

Polskie Towarzystwo Psychologii Procesu

Joanna Józefowicz

CIAŁO W PSYCHOTERAPII

W UJĘCIU PSYCHOLOGII ZORIENTOWANEJ NA PROCES I ANALIZIE BIOENERGETYCZNEJ

Praca dyplomowa
przygotowana pod kierunkiem
dr. Bogny Szymkiewicz

Warszawa, 2021

**Serdecznie dziękuję dr. Bognie Szymkiewicz
za pomoc i wsparcie**

Spis treści:

Rozdział 1 Wprowadzenie teoretyczne

1.1 Rola ruchu, tańca w rozwoju człowieka

Rozdział 2 Praca z ruchem i ciałem w psychologii zorientowanej na proces

2.1 Podstawy filozoficzne.

2.2 Konstrukty teoretyczne w psychologii zorientowanej na proces.

2.3 Techniki pracy z ciałem i ruchem w psychologii zorientowanej na proces.

Rozdział 3 Praca z ruchem i ciałem w bioenergetyce A. Lowena

3.1 Podstawy filozoficzne.

3.2 Konstrukty teoretyczne w bioenergetyce.

3.3 Techniki pracy z pacjentem w bioenergetyce A. Lowena.

Rozdział 4 Spotkanie dwóch metod psychoterapeutycznych wokół ciała

4.1 Wizja człowieka.

4.2 Techniki i metody pracy.

4.2.1 Budowanie relacji psychoterapeutycznej.

4.2.2 Od strony technicznej- sposoby diagnostyki, techniki wykorzystywane w pracy z ciałem w obu metodach, cele.

4.3 Etyka

4.4 Na koniec

Bibliografia

ROZDZIAŁ 1 WPROWADZENIE TEORETYCZNE

1.1 Rola ruchu, tańca w rozwoju człowieka

Ruch, ciało, taniec obecne są w rozwoju człowieka już od okresu neolitu. Odkryte malowidła z tamtych czasów wskazują na to, że ruch już w tamtym okresie był dla człowieka formą autoekspresji, możliwością połączenia świata wewnętrznego i zewnętrznego. „Używając własnych rytmów, dźwięków wokalnych i dostępnych instrumentów perkusyjnych, człowiek pierwotny tańczył, aby wyrazić strach, lęk, radość czy złość i pozbyć się napięcia z nim związanego.” (Koziełto, 2002) Wraz z dalszym rozwojem człowieka ruch wykorzystywany był do różnego rodzaju rytuałów związanych z łowiectwem czy uprawą, jako sposób radzenia sobie z wewnętrznymi konfliktami wynikającymi z konieczności zabijania zwierząt bądź w odniesieniu do kultur pasterskich czczenia cykli zmiany natury, płodności ziemi itp. Różnego rodzaju formy tańca wykorzystywane były również jako formy leczenia. Przykładem mogą być rytuały szamańskie, gdzie szaman poprzez ruch, dźwięk (bębny, piszczałki, grzechotki) wprowadza się w trans w celu odbycia podróży pomiędzy światami tym samym uzdrawiając duszę chorego. Istotny jest fakt, że szamani w swojej terapii podchodzą do człowieka całościowo, nie tylko poprzez objawiający się symptom. Przykładem mogą być rytuały u Indian Apache, którzy wykorzystywali taniec jako formę radzenia sobie z traumatycznymi doświadczeniami. Osoba, która doświadczyła traumy wykonywała taniec, poprzez który mogła zintegrować wyparte traumatyczne doświadczenia ze swoją świadomością. Szamani również korzystali z materiału sennego chorego, na podstawie którego tworzyli taniec, dzięki czemu chory zyskiwał zasoby energetyczne zawarte w śnie, co sprzyjało jego zdrowieniu.

W dzisiejszym ujęciu można powiedzieć, że poprzez taki taniec, chory integrował nieświadome potencjały, które niosą za sobą jego sny i jego ciało. (Koziełło, 2002)

Taniec, ruch dawały w różnych czasach i kulturach większy dostęp do doświadczenia ekstazy, połączenia z Wszechświatem, wędrówki do krainy bogów. Jednym z bardziej znanych tego rodzaju rytuałów jest Taniec Wirujących Derwiszy. Derwisze poprzez swój taniec łączą się ze Wszechświatem, Bogiem. Podczas tańca Derwisz przyjmuje określoną pozycję ciała: głowa zwrócona do ramienia, oczy zamknięte, prawa ręka skierowana jest ku górze, aby czerpać łaskę bożą, lewa dłoń skierowana jest w dół, aby ową łaskę przekazać. Derwisz kręci się na lewej nodze w stronę przeciwną niż wskazówki zegara, symbolicznie obejmując miłością wszystkich ludzi. „Dwa koncentryczne kręgi wirujących tancerzy symbolizowały ruch sfer niebieskich, a ich obroty odzwierciedlały cykliczne następstwa pór roku”.¹ Tańce tego rodzaju znane są również w innych kulturach, Taniec Ognia w Bułgarii, tańce wirowe Chłystów czy włoski taniec tarantela i inne.

Powyżej przedstawione przykłady pokazują wielość wykorzystywania tańca w życiu człowieka. Ruch, a co za tym idzie ciało były integralną częścią codzienności, ale też dawały możliwość uzdrawiania, a również połączenia z czymś większym, wszechświatem, bogiem, naturą. Jednak z czasem podejście do ciała uległo zmianie. Umysł i ciało przestały być postrzegane jako integralna, przenikająca się całość. Wydaje się, że istotny wpływ miała epoka oświecenia, gdzie Kartezjusz w myśl swojej filozofii oddzielił duszę od ciała. Według Kartezjusza dusza jest umysłem, czystym myśleniem, zaś ciało jest bytem rozciągląym, dzięki któremu żyjemy, rozwijamy się działamy. Umysł, myślenie jest oddzielne od ciała i te dwa bytu pozostają bez wpływu na siebie. (Bartoszewski, 2012)

¹ Instytut Psychiatrii i Rozwoju Integralnego; <http://www.ipri.pl/duchowosc/nadzwyczajne-zjawiska/ekstaza-i-trans/>

Zapoznając się z filozofią Kartezjusza, a zarazem obserwując ludzi i ich współczesne podejście do siebie, swojego ciała można zaobserwować wiele odniesień. Często spotykana jest ignorancja własnego ciała i płynących z niego sygnałów, jakby to ciało nie było nasze. Ważne jest to co podpowiada rozsądek, jednak wielokrotnie podczas pracy nad sobą, psychoterapii, pacjenci/klienci zaczynają czuć i kontaktować się z własnym ciałem i odkrywać mądrość jaka z niego płynie. Tłuczek (2014) w swoim artykule również odnosi się do marginalizacji ciała przez współczesnego człowieka. Zauważa, że obecnie ludzie skupieni są bardziej na działaniu, wypełnianiu oczekiwań oraz na tym co zewnętrzne, czyli jak wyglądam niż co czuję. Według autorki brak uważności na ciało, a co za tym idzie niewyrażone emocje sprzyjają zmianą w naszej postawie oraz generują różnego rodzaju usztywnienia mięśni, co w dalszej konsekwencji prowadzi do zaburzeń psychosomatycznych. Tłuczek uważa, że obecnie praca z ciałem staje się ważnym elementem naszego rozwoju. (Tłuczek,2012)

Jako osoba w praktyce zajmująca się psychoterapią, również zauważam coraz większe zainteresowanie pacjentów pracą z ciałem czy ruchem. Tym bardziej zasadna wydaje mi się prezentacja dwóch współczesnych metod psychoterapeutycznych uwzględniających ciało, ruch w swoim podejściu, Psychologii Zorientowanej na Proces oraz Bioenergetyki Lowena. Opisanie ich oraz zestawienie może być użyteczne zarówno dla psychoterapeutów jak i osób zajmujących się rozwojem własnym.

ROZDZIAŁ 2

PRACA Z RUCHEM I CIAŁEM W PSYCHOLOGI ZORIENTOWANEJ NA PROCES

2.1 Podstawy filozoficzne

Psychologia zorientowana na proces jest metodą pracy z doświadczeniem jednostek i grup, u podstaw której możemy odnaleźć idee analizy jungowskiej, taoizmu czy współczesnej fizyki. Oprócz tego psychologia procesu odwołuje się i czerpie z różnego rodzaju podejść filozoficznych, duchowych czy innych nurtów psychologicznych. Jest to metoda, która stale się rozwija i ewoluje uwzględniając nowe sposoby patrzenia na człowieka i świat.

Jedną z idei, będącą u podstaw psychologii procesu, jest idea śniącego ciała (Dreambody). Do powstania tego konstruktu zainspirowały Mindela prace Junga oraz fizyka teoretyczna. „Śniące ciała można zdefiniować jako byt, który organizuje proces śnienia. Możemy je poznać poprzez pracę z subiektywnymi doświadczeniami marzeń sennych, doznaniem płynącymi z ciała, trudnościami relacyjnymi, znaczącymi zdarzeniami na zewnątrz jednostki oraz innymi doznaniem pozostającymi poza kontrolą jednostki. (Mindell, 2003, str.139). Jak pisze Mindell idee tę można odnaleźć zarówno w wielu dawnych systemach religijnych, jak i we współczesnych teoriach psychologicznych, w tym u kontynuatorów pracy Reicha.

Mindell, jako analityk Jungowski, dużo pracował z marzeniami sennymi. Doświadczenie własnej choroby i trudności poradzenia sobie z nią na kierowały go na baczniejsze przyjrzenie się ciału. Dzięki temu zaobserwował, że symptomy fizyczne odwzorowują się w snach, a sny mają swoje odbicie w ciele. Dopełnieniem jego przeczuć, że „ciało zna odpowiedź” była praca z pacjentami terminalnie chorymi. Pracując z fizycznymi symptomami, Mindell odkrywał w jaki

sposób można amplifikować procesy somatyczne, a tym samym zgłębiał idee śnienia i ciała. „Nie zdawałem sobie sprawy, że świat ciała jest równie ogromny jak świat symboli występujących w snach, i nawet mniej zbadany przez współczesną psychologię.” (Mindell, 1984, str.14)

Podjęcie Mindella na tamten czas było bardzo nowatorskie. W swoich pracach zauważa, że sposób pracy z ciałem, rozumienia go w innych nurtach psychologicznych na przykład w Gestalt czy u Reicha, jest swojego rodzaju programowaniem go. To terapeuta mówi klientowi jak powinno być i w jakim kierunku powinien zmierzać. Natomiast w psychologii procesu istotne jest pytanie, co ciało chce nam powiedzieć, dokąd chce zmierzać?

Obok śniącego ciała Mindell używa pojęcie ciało realne. Ciało realne to zbiór komórek, narządów (serce, płuca, mózg itp.), w kontraście do tego śniące ciało jest indywidualnym doświadczeniem, zbiorem fantazji, sygnałów, wrażeń. Istotne jest, aby obie te idee mogły ze sobą współistnieć i aby patrzeć na ciało z różnych perspektyw, gdzie żadna nie jest bardziej słuszna od drugiej. To jak patrzymy na ciała jest powiązane ze sposobem obserwacji świata, Mindell porównuje to do trudności z jakimi borykała się fizyka klasyczna w momencie pojawienia się fizyki kwantowej. W fizyce klasycznej świat postrzegany był jako maszyna, która działa w określony sposób, co daje możliwość przewidywania oraz opisywania wydarzających się mechanizmów. Wraz z rozwojem fizyki kwantowej, badacze zaczęli obserwować swój wpływ na badane zjawisko, a w związku z tym świat przestał się jawić jako możliwy do opisanego w kategoriach przyczyn i skutków, przy użyciu pojęć z codziennego doświadczenia. „Inaczej mówiąc, język fizyki kwantowej jest językiem symbolicznym; jest matematyczny i ma niewiele wspólnego ze zwykłym doświadczeniem pochodzącym z makroskopijnego świata” (Mindell, 1984, str. 26). Konflikt pomiędzy fizyką klasyczną a kwantową przypomina trudności, jakie pojawiają się w sytuacji rozmawiania o ciele realnym i śniącym ciele, gdzie realne ciało to fizyka

klasyczna, a śniące ciała fizyka kwantowa. Jeśli więc chcemy dotrzeć do śniącego ciała musimy wyjść poza codzienny język czy sposób percepcji. Aby badać śniące ciało musimy pozwolić mu się ujawnić poprzez obserwację sygnałów płynących z ciała czy snów. Istotne jest indywidualne doświadczenie i otwartość na to co się wydarza bez kategoryzowania, oceniania, nazywania. Próba zadawanie pytań ze świata „codziennego” może zaburzyć proces wyłaniania się śniącego ciała. (Mindell, 1984)

2.2 Konstrukty teoretyczne w psychologii zorientowanej na proces.

Celem tego rozdziału jest przybliżenie podstawowych założeń i terminów używanych w pracy z procesem, aby zobrazować świat w jakim porusza się terapeuta/ka procesowy oraz aby późniejsze zestawienie obu metod było bardziej czytelne.

U podstaw myślenia procesowego wyróżniamy dwa rodzaje procesu: proces pierwotny i proces wtórny. Proces pierwotny to wszystko to z czym się utożsamiamy, co jest bliskie naszemu codziennemu „ja”, natomiast proces wtórny to wszystkie zjawiska, nieświadome, mniej świadome, z którymi się nie identyfikujemy, nie kontrolujemy ich, które nam się przydarzają lub te które uświadamiamy sobie tylko w części np. symptom fizyczne. Sam proces zaś Mindell porównuje do jadącego pociągu, stany, których doświadczamy są jak stacje na których pociąg się zatrzymuje. Stany te są równie ważne co przepływ rzeczy, to jak się rozwijają, zmieniają. „Fascynuje mnie ruch pociągu i ten ruch nazywam procesem”. (Mindell, 2003, str. 17)

Pomiędzy procesem pierwotnym, a procesem wtórnym znajduje się próg. „Próg jest miejscem, gdzie codzienna tożsamość styka się z nieznanymi doświadczeniami, które wiążą się ze śnieniem”. (Diamond, Lee Spark, 2012, str.151) Progi „chronią” naszą codzienną tożsamość przed dostępem do tego co nieznanego, wtórne dla nas, a co za tym idzie blokują dostęp do śnienia. Jednak są one istotną częścią nas samych, dzięki nim możemy świadomie we własnym tempie odkrywać swoje procesy wtórne.

Pracując procesowo obserwujemy w jakim kanale przebiega doświadczenie. Kanał to sposób w jaki dana osoba odbiera i wysyła informacje. Wyróżniamy cztery kanały proste i dwa złożone. Kanały proste odnoszą się do zmysłowego doświadczania poprzez wzrok, słuch,

propriocepcję i ruch, natomiast kanały złożone dotyczą relacji oraz tego co przynosi ze sobą świat. „Różne kanały procesu są jak niewielkie strumyki, które odchodzą od głównej rzeki.

I jeśli nie uwzględnia się ich w pracy, wówczas ma się do czynienia z jakąś częścią klienta, z jego snami bądź stroną fizyczną, i nie widzi się wszystkich zwrotów i zakrętów rzeki, które sprawiają, że świat jest tak różnorodny”. (Mindell, 2003, str. 18)

Kanały dzielimy również na zajęte i niezajęte. Kanał zajęty jest związany z procesem pierwotnym, to tym kanałem nadajemy informacje zgodne z naszą intencją, natomiast poprzez kanały niezajęte płyną informacje przez nas marginalizowane, które bliższe są procesowi wtórnemu.

W odniesieniu do niniejszej pracy wydaje się ważne bliższe omówienie dwóch kanałów, które odnoszą się do pracy z ciałem, jest to kanał propriocepcji i ruchu. Jednak warto pamiętać o tym, że doświadczenie, które ma swój początek w ciele może przejść do innego kanału prostego lub złożonego i tam być dalej rozwijane, eksplorowane.

Kanał propriocepcji inaczej możemy nazwać kanałem czucia. Odnosi się on do różnego rodzaju odczuć płynących z ciała takich jak na przykład: temperatura, ciężar, mrowienie itp. Proces wtórny w kanale propriocepcji będzie się przejawiać w sposobie w jaki klient mówi o swoich doznaniach fizycznych, opisując je jako „ciężki/lekkie”, zimne/ciepłe, jak również będzie można go zaobserwować na przykład w zmianach rytmu oddychania, wzdychaniu itp. (Diamond, Spark Jones, 2004)

Kanał ruchu inaczej zwany kinestetycznym odnosi się do niewerbalnych sygnałów płynących z ciała, takich jak na przykład: machanie nogą, potrząsanie ręką czy wiercenie się na krześle itp. Ważne jest również zwracanie uwagi na to w jaki sposób klient opowiada daną historię, sformułowanie dotyczące się ruchu takie jak; biegałam, latałam, skakałam itp., mogą wskazywać na to, że właśnie w kanale ruchu przebiega doświadczenie.

Istotny jest fakt, że w przypadku kanału ruchu często współwystępują też inne kanały, w których przebiega doświadczenie np. w kanale ruchu i propriocepcji czy ruchu i kanale wizualnym. W takiej sytuacji możemy amplifikować doświadczenie w kanale ruchu poprzez np. kanał wizualny pokazując klientowi wykonywane przez niego ruchu. (Diamond, Spark Jones, 2004)

Sam ruch również dzielimy na pierwotny i wtórny. Ruch pierwotny jest intencjonalny, kongruentny z naszą codzienną tożsamością. Jest dla nas zrozumiały i wykonywanie go ma dla nas sens, dopełnia to co się w danym momencie wydarza. Ruch wtórny jest nieintencjonalny, spontaniczny i niekongruentny z naszym obecnym doświadczeniem. "Ruchy wtórne są jak początek zdania, które zatrzymuje się w powietrzu!"²(Mindell Amy, 1995, str.3) Ruch wtórny ma tendencję do nieświadomego powtarzania, dopóki nie zostanie wychwycony i rozwinięty. Jednak nie jest to łatwe, wolimy skupiać naszą uwagę na tym co jest dla nas znane, nieintencjonalne ruchy zaś zakłócają to co codzienne. (Mindell Amy, 1995)

Kolejną ważną ideą, która ma wpływ na sposób pracy w psychologii procesu jest patrzenie i podążanie za doświadczeniem uwzględniające trzy poziomy rzeczywistości: uzgodnianą rzeczywistość, krainę snów i poziom esencji. „Poziom uzgodnionej rzeczywistości obejmuje codzienne doświadczenia, tak jak zazwyczaj jesteśmy przyzwyczajeni je postrzegać i o nich myśleć. Wszystko to, na co się zgodziliśmy i uznajemy za obiektywną prawdę, np. liczby, fakty, materię, prawa, obiekty. Tutaj rzeczy są osobno, rozdzielone i niezależne. Jeżeli szuka się powiązań, to na zasadzie przyczynowo – skutkowej, poprzez pytanie „dlaczego”. Jesteśmy świadkami i uczestnikami tego, co się wydarza, ale nie dostrzegamy znaczenia”. (Józefowicz, 2012)

² W oryginale: „Secondary movements are like the beginning of a sentence which stops in mid-air!”

Kraina snów nie jest już tak oczywistym poziomem, czas płynie tu nielinearnie, wydarzenia nie muszą być przyczynowo -skutkowe, jest to świat bardziej subiektywnych doświadczeń. To tu ulokujemy nasze sny, fantazje, wyobrażenia, przypadkowe zdarzenie itp. Charakterystyczne dla tego poziomu jest operowanie językiem bardziej symbolicznym. Jest to poziom, na którym możemy odnaleźć wzorce, które ujawniają się w uzgodnionej rzeczywistości. Pracując z doświadczeniem w tu i teraz odwołujemy się do poziomu krainy snów zauważając w jaki sposób na przykład w odczuciach w ciele czy ruchu przejawia się „sen”. To właśnie ten „sen” niesie informacje z procesu wtórnego.

Ostatni poziom nazywany jest poziomem esencji. Jest to poziom prewerbalnych, niedualistycznych doświadczeń. Na tym poziomie ma polaryzacji pomiędzy procesami, a co za tym idzie progów.



Źródło: www.psychologwarszawa.eu

Kolejny rozdział będzie uzupełnieniem niniejszego rozdziału, ale będzie odnosić się już bardziej wprost do pracy z klientem. Zostaną opisane techniki oraz podejście, jakie wykorzystuje się w psychologii procesu przy pracy z ruchem i ciałem.

2.3 Techniki pracy z ciałem i ruchem w psychologii zorientowanej na proces.

Istotą podejścia procesowego jest podążanie za doświadczeniem, a nie dyrektywne kierowanie nim. W psychologii procesu ważna jest też otwartość na pojawiające się doświadczenie. Unikamy oceniania, kategoryzowania czy patrzenie z punktu widzenia patologii, dysfunkcji. Tak samo psychologia procesu odnosi się do tego co przynosi ciało. Mindell w książce „O pracy ze śniącym ciałem” pisze, że „(...) ja chciałem dowiedzieć się, co samo ciało ma w istocie do powiedzenia? Jak zachowywałoby się, gdyby zostawić je samemu sobie?” (Mindell, 2003, str.11) Cytat ten jasno pokazuje jaki rodzaj podejścia jest bliski terapii procesowej, istotą jest obserwacja tego, co się wydarza i podążanie za. Patrząc już stricte przez pryzmat pracy z ciałem czy ruchem naszą uwagę może zwrócić w zasadzie wszystko od sposobu chodzenia, siedzenia, machania bądź nie, nogą, po specyficzne ustawienie ciała czy spontaniczny taniec.

Poprzez opis przykładowej sesji terapeutycznej postaram się zaprezentować sposób pracy z klientką, koncentrując się na ciele i ruchu. Oczywiście jest to uproszczony obraz przebiegu sesji, ale celem tego opisu jest przybliżenie stosowanych technik.

Wyobraźmy sobie kobietę, która przychodzi do gabinetu. Wchodzi powoli jakby bez energii i zaczyna opowiadać o tym, że czuje się przytłoczona i zmęczona. Boryka się z różnymi problemami w życiu zawodowym i osobistym. Kobieta siedzi lekko zgarbiona i kołysze się w przód i tył, jednak ruch ten wydaje się spójny z tym, co mówi. W pewnym momencie w trakcie swojej opowieści uderza ręką w fotel, następnie kopie nogą w stolik. Wszystko to wydarza się niby przypadkiem, ale może to być też sygnał z procesu wtórnego kobiety. Sygnał to „podstawowy element informacji o dziejącym się procesie” (Mindell, 2003, str. 139) Nie wszystkie sygnały są łatwe do dostrzeżenia, niektóre są na tyle krótkie, sygnały migotliwe, że

zauważmy je tylko przelotnie. Jednak proces, który chce się wydarzyć będzie się powtarzał do momentu, aż zostanie zauważony. Podążanie za sygnałami jest jak przechodzenie przez rzekę kamień po kamieniu, z uzgodnionej rzeczywistości do śnienia, bez wiedzy co znajduje się na drugim brzegu, bo istotą jest droga i odkrywanie jej, a nie realizacji z góry założonego planu. (Diamond, Spark Jones, 2012) W momencie, kiedy zauważamy sygnał, czyli trzymając się przykładu, uderzenie w fotel, kopnięcie w stolik próbujemy wprowadzić go do świadomości, nazywając, pokazując to co się wydarzyło np.: „o coś było fajnego w tym, jak pani uderzyła w ten fotel”. W tym samym czasie terapeuta/tka może uderzać w fotel i patrzy na reakcję klienta, feedback. Bo to właśnie feedback będzie dla nas drogowskazem czy zmierzamy w dobrą stronę, czy podążamy za tym co chce się wydarzyć, a nie na przykład realizujemy swój pomysł. Feedback dzielimy na pozytywny, negatywny i mieszany. „Feedback pozytywny oznacza intensyfikację sygnału w odpowiedzi na interwencję. Feedback negatywny oznacza brak wzrostu zauważalnej intensywności sygnału w odpowiedzi na interwencję. Feedback negatywny nie oznacza, że interwencja jest „zła”, tak jak feedback pozytywne nie oznacza, że interwencja jest „dobra”. Zarówno feedback pozytywny i negatywny dostarcza informacji na temat procesu osoby (...)” (Diamond, Spark Jones, 2012, str. 44)

Założmy, że reakcja klientki z przykładu była energetyczna, widać, że jakoś ją to zaciekało. W takiej sytuacji próbujemy rozwinąć ten sygnał używając np. amplifikacji. Wprowadzenie techniki amplifikacji do pracy z ciałem było przełomowym odkryciem Mindella. Poprzez obserwację ludzi, również terminalnie chorych, zauważył, że w sytuacji pojawiającego się symptomu np. ból głowy, zaczynamy go wzmacniać np. potrząsać nią, tak jakby nasze ciało chciało poczuć wyraźniej to co się w nim dzieje. Mindell zauważył, że amplifikując, wzmacniając doświadczenie płynące z ciała może dojść do informacji, która z ciała nam wysła. (Mindell,2003)

Wróćmy do naszego przykładu, aby na jego podstawie pokazać, jak to może przebiegać.

Terapeuta/tka: Możesz zrobić to jeszcze raz?

Klientka: *chwila zawahania*. Uderza w fotel.

T: o to było coś, spróbujmy jeszcze. *(terapeuta dołącza się do klientki, aby wspomóc ją w rozwijaniu doświadczenia)*

K: *zaczyna uderzać w fotel, w pewnym momencie się zatrzymuje*. Hmm bardziej to się nie da...

T: Czemu? Co się dzieje?

K: Nie wiem, ale czuje, że nie powinnam, że to jest takie zbyt agresywne, inwazyjne.

(Zauważamy, że klientka znalazła się na progu, coś jest przeciwko temu, aby dalej eksplorowała ten ruch.)

W psychologii procesu odnajdujemy różne sposoby pracy z progiem, które w sposób bardzo przystępny opisane są w książce Julie Diamond i Lee Spark Jones „Droga powstaje, gdy idziesz”. Autorki wymieniają takie metody pracy z i na progu: osvajanie progu z punktu widzenia procesu pierwotnego, czyli osvajanie tego co jest za progiem, pokazywanie z innej perspektyw, zaciekawianie procesu pierwotnego. Kolejnym sposobem jest praca z systemem przekonań na progu, tu autorki wymieniają kilka możliwości: odgrywanie ról-zaprezentowanie figur progowych, krytyka wewnętrznego; w przypadku pracy z ruchem, powstrzymywanie ruchu tak aby osoba pracująca mogła poczuć siłę procesu wtórnego, rzucanie wyzwania jako interwencja paradoksalna np.; terapeuta w sposób żartobliwy mówi: Nie, Ty? Na pewno nie dasz sobie rady- jest to swego rodzaju zachęcanie klienta do podjęcia wyzwania i spróbowania. Zdarzają się sytuacje, kiedy klient/ka wchodzi w proces śnienia nie napotykając na zbyt duży próg, wtedy należy wspierać pojawiające się doświadczenie poprzez: poznawanie świata wtórnego, poszukiwanie postaci, które reprezentują proces wtórny i stawanie się nią, odkrywanie różnych aspektów tego doświadczenia, śnienie nowej tożsamości.

Dobrym sposobem jest również wykorzystanie technik pracy z ciałem „(...) terapeuta może zastosować interwencje polegające na użyciu ruchu i pracy z ciałem w celu pogłębienia doświadczeń niewerbalnych. Interwencje tego rodzaju obejmują m. in.: uciskanie ciała, rzeźbienie ruchu, amplifikacje, sposobu oddychania, potrząsanie.” (Diamond, Spark Jones, 2012, str.166) (Diamond, Spark Jones, 2012)

Warto jednak pamiętać, że są to jedynie techniki, które mają nam pomóc w pracy z klientem, a najważniejsze jest to by być i pomagać osobie pracującej radzić sobie z wyłaniającym się doświadczeniem, towarzyszyć i wspierać, szukać tego co pomocne (tu otwiera się przestrzeń na własną kreatywność).

Kontynuując sesję:

T: *(Wybiera jedną z technik pracy na progu)*. Rozumiem, że coś jest złego w byciu agresywnym i inwazyjnym.

K: No to jest oczywiste... wiadomo, że nie można takim być. *(Klientka reprezentuje silny system przekonań.)*

T: W sumie to masz rację, ale myślisz, że to tak od razu trzeba być agresywnym, może jest coś przed tym?

K: *(milczy)* eh chyba najpierw jest się po prostu złym...

T: O złość to brzmi fajnie

K: *(Klientka uśmiecha się)*- feedback pozytywny

T: A możemy teraz tak na chwilę wrócić do uderzania ręką w fotel i zrobić to ze złością? Może coś tam się jeszcze kryje...

K: *(po chwili namysłu)* No dobra...

Klientka zaczyna uderzać w fotel, w pewnym momencie terapeuta/ka daje klientce poduszkę do uderzania, aby pomóc klientce w późniejszym rozwinięciu doświadczenia.

K: *(uderzając w poduszkę)*. To jest takie precyzyjne, bez zawahania.

T: Tak, wygląda to bardzo precyzyjnie, zrób to bardziej.

Klientka zaczyna uderzać też drugą ręką, wygląda jakby boksowała. Terapeuta dołącza się do klientki, aby śnić razem z nią jej doświadczenie, stosując technikę odzwierciedlenia, która pomaga uświadomić sobie to co jest nieświadome.

T: Super, zrobimy to jeszcze bardziej. Nogi się poruszają. – *jest to interwencja odnosząca się wprost do ciała, nie wybijająca z doświadczenia. Klientka zaczyna poruszać się na nogach jak bokser na ringu. Terapeuta/тка i klientka wykonują „taniec” bokserski.*

K: To jest cudowne... adzia, adzia- *klientka dodaje dźwięk do ruchu.*

T: Tak jest cudowne...

Jeszcze przez chwilę klientka i terapeuta/тка tańczą wspólnie angażując całe ciało i dodając dźwięk.

Klientka siada uśmiechnięta na fotel.

K: to było cudowne...

T: co było takie cudowne?

K: Byłam jak bokser, silna, precyzyjna... *(myśli)*... nie musiałam się bać.

T: Hmm, a na co dzień się boisz?

K: *(ze łzami w oczach)* tak.

Doświadczenie to dało klientce możliwość odczucia swojej siły i precyzyjności. Kolejnym krokiem było zakotwiczenie doświadczenia i poszukanie w jaki sposób może z niego korzystać. Klientka doszła do wniosku, że potrzebuje w swoim życiu komunikować się bardziej wprost, a co za tym idzie stawać za sobą i swoimi potrzebami bez obaw przed odrzuceniem. Dzięki tej sesji poczuła, że jest to dla niej możliwe i że ten potencjał jest w niej.

Powyższy przykład obrazuje jak nasze ciało może nieść dla nas informację, to samo tyczy się symptomów, które również są wyrazem procesów wtórnych w naszym ciele. Dzięki takiej pracy i podejściu możemy odkryć jaki jest w nas potencjał i uzyskać do niego dostęp.

Wracając jeszcze do technik pracy z ciałem i ruchem, istotne wydaje się opisanie metody zwanej amplifikacja. Amplifikacja to wzmacnianiem sygnału płynącego z procesu wtórnego. Technika ta jest stosowana w celu rozwinięcia procesu, który wyłania się z sygnału i doprowadzenie go do świadomości i dopełniania. Jak pisze Amy Mindell amplifikacja jest jedną z najbardziej użytecznych technik w pracy z procesem, a szczególnie przydatna wydaje się w pracy właśnie z ruchem i ciałem. (Mindell Amy, 1986)

Sposób w jaki stosuje się technikę amplifikacji w kanale ruchu i na jakie aspekty zwraca się uwagę został zaczerpnięty, zainspirowany z systemu obserwacji i opisu ruchu stworzonym przez Labana oraz jego współpracowników. Laban Bartenieff Movement System (LBSM) to system, który umożliwia zrozumienie wzorców ruchowych, poszerzenia ich, a co za tym idzie swojej świadomości co ułatwia zmianę sposobu funkcjonowania, nawyków. Twórcy LBSM zakładali, że każdy z nas ma swój indywidualny podpis ruchowy. Poprzez poznanie go możemy poszerzyć rozumienie siebie o to co mówi nam nasze ciało. Na indywidualny podpis ruchowy składają się cztery komponenty: Ciało (Body), Dynamiczne Jakości ruchu (Effort), Kształt (Shape), Przestrzeń (Space). (Sokołowska, 2016, materiały szkoleniowe) „Odpowiadają one kolejno za doświadczenie, emocje, relacje i myślenie. Dotyczą one ekspresji, zorientowania na wykonywanie zadań, kontaktu ze sobą i z innymi, relacji między wydatkowaniem energii, wysiłkiem, pracą, mobilizacją, a odpoczynkiem, regeneracją”. (Sokołowska A., 2016, materiały szkoleniowe, str.2). W psychologii procesu wykorzystujemy te komponenty w celu podążania za ruchem i amplifikacji jego specyficznej jakości. Poszczególne komponenty odnoszą się do konkretnych zjawisk i tak: Ciało dotyczy obserwacji tego co zablokowane, relacji części ciała ze

sobą oraz jakie czynności dana osoba wykonuje często, a jakich unika (rotacje, gesty, rozciągania itp.); Kształt odnosi się do relacji wewnętrznej i zewnętrznej, wewnątrz jest to nasze doświadczenie, odczucie siebie, natomiast poprzez ruch przyciągania, odpychania, sięgania itp. wychodzimy do świata relacji, świata zewnętrznego; Dynamiczne Jakości Ruchu odnosi się do tego w jaki sposób ktoś robi ruch, a nie do formy ruchu. Laban wyróżnił cztery elementy występujące w tym komponencie: ciężar, czas, przestrzeń. Korzystając z obserwacji ciała i ruchu zaproponowanego przez Labana i współpracowników terapeuta procesowy może amplifikować sygnały na różne sposoby co zwiększa obszar doświadczenia, ale też pomaga odkryć jego esencję.

Ważnym aspektem jest, aby terapeuta był zdolny do podążania za osobą, z którą pracuje, aby był adekwatny co do tego co wydarza się w przeżyciu klienta. W psychologii procesu droga, którą przechodzi klient została podzielona przez Mindella i współpracowników na cztery fazy.

Pozostając przy wyżej opisanym przykładzie fazy wyglądałyby następująco:

I faza:

Jest to etap, na którym klient potrzebuje, mówiąc kolokwialnie, wygadać się. Klientka mogłaby opowiadać o trudnościach jakie napotyka w życiu osobistym czy zawodowymi, ale bez większej chęci na zgłębianie tematu. Często wynika to faktu niemożności lub niechęci do konfrontowania się z trudnościami. W moim odczuciu w tej fazie dla klienta ważne jest, aby poczuł się wysłuchany i przyjęty z tym co jest.

II faza:

W tej fazie klientka z przykładu zaczęłaby opowiadać o tym jak np. zмага się w pracy z współpracownikiem, który jest bardzo konfrontujący i wprost. Szukałaby sposobów jak sobie poradzić z nim, przeciwstawić. Mogłaby też zмагаć się z uczuciami niemocy i braku możliwości zagregowania na zachowanie kolegi z pracy.

III faza

Wyżej opisana praca z ruchem klientki odbywała się właśnie w tej fazie. Klientka była zdolna przejść na drugą stronę, na stronę procesu wtórnego. Poprzez ruch mogła doświadczyć tej innej energii, która poza ruchem podczas sesji była reprezentowana przez współpracownik.

IV faza

Najprościej można ją opisać jako dystans i akceptację. W tej fazie klientka może spojrzeć na całą sytuację z dystansu jednocześnie ją obejmując. Jest poza polaryzacją tych dwóch stron.

(informacje na temat opisu faz pochodzą z warsztatu z Bogną Szymkiewicz,2016)

Mam nadzieję, że powyższe rozdziały przybliżyły podejście, słownictwo, sposób myślenia prowadzący terapeutę procesowego i będzie to pomocne w dalszym rozumieniu niniejszej pracy.

ROZDZIAŁ 3

PRACA Z RUCHEM I CIAŁEM W BIOENERGETYCE A. LOWENA

3.1 Podstawy filozoficzne

Bioenergetyka jest metodą psychoterapeutyczną, która na pierwszym miejscu stawia ciało, jako drogę do odkrywania siebie. U podstaw tej metody znajdziemy różne koncepcje pracy z ciałem takie jak: joga, progresywna relaksacja czy metoda Jacobsona, jednak szczególny wpływ na rozwój tej metody miało podejście do pracy z pacjentem stworzone przez Reicha. Po krótkce można powiedzieć, że Reich rozwinął koncepcje Freuda dodając patrzanie na człowieka przez pryzmat jego ciała: budowę fizyczną, aktywność mięśniową, rytmy i modele energetyczne. Ciało jest somatycznym obrazem stanów emocjonalnych, co na poziomie psychicznym możemy nazwać „charakterem”. Reich stworzył typologie struktur charakterów ze względu na budowę ciała (aspekt ten zostanie szerzej opisany w kolejnych rozdziałach). (Rappaport, 1988)

Lowen był uczniem i pacjentem Reicha, przeszedł u niego kilkuletnią terapię, podczas której doświadczył technik stosowanych przez Reicha takich jak: praca z oddechem czy napięciami mięśniowymi. Wegetoterapia³ miała prowadzić do odblokowania ciała, możliwości poddania się spontanicznym i mimowolnym ruchom- potencja orgastyczna⁴, co wpływało na poprawę jakości życia. Jednak jak pisze Lowen, mimo, że terapia u Reicha dał mu bardzo dużo, brakowało mu możliwości zajęcia się głównymi problemami osobowości takimi jak (w przypadku Lowena) lęk przed porażką, domaganiem się zaspokojenia własnych potrzeb czy

³ Wegetoterpia: praktyka pracy z ciałem stworzona przez Wilhelma Reicha.

⁴ Potencja orgastyczna u Reicha jest czym innym niż sam akt seksualny, opisywał to jako zdolność ciała do mimowolnej reakcji przejawiającej się poprzez rytmiczne ruchy konwulsyjne. (Lowen, 1975)

niezdolność do płaczu. Doświadczenia zdobyte jako pacjent u Reicha i późniejsza praca jako terapeuta w tym nurcie przyczyniły się do powstania i rozwoju bioenergetyki. (Lowen,1975)

Ideą bioenergetyki jest przywrócenie ciała, a szerzej mówiąc możliwości czerpania satysfakcji z życia ciała. Istotna w tym podejściu jest koncepcja energii (bioenergia), która przejawia się zarówno w zjawiskach psychicznych jak i somatycznych. Lowen nie podaje konkretnej definicji energii życiowej zwraca jednak uwagę na to, że jest ona nie odłączna dla życia każdego organizmu jego ruchu, myślenia i odczuwania. Energia życiowa jest powiązana z osobowością danej osoby. „Ilość energii, jaką dysponuje jednostka, oraz sposób jej zużytkowania jest uwarunkowana i odzwierciedlona w danej osobowości. Niektórzy ludzie mają dużo energii, inni- mniej.” (Lowen, 1975, str.40) Istotna jest również równowaga pomiędzy rozładowaniem i naładowaniem energii, tak aby organizm mógł utrzymać optymalny poziom dla jego potrzeb. Organizm rozładowuje się poprzez działanie jako działanie rozumiane jest zarówno bicie serca czy praca jelit, jak i praca, poruszanie się, seks. Sposób w jaki człowiek się rozładowuje, działa oraz rusza stanowi przejaw jego ekspresji osobistej, i jest to coś unikatowego. Jeśli do rozładowania energii dochodzi w sposób swobodny i adekwatny wówczas proces ten jest przyjemny oraz satysfakcjonujący, a to z kolei wpływa na metabolizm i pogłębienie oddechu, czyli ogólnie mówiąc na poprawę dobrostanu w organizmie. Oba procesy naładowania i rozładowania są ze sobą powiązane.” (...) w Bioenergetyce pracuje się nad nimi jednocześnie celem podniesienia poziomu energii jednostki, odblokowania jej zdolności do autoekspresji oraz przywrócenia przepływu czucia w ciele.” (Lowen, 1975, str.43)

Przeptyw to ruch odbywający się wewnątrz organizmu. Pojęcie „przeptyw” mieści w sobie za równo przepływy płynów ustrojowych takich jak: krew, limfa, płyny śródmiąższowe, jak i przepływ energii w ciele. Można powiedzieć, że ciało ludzkie jest płynne (składa się z około 70% z wody) doznania i emocje są jak fale czy prądy, które przepływają przez nie.

Przepływ energii jak i płynów ustrojowych jest ze sobą ściśle powiązany np. w sytuacji złości możemy czuć duży ładunek energetyczny oraz napływ krwi ku górze, podobnie w sytuacji podniecenia krew napływa do obszarów erogennych, a z tym wiążą się różne pojawiające się doznania czy emocje. Zaburzenia przepływu objawiają się w postaci blokad w ciele. Tam, gdzie powstaje blokada, odrętwienie czy przewlekłe napięcie mięśniowe widoczny jest brak lub obniżenie żywotności. (Lowen, 1975)

W wypadku bioenergetyki moglibyśmy powiedzieć, że ciało i umysł są ze sobą ściśle powiązane to co dzieje się w umyśle odzwierciedla się w ciele i na odwrót. Jednak na głębszych poziomach, czyli na poziomie podświadomości interakcja ta jest zależna od poziomu energii w ciele. Osoba w obniżonym poziomie energetycznym (w depresji), nie poprawi swojego samopoczucia poprzez „pozytywne myślenie”. Natomiast jest możliwe dzięki pracy z oddechem, blokadami oraz uwolnieniem uczuć. Pojęcie ciało mieści w sobie człowieka jako całość. „Jesteś swoim ciałem, a ono jest Tobą; wyraża twoje istnienie. Stanowi przejaw Ciebie na tym świecie. Im bardziej jest żywotne twoje ciało, tym bardziej przynależysz do tego świata.” (Lowen, 1975, str.47)

3.2 Konstrukty teoretyczne w Bioenergetyce

Bioenergetyka to połączenie pracy analitycznej z podejściem fizycznym, dlatego też w tym i następnym rozdziale chciałbym przedstawić główne konstrukty wykorzystywane w pracy z pacjentem za równo ze strony pracy z ciałem jak i analizy.

Nasze ciało jest wyrazem tego co wydarza się w naszej psychice. Poprzez obserwację ciała terapeuta bioenergetyczny może zobaczyć zaistniałe konflikty wewnętrzne, blokady oraz określić strukturę charakteru danej osoby. W bioenergetyce wyróżnia się pięć struktur charakteru: schizoidalny, oralny, psychopatyczny, masochistyczny i sztywny. Każdy z nich ma określoną charakterystykę, która odzwierciedla się zarówno w ciele jak i konstrukcji osobowości. Posłużę się opisem jednego z typów charakterów, aby ogólnie nakreślić sposób myślenia i patrzenia w tej metodzie. I tak na przykład typowa postawa ciała dla osoby oralnej będzie charakteryzować się zapadniętą klatką, lekko wypiętym brzuchem, sztywnymi kolanami, głową nieco wyciągniętą do przodu. (Siems, 2006) Ten typ charakteru ukształtował się w okresie pierwszych lat życia i jest związany z brakiem odczuwania bezpieczeństwa w stosunku do karmicielki (najczęściej matki) i nieodpowiadania na potrzeby dziecka.

„Struktura jest obroną przed grożącą osobie możliwością porzucenia oraz przed destrukcyjną wściekłością (odgryzieniem) nią spowodowaną.” (Podręcznik szkoleniowy Analizy Bioenergetycznej, str. 10)

Typologia charakterów pomaga analitykowi w określeniu rodzaju zaburzenia, ułatwia opis oraz komunikację. Jednak jest to jedynie drogowskaz dla terapeuty, gdyż każdy człowiek jest unikatowy. Zarówno ciało i psychika nie są tak oczywiste. To na co zwraca się szczególną uwagę to całościowa energetyka danej osoby, jej indywidualny styl życia, sposób funkcjonowania w świecie, historia. (Podręcznik szkoleniowy Analizy Bioenergetycznej)

Poza strukturami charakteru istotne są widoczne w ciele taśmy i zawieszenia. Taśmy inaczej zwane segmentami napięciowymi zostały zaobserwowane i opisane przez Reicha. „William Reich widział przejawy zablokowania w ciele pod postacią siedmiu taśm napięciowych, czyli obszarów powstałych z napiętych czy skróconych tkanek, ułożonych poprzecznie względem osi długiej ciała”. (Barszcz, 2018, str. 93) Taśmy te chroniły osobę/dziecko przed zalaniem zbyt trudnymi do uniesienia emocjami, tym samym powstały w ciele segmenty napięciowe, które w życiu dorosłym blokują swobodny przepływ uczuć. Siedem taśm według Reicha to: taśma wzrokowa, oralna, karkowa, piersiowa, przeponowa, brzuszna, miednicza. (Barszcz, 2018) Lowen zaś napięcia powstałe w ciele nazwał zawieszzeniami, nie jest to to samo co taśmy Reicha jednak również odnosi się do sposobu poradzenia sobie organizmu dziecka ze zbyt obciążającymi doświadczeniami i tym jak te sytuacje odzwierciedliły się w ciele osoby dorosłej. Lowen wyróżnił pięć zawiesznień: wieszak, stryczek, hak, kolumna, krzyż. Każde zawieszenie jest odpowiedzią organizmu na pojawiające się zagrożenie, jednak, gdy zagrożenie jest ciągłe lub często powtarzające się zawieszenie „pozostaje” w ciele jako chroniczne napięcie mięśniowe. (Barszcz, 2018) „Zawieszenie więc jest wielopłaszczyznową reakcją organizmu, zmieniającą jego kształt i funkcjonowanie. Jest archeologicznym zapisem naszych doświadczeń, z tą różnicą, że pozostaje żywe, aktywne, wpływające na tu i teraz”. (Barszcz, 2018, str. 23)

W bioenergetyce możemy spotkać wiele ćwiczeń i ich wariacji dopasowanych do potrzeb pacjenta oraz jego struktury charakteru, taśm czy zawiesznień. Lowen poprzez pracę własną, razem ze współpracownikiem, stworzył podstawowe ćwiczenia bioenergetyczne. Ideą tych ćwiczeń jest budowanie lepszego poczucia i kontaktu z własnym ciałem, ziemią i żywotnością. Dają również możliwość zaobserwowania największych blokad w ciele, a tym samym pomagają w diagnostyce.

Dwie podstawowe pozycje dla tej metody to łuk i uziemienie. W łuku,⁵ ciało jest naprężone jak cięgiwa łuku od stóp po czubek głowy. Pozycja ta ma na celu poczucie zakotwiczenia na końcach (stopy i głowa), przepływu w ciele, pogłębienia oddechu otwarcia klatki piersiowej i krocza. Obserwując osobę wykonującą łuk możemy zaobserwować, jak układa się jej ciało, jego zbytnią sztywność czy elastyczność. Jako ciekawostkę dodam, że pozycja ta występuje również w taoizmie, w Tai Chi Chuan, celem tej pozycji jest osiągnięcie harmonii i połączenia ze wszechświatem. (Lowen, 1975)

Uziemienie⁶ jest pozycją ugruntowującą, osoba wykonująca tę pozycję doświadcza pogłębionego kontaktu z ziemią poprzez cztery punkty podparcia (stopy, dłonie), dzięki takiemu ustawieniu znajduje się również bliżej ziemi. Pozycja wpływa na rozluźnienie przepony i intensyfikację oddychania przeponowego oraz zwiększa odczuwanie swoich nóg i stóp. (Podręcznik szkoleniowy Analizy Bioenergetycznej) Uziemienie jest bardzo istotną pozycją, gdyż jest swojego rodzaju bezpiecznikiem, co dobrze obrazuje poniższy cytat: „Z punktu widzenia Bioenergetyki funkcja ugruntowania organizmu niczym nie różni się od obwodu elektrycznego wysokiego napięcia. Nagły wzrost energii w systemie elektrycznym może go częściowo przepalić lub doprowadzić do rozniesienia ognia. W przypadku osobowości nagły wzrost pobudzenia może być niebezpieczny, jeśli osoba nie jest ugruntowana. Jednostka może wtedy popaść w stan hysterii, dezintegracji, doświadczyć lęku lub załamania”. (Lowen 1975, str. 176)

⁵ Opis pozycji: „Punkt środkowy pomiędzy ramionami znajduje się dokładnie nad punktem środkowym pomiędzy stopami, a linia łącząca oba punkty jest prawie idealnym łukiem przebiegającym przez punkt środkowy pomiędzy stawami biodrowymi”. (Lowen, 1975, str. 63)

⁶ Opis pozycji: Nogi rozstawione są na szerokość bioder, palce stóp lekko skierowane do środka tak aby zewnętrzne krawędzie stóp były równoległe, kolana są lekko ugięte, osoba krąg po kręgu pochyla się do przodu lekko przenosząc ciężar ciała na przód. Głowa i ręce wiszą luźno. (Opis własny)

Konieczne wydaje się wspomnieć również o stołku bioenergetycznym⁷, który jest podstawowym narzędziem w bioenergetyce. Jak pisze Marzena Barszcz w książce „Psychoterapie przez ciało” stołek ma wiele zastosowań od fizycznego poruszenia taśm, blokad w ciele, pogłębienie oddechu, otwarcie brzucha, klatki piersiowej, gardła po doświadczenie własnych wzorców funkcjonowania takich jak: sposoby przetrwania, głęboko zapisane lęki itp. (Barszcz, 2018) „Leżenie na stołku jest bardzo otwierającą pozycją kontaktującą nas z uczuciami zależności i bezbronności. Wprost zyskujemy łączność z naszymi zranieniami, a właściwie do powstałych w odpowiedzi na nie fizycznych obron, którymi zabezpieczyliśmy się na przyszłość”. (Barszcz, 2018, str. 195)

Wprowadzenie tych i innych pozycji było przełomowe dla podejścia analitycznego tamtych czasów, gdyż zmieniało pozycje pacjenta z wyłącznie siedzącej bądź leżącej na stojącą i dało możliwość pełniejszego doświadczenia siebie w kontakcie z ziemią.

Kolejnym ważnym aspektem potrzebnym do pełniejszego zobrazowania tej metody jest pojęcie przepływu. Przepływ to ruch odbywający się wewnątrz organizmu, mieści w sobie za równo przepływy płynów ustrojowych takich jak: krew, limfa, płyny śródmiąższowe, jak i przepływ energii w ciele. Można powiedzieć, jak pisałam wcześniej, że ciało ludzkie jest płynne doznania i emocje są jak fale czy prądy, które przepływają przez nie. Przepływ energii jak i płynów ustrojowych jest ze sobą ściśle powiązany np. w sytuacji złości możemy czuć duży ładunek energetyczny oraz napływ krwi ku górze, podobnie w sytuacji podniecenia krew napływa do obszarów erogennych, a z tym wiążą się różnie pojawiające się doznania czy



7

emocje. Zaburzenia przepływu objawiają się w postaci blokad w ciele. Tam, gdzie powstaje blokada, odrętwienie czy przewlekłe napięcie mięśniowe widoczny jest brak lub obniżenie żywotności. To właśnie blokady, budowa ciała, postawa, sposób zachowania itp., niosą za sobą informację o doświadczeniach życiowych danej osoby. „Podobnie jak leśniczy odczytuje historię drzewa z rocznych słoju przyrostu, tak i psychoterapeuta bioenergetyczny odczytuje historię życia danej osoby, patrząc na jej ciało.” (Lowen, 1975, str.49) (Lowen, 1975)

Ściśle z tym pojęciem jak również z wyżej opisanymi pozycjami (łuk, uziemienie) wiąże się zjawisko wibracji. Wibracje w ciele początkowo mogą być wynikiem drżenia spiętych mięśni pod wpływem stresu co umożliwia wyzbycie się napięcia z ciała. „Jednakże delikatniejsze wibracje i fascykulacja⁸ reprezentują normalne zjawisko wibrowania tkanki pod wpływem rozciągnięcia”. ((Podręcznik szkoleniowy Analizy Bioenergetycznej, str.45). Wibracja służy zwiększeniu ładunku w ciele, udrożnienie przepływu energetycznego, a docelowo odzyskaniu przez osobę normalnych funkcji energetycznych wolnych od blokad.

Celem tego rozdziału było przybliżenie podstawowych konstruktów wykorzystywanych w bioenergetyce do pracy, diagnostyki z pacjentem. Celowo głównie skupiłam się na aspektach dotyczących czytania ciała, aby w kolejnym rozdziale zaprezentować podstawy myślenia psychoanalitycznego w połączeniu z pracą z ciałem, opierając się na przypadku pacjentki opisanej w rozdziale dotyczącym technik pracy z ciałem i ruchem w psychologii zorientowanej na proces (rozdział 2.3).

⁸ Fascykulacja: błyskawiczne, drobne skurcz grup włókienek mięśniowych.
(<https://pl.m.wikipedia.org/wiki/Fascykulacja>)

3.3 Techniki pracy z pacjentem w bioenergetyce A. Lowena.

Połączenie pracy z ciałem z analizą intelektualną daje możliwość szerszego dostępu do tego co nieświadome i poczucia tego. Podczas sesji bioenergetycznych pacjent doświadcza realnego kontaktu z własnym ciałem, z tym co ono mówi poprzez różnego rodzaju napięcia, zawieszenie, odczucia, a analiza umożliwia lepsze zrozumienie tego co się wydarza. Jak pisze Marzena Barszcz to co jest istotne to możliwość doświadczenia Ja cielesnego i umożliwienie mu wyrażania się poprzez kanały dla niego dostępne takie jak: ruch, oddech, ekspresja. (Barszcz, 2018) „Jeśli nie poczuujemy swojego ciała, pozostaniemy tylko w fantazjach, jak to jest w nim być. Czym innym jest opowiadać o uziemieniu, a czym innym- wstać i się uziemić”. (Barszcz, 2018, str. 17)

Wróćmy do przykładu sesji opisanej we wcześniejszym rozdziale. Na tym samym przykładzie chciałabym zaprezentować przebieg sesji bioenergetycznej oraz zaprezentować wykorzystywane techniki. Oczywiście jest to uproszczony obraz przebiegu sesji.

Wyobraźmy sobie kobietę, która przychodzi do gabinetu. Wchodzi powoli jakby bez energii i zaczyna opowiadać o tym, że czuje się przytłoczona i zmęczona. Boryka się z różnymi problemami w życiu zawodowym i osobistym. Kobieta siedzi lekko zgarbiona i kołysze się w przód i tył. Załóżmy, że nie jest to pierwsza sesja, ale trwający już proces. To co zwraca uwagę terapeuty to budowa ciała pacjentki, zawieszenia i ogólna energetyka. Pacjentka ma mocne nogi, dość szerokie biodra, jej szczęki wydają się być zaciśnięte i widoczne jest zawieszenie zwane hak („Zgrubienie tkanek tuż pod siódmym kręgiem szyjnym, u zbiegu szyi, ramion i tułowia. (...) Ze względu na wygląd nazywamy je „zawiśnięciem na haku”, ponieważ wydaje się, że ciało osoby przybrałoby taki kształt, jeśli by powiesić je na haku.” (Lowen, 1975, str. 170)).

Terapeuta: Co czujesz, opowiadając to co się u Ciebie dzieje?

Pacjentka: No nie wiem syn ma problemy w szkole i musiałam dużo tam chodzić... wyjaśniać o co chodzi. Przy okazji to okazało się, że ma dużo nieobecności i ogólnie olewa wszystko. Ostatnio to tym się zajmowałam.

T: Mhm pytałam co czujesz, a odpowiedziałaś mi opisem sytuacji. Spróbuj skontaktować się z tym co czujesz. *(terapeuta zaczyna pracować z mechanizmami obronnymi pacjentki takimi jak intelektualizacja, racjonalizacja)*

P: Oj Ty to mnie tak zapytasz, że nie wiem co powiedzieć.

„To, co nazywamy mechanizmami obronnymi u dojrzałej osoby dorosłej, zaczyna się dużo wcześniej jako bardziej globalne, nieuniknione, zdrowe i adaptacyjne sposoby doświadczania świata.” (Nancy McWilliams, str.115) Można powiedzieć, że mechanizmy obronne to wypracowane sposoby radzenia sobie z tym co dla nas bolesne, trudne, zagrażające. Niektóre z nich w dorosłym życiu są dla nas destrukcyjne, oddzielają nