

Ponad słowami: funkcja i wartość ciszy w psychoterapii

Kate Merrick

2 października 2013 r.

Tłumaczenie: Aleksandra Andruszczak-Zin

Streszczenie:

W tym artykule zamierzam zagłębić się w zrozumienie funkcji i wartości ciszy, a także będę eksplorować, w jaki sposób możemy używać ciszy, aby lepiej wspierać i wzmacniać proces psychoterapeutyczny. Zbadam zjawisko milczenia, biorąc pod uwagę zachodnie społeczeństwo, szersze pole kulturowe i teorię psychoterapii Gestalt (GTT). Uważam, że zjawisko ciszy rozciąga się na kontinuum i wymaga takiej samej ilości badań i rozumienia jak jego relacyjny odpowiednik - dialog. Wracam do fundamentów teorii Gestalt, aby zobaczyć, jak mogą być one pomocne w pogłębianiu badania struktury funkcjonowania klienta i by uzyskać zrozumienie wyjątkowości fenomenu ich ciszy, jak również naszego własnego.

Kluczowe słowa: terapia Gestalt, cisza, przerwy w kontakcie, płodna próżnia, dialog, fenomenologia, pomieszczenie, grupy, kultura, kreatywność, biegunowość, relacje.

Wprowadzenie:

Temat ciszy wyrósł z mojej narastającej frustracji jako psychoterapeutki Gestalt w trakcie szkolenia. U jej podstaw leży uproszczone widzenie zjawiska ciszy przez moich kolegów po fachu oraz nauczycieli trzymających się pozornego rozumienia funkcji ciszy, zarówno podczas procesów grupowych jak i indywidualnych. Cisza była często interpretowana jako problem. Zakładano, że jest przerwaniem kontaktu, nie dzieleniem się informacjami, odpowiedzią w postaci zawstydzenia lub zamrożenia. Uświadomiłam sobie znany introjekt o tym że, mówienie równa się pracy, a cisza równa się wycofanie. Podczas gdy z mojego doświadczenia wynika, że milczenie jest pełne bogactwa różnorodności znaczeń, co najwidoczniej zostało przeoczone. Postrzegać ludzi w retrofleksji, wycofaniu lub braku zaangażowania tylko dlatego, że nie ma komunikacji werbalnej, to zaprzeczać Gestaltowskiemu rozumieniu fenomenologii dialogu. John Bernard Harris (1996, s. 25) kwestionuje możliwość utrzymania poglądu, iż mowa jest główną formą komunikacji międzyludzkiej biorąc pod uwagę, jaki zawiera zestaw zachodnich skrzywień kulturowych. Skrzywień problematycznych dla psychoterapeutów, gdy weźmiemy pod uwagę różnorodność kulturową społeczności, obok których lub z którymi żyjemy i pracujemy.

Zachodnie społeczeństwo i poszerzone pole:

W zachodnich społeczeństwach ogólnie uważa się, że cisza jest przeciwieństwem dialogu lub dźwięku. Zgodnie z definicją w English Oxford Dictionary (2012) rozumiana jest jako „całkowity brak dźwięku” albo „fakt lub stan wstrzymania się od mówienia”. Ponadto, we współczesnym życiu zajmowane jest powszechne stanowisko, że cisza jest bez znaczenia (Maitland, 2008, s. 28). Wydawałoby się, że niektóre z naszych postaw wobec

milczenia wynikają w przeważającej mierze z części dominujących norm w kulturze zachodu: podkreślania by robić, pracować, osiągać, mieć sukcesy, itd. Dla przykładu cisza wśród plemienia Joruba w Afryce Zachodniej przyporządkowywana jest opisowi osoby inteligentnej (Gaffney, 2006, p. 209). W Finlandii milczenie jest ogólnie uważane za normę społeczną, a w powszechnej opinii „mądrzy ludzie potrafią milczeć, natomiast wielomówność nie jest wskazana” (Lehtonen i Sajavaara, 1995, s. 194). Wśród ludu Igbo z Nigerii milczenie jest wysoko cenioną formą komunikacji, przy dużej liczbie rytuałów wykonywanych w obowiązkowej ciszy. W tym kontekście cisza nabiera kulturowego i społecznego znaczenia (Nwoye, 1995, s. 185).

Wydaje się, że w wielu religiach występuje powszechne przekonanie, że doświadczenie (tj. nieopisywalne doświadczenie mistyczne), gdy jest wyrażone słowami, to jego prawdziwa istota ginie (patrz Tannen, 1995, s. 8; Merleau-Ponty, 1964, s. 98; Maitland, 2008, s. 42–43; Lao Tsu, 1972); a „o czym nie możemy mówić, musimy przemilczeć” (Wittgenstein, 1921). Różni się to od nacisku kładzionego przez Gestalt na wyrażanie głosem i dzielenie się własnym doświadczeniem w celu poszerzania świadomości, w wyniku czego ugięto doświadczenia jest zakomunikowaniem pola i swojego związku z nim. „Wyrażanie głosu” to artykułowanie, różnicowanie, tworzenie pola i pojawianie się wspólnego obszaru/ udziału w tym” (Hodges, 2001, s. 2). Wydawałoby się za oczywiste, że odmienne normy kulturowe (odnośnie stosowności kiedy mówić, a kiedy milczeć), mogą prowadzić do nieporozumień międzykulturowych. Na przykład biorąc pod uwagę gestaltowski nacisk na osiąganie samoświadomości poprzez np. wyrażanie się głosem, to należy brać pod uwagę, że może to sprawiać trudności innym grupom kulturowym, w których uznaje się takie zachowania i przekonania za nieodpowiednie (Gaffney, 2006, s. 217). Podobnie Saville-Troike (1995, s. 14) mówi o tym, że niezrozumienie pojawia się, gdy charakterystyczne dla jednej społeczności użycie dźwięków i milczenie interpretowane jest zgodnie z normami i zasadami obowiązującymi wśród członków innej społeczności. Zgodnie z gestaltowską bazą teoretyczną „musisz stale modyfikować swoje postrzeganie rzeczywistości oraz w jaki sposób jest ona osadzana i ujawniona, biorąc pod uwagę dane ze środowiska” (Zinker, 2003, p. 141). W ten sposób jest jasne, że znaczenie milczenia zmienia się w zależności od podłoża kulturowego i kontekstu, którego jest częścią.

W GTT rzadko wspomina się o ciszy, ale jest wzmianka odnosząca się do etapu wycofania (*plodnej próżni*), który ma miejsce między asymilacją, a doznaniem w modelu cyklu kontaktu Gestalt (Denham-Vaughan i Edmond, 2010, s. 6). Perls, Hefferline i Goodman (PHG) zachęcają nas do zachowania wewnętrznej ciszy, aby uzyskać jaśniejszą ocenę faktów i naszych reakcji na nie, zachęcając do wyciszenia się, pozostania w niewerbalnej przestrzeni, z której mogą wyłonić się nowe figury. Ostrzegają przed skłonnością do mylenia wewnętrznego milczenia z odczuwaniem wewnętrznej pustki (1951, s. 108). Niemniej, bardzo mało miejsca poświęca się w gestaltowskich tekstach teoretycznych tematowi funkcji ciszy oraz jak pracować z ciszą jako potencjalnie pozytywną i leczniczą siłą. W znacznie szerszym zakresie, badania nad komunikacją, skłaniały się do koncentracji na małych grupach, dialogu w diadzie czy jawnie zauważalnych zachowaniach. Z powodu tego, że zbyt często uważa się milczenie za beczynność to „milczenie w rozumieniu całości ludzkiej struktury komunikacji, zostało w dużej mierze przeoczone” (Saville-Troike, 1995, s. 15). Tak mało napisano o ciszy w literaturze Gestalt, że biorąc pod uwagę gestaltowski nacisk na kontakt, ugięto i dzielenie się doświadczeniem, to wydaje się, że to nic dziwnego, że wartość ciszy mogła zagubić się pośród mówienia o swoim własnym doświadczeniu. Zgadza się z twierdzeniami Josepha i Sandry Zinker, że zjawisko milczenia zostało

zaniedbane w opisie gestaltowskiego cyklu kontaktu, który służy głównie do wzbudzania energii ku działaniu w celu osiągnięcia kontaktu (2001, s. 23).

Funkcja milczenia w zachodnim społeczeństwie:

Istnieją cztery najbardziej oczywiste funkcje ciszy w zachodnich kulturach, które odnoszą się do zjawisk: *wstydu, energii, żałoby i obrządku (religijnego)*. Gdy mówię o oczywistych funkcjach to mam na myśli moje doświadczenia, iż te zjawiska dotyczące milczenia są najbardziej znane, dyskutowane i rozważane. Postaram się zwięźle opisać te cztery funkcje ciszy z gestaltowskiej perspektywy.

Wstyd:

Funkcja milczenia może być najbardziej oczywista w kontekście wstydu, w którym ktoś milknie z powodu poczucia niższości i egzystencjalnego przekonania, że jest się z gruntu wadliwym i niewystarczającym. Wstydlive uczucia zazwyczaj są skrywane i zachowywane wyłącznie dla siebie w celu uniknięcia kolejnych ataków zawstydzania, gdyż „kruche self może zacząć roztopiać się w lęku, u podstaw czego leży niewielka zdolność ochrony przed atakującym super ego lub *top-dog - panującym prześladowcą* (Siederer, wykład 2010). W powyższym kontekście cisza jest odbiciem wstydu; sposobem na ukrycie się, udawaniem martwego, skurczeniem się, byciem niewidzialnym (i tym samym widocznym!); retrofleksując uczucia agresywne i inne emocje oraz zwracając je ku sobie, “oddzieleniem nas od samych siebie i innych” (Kaufman, w Wheeler, 1995, s. 82).

Władza:

Najbardziej znaną w Gestaltcie koncepcją konfliktu wewnętrznego jest ta stworzona przez Perlsa: *top-dog i under-dog* (1972) - *pan i poddany*. Natomiast subtelną energię ich wzajemnego oddziaływania i wpływu można czasem doświadczyć w pracy grupowej, gdy grupa zamilknie, co przedstawię w poniższym przykładzie.

Przykład z praktyki klinicznej

Przykład został zaczerpnięty z pracy grupy którą współprowadziłam jako ko-terapeutka podczas swojego szkolenia psychoterapeutycznego. Grupa składała się z pięciu mężczyzn, jednej kobiety oraz prowadzących ją: mnie-kobiety i współprowadzącego-mężczyzny. Pierwsze co zauważyłam to intelektualizowanie grupy, drugie- jak od moich interwencji procesowych opędzali się mężczyźni lub je ignorowali. Poczulałam się zmuszona by zamilknąć i zauważyłam wyłaniający się wzorzec. Zauważyłam, że druga kobieta w grupie często pozostawała milcząca, ale kiedy zaczynała mówić to otrzymywała uprzejme dowody uznania. Niemniej zaraz temat zostawał zmieniany i dyskusja toczyła się między mężczyznami. Staralam się kierować moją uwagę ku współtworzeniu ciszy i jak organizuje się pole. „Figura może być na tyle wyraźna, na ile pozwolą na to warunki pola”(Hodges, 2003, s. 250).

W odniesieniu do roli, jaką odgrywa milczenie - biorąc pod uwagę płęć i dynamikę władzy- John Bernard Harris (1996) używa rozumienia Judi Marshall (1984) w jaki sposób mężczyźni i kobiety zazwyczaj przyjmują pozycję i postawę wobec sprawczości i wspólnoty. Zakładają, że mężczyźni i nasze zdominowane przez mężczyzn społeczeństwo funkcjonuje na poziomie sprawczości, co zawiera w sobie obszary kontroli i niezależności z tendencją do robienia i mówienia. Z drugiej strony, wspólnotowość wiąże się z współzależnością,

kontaktem i otwartością, więc chodzi też o bycie. W naszym społeczeństwie, robienie często związane jest z rozmową, a cisza to strata czasu. Z tej perspektywy sprawczości mówienie jest cenione znacznie bardziej niż słuchanie. Słuchanie (które jest możliwe, gdy milczysz) jest zazwyczaj umiejętnością wspólnotowości (Harris, 1996, s. 28). Przykładając tą koncepcję - gdzie mężczyźni są zazwyczaj sprawczymi w swoich przekonaniach i zachowaniach, a kobiety zazwyczaj przyjmują perspektywę wspólnotowości - do procesu grupowego, możemy uznać, że grupa mogła z powodzeniem używać tych nieświadomych norm kulturowych płci, do utrzymywania władzy; uznania że mówienie jest radzeniem sobie, "uciszania" kontaktu, dialogowania i eksploracji skierowanej na terażniejszość.

Żałoba:

W zachodniej kulturze żałoba jest opisywana poprzez dysocjację, wycofanie i izolację. Rozumienie żałoby w kontekście wycofania z gestaltowskiego cyklu kontaktu, jest wtedy, gdy stare sposoby bycia i stare związki obumierają, pogrążają się w żałobie, a następnie są zintegrowane (Philippson, 1998, str. 59). Melnick i Nevis opisuje to jako etap demobilizacji, kiedy „osoba jest w stanie oderwać się od doświadczenia, by je przeżyć, wchłonąć i strawić (. . .) i obejmuje przejście do miejsca odosobnienia, gdzie można pozostać samemu (1997, s. 102)”. Etapy demobilizacji obejmują oddzielenie się, asymilację, spotkanie z pustką/ próżnią i uznanie. Pustka jest tym, co Perls (1973) określił jako *nicość* i nazywał *plodną próżnią*; przestrzenią, gdzie mogą wyłonić się nowe figury z tła, pełnej owocnych możliwości. Ukuł on termin *wycofania się w plodną próżnię* do opisu pozostawania bezradnym i zagubionym w obliczu milczenia i wyłaniającej się *ziemi nieznannej*. W tym kontekście cisza pozwala na ujawnienie się i przetworzenie trudnych emocji, w zależności od osobistego wewnętrznego doświadczenia, czasu cichej refleksji i wycofania się.

