

Psichologinės kortos. Kas tai?

Visi mes norime praskleisti paslapties uždangą ir žvilgtelėti į ateitį, sužinoti savo likimą. Todėl kreipiamės į astrologus, chiromantus, būrėjus. Pasirodo, ir šiuolaikinė psichologija šiek tiek dvelkia magija, nes pacientų problemas gali išspręsti specialiomis kortomis. Vilniuje Holistinės medicinos centre ir vyksta specialūs psichoterapijos seansai, kurių metu pacientams padeda ne tik mokslų daktaras ir psichologas **Olegas Bulanovas**, bet ir keturios skirtingų kortų malkos...

Elvyra Žvirblienė.
Nuotraukos –
Redos Mickevičiūtės.



Neįprastas derinys – psichoterapija ir kortos

Apie tai, kad psichoterapinio seanso metu naudojamos kortos, išgirdau iš vienos savo pažįstamos. Rimantės šeima turėjo sunkiai išsprendžiamų problemų. Iš pradžių bandė jas narplioti pati, vėliau pradėjo lankytis pas būrėjas, dar vėliau pas psichologus. Žodžiu, kuo giliau į mišką, tuo daugiau medžių.

Galiausiai atrado psichoterapiją, kurios metu naudojamos... kortos. Draugė man užsiminė, kad šios kortos jai padėjo pažinti save, nusiraminti ir pradėti mąstyti kur kas šviesiau, kad po kelių seansų pradėjo keistis jos likimas... Nepatikėjau. Būdama žurnalistė nusprendžiau pati išsiaiškinti kas ir kaip...

Visi žino, kad gera būrėja yra tiek pat ir gera psichologė, bet kad tuo užsiima ir medikai, išgirdau pirmą kartą. Todėl vien iš smalsumo apsilankiau Žmogaus sveikatos centre pas medicinos mokslų daktarę ir psichologą Olegą Bulanovą.

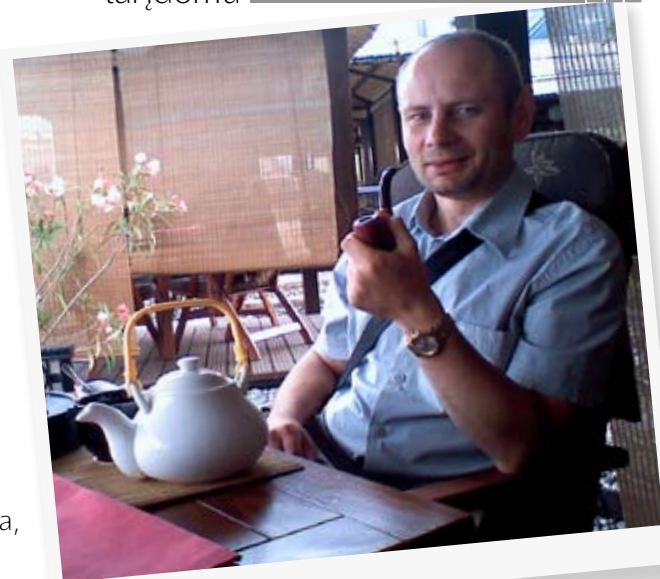
Kaip veikia kortos?

Gydytojo Olego Bulanovo kabineto duris praveriu kaip pacientė, turinti tam tikrų bėdų. Taip jam ir pasakiau, kad turėčiau ne vieną problemą, pačiai nesiseka jų išspręsti ir vis dažniau pagalvoju, kad visa tai ne šiaip sau, ko gero, ko nors nesuprantu, ko gero, tų problemų priežastis glūdi manėje.

Tai gi įvardiju pirmąją, iš tiesų neišgalvotą problemą: „Man nesiseka užmegzti normalių santykių su draugėmis, šiuo metu jų neturiu ir dėl to kartais jaučiuosi vieniša.“

Gydytojas paima į rankas vieną kortų malką ir pasiūlo pažaisti psichologinį žaidimą prieš tai paaiškindamas, kad kortos padės pažvelgti į problemą iš šalies. Turiu galvoti apie savo problemą ir ištraukti vieną kortą. Ištraukiu kortą be jokio piešinio, ant jos tik užrašas: „Mylėti“.

„Kaip galėtum susieti šį žodį su savo problema? Kaip jis atsako į tavo klausimą?“ – teiraujasi gydytojas. Ilgai nemąstau, atrodo, kad atsakymą kažkas padiktuoja, todėl spontaniškai atsakau: „Aš per daug myliu save.“ „Pabandykite pasižiūrėti, kaip išreikšta ta meilė“, – vėl šypsosi gy-





Psichoterapinės kortos pasaulyje – ne naujiena

Medicinos mokslų daktaras ir psichologas Olegas Bulanovas prieš ketverius metus iš maskviškio profesoriaus Boriso Talpio išgirdo apie jo naudojamus psichoterapijos seansus. Susidomėjo. Pasirodo, tokie seansai pasaulyje gana populiarūs. Kortos, kaip psichoterapinė pagalba, jau senokai naudojamos Vokietijoje, Anglijoje, Amerikoje.

Gydytojas užsisakė ir parsisiųsdino tokias kortas iš Vokietijos. Iš pradžių smalsumo dėlei, tačiau po keleto seansų kortos tapo dar viena jo darbo priemone. Dabar jas naudoja gana dažnai ir yra įsitikinęs, kad tai veiksminga.

Ant gydytojo psichologo stalo visada padėtos keturios kortų malkos.

Malka su užrašu OH naudojama tada, kai žmogui svarbu suprasti ir išsiaiškinti savo problemą, pažvelgti į ją iš šalies.

Jeigu problema susijusi su tarpusavio santykiais, naudojamos kortos „Persona“.

Jeigu reikia padėti klientui susiorientuoti tam tikroje susidariusioje situacijoje, atverčiama malka „Morena“.

Na, o kiek realios ir kaip įgyvendinamos paciento svajonės, galima sužinoti, kai dirbama su malka „Tūkstantis ir viena naktis“.

Argi tai ne mokslinė magija?

Buriame patys

„Mes visi gyvename tam tikrame informacijos lauke, pasaulyje viskas jau buvo, yra ir bus. Taip pat ir empatijos jausmas, kai vienas žmogus jaučia tą patį, ką ir kitas, – pasakoja O. Bulanovas. – Kai bendrauju su klientu, tarp manęs ir jo natūraliai formuojasi bendras informacijos laukas. Juk mes kalbame ne tik žodžiais, bet ir jausmais. Ir tame lauke, naudojant kortas, mums pavyksta gauti atsakymą į rūpimą klausimą. Panašiai žmogus gauna atsakymą ir nuėjęs pas būrėją, tačiau yra vienas esminis skirtumas – būrėja į savo pranašystes ir spėjimus įpina ir savo patirtį, interpretuoja, nes aiškina kortų reikšmes ir spėja ateitį tik ji. O mūsų atveju interpretuoja pats žmogus, psichoterapeutas yra tik jo pagalbininkas.“

Susidraugauk su savimi

„Kodėl Jūsų prašiau iš vienos kortų malkos išsirinkti du veidus: vieną malonų, kitą ne? Iš tikrųjų tie veidai yra mūsų pačių bruožai. O mes jų turime visokių. Vieni mums patinka (gražus veidas), kiti – ne (bjaurus veidas). Prisiminkite, į kokius žmones atkrei-

dytojas, o aš traukiu antrąją kortą. Ši korta malonių emocijų man jau nebesukelia. Piešinys, o jame – dvi figūros. Antroji stovi pirmajai už nugaros ir ruošiasi smeigti peilį. Aiškinu jau ir nebeklausinėjama, nes atsakymas akivaizdus: „Mano draugės man gana dažnai įsmeigia peilį į nugarą.“

„Iš to seka“, – sakau, – „aš per daug myliu save, turiu skaudžios patirties, todėl esu perdėtai atsargi. Taigi draugių aš neturiu.“ Pati nustembu, kaip netikėtai taikliai atsakau į savo klausimą.

„O dabar žvilgtelėkime į priekį, kas nutiks tavo gyvenime, jei ir toliau laikysiesi to paties principo, – sako psichologas. Vėl traukiu kortą, šįkart ant jos užrašyta: „Namai“. Paaiškinu, kad namai man visada siejasi su saugumu, ir gydytojo paliepta traukiu kitą kortą. O joje – plėšiko veidas. Interpretuojame kartu su O. Bulanovu ir prieiname prie išvados – jeigu ir toliau būsiu tokia atsargi kitų atžvilgiu, pasijusiu dar nesaugesnė, netgi tose situacijose (namuose), kur iki šiol buvau saugi. „Draugai ne tik skaudina, į draugus gali atsiremti, kai tau sunku. Tad jeigu atsigręši ne nugarą, o veidu, peilio nebebus. Privalai keistis“, – paaiškina psichologas ir ima į rankas

kitą kortų malką.

„Ši malka turi pavadinimą „Persona“, – sako O. Bulanovas. – Problema, kurią mes norime išspręsti, susijusi su santykiais, todėl toliau bandykime paanalizuoti tavo charakterį. Gali būti, kad tu apie save daug ko nežinai.“

Iš šios kortų malkos į mane pažvelgia įvairiausi žmonių veidai – linksmi ir liūdni, patrauklūs ir atstumiantys. Turiu pasirinkti dvi kortas – vieną su veidu, kuris man pats maloniausias, o kitą su tokiu veidu, kuris man kelia pačias nemaloniausias emocijas. Renkuosi labai atsargiai, o tada analizuojame ir padarome išvadą – esu labai jautri, tačiau jautrumą linkusi slėpti po nepažeidžiamumo kauke. Ir tai yra mano problema, nes kaukė visų pirma kenkia tam, kuris ją ilgai nešioja. Emocijų slopinimas ilgainiui gali tapti ligos priežastimi.

