtedy często bywa tak, że chcemy coś osiągnąć, ale nam to nie wychodzi. Chcemy na przykład schudnąć, ale czujemy bezradność i nie podejmujemy działania w tym kierunku. Odczuwanie tej dysharmonii, kiedy nie postępujemy w zgodzie ze sobą, jest bardzo uciążliwe.

Gdzie szukać przyczyn tej niespójności?

W dzieciństwie, które jest fundamentem naszego późniejszego życia. To okres, w którym najbardziej jesteśmy podatni na zranienie. Większość naszych problemów właśnie tam ma swoje źródło. Jeśli krzyczymy na dziecko, gdy załatwia się w pieluchę, a nam się wydaje, że już nie powinno tego robić, to blokujemy jego umiejętność wyrażania siebie i pozbywania się negatywnych emocji. W dorosłym życiu objawi się to np. zaburzeniami wydalania lub chorobą somatyczną, bo ciało i psychika są jednością. nierozwiązane problemy natury psychicznej zawsze ujawni ciało. Bóle w konkretnych miejscach ciała związane są z określonymi emocjami. Mamy zaparcia gdy tłumimy wrogość albo boli nas gardło, bo nie mówimy tego, co chcemy powiedzieć. Bóle głowy mogą świadczyć o poczuciu braku wyboru, a bóle kręgosłupa - o braku poczucia wartości. Bóle łydek mogą oznaczać poczucie winy, a stawów skokowych i nadgarstków - oddzielenie, np. od emocji, świata zewnętrznego, pasji i

pragnień. Ciało jest lustrem psychiki. To, jak się czuje, zależy od emocji i naszych przekonań. Przyczyny problemów szuka się więc w doświadczeniach, systemie wartości, we wzorcach nabytych w dzieciństwie. Często kierujemy się nimi w dorosłym życiu, ale one są już nieadekwatne do sytuacji.

Na co jeszcze, oprócz zdrowia, wpływają przekonania?

Przekonaniami kierujemy się w swoim życiu. Powtarzamy ukształtowane przez całe pokolenia wzorce myślenia i zachowań, których uczymy się w rodzinie. Przedszkole, szkoła i religie wpajają kolejne zasady. Przystajemy je jako dzieci, a potem dorostujemy i zmieniamy pod wpływem doświadczeń, ale niestety wciąż korzystamy z wcześniej nabytych wzorców, nie zawsze korzystnych. W efekcie, kiedy chcemy zachować się w sposób odmienny od naszych przekonań, zachowujemy się dokładnie tak, jak nie chcemy. Stąd niespójność. Przekonania są tak głęboko w nas zakorzenione, że nie potrafimy w łatwy sposób wyzwolić się spod ich wpływu. Tę możliwość daje One Brain[®]. Pomaga dotrzeć do prawdy o sobie: kim jesteśmy, co tak naprawdę myślimy, co czujemy, jaki jest nasz wrodzony sposób zachowania. Pozwala też zobaczyć, które nasze poglądy są sprzeczne z tym, jak jesteśmy ukonstytuowani genetycznie i zastąpić je innymi, korzystnymi dla nas. Wtedy, bardziej zintegrowani, zaczynamy działać skuteczniej i w zgodzie ze sobą.

To ile jest nas w nas samych?

Sto procent, tylko trzeba do tego dotrzeć.

W jaki sposób One Brain[®] może w tym pomóc?

O tym, co wpłynęło na to, że doświadczamy danego problemu i jakie w związku z tym mamy emocje i przekonania, dowiadujemy się z prostego testu mięśniowego. Sprawdzam napięcie określonych partii ciała. Im większe osłabienie testowanego mięśnia, tym bliżej do sprecyzowania konkretnego czasu w życiu danego człowieka, w którym doświadczył on silnego stresu. Wygląda to tak, że osoba skupia się na problemie, z którym przyszła, a ja zadaję pytania i cały czas sprawdzam napięcie mięśni. W ten sposób docieram do chwili, w której osoba przeżyła silny stres emocjonalny i, według terminologii One Brain[®], doszło do zablokowania, przez co utraciła zdolność radzenia sobie

w danej sytuacji. Bardzo istotne jest określenie, jakich konkretnie emocji doświadczyła osoba w związku z tym problemem i momentem życia. Posługujemy się w tym celu Barometrem Zachowania, który precyzyjnie określa to, co czujemy w stresie i to, czego potrzebujemy, aby poradzić sobie z trudną sytuacją. Oczywiście pozycję na Barometrze ustalamy testem mięśniowym.

Wytłumaczę to na przykładzie. Gdy dotkliwie pogryzie nas pies, doświadczamy dużego stresu emocjonalnego, np. lęku, przerażenia. Później, kiedy widzimy psy, reagujemy podobnie i chcemy uniknąć kontaktu z nimi. Działa tu pamięć ciała. Choć pogryzienie mogło się zdarzyć piętnaście lat temu, a napotkany pies jest niegroźny, to nadal reagujemy strachem. Analogicznie dzieje się w innych sytuacjach. Podczas odblokowania za pomocą wizualizacji, uwolnienia stresu z pamięci ciała, zmiany postrzegania doświadczenia i wyboru nowego samopoczucia, klient przywraca sobie spokój, uwalnia swój pierwotny potencjał i odzyskuje możliwość wyboru.

Jak przypomnieć sobie dowolne zdarzenie z okresu dzieciństwa?

Ponieważ ciało pamięta wszystko, co się zdarzyło, a szczególnie silne emocje i stres, to właśnie ono daje odpowiedź. Gdy określiliśmy wiek, w którym doszło do trudnego zdarzenia, proszę klienta, żeby przypomniął sobie, co się wtedy stało. Często jest tak, że człowiek ma wiedzę na temat danego doświadczenia lub coś sobie przypomina, ale zdarza się, że wspomnienia się nie pojawiają. Wtedy proszę go, żeby wyobraził sobie, że znajduje się w okresie życia, który wyszedł w teście mięśniowym i przytaczam mu negatywne stany emocjonalne z Barometru Zachowania. Kluczowe jest to, że trzymam wtedy klienta za głowę uchwytem czołowo-potylicznym, jedną ręką na czole, drugą na potylicy. To ułożenie rąk uaktywnia dwa obszary mózgu, płaty potyliczne, w których są ośrodki przeszłości i płaty czołowe odpowiedzialne za teraźniejszość. Uruchomienie przepływu krwi i energii między nimi powoduje, że informacje z tyłu głowy przechodzą do płatów czołowych i przypomnienie sobie ważnych rzeczy jest możliwe. W ten sposób dana osoba przypomina sobie sytuacje, w których doświadczyła trudnych emocji.

Można być bardzo zaskoczonym tym, co wyłoni się z pamięci?

Tak, zwłaszcza wtedy, gdy są to wyparte wspomnienia, ale często jest tak, że w trakcie wizualizacji rzeczywiście przypominamy sobie, że dane zdarzenie miało miejsce. Podam przykład. Pracowałam z czterdziestokilkuletnią kobietą nad jej

poczuciem własnej wartości. Było ono całkowicie zależne od tego, co mówili o niej inni ludzie i od uznania jej pracy przez przełożonych. Nie potrafiła przypomnieć sobie wydarzenia, które mogło mieć na to wpływ. Poprosiłam ją, żeby wyobraziła sobie, co takiego mogło się zdarzyć w przeszłości. To, co sobie wyobraziła, było rzeczywiście tym, czego doświadczyła. Okazało się, że gdy miała nieco ponad dwa lata, została brutalnie ukarana za to, że bawiła się kosmetykami mamy. Mama, żeby dać jej nauczkę, zaprowadziła ją na policję i groziła zostawieniem w areszcie, jeśli jeszcze raz sięgnie po jej rzeczy. Tym samym postawiła córce warunek, że da jej swoją miłość i poczucie bezpieczeństwa tylko wtedy, gdy ta będzie spełniać oczekiwania rodziców. Uświadomienie tego zdarzenia i uwolnienie emocji z nim związanych sprawiło, że kobieta odzyskała wewnętrzny autorytet, zaczęła sobie ufać i nie szuka już uznania u innych. Od tamtej pory jej poczucie wartości jest stabilne i niezależne od wyników w pracy zawodowej.

Odblokowanie problemu metodą One Brain® sprawia, że on już nigdy nie wraca?

Zazwyczaj tak, ponieważ emocje są zapisane w postaci blokady energetycznej w ciele, a odblokowanie ich w momencie, kiedy doświadczyliśmy ich po raz pierwszy lub gdy osiągnęły swoje apogeum, uwalnia od nich trwale. Uważam, że w pewnych przypadkach warto po jakimś czasie sprawdzić, czy stres jest całkowicie uwolniony i ewentualnie przeprowadzić ponownie odblokowanie. Twórca metody- Daniel Whiteside- uczył, że gdy problem jest wielki, należy zająć się nim trzykrotnie, ale rzeczywiście, ponad dziewięćdziesiąt procent moich klientów mówi o trwałych zmianach już po jednej sesji na dany temat.

Czy dysleksję też można skutecznie odblokować?

Można. Opowiem na przykładzie. Pracowałam z chłopcem w wieku 13 lat (na przełomie podstawówki i gimnazjum). Miał dysleksję i wiele objawów ADHD, głównie zaburzenia koncentracji i nadpobudliwość psychoruchową. Dodatkowo był bardzo negatywnie nastawiony do odblokowań. Efekty były jednak rewelacyjne. Po kilku odblokowaniach nabrał chęci do nauki, czyta bez problemu, jest spokojniejszy i potrafi się długotrwale koncentrować. To pokazuje, że nawet mimo oporu dziecka i niechęci do współpracy pozytywne zmiany są możliwe.

Jak wygląda praca z dziećmi?

Szukam sposobu na kontakt z dzieckiem poprzez zabawę. Staram się rozpoznać zainteresowania i pasje dziecka, i wykorzystać te motywy do odblokowania. Staram się też przekonać dziecko do korzyści płynących z naszej pracy. Pracowałam kiedyś z małym chłopcem, który panicznie bał się lekarzy, a musiał bywać regularnie w szpitalu i to przez dość długi czas. W ogóle nie chciał o tym mówić. Zaproponowałam, żeby wyobraził sobie szpital trochę inaczej. Zapytałam go, jak chciałby, żeby tam było. Chciał, żeby szpital był kolorowy, a nie sterylnie biały. W wyobraźni pomalował różnymi barwami wszystkie pomieszczenia, które tam rzeczywiście znał. Pomalował też pielęgniarki i lekarzy. Już gdy to robił, jego nastawienie do szpitala ulegało zmianie. I gdy znów tam pojechał, zauważył też dobre strony w tej sytuacji. To, że pielęgniarka była miła, że były tam inne dzieci, zabawki, mama. Często w przypadku dzieci trzeba niewielu spotkań, żeby zobaczyć zmianę. Pracowałam kiedyś z sześciolatkiem, który miał głębokie przekonanie „nie żyj”, związane z jego życiem płodowym. Jego mama nie była pewna, czy chce go urodzić i to sprawiło, że jak na swój wiek był bardzo poważny, zamknięty w sobie, miał destrukcyjne myśli i nie interesowały go zabawy ani inne dzieci. Już po jednej sesji wróciła w nim dziecięca radość, spontaniczność i entuzjazm. A inne dziecko powiedziało po odblokowaniu: „To jest jedyne miejsce, w którym ból ustaje...”.

Czy można skutecznie pomóc osobie molestowanej seksualnie w dzieciństwie?

Tak. Można przywrócić spokój takiej osobie. Doświadczenie molestowania jest traumą, która kładzie się cieniem na bardzo wielu aspektach życia. Pracowałam z wieloma osobami, które dzięki odblokowaniom odzyskiwały siebie, poczucie wartości, poczucie tożsamości, możliwość doświadczania bliskości. Wymaga to głębokiej pracy, ale ulga i spokój, który powraca, jest bezcenny.

Czy One Brain[®] może być ostatnią deską ratunku?

Zadzwoiła do mnie kobieta która chciała popełnić samobójstwo. Miała trudne dzieciństwo związane z alkoholizmem rodziców, wiele lat borykała się problemami finansowymi, problemami w związku małżeńskim, miała trudności z kończeniem rozpoczętych spraw. Nagromadziło się w niej tak dużo smutku,

bólu i cierpienia, że przy życiu trzymały ją tylko dzieci. Mimo to miała myśli samobójcze i była bliska odebrania sobie życia. Już samo opowiedzenie o problemach było dla niej ogromną ulgą. Potem trzy godziny intensywnie pracowałyśmy. Kobieta żyje, a teraz na odblokowania przychodzi cała jej rodzina i wszyscy zaczynają czuć się lepiej. Gdy choruje jedna osoba, choruje cały system.

Czy matki i ojcowie są tego świadomi?

Na początku raczej nie. Najczęściej rodzice przyprowadzają na sesję dziecko. Po rozmowie okazuje się, że to, co się z nim dzieje, jest objawem ich własnych problemów. Niedawno zadzwoniła do mnie kobieta i zapisała na konsultacje swoje dzieci i męża. Szybko jednak okazało się, że to głównie ona ma problemy. Praca całej rodziny sprawia, że ludzie zbliżają się do siebie i odnajdują nowy sposób na wspólne życie. Znikają też podświadomie wyrażane emocje i pretensje, pojawia się właściwa komunikacja.

Co jest najważniejsze w metodzie One Brain ®?

Przywracanie możliwości wyboru. Każde odblokowanie poprzez uwolnienie stresu emocjonalnego przynosi ulgę, prowadzi do większej samoświadomości i zdolności wybierania w zgodzie z sobą. Przystajemy reagować impulsami, nawykami z dzieciństwa. To, co czujemy, zaczyna być zgodne z tym, co myślimy i jak się zachowujemy. Świadomie możemy odpowiadać na sytuacje i kierować działaniem. Życie staje się prostsze. To metoda dla każdego, bez względu na wiek, potrzebna jest tylko chęć zmiany.

Rozmawiała Magda Brozio