

# JAK WYBRAĆ WŁAŚCIWĄ FAŁĘ? PRACA Z EMOCJAMI

**„Emocje są trochę jak fale, wiesz? Nie sposób zatrzymać ich przed przyływem, ale można nauczyć się wybierać te, na których chcesz surfować”.**

(znalezione w Internecie „Codzienne inspiracje i motywacje”)

ANDGELINA RZYMSKA,  
LEK. MED. DOROTA KALWAJT

Emocje to taki element naszego życia, który wzbudza wiele... emocji. Nasze ciała pływają w ogromnym oceanie wrażeń. Wybranie tych uczuć, które będą nas wzmacniać, jest rzeczą niezwykle ważną, a miniony rok dla wielu osób mógł być szczególnie trudny. Spłatały się w nas nastroje związane z pandemią, polityką, kryzysem klimatycznym, gospodarczym i naszą codziennością, a w tym często zdalną pracą lub jej brakiem, zdalnym nauczaniem. Tygiel wszystkich emocji świata. Wydaje się, że możemy panować nad emocjami. „Człowieku, panuj nad sobą!” Cechą ludzką, odróżniającą nas od świata zwierzęcego, jest logiczne tłumaczenie sobie zdarzeń – kontrolowane (przynajmniej w części) reakcje emocjonalne. I nie ma znaczenia, czy jesteś lekarzem, papieżem, czy narkomanem – wszyscy mamy w mózgu jednakowe mechanizmy. Takie podejście powoduje, że powinniśmy wziąć na siebie odpowiedzialność za to, jak się czujemy. Prawda? A jednak najczęściej okazuje się, że tylko racjonalizujemy podjęte wcześniej na poziomie emocjonalnym decyzje... i wybieramy nasze samopoczucie zupełnie nieświadomie. Co, teraz kiedy okazuje się, że tak naprawdę to emocje rządzą naszym życiem, nadają mu pewien ton i niemal rozpychają się w zakamarkach naszego ciała, pulsując gniewem, smutkiem, troską, ale również radością i zachwytem?

Emocje stanowią połączenie między naszym ciałem i umysłem, to zostało już udowodnione! Lek. med. Dorota



Kalwajt, założycielka Akademii Kinezylogii uczy, że **emocje mają ogromne znaczenie i wpływają na nasze zdrowie lub chorobę**: „Bez specjalnej aparatury można zaobserwować, że gdy jesteśmy radośni, skaczemy ze szczęścia, gdy spotka nas coś strasznego, uginają się pod nami kolana, a smutek często garbi nasze plecy. Wiemy, że każdy organizm będzie inaczej reagował na konkretne bodźce i wydarzenia. Jednak te podstawowe – bazowe emocje są wspólne dla całej ludzkości. Uznaje się nawet, że dzielimy je ze światem zwierzęcym. To elementy naszego organicznego oprogramowania. Ich zadaniem jest wywołanie określonej reakcji organizmu, która pozwala nam przetrwać od początku dziejów, aż do teraz”. Biorąc pod uwagę ten aspekt, zastanówmy się, czy możemy mówić o dobrych i złych emocjach? Weźmy na przykład lęk – wiemy, że wywołuje ponad 1400 reakcji fizycznych i chemicznych. A gdyby go nie było? Co uruchamiałoby odruch walki lub ucieczki, gdy mamy do czynienia z niebezpieczeństwem? Co stanowiłoby hamulec przed destrukcyjnymi zachowaniami? A może to jednak dobrze, że umiemy się bać?

Podstawowych emocji wcale nie musimy się uczyć. Mamy je w pewien sposób wkodowane, wysysamy je wraz z „mlekiem matki”. Ostatnio było głośno o odkryciu, że dziedziczymy „strach dziadka”. Już świeżo wyklute pisklą od razu wie, że należy ukryć się przed cieniem ptaka o charakterystycznym dla drapieżników układzie skrzydeł. Ludzkie niemowlę szybko uczy się rozpoznawać swoich bliskich i boi się obcych, którzy mogą stanowić zagrożenie. Do warczącego i szczerzącego zęby psa podejdzie niewiele osób. Przykłady pozytywnego oddziaływania strachu w różnych życiowych sytuacjach można mnożyć. Z drugiej strony jest to najbardziej szkodliwa z emocji, jeśli nie zakończy się wraz z bodźcem, który go wywołuje i jeśli strach nie „wybrzmi” w naszym organizmie do końca. Wiemy, że może nas paraliżować, a długotrwałe działanie strachu i stresu wpływają na nas niekorzystnie, osłabiają organizm i układ odpornościowy, który zawsze – a już szczególnie teraz – ma dla nas ogromne znaczenie. Jeśli którakolwiek z tych bazowych emocji nie jest uwolniona – zintegrowana, to wszystkie następne uczucia, tzw. wyższe, również



nie są zintegrowane i mogą zachodzić nieprawidłowo – zbadać to możemy, przy pomocy testu mięśniowego, o którym lek. med. Dorota Kalwajt opowiada więcej na kursach w swojej Akademii i na kanale YouTube. Okazuje się, że bez sprzętu i pomocy leków można pomóc w przepracowaniu nagromadzonych, zablokowanych emocji.

