

Julianne Appel-Opper: Relacyjne żyjące ciało do żyjącej cielesnej komunikacji

Opublikowano w: The British Journal of Psychotherapy Integration (www.ukapi.com), Volume 5, Issue 1 (2008), s. 49-56

Streszczenie

W artykule tym chcę się skoncentrować na roli, jaką odgrywa niewerbalna komunikacja pomiędzy dwoma żyjącymi ciałami w procesie psychoterapeutycznym. W opisie przypadku zademonstruję uzdrawiający potencjał takiej komunikacji. Przedstawię także teoretyczne podłoże mojego podejścia terapeutycznego.

Wprowadzenie

Od kilku lat rozwijam i praktykuję określony styl pracy z perspektywy żyjącego ciała. Moja praca psychoterapeutyczna rozpoczęła się w Klinice Psychosomatyki w Niemczech, jeszcze w 1989 r. Nieustająca wymiana w międzydyscyplinarnym zespole złożonym z lekarzy, terapeutów sportu, psychoterapeutów i innych była dobrym, uczącym doświadczeniem. Tym, czego nauczyłam się najlepiej, było holistyczne podejście do pacjenta. W tych wczesnych latach rozwinęłam przeświadczenie, że ciało mojego pacjenta stara się opowiedzieć mi jej/jego historię i po mojej stronie jest spróbować usłyszeć te opowieści poza słowami. W ostatnich latach pracuję po angielsku. Słowa, które słyszę nie należą do mojego języka ojczystego i to mi pomogło skoncentrować się bardziej i bardziej na tych niewypowiedzianych historiach. Od 2005 r. prowadzę seminaria uczące tego podejścia. Wspierające komentarze uczestników dodały mi odwagi, by zaprezentować moją pracę szerszej publiczności w tym artykule. Po krótkim zarysie teorii, poświęcę główną część tego tekstu na szczegółowy opis pracy razem z moimi przemyśleniami.

Na łące...

Podczas seminariów używam metafory łąki w porównaniu z autostradą. Kiedy jestem na autostradzie, organizuję siebie w określony sposób - mam kierunek i pozostaję skoncentrowana. Na łące chodzi bardziej o bycie w danym miejscu. Jestem mniej ukierunkowana, mniej skoncentrowana. Znajduję się bardziej w swoich zmysłach, w zaciekawieniu, wacham i oddycham głęboko. Fizycznie dostrajam się do wdzięku żyjącego ciała, a jako żyjące ciało mam poczucie tego, w jaki sposób świat został dany innemu żyjącemu ciału. Mogę znaleźć ruchy

zamrożone w ciele mojego klienta. Albo cienie i echa kontaktów z innymi w relacyjnych wzorcach somatycznych. Witam opowieści, którymi ciało chce/potrzebuje się podzielić. Te słowa są zapakowane w ciało jako atmosfery i objętości.

Schmitz (1989) pisze o "środowiskach" i "atmosferach" w ciele: "Odczuwana percepcja nie jest przyjęciem sygnałów, ale żywą komunikacją ciała i włączeniem" (Schmitz, 1989)¹. Jego "alfabet" żyjącego ciała pomógł mi znaleźć słowa w tym pozbawionym słów świecie. Równoległe z metaforą łąki uczę obrazu kotwicy. Dzięki silnemu połączeniu z moim myśleniem jako kotwicą mogę sobie pozwolić na fizyczny wpływ tego, co jest przekazywane mi jako żyjącemu ciału. Z metaforą kotwicy łączę koncepcję inkluzji (Buber, 1958/1984) i koncepcję uczestnika-observatora (Sullivan, 1953). Hycner (1991) wyjaśnia, że "inkluzja to ruch w przód i w tył polegający na możliwości przejścia na drugą stronę, a mimo to pozostania w centrum mojego własnego doświadczenia". (Hycner 1991: 20) Sullivan wskazał, że obserwator jest również uczestnikiem. Zgadzam się z Gilbert i Evansem (2000) co do wagi koncepcji Sullivana, że zarówno psychoterapia, jak i superwizja są "procesami partycypacyjnymi" (Gilbert i Evans, 2000:10). W moim nauczaniu zachęcam uczestników do poddawania się fizycznemu wpływowi procesu i do patrzenia na proces z dystansu.

