

A portrait of Bohdana Nádas, a woman with long blonde hair, looking slightly to the right. The background is dark and out of focus.

Rozhovor s Bohdanou Nádas

CESTA DO SVOBODY

Text: Daniela Fuxová, foto: archiv Bohdany Nádas

„TO, CO NÁS V ŽIVOTĚ NEJVÍC OMEZUJE, JSOU NEZPRACOVANÉ EMOCE. JAKMILE NĚCO EMOČNĚ NEZPRACUJEME, VYVOLÁ TO V TĚLE CHEMICKOU REAKCI, KTERÁ SE PO ČASE PROJEVÍ BUĎ V PODOBĚ RŮZNÝCH EMOČNÍCH NEROVNOVÁH, STRACHŮ ČI NEMOCI. METODA CESTA BRANDON BAYS NEDĚLÁ NIC JINÉHO, NEŽ ŽE POMÁHÁ NALÉZAT PŘÍČINY, ZPRACOVAT JE A VYLÉČIT JEDNOU PROVĚZDY;“

**BOHDANA NÁDAS,
TERAPEUTKA A PROPAGÁTORKA PSYCHOTERAPEUTICKÉ METODY CESTA**

Zeptali jsme se Bohdany, která má za sebou na tisíc sezení s klienty při terapii Cesta, co je na této „cestě“ tak úžasné?

Metoda Cesta léčí emocionální a fyzické problémy na buněčné úrovni. Dnes už věda potvrdila, že kdykoliv prožíváme silnou emoci, kterou potlačíme či jinak nezdravě zpracujeme, dochází v těle k chemickým reakcím, které ovlivňují buněčné receptory. Pokud tam tyto bloky zůstanou delší dobu, začnou nás ovlivňovat například v podobě různých emočních nerovnováh a může se projevit i nemoc. Díky této metodě se spojujeme s tou částí těla, kde tyto bloky vznikly a odstraníme je. Nejlepší na tom je to, že se člověk začne měnit prakticky ihned. Nemusí se učit

žádné afirmace nebo jak se správně chovat. Když se začnou čistit bolesti, automaticky dojde ke zklidnění, vyrovnanosti a jistotě. Často ke mně chodí klienti s otázkou, jak vychovávat děti. Na to je asi stejná rada jako na dobře fungující vztah – žádná. Začít musíme u sebe a v momentě, kdy se člověk dostane k sobě, najednou přirozeně ví, co má dělat a jak.

Dělá se také terapeutické sezení s dětmi?

Dělá a funguje velmi dobře. Je jiné než s dospělými. Je jednoduché, může probíhat i formou hry a problémy po něm velmi rychle mizí. Děje se to ale především tehdy, kdy na sobě pracují i rodiče. Nikdy nepracuji s dítětem, dokud nezačne i rodič.

A většinou stačí, když na sobě pracuje jenom rodič. Obzvlášť u malých dětí.

Příběh z praxe: Devítiletému chlapečkovi diagnostikovali selektivní mutismus – přestal s většinou lidí komunikovat. Rodiče byli nešťastní, zkoušeli všechny jim dostupné možnosti a když už rok nedocházelo k žádnému zlepšení, zavolala mi jeho maminka a začala chodit na sezení. Vzhledem k jeho věku a závažnosti problému absolvoval několik sezení i on sám. S každým sezením, ať už jeho či maminky, se chlapeček začal postupně otevírat a mluvit s větším počtem lidí – nejdříve např. s tetou, pak se spolužákem na chodbě, s učitelkou. Po pěti sezeních maminky a třech jeho sezeních měl dokonce referát před celou třídou, dnes se těší do školy, děti jej přijaly a nyní je velmi společenský. Zajímavé právě je, že ty samé problémy řešila i jeho maminka – stranila se společnosti, kontakt s lidmi jí způsoboval stres... Až když se ona rozhodla pro změnu, začal se měnit i chlapeček.

„Naše bloky nás původně chránily, abychom přežili.“

Metoda Cesta Brandon Bays a diagnostika příčin problémů je umocněná i znalostí enneagramu, přiblížíte nám koncepci toho propojení?

Metoda Cesta je koncipovaná tak, že pomáhá odstraňovat nedořešená témata ve vašem životě. Strachy, zátěže, bolesti, bloky, nezdravá přesvědčení... Lidé se na sezeních často otevírají tak, jako nikdy před tím. Často slyším větu: „Tohle jsem ještě nikdy nikomu neřekl...“ Zásadní je zbavit se věcí, které jsme v životě nezpracovali, a to navždy. Všichni to známe, jsou situace, které se nám vrací neustále dokola – Cesta vede k tomu, že už se k nim nebudeme mít potřebu nikdy vrátet. Při této metodě samozřejmě využíváme znalost enneagramu. Vzhledem k tomu, že jde o práci s emocemi, je pro mě jako pro terapeuta zásadní vědět, kde se člověk na enneagramu nachází (např. co pro něj znamená vztek atd.). To jsou věci, se kterými se člověk rodí. Enneagram lidi rozděluje podle jejich nejhlubších

