

# RADYKALNA INTYMNOŚĆ

Metoda, którą pracuje brytyjska psychoterapeutka **Kimaya Crolla-Younger**, jest radykalna. Podczas zajęć terapii grupowej uczestnicy nie tylko nie mogą opuścić sali, ale też nie mogą uciec od siebie. Do czego może to ich zaprowadzić? **ROZMAWIA KRZYSZTOF BOCZEK**

**Pani ubiegłoroczny warsztat na Międzynarodowym Festiwalu Seksualności i Tantry w Nowym Kawkowie „Program zmiany - 5 dni” obiecywał zmianę życia w pięć dni. To jest możliwe?**

Oczywiście, że byłoby cudownie mieć 10 albo 40 dni na taką zmianę, ale pięć dni to rozgrzewka, pierwszy krok. W tym czasie możesz dowiedzieć się dużo na swój temat, a to, co dokona się w tobie podczas warsztatu, będzie fundamentem procesu zmiany. Przez pięć dni pracy grupowej uczestnicy nie tylko starają się dotrzeć do przyczyn swojego niezadowolenia czy niespełnienia – bo to one wzmagają w nich chęć zmiany – ale też dostają narzędzia do naprawy swojej sytuacji.

**Musi być to pięć bardzo intensywnych dni.**

I jest. Warsztaty prowadzę zwykle w ośrodku oddalonym od głównych dróg i wielkich miast. Ten dystans jest potrzebny, by zanurzyć się w sobie. Zaczynam zawsze od pytania: „Dlaczego zdecydowałaś się na wzięcie udziału w tym programie?”. Sprawdzam w ten sposób, jak dobrze uczestnicy znają siebie samych i co chcą osiągnąć. Okazuje się, że mają podobne problemy i cele. Rozpoczyna się w nich proces. W zajęciach grupowych jest olbrzymia moc – to główny element programu. Codziennie mamy po trzy–cztery godziny takiej terapii. Udział jest obowiązkowy. Oprócz tego jest mnóstwo innych praktyk: joga, medytacja, taniec, ćwiczenia oddechowe, masaże relaksacyjne oraz oczywiście przerwy na jedzenie i odpoczynek. Ale najwięcej dzieje się podczas terapii w grupie.



**KIMAYA CROLLA-YOUNGER**

psychoterapeutka transpersonalna, trenerka biznesu i coach z 30-letnim doświadczeniem, autorka metody radykalnej intymności. Więcej na [www.dakinikimaya.com](http://www.dakinikimaya.com)

Uczestnicy nieświadomie przynoszą na nią swoje emocje, odczuwane przez resztę grupy. Kiedy odbieram od kogoś na przykład złość, zarządzam: „Dzisiaj zaczynamy od złości”. Uczestnicy, którzy noszą ją w sobie, zwykle protestują, ale ich opór szybko się rozpuszcza. Zawsze wychodzimy od ciała, a ono bardzo mocno trzyma tzw. negatywne emocje. I stawia opór w ich wyzwaniu. Ludzie zaczynają się pocić, w desperacji wymyślają preteksty, by opuścić pokój. Ktoś mdleje, ktoś inny płacze. Wspaniale! Bo to ma się właśnie wydarzyć. Nikt nie może opuścić pokoju podczas tej pracy – takie są zasady.

**Dlaczego to takie ważne?**

Nasze życie to przeważnie podążanie za przekonaniem, jakie wpoila nam rodzina. Kiedy stawiamy im czoła, to jest to naprawdę poważne starcie. Zmiana nie następuje łatwo. Ta wewnętrzna walka jest bardzo niekomfortowa dla ciała, ale dzieje się tak, dopóki nie zostanie uzewnętrzniona. Dlatego trzeba doprowadzić do tzw. sytuacji krańcowej. To koncepcja opracowana na potrzeby leczenia osób uzależnionych. W momencie sytuacji zagrożenia takie osoby włączają opcję „survival”. Manipulują innymi, wycofują się, nie ufają nikomu. Zamknięcie w wąskiej grupie i presja innych uczestników łamie ten mechanizm obronny. Stres odczuwany w sytuacji, z której nie możesz się wycofać, zmusza cię do reakcji. A to rozpoczyna wojnę wewnątrz ciebie. Potrzebną, by wyrzucić bestię. Niektórzy w jej efekcie eksplodują, inni implodują – zapadają się w sobie, ale to wszystko rozpoczyna proces



i dzięki temu można pracować nad zmianą. Z czasem ciśnienie takich zajęć grupowych się podnosi. Gdy ktoś w tej atmosferze „wystrzeliwuje”, pracuję z nim już indywidualnie, ale nadal w tym zespole.