...zakorzenione w dobrej glebie

Jako psychoterapeutka Gestalt nauczyłam się eksplorować "tu i teraz wyłaniających się doświadczeń" (Joyce i Sills, 2001) jako figurę wyrastającą z tła. Z uważnością i szacunkiem uczestniczę w świecie klienta "ucieleśnieniem, uczuciem i myślą" (Joyce i Sills, 2001). Ukorzeniam się w fenomenologicznej metodzie badania i w teorii pola. Filozofia Merleau-Pontiego daje mi glebę dla tych korzeni. Jesteśmy w świecie jako żyjące ciało ('etre-en-monde', Merleau-Ponty, 1945). Jak Des Kennedy twierdzi: "Pole fenomenów jako żyjące ciało jest częścią fenomenologii i niesie całe bogactwo i obietnice tego, co nazywamy 'teorią pola'" (Kennedy, 2003). Świat jest nam dany tylko jako żyjące ciało. Odbieramy sens naszymi zmysłami. W przestrzeni "pomiędzy" należącej do "uzdrawiającego dialogu", dzielimy się "znaczeniami" i fenomenologią (Hycner, 1991), (Yontef, 1988). Parlett (1991) podkreśla, że "przez tworzenie wspólnego pola każdy z nas wspomaga tworzenie rzeczywistości drugiego". Mogłabym przywołać wiele wspaniałych tekstów dotyczących teorii pola. Tekst Parletta dotyka mnie najmocniej. Lubię sposób w jaki głęboko uwzględnia wpływ osoby terapeuty na siły współtworzonych rzeczywistości, świadkowanie różnym "selfowaniom

¹ Tłumaczenie polskie za angielskim tłumaczeniem Julianne.

(albo różnym self)" (Parlett, 1991) terapeuty i klienta. Moim zamiarem jest współtworzyć przestrzeń w której dwa różne żyjące ciała mogą się ze sobą komunikować. Postrzegam nas ludzi jako głęboko ze sobą połączonych. Gdy tylko w przestrzeni pojawiają się dwa żyjące ciała rozwija się pole niewerbalnej komunikacji.

otoczone przez myślącą/refleksyjną przestrzeń

Myślenie psychoanalityczne wywarło na mnie wpływ. Czasem zauważam, że jestem rozdarta pomiędzy bogatym doświadczeniem w psychoterapii gestalt a uwalniającą przestrzenią refleksji zapewnianą przez teorie psychoanalityczne. Coraz bardziej zdaję sobie sprawę, że korzystam z obu tych podejść, a szczególnie ze współczesnych relacyjnych teorii psychoanalitycznych. Stolorow i Atwood widzą "pomiędzy" jako spotkanie i negocjacje "światów doświadczenia" (Stolorow i Atwood, 2002). Pizer (1992) podaje nam przykłady tych "dwuosobowych negocjacji", w których analityczny potencjał przestrzeni może zostać rozerwany i naprawiony. Jak ma się komunikacja żyjącego ciała z żyjącym ciałem do negocjacji? Beebe i Lachman (1998) postrzegają "niewerbalny wymiar interakcji" - gest albo dotyk - jako organizację self i regulację afektu, która jest wzajemna i współkonstruowana przez terapeutę i klienta. Autorzy dodają, że zadaniem analityka jest "odczytanie" komunikacji niewerbalnej.

Postrzegam komunikację żyjącego ciała z żyjącym ciałem jako nieustający proces negocjacji w fizycznym dopasowaniu, regulacji i komunikacji.

Chcę także wspomnieć dwie metafory wzięte z myślenia analitycznego, które prawdziwie do mnie przemawiają. Metafora Bollasa (1991) "cienia innego" ilustruje, jak wszystkie przeżyte relacje nadal w nas żyją. Te relacje zostawiają cienie w naszym żyjącym ciele, począwszy od tego, jak zajmowano się nami, gdy byliśmy dziećmi i jakie było wzajemne dostrojenie. Niektóre z tych obszarów doświadczenia będą nam "nieoczekiwane znane", żyjąc w naszych ciałach i czekając by być usłyszane przez inne ciało². Czerpię z koncepcji Tolpina "przeniesienia krawędzi naprzód lub przeniesienia krawędzi wzrostu"³ i odnoszę to do

² w j. angielskim autorka użyła słowa some-body, co znaczy dosłownie "jakieś ciało".

³ Marian Tolpin tak opisuje "przeniesienie krawędzi naprzód": "przeniesienia związane z zachowanym zdrowym rozwojem dziecięcym obecne w nieświadomych głębinach, choć w formie kruchych 'pnącza', które są rozbite, karłowate lub zmiażdżone". Ich identyfikacja rozszerza możliwość działania terapeuty i pozwala mu wspierać owe "pnącza" zdrowia, wspomagać ich wyłanianie się i rozwój.

