KULTURA I CIAŁO: BADANIE FENOMENOLOGICZNE I DIALOGICZNE

Michael Craig Clemmens i Arye Bursztyn

Tłumaczenie: Ula Krasny

Ten artykuł został pierwotnie opublikowany w British Gestalt Journal 12(1). Pełny numer jest dostępny do nabycia na stronie britishgestaltjournal.com

Streszczenie: Głównymi składnikami złożonego pola, w którym żyjemy, są nasze ucieleśnione self oraz kultury, w których funkcjonujemy. Jako terapeuci Gestalt musimy rozumieć i doceniać sposoby, w jakie kultura znajduje swój wyraz i ożywa poprzez nasze ciała, a także rozumieć różne motywy i sposoby ucieleśnionego istnienia naszych klientów. W tym pouczającym artykule dwóch terapeutów wywodzących się z różnych kultur wspólnie demonstruje swoje uznanie dla tych podstawowych warunków pola i sposobu, w jaki kształtują one naszą pracę jako terapeutów. Artykuł ten oparty jest na rozdziale, który ma być zamieszczony w Making a Difference, pod redakcją Talii Levine Bar-Yoseph, publikacji, która ukaże się wkrótce. Redaktor British Gestalt Journal dziękuje autorce i redaktorowi za zgodę na publikację tego materiału.

Słowa kluczowe: kultura, ciało, ucieleśnienie, pole, terapia Gestalt, fenomenologia

Wprowadzenie
Jako terapeuci Gestalt zorientowani na ciało i funkcjonujący w różnych kulturach, pracowaliśmy razem w ramach wielokulturowych programów szkoleniowych i warsztatów. W naszych indywidualnych praktykach pracowaliśmy z osobami, parami i grupami z różnych i mieszanych kultur. Dzięki tym doświadczeniom rozwinęliśmy ciekawość i świadomość związku między kulturą a ciałem. Znaczenie kultury i ciała wydaje się oczywiste, a jednak zaniedbane. Nasza perspektywa jest taka, że badamy jednolite pole (Parlett, 2000). Wierzymy, że każda osoba w swoim ciele istnieje w polu innych, a także w polu historii i struktur społecznych, które współtworzą lub wpływają na zjawiska cielesne. Perspektywa polowa ciała ("a field body perspective") identyfikuje fizyczne współkonstytuowanie się relacji, systemów i kultury. Figury, które wyłaniają się u naszych klientów, mogą stać się pełniejsze zarówno dla nich, jak i dla nas, kiedy doświadczane są w kontekście kulturowym.

Przyglądanie się ucieleśnieniu
Zwracanie uwagi na ciało jako część pola relacyjnego oznacza bycie wrażliwym kulturowo. Nacisk na ciało w terapii Reichian i we wczesnej terapii Gestalt był reakcją na nadmiernie zahamowaną, represjonującą, białą, profesjonalną kulturę. Była to odpowiedź na ucieleśnione warunki kultury zachodniej. Jednakże, ten sam nacisk może nie pasować do innych kultur. Podejście to nie polega jednak na narzucaniu jakiejś kulturowej soczewki na to, co wyłania się dla klientów. Raczej dostrzegamy "to, co jest" w polu, które może być zakorzenione kulturowo i cieleśnie, rzucając więcej światła na doświadczenia naszych klientów i nas samych.
Ucieleśnienie odnosi się do fizyczności i bezpośredniości self w relacji do innych. Ucieleśnienie jest zawsze skoncentrowane na teraźniejszości, występuje tu i teraz. Jest to widoczne w obrocie mojej głowy, kiedy cię słucham, w ciężkości twojej klatki piersiowej,