Najczęściej do takich emocjonalnych blokad dochodzi na skutek różnego rodzaju traum. Reakcje na nie są instynktowne i nie podlegają świadomej kontroli. Gdy emocje są silne, a trauma, której doświadczamy, nie ma rozwiązania, wypieramy problem do sfery podświadomości lub nawet nieświadomości – tym samym „zsyłamy” traumę do komórek naszego ciała. Kiedy robimy to wciąż od nowa z jedną lub wieloma emocjami – możemy spowodować poważne zaburzenia. Dr Candace B. Pert udowadnia, że organizm, który regularnie poddawany jest działaniu jednej emocji, tworzonej przez określony układ peptydów, uczy się jej i przyzwyczaja do niej – domagając się w pewnym momencie jej dopływu zupełnie tak, jakby był od niej uzależniony. Znasz ludzi, którzy są nieustannie wkurzeni i niemalże szukają kolejnej okazji, żeby się móc zdenerwować? A jeśli od dziecka towarzyszy Ci strach – pytanie, czy nie będziesz szukać „okazji”, żeby móc się dalej bać? Jeśli od małego jesteś wkurzony, to okazja, żeby dostarczyć sobie jeszcze trochę złości, znajdzie się na pewno! Dla równowagi być może znacie też takich ludzi, którzy są wiecznymi optymistami i cały czas się cieszą? Być może jest ich mniej – bo naturą ludzkiego mózgu jest szukanie potencjalnego zagrożenia – w końcu chodzi o to, żeby je zauważyć i finalnie – przetrwać.

„Często nie wiemy, co tak naprawdę czujemy i na jakiej emocjonalnej fali płyniemy łódź naszego życia. **Funkcjonujemy na trzech poziomach, przeżywając nasze emocje świadomie, podświadomie i nieświadomie.** Ta świadoma część, to tak naprawdę tylko wierzchołek góry lodowej, na którą składają się ludzkie doświadczenia” – tłumaczy lek. med. Dorota Kalwajt. Profesor Bruce



Lipton, zajmujący się epigenetyką naukowiec z Wisconsin udowadnia, że to nasze myśli i emocje kształtują nasze geny, będąc podstawowym środowiskiem zewnętrznym komórek ludzkiego ciała. Czyli to, w jakim stopniu będziemy mogli dostarczać sobie pozytywnych, budujących emocji, będzie miało realny wpływ na stan naszego organizmu. **Czasem jedna, traumatyczna chwila może zmienić sposób funkcjonowania naszego mózgu, organów, psychiki oraz energetyki ciała.** Przychodzi mi do głowy historia mężczyzny, którego obudził telefon z informacją o tragicznej śmierci jego ojca. Kilka chwil, dosłownie dwa zdania – a konsekwencje? W tym przypadku epilepsja, która towarzyszyła temu mężczyźnie przez wiele kolejnych lat.

Na szczęście, po raz pierwszy w naszej historii ludzkości mamy narzędzia, które pozwalają nam świadomie kształtować nasze otoczenie emocjonalne, ten ocean możliwości, który wpływa na nasze DNA. Mówi się o tym, że nawet napisanie o swoich odczuciach może spowodować odblokowanie emocjonalnego „orka”. Ale co zrobić, kiedy nie potrafimy albo nie czujemy się na siłach, by się z tym samodzielnie zmierzyć? Kiedy nie wiemy, co i kiedy dokładnie się wydarzyło? Z pomocą przychodzi nam kinezylogia, dając możliwość identyfikacji i odblokowania emocjonalnego zatoru na każdym z trzech poziomów. Jak uczy Dorota Kalwajt „*Nie ma znaczenia, czy pacjent uświadamia sobie, przychodząc do gabinetu, że problem dotyczy emocji ukrytej w nieświadomości lub podświadomości – z tymi uświadomionymi przeżyciami nie ma takiego problemu. Nie ma znaczenia czy przyływ emocji zawdzięczamy sobie samym, czy odziedziczyliśmy ją po naszych przodkach, bez znaczenia jest też czas, w jakim powstały nasze blokady. To może być coś zupełnie nowego, coś, co działa na nas krótko, ale też naprawdę stare schematy. Narzędzia kinezylogii po-*

*zwalają dotrzeć do sedna sprawy nawet wtedy, gdy pozornie dotyczy ona zupełnie czegoś innego, niż nam się wydaje”.*

Parę miesięcy temu na sesję kinezylogiczną przyszła kobieta, która narzekała na nieustanne zmęczenie. Przy każdej czynności od lat towarzyszył jej brak sił z wszelkich możliwych powodów: dużej ilości pracy, przeżyć, trudnej sytuacji ekonomicznej, społecznej, rodzinnej. Zmęczenie w każdym aspekcie życia – sprzątnięcie w domu okazywało się zadaniem ponad możliwości, codzienne chodzenie do pracy, to coś naprawdę wykańczającego... uprzątnięcie piwnicy – nie ma mowy. Wszystko trudne, zwykłe czynności wręcz nie do wykonania. W trakcie sesji okazało się, że główną emocją, która ukryła się pod nieustannym zmęczeniem, jest gniew – i to z nim należy pracować dalej. Oczywiście ta praca dla każdego pacjenta może wyglądać inaczej, bo sposobów na porażenie sobie z blokadami i z emocjami mamy dużo. Kluczowe jest jednak to, że jest możliwość wyeliminowania blokad, uwolnienia emocji, przepracowania nieświadomionej traumy i wpływu na dalsze życie i funkcjonowanie. W efekcie – wybranie fali, na której chcemy płynąć dalej.



**lek. med. Dorota Kalwajt**

Założycielka Akademii Kinezylogii, lekarz medycyny, pediatra ze specjalizacją rehabilitacji medycznej. Pogromczyni stresu w ciele, jedyna instruktorka neurokinezylogii w Polsce. Od ponad 20 lat zafascynowana

na medycyną holistyczną. Na kursach na całym świecie stale zgłębia wiedzę na temat wpływu przeżyć i emocji na nasze zdrowie, aby jak najskuteczniej pomagać swoim pacjentom i dzielić się najnowszymi technikami kinezylogicznymi z kursantami Akademii.

[www.akademikinezylogii.pl](http://www.akademikinezylogii.pl)