Cesta od Brandon Bays je založená právě na práci s bolavými emocemi. Sama Brandon s úsměvem říká, že kdyby lidé věděli, co je při práci ke skutečné svobodě čeká, možná by nikdy nezačali. Výsledek je ale nesmírně osvobozující. Metoda nejde do hypnózy a vše se děje v tzv. alfa stavu. Rychlé a trvalé výsledky Cesty jsou založené právě na kombinaci zbavení se nezpracovaných traumat a na poznání, které člověk nemůže najít nikde jinde než hluboko v sobě. Ta část vědomého poznání při hypnóze chybí, a proto se problémy vracejí. S tím se potýkal už Freud.

Bohdana Nádas

strachů, vystihuje devět odlišných vzorců prožívání, myšlení a jednání. Je potřeba odhalit, čemu se na nejhlubší úrovni vyhýbáme. Například č. 8 se vyhýbá slabosti, zranitelnosti, potřebuje mít věci pod kontrolou. Č. 4 má zase

největší strach z toho, že bude obyčejný, nevýrazný, ploché emoce, ničím unikátní.

Enneagram je přes 2000 let starý, přesný původ nikdo nezná a pravděpodobně jej po celá staletí používali duchovní mistři.

Objevili devět vzorců toho, co nás drží od Boha, co nám nedovoluje a brání žít plnohodnotný život. Proč znovu a znovu narážíme na sebe samé, na své vnitřní překážky a zábrany.



Máte zkušenost s tím, že by terapie Cesta vedla k nějakému neočekávanému vývoji? Že se nějaké trauma terapií ještě více otevřelo a objevily se komplikace?

Terapie má téměř vždy velmi neočekávaný vývoj, ale ten by měl být v každém případě pozitivní. Cílem terapie je zpracování a dořešení tématu. Některé problémy mizí okamžitě a některé se samozřejmě zpracovávají postupně. A tady jsme zpět u enneagramu – může se jednat o hlubší traumata, ale většinou jde o věci, které jsou pro náš daný

egotyp životní výzvou – např. postupně získávat důvěru, strach z opuštěnosti, z konfliktů, z chyb atd... Po sezení se může také stát že to, co dříve bylo například vnímáno pouze jako jakási tíha, začne dostávat konkrétní slova, začnou přicházet konkrétní vzpomínky. A s tím už se pak krásně pracuje.

Je vedení terapeuta důležité?

Samozřejmě je. Obzvlášť u závažnějších problémů. Efekt je pak rychlejší. Čím je zkušenější, tím více čte mezi řádky, a pokud do toho má výbornou znalost enneagramu, kdy přesně a rychle rozpozná slabé a silné stránky člověka, pak je možné udělat za krátký čas obrovský kus práce. Ale i naprosto základní používání techniky, které se učí na seminářích, může výrazně a rychle zlepšovat kvalitu života! Otevře se vám jenom to, na co jste připravení. Neotevře se vám žádné téma, u kterého nenastal ten správný čas. Jako terapeut nemám šanci urychlit vývoj klienta. Vše se děje postupně a vše přichází v pravý čas. Jsou klienti, kteří se mi rok neozvou a poté mě osloví s tím, že se jim otevřelo nějaké nové téma, o kterém doposud nevěděli – teprve pak jej můžeme řešit.

„Terapeut klienta nemůže dovést dál, než je on sám. Kdybych si nedovolila prožít své ego-strachy, nevěděla bych, kam až klienty mohu dostat.“

Je psychosomatika natolik silná, že osvobození od traumat léčí i ty nejtěžší nemoci?

Ano. Mám klientku s leukémií, která když přišla na kontrolu po našich terapiích a uviděla ji lékařka, tak ještě před tím, než udělala testy, řekla: „Zázraky se dějí.“ Přišla úplně rozkvetlá. Důležité bylo i to, že velmi chtěla a byla naprosto připravená otevřít jakékoliv téma. A to i přesto, že je „strachový“ a úzkostný typ. S ročním dítětem například sebrala odvalu a ukončila nezdravý

vztah. S každým sezením jsme otvíraly další a další obavy a ona postupně získávala odvalu je řešit a zpracovávat. Na začátku ani neměla chuť k jídlu, energii k životu, dnes jídlo miluje, začala si užívat barvy nebo jen drobné maličkosti všedního dne, třeba déšť. Dostala obrovskou chuť do života. Nebyl to sice zázrak za jedno sezení, pracovaly jsme opakovaně, ale tyto „dílků“ pokroky přicházely po každém sezení.