kiedy wspominasz swoją matkę. Możemy również zauważyć wiele przykładów ucieleśnienia kulturowego: to w jaki sposób siedzimy w rzędach lub stoimy na nabożeństwie ślubnym lub pogrzebie; lub sposób, w jaki Navajos przykucają i zajmują miejsce wzdłuż drogi, kiedy ze sobą rozmawiają.
Pisząc o ucieleśnieniu, zdajemy sobie sprawę z wyzwania, jakim jest przełożenie doświadczenia somatycznego na formę werbalną. Naszym celem jest uczynienie tej pracy bardziej "z krwi i kości" dla czytelnika. Terapia, w tym także terapia Gestalt, ma silne werbalne/poznawcze naleciałości, ukierunkowujące nas na wartościowanie lub opisywanie tego, co może być przetworzone i wyrażone za pomocą języka. Obrazy i doznania, na które zwracamy uwagę, są gestaltem kultury ucieleśnionej, tak jak ją postrzegamy.
Z perspektywy pola cielesnego, kultura przejawia się w naszych ciałach poruszających się względem siebie w określonym wzorcu. Wzorzec ten jest charakterystyczny dla osób należących do danej kultury. W ramach każdego istniejącego wzorca (kultury) pewne możliwości ruchu i struktury są wzmocnione i bardziej prawdopodobne, podczas gdy inne nie są wzmocnione i są mniej prawdopodobne. To, co wydaje się znajome i normalne w jednej kulturze, może wydawać się obce w innej. Przykład omówiony poniżej dotyczy dominującej w Ameryce wartości patrzenia prosto w oczy podczas rozmowy, co z czasem zostało określone jako "dobry kontakt wzrokowy" i stało się standardem w większości amerykańskich programów doradczych i szkoleniowych oraz wartością charakterystyczną dla określonej kultury (białej), a może nie być dla innych (rdzennych Amerykanów, Afroamerykanów itd.) (Sue i Sue, 1990).
Praktycy często składają gołosłowne deklaracje, że zwracają uwagę na doświadczenie ciała, często szybko przechodząc do doświadczenia ciała jako symbolicznego lub metaforycznego. Nasze zainteresowanie, jako terapeutów Gestalt, powinno również dotyczyć fenomenologii ciała i kultury, przeżywanego doświadczenia. Naszą największą niedźwiedzią przysługą byłoby tworzenie kategorii kulturowych i redukowanie jednostek i grup do założeń a priori. Stosując "kategorie kulturowe" możemy łatwo wpaść w pułapki stereotypów i uprzedzeń. Zamiast tego powinniśmy przyjrzeć się doświadczeniu różnicy kulturowej, a także wewnętrznym obrazom i uczuciom związanym z doświadczeniami cielesnymi w obrębie danej kultury.
Umiejętność wymagana w zajmowaniu się ciałem i kulturą polega na przekroczeniu postrzegania jednostki w izolacji i zobaczeniu jej fizycznie w relacji z innymi. Możemy tego dokonać nie na podstawie zestawu kategorii kultury ciała, ale w dialogu, pozostając fenomenologicznie zaciekawionymi doświadczeniem naszego klienta. Wyzwaniem, które podejmujemy jest zachowanie świadomości, że nasza perspektywa, nasze odczucia, nasze własne ciała są zawsze pod wpływem naszej własnej ucieleśnionej kultury. Każde nasze spotkanie z drugim człowiekiem ulega wpływowi i jest kształtowane przez nasze wzajemne kultury ucieleśnione: jest to wcielone pole lub żywe pole ucieleśnione. Wcześniejszą wiedzę o czyimś ciele i kulturze najlepiej umieścić jest w tle, a nie skupiać się na niej w pierwszej kolejności. Częścią tego wyzwania jest rozwijanie i utrzymywanie świadomości własnego ciała jako części kultury: jak przenosimy naszą historię/kulturę w naszych ruchach, gestach, orientacji naszych oczu, tonie głosu, użyciu dotyku i bliskości z innymi.
Podejście Gestalt do kultury pozwala na zjednoczenie tego, co jest rozdzielone lub nieuznawane przez tradycyjne terapie: ciała, ducha i kultury. Aby tak się stało, musimy zanurzyć się w ucieleśnione pole i puścić w niepamięć nasze teorie na temat siebie, ciała i kultury. Musimy zanurzyć się w polu kulturowego ucieleśnienia, odczuwając nasze doznania i pozostając ciekawymi doznań innych. Zarówno "ciało", jak i "kultura" są tak dobrze ustrukturyzowane i współkonstruowane w taki sposób, że często pozostają niezauważone, sprytnie ukryte w tle.

Kultura
Kultura jest systemem na wyższym poziomie, wykraczającym poza self, diadę i rodzinę. Jest ona kształtowana przez wiele poziomów i przez wiele rodzajów ludzkich interakcji i sama również je kształtuje. Kultura jest ucieleśniona. Zamiast być czymś konceptualnym, kultura ucieleśniona jest przeżywana w ciele, z chwili na chwilę; przepełniają ją wspomnienia,

ekspresje, ruchy, pot, ścięgna i oddech. To jest fizyczne przeżywanie kultury. Nie ma kultury bez ucieleśnienia. Uczymy się, nauczamy i podtrzymujemy naszą kulturę poprzez nasze fizyczne doświadczenia związane z dotykaniem, byciem trzymanym, mówieniem i interakcją w grupach (Montagu, 1978; Guitterez, 1998). Jest to wspólne pole (Parlett, 2000) dosłownie przekazywane z pokolenia na pokolenie. To jest nasza kultura domowa, matryca ruchów ciała i doznań, które odczuwamy jako sieć łączącą, pole wcielone. Nie tylko ja (w moim samotnym zachodnim spojrzeniu) manipuluję środowiskiem (Perls, Hefferline i Goodman, 1951), ale moje środowisko, moja ucieleśniona kultura, wzywa mnie, wpływa na moje wzorce cielesne i kształtuje mnie w sposób, którego często nie jestem świadomy. Różni się to od świadomego wykonywania ruchów i gestów przez jednostkę. Kultura ucieleśniona jest interakcją nieświadomych ruchów, które są typowe lub osadzone we wspólnym polu. Takie pojmowanie ciała bliższe jest szamańskiemu i ekstatycznemu. Możemy próbować przekroczyć naszą kulturę, ale tylko poprzez świadomość. Jesteśmy osadzeni w polu, które może się zmienić tylko dzięki naszej potrzebie i gotowości do tworzenia świadomości tego, jak możemy być inni.

