WOJTEK EICHELBERGER

WCHODZENIE DO WODY

Kontakt to subtelna sprawa, ezoteryczna wręcz. Sprawa z kategorii trudnych do nazwania i prześledzenia. Po to, aby mieć kontakt z drugim człowiekiem, trzeba mieć kontakt ze sobą. Na dobrą sprawę to mamy kontakt tylko ze sobą. Gdy siedzi przed nami drugi człowiek, to on się w nas na różne sposoby odbija. To ja odbieram jego obecność. Widzę go, słyszę, doświadczam subtelnych wibracji emocjonalnych, którymi emanuje ten człowiek. A zatem pierwsza ważna sprawa w kontakcie z drugim człowiekiem, to być w kontakcie ze sobą, czyli móc przeżywać i doświadczać wszystkie doznania, które płyną z naszych zmysłów, z naszego serca, ciała i umysłu i związane są z obecnością drugiego człowieka.

Być w kontakcie z sobą to znaczy być rozluźnionym, skupionym, oddychać swobodnie i głęboko (nie napinać się po to żeby być w kontakcie, bo wtedy wypada się z kontaktu) być otwartym i chłonąć obecność drugiego człowieka całym sobą.

Kontakt jest zjawiskiem całościowym. Czasem jednak mówi się o kontakcie wzrokowym, werbalnym, emocjonalnym itp., ale są to sztuczne, arbitralne podziały. Kontakt to zanurzenie się w przestrzeń, jaka tworzy się między dwojgiem ludzi. Trzeba umieć poddać się temu i doświadczyć tego tak, jak doświadcza się wchodzenie do wody.

Gdy siadam naprzeciw kogoś i chcę wejść z nim w kontakt, to staram się przede wszystkim rozluźnić i skoncentrować. Co to znaczy skoncentrować na kimś uwagę? W moim rozumieniu to znaczy stworzyć wolną przestrzeń dla drugiego człowieka, w której może on w pełni zaistnieć. A więc nie obciążać go moimi przeświadczeniami dotyczącymi tego jaki on jest, co zamierza, z czym przyszedł. Te myśli mogą być gdzieś tam obecne, ale nie powinny zagarniać przestrzeni dla kontaktu. Istotną rzeczą w kontakcie jest to, żeby być w kontakcie z człowiekiem, a nie z tym co się o nim myśli. Jest to dla mnie zjawisko z kategorii tych, króre dzieją się „poza głową", jest bardziej związane z doświadczeniem zmysłowym, cielesnym, bardziej płynącym z serca i z brzucha niż z głowy. Głowa przeszkadza w kontakcie, szczególnie wtedy, jeśli jest pełna przeświadczeń i wyobrażeń dotyczących drugiego człowieka.

Na moich grupach superwizyjnych ludziom, którzy się ćwiczą w kontakcie proponuję następujące doświadczenie. Proponuję ćwiczącym, aby patrząc z bliska na drugiego człowieka, swój umysł zajmowali wyłącznie pytaniem „Kto to jest?". Jeśli towarzyszy temu rozluźnienie i pogłębiony oddech, a koncentracja na pytaniu jest silna, to może się zdarzyć, że na osobę, o której wydaje nam się że wiemy już bardzo wiele, nagle spojrzymy w całkiem nowy, zaskakujący sposób. To bardzo silne przeżycie. Niektórzy się tego boją. Trudno nam rozstawać się z wyobrażeniemi o innych ludziach i o sobie.

Kontakt, w którym wszystkie przeświadczenia, obrony, projekcje, przeniesienia, kontrprzeniesienia itp. pryskają, to oczywiście ideał, do którego można i należy zmierzać. Gdy osiąga się choć w przybliżeniu taką zdolność bycia w kontakcie, samo to jest już leczące i właściwie nic więcej nie trzeba robić. Są ludzie, którzy tylko na tej zasadzie oddziaływują na innych. Otwierają się na nich i robią to tak całkowicie i naturalnie, że bycie z nimi jest czymś wystarczająco kojącym i pomocnym.

Na codzień przydarza nam się jednak kontakt oparty bardziej na zdolności do współodczuwania z drugim człowiekiem. Trudno to wyjaśnić. Terminom takim jak empatia, współodczuwanie, trudno nadać jakiś operacyjny sens. Trzeba wychwycic jakiś podstawowy sygnał jaki wysyła ten drugi człowiek. Każdy człowiek ma swoja pieczeć, która sie wszędzie odciska, szczególnie w relacjach z innymi ludźmi. Czasami, gdy jesteśmy mało świadomi, odczytanie treści tej pieczęci zajmuje nam wiele lat. Zadaniem dobrego terapeuty jest odczytać tę treść jak najszybciej. To mogą być bardzo różne pieczęcie, np.: boję się, albo wstydzę się, albo boję i wstydzę się, chcę czegoś od ciebie, pomóż mi, wybacz mi, dziesiątki konfiguracji takich i innych przekazów. Są one pozawerbalne, można je dostrzec w oczach, w ciele, w całym klimacie kontaktu. Pamiętam, miałem kiedyś taką bardzo szczególną sytuację w trakcie grupy treningowej. Długo nie łapałem z tą kobietą kontaktu, była cały czas na uboczu. W pewnym momencie usiadła przede mną i powiedziała, że chce mieć czas dla siebie.

To było pod koniec treningu. Siedziała dłuższy czas i milczała, a ja patrzyłem na nia spod wpół przymkniętych powiek i chłonąłem to co ona nadaje. W pewnym momencie stało się dla mnie jasne, że ona od zarania swego życia czuje sie bardzo winna i nieświadomie oczekuje wybaczenia. Omijając wszystko co można by wcześniej zrobić i powiedzieć, czekałem aż sytuacja zyska pewne dramatyczne napięcie i wówczas popatrzyłem na nią i niespodziewanie powiedziałem całkiem szczerze, z serca: „Wybaczam ci". Okazało się to strzałem w dziesiątkę. Najpierw długo i głęboko płakała, a na zakończenie śmiała się serdecznie. Głęboki kontakt to wyczucie egzystencjalnej sytuacji drugiego człowieka, nadmiar słów z reguły w tym przeszkadza. Również przenikliwe wpatrywanie sie w oczy, czy badanie struktury ciała przeszkadza w tym. Chodzi tu bowiem o wielowymiarowy, całościowy przekaz, poza dyskursywnym myśleniem. Myślenie może być przydatne potem, w dalszej pracy. Ważne jest jednak, aby co jakiś czas zapominać o tym, co się wie na temat tego drugiego człowieka. Szczególnie jeżeli praca z nim do niczego nie prowadzi. To bardzo często jest nie tyle świadectwem oporu klienta, co oporu terapeuty, który przywiązuje sie do jakiejś koncepcji, zamiast popatrzeć na sytuację z jakiegoś innego punktu widzenia. Wejść w kontakt nie z własnymi myślami, wyobrażeniami, które się namnożyły w trakcie pracy z tym

człowiekiem, ale na świeżo, jeszcze raz wejść w kontakt z nim samym. Dlatego należy dbać o to żeby dać sobie czas, aby pomiędzy mną a klientem wytworzył sie tzw. przepływ. Zanim jeszcze zaczniemy coś mówić czy coś robić.

Można powiedzieć że poczucie dobrego kontaktu łączy sie ze stanem samozapomnienia. Zapomnieć o sobie to oznacza zapomnieć o swoich myślach, przeświadczeniach, emocjach, odruchowych reakcjach, wszystko to ma bowiem związek z jakimś naszym problemem, z naszą nerwicą, a nie z tym co ten drugi człowiek wnosi do kontaktu. Trzeba sobie dać czas aby wejść w kontakt, wejść głębiej w tą przestrzeń między nami, i dać temu człowiekowi więcej szans zanim złapiemy go w pułapkę naszych myśli. Drugi człowiek zawsze proponuje coś w kontakcie, bez względu na to co robi, jaki jest. Może proponować brak kontaktu, opór czy niechęć i wtedy jestem w kontakcie z tym właśnie. Zawsze mamy kontakt z czymś.

Ja mogę być w kontakcie z tobą, ale ty niekoniecznie jesteś w kontakcie ze mną. I tak się z reguły dzieje w sytuacji terapeutycznej, że terapeuta jest znacznie bardziej w kontakcie z klientem, niż on z terapeutą. Ponieważ klient ma więcej powodów, aby projektować na terapeutę. Jeżeli klient zrezygnuje ze swoich obron w trakcie terapii, to czasem może dojść do cudownego spotkania. Jest to głęboko satysfakcjujące, kojące, leczące, na to wszyscy czekamy. I jednocześnie boimy się tego.

Być w kontakcie z tym co jest, to przedsięwzięcie ogromne. W terapii Gestalt jest to sprawa zasadnicza. Bycie tu i teraz to właśnie bycie w kontakcie z tym, co jest. Wiele dyscyplin ciała i umysłu, czy dyscyplin duchowych stawia sobie za cel właśnie bycie tu i teraz, choć w głębszym sensie niż to proponował Perls. Bycie w kontakcie to najważniejsza rzecz, jaką można osiągnąć.

Trzeba przejść własną psychoterapię, trzeba zająć się własnym poziomem energii, oczyścić ciało i umysł, to wszystko prowadzi do kontaktu.

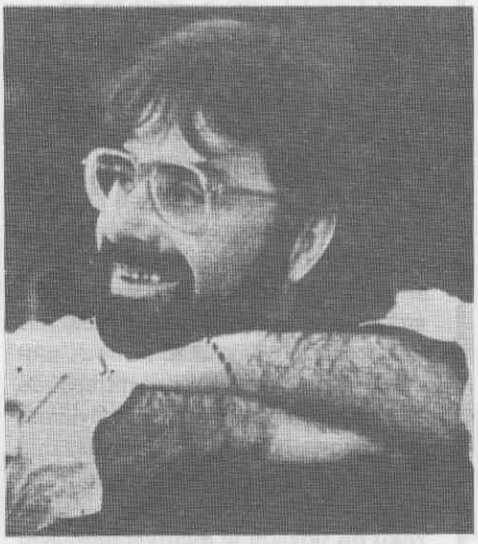
Kiedy jestem w kontakcie z klientem, intuicyjnie zaczynam rozumieć jego model świata. Są pewne techniki, które temu służą. Można oddychać w taki sposób jak klient, można ułożyć ciało w taki sposób, spróbować spojrzeć na świat z tej pozycji, ułożyć twarz tak jak klient. Jeżeli jest się w kontakcie ze sobą, to te zabiegi bardzo szybko pozwalają wczuć się w świat klienta. Wiele też można zrozumieć przez kontakt werbalny. Sprawdza się w ten sposób hipotezy, które kształtują się w kontakcie niewerbalnym. Można dopytywać się o jakieś wczesne decyzje, sytuacje, które pozwola poznać proces, w wyniku którego ukształtował się filtr, przez który ten człowiek patrzy na świat. Jest rzeczą ważną, aby zrozumieć strukturę tego filtru. To nie znaczy, że trzeba sobie nałożyć na oczy taki sam filtr. Właściwy kontakt odbywa się poza tym filtrem. Terapia nie polega na tym, żeby spotkać sie na poziomie nerwicy klienta, ale aby ją przekraczać. Chociaż dla klienta jest ważne to, że terapeuta rozumie jego filtr.

Ale czasem można sięgać głębiej. Są ludzie, którzy przychodzą z tym, że chcą być zrozumiani tacy, jacy są, i są tacy, którzy zakwestionowali swój pomysł na własny temat i chcą spotkać się na głębszym poziomie.

Im ja sam bardziej próbuję dotknąć tego, co jest moją istota, tym łatwiej jest mi spotkać się z drugim człowiekiem.

Ludzie, którzy przychodzą do terapeuty intuicyjnie wyczuwają jego przekaz. Wyczuwają przestrzeń jaką im stwarzasz, jak ty na nich patrzysz, z jakiego miejsca w sobie wchodzisz w kontakt, czy jest to kontakt intelektualny, czy tak zwany kliniczny, czy to jest kontakt na poziomie neurotycznym, czy też proponujesz jakąś głębszą, czy bardziej otwartą perspektywę kontaktu.

Tekst, na podstawie rozmowy z autorem opracowała Ewa Banaś.



KILKA SŁÓW OD THOMASA BUNGHARDTA

Thomas jest szefem istniejącego od 12 lat Instytutu Gestalt we Frankfurcie nad Menem. W połowie marca na zaproszenie Pracowni Pomocy Psychologicznej prowadził kilkudniowe warsztaty terapii Gestalt w Krakowie. Poniższy fragment jest zapowiedzią wywiadu z autorem który ukaże sie w następnym numerze kwartalnika Gestalt.

Jest jeszcze jedna, szczególna, dziedzina, o której chciałbym coś więcej powiedzieć. To superwizja. Dla mnie osobiście najintensywniejsza jest tzw. life-supervision. Superwizor jest wtedy obecny podczas twojej pracy z klientem.

Pierwszy raz przeżywałem uczucie szczęścia w takiej sytuacji, gdy debiutowałem jako sprzedawca sprzętu fotograficznego. Podczas gdy doradzałem memu pierwszemu klientowi, prokurent firmy stał za moimi plecami. Zupełnie o nim zapomniałem. W pewnym momencie klient zapytał mnie, jak otwiera się któryś aparat. Zacząłem obracać ten aparat na wszystkie strony i chyba wyglądałem dość bezradnie. Wtedy zza moich pleców wysunęła się ręka i w milczeniu nacisnęła odpowiedni guzik. Wspominam to przeżycie nie z powodu zastosowanej techniki, a z powodu uczucia, jakiego doznałem — uczucia jakby mnie ktoś objął i podtrzymał, choć przecież mocno stałem na nogach.

To była atmosfera, w której w krótkim czasie nauczyłem się więcej, niż gdziekolwiek indziej.

Poszukuję więc takich sytuacji i układów, w których osoba supervizowana czułaby, że prowadzący superwizję wspiera ją i akceptuje, że jest to przyjaciel, który jak siatka ubezpiecza jego pierwsze kroki na linie.

Takiej właśnie superwizji doświadczyłem najgłębiej z Jimem Simkinem i czułem, jak bardzo jego superwizja była wyrazem specyficznego kontaktu ze mną.