Psichologas atideda kortas į šalį ir mes pradėdame šnekučiuotis. Suprantu, kad psichoterapinis seansas toliau vyks kalbant. Tada ir prisipažįstu, dėl ko aš čia. Paprašau papasakoti plačiau apie šį gana neįprastą psichoterapijos metodą, primenantį būrimus kortomis.

piate dėmesį gatvėje, – siūlo gydytojas. – Tikrai ne į visus, tik į kažkuo išsiskiriančius. Jau seniai psichologijoje yra žinoma: kituose mums gražu tai, kas gražu mummyse, o nemėgstame to, ko nemėgstame ir savyje. Tačiau vėlgi, jei man negražu, kitam gali būt netgi labai gražu. Vadinas, nėra nei gerų, nei blogų bruožų, yra tik mūsų požiūris į juos. Tai parodo ir kortos. Ir padedamas kortų mano klientas bando susidraugauti su savimi visokiu.“

Kiekvienam savas kelias

„Visos problemos yra mūsų viduje, ne kažkur išorėje. Kai žmogus atpažįsta savo problemas, jis gali jas išspręsti. Kortos padeda į problemą pažvelgti lyg ir iš šalies. O tada galima ieškoti sprendimo kelių. Atėjusio į konsultaciją žmogaus visų pirma klausiu, ko jis nori ir tikisi. O tada mes ir numatome ateities gaires. Visada sakau pacientui, kad nė vienam tikslui pasiekti nereikia ypatingų jėgų. Svarbu suprasti, kad tai yra tik mano tikslas, kaip ir mano laikrodis, kurį nešioju tik aš. Pasiekti savo tikslą – reiškia eiti tik savo keliu. O kortos parodo ne kieno nors kito kelią, bet tik tavo kelią.“

Tai ekologiška

„Kokie kortų privalumai? Kortomis problemos išsprendžiamos kur kas greičiau nei ilgi pokalbiai su psichologu. Antras jų privalumas – viskas vyksta daug ekologiškiau. Tai reiškia, kad žmogui pakenkti neįmanoma, nes nėra jokio išorinio įsikišimo, kaip kad būna taikant hipnozę ar nuėjus pas būrėjas. Ir dar: tokių žmonių, vaizdų, kurie pavaizduoti kortose, mes niekur kitur nesame matę, neturime apie juos jokios išankstinės nuomonės ar nusistatymo, nes jie išgalvoti, taigi mes patys tampame bešališkais stebėtojais leisdami veikti savo vaizduotei.“

Rezultatai akivaizdūs

„Iš savo darbo praktikos su kortomis galiu papasakoti atvejį, kai vieną pacientę ilgai kankino reumatinis poliartritas. Iš pradžių ją gydžiau homeopatiniais vaistais, ji suregulavo mitybą ir jos liga pamažu traukėsi, tačiau norimo rezultato iki galo pasiekti nesisekė. Kažkas trukdė iš vidaus. Po gero pusmečio pasiūliau jai padirbėti su psichologinėmis kortomis. Rezultatas nustebino net mane patį – liga visiškai atsitraukė. Atsitraukė tada, kai moteris iš esmės pakeitė savo gyvenimo būdą.“



East Island
SPA CENTRAS

SPA centras „East Island“
Konstitucijos pr. 26, FORUM PALACE,
Vilnius
Tel.: +370 682 33222; +370 5 272 2227
forum@east-island.lt

SPA centras „East Island“
Vilniaus al. 13, Druskininkai
Tel.: +370 313 56643; +370 670 00444
spa@east-island.lt

Pavasarinės naujienu SPA centruose „East Island“

Atgimkite iš naujo, atsikratykite žiemos sąstingio lyg seno drabužio ir pasikeiskite ne tik išore, bet ir vidumi. Nustebinkite ne tik save, bet ir kitus dailesnėmis kūno linijomis, jaunatviškai švytinčia oda ir pajuskite sielos atgaivą.

Visa tai patirsite apsilankę SPA centruose „East Island“ ir išbandę jau nuo balandžio mėnesio čia pristatomas naujas pavasarinės procedūras.

Naujajame procedūrų sąrašė: liekninamieji masažai, kaukės ir įvyniojimai, naujas kūno apimčių modeliavimas, odos stangrinimas ir anticeliulitinės programos, pritaikytos vyrams ir moterims.

Vienos iš veiksmingiausių – anticeliulitinės ir liekninamosios programos. Tai procedūrų sistemos, kurias sudaro viso kūno šveitimai, limfodrenažiniai, kūno apimtis modeliuojantys ir anticeliulitiniai masažai, kaukės ir įvyniojimai, kurių pagrindas – rudieji, raudonieji ir žalieji mikronizuoti jūros dumbliai, skystasis molis ir Negyvosios jūros purvas. Šie komponentai itin gerai valo, šalina toksinus ir skysčių perteklių iš organizmo, skatina medžiagų apykaitą, skaido riebalus, padidina odos stangrumą ir elastingumą, atkuria mineralų pusiausvyrą.

Tik balandžio–gegužės mėnesiais turite progą išbandyti naująsias „East Island“ procedūras ypatingomis pavasarinėmis kainomis ir vėl džiaugtis tobulesnėmis kūno formomis, atjaunėjusia oda ir iš vidaus spindinčiu grožiu!

Daugiau informacijos www.east-island.lt