ROZHOVOR

Je třeba rozpomenout se na zdroj strachu

Odstranit strach, úzkosti a fobie, ale také stres a další psychické i fyzické neduhy pomáhá kineziologie. Jak to funguje, vysvětluje Bc. Věra Dvořáková, která v Brně provozuje Kineziologickou poradnu Berunka.

Jak se kineziologie dívá na strach?

V kineziologii se patologické zatížení strachem vysvětluje jako blok mezi pravou a levou hemisférou. V praxi to znamená, že pokud ve svém životě zakusíme silnou zkušenost spojenou s prožitkem strachu, dojde k zablokování přirozené schopnosti člověka si se strachem poradit. Uvědomíme si to ve chvíli, kdy strach začne ovládat náš život tak, že nemůžeme vykonávat činnosti, které bychom chtěli. Nedovolí nám spát, uvolnit se, chodit mezi lidi, řídit auto, cestovat, navazovat nové partnerské vztahy a podobně.

Když traumatická situace z pohledu klienta nedopadne dobře, uzavře se tento zážitek v podvědomí jako nezpracovaná emoce. Pokud je dotyčný znovu vystaven podobné situaci, prožívá strach mnohem intenzivněji a nedokáže racionálně uvažovat.

Jak se dá touto metodou strachu zbavit?

Lidé jsou přesvědčeni o tom, že nemyslet na nepříjemné zážitky je v pořádku. Vše nepříjemné se snažíme zapomenout, potlačit, proto není lehké se na zdroj potíží rozpomenout.

V kineziologii One Brain dokážeme najít zdroj strachu. K jeho nalezení využíváme takzvaný svalový test. Kineziolog mluví činností, nebo se vztahuje hodně do budoucna a člověk si přehrává možné tragické scénáře, na kterých staví scénáře další, pak je již třeba se svými obavami něco dělat. Běžný strach totiž odejde, kdežto úzkost je strach, který se stále vrací."

Pojďme zpět k našim příkladům: někoho může povinnost splácení paralyzovat natolik, že si buď o hypotéku ani nezažádá a zbytečně bude platit pořád se zvyšující nájem, nebo ji uzavře, ale není schopen třeba změnit práci, i když ho nenaplňuje či doslova ničí. Strach ze zkoušky nás může odrovnat natolik, že ze sebe nevydáme ani hlásku a obava ze psů může způsobit, že při zaslechnutí štěkotu někde v dálce spadneme z kola.

„Strach miluje negativní emoce a vyčerpává vás. Tím nabývá na síle a intenzitě."

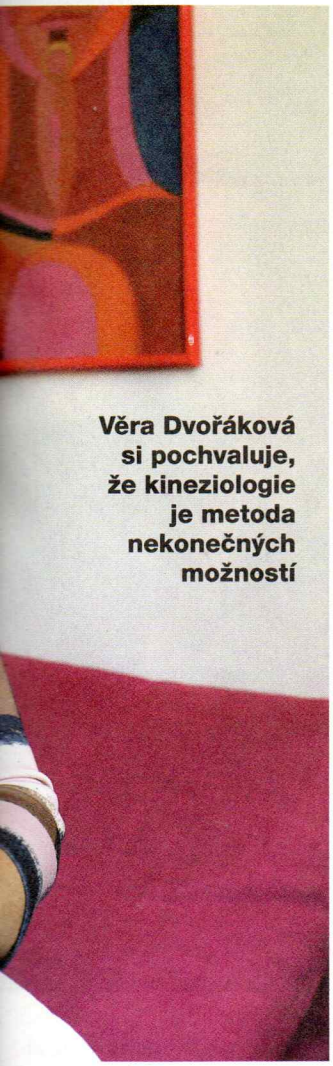
Mandie Holgate, britská koučka a spisovatelka

Strach neskrývat, ale mluvit o něm

Jak tedy pracovat se svým strachem, aby zůstal dobrým sluhou, a nestal se zlým pánem?