Dwa przykłady kultury ucieleśnionej

1. Ja (Michael) spędzałem ostatnio czas z moim synem i jego przyjaciółmi, którzy jeżdżą na rolkach i deskorolkach. To, co mnie uderza, kiedy jestem w ich otoczeniu, to fakt, że jest to kultura. Ma ona swój własny język, ubiór, maniery, gesty i ruchy. Kultura ta ma swoją starszyznę i ikony (na przykład amerykański Tony Hawk). Poprzez głównie niewerbalną interakcję, starsi przekazują język, umiejętności i ucieleśnienie młodszym i nowszym członkom.
Kiedy wchodzę z nimi do budynku, w którym jeżdżą na rolkach, uświadamiam sobie, jak bardzo różnię się od nich. Najwyraźniej jestem gościem w tej kulturze. Jest to ucieleśnione pole współtworzone przez wspólne cele. Cele te wydają się definiować w kontraście lub opozycji do kultury dominującej (różnicowanie) i wiążą się z nawiązywaniem więzi z podobnie zorientowanymi ludźmi (konfluencja). Jest to podobne do doświadczenia gangów, w których "my" jesteśmy wewnątrz kręgu, ubrani inaczej, a "oni" na zewnątrz. A ja jestem jednym z tych "onych".
Kupiłem parę sneakersów przeznaczonych do jazdy na deskorolce w celu wsparcia moich artretycznych stóp. Jeden z rolkarzy skomentował te buty. Nie poruszałem się ani nie chodziłem tak, jak oni. Pole nie było zorganizowane dla mnie i nawet w tych samych butach, mój cel był inny, moja kultura była inna. Byłem gościem, który nawet nie próbował się dopasować.

2. Ja (Arye) zacząłem interesować się ucieleśnieniem kultury, kiedy opuściłem Izrael, najpierw podczas studiów tanecznych w USA, a potem podczas pobytu w Japonii. Na tle obcej kultury mogłem lepiej zobaczyć moje własne korzenie. Dałem solowy występ zatytułowany "Blaszany żołnierz na brzegu morza w Jerozolimie". Po występach spotykałem się z publicznością. Odbyłem wiele rozmów i wiele ran zostało rozdrapanych. Stało się jasne, jak potężne, jak sugestywne i jak problematyczne jest poruszanie kwestii kultur, które są ucieleśnione, które rezydują w miękkich tkankach naszej fizycznej istoty.
Taniec składał się z czterech części. Pierwsza: dziecięcy, "młody" obraz izraelskiej tożsamości, z intensywnym, akrobatycznym językiem ruchowym zaczerpniętym ze swobodnych tańców moich dzieci: bieganie, obroty, przewracanie się do góry nogami. Druga: liryczna, uduchowiona, kobieca postać wewnętrzna, delikatnie płynąca, falująca w górę. Trzecia: stary, udręczony wizerunek starca, nieznośnie powolnego, z ciałem jak pole minowe, eksplodującym przy każdym kroku. Czwarta i ostatnia część: żołnierz, z aroganckim, sarkastycznym, zbyt męskim językiem ruchu, parodia wizerunku macho.
Były to cztery wewnętrzne figury, cztery cechy mojej tożsamości jako Izraelczyka. Każdy z tych obrazów miał swoje własne ucieleśnienie i swój własny język ruchu, inaczej doświadczany przeze mnie i przez publiczność. Te figury były fenomenologicznym portretem mojej ucieleśnionej kultury, rozpoznawalnym przez innych członków tej samej kultury.

Ciało i kultura płci
Istnieje wiele różnic kulturowych pomiędzy płciami (Tannen, 1994; Kraus i Ullman, 1998). Fizyczne ucieleśnienie jest tylko jedną z soczewek. Mamy swoje wyobrażenia, przez które postrzegamy fizyczne różnice pomiędzy płciami i wewnątrz nich. Od dzieciństwa zachęcano mnie (Michaela), bym stał prosto, wypinał klatkę piersiową, dosłownie zajmował swoim ciałem tyle miejsca, ile tylko się da. Jest to zupełnie inne doświadczenie ucieleśnienia niż to, w którym wychowywane kulturowo są kobiety. Świadomość tego, jak my jako mężczyźni i kobiety organizujemy nasze ciała, może być badana, ale jest to tylko pociągnięcie pędzlem - abstrakcja oderwana od bezpośrednio dostępnego pola. Prawdziwa praca polega na byciu w pełni uważnym w danej chwili na różnice i na to, jak czujemy się poruszając się w świecie w określony sposób. Jak inaczej doświadczany jest świat, jeśli w ten inny sposób organizuję swoje ciało? Czy w ogóle mogę używać mojego ciała w inny sposób? Jakie są implikacje siły, elastyczności i otwartości?
Dobrym tego przykładem jest bioenergetyczne (Lowen, 1971) wartościowanie "charakteru fallicznego" jako celu lub ideału rozwoju. Jest to wyraźnie tradycyjnie męska wartość, gdzie wyładowanie, niezależność i kompetencja są aspektami rozwoju cenionymi wyżej niż relacyjność, refleksyjność i współpraca. Równoległą tendencją, która jest często zakorzeniona w kulturze płci, jest wartościowanie i nacisk na ekspresję afektywną. Niektóre kobiety (i mężczyźni) terapeuci uważają sesję za udaną, gdy klient płacze. Podczas gdy ekspresja emocji może być potężnym, katarktycznym uwolnieniem i przejściem przez doświadczenia, to również może ulec polaryzacji. Inne aspekty cielesnego doświadczenia, takie jak fizyczne uziemienie czy ekspresyjny gniew, mogą być dewaluowane lub postrzegane jako "męska" sztywność.
Uświadomiłem sobie dobry przykład ucieleśnionej różnicy kultury i dominacji. Wracając z pracy do domu ciemną wieczorową porą (Arye), nagle przepełniło mnie dotkliwe uczucie wdzięczności za to, że nie jestem kobietą. Mogę sobie wyobrazić, jak bardzo mógłbym się bać, gdybym był kobietą idącą tą ciemną ścieżką. Ja (Michael) często doświadczam tego rodzaju przeżyć podczas rozmów z klientkami, które były wykorzystywane lub atakowane fizycznie. Ich kultura jest fizycznie inna, organizują pole i swoje ciało inaczej niż ja, a różne sytuacje mają bardziej zagrażające znaczenie i stąd różne reakcje ciała. Z mojego doświadczenia wynika, że jest to dla nich fizycznie inny świat. Moja praca w terapii polega na próbie wyobrażenia sobie i fizycznego dostrojenia się do tego, jak to doświadczenie musi wyglądać.