Por: Tolpin, M. (2002). Chapter 11 Doing Psychoanalysis of Normal Development: Forward Edge Transferences. Progress in Self Psychology, 18:167-190.

<https://icpla.edu/wp-content/uploads/2018/09/Tolpin-2002-Forward-Edge-1.pdf>

żyjącego ciała. Ja też znam coś w rodzaju nadziei, "zdrowego rozkwitu" w ciele, które pewnego dnia będzie mogło zostać wysłuchane przez inne ciało; inne ciało będzie mogło zobaczyć to, co niewidzialne i po prostu tam być.

Poniżej opisuję pracę, którą przeprowadziłam podczas jednego z moich seminariów. Następnie dzielę się refleksjami na temat tej pracy. W trakcie myślenia o tym, wpadłam na kilka nagłówków, które dodałam do tekstu. Mam nadzieję, że to wprowadzi trochę struktury i pomoże czytelnikowi podążać za procesem.

Praca z J.

Praca rozpoczyna się po przerwie. Przed przerwą powiedziałam grupie, że czasem miałam wrażenie, że to ciało przyprawia osobę na leczenie psychoterapeutyczne. Ciało będzie bolało i będzie opowiadało historie, i będzie wołało po to, aby być usłyszane przez inne ciało. Kontynuuję pytaniem: gdyby to było możliwe, by jedna część twojego ciała mogła przyprawić całą osobę tu na ten warsztat, co ta część by nam powiedziała? Jaką historię byśmy usłyszeli? I po co zostalibyście sprowadzeni na ten warsztat?

Następnie zapraszam grupę do narysowania tych części ciała. Zachęcam do używania kredek i pisaków. Instruuje: "pozwól swojej ręce zająć się rysowaniem, twoja ręka będzie wiedziała co robić, obserwuj tylko jak twoja dłoń rysuje". Dodaję, że chcę ominąć proces poznawczy i pozwolić ciału mówić. Zachęcam do kolorowania tak barwnie, jak to możliwe. Gdy wszyscy kończą, umawiamy się na przerwę i na zajęcie się rysunkami po przerwie.

Po przerwie wracamy do wspólnego pokoju. Po zajęciu swoich miejsc, wszyscy milczą. Cisza trwa parę sekund. Ta cisza jest dla mnie przyjemna i kojąca. Ponownie odnajduję się w grupie, mój oddech jest płynny i jestem ciekawa co się stanie teraz.

Mała dziewczynka mówi:

J. siedzi na podłodze naprzeciwko mnie ze skrzyżowanymi nogami. Jej rysunek leży na podłodze przed nią. Podobnie jak J. wróciłam do podobnej pozycji, w jakiej byłam przed przerwą. Siadam na sofie. J. mówi, że chce ze mną pracować. Dodaje, że chce i nie chce, że też czuje się "oporna". Kiedy słyszę słowo "oporna", mój oddech się zmienia. Przepływ zostaje przerwany, a ja robię wdech i wydech w szybszym rytmie. Kiedy to zauważam, świadomie pozwalam, by mój oddech znów płynął. Patrzę bezpośrednio na J. i mówię jej, że mogłaby

to zrobić z oporem. Przez kilka minut J. i ja nic nie mówimy. Patrzymy na siebie. Obie czekamy.

Słyszę taką miękkość w jej głosie, która ze mną rezonuje. Czuję w sobie atmosferę, lekką, cienką, małą i młodą. Myślę, że to mówi młody głos, około 7 lat. Pozwalam atmosferze trochę się rozrosnąć, dzięki czemu nawiązuję kontakt z moją 7-letnią Julianne. Wyczuwam zdenerwowanie, nieśmiałość i strach. Myślę, że moja wewnętrzna 7-latka też tego doświadczyła. Czuję, że mój oddech się zmienia. Chcę być dotknięta światem i atmosferami J., a jednocześnie chcę mieć meta-perspektywę (Gilbert i Evans, 2000). Zaczynam się nieco dystansować, świadomie pozwalam oddechowi znów płynąć. Teraz wyczuwam swoją ciekawość i chęć spojrzenia na J. Rozumiem, że jej dziewczynka chce tam być i nie chce. Próbuję powiedzieć coś, żeby ją zaprosić. Wypowiadanyimi słowami mówię jej, że może to zrobić z oporem. Spoglądając w jej oczy, próbuję jej powiedzieć, że ją słyszę i widzę. Słyszę ten głos jako przeniesienie krawędzi wzrostu (Tolpin, 2002) i chcę pokazać, że go usłyszałam. Mam przecucie, że ten głos bardzo rzadko mówił do drugiego ciała. Kiedy obie czekamy, wyobrażam sobie siebie na mojej łące, czekając i nie wiedząc, co się stanie. Mam jasność, że warto poczekać, aż J. będzie gotowa do dalszej komunikacji.