„Jak říkám, ta hranice, kdy se strach začíná měnit v úzkost, je rozostřená, proto často nejde tak rychle zachytit, že se něco děje, a člověk si toho často všimne až ve chvíli, kdy se začnou obavy promítat i do jeho tělesného fungování," líčí Irena Hájková. To znamená, že při pomyšlení na věci nebo situace, které v nás vzbuzují obavu, cítíme například knedlík v krku, potíme se, buší nám srdce, třese se celé naše tělo, pociťujeme mravenčení nebo brnění, stažený žaludek. „Škála toho, jak se stres na těle může projevovat, je široká. Teprve tehdy si zpravidla člověk uvědomí, že strachy, které řeší, mu už způsobují problémy," dodává a radí, jak své obavy udržet na uzdě. „Nejlepším řešením je ventilovat je. Popovídat si s přáteli, rodinou, s těmi, kteří jsou ochotní našim obavám naslouchat. Poslechnout si také jejich reakce, díky nimž můžeme získat trochu nadhled nebo se na problém, který nás trápí, podívat z jiné strany," nabádá Irena Hájková.

„Dalším podle mne důležitým aspektem je míra pozornosti, kte-



Věra Dvořáková si pochvaluje, že kineziologie je metoda nekonečných možností

ví při práci nahlas a klient hledá a identifikuje důvod svých potíží. Potom v rámci odblokování mění ve své mysli nalezený negativní zážitek do pozitivní podoby. Tato technika funguje proto, že mozek nedělá rozdíl mezi představou a skutečností. Vytestované korekce pak pomáhají změněný zážitek v mozku usadit. Výhodou je rychlá pomoc a následná úleva. Často se stává, že k řešení problému pomůže jediné sezení.

Dnes asi všichni prožíváme strach o zdraví, o to, co bude následovat. Může kineziologie pomoci i v tomto případě?

Pokud jsme intenzivně a dlouhodobě vystaveni pocitu ohrožení – strachu – vyplavuje se do organismu stresový hormon kortizol, který připravuje tělo na situaci, kdy si musí vybrat útěk, nebo boj. Co se týká ohrožení koronavirem, ocitáme se v pasti. Není kam utéci a nevíme, s kým bojujeme. Třetí možností, jak se stresu (strachu) zbavit, je vytvořit si nadhled. Ono se to lehce řekne, ale hůř udělá. Velmi doporučuji nedívat se stále na negativní zprávy, které běží v médiích. Zkusme si říct, co nám tato doba přináší pozitivního, a k tomu obrátit svou pozornost. Někdo má čas si číst, někdo konečně může odpočívat, uklidit si doma nebo na zahradě. Zdaleka ne všichni, ale hodně z nás má čas se zastavit a přemýšlet o tom, co bychom u sebe mohli změnit, abychom byli lepšími lidmi a cítili se lépe.

A to je vlastně princip kineziologického odblokování, kdy přetváříme negativní pocity do pozitivní podoby.

„Princip kineziologického odblokování spočívá v tom, že přetváříme negativní pocity do pozitivní podoby."

Co dalšího je kineziologie schopna vyřešit?

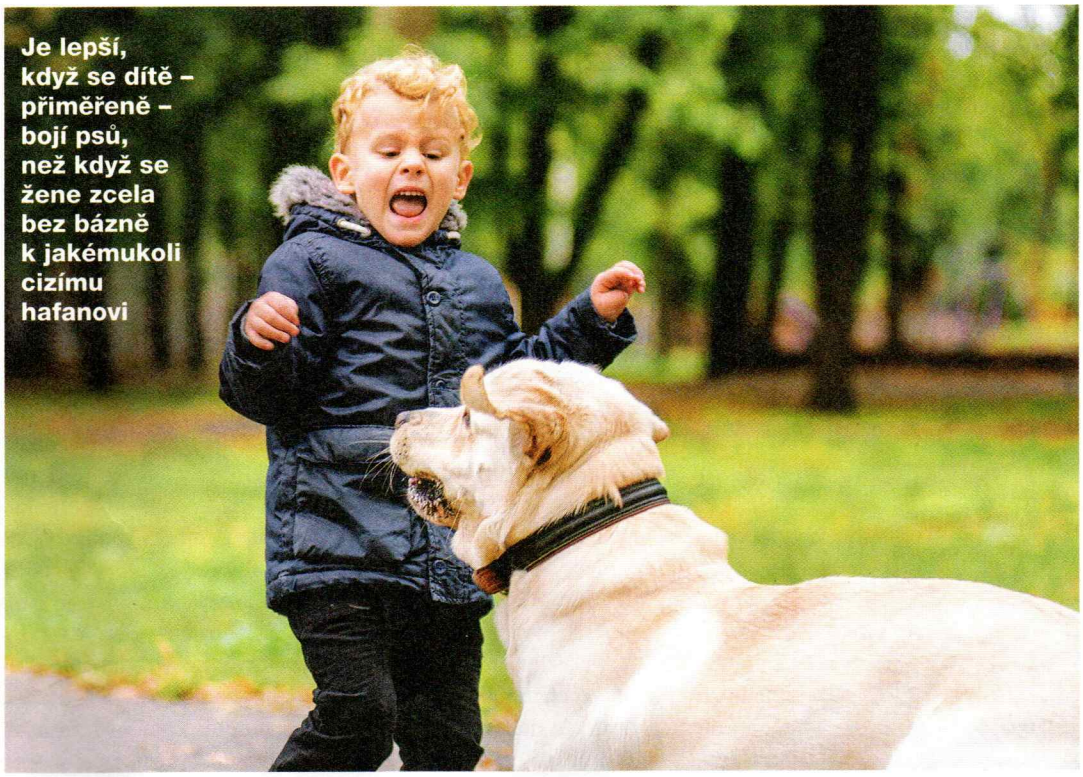
Když jsem se učila pracovat s touto metodou, naše lektorka Mgr. Miloslava Rutová nám říkala, že se jedná o metodu nekonečných možností. Já jí po celou dobu své praxe dávám za pravdu. Jako téma můžeme zvolit odstraňování stresu, který souvisí s jakýmikoliv potížemi fyzické nebo psychické povahy. Velkou pomoc tato technika nabízí mimo jiné i školním dětem, které mají problémy s učením, chováním, strachem nebo nejistotou. Studenti často potřebují pomoci zvýšit sebevědomí a pocit vlastní hodnoty, zbavit se depresí a stresu ze zkoušení. Starší lidé přicházejí mimo jiné často s nespavostí, ekzémy nebo bolestmi různých částí těla.

Nezpracované negativní emoce mají kromě jiného vliv také na rozvoj kardiovaskulárních onemocnění a nemocí trávicího traktu. Pomocí metody One Brain dokážeme rozpoznat a uvolnit nezpracované negativní emoce z minulosti a podpořit tak v přítomnosti naše uzdravování. Metoda je doplňková, to znamená, že nejde proti současnému zdravotnictví. Kineziologie One Brain i zdravotnictví mají stejný cíl: starost o zdraví člověka.

rou strachu dáváme. Protože to, čemu věnujeme hodně energie, získává na síle," říká a doporučuje snížit míru pozornosti tomu, co nás naplňuje nepříjemnými pocity. „Zaměstnat mozek čtením, prací, řešením běžných záležitostí, jako jsou úklid a třídění věcí. A krmit mysl tím, co nám způsobuje radost. Nesledovat v televizi nebo na sociálních sítích žádná témata, která vyvolávají silné emoce, jsou smutná, drastická, vzbuzují lítost, bezmoc a tak dále," pokračuje.

Léčba šokem nebude pro každého

Britská koučka Mandie Holgate, autorka bestselleru *Porazte strach* (vyšla i v češtině), mluví o narůstání obav podobně: „Strach miluje negativní emoce a vyčerpává vás. Tím nabývá na síle a intenzitě." Na základě své vlastní zkušenos-



Je lepší, když se dítě – přiměřeně – bojí psů, než když se žene zcela bez bázně k jakémukoli cizímu hafanovi