Obrządek (religijny):

Praktykowanie ciszy w części medytacji i praktyk religijnych jest wzmacniane poprzez bezruch, co ma pozwolić na głębszą refleksję, odzyskiwanie równowagi, wewnętrznego spokoju i kontakt z Bogiem. Ciche rytuały są obserwowane na całym świecie: na przykład lud Igbo składa ofiarę w ciszy, nie tylko po to, by podkreślić uroczystość wydarzenia, ale także by wypuklić, że składający ofiarę jest zaangażowany w poważne duchowe zadanie, a słowo mówione byłoby zakłócające ten moment (Nwoye, 1995, s. 185). Powszechnym rozumieniem kulturowym ciszy, w społeczeństwie zachodu, jest wyrażanie szacunku w czasach śmierci, wojny czy klęski żywiołowej. Cisza więc służy nie tylko okresom zadumy, ale też jednoczy ludzi we wspólnym doświadczeniu. Pod względem rytualności, powtarzalności, rutynowości myśli i zachowań, możemy zauważyć wiele komunikatów wyciszających, które pojawiają się od wczesnych etapów życia. Mogą się one stać zintrojektowanymi Gestaltami pokazującymi się w dorosłości: „dzieci powinny być widoczne, ale niesłyszalne” (“dzieci i ryby głosu nie mają”), “nie odzywaj się bez pytania”, „jeśli nie możesz powiedzieć czegoś miłego, lepiej zamilcz”.

Z mojego doświadczenia wynika, że te różnorodne funkcje ciszy wędrują wzdłuż i w szersz na kontinuum, w zależności od ich kontekstu i pola kulturowego. Zaproponowałabym, by umieścić na jednym krańcu tego kontinuum ciche wycofanie rozumiane jako przerwę w kontakcie, gdyż „[twórcza] energia jest blokowana najczęściej przez lęk przed podekscytowaniem (podnieceniem) lub przed silnymi emocjami” (Zinker, 1977, s. 102). Na przeciwnym krańcu natomiast, umieściłabym ciche wycofanie jako *plodną próżnię*- „najgłębsze źródło autentycznej kreatywności” (Frambach, 2003, s. 119).

Poniżej posłużę się opisami klinicznymi, aby zilustrować oba krańce kontinuum, w pracy z klientką którą nazwę Esther.

1. Cisza jako funkcja przerwania kontaktu

Przykład z praktyki klinicznej

Esther rozpoczęła psychoterapię z całkowitym uczuciem bezsilności. Jej *under dog* był kruchy, zdezorientowany i w poczuciu winy; jej *top-dog* był krytyczny i bezwzględnie uciszający ją. Oprócz karania siebie, Esther wykorzystwała swoje milczenie do ukarania otaczających ją osób za: (1) niezauważanie, że była w depresji; (2) poczucie, że nie ma przestrzeni, by wyrażać siebie w sposób szczerzy i autentyczny i (3) poczucie, że inni ocenią ją negatywnie, jeśli zaczęłaby się wyrażać w powyższy sposób. Jej milczenie było jednym ze sposobów jej twórczego przystosowania, by utrzymać pozory władzy i kontroli w relacjach, w których czuła się całkowicie bezsilna.

Esther uciszała się poprzez częste stosowanie mechanizmu retrorefleksji, wyrugowanie jej potrzeb i zainteresowań oraz przerywanie osobistego procesu samoregulacji organizmu. Stępiła zmysły do tego stopnia, że figura i tło zlewały się, "stapiając się nierozróżnialnie" (PHG, 1951, s.118). Esther była niebywale utalentowana w wyciszaniu bólu, jak również w niepozostawianiu przestrzeni na zatrzymanie i ciche reflektowanie.

Podczas sesji Esther opowiadała o zatapianiu się w tło i chęci bycia niewidzialną. Używała ciszy w bliskich relacjach, by blokować wnoszenie sporych obszarów jej doświadczenia, czekając aż przyjaciele i rodzina "źle ją zinterpretują". Retrofleksowała złość i wyobrażała sobie, że coś jest z nią nie tak, używając ciszy do ukrywania i izolowania się. Jej milczenie przyczyniało się do dalszych „błędnych interpretacji” i walk z bliskimi, co potęgowało jej poczucie izolacji i niezrozumienia, równocześnie potwierdzając istnienie jej podstawowego przekonania, że istotnie coś jest z nią nie tak. Następowo zerwanie kontaktu. „Wstyd jest energią samoobrony, by uniknąć podatności na upokorzenie i utraty kontaktu w relacjach z innymi” (Erskine, 1995, s. 107).

2. Cisza w funkcji płodnej próżni

Przykład z praktyki klinicznej

Wycofanie się Esther w *płodną próżnię* obrazuje końcówka sesji, gdy zapraszam ją do eksperymentu z użyciem metafory zanikania jej w tle. Esther wyobraziła sobie scenę, w której była obserwatorem, obrazującym przesuwający się przed nią świat. Przepeliła ją radość z nieuczestniczenia, ale szybko stała się smutna, próbując zrozumieć dlaczego czuje w taki sposób w jaki czuje. Pracując w ciszy wspierałam wolniejsze tempo pracy i zachęcałam ją, by pozostawała w doświadczeniu biegunowości swojego eksperymentu. Esther zanurzyła się w ciszy i w pełni uczestniczyła we własnym pomieszczeniu, które z kolei poszerzało jej świadomość, wcześniej jej niedostępną. Odkryła, że to nie brak brania udziału ją zasmuca, ale walka jaką toczy sama ze sobą, by to zrozumieć. Następnie dotarła do spokojnego miejsca przepelnionego akceptacją dla jej aktualnej rzeczywistości i po raz pierwszy pozostałyśmy razem przez dłuższy czas w nieprzerywanej ciszy.