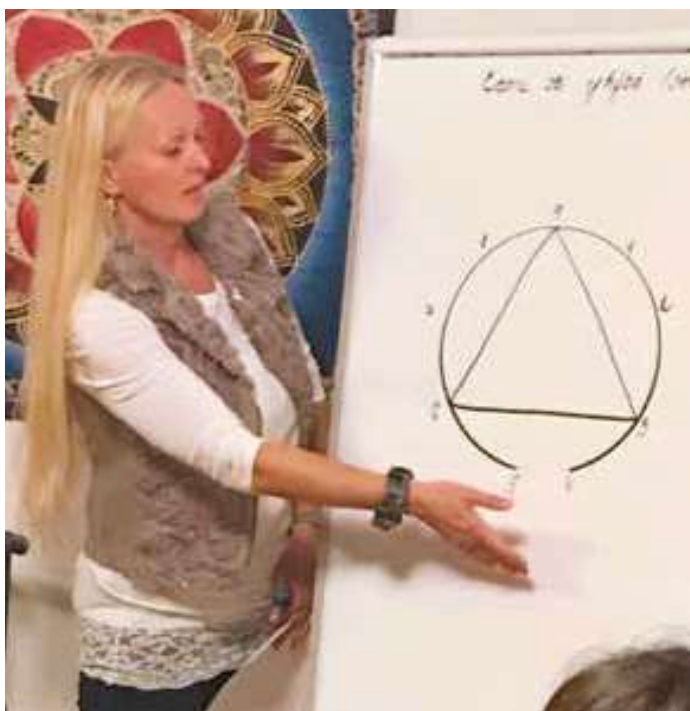
Je to tedy tak, že když se vyřeší potlačené bolavé emoce, nemoci vymizí?

Ano, spustí se v těle samoléčivý proces. Ačkoli jako terapeutka vyléčení nikdy nikomu nemohu zaručit, neboť nevím, jaký osud je nám předurčen, jestli bych ale já osobně pro vyléčení něco udělala, pak je to právě toto.

Častý příklad z praxe: Velmi často se například v dnešní době „genderové vyváženosti“ řeší témata ženství. Jakékoliv potlačení (většinou nevědomé) může ústít do velkých problémů a brání plnému přijetí sama sebe... Vztahové problémy – vzorce týkající se partnerských vztahů, si často neseme už z dětství... Problém otěhotnět – můžeme mít hluboko v sobě zakořeněné, že to nezvládneme, nezasloužíme si to... Pocity, že nejsme dost dobří... Problém skutečně přijmout pochvalu či ocenění – od neustálého vyžadování, či naopak tváření se, že ji nepotřebujeme... Je toho mnoho a často k tomuto konkrétnímu pojmenování dojde právě až v terapii. V běžném životě si např. všímáme, že máme problém v komunikaci s dětmi, v práci, nenaplněnost, ztráta radosti či chuti do života...

Je nějaký příběh z vaší praxe, na který velmi ráda vzpomínáte? Který vás osobně někam posunul?

Těch je mnoho. Mnohokrát jsem uvažovala o tom, že s terapií skončím, protože je to náročné, ale hlavně za poslední rok mě výsledky a úspěchy klientů motivují víc a víc. No a učím se stále.



Jaké jsou další plány organizace?

Máme velký plán, že se celý terapeutický program Brandon Bays přesune do České republiky. Dnes tento program v Evropě probíhá v Holandsku. Brandon přijede letos do Česka v dubnu, poté

na pokročilý seminář v květnu a její manžel Kevin Billett v říjnu. Toto budou tři semináře pro veřejnost. Vize je ale taková, že by zde probíhal celý program pro terapeuty. Vlastně jediné, co této vizi brání, je to, že jsme ještě nenašli vyhovující prostory pro konání seminářů.

„Když jako terapeutka pracuji s klienty, je pro mě velmi důležité vědět, jak přistupují ke kterým emocím a čemu se podvědomě v životě nejvíce vyhýbají...“

Slova na závěr?

„Po absolvování terapie Cesta se lidé cítí jako znovuzrození. Začnou se zbavovat traumat, stávají se vědomější, automaticky zůstávají v dříve stresových situacích v klidu. Abychom se mohli začít skutečně osvobozovat, je potřeba se se svými strachy skamarádit, přímo si je prožít.“ ●

inzerce

ZAŽIJTE 3 INTENZIVNÍ DNY, KTERÉ VÁM ZMĚNÍ ŽIVOT

s autorkou metody CESTA Brandon Bays
26. - 28. 4. 2019 KC City, Praha 4

- Naučíte se a zažijete jedinečnou metodu CESTA
- Zjistíte, jak změnit svůj život na radostný a úspěšný
- Naučíte se "chybějící prvek" moderní medicíny
- Poznáte díky čemu si Brandon sama vyléčila nádor
- Zjistíte, jak žít naplněný život se sebou samými

A mnohem víc

Více informací a vstupenky na www.brandonbays.cz

"Každý z nás tuší, že se v něm skrývá obrovský potenciál. Chceme ho využít, ale něco nám v tom brání. Toužíme se osvobodit, ale nevíme jak. S metodou CESTA se vám to konečně podaří."