Ucieleśniona kultura i implikacje kliniczne
Z dotychczasowej dyskusji jasno wynika, że niektóre elementy terapii Gestalt wydają się kluczowe w pracy z ucieleśnioną kulturą. Dla nas, jako klinicystów, przydatne jest zrozumienie cech charakterystycznych różnych ucieleśnionych kultur. McGoldrick i in. (1982) opisali różnice i cechy etniczne oraz ich związek z praktyką kliniczną. Ich wkład stanowi nieocenione tło dla zrozumienia tego, co jest etnicznie typowe w terapii. Podobne prace opisują różnice między ludźmi białymi i kolorowymi, związane z władzą, przywilejami i postawami wobec zmiany (Plummer, 1997; Thomas, 1997).
Przyjrzyjmy się umiejętnościom terapeutów zwracających uwagę na ucieleśnioną kulturę:

Być ucieleśnionym/ą ze świadomością
Aby zająć się ucieleśnieniem naszego klienta (i naszym własnym), musimy być uwrażliwieni nie tylko na tryby percepcyjne (widzenie, słyszenie i odczuwanie), ale także na tryb proprioceptywny (Perls, Hefferline i Goodman, 1951), odczuwając siebie w danym momencie. Musimy być świadomi tego, jak się poruszamy, siedzimy, oddychamy, gestykulujemy. Kiedy jesteśmy ucieleśnieni, zwracamy uwagę na nasze własne doświadczenia fizyczne w danej chwili. Odczuwamy siebie w relacji do innych i tego, jak się organizujemy. Bez tej świadomości pojęcie kultury ucieleśnionej jest tylko ideą.
Istnieje istotna różnica pomiędzy doznaniem a świadomością. Doznania są surowymi substancjami, z których wyłania się świadomość. Doznania można opisać, pozostając przy dotykowym doświadczeniu "napięcia", "delikatności", "bezruchu", zanim przejdziemy do

tego, o czym te doznania nam przypominają. Zwracając uwagę na język doznań i używając go w pracy z klientami, zwłaszcza z różnych kultur, możemy wspierać rozwój doznań u nich, nawet jeśli sami nie wyrażają ich na głos. Tak więc, na przykład, jeśli zdecydujemy się ujawnić nasze własne doświadczenia fizyczne, możemy zaoferować wyraźne poczucie nas samych w gabinecie.
Trzecia zaleta używania języka doznań ma związek z dostrojeniem. Ja (Michael) często czuję, że siedzę jak mój klient, "przymierzam" jego gesty, eksperymentuję, skąd w moim ciele powinien pochodzić mój głos, by brzmiał tak jak jego głos. Aby wspierać ten rodzaj elastyczności, muszę być świadomy swoich nawykowych wzorców ciała (struktury ciała). Pozwala mi to lepiej dostroić się do wzorców klienta i pozostać świadomym swoich własnych, przemieszczając się tam i z powrotem. W przypadku różnic kulturowych, moja uwaga poświęcona własnemu procesowi fizycznemu może pomóc w zachowaniu świadomości i ciekawości kulturowego ucieleśnienia klienta. Staję się potencjalnie bardziej dostrojony do fizycznego doświadczenia klienta poprzez bycie w kontakcie z moim własnym ucieleśnieniem. Kontrastuje to z praktyką polegającą na próbie "wzięcia w nawias" moich doznań poprzez nie zwracanie na nie uwagi lub na "łączeniu się" z klientem bez świadomości siebie. Im bardziej jestem świadomy swoich własnych procesów fizycznych, tym bardziej świadomie współtworzę pole, w którym mój klient robi to samo.
W moim odczuciu używam siebie jak widelca lub misy tybetańskiej, której wibracje rezonują wewnątrz mnie. Misa czy widelec to wciąż ja, wykuty w mojej kulturze. Ale im bardziej jestem uwrażliwiony, tym większą mam możliwość odczuwania nowych lub innych wibracji, odczuwania kontrastu lub podobieństwa. Takie podejście może również wydawać się dziwne dla ludzi z niektórych kultur (zachodnioeuropejskich), gdzie granice lub dostrojenie są doświadczane werbalnie. Inne kultury mogą nawet nie używać języka do komunikowania najbardziej głębokich doświadczeń. Pozostawanie dostrojonym do tych różnic w określonych warunkach pola wymaga umiejętności terapeuty, tj. raczej odkrywania niż z góry założonej wiedzy.

Przykład Rolfa
Ja (Michael) poznałem Rolfa na grupowym treningu w Skandynawii. Jest Szwedem i porusza się płynnie z chłodnym wyrazem twarzy. Kiedy mówił o sobie, uderzyło mnie to, jak niewzruszenie brzmiał, jak płaski i monotonny był jego głos, kiedy mówił o samobójstwie swojego ojca. Czułem, jak moje własne gardło zaciska się, a puls przyspiesza. Moje oczy były ciężkie i pełne, prawie na granicy łez. Gdy rozejrzałem się po grupie szkoleniowej (wszyscy tam pochodzili ze Skandynawii), uderzyło mnie, jak bardzo wszyscy byli spokojni. W tym momencie zdałem sobie sprawę, że mam do wyboru kilka opcji, jeśli chodzi o różnice między tym, jak ja się czułem, a jak wyglądał/brzmiał Rolf. Mogłem podzielić się z Rolfem tym, czego doświadczałem, kiedy on mówił. Innym wyborem (na który się zdecydowałem) było zaciekawienie się tym, jak Rolf używał swojego głosu i oddechu. Zacząłem oddychać tak jak on i zauważyłem, że cały pokój oddychał w powolnym, ale głębokim rytmie. Robiłem tak przez kilka minut. Kiedy rozmawiałem z nim, mój głos miał ten sam ton. Stwierdziłem, że mogę powiedzieć o wszystkim, a mimo to moje łzy ustąpiły. Podzieliłem się tym z Rolfem i grupą. Przeprowadziliśmy eksperyment polegający na uważności na nasz oddech w taki właśnie sposób. Z tego procesu wyłonił się motyw ściszania głosu podczas pogrzebu lub w bolesnych chwilach w kulturze skandynawskiej. Stało się również jasne, że wielu członków grupy miało w swoich rodzinnych doświadczeniach samobójstwa. Kiedy pozostawałem ucieleśniony z Rolfem i grupą poprzez zauważanie mojego oddechu, gardła i klatki piersiowej, kiedy rozmawialiśmy i kiedy rozglądałem się po sali, byliśmy w stanie zauważyć pole ucieleśnione, które tworzyliśmy w danym momencie.

Zwracanie uwagi na ucieleśnione pole
Indywidualne doświadczenia cielesne są osadzone kulturowo. Aby w pełni docenić i pracować z indywidualnym doświadczeniem z chwili na chwilę, ważne jest, aby być wrażliwym na aspekty pola, które mogą być związane z kulturą. W szczególności na to, jakie cielesne elementy kulturowe ukształtowały i kształtują anatomię jednostki. Proces zwracania

uwagi na kulturę/ciało jako część pola jest procesem kwestionowania i ukierunkowywania świadomości. Jeśli "pole jest gruntem danego momentu" (Wheeler, 1991), to uważność na pole poszerza grunt, z którego wyłania się świadomość i znaczenie. Dwie umiejętności związane z uwagą na ciało/kulturę to: 1) Zauważenie moich założeń dotyczących ruchu fizycznego, ekspresji i struktury; 2) Zwrócenie uwagi na to, jak cielesne doświadczenie klienta może być osadzone w większym wzorcu kulturowym, innym niż mój własny.

Przykład Angeli
Angela jest nową klientką, która została mi (Michaelowi) polecona do 'pracy z ciałem'. Jest umięśnioną kobietą z masywną klatką piersiową i plecami. Jej włosy są ścięte bardzo krótko i nosi sportowe ubrania (dres i buty do ćwiczeń). Powiedziała mi, że jest "oczywiście lesbijką" i że pracę ze mną poleciła jej partnerka (terapeutka), która uznała, że Angela powinna "spotkać się z człowiekiem" - kimś takim jak ja.
Zdawałem sobie sprawę, jak wiele historii mogę wymyślić na podstawie tego, co już powiedziała i obserwując jej fizyczną prezencję. Jak na ironię, byliśmy podobnie ubrani i mieliśmy niemal identyczną budowę ciała. Założenia, jakie miałem na temat jej sylwetki, opierały się na tym, jak kształtowała się moja sylwetka - poprzez uprawianie sportu i podnoszenie ciężarów. To było moje najbardziej bezpośrednie założenie, w które ciągle przypominałem sobie, żeby nie wierzyć zbyt mocno. To, co również zwróciło moją uwagę, to fakt, że Angela w jakiś sposób skupiała się na tym, że jestem mężczyzną.
Postanowiłem poprosić ją, by powiedziała więcej o tym, jak moja męskość była dla niej znacząca, a także by zwróciła uwagę na swoje fizyczne doznania, gdy mówiła. Natychmiast zapytała mnie, czy zamierzam zrobić to samo. Brzmiało to jak dobra droga, ponieważ oboje mogliśmy wziąć większą odpowiedzialność za kontakt. Przesunęła się na swoim miejscu zwracając się twarzą do mnie, zacisnęła dłonie w pięści i wstrzymała oddech: "Ty pierwszy!". Gdy opowiadałem Angeli o tym, jak doświadczam siebie jako mężczyzna w relacji z nią, słuchała uważnie. Kiedy podzieliłem się swoim doświadczeniem, że czuję napięcie w głowie, roześmiała się. Bez żadnego pytania z mojej strony, powiedziała: "Więc będziemy się ze sobą zderzać?" (oryg. butt heads, chodzi o zderzanie się ze sobą głowami). Nie miałem takiego wyobrażenia, ale zachęciłem ją, by zwróciła uwagę na swoją głowę. Zastanowiła się przez chwilę. Dla Angeli, cała sytuacja, przysłanie jej tutaj, sposób w jaki wyglądałem (jak "wielki kloc") i moja płeć, była dla niej jak "zderzenie dwóch baranów" (oryg. 'head butting situation'). To miało zupełnie inną jakość niż moje początkowe wyobrażenie, że jesteśmy podobni. Antycypowała nas jako osoby zderzające się głowami. Później eksperymentowaliśmy z ucieleśnianiem zarówno zderzania się głowami, jak i pewnych przeciwieństw, takich jak rozluźnienie szyi i głów, a następnie zwrócenie uwagi na różnice w naszych indywidualnych i wspólnych doświadczeniach.
W tym eksplorowaniu uderzyło mnie to, że ucieleśniona kultura Angeli zawierała w sobie poważny konflikt z "twardogłowymi" mężczyznami. Wraz z moim wyglądem i moim fizycznym zmobilizowaniem, by "nie tracić głowy", współtworzyło to specyficzne pole. Moje założenia dotyczące tego, jak wykształciła swój typ ciała, były błędne. Dorastała w środowisku, w którym musiała się wielokrotnie przygotowywać na przyjęcie zarówno fizycznych, jak i werbalnych ciosów ze strony ojca.
Ten proces zwracania uwagi na pole ucieleśnione w danej chwili doprowadził do wyjaśnienia różnych upłciowionych ('engendered') znaczeń, które Angela i ja nosiliśmy. Później była w stanie zbadać potencjał zmiękczenia i wyrażania większego poziomu emocji w stosunku do mnie i innych. Stało się to możliwe dzięki naszej wzajemnej uwadze na to, w czym wspierała ją jej fizyczna organizacja. Po drugie, poprzez zwrócenie uwagi na moje początkowe założenia dotyczące budowy jej ciała (które były osadzone w mojej własnej męskiej kulturze sportowej), byłem w stanie przejść do usłyszenia i zobaczenia Angeli w jej kontekstach (warunkach pola), w których się rozwinęła.