Jak na ironię, takie wycofanie się jest możliwe dzięki koncentracji na technikach unikania, które je rutynowo przerywają; wykraczając daleko poza jakąkolwiek intelektualizację (która faktycznie przerywa ten proces). Dla Perlsa, to co zadziewa się w *płodnej próżni* to "pomieszczenie przekształcające się w pewność, a stan nagłości w ciągłość, interpretacja w doświadczenie" (Seltzer, 1984, s. 101).

Istotnym jest, by zwrócić uwagę na funkcję ciszy w tym konkretnym czasie sesji. W okresie, gdy pracowałam z Esther byłam początkującą psychoterapeutką: entuzjastyczną, pochłoniętą pracą i z uмиłowaniem do prowadzenia analiz, także nasze sesje były pełne eksploracji i eksperymentowania. Pozwalając sobie na zwolnienie, zaprosiłam Esther, aby do mnie dołączyła i było to *pierwszym razem* dla nas obu. Wierzę, że nasze milczenie podczas sesji wzmocniło ugruntowanie, przyczyniając się do tego, że Esther mogła pomieścić w sobie dłużej dyskomfort niż zazwyczaj, gdy był on nie do zniesienia, a tym samym wspierając wycofanie w *żyzną pustkę*. Oczywiście równoległy proces zadziewał się we mnie, ponieważ i ja też mogłam pozostawać w naszym milczeniu i pozostawać zaciekawioną, moim własnym dyskomfortem i niepewnością. Uważam, że cisza (a także silny sojusz i dialogująca postawa Ja-Ty) ułatwiają ten naturalny proces i wspierają cały organizm we wzrastaniu i doświadczaniu subiektywnej rzeczywistości Esther (i mojej własnej).

Pod koniec sesji Esther doświadczyła odmienionego stanu świadomości i płaowała się w spokoju akceptującej ciszy. Nasze milczenie stworzyło okazję do doświadczenia korektywnego (reparacyjnego), pogłębiania go i wyłonienia się niezamkniętych Gestaltów. Podejrzewam, że Esther mogła przeżyć chwilę transcendencji, czyli tego co Perls nazywał *mini satori* (1973, s. 131). Jest to japoński buddyjski termin opisujący chwilowe i głębokie spontaniczne duchowe doświadczenie, które umożliwia wgląd w prawdę o sobie; uczucie, którego Esther nie doświadczyła nigdy wcześniej.

3. Praca z biegunowością

Friedlaender (1918), opracowując koncepcję *kreatywnej bezwoli* (odpowiednik *plodnej próżni*) i różnicowania biegunów stwierdził, że aby zjawisko było dostrzeżone i docenione, musi znaczyć coś zupełnie innego (cyt. za Frambach, 2003, s. 117). Odróżnienie tych dwóch biegunów, które powyżej opisałam, oznaczałoby, że funkcja ciszy może być przerwaniem i powstrzymaniem twórczej ekspresji, albo z innej strony funkcja ciszy oznaczałaby zanurzenie się w głębokim stanie twórczym. Jako Gestaltysty wspieramy elastyczność i znajdowanie przestrzeni między dwoma (lub wieloma) biegunami i towarzyszymy we wspieraniu osoby w integracji. Droga do uzdrowienia obejmuje „proces wyłaniania figury i godzenia przeciwieństw, by nie marnowały dłużej energii w niepotrzebnej walce ze sobą, tylko produktywnie ze sobą współpracowały” (Perls, 1971, p. 19). W przypadku opisanych przeze mnie dwóch biegunów myślę, że pogodzenie tych przeciwieństw ma potencjał ku integracji i twórczej ekspresji.

Twórcza ekspresja: kompromis?

Twórcza ekspresja, czyli opisywanie fenomenologicznego doświadczenia *tu i teraz* jest ważną częścią gestaltowskiego procesu dialogicznego. Relacjonowanie osobistego doświadczenia daje klientom możliwość poszerzenia świadomości na ich temat i w jaki sposób przyczyniają się do tego, co się zadziewa. Wskazuje to na zdrową funkcję udźwiękowienia, które wspiera i wzmacnia wyłanianie się figury i tła. PHG (*biblia Gestalt*) identyfikuje twórczą ekspresję jako poezję (1951, p. 321), inni opisują ją jako baśniowy język, który zawiera poezję i metaforę (Hodges, 2003; Woldt i Ingersoll, 1990). Tutaj pochylę się bardziej szczegółowo nad przemyśleniami zawartymi w PHG dotyczącymi werbalizacji i poezji, by lepiej zrozumieć twórczą ekspresję i jej związek z ciszą.

Werbalizacja i poezja

W podstawowym podręczniku teorii Gestalt PHG (1951), Paul Goodman zwraca uwagę, jak przydatne jest zdefiniowanie "osobowości jako struktury mowy i nawyków uważanych za spontaniczny akt (. . .) dziecko kształtuje swoją osobowość poprzez naukę mówienia, co jest spektakularnym zadaniem rozwojowym (s. 320–321)". Omawia on nawyki i rytmy mowy, neurotyczne werbalizacje i poezja. W tym kontekście milczenie jest określane jako "cicha świadomość", która jest utrzymywana w czasie, gdy formułuje się mowa czynna (s. 323). Goodman opisuje jak połączenie *cichej świadomości* i mowy tworzy bardziej autentyczną i kontaktową formę wypowiedzi. Opisuje „neurotyczną werbalizację” i krytykuje psychoterapeutów, którzy irytują się pustką i powierzchownie używają werbalizacji, oraz tych z drugiego krańca: potępiających mowę całkowicie „jakby tylko wewnętrzna cisza i niewerbalne zachowania były potencjalnie zdrowe” (s. 321). Więc ja zastanawiam się co jest pomiędzy, co jest kompromisem? Goodman sugeruje, że jest to twórczy język poezji, gdyż jest on w przeciwności do neurotycznej werbalizacji jak i nie jest naukową semantyką ani milczeniem (s. 321). Ja pozostałabym przy zdaniu, że cisza jest z pewnością częścią poezji i że „interakcja dźwięku, ciszy i ruchu” jest tym, co uosabia twórczą mowę (Saville-Troike, 1995, s. 8). Rollo May sugeruje, że jest to cicha przestrzeń między słowami, która tworzy napięcie w poezji (1981, s. 173). Szczególnie podoba mi się przykład japońskiego poety Matsuo Basho, który odwiedzając wyspę Matsushima w Japonii w 1689 roku, był tak zachwycony widokiem, że zaniemówił. Zaczął pisać wiersz, ale był tak przytłoczony przez piękno wyspy, że nie był w stanie go opisać, nie mógł wyrazić swoich emocji więcej niż dwoma słowami: „Och, Matsushima!”. Wiersz składał się tylko z nazwy wyspy, po czym następuje cisza i został uznany za jedno z jego arcydzieł (Saville-Troike, 1995, s.8).

Rodzaj opisu, który wydaje się, że oddaje równowagę obszarów takich jak: dźwięk, cisza, ruch, poezja, metafora i kreatywność jest opisany przez Woldt i Ingersoll jako język mitów (1990, s. 96). Język mitów oferuje nam opis autentycznej twórczej ekspresji, w której postaci mają funkcję symboliczną całymi sobą, a żyjąc przekazują swoje doświadczenia. Celem używania symboliki i języka mitów jest doświadczać tego, co Jung nazwał „potwierdzeniem za pomocą serca”. Język mitów nie oznacza kreowania pomysłów tylko przede wszystkim ma prowadzić jednostkę do pełniejszego doświadczenia życia (tamże). Beisser (1970) zajmujący się paradoksalną teorią zmiany stwierdził że: “ psychoterapeuta Gestalt ma wiarę w zachęcanie klienta, by wszedł w doświadczenie i stał się tym czego klient doświadcza w danej chwili”. Idąc za słowami Prousta, psychoterapeuta Gestalt wierzy, że "możemy uleczyć się z cierpienia tylko przeżywając je do końca." (Biesser, str. 78).

Ekspertymentowanie z metaforami rozwija kreatywność i zachęca jednostki do używania wyobraźni, przybliżając je do bieżącej rzeczywistości, by wyrażać siebie, a oddala od “zastawiania słownych pułapek” między samym sobą a własnym doświadczenia (PHG, 1951, s. 78). Zinker zauważa, że używanie metafor pozwala ludziom spotkać się i poruszać się w nowym kierunku, umożliwiając łączenie spraw, które zwykle nie są połączone, tworząc w ten sposób nowe znaczenia i ożywiając bieżącą sytuację (1977, p. 170). Hodges pisze: “ (...) tworzymy nową wspólną i zmieniającą się przestrzeń: przestrzeń pokazywania i odkrywania, zabawy i eksploracji (. . .). Nasz język musi być językiem zaniepokojenia i zachwyty, symboliczny i metaforyczny, poetycki i opisowy. Język prozaiczny/potoczny nie uchwyci kontekstu (2003, s. 255)”.

Twórcza ekspresja może być więc *złotym środkiem* na kontinuum, ponieważ to właśnie w niej doświadczamy ciszy, głosu, wyobraźni, intuicji, świadomości i kontaktu z innymi, jak również z samym sobą. Pracując z ciszą istniejącą wzdłuż takiego kontinuum - z

żywym, kontaktowym, kreatywnym środkiem - wspieramy nas jako praktyków w zachowywaniu elastycznego zaciekawienia, jak również wprowadzając elastyczność i poszerzanie zakresu przestrzeni na kontinuum należącym do klientów. Rozwijamy w ten sposób większą odporność, a także zwiększamy możliwość radzenia sobie z usztywnionymi figurami i nowymi sytuacjami. A ponieważ obydwa bieguny zrównują się w tym, że są synonimami wycofania się, to w twórczej ekspresji mamy możliwość pełnego zanurzenia się w naszej relacyjności. Kreatywność to proces relacyjny. Wyrasta z naszych tęsknot, naszej energii do poruszania się, śpiewania, tańca i dotykania się wzajemnie. Kreatywność jest napędzana przez "(. . .) nasze pragnienie stania się całością i bycie spełnionym" (Zinker, 2003, p. 141).

Cisza w gestaltowskim podejściu

Jak więc my, psychoterapeuci Gestalt, pozostajemy elastycznie ciekawieni lub *żyjemy w znakach pytania* podczas pracy z milczeniem, bez robienia przypuszczeń i interpretacji, które w istocie ograniczają pole i podważają naszą fenomenologiczną, dialogiczną, relacyjną postawę? Pragnę zaproponować odpowiedź, opierającą się na naszej klasycznej filozofii i wytycznych metodologicznych zawartych w GTT. W celu uzyskania pomocnej, dialogicznej, fenomenologicznej metody zapytywania i polaryzacji, mamy wszechstronne zaplecze postaw i procedur, które mogą nas wspierać i kierować nas w naszej pracy w ciszy. W pierwszej kolejności wymieniłam polaryzację, teraz, skupię się na dwóch pozostałych wymienionych reguł postępowania.

1. Dialog

Dialogiczna relacja (postawa Ja-Ty) charakteryzuje się szczerym pragnieniem spotkania Drugiego z otwartością, szacunkiem i akceptacją. Lynne Jacobs i Richard Hycner (1995) opisują to jako "postawę autentycznego odczuwania / odbierania wrażeń / przeżywania drugiej osoby jako osoby. . . . co więcej, jest to gotowość *usłyszenia* niewypowiedzianego i *zobaczenia* czegoś co nie jest widoczne"(str. XI).

Otwartość na dialog daje, nam psychoterapeutom, możliwość poszerzania własnych horyzontów, w miarę jak kontaktujemy się z tym, co jest dla nas nowe i nieznanne. Dialog staje się narzędziem, dzięki któremu troska i kontenerowanie zostają poszerzone, aby zaangażować i włączyć doświadczenia ze świata klienta i jego wyjątkowej fenomenologii ciszy (Jacobs, 2003, s. 93).

Ważnym aspektem dialogicznego gestaltowskiego podejścia jest to, iż głównie jest ono pozawerbalne. Dialogowanie nie jest tylko zjawiskiem werbalnym; to sposób nawiązywania relacji w prekontakcie, na „poziomie przeżyć cielesnych” (Kennedy 2008, s. 88). Dialog relacyjny wymaga obecności, w tym zaciekawienia, empatii i podejścia opartego o równość relacji (a nie skośność). "Utrzymanie dialogu nie oznacza, że muszę dużo mówić (. . .) albo powiedzieć dużo o sobie. Mogę podtrzymywać moją stronę dialogu dzięki mojej uwadze i zainteresowaniu, wyrazowi moich oczu (. . .) raczej niż poprzez znajdowanie za każdym razem odpowiedzi werbalnej (Philippson, 2001, p. 150)".

Des Kennedy stwierdza:

"Ten przedrefleksyjny poziom jest świętym podłożem pierwotnej ciszy w każdym z nas, pod naszą paplaniną słów, niesie ze sobą klucz do tego, kim się stałem jako istota ludzka" (2008, s. 88).

Słuchanie w poprawnej komunikacji wymaga aktywnego używania zmysłów i zaufania do nich samego psychoterapeuty (jako ucieleśnionej obecności), co jest

wspierające w spotkaniu z Drugim w otwartości, zainteresowaniu i ciekawości, w celu odkrycia i poszerzenia świadomości (Yontef, 1993, s. 62–69).

2. Podejście fenomenologiczne / relacyjne

Podejście fenomenologiczne wspiera nas w pozostawaniu jak najbliższej osoby w *tu i teraz*; doświadczanie i pozostawanie otwartym i zainteresowanym, co do tego w jaki sposób osoba nadaje znaczenie swojemu światu, biorąc w nawias założenia i intencje.

Utrzymywanie postawy równościowej wspiera nas w doświadczaniu zarówno ciszy, jak i dialogu, komunikacji werbalnej i niewerbalnej jako równie ważnej, nie nadając priorytetu jednemu wydarzeniu nad drugim, ale zwyczajnie zatrzymując się przy tym, co się wyłania. Praca fenomenologiczna zachęca klienta nie tylko do nadawania znaczenia swojemu doświadczeniu, ale zbliża go do jego bieżącej rzeczywistości, obecnej rzeczywistości, która jak wynika z mojego doświadczenia, zachęca go do odnajdywania swojego głosu i kreatywnej ekspresji. Aktywne zaciekawianie się, w jaki sposób klient nadaje znaczenia swojemu widzeniu świata, jest kluczowe by zobaczyć jego relację z ciszą.

Fenomenologia zakłada, że rzeczywistość powstaje pomiędzy obserwowanym a obserwatorem (Yontef i Jacobs, 2004, s. 336). Taka postawa pozwala nam pamiętać o relacyjnej naturze ciszy i naszym udziale w jej współtworzeniu. Fenomenolog Merleau-Ponty pisze:

“musimy myśleć o słowach zanim zostaną wypowiedziane na tle ciszy, która otacza je bezustannie i bez której są pozbawione znaczenia... musimy ujawnić powiązania słów i ciszy.”

Dla niego język jest nieuchwytny i niebezpośredni. Znaczenie jest wplecione w strukturę mowy, ożywając w przerwach i napięciach między słowami, przez to, co zostało powiedziane i niewypowiedziane zarówno przez mówcę, jak i słuchacza. W tym ruchu tworzymy sensory między nami (Shotter i Cunliffe, 2003). Tannen zauważa, „kiedy jest dwoje lub więcej uczestników rozmowy (. . .) cokolwiek, co się wydarzy lub się nie wydarzy, jest powiedziane lub niewypowiedziane, jest wynikiem interakcji między dwojgiem” (1995, s. 100). Z gestaltowskiej perspektywy “interesuje nas to, co dzieje się międzyludzko, dlatego przywiązujemy baczną uwagę do tego, co się pojawia i jak się pojawia między psychoterapeutą, a klientem, bardziej niż skupiając się wyłącznie na kliencie” (Mann, 2010, s. 177).

Ilustruje to przywołany przykład Esther i mnie, w jaki sposób zajmowałyśmy się sobą, unikając ciszy. W rezultacie robiłyśmy uniki przed pracą na głębszych i często bardziej bolesnych poziomach. Stało się to dla mnie oczywistym w momencie, gdy obie pozwoliłyśmy by z cichej przestrzeni pomiędzy nami wyłoniło się nieznanne. Dlatego ważnym jest, abyśmy jako psychoterapeuci byli również świadomi naszej własnej *cichej fenomenologii*, wspierającej zdolność do pozostania z naszą wewnętrzną świadomością podczas bycia z innymi. To jest pomieszczanie (i zawieranie).

Podsumowanie

Cisza jest zjawiskiem ubogającym, różnorodnym, złożonym, zawsze obecnym. Jest zbyt ważnym aspektem tła, by pozostawać ograniczonym i niezbadanym. Biorąc pod uwagę, że było to moim doświadczeniem w szkoleniu i przy założeniu, że jako społeczeństwo cenimy bardziej działanie niż bycie, to wydaje się, że dobrze by było byśmy jako psychoterapeuci użyli tego czasu na rozważenie naszego związku z ciszą i jak może

wspierać nas i naszych klientów, pozostając przy naszym doświadczeniu *tu i teraz*. Uważam, że jest to szczególnie istotne dla psychoterapeutów zaczynających szkolenie. Zwłaszcza, gdy kładzie się tak duży nacisk na wypowiedanie się; kiedy jest tak bardzo mało wzmianek o ciszy w GTT; i kiedy stażyści są często odsyłani do gestaltowskiego cyklu kontaktu, który jak wspomniałam wcześniej, służy głównie do pobudzania energii, działania i kontaktu (Zinker i Cardoso-Zinker, 2001, s. 23). Niezależnie od powyższego, myślę, iż to zjawisko nie dotyczy wyłącznie mojego szkolenia, tylko jest częścią szerszego pola Gestaltu.

Wprowadzanie ciszy na pierwszy plan zachęca nas do tego, by uruchomić naszą ciekawość i zainteresowanie, co do naszego wyjątkowego połączenia z fenomenologią ciszy. Zamiast wąskiego spojrzenia na ciszę jako na przerwę w kontakcie, możemy zobaczyć, że istnieje o wiele szersza perspektywa do pracy, przy uznaniu, że cisza istnieje na kontinuum. Integrowanie podstawowych zasad teorii Gestalt z szerszym polem kulturowym w celu poszukiwania różnorodności znaczeń, to droga ku temu, by stać się "smakoszem ciszy" (Harris, 1996, s. 27). Nasza teoria pomaga nam pozostać otwartymi na naszą wyjątkowość relacji z ciszą, dając nam szansę odkrycia czegoś nowego i ekscytującego w fenomenologicznym świecie klienta, a także przypominając nam o naszej żywej i ciągle zmieniającej się rzeczywistości międzyludzkiej. Chodzi o to, aby nie porzucać tego, co już wiemy: wiedza jest podstawą, na której stoimy. Wyzwaniem jest spojrzenie na to, czego nie wiemy i współtworzenie nowych znaczeń (Fairfield, 2004, s. 357).