**Na przykład?**

Pewna kobieta po pierwszych zajęciach powiedziała: „Było świetnie, ale nie sądzę, żebym jutro przyszła”. „Rozumiem, ale zajęcia są obowiązkowe” – zaznaczyłam. Nie przyszła następnego dnia. „Oho, coś ważnego się w niej dzieje” – pomyślałam. Kolejnego dnia minęłam ją szybko na schodach, śpieszyłam się na zajęcia. „Dobra, nie musisz mi mówić: cześć” – rzuciła. Pomyślałam: „Naprawdę coś się dzieje”. 20 minut później była już na zajęciach. Zarzuciła mi, że jestem dla niej niemiła. „Uważasz, że jestem dla ciebie niemiła. Opowiedz mi o tym więcej” – odpowiedziałam. Była zaskoczona moją reakcją. Jej matka, z którą mnie utożsamiała, bardzo krytyczna wobec niej osoba, nigdy by tak do niej nie powiedziała. To wyzwoliło ogromną energię z jej ciała. Zaczęła płakać i trząść się na całym ciele.

Jeśli nie potrafimy bezpośrednio czuć emocji, które gdzieś w nas są schowane, somatyzujemy je i to nasze ciało je okazuje. Ta kobieta była jak wielka, czarna chmura – każdy to widział, tylko nie ona. Proces uwalniania emocji był dla niej niesamowity. Pracowałam z nią nad tym dalej. Jak widać, by się zmienić, czasami potrzebujemy być „spoliczkowani”.

**Ma pani jakiś plan na każdy dzień zajęć?**

To grupa mnie prowadzi, a to, co się w niej rozwine, jest zawsze niewiadomą. Podczas zajęć dozwolone są tylko wyjścia do ubikacji. To wpływa na intensywność pracy. Wszystkie ćwiczenia bazują na ciele, czasami połączone są z ruchem. To zachęca energię do przepływu, łamanie starych wzorców i puszczania starych nawyków. W tym podejściu kluczowym elementem

jest oddech. Emocje są schowane w ciele, dotleniając te miejsca oddechem, możemy je rozluźnić i uwolnić emocje. Tę pracę nazywam „radykalną intymnością”.

**Dlaczego radykalną?**

Żyjemy w społeczeństwie, w którym prawdziwa, głęboka, radykalna intymność jest rzadka, ludzie raczej się jej obawiają niż ją kultuwują. Nasze relacje stają się powierzchowne, ale to dlatego, że nie mamy bliskiej relacji z samym sobą. Moja metoda łączy umysł, ciało i emocje. Pozwala zrozumieć, jak bardzo ranimy siebie, nie pozwalając sobie na to, by czuć i by okazywać uczucia. Zwykle w życiu uczymy się strategii, które pozwalają nam unikać konfrontacji z tymi częściami nas samych, których nie akceptujemy. Podczas moich warsztatów i pracy metodą radykalnej intymności uczymy się siebie rozumieć, szanować i akceptować. A ostatecznie także kochać. **Is**

## WAŻNE INFORMACJE

Oprócz podejścia transpersonalnego i somatycznego, podczas zajęć wykorzystywane są elementy: Gestaltu, psychologii energetycznej, psychoterapii przez ciało, psychoterapii pranicznej, terapii traumy, terapii poznawczo-behawioralnej, mindfulness, medytacji, wizualizacji, bioenergetyki, teorii systemowej pracy z rodziną, terapii wglądu, psychoterapii psychodynamicznej, psychologii procesu, psychodramy, tantry, eksploracji wewnętrznego dziecka, technik szamańskich, wentylacji psychicznej czy pracy z oddechem.

Najbliższe warsztaty Kimayi Crolli-Younger „Twoje prawdziwe odbicie - Obudź prawdziwego siebie” odbędą się 12-17 czerwca podczas kolejnego Festiwalu Seksualności i Tantry w ośrodku Tu i Teraz w Nowym Kawkowie koło Olsztyna, więcej na [www.tuiteraz.eu](http://www.tuiteraz.eu)