Proces dialogu
Ja (Michael) jestem zainteresowany byciem w dialogu z moim klientem na temat jego doświadczeń. Moim zamiarem jest zaoferowanie mu sposobów, w jakie ja doświadczam go

jako fizycznego i zachęcenie go do dialogu ze mną na temat tego, co obserwuję w jego fizycznych wzorcach.

Przykład Rose
Rose jest z Argentyny. Często patrzy w dal, jakby spała. Kiedy łapię jej wzrok, gdy zajmuje się innymi w grupie szkoleniowej, wydaje się być świadoma swojego procesu. Paradoks jej procesu fizycznego polega na tym, że wydaje się być poza kontaktem, a jednocześnie głęboko dostrojona. Jedna z członkiń grupy pyta ją o to, co robi. Początkowo rozmowa ta ma wrogi i oskarżycielski ton, ze stwierdzeniami typu: "Jesteś częścią grupy czy nie?". Proszę zarówno Rose, jak i tę drugą kobietę, Eleanor, aby opowiedziały o tym, czego doświadczają i co robią w swoich ciałach. Kiedy Eleanor mówi, oczy Rose wywracają się do tyłu, a ona sama uśmiecha się. To wywołuje kolejny poziom oskarżeń. Pytam Rose, co robi z oczami. Mówię jej, że jestem bardzo ciekawy tego ruchu. Ona odpowiada: "Oglądam obrazy ze scenami, gdy ona mówi - wizualizuję jej słowa". Kontynuujemy dialog, wciągając Eleanor w ten proces. Rose kręci głową i jeszcze bardziej przewraca oczami. Eleanor chce teraz wiedzieć, co Rose widzi, kiedy mówi i "jak ona to robi". Prowadzi to do dialogu między nimi na temat szamańskiej kultury Rose, w której wychowywała się jako dziecko. Odpowiadam Rose, że podczas zajęć czułem na sobie jej wzrok. Prowadzi to grupę do głębszej dyskusji na temat wszystkich fizycznych i niewerbalnych sposobów, w jakie wpływamy na siebie nawzajem. Było to znaczące połączenie i poszerzenie pola grupy. Bez naszej gotowości do dialogu o naszych fizycznych doświadczeniach, proces grupowy mógł pozostać na poziomie tradycyjnej werbalnej interakcji, a Rose mogła zostać zlekceważona na podstawie założeń grupy dotyczących ciała.

Utrzymanie podejścia fenomenologicznego
Część krytyki terapii Gestalt dotyczyła naszej postawy jako białych Europejczyków i judeochrześcijan (Plummer, 1977; Thomas 1977). Czasami możemy nadmiernie podkreślać pewne ruchy ciała lub gesty, co wynika z kultury w której nasze ciała są zakorzenione. Typowym tego przykładem jest wartość, jaką często przywiązujemy do tego, by klienci byli zwróceni twarzą do nas i patrzyli bezpośrednio na nas. Pracując z klientem z Japonii lub z afroamerykaninem, który nie patrzy mi prosto w oczy, chcę raczej uniknąć założeń dotyczących tego zachowania, niż przyjąć, że jest to odwracanie wzroku lub unikanie "dobrego kontaktu".
Klasyczne niedostrojenie w terapii Gestalt może wynikać z założeń innej kultury ucieleśnionej, w której prywatnością i przestrzenią fizyczną zarządza się poprzez odwracanie wzroku, lub w której patrzenie prosto w oczy jest doświadczane jako wyzwanie. Kontrastuje z tym ilość przestrzeni fizycznej zajmowanej przez Amerykanina z Dalekiego Zachodu. W tamtej kulturze, gdzie dostępna jest ogromna przestrzeń fizyczna, swoboda poruszania się i "patrzenie prosto w oczy" jest zarówno powszechna, jak i stanowi cechę uczciwego człowieka.
Największym wyzwaniem jest to, by nie nadawać szybkich znaczeń ruchom ciała, gestom i wzorcom grupowych interakcji fizycznych. Wymaga to dłuższego pozostawania na poziomie doznań, zwracania uwagi na ruch, gesty, oddech i mowę w sposób opisowy. Nie chodzi o to, by szybko przeskakiwać do poziomu tematu, ale raczej o to, by poświęcić czas i świadomość na odczuwanie. Aby to zrobić, musimy być uwrażliwieni, zwracając uwagę na nasze własne ucieleśnienie.

Przykład Raja
Raj i ja (Michael) siedzimy naprzeciwko siebie w moim biurze. On jest Hindusem w pierwszym pokoleniu, a ja jestem białym Amerykaninem w czwartym pokoleniu, pochodzenia irlandzkiego/holenderskiego/niemieckiego. Raj przyszedł na terapię skarżąc się na bóle głowy, które, jak mi wyjaśnia, zostały uznane za "psychosomatyczne". Rozpoczyna sesję od wymienienia mi nazwisk wszystkich lekarzy, którzy ustalili tę diagnozę. Następnie spogląda na mnie i uśmiecha się z otwartymi oczami i uniesionymi ustami.
Jestem świadomy zarówno mojego odwzajemnienia uśmiechu, jak i jednoczesnego oporu z

tym związanego. Moje usta wydają się unosić do góry za każdym razem, gdy Ray się uśmiecha, jednak nie czuję ani zadowolenia, ani radości. Dzieje się to około pięć razy, aż zaczynam zauważać ucisk w czole.
Czując rodzący się ból głowy, zaczynam być ciekawy, co on/my robimy. Jest coś w moim pragnieniu/odmowie uniesienia mięśni twarzy w uśmiechu. Jestem również świadomy tego, że Ray wielokrotnie uśmiecha się do mnie. Co takiego jest w tej sytuacji, którą współtworzymy, że wspiera jego uniesioną, promienną twarz? Ten proces trwa około pięciu minut, gdy on mówi o swoich bólach głowy.
Postanawiam porozmawiać z Rajem o tym, co zauważam u niego i o moich własnych doświadczeniach fizycznych. Kiedy to robię, on pociera głowę i pyta: "Myślisz, że od uśmiechania się boli mnie głowa?". Odpowiadam, że nie jestem pewien co do niego, ale tak właśnie dzieje się w moim przypadku. Wymyślamy eksperyment, w którym staramy się uśmiechać i zwracać uwagę na nasze głowy. Wkrótce Raj zdaje sobie sprawę, że im więcej się uśmiecha, tym większe napięcie odczuwa w miejscu, w którym często boli go głowa. Prowadzi to do dyskusji na temat jego uśmiechania się do mnie. Raj mówi o szanowaniu mnie jako lekarza, "profesjonalisty". Dla niego, Hindusa, jest to ważna rola. Kiedy to mówi, uśmiecha się, a potem kiwa głową: "Tak się robi z profesjonalistą w Indiach". Raj uświadamia sobie, że był w sytuacjach, w których spotykał się z wieloma amerykańskimi profesjonalistami, najpierw na rozmowach o pracę, a potem na konsultacjach medycznych. Znowu patrzy na mnie i mówi: "dużo uśmiechania się". Pole, które współtworzyliśmy, polegało na odgrywaniu przez nas ról uśmiechniętego Hindusa i profesjonalnego białego amerykańskiego specjalisty. Zauważając to, co mnie wciągnęło, Raj i ja byliśmy w stanie zidentyfikować kulturowe i międzykulturowe ucieleśnienia.
Przyjęta tu postawa fenomenologiczna nie polegała na "nawiasowaniu" w czystym sensie, ale na zauważeniu tego, jak postrzegałem siebie i jak fizycznie się zachowywałem. Jak na ironię, bóle głowy Raja zmniejszyły się dzięki jego świadomości tego, jak używał swojej twarzy do zarządzania kontaktem - zachowania, które zidentyfikował jako część swojej ucieleśnionej kultury.
Z tradycyjnej perspektywy Gestalt, zachowanie Raja można postrzegać jako próbę konfluencji. Moje interwencje w stosunku do Raja wyłoniły się z przyglądania się mojemu doświadczeniu bycia z nim. On i ja zachowywaliśmy się i organizowaliśmy nasze ciała w relacji do siebie nawzajem. Stało się to figurą sesji. Pozostając świadomym tego, jak ja współregulowałem pole (osoba władzy, uśmiechać się lub nie uśmiechać), rozszerzyliśmy jego cielesną świadomość dostosowania poza poziom indywidualny i interpersonalny, aby uwzględnić ucieleśnienie kultury.

Myśli końcowe
Gestalt zorientowany na ciało pozwala mi (Arye) na podejście do różnic za pomocą narzędzi fenomenologicznych, odrzucając stereotypy, skodyfikowaną "mowę ciała" i uprzedzenia. Dokładam wszelkich starań, aby być bardzo świadomym własnego podłoża, własnych tendencji i okularów, przez które postrzegam innych. Tylko wtedy, mam nadzieję, będę w stanie pracować z nimi i z ich introjektami, wzorcami konfluencji czy kulturowo wyćwiczonymi retrofleksjami.
Związek między ciałem a kulturą jest nierozerwalny. Każda kultura ma swoje własne rytuały, ruchy i wzorce. Wzorce te zarówno rozwijają, jak i utrzymują kulturę. Założenia oparte na naszej własnej kulturze mogą prowadzić nas do różnych, a czasem błędnych wyborów w terapii. Mit obiektywnego obserwatora to tylko połowa dylematu. Istnieje również mit obiektywnych uczuć, tj. że wszystkie ciała są takie same. Różne kultury wykształcają różnice w ciałach, warunki pola kulturowego wpływają na rytuały, wzorce ruchowe, wartości i sądy na temat doświadczeń cielesnych i rozwoju.
Żyjemy w świecie, w którym kultury zarówno nakładają się na siebie, jak i czasami wydają się stwardniałe w swoich etnicznych silosach. Coraz więcej ludzi podróżuje między kulturami i zamieszkuje w różnych kulturach. Szybkość podróżowania, globalny biznes i media elektroniczne sprawiają, że stykamy się z różnymi kulturami, ich ruchami, stylami ciała, nawykami i zwyczajami. Wrodzone białoeuropejskie założenia terapii Gestalt (zawartej w