Ciało J. mówi:

Potem zauważam, że w jej ciele jest coś sztywniejącego / duszącego, jej plecy się rozciągają, a ona lekko się unosi. W jej plecach jest lekki ruch ku górze. Plecy te wyglądają jakby poddawała się napięciu. Widzę, że jej oddech się zmniejsza. To trochę tak, jakby jej ciało przygotowywało ją na coś, co jej się przydarzy. Jakby gdzieś w swoim ciele wiedziała, co nadejdzie. Czuję somatyczną odpowiedź w swoim ciele. Moje ciało czuje sztywność w plecach i ramionach. To wydaje się ograniczające. Mój rytm oddechu zmienia się, a sam oddech staje się płytki. Zauważam, że mam w ciele impuls, chcę się ruszyć. Świadomie otwieram oddech, dając sobie czas na odczucie tego, co dzieje się w moim ciele. Odkrywam, że moje ciało chce wykonywać ruchy na boki, a zwłaszcza moje biodra chcą się poruszać.

Rozumiem twardeńnię J. jako twórczy wzorzec w jej świecie doświadczenia. Dostrzegam też cienie i echa jej przeszłości. Kiedy praktykuję inkluzję, moje ciało czuje się ograniczone i reaguje impulsami na ruchy, które zostały zamrożone w ciele J.

Chcę być z tą małą dziewczynką:

Impuls do ruchu uświadamia mi, że chciałabym siedzieć i być z J. na tym

samym poziomie, twarzą w twarz. Zaczynam czuć, że jestem zbyt wysoko na tej sofie. Pytam J. jak by się czuła gdybym usiadła na podłodze. Mówi, że to byłoby "w porządku". Sposób, w jaki mówi "w porządku", brzmi dla mnie tak, że mogę to zrobić. Powoli zbliżam się do niej, obserwując zmiany w jej ciele. Zauważam, że wzorzec jej oddychania pozostaje taki sam, a ona nadal na mnie patrzy. Odczytuję to jako znak prawdziwej zgody na to, że schodzę na podłogę, aby z nią siedzieć. Gdy dotykam podłogi, czuję różnicę między podłogą a sofą. Tu jest o wiele twardziej.

W tej sekwencji naszej pracy postanawiam przytrzymać zamrożone ruchy J. trochę dłużej. Zanim zrobię cokolwiek innego, chcę stworzyć dobre warunki do komunikacji między żyjącym ciałem a żyjącym ciałem. Moje ciało chce komunikować te zatrzymane ruchy. Wątpię czy J. je przyjmie, gdy patrzę na nią z góry. Gdybyśmy pracowały z J. długoterminowo, mogłabym zdecydować, by skupić się na patrzeniu w dół i jej doświadczeniach z tym związanych. W tym settingu decyduję się skupić na zamrożonych ruchach w ciele J. i możliwości odmrożenia ich trochę w tej krótkiej wspólnej pracy. Kiedy zaczynam się poruszać, mam wrażenie, że ciało J. przyjmuje te ruchy. Cieszę się, że zaczęłam się ruszać i że zmieniałam setting. Gdy siedziałam na sofie, miałam także uczucie, że możemy stracić 7-letnią dziewczynkę J. Jakby mogła zniknąć w swoim zwykłym wzorze twardnienia i znikania.

Funkcjonuję tu na wielu poziomach. Muszę być wystarczająco blisko procesu somatycznego J. Potrzebuję stworzyć w sobie przestrzeń, aby moje ciało nie zamrzło zbyt i było w stanie z nią rozmawiać. Potrzebuję też odpowiedniego samo-wsparcia. Równolegle obserwuję, jak nasze ciała reagują na siebie i pilnuję grupy.

