

Czasopismo Terapii Gestalt. Forum perspektyw Gestaltu. 2017, 31(2), 55-74.

## **UZDRAWIAJĄCE DIALOGI CIAŁA W UCIELEŚNIONYM POLU – INTERWENCJE I EKSPERYMENTY**

Julianne Appel-Opper

Tłumaczenie: Ewa Górską

Terapeuta i klient komunikują się ze sobą poprzez to, w jaki sposób na siebie patrzą, poruszają się, siadają, gestykują, oddychają. Zaprezentowane ćwiczenia mające na celu uwrażliwienie terapeutów na takie międzycieleśne procesy zostały opatrzone odpowiednimi pojęciami i metaforami. Rozumienie interwencji/eksperymentów zostało dodatkowo objaśnione za pomocą scenek pochodzących z kontekstu psychoterapeutycznego/szkoleniowego i osadzone w teorii.

Kluczowe pojęcia: procesy międzycieleśne, rytmy i melodie ruchu, cielesna współobecność, dialogi ciała, interwencje i eksperymenty międzycieleśne

**Healing bodily dialogues within the relational embodied field – interventions and experiments** – Therapist and client communicate with each other in the way, how both look at each other, move, sit down, gesture and breathe. Exercises are presented, sensitizing therapists for such interbodily processes, and are linked with relevant concepts and metaphors. Scenes from psychotherapy and training, enhance

a further understanding of embodied interventions and experiments, together with some theoretical underbedding.

*Keywords:* Interbodily processes, rhythms and melodies of movements, bodily being with, bodily dialogues, embodied interventions and experiments

### **1. Wprowadzenie**

Przedstawione tutaj podejście opiera się o rozumienie zgodne z terapią Gestalt, przede wszystkim z jej egzystencjalną, eksperymentalną, cielesną, twórczą i dialogiczną orientacją, oraz powiązanie z polem (Perls 1989 i np. Hycner i Jacobs 1995) i łączy je z koncepcjami psychoanalizy relacyjnej, które koncentrują się na procesach międzycieleśnych.

Relacyjne komunikaty, w postaci rytmów ruchu i mimiki twarzy, gestów, melodii języka, atmosfer i mikroruchów, płyną zarówno od klienta, jak i od terapeuty. Współtworzą oni niejawną komunikację ciała z ciałem wraz z wypowiedzianymi słowami, jak i z milczeniem.

Moje zainteresowanie komunikacją międzycieleśną zaczęło się podczas mojej pierwszej pracy psychoterapeutycznej w klinice chorób psychosomatycznych w 1989 roku. Widziałam wówczas między innymi pacjentów z objawami chronicznego bólu

i cierpiących na choroby przewlekłe. Czasami miałam wrażenie, jakby żyjące ciało<sup>1</sup> [‘living body’] wносиło pacjentkę do mojego pokoju z komentarzem: „Nie dam rady tak dalej, coś musi się wydarzyć, teraz potrzebujemy pomocy”.

Moi pacjenci wyrażali uczucia na przykład poprzez napięte/przykurczone plecy. W stresującym życiu w domu lub w pracy napinały się te same mięśnie, które wcześniej otrzymały ciosy. Bieżące konflikty i spory uaktywniały te dawne cielesne doświadczenia (por. Heintz, H. & P. 2004). Traumatyczne doświadczenia i przekazy transgeneracyjne zostały zapisane w ciele, zamrożone i „otorbione” (patrz np. Heintz, P., 1997 lub Taylor (2014)). Te traumatyczne doświadczenia żyły w ciele i trudno było uzyskać dostęp do nich nawet wielokrotnie wypowiedzianym słowom (por. van der Kolk (1994)). W tym czasie moja fascynacja tym, jak ciała mówią i komunikują się, zaczęła przybierać na sile. Ponadto mieszkalam i praktykowałam w sumie 12 lat w różnych krajach i mówiłam po angielsku, a nie w moim ojczystym języku niemieckim. W języku angielskim byłam w stanie wyraźniej usłyszeć komunikaty nadawane w języku ciała. Komunikacja międzycielesna wydawała się być mniej zakryta słowami.

W ostatnich latach zdobywałam doświadczenia za pomocą rozwijanego przeze mnie podejścia „ucieleśnionych interwencji i eksperymentów”, które opracowałam, aby przyczynić się do rozwijania terapii wrażliwej na ciało, którą przedstawiłam w innym miejscu (patrz Appel-Opper, 2008a, 2012a).

W niniejszym artykule chciałabym opowiedzieć o opracowanych przeze mnie ćwiczeniach, które przedstawiłam na warsztatach przeprowadzonych podczas konferencji D-A-CH w 2017 r., konferencji EAGT/AAGT w 2016 r. i innych konferencjach. Każde ćwiczenie zostało następnie rozpisane w szczegółach, uzupełnione o reakcje uczestników i powiązane z odpowiednimi metaforami/pojęciami.

Następnie opracowałam procedurę, uprzednio przetestowaną w ramach mojej praktyki psychoterapeutycznej oraz podczas szkoleń, i osadziłam ją w teorii. Dzięki szczegółowym opisom ćwiczeń ich działanie można również badać samodzielnie.

---

<sup>1</sup> W porównaniu do koncepcji lived body (patrz Kennedy, 2005) i cielesności (Leiblichkeit) (Petzhold 1991a) termin *living body*/żywe ciało wydaje mi się bardziej żywotne, bliżej *embodied soul* (ucieleśnionej duszy) i *ensouled body* (uduchowionego ciała) (por. Kepner, 2003, s. 6)

## 2. Ćwiczenia

### 2.1. Rytm i melodie ciała

#### **Ćwiczenie pierwsze: Jak mi było na dzisiejszej konferencji? Co mówią/opowiadają o tym moje palce?**

Ćwiczenie zaczyna się od następującej instrukcji:

*To ćwiczenie odbywa się w parze. Połóż przed sobą obydwie dłonie na stole. Oczekaj, aż palce będą „chciały” wykonać to ćwiczenie. Następnie poszukaj sobie partnera do ćwiczenia. Przedstaw partnerowi ruchy palców. Po chwili następuje zamiana ról i druga osoba pokazuje swoje ruchy palców. Wszystko odbywa się w milczeniu. Dopiero po tym, jak obie osoby przedstawią sobie swoje ruchy palców, następuje wymiana doświadczeń na temat tego ćwiczenia. Wybierzcie świadomie, jakimi doświadczeniami i w jaki sposób chcecie się podzielić ze swoim partnerem.*

Wiele osób okazywało zdumienie tym, co wyrażały ruchy palców. Na przykład palce komunikowały obecny ból i tęskniły za odpoczynkiem. Zwracano też uwagę na to, jak ręce się wzajemnie dotykały i jak uspokajające i poruszające było to doświadczenie.

Uczestnicy często mówili, jak bardzo byli wzruszeni, szczególnie podczas wykonywania tej procedury w milczeniu, obserwując wyłącznie ruchy palców partnera.

#### **Pierwsze dźwięki**

Zwłaszcza na początku warsztatu zarówno uczestnicy, jak i osoba prowadząca dużo komunikują – w sposobie, w jaki wchodzi do sali, jak się witają, jak wybierają miejsce. Pierwsze nuty ciała stają się wyczuwalne: rozbrzmiewają tony nerwowości, niepewności, radości, cierpliwości, niecierpliwości, podniecenia, strachu.

Te początkowe chwile można porównać z pierwszym spotkaniem terapeuty i klienta, ale także z początkami kolejnych sesji. Metaforę dwóch obwąchujących się psów Daniela Sterna (2006) można rozszerzyć o to, w jaki sposób dwa ciała spotykają się po raz pierwszy: pierwsze spojrzenia, wspólne przejście do gabinetu terapeutycznego, siadanie, oddychanie zgodne z własnym wzorcem oddechowym. Negocjacje i wymiany odbywają się bez słów: „Czy mogę Ci zaufać?”, „O czym możemy rozmawiać?”, „O czym nie możemy rozmawiać?”, „Ile wysiłku i starań trzeba włożyć, aby zrozumieć drugą osobę?”, „Jak bardzo widoczne będą różnice kulturowe?”, „Czy będziemy w stanie zbudować most między naszymi kulturami?” (por. Levine Bar-Yoseph, 2005)

Jeszcze przed „obwężaniem” zachodzi kontakt przez telefon lub e-mail (patrz Feder, 2014). Do tego dochodzi dźwięk dzwonka naszego gabinetu. Niektóre dzwonki są ledwo słyszalne, podczas gdy inne brzmią mniej lub bardziej intensywnie... niczym pierwsze dźwięki o tym, jak ciało kształtuje swój świat, a także jego postrzeganie i oczekiwania. W dalszej części chciałabym podać kolejne przykłady melodii i rytmów „bycia w świecie” (Merleau-Ponty, 1945/1974).

### **Metafora taśmy zakupowej**

Pokrótce powtarzam tutaj to, co szerzej naświetliłam już w innym miejscu (np. Appel-Opper, 2013). Często demonstruję dwa warianty tej sytuacji w supermarkecie, kiedy to umieszczamy zakupy na taśmie. Kładę długopisy, notesy itp. Najpierw ostrożnie i po cichu, a następnie bardziej zamasyście, niemal rzucam je. Te proste scenki wywołują żywe dyskusje o różnych rytmach cielesnych, które uczestnicy przynoszą ze swoich gabinetów.

Żywe ciało gra jak orkiestra podstawową melodię o tym, czego osoba doświadczyła, jak została potraktowana, była pocieszana lub nie była pocieszana. Muzycy w tej orkiestrze pochodzą z każdego okresu życia ciała, a dźwięki wybrzmiewają raz głośniejsze, raz ciszej. Melodia snuje opowieść, przejmując mnie przy tym cieleśnie i oddziałując na mnie, opowieść o tym, jak to ciało istnieje na ten moment w świecie i jak ten świat mu się jawi w tej chwili (patrz Kennedy, 2005; Merleau-Ponty, 1945/1974).

## **2.2. Melodia ruchu...**

### **Ćwiczenie drugie: siadanie**

*To kolejne ćwiczenie w parach. Wstań i usiądź ponownie. Co zauważasz podczas procesu siadania? Jak to robisz? Jakie są poszczególne ruchy i jaka jest ich kolejność? Następnie naucz swojego partnera, jak siadasz, pomóż mu to zrobić – przez pokazywanie, opis, życzliwe poprawianie. Róbcie to tak długo, dopóki nie uznacie, że ruch jest teraz dostrojony. Następnie zamieńcie role: osoba, która się wcześniej uczyła, teraz uczy swojego ruchu. Następnie podzielcie się swoimi doświadczeniami. Jakie to ćwiczenie dla Was było?*

W grupach opisywano to, czy osoba wcześniej patrzyła na krzesło oraz czy i w jaki sposób dotykała krzesła. Inne komentarze dotyczyły tego, jak fascynujące było siadanie jak ktoś inny. Pary damsko-męskie opisywały swoje wyzwania związane z siadaniem jak płęć przeciwna. Z kolei inni uczestnicy zgłaszali, jak różnice wzrostu lub wieku objawiły się w tym ćwiczeniu. W tym kontekście inspirujące może być również siadanie jak jeden z naszych klientów i pozwolenie sobie, aby te sekwencje ruchów na nas wpływały.

## **2.3. Komunikacja między ciałami**

### **Ćwiczenie trzecie:**

#### **Część 1: Orkiestra gra, głowa się porusza...**

*To jest ćwiczenie w parach. Jedna osoba, ta w ruchu, porusza głową nieznacznie w dół. Prezentuje ten mikroruch cieleśnie współobecnemu [beingwith] partnerowi (w nawiązaniu do Sterna, patrz przypis 3.4.), niespiesznie, spowalnia nieco ruch, aż oba ciała będą gotowe do rozpoczęcia ćwiczenia. Rolą partnera jest pozwalanie sobie na reakcje i rezonanse: Jakie wrażenie robi na mnie ten ruch?; Jak reaguję?; Co się ze mną dzieje?; Jakie są moje rezonanse i impulsy? Partner cieleśnie współobecny wyraża swoje rezonanse i impulsy osobie prezentującej ruch wyłącznie za pomocą słów. W miarę możliwości wybierzcie jeden impuls/rezonans.*

#### **Część 2... a druga orkiestra gra**

*W kolejnym kroku partner współobecny [beingwith] uważnie i ostrożnie prezentuje cieleśnie swoje impulsy i rezonanse. Wykonując mikroruchy, zatrzymajcie się na chwilę, dopóki nie upewnicie się, że obydwie ciała są gotowe do wysyłania i odbierania sygnałów.*

Uczestnicy często wyrażali zdumienie, że mikroruch głowy może wywierać taki wpływ. Podkreślali różnicę doświadczaną pomiędzy słowami a cielesnym mikroruchem. Z jednej strony odbiór impulsów/mikroruchów w odpowiedzi na własny ruch głowy opisywali jako bardzo poruszający, a z drugiej podkreślali, że prezentowanie mikroruchu odczuwali jako ryzykowne: ryzykowali i pokazywali więcej niż gdyby używali tylko słów. Niektórzy uczestnicy podkreślali, że dobrym doświadczeniem było dla nich najpierw usłyszeć słowa, a dopiero potem zobaczyć mikroruch. Te słowa przygotowywały ich na to, „co ma nadejść”.

Ostatnia uwaga pokrywa się z moimi doświadczeniami psychoterapeutycznymi, mianowicie, że ciała chcą wiedzieć, co wydarzy się dalej. Ciała wydają się zazwyczaj nieco lękliwe wobec bycia w centrum uwagi. Bycie samemu na scenie grozi niebezpieczeństwem kompromitacji, ekspozycji, a nawet zawstydzenia. Ponadto miałam często wrażenie, jakbym siedziała z dwoma ciałami: jednym, które chciało być w końcu wysłuchane i które jest rozczarowane, jeśli niczego nie słyszę lub nie umieszczam tego, co słyszę, w przestrzeni terapeutycznej. Drugie ciało mówi natomiast: „Nie, w żadnym wypadku, nie słuchaj niczego, nie mogę o tym mówić, boję się, wstydzę się”.

### **3. W jaki sposób można sprawić, aby komunikacja międzycieleśna była dostępna?**

#### **Sytuacja z warsztatów**

##### **3.1. Informacje ogólne:**

Następująca sytuacja wydarzyła się podczas rundy, w ekspozycji, (krótka odpowiedź na pytanie: „Jak się masz dziś rano?”) w drugim dniu wydarzenia. Grupa doświadczonych/wyszkolonych psychoterapeutów Gestalt знаła się z kilku weekendowych seminariów. Ja byłam, że tak powiem, nową prowadzącą, gdyż poznaliśmy się dopiero poprzedniego dnia. W poniższym opisie przytaczam tę sytuację w czasie teraźniejszym, aby ją ożywić i przedstawić jej rzeczywisty przebieg.

##### **3.2. Sytuacja**

*Koleżanka mówi podczas wyżej wspomnianej rundy: „Dostałam wczoraj złe wiadomości, mam trudność, żeby tutaj teraz być”. Będę ją nazywać Anna. Jej tempo mowy jest szybkie i nieco niewyraźne, dźwięki grzęzną w gardle i nie wydobywają się właściwie na zewnątrz. Potem patrzy przez chwilę przed siebie, a następnie w kierunku kolejnej uczestniczki, która wypowiada się po niej.*

*Anna siedzi niedaleko ode mnie, więc dostrzegam jej drżenie, zwłaszcza nóg. Jednocześnie zauważam, jak jej ręce zwisają, prawie bez ruchu. Jej oddech wydaje się płytki, jej klatka piersiowa porusza się nieznacznie. Jej spojrzenie wydaje się puste, nie patrzy na nikogo. Po około 1-2 minutach koleżanka siedząca obok rozpoczyna rundę. Wypowiada kilka słów, a ja jej przerywam. Najpierw mruczę, wydaję dźwięk mmmm, nie wypowiadam jeszcze żadnego słowa. Jej wypowiedź urywa się, na co ja przeproszam ją za przerwanie jej. Dodaję, że chciałabym jeszcze pozostać przy wypowiedzi jej poprzedniczki. Poprzestaję na tej wypowiedzi, oddycham i czekam przez chwilę na reakcję obydwu kobiet.*

*Koleżanka, którą właśnie zatrzymałam, natychmiast mówi, że zgadza się zatrzymać się na chwilę. Tak naprawdę nie wiedziała, czy była już jej kolej. Teraz patrzę na koleżankę, która mówiła wcześniej i widzę, jak jej oddech przyspiesza, a ona sama wydaje się nadal być w jakimś rodzaju dyskomfortu. W tym momencie decyduję się zapytać ją, czy mogę podzielić się z nią moimi impulsami, które poczułam, przysłuchując się jej. Dodaję, że poprzedniego dnia mówiliśmy już o rezonansach i impulsach między ciałami i że nadarza się okazja, aby tego doświadczyć. Wydaje się nieco zaskoczona, patrzy mi prosto w oczy, kiwa głową i mówi „tak”. Potem zwracam się do niej i mówię, że moje ramiona miały ochotę się objąć, aby dać mi nieco wsparcia, i jednocześnie być „współobecną” [being-with] wobec jej ciała, które prawdopodobnie „trochę się stresuje”. Następnie pytam ją, czy mogę pokazać jej to i czy możemy sprawdzić, jakie to jest. Kiwa głową. Po uzgodnieniu tego międzycieleśnego eksperymentu odczekuję chwilę, dopóki nie mam poczucia, że oba ciała są gotowe. Dopiero wtedy powoli i ostrożnie wykonuję następujące ruchy: Moja prawa ręka przesuwa się w kierunku lewego łokcia. W tym samym czasie moja lewa ręka przesuwa się w kierunku prawego łokcia. W tym czasie pozwalam oddechowi swobodnie przepływać. Kiedy już siedzę ze skrzyżowanymi rękami, kobieta mówi, że działa to na nią kojąco. Nieco później wyraża chęć, żeby zrobić to sama. Obie pozostajemy w tych pozycjach, a ja w dalszym ciągu zwracam uwagę na swój oddech i pozwalam mu przepływać. Od czasu do czasu zerkam na nią. Kątem oka widzę, że z jej oczu płyna łzy. Zapraszam ją, aby pozwoliła oddechowi przepływać, co ma stanowić wsparcie („self suport”). Kiedy po kilku minutach mówi, że teraz chce zabrać głos, opowiada członkom grupy o złych wiadomościach z poprzedniego dnia.*

### **3.3. Co się tu wydarza?**

Przyjrzyjmy się najpierw tej sytuacji nieco bliżej. Co się tu wydarza? Dwa ciała mówią: jedno za pomocą słów nadaje tytuł tej historii, a drugie poprzez ruch głowy mówi coś w stylu: „lepiej nie opowiadać dalej”. Jest coś wypowiedziane słowami i coś wyrażone językiem ciała. Anna mówi szybko, jej tempo mowy jest stłumione i niewyraźne, podczas gdy jej ręce wydają się całkiem nieruchome. Kątem oka dostrzegam, jak jej nogi drżą. Wygląda to tak, jakby jej nogi chciały się zakotwiczyć w podłodze; dwie stabilne, nieruchome kotwice, które mają dać statkowi oparcie. Jej ramiona natomiast zdają się mieć niewielką wiedzę cielesną na ten temat, poruszają się, aktywnie próbując odnieść się do innego lub pozwalać na kontakt. To prawie tak, jakby jej ramiona mówiły: „Nie było nikogo i nikogo nie będzie”. Kiedy zapytałam ją, czy mogę podzielić się z nią moimi cielesnymi impulsami, zapukałam niejako do jej ciała, aby sprawdzić, czy chciałoby zobaczyć/usłyszeć moją cielesną współobecność. W takiej „fazie przedinterwencyjnej” (patrz Appel-Opper, 2017) wyrażam swoją intencję. Oba ciała nasłuchują tego, co może wydarzyć się jako

następne. Jak już wspomniałam, wielokrotnie doświadczyłam tego jako działania zmniejszającego lęk<sup>2</sup>.

W mojej procedurze małych kroków udostępniam mój impuls i czekam na reakcje niewerbalne, czyli jak inne ciało reaguje spontanicznie na moją intencję. Obydwa ciała wychodzą więc razem na scenę w celu badania [wzajemnych] interakcji. Obydwa są w centrum uwagi zdarzenia terapeutycznego. Od momentu wypowiedzenia mojej intencji aż do fazy interwencji pozostaję w kinestetycznym odniesieniu. Dostrzegam i odczuwam, jak moje słowa docierają do Anny na poziomie cielesnym. Dostrzegalne parametry dotyczą minimalnych zmian: wzorca oddychania, pozycji siedzącej, napięcia mięśniowego, koloru skóry, mikroruchów i atmosfer.<sup>3</sup>

Gdyby Anna na przykład nieco się ode mnie odsunęła lub wstrzymała powietrze, zapytałabym ją: „Co się teraz dzieje?” W takim przypadku mogłybyśmy pracować z tymi rezonansami międzycielesnymi.

Zamiast kierować uwagę na jej ciało, naświetlam to, co w naszym cielesnym „pomiędzy” (porównaj Hycner & Jacobs, 1995), które zawiera również moje cielesne rezonanse i impulsy. Dzięki temu Anna może na dystans wybrać czy i jak dużo będzie się przyglądać swoim cielesnym sygnałom. Patrząc na moje impulsy cielesne, patrzy pośrednio na własną komunikację cielesną. Zapraszam Annę do wspólnego określenia tego, co się wydarza i jak to się wydarza.

Ogólnie rzecz ujmując, jawna komunikacja międzycielesna pojawia się w następnej fazie interwencji, w której ruchy moich rąk wysyłają impulsy do „nieruchomych rąk” Anny. Powoli, w nowym dialogowym rytmie naszych rąk, wpływamy na siebie nawzajem i nadal komunikujemy się na poziomie tła. Jednocześnie nie skupiam się na tworzeniu figury, ale pozostaję przy komunikacji na poziomie tła.

### **3.4. Jak można konceptualizować to, co się wydarzyło, w szerszym ujęciu?**

---

<sup>2</sup> Koncepcja procesu rozwijania intencji, przedstawiona przez Boston Change Process Study Group podejmuje temat tego, jak właściwie odczytujemy intencje innego w zachowaniach niewerbalnych. (BCPC, 2008). Knox (2011) odnosi się do takich form czytania zachowania z fascynującą perspektywą, jak wczesnie rozpoczęty proces naprzemiennych wzajemnych reakcji (turn-taking) będzie przebiegał jako akcja i reakcja i jak w tym procesie może rozwinąć się przeżycie relacyjnej samoskuteczności. Autorka wyraża podziękowania Deirdre Winter za polecenie tej książki).

<sup>3</sup> Por. pojęcie „atmosfery” u Fuchsa (2013), Bohme (1995), ale też Francessetti (2015).



Przedstawione tutaj podejście opiera się o rozumienie zgodne z terapią Gestalt, przede wszystkim z jej egzystencjalną, eksperymentalną, cielesną, twórczą i dialogiczną orientacją, oraz powiązanie z polem (Perls 1989 i np. Hycner i Jacobs 1995) i łączy je z koncepcjami psychoanalizy relacyjnej, które koncentrują się na procesach międzycielesnych.

W obrębie psychoanalizy relacyjnej rozwinęły się teorie od intersubiektywności do „intercielesności” między terapeutą i klientem (por. Aron 1998 i Sommer Anderson 2008). Procesy intercielesne opisywane są za pomocą niezliczonej liczby pojęć, takich jak na przykład wzorce współregulacji afektu (por. Beebe i Lachmann, 1998) lub muzykalność, czyli rytm ruchów i uczuć (por. np. Nebbiosi & Federici-Nebbiosi, 2008, Nebbiosi 2016) lub *ways of being with* Sterna lub kontury witalności (1985, 1992).<sup>4</sup>

O ile wzajemny wpływ terapeuty i klienta jest brany pod uwagę przy okazji rozważań teoretycznych, to odpowiednio zmodyfikowana technika terapeutyczna, czyli jak te niewerbalne interakcje intercielesne mogą być jawnie umieszczone w przestrzeni psychoanalitycznej, nie jest tematem analiz. Bucci (2011) oraz np. Beebe & Lachmann (1998) poprzestają na komentarzu, że od języka ciała i ruchu analityka zależy to, czy i w jaki sposób takie sygnały mogą być dostępne do opracowania analitycznego.

W innych podejściach terapeutycznych procesy międzycielesne coraz częściej znajdują się w centrum uwagi (patrz tematyczny wykaz literatury (Appel-Opper, 2017)).

Psychoterapeuci relacyjni uwzględniający ciało w swojej praktyce (por. np. koncepcje „Felt Participation” Asheriego i Carola (2015), Rolef Ben-Shahara (2012) lub Kinga (2012) podejmują temat fenomenów intercielesnych i konceptualizują je. Psychoterapeuci analityczni uwzględniający ciało w procesie psychoterapii, tacy jak np. Scharff (2010) lub Geißler i Heisterkamp (2007), opisują procesy cielesne, częściowo pod pojęciem odgrywania (‘enactment’), co wymaga dodatkowego opracowania. Geuter (2015), będący psychoterapeutą uwzględniającym ciało w procesie psychoterapii, zauważa, że: „Teoretyczne rozumienie komunikacji cielesnej w psychoterapii jest niemal nieopracowane” (s. 272).

W teorii i terapii Gestalt relacyjne ucieleśnienie (embodiment) i procesy

---

<sup>4</sup> *ways of being with* Sterna (1985) to wzorce reakcji zakotwiczone na poziomie cielesnym dotyczące bycia z innym w ogóle. Kontury witalności dokładniej opisują procesy cielesne takie jak wzorce oddechowe, ruchowe i postawy w ramach interakcji.

międzycieleśne stały się ważnymi aspektami w dalszym jej rozwoju (por. Kepner, 2003; Clemmens, 2012). Francesetti (2012, 2015) koncentruje się na polu klient-terapeuta, zwłaszcza w nawiązaniu do Metzgera (1941) i pól psychopatologicznych i mówi o *Vorgestalten* [„pre-gestaltach”], które przekształcają się w *Endgestalten* [„ostateczne gestalty”] (2015, 9). Ponadto Spagnuolo Lobb (2017) rozwija, przy okazji opisywania perspektywy rozwoju i relacji, „mapę kompetencji do kontaktowania się pochodzących z tła osoby” jako obszarów rozwoju zamiast faz rozwoju i mówi o „nabytej muzyce”. Frank (2006) w imponujący i szczegółowy sposób łączy cielesne wzorce ruchowe osoby dorosłej z podstawowymi ruchami wykonywanymi w pierwszym roku życia. Kepner (1995), ale także Taylor (2014) jasno pokazują, w jaki sposób koncepcje terapii Gestalt można rozszerzyć o pracę z traumą. Ogólnie rzecz biorąc, uważam, że międzycieleśna wzajemność terapeuty i klienta jest jeszcze mało opracowana, przede wszystkim brakuje odniesień do pracy terapeutycznej. W tym kontekście chciałabym dalej konceptualizować moje ucieleśnione interwencje i poddawać je pod dyskusję.

Najpierw formułuję je w kategoriach ogólnych: przeszłe doświadczenia Anny z tła zabarwiają cielesny kontakt a tym samym cielesne wzorce oczekiwań względem innego ciała; mówiąc ogólnie „współobecność-z-innym-ciałem” i ostatecznie prawdopodobnie możliwy stopień swobody i przepływu pomiędzy figurą a tłem.

Nawiązuję tutaj do tego, o czym wspomniałam powyżej przy okazji metafory taśmy zakupowej, mianowicie: muzycy orkiestry pochodzą z *każdego okresu życia ciała*. Tutaj mięśnie/wzorce ruchowe nóg, rąk, szyi, głowy, kręgosłupa, itp. mogą grać własne, nawet różne, melodie. Ręce Anny grają (przy jednoczesnym niskim napięciu mięśniowym) nieco inną melodię niż jej nogi (przy wyższym napięciu mięśniowym). Obydwie te melodie słyszę i odczuwam międzycieleśnie jako jej „dostosowania” (por. Blankertz/Doubrawa, 2005), ale także jako *muzyczne wariacje na międzycieleśny temat „jestem sama”* (por. koncepcja trwałych tematów relacyjnych [ERT], Jacobs 2017).

Doświadczenia relacyjne są ogólnie powiązane z relacjami (patrz Boeck (2013)) i skoncentrowane na osobie, a tym samym *powiązane z interakcją*, pochodzą mianowicie z *cielesnej współobecności* z matką, ojcem i innymi ważnymi osobami. Obydwa ciała biorące udział w tej interakcji są wyczuwalne dla mnie w cielesnej współobecności (patrz także Benjamin, 2018 i jej koncepcje „doer” i „done-to”, ale także Soth, 2005).

W ruchach cielesnych Anny, z jednej strony, czuję matczyne spojrzenie, które prawdopodobnie patrzyło w pustkę, ale także to, jak Anna radziła sobie w różnych

obszarach ciała (rąk i nóg, ale także głowy lub np. dłoni). Te międzycieleśne wzorce pochodzą z różnych okresów jej życia, prawdopodobnie również z okresu przedwerbalnego (por. Frank, 2011 lub Staemmler, 2016), ale także z fazy prenatalnej i okołoporodowej (por. Harms (2016) opisy tego, jak matka i dziecko dostrajają się i współpracują ze sobą podczas ciąży i porodu we wczesnym naprzemiennym rytmie [turn-taking]).

Dotyczy to zarówno potrzeb w zakresie oddzielania się (a tym samym autonomii), ale także potrzeb dotyczących uznania przez drugą stronę za innego/inną (por. Benjamin, 2018, Boeck, 2013, Wulf, 2013).

Wreszcie chciałabym raz jeszcze podkreślić *wzajemność*, czyli jak ja, jako terapeutka, z moimi orkiestrowymi ruchami i dźwiękami, współtworzę muzykę w tym, co pomiędzy. We współtworzonym wspólnym polu zarówno terapeuta, jak i klient tworzą *cielesną realność* drugiego. (por. Parlett, 1991). Moim zdaniem obie orkiestry mogą grać zarówno cichsze/bardziej stłumione, jak również głośniejsze/wyraźniejsze dźwięki, w zależności od tego, jak druga orkiestra na to reaguje i które dźwięki wybrzmiewają.

Podczas gdy siedzimy z klientem jako terapeuci, nasza uwaga może koncentrować się na tym, jak dostrajamy się do klienta. Tymczasem nasza własna orkiestra, a tym samym nasze niewerbalne relacyjne melodie podstawowe, wysyłają jednoczesne sygnały i komunikaty, które aktywnie współtworzą komunikację niewerbalną. (por. koncepcja wzajemnego czytania ciała Sassenfelda, 2013, s. 105).

### **„Kultura w ciele i ciało w kulturze”**

Gestalty dotyczące doświadczeń relacyjnych są również skoncentrowane na sytuacji (zob. np. Wollants, 2008 r.) i w ramach tego powiązania sytuacyjnego, ale także kulturowego i językowego (patrz Clemmens i Bursztyn, 2003 lub Sapriel & Palumbo, 2011), Anna i ja rozmawiałyśmy wprawdzie po angielsku, ale nasze języki ojczyste były inne. To, jak nasza kultura i wpływy kulturowe oddziałują na melodię naszych ruchów, gestów, kontaktu wzrokowego i w ogóle na to, jak budujemy kontakt, opisałam dokładniej w innym miejscu (Appel-Opper, 2012, 2016). Niejawne wzorce relacyjne przeplatają się z niejawną wiedzą kulturową. W oparciu o nią wiemy, jak zachowywać się w określonych sytuacjach, bez konieczności myślenia o tym. Wiemy na przykład, bez uświadamiania tego sobie, jak patrzemy na naszego rozmówcę, kiedy słuchamy i rozmawiamy. W opisie pracy psychoterapeutycznej z chińską klientką opowiadam się za orientacją cielesną w psychoterapii międzykulturowej (por. Appel-Opper, 2011b). Język cielesny klientki jest często jedyną melodią opowiadającą o sytuacjach, które są prawdopodobnie dalekie od horyzontu doświadczenia terapeutki (por. Stolorow, Atwood, Orange, 2002).

## **4. High Noon [W samo południe]**

W dalszej części przedstawiam eksperyment międzycielesny, z naciskiem na to, jak zostaję osobą uczącą się, czego we wcześniejszym artykule (patrz Appel-Opper, 2009) tak bardzo nie omówiłam. Dalsze opracowanie będzie się rozwijać dalej w tym miejscu.

### **4.1. Informacje ogólne**

Podczas długotrwałej terapii z klientem, którego w dalszej części nazywam Dawidem, rozwinęliśmy eksperyment, który nazwał „High Noon” [W samo południe] (w nawiązaniu do westernu, który szczególnie lubił). Podczas poprzednich sesji zauważyłam, że, opisując sytuacje konfliktowe z jego przełożonym lekko pochylał głowę w dół. Nie wydawał się to być żaden aktywny ruch, bardziej rodzaj „poddania się”. W oparciu o opis moich impulsów i rezonansów, a następnie uważną „prezentację” moich ruchów głowy (jak w ćwiczeniu czwartym), Dawid powiedział, że chce te ruchy głowy wykonać sam. Szczegółowy opis tej interwencji, którą nazywam w tym tekście „dwoma głowami”, można znaleźć w Appel-Opper, 2012. Ta jawna komunikacja międzycielesna doprowadziła w końcu do ćwiczenia High Noon [W samo południe], które opisuję dokładniej poniżej jako „dwóch kowbojów”.

### **4.2. Ilu jest kowbojów?**

Dawid proponuje, żeby ustawić się w taki sposób, żeby naprawdę stać jak dwóch kowbojów naprzeciwko siebie, zupełnie jak w tym westernie, który Dawid lubił bardzo jako nastolatek. Stajemy w ten sposób. W dość dużym gabinecie stajemy dość daleko od siebie. Gdy tylko oboje stoimy, widzę, jak zagubiony jest tam, po drugiej stronie. Widzę wyraźnie jego nerwowość, w jego ciele nie ma zbyt wiele napięcia. Wygląda jak „mały kowboj” patrzący na mnie, jak na matkę, która mówi mu, co robić. „To nie pójdzie” myślę sobie. Proponuję przerwę, mówiąc półgłosem. Następnie mówię, że nie jestem pewna, jak to zrobić jako kobieta. Dodaję, że to nie takie łatwe i pytam go, czy może mi pomóc. Patrzy na mnie, chętny do pomocy i przyjazny i podchodzi do mnie kilka kroków. W pewnym momencie stoimy obok siebie i Dawid coraz bardziej staje się moim nauczycielem, który uczy mnie, jak zostać kowbojem. Pytam: Jak mam stać? Dawid i ja znamy się od jakiegoś czasu, więc odważę się zadać później pytanie, jak unieść pupę do góry i rozstawić szerzej nogi, tak, żeby

powoli stać się kowbojem. Dużo się śmiejemy, a on jest bardzo cierpliwy, ale jednocześnie w tym procesie staje się wyraźniejsze to, czego muszę się nauczyć. Kontynuujemy, to powtarza się przez wiele sesji. Dochodzimy do wyrazu twarzy. Dawid mówi mi, że wzrok ma wyrażać przesłaniem: „Nie zadzieraj ze mną”, „Nawet o tym nie myśl”. Ponownie pytam, jak to zrobić. Razem wpadamy na to, aby lekko otworzyć usta, napiąć szczękę i lekko wysunąć ją do przodu, mrużąc oczy. „Patrz śmiertelnie poważnie, wyraźnie i w pełni zdecydowana” oraz „Wyobraź sobie, że masz władzę” – tak brzmią jego wskazówki i opisy. Po tych wszystkich „godzinach szkoleniowych” stoimy w końcu na przeciwko sobie, w takich samych pozycjach, co poprzednio, ale oto stoją teraz dwa inne ciała. Dawid wtrąca, żeby wyobrazić sobie, że nosimy broń, z lewej i prawej strony. Rozmawiamy o tym, jak dopuścić tę fantazję krok po kroku i odczuć ją cieleśnie.

## **Omówienie**

We wcześniejszym omówieniu tej pracy (Appel-Opper, 2012) moja uwaga jest skierowana bardziej na cielesne wzorce interakcyjne Dawida względem matki. Piszę tam następująco: „Podczas [wykonywania] ruchów moja głowa trochę odczuła to, co przytrafiło się Dawidowi. Moja głowa również się pochyliła, a następnie ponownie się podniosła. W ten sposób udało mi się prześledzić trochę strachu i niepewności, które odczuwał”. Podczas gdy robiliśmy ćwiczenie „dwie głowy”, polegające na opadaniu i podnoszeniu głowy, zauważyłam, jak jego spojrzenie się zmieniło. Wydawało mi się, że spojrzał na mnie w zupełnie inny sposób, jakbym teraz zrozumiała na jego temat coś w zupełnie inny sposób niż za pomocą słów. Podczas kolejnych sesji mówienie o przepełnionych wstydem sytuacjach znęcania się w szkole stało się dla Dawida możliwe. Pojawiły się również dawne sytuacje z matką, w których ze strachu musiał nauczyć się chować głowę. Nie mógł rozwinąć w ten sposób swojej „własnej głowy”. (Appel-Opper, 2012).

Ogólnie rzecz biorąc, ta opisana jawna komunikacja głowy z głową prawdopodobnie otworzyła dostęp do niejawnych wzorców relacyjnych Dawida, które były zabarwione zawstydzaniem i wstydem. Swoje interwencje skierowałam do głowy, a nie, na przykład, do ogólnego skurczu ciała, aby ograniczyć możliwe zawstydzenie. Skupienie się na ruchu głowy wydawało się najmniej zawstydzające w tym kontekście. W przypadku kierowania uwagi na procesy cielesne w psychoterapii terapeuta może być z łatwością postrzegany jako zawstydzający, raniący lub dewaluujący. Dlatego ważne jest, aby terapeuta nie zostawiał klienta samego w interwencjach, ale w miarę możliwości wykonywał ćwiczenia razem z nim, jak również był z nim zawsze na scenie, na której mówi ciało klienta.

Również w eksperymencie „High Noon” [„W samo południe”] oba ciała wracają na miejsce zdarzenia. Tutaj mogłam z łatwością pozostać we wzorcu oczekiwania Dawida względem innego/innej, preludium do starych sekwencji melodycznych było dla mnie

wyczuwalne. Moim zdaniem Dawid otrzymał niewiele „wyraźnych odzwierciedleń” swoich niewerbalnych komunikatów ruchowych w szczególności względem ojca (por. Fonagy i in., 2002). Te impulsy komunikacyjne coraz bardziej zanikały w ciełe. W pewnym sensie obydwójce reagujemy naprzemiennie za pomocą naszych widocznych ruchów cielesnych i w ten sposób upłyniamy tak wczesne, zatrzymane impulsy ekspresji i przesuwamy je w ciełe (por. także praca Tervo z dziećmi i młodzieżą i jego skupienie na uruchomieniu poprzez ćwiczenia starych zamrożonych wzorców traumatycznych 1997, 2007).

Gdybym na przykład zapytała: „Jak odczuwa Pan siebie jako kowboja?”, pozostałabym, moim zdaniem, nadal we wcześnie przeżytym wzorcu relacyjnym zarówno matki, jak i ojca. W przypadku matki tryb relacyjny jest raczej określony z zewnątrz/przypisany. W przypadku interakcji z ojcem chodzi bardziej o opuszczanie samego siebie. Życie cielesne Dawida i jego własne impulsy ekspresyjne były trudniejsze do rozwinięcia. Poprzez to, że ja uczyłam się, jak stać się choć trochę kowbojem, Dawid mógł nauczyć się tego pośrednio – jak od „wystarczająco dobrego” ojca. Podczas kolejnych sesji po eksperymencie „High Noon [„W samo południe”] temat ojca Dawida zaczął pojawiać się coraz częściej. Dawid miał coraz większy kontakt ze swoim smutkiem, a także wstydem. Ponadto był w stanie doświadczać gniewu i nienawiści - z powodu tego, że „nie było mężczyzny w domu”, co całkowicie wystawiało go na matczyne przekroczenia - i wyrażać je.

Podczas kolejnych sesji Dawid i ja dużo pracowaliśmy z „pustym krzesłem” w opracowanym przeze mnie wariantcie, który nazywam „poszerzeniem ucieleśnionego pola”. W tym celu przysiadłam się do Dawida, całkiem blisko, kiedy siedział on naprzeciwko ojca [wyobrażonego] na pustym krześle. Również tutaj obydwójce negocjowaliśmy nasze pozycje w przestrzeni gabinetu, w celu umożliwienia/zwiększenia samoskuteczności. W cielesnej bliskości zapytałam go na początku: „Czy może Pan oddychać?” A później: „Co się dzieje z Pana oddechem na myśl, że ojciec siedzi tutaj na krześle?”. W ten sposób można odczuć międzycielesne wsparcie (patrz Perls, 1989). Przy takiej metodzie mogłam dużo później „tchnąć” nieco humoru, a tym samym lekkości, w to spotkanie dwóch mężczyzn. Skorzystałam przy tym z wyłaniającego się humoru Dawida, którego w toku terapii zauważałam coraz więcej. W trakcie naszej wieloletniej pracy Dawid relacjonował, że sytuacje konfliktowe w pracy i w domu przebiegały teraz inaczej i że coraz częściej mógł wyrażać sprzeciw.

## **Perspektywa**

Od 2005 roku organizuję seminaria doszkalające dla kolegów z branży, którzy ogólnie interesują się procesami międzycielesnymi, a także w szczególności metodą ucieleśnionych interwencji i eksperymentów. Oprócz prezentowanych tu na początku

ćwiczeń pod dyskusję poddawane są powiązane koncepcje różnych podejść psychoterapeutycznych wraz z badaniami nad niemowlętami (patrz Geißler (2007) lub Thielen 2009) i osiągnięciami neuronauki (tutaj szczególnie prace dotyczące neuronów lustrzanych (Gallese, 2003; Rizzolatti, Fogassi i Gallese, 2001)), ale także komunikacja prawopółkulowa (Schore, np. 2003) oraz publikacje Cozolino (2002, 2006, 2010) i Taylor (2014). Podobnie jak Cozolino, ale także Taylor (2014), opowiadam się w związku z tym za tym, aby umieć wyjaśniać naszym klientom doświadczane przez nich objawy PTSD również w oparciu o odkrycia neuronauk (np. Panksepp & Biven, 2012 lub wielokrotnie Lodrick, 2007).

W tym kontekście chciałabym przedstawić kilka ważnych aspektów. Knox (2011, 12) podkreśla, jak „traumatyczne doświadczenie może wrzucić osobę o najbezpieczniejszym stylu przywiązania we wczesny stan bezradności”), mianowicie na poziom komunikacji związanej z działaniem (z okresu przed symbolizacją). Aktualna trauma może wywołać wczesne bolesne i egzystencjalne doświadczenie separacji dziecka, tj.: „Jeśli nie mogę na ciebie wpływać, to nie istnieję” (tamże, 113)<sup>55</sup>. Przenosząc to na pracę z klientami/klientkami po traumie, oznacza to dla mnie, że często do takich niewyrażonych impulsów ekspresji można dotrzeć dopiero poprzez jawne dialogi ciała.

Ponadto, z neurobiologicznego punktu widzenia, istnieje pięć wzorców reakcji na zagrożenie. Oprócz aktywnych mechanizmów walki i ucieczki Lodrick (2007) opisuje inne bierne reakcje: „zamrożenie” (freeze), „zwiotczenie” (flop) i „zaprzyjaźnienie się” (friend). Opisuje ona, jak nieudany mechanizm zamrożenia może przejść do stanu „zwiotczenia”. W tym przypadku ciało traci dotychczasowe napięcie mięśni i związane z tym zamrożone impulsy działania i zamienia się w ciało wiotkie, słabe i uległe. Ogólnie rzecz biorąc, moje podejście, w którym jawne interwencje międzycieleśne są stosowane z uważnością i ostrożnością, dobrze współgra z takim rozumieniem tematu.

W dalszej części chciałabym krótko zasygnalizować możliwe mechanizmy działania ucieleśnionych interwencji/eksperymentów.

### ***Możliwe mechanizmy działania***

1. Mikroruchy/gesty czasami docierają do ludzi inaczej niż słowa, poruszają ich na poziomie cielesnym, impulsy są transportowane cieleśnie i docierają do pamięci proceduralnej, co jest niezwykle ważne dla procesów zmian.

---

<sup>5</sup> Panksepp opisuje system paniki (będący jednym z wielu psychobiologicznych systemów emocjonalnych) jako ból oddzielenia (por. Geuter, 2015, 194 lub Carroll, 2006, 54).

2. Interwencje te odznaczają się cieleśnie i działają uruchamiająco. Wstrzymywane, niewyrażone lub zamrożone impulsy ekspresji można uruchamiać w jawnych dialogach ciała. (patrz wyraźne odzwierciedlenie u Fonagy'ego i in. 2002).

3. Wielu klientów mówiło, że to właśnie te jawne dialogi cielesne były ważne w terapii i że nadal odczuwali ruchy i gesty – nawet po zakończeniu terapii.

4. Istotne może być również sformułowane na początku obarczenie ryzykiem. Po opisanym wyżej ćwiczeniu 3 uczestnicy komentowali „jak ryzykowne w odczuwaniu było prezentowanie mikroruchu. Ryzykowali więcej i pokazywali więcej siebie „niż tylko przy użyciu słów”. Ujawniali to osobie siedzącej naprzeciwko oprócz innych parametrów, takich jak autentyczność i postawa (por. Hycner (1995, 224: „In a genuine dialogical approach it seems to me that the therapist is a „steward of the dialogical.”)

[“W prawdziwym podejściu dialogicznym wydaje mi się, że terapeuta jest „towarzyszem tego, co dialogiczne”).

### **Podziękowania**

Pragnę podziękować wszystkim uczestniczkom i uczestnikom moich warsztatów za zainteresowanie, które odczuwałam nadal podczas pisania tego tekstu. Chciałabym ponadto podziękować Annedore Prengel, Ursuli Schwarze, Manfredowi Oppper, Rosemarie Wulf i Jostowi Bernstadtowi za ich komentarze i uwagi krytyczne.

### **Literatura**

APPEL-OPPER, J. (2008a): Relational living body to living body communication. *W: British Journal of Psychotherapy Integration*, 5, 1, 49–56.

APPEL-OPPER, J. (2009): What do we say without words?: Relational living body to living body communication. *In: British Gestalt Journal*, 18, 1, 61-64.



APPEL-OPPER, J. (2011 b): Kultura w ciele i ciało w kulturze: Psychoterapia międzykulturowa zorientowana na ciało. Czasopismo poświęcone psychologii indywidualnej, 36, 140-155.

APPEL-OPPER, J. (2012a): Relational Living Body Psychotherapy: From Physical Resonances to Embodied Interventions and Experiments. U: C. Young, (red.): About Relational Body Psychotherapy. Body Psychotherapy Publications. Stow, Galashiels, [www.bodypsychotherapypublications.com](http://www.bodypsychotherapypublications.com) (dostęp w dniu 24.8.2017).

APPEL-OPPER, J. (2013): Język ciała. Wprowadzenie do relacyjnej komunikacji intercielesnej. Internetowa publikacja pokonferencyjna Mind Change. <http://www.thelivingbody.de/download.html> (dostęp w dniu 23/07/2017)

APPEL-OPPER, J. (2016a): Failures, Challenges and Learning within the Field of Intercultural Psychotherapy, Supervision and Training. In: Rolef Ben-Shahar, A. and Shalit, R. Therapeutic Failures. London (Karnac).

APPEL-OPPER, J. (2017): Psychotherapy as an Embodied Process – Relevant Literature, a Selection. (<http://www.thelivingbody.de/downloads.html>) (dostęp w dniu 14.6.2017).

APPEL-OPPER, J. (2017): Relacyjne procesy cielesne w psychoterapii i superwizji. U: M. Thielen, A. Von Arnim, A. Willach-Holzapfel. (Wydawca) Publikacja po konferencyjna Niemieckiego Towarzystwa Psychoterapii zorientowanej na Ciało. Gießen (Psychosozialverlag)

ARON, L. & SOMMER-ANDERSON, F. (1998): Relational Perspectives on the Body. The Analytic Press, London (Hillsdale).

ASHERI, S. & CAROL, R. (2015): Humanising the therapeutic relationship: the transformative power and risk of „Felt Participation”. Confer Video, Module Advances in Relational Psychotherapy. London (Confer) (<http://www.confer.uk.com/module-embodied.html>) (20.10.2016).

BEEBE, B. & LACHMANN, F.M. (1998): Co-Constructing Inner and Relational Processes.

Self- and Mutual Regulation in Infant Research and Adult Treatment. Psychoanalytic Psychology, 15, 4, 480-516.

BENJAMIN, J. (2018): Beyond Doer and Done to. Recognition Theory, Intersubjectivity and the Third. London (Routledge).

BLANKERTZ, S, DOUBRAWA, E. (2005): Leksykon terapii Gestalt. Kolonia (Instytut Gestalt w Kolonii)

- BOECK, A. (2013): Potrzeba uznania i konsekwencje dla teorii terapii Gestalt. W: *Terapia Gestalt*, 27, 2, 29-39.
- BOHME, G. (1995): *Atmosfera. Eseje na temat nowej estetyki*. Frankfurt nad Menem (Suhrkamp Verlag).
- BCPSG, BOSTON CHANGE PROCESS STUDY GROUP (2008): *Forms of Relational Meaning: Issues in the Relations Between the Implicit and Reflective-Verbal Domains*. *Psychoanalytic Dialogues*, 18, 125-148.
- BUCCI, W. (2011): *The interplay of Subsymbolic and Symbolic Processes in Psychoanalytic Treatment: It Takes Two to Tango – But Who knows the Steps, Whose the Leader? The Choreography of the Psychoanalytic Interchange*. *Psychoanalytic Dialogues*, 21, 1, 45-54.
- CAROLL, R. (2006): *A new era for psychotherapy: Panksepps' affect model in the context of neuroscience and its implications for contemporary psychotherapy practice*. Hove (Routledge)
- CLEMMENS, M. & BURSZTYN, A. (2003): *Culture and Body*. In: *British Gestalt Journal*, 12, 1, 15-21.
- CLEMMENS, M. (2012): *The Interactive Field: Gestalt therapy as an embodied relational dialogue*. In: T. Levine Bar-Yoseph.(Ed.): *Gestalttherapy: Advances in Theory and Practice*. New York (Routledge).
- COZOLINO, L. (2002): *The Neuroscience of Psychotherapy. Building and Rebuilding the Human Brain*. New York (W.W. Norton)
- COZOLINO, L. (2006): *The Neuroscience of Human Relationships. Attachment and the Developing Social Brain*. New York (W.W. Norton).
- COZOLINO, L. (2010): *The Neuroscience of Psychotherapy. Healing the Social Brain*. New York, Sec. Edition (W.W. Norton)
- FEDER, B. (2014): *Prekontakt i pierwsza sesja*. W: *Terapia Gestalt*, 2, 124-128.
- FONAGY, P., GERGELY, G., JURIST, E.J. & TARGET, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of self*. New York (Other Press).
- FRANCESETTI, G. (2012): *Pain and beauty*. In: *British Gestalt Journal*, 21, 2, 4-18.
- FRANCESETTI, G. (2015): *Field perspective on clinical human suffering*. In: *British Gestalt Journal*, 24, 1, 5-19.
- FRANK, R. (2006): *Ucieleśniona kreatywność i rozwijanie doświadczenia. Proces terapeutyczny i jego osadzenie w psychologii rozwojowej*. U: M. Spagnuolo Lobb, N. Amendt-Lyon (wyd.) *Sztuka Terapii Gestalt. Twórcze wzajemne powiązanie*. Nowy Jork (Springer)
- FRANK, R. & LA BARRE, F. (2011): *The First Year and the Rest of Your Life*. New York. (Routledge).
- FRANK, R. (2013): *Comment to: Spagnuolo Lobb, M. Developmental Perspective in Gestalt Therapy. The Polyphonic Development of Domains*. In: G. Francesetti, M. Cecele, J. Roubal. *Gestalt Therapy in Clinical Practice. From Psychopathology to the Aesthetics of Contact*. Istituto di Gestalt HCC Siracusa, Italy.
- FUCHS, T. (2013): *O fenomenologii nastrojów*. U: F. Reents, B. Meyer- Sickendiek

(wyd.). Nastrój i metoda, 17-31. Tybinga (Mohr Siebeck). GALLESE, V. (2003): Mirror Neurons, Embodied Simulation, and the Neural Basis of Social Identification. *Psychoanalytic Dialogues*, 19, 519-536.

GEISSLER, P., (2007): Przegląd koncepcji w kontekście psychologii rozwojowej. U: P. Geißler, G. Heisterkamp, (wyd.) *Psychoanaliza ruchów życiowych. O zdarzeniach cielesnych w terapii psychoanalitycznej. Wiedeń* (Springer Verlag).

GEISSLER, P., HEISTERKAMP, G. (2007): Psychoanaliza ruchów życiowych. O zdarzeniach cielesnych w terapii psychoanalitycznej – Podręcznik. Wiedeń (Springer).

GEUTER, U. (2015): Psychoterapia ciała. Zarys teorii dla praktyki klinicznej. Berlin (Springer-Verlag).

HEINL, H. i P. 2004): Ból ciała – ból duszy. Psychosomatyka systemu ruchu. Podręcznik. Monachium (Kosel).

HEINL, P. (1994): Biedronka uciekła, twój tata jest na wojnie... Duchowe rany z okresu dzieciństwa w czasie wojny, Monachium (Kosel).

KENNEDY, D. (2005): The Lived Body. *British Gestalt Journal*, 14, 2, 109-117.

HARMS, T. (2016): Przywiązanie wymaga ciała. Basic Bonding – Kształtowanie przywiązania w oparciu o ciało dla rodziców i niemowląt w okresie okołoporodowym. Gießen (Psychosozialverlag)

JACOBS, L. (2017): Enduring relational themes. In: *British Gestalt Journal*, 26,1, 7-16.

HYCNER, R. (1991): Between person and person: Toward a dialogical psychotherapy. The Gestalt Press (Highland, NY)

HYCNER, R & JACOBS, L. (1995): The Healing Relationship in Gestalt Therapy. A Dialogical/Self Psychology Approach. Highland, N.Y. (Gestalt Journal Press).

KEPNER, J. (1995): Healing Tasks. Psychotherapy with Adult Survivors of Childhood Abuse. A Gestalt Institute of Cleveland publication.

KEPNER, J. (2003): The embodied field. *British Gestalt Journal*, 12, 1, 6-14.

KING, A. (2012): „More than Words“: Moments of Meaning in Relational Body Psychotherapy. In: C. Young, (Ed.): About Relational Body Psychotherapy. Body Psychotherapy Publications. Stow, Galashiels, [www.bodypsychotherapypublications.com](http://www.bodypsychotherapypublications.com). (dostęp w dniu 24.8.2017).

KNOX, J. (2011): Self-Agency in psychotherapy: attachment, autonomy, and intimacy. New York. (W.W. Norton).

KENNEDY, D. (2003): The phenomenal field: The homeground of gestalt therapy. *British Gestalt Journal*, 12, 2, S. 76-87.

LEVINE BAR-YOSEPH, T. (Ed. (2005): The Bridge: Dialogues Across Cultures. Metaire. (The GestaltInstitute Press).

LODRICK, Z. (2007): Psychological Trauma – What Every Trauma Worker Should Know. *The British Journal of Psychotherapy Integration*, 4, 2, 18-28.

MERLEAU-PONTY, M. (1945/1974): Fenomenologia percepcji. Frankfurt nad Menem (Suhrkamp)

NEBBIOSI, G. & FEDERICI-NEBBIOSI, S. (2008): „We” got rhythm: Miming and the

polyphony of identity in psychoanalysis. In: F. S. Anderson (Ed.) *Bodies in treatment: The unspoken dimension*, 213-233, New York. (The Analytic Press).

NEBBIOSI, G. (2016): The Smell of Paper: On the Usefulness of Musical Thought in Psychoanalytic Practice. In: *Psychoanalytic Dialogues*, 26, 1, 1-9.

PANKSEPP, J. & BIVEN, L. (2012): *The Archaeology of Mind. Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*, New York. (W.W. Norton).

PARLETT, M. (1991): Reflections on Field Theory. *British Gestalt Journal*, 4, 2 109-117.

PERLS, L. (1989): *Życie na granicy. Eseje i notatki na temat terapii Gestalt*, opublikowane przez M. Streckovic. Kolonia. (EHP)

PETZOLD, H. (1991): *Terapia integracyjna. Modele, teorie i metody psychoterapii ponad modalnościami*.

1. *Filozofia kliniczna*. Paderborn (Junfermann).

POLSTER, E. & M. (1985): *Terapia Gestalt. Teoria i praktyka integratywnej terapii Gestalt*. Frankfurt/M. (Fischer).

RIZZOLATTI, G., FOGASSI, L, GALLESE, V. (2001): Neurophysiological mechanisms underlying the understanding and imitation of action. *Nature Reviews, Neuroscience*, 2 9, 661-670.

ROLEF BEN-SHAHAR, A. (2012): A series of 4 essays on The Relational and Body Psychotherapy. In: C. Young, (Ed.): *About Relational Body Psychotherapy*. Body Psychotherapy Publications. Stow, Galashiels, [www.bodypsychotherapypublications.com](http://www.bodypsychotherapypublications.com). (dostęp w dniu 24.8.2017).

SAPRIEL, L. & PALUMBO, D. (2011): *Psyche and Culture: An exercise in Peer Supervision*. *British Gestalt Journal*, 10, 2, 86-96.

SASSENFELD, A. (2013): *Niejawne wzajemne czytanie ciała*. U: P. Geißler & G. Heisterkamp (wyd.). *Wprowadzenie do analitycznej psychoterapii ciała*. Gießen (Psychosozialverlag).

SCHARFF, J.M. (2010): *Wymiar cielesny w psychoanalizie*. Frankfurt nad Menem (Brandes & Apsel).

SCHORE, A. N. (2010): The right brain implicit self: A central mechanism of the psychotherapy change process. In: J. Petrucelli (Hrsg.) *Knowing, not-knowing and sort of knowing: Psychoanalysis and the experience of uncertainty*. London (Karnac).

SOMMER ANDERSON, F. (2008): *Bodies in Treatment. The Unspoken Dimension.*, London, New York. (The Analytic Press)

SOTH, M. (2005): *Embodied countertransference*. In: N. Totton (Ed.): *New Dimensions in Body Psychotherapy*. Maidenhead (Open University Press).

SPAGNUOLO LOBB, M. (2017): *Developmental and psychopathology: a field perspective*. In: *British Gestalt Journal*, 26, 1, 28-37.

STAEMMLER, F.-M. (2016): Taking another turn: the relational turn in Gestalt therapy revisited. In: *British Gestalt Journal*, 25,2, 3-19.

STERN, D.N. i BOSTON CHANGE PROCESS GROUP. (2006). *Po drugiej stronie księżyca: znaczenie wiedzy niejawnego dla terapii Gestalt*. U: M. Spagnuolo Lobb, N.Amendt-Lyon (wyd.) *Sztuka Terapii Gestalt. Twórcze wzajemne powiązanie*. Nowy

Jork (Springer).

STERN, D.N. (1985): The Interpersonal World of the Infant. A view from psychoanalysis

and developmental psychology

STERN, D.N. (1992): Doświadczenie życiowe niemowlęcia. Stuttgart (Klett Cotta).

STOLOROW, R.D., ATWOOD, G.E. ORANGE, D.M. (2002): Worlds of Experience. Interweaving Philosophical and Clinical Dimensions in Psychoanalysis. New York (Basic Books).

TAYLOR, M. (2014): Trauma Therapy and Clinical Practice. Neuroscience, gestalt and the body. Maidenhead. (Open University Press)

TERVO, D. (1997): Body Process with Children and Adolescents. British Gestalt Journal, 6, 76-86.

TERVO, D. (2007): Zig Zag Flop and Roll: Creating an embodied field for healing and

awareness when working with children. British Gestalt Journal, 16, 2, 28-37.

THIELEN, M. (2009). Badania nad niemowlętami Samoregulacja – terapia ciała. U: M. Thielen (wyd.) *Ciało-uczucie-myśl. Psychoterapia ciała i samoregulacja.* (s. 187-208). Gießen (Psychosozialverlag)

VAN DER KOLK, B. A. (1994): The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of post traumatic stress. In: Harvard Review of Psychiatry, 1, 5, 253-265.

WALLANTS, G. (2008): Gestalt Therapy: Therapy of the Situation. Turnhout, Belgium (Faculteit voor Mens en Samenleving)

WULF, R. (2013): Uznanie – Intersubiektywność – Samorozwój i konsekwencje dla teorii terapii Gestalt. W: Terapia Gestalt, 27, 2, 14-29

Adres: *Fröaufstrasse 6, 12161 Berlin*

Julianne Appel-Opper

Dyplomowana psycholog, psychoterapeutka (TP), superwizorka (Uniwersytet Birmingham), MUKAHP, psychoterapeutka zarejestrowana przy Brytyjskiej Radzie Psychoterapii.

Od 2001 wykładowczyni w międzynarodowych instytucjach szkolących w zakresie psychoterapii, 2004-2015

Wykładowczyni/egzaminatorka w Instytucie Metanoia w Londynie.

Wykształcenie w Instytucie Integratywnej Terapii Gestalt w Instytucie Fritza Perlsa, wieloletnie kształcenie podyplomowe w Wielkiej Brytanii:

Relacyjne wątki w psychoterapii i badania neurobiologiczne w kontekście psychoterapii, jak również w Dialogicznej Psychoterapii Gestalt. Po 12 latach pobytu za granicą własna praktyka terapeutyczna i superwizorska w Berlinie. Twórczyni i wykładowczyni w ramach seminariów dokształcających w Berlinie „Relational Living Body Psychotherapy” w języku angielskim i warsztatów dokształcających w języku niemieckim.

Publikacje m.in.: Relational Living Body Psychotherapy: From physical resonances to embodied interventions and experiments (2010, USA Body Psychotherapy Journal, 9,1); What do we say without words? Relational living body to living body communication (2009, British Gestalt Journal, 18,1); Die Kultur im Körper und der Körper in der Kultur: Interkulturelle körperorientierte Psychotherapie. (2011, Zeitschrift für Individualpsychologie, 36)