niej kultury) są ucieleśnionymi założeniami, które znajdują się często poza świadomością. Odpowiadającym temu dylematem jest zachodnia tendencja do idealizowania innych kultur (szczególnie ludzi kolorowych) jako ostatecznie bardziej duchowych, bardziej ucieleśnionych i bardziej kontaktowych. Ta soczewka może również zaciemnić naszą świadomość relacji ciała kulturowego: jest to kulturowa pocztówka, raczej migawka niż zanurzenie w ucieleśnionym polu tej kultury.
W tym artykule chcieliśmy zaproponować pewne sposoby zwracania uwagi na relację ciała i kultury. Nie sugerujemy, że jest to jedyna figura cielesna, z którą można pracować międzykulturowo, ani że kultura musi być lub zawsze jest figuralna. Jednak obecność ciała i obecność kultury są zawsze częścią pola terapeutycznego.
Jedynie poprzez zwrócenie uwagi na warunki pola, które obejmują nasze własne ciała jako współorganizatorów pola, założenia te mogą zostać zawieszone. Świadome zawieszenie, a nie zaprzeczenie, założeń jest drogą do postawy fenomenologicznej i procesu dialogicznego, który umożliwia kontakt pomiędzy i wewnątrz ucieleśnionych kultur. Być może to, co tworzymy w terapii międzykulturowej, między-cielesnej, to nowe kultury, tymczasowe warunki pola, które pozwalają nam uczestniczyć i być ciekawymi na poziomie zmysłowym. A być może terapeuta może pomóc we współtworzeniu nie tylko wspólnego języka i wspólnych idei, ale także nowego ucieleśnienia, z którego może wyłonić się świadomość i zmiana.

Bibliografia

Guitterez, L. (1998). Ground Sequence Model. Unpublished paper, Gestalt Institute of Cleveland, Cleveland, OH.
Kraus, M.A. and Ullman, D. (1998). Feminist Relational
Theories and Gestalt Therapy: a lively dialogue. In Ullman, D.D. and Wheeler G. (Eds.) The Gendered Field. GICPress monograph series, GICPress, Cambridge, MA.
Lowen, A. (1971). The Language of the Body. Collier, New York.
Montagu, A. (1978). Touching: the human significance of the skin. Harper, New York.
McGoldrick, M., Pearce, J.K., and Giordano, J. (1982). Ethnicity in Family Therapy. The Guilford Press, New York.
Parlett, M. (2000). Creative Adjustment in the Global Field. British Gestalt Journal, 9, 1, pp 15-27.
Perls, F., Hefferline, R., and Goodman, P. (1951). Gestalt Therapy: excitement and growth in the human personality. Julian, New York.
Plummer, D. (1997). A Gestalt Approach to Culturally Responsive Mental Health Treatment. Gestalt Review, 1, 3, pp 190-204.
Sue, D. and Sue, D. (1990). Counseling the Culturally Different: theory and practice. John Wiley and Sons, New York.
Tannen, D. (1994). Gender Discourse. Oxford Press, New York.
Thomas, B.Y. (1977). Integrating Multicultural Perspectives in Gestalt Theory and Practice. The Gestalt Voice, 6, 2, pp 1-9.
Wheeler, G. (1991). Gestalt Reconsidered. Gardner Press, New York.

Michael Craig Clemmens, PhD, jest licencjonowanym psychologiem prowadzącym prywatną praktykę w Pittsburghu. Pracuje indywidualnie i z parami. Michael jest członkiem personelu Instytutu Gestalt w Cleveland, gdzie współprzewodniczy zaawansowanemu szkoleniu "Praca z osobami" oraz prowadzi zajęcia w ramach programu szkoleniowego "Proces fizyczny". Szczególnie interesują go związki pomiędzy procesami ciała, uzależnieniami i warunkami pola. Michael jest autorem książki Getting Beyond Sobriety: Clinical Approaches to Long Term Recovery. Adres do korespondencji: 410 Shady Avenue, #104A, Pittsburgh, PA 15206, USA. Email: MichGest@aol.com

Arye Bursztyn, MFA, uczy tańca w Seminar Hakibbutzim Teachers' College w Tel Awiwie, prowadzi warsztaty z tańca, improwizacji kontaktowej i body-process. Pracuje w prywatnej praktyce z klientami indywidualnymi, jak również z konsultantami ds. rozwoju organizacji, uzdrowicielami, terapeutami ekspresyjnymi i doradcami edukacyjnymi. Jest członkiem

wydziału Instytutu Gestalt w Cleveland w USA i Izraelu. Adres do korespondencji: 9a Karni Street, Tel Aviv 69025, Izrael. Email: arie_bur@macam.ac.il