Moje żyjące ciało chce rozmawiać z jej żyjącym ciałem

"Sposób, w jaki teraz siedzę, nie wydaje mi się właściwy" to moja pierwsza myśl, kiedy siadam na twardej podłodze. Moje biodra wciąż chcą się poruszać. Podążam za tymi impulsami i zaczynam czuć się bardziej komfortowo. Chwieję się trochę, przechodząc z jednego biodra na drugie, próbując znaleźć równowagę, aby moje plecy mogły się odprężyć. Próbuję znaleźć pozycję, w której czuję się trzymana i wspierana, aby moje ciało mogło kontynuować tę pracę. Podążając za impulsami swojego ciała, uważnie obserwuję ciało J. Mam wrażenie, że jej ciało słucha moich ruchów i przyjmuje je. Te ruchy docierają do niej, jej plecy wydają się mniej sztywne i napięte. Znowu obie czekamy.

W tej scenie jestem z J. w przeszłym polu, czuję twardość. Chcę

zakomunikować coś nowego w nowym polu. Wykonuję ruchy powoli, aby uszanować i docenić kreatywny sposób w jaki J. się zorganizowała i by przekazać jej ciału, że być może teraz dostępne są inne sposoby. Czuwam też nad tym, jak ta praca może wpływać na grupę.

Czy naprawdę jesteś tu ze mną? Czy naprawdę spróbujesz być ze mną?

Następnie J. ciągnie palcami obie strony rozpiętego kardiganu i mocniej go zapina. Kiedy jej palce wykonują te ruchy, jej barki poruszają się lekko do przodu. Te ruchy mówią do mnie i zauważam, że moje barki i ramiona chcą odpowiedzieć. Zaczynam poruszać dłońmi, ramionami i barkami podobnie do tego, jak robiła to J. Wykonuję ruchy powoli i pozwalam oddechowi płynąć. Dotykam też swojego ubrania. Tak jak ona mam na sobie kardigan i zauważam, że dwa guziki są zapięte. Mówię jej: "dobrze, że mój kardigan jest już zapięty". Po wykonaniu tego ruchu szczególnie moje prawe ramię i ręka chcą się bardziej poruszać. Podążam za tym uczuciem i zaczynam posuwać się do przodu. Dostrzegam kilka pisaków leżących na podłodze tuż przede mną. Te pisaki leżały tam przy okazji jej wcześniejszego rysunku. Zaczynam łączyć ruch, który moje ciało chce teraz wykonać, z ruchem odkładania pisaków. Skupiam się tylko na moich ruchach i na tym, jak barki i ramiona J. reagują na moje ruchy. Nie skupiam się na pisakach. Mam wrażenie, że jej barki i ramiona przyjmują moje ruchy, a ona zaczyna oddychać trochę głębiej. Patrzy na mnie, mamy kontakt wzrokowy. Potem patrzy na pisaki i mówi mi, że to są jej pisaki. Myślę "o nie". Odpowiadam mówiąc: "Och, nie chciałam zabrać twoich pisaków". Dodaję, że mogłabym je z powrotem przesunąć. Gdy to mówię zaczynam je odkładać na miejsce. Robię to bardzo powoli, aby J. miała czas na odpowiedź. J. mówi, że nie ma potrzeby odkładania pisaków, ponieważ może je odzyskać w dowolnym momencie.

Postrzegam ruchy J. jako odpowiedź na moje chwiejne ruchy sprzed chwili. Moja odpowiedź werbalna "dobrze, że mój kardigan jest już zapięty" nie ma dla mnie sensu, gdy czytam to na ekranie komputera. Dlaczego to takie ważne, że mój kardigan jest już zapięty? I dlaczego tak jest dobrze? W tamtej sytuacji miało to sens. Pamiętam, że powiedziałam te słowa miękko i pewnym siebie głosem i spojrzałam na nią. Mam kilka pomysłów: moje żyjące ciało przekazuje jej żyjącemu ciału, że jestem inna i będąc inną, wciąż staram się być z nią, dbając o siebie. Możliwe także, że moja siedmiolatka powiedziała jej dziewczynce, że sama miała doświadczenia nerwowości, niepokoju i nieśmiałości.

Z doświadczenia wiem, że wraz ze starymi wzorami i utrwalonymi

gestaltami często zapakowane są uczucia wstydu. Mam fantazję, że J. doświadczyła wstydu. Czasami bezpośrednio kieruję się ku uczuciom wstydu i witam je. Tutaj, w tej krótkiej pracy z J. czuję, że jej wstyd nie jest jeszcze odkryty. Próbuję znaleźć sposoby pozwolenia mojemu ciału mówienia do jej ciała w taki sposób, aby moje ruchy nie wydawały się sztuczne, dziwne albo śmieszne dla niej, ani dla grupy. Odsuwam pisaki, by kontynuować mówienie moimi ruchami do jej ciała. Zakładam, że wszystko inne mogłoby uruchomić wstyd w jej ciele, a to by zatrzymało cały proces.

Słyszę także odpowiedź J. jako wiadomość, że w dowolnej chwili może sięgnąć po swojego dorosłego i że czuje swoją kontrolę. Dwie dorosłe koleżanki muszą wziąć udział w tej komunikacji by pozwolić światom doświadczenia małych dziewczynek rozmawiać ze sobą. To także część kotwiczenia, upewnienie się, że w procesie tym uczestniczy wiele Julianne i wiele J., by pomieścić pracę i uczynić integrację możliwą.

Zbliżając się do małej dziewczynki

Ruch mojego ramienia i ręki ustaje. Patrzę na J. i zauważam, że patrzy na swój rysunek. Zastanawiam się, na co patrzy, i pytam ją, gdzie wędrują jej oczy? Odpowiada, że patrzy na "złoto na szczycie". Gdy to mówi, lekko przesuwam ramiona w stronę złota na górze. J. mówi mi, że nie miała wystarczająco dużo żółtego/złotego koloru, aby pokolorować złoto, tak jak chciała. Osoba z grupy mówi jej, że jest jej przykro, że nie ma wystarczającej ilości złota i czy powinniśmy szukać więcej złota/żółtego. J. tak naprawdę nie odpowiada. Kiedy na nią patrzę, zauważam, że w jej barkach i ramionach wciąż jest jakiś ruch. Pytam ją, czy mogłaby ponownie wykonać ten ruch. Znowu zaczyna się ruszać. Kiedy to robi, jej oczy odwracają się od złota. Pytam J., na co teraz patrzy. Mówi, że teraz patrzy na "małe". Słowem "małe" J. odnosi się do mniejszych okrągłych linii na swoim rysunku. Zauważam, że jej oczy stają się bardziej ożywione i widzę, jak pociera kciuki dwoma palcami dłoni. W określonym rytmie kciuki jej dłoni w jakiś sposób krążą po obu palcach. Pociąga mnie ten ruch. To do mnie przemawia. Mówię jej, że ja też chcę to zrobić. Próbuję.

Komentarz J., że nie ma wystarczająco żółtego/złotego każe mi się zastanowić czy jest jakaś J., która nie czuje się wystarczająco widziana. Kontynuuję skupianie się na jej ciele, aby pomóc temu ciału wyrazić to, co jest trzymane w środku. Jestem wzruszona tym, jak mówi "małe". Jej głos znów brzmi miękko i delikatnie. Zakładam, że "zakotwiczenie" otworzyło więc więcej przestrzeni terapeutycznej i mogłyśmy spojrzeć na te małe.

Wchodząc do świata małej dziewczynki

Myślę, że to siedzenie naprzeciwko niej jest trudne. Pytam ją, czy mógłbym usiąść obok niej i zobaczyć, jak poruszają się jej palce. Powoli zbliżam się do niej i patrzę, jak rezonuje z tym jej ciało. Jej wzorzec oddychania pozostaje taki sam, a ruchy kciuków i palców utrzymują ten sam przepływ. Teraz siedzę obok niej. Próbuję. Zauważam, że nie mogę tego zrobić. Wydaje się to mechaniczne, a nie tak gładkie, jak robi to J. Mówię jej, że moje ruchy wyglądają mechanicznie, zgadza się i mówi, że moje "ruchy wyglądają mechanicznie". Wciąż próbuję. Zaczynam używać tylko prawej ręki. To jest łatwiejsze. Teraz zaczynam rozumieć ten ruch. Pozwalam moim dłuższym palcom znaleźć inną pozycję niż krótsze palce J., aby moje palce były w stanie to zrobić. Cała moja koncentracja i skupienie są na tym. Chcę się tego nauczyć na swój własny sposób. I w tej chwili wydaje się, że to najważniejsza rzecz do zrobienia. Wciąż się uczę i tłumaczę ruch z jej rąk na moje. Chwilę później w trakcie tego procesu J. mówi mi, że nigdy nie myślała, że będzie w stanie "nauczyć kogoś czegoś". Dodaje, że inni mogą się nudzić. Mówię jej, że chcę kontynuować. Mówię też, że nie miałabym nic przeciwko, gdyby się nudzili. Wkrótce przyglądam się grupie i mam wrażenie, że wszyscy są w tym razem z nami. Dlatego nadal chcę się od niej uczyć z energią, która mnie zaskakuje. Mam silne przeczucie, że to ważne. Rozumiem ten ruch coraz bardziej i bardziej. Robimy to jeszcze przez kilka minut. Po chwili znów na siebie patrzymy. Obie wykonujemy ruch teraz w tym samym czasie. Obie znalazłyśmy sposób na zsynchronizowanie tego ruchu w naszym własnym stylu. To przyjemne uczucie. Mam też wrażenie, że możemy już skończyć. Czuję, że to koniec. Pytam J., czy na tym skończymy. Natychmiast mówi "tak" i zatrzymujemy się.

Ruch palców J. działa jak magnes na moje palce. Po tym gdy zapytałam czy mogę usiąść obok niej, zrozumiałam, o co poprosiłam. Czy to byłoby dla niej za dużo, za blisko? Chciałam, żeby została i utrzymała swój ruch, dlatego pomyślałam, że to ja muszę się ruszyć. Kiedy siadałam obok niej, szukałam reakcji takich jak drobne ruchy w jej ciele, mięśniach, w jej twarzy, lub czegokolwiek. Pamiętam teraz, jak poczułam pewną intymność siedząc z nią na podłodze i próbując połączyć się z jej ruchami. Czuję, że obie współtworzyłyśmy pewną terapeutyczną przestrzeń/ pole, w którym stało się to możliwe. To było wyjątkowe. J. powiedziała, że jej komentarz o tym, że nigdy nie pomyślała, że mogłaby kogoś czegoś nauczyć w jakiś sposób był chwilą, gdy to zmieniliśmy. Wydarzyło się coś nowego i obie byłyśmy świadkami tego, co potrafiły nasze dwie dziewczynki pracujące razem. Dla mnie istnieje związek między tą sceną a tą, w której J. mówi mi, że nie ma wystarczającej

ilości żółtego/złota, aby pokolorować tyle złota, ile chciała. Jeszcze nie jestem pewna jak to oddać w słowach.

Po pracy:

Przez chwilę wszyscy milczymy. Patrę na grupę i zastanawiam się, gdzie wszyscy są teraz. Patrę też na J. Ciągłe jestem trochę w tym intensywnym miejscu, w którym właśnie z nią byłam. Dlatego też spoglądam na nią, żeby sprawdzić, jak sobie radzi po naszej pracy. Straciłam jakiś fragment tego, co wtedy nastąpiło. Pamiętam, że J. używa słów "magiczne i ważne". Mówi też, że "nie miało znaczenia, co zrobiliśmy", "coś wydarzyło się naprawdę głęboko". Patrę na nią, gdy mówi, i zauważam, że wygląda inaczej niż na początku naszej pracy. Wygląda spokojniej. Dołącza grupa i wszyscy rozmawiają o naszej pracy. Nie odpowiadam zbyt wiele na wypowiedzane słowa. Zauważam, że jestem wyczerpana i nie mogę jeszcze wejść w tryb mówienia / myślenia. Słyszę takie wyrażenia jak "tak wiele się wydarzyło", "magiczne", "Widziałem, co się stało w waszych ciałach", "Widziałam, jak komunikujesz się bez słów". Zdaję sobie sprawę, że podczas naszej pracy czułam się bezpiecznie. Inni byli bardzo ważni dla naszej pracy, ponieważ pomieszczeni nas obie. Cenię to, że siedzę z doświadczonymi kolegami.

Informacja zwrotna przesłana e-mailem od J. kilka dni później

"Po pierwsze bardzo dziękuję za wspaniałą warsztat. Doceniam bardziej, niż potrafię wyrazić sposób, w jaki pracujesz, jak również poziom i głębię Twojej obecności. Czuję, że to jak pracujesz, wykracza poza słowa. Środki komunikacji, do których masz dostęp / których używasz, to nie są przede wszystkim słowa. Czułam, że dostroiłaś się / przemówiłaś do rdzenia mnie, mojej duszy, a robiąc to ominęłaś moje obrony, lęki i opory, których mam wiele, aby naprawdę dać mi to, czego potrzebowałam. Nie wiedziałam świadomie, czego potrzebuję, więc dotarcie do miejsca, w którym się znalazłyśmy, zajęłoby prawdopodobnie lata. Piękno sposobu, w jaki pracujesz, jest również delikatne i pełne szacunku, tak, że czułam się spokojna, wyciszona i zadowolona. Czuję również, że nie całkiem zrozumiałam wagę / znaczenie tego, co się wydarzyło, ponieważ spotkanie / wzrost odbył się na poziomie, którego nie odwiedzam często. Doświadczenie naszej pracy było przemożne. Czułam, że komunikowałaś się z moim wyższym ja".

Informacja zwrotna od innego członka grupy

"Doświadczyłem czegoś tak głębokiego w niedzielę - i to ze mną zostaje. Czuję taką ULGĘ - od tego czasu jestem z moimi klientami - bardziej miękki, cichszy, bardziej "dostrojony" - czuję dużo, dzielę się trochę -

wielkie wpływy... Wydajesz się całkowicie pewna tego co robisz/ co oferujesz - twoja wiara w twoje ciało / nasze ciała... To wychodzi z ciebie jako spokój i pewność, lubię twoją prawdziwość / uczciwość. Robisz, co robisz. Nie ma ostrości w tym jak pracujesz. Jesteś tak zainteresowana tą osobą / tymi ludźmi i tym, czego doświadczają, a Twoje zainteresowanie i zaangażowanie, by być tam razem z nimi i eksplorować jest bardziej niż namacalne. Myślę, że to wyrafinowane, kiedy wiesz kto potrzebuje określonego wsparcia, aby robić to, co robi i czy siedzieć obok, czy naprzeciwko, albo dotykać lub nie, pozostać z określoną figurą lub poruszać się po figurach. 'Ty wiesz' w trakcie towarzyszenia i w zależności od tego co czujesz i obserwujesz."

kilka myśli na koniec

Ze względu na pracę z J. bardzo żałuję, że nie będziemy jej kontynuować w ramach ciągłej psychoterapii szkoleniowej. Brakuje mi tego, że J. i ja nie odwiedzimy znów jej małej dziewczynki, aby z nią być. Uwielbiałabym z nią rozmawiać i pomóc jej znaleźć słowa na to, co stało się z tą małą dziewczynką.

Podziękowania

Pragnę podziękować J. i innym uczestnikom tego warsztatu za pozwolenie na pisanie o tej pracy. Chcę podziękować Sabinie Bird za krytyczną lekturę rękopisu.

Tłumaczenie: Ula Krasny

Bibliografia

Beebe, B. and Lachman, F.M. (1998). Co-constructing Inner Relational Processes. *Psychoanalytic Psychology*. Vol.15, No. 4, 480-516.

Bollas, C. (1987). *The Shadow of the Object, Psychoanalysis of the Unthought Known*. London: Free Association Books.

Gilbert, M. and Evans, K. (2000). *Psychotherapy Supervision: an integrative relational approach to psychotherapy supervision*. Buckingham: Open University Press.

Hycner, R. (1991). *Between person and person: Toward a dialogical psychotherapy*. High land, NY: The Gestalt Journal Press.

Joyce, P. & Sills, C. (2001). *Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy*. London: Sage Publications.

Kennedy, D.(2005). The Lived Body. British Gestalt Journal, Vol.14, No.2, 109-117.

Merleau-Ponty, M.(1945/1974). Phänomenologie der Wahrnehmung. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Parlett, M. (1991). Reflections on Field Theory. British Gestalt Journal, Vol.1,No.2, 69-81.

Pizer, S.A. (1992). The Negotiation of Paradox in the Analytic Process. In Relational Psychoanalysis: The Emergence of a Tradition (1999). Eds. Mitchell, S. and Aron, L. Hillsdale N.J.: The Analytic Press.

Schmitz, H.(1989). Leib und Gefühl. Materialien zu einer Philosophischen Therapeutik. Paderborn: Junfermann-Verlag.

Stolorow, R.D., Atwood, G.E., Orange, D.M. (2002). Worlds of Experience: Interweaving Philosophical and Clinical Dimensions in Psychoanalysis. New York N.J.: Basic Books

Tolpin, M.(2002). Doing Psychoanalysis of Normal Development: Forward Edge Transferences. Postmodern Self Psychology. Progress in Self Psychology. Vol. 18. A. Goldberg (Ed.) 167-190.

Yontef, G. (1988). Assimilating Diagnostic and Psychoanalytic Perspectives into Gestalt Therapy. The Gestalt Journal. Vol. XI. No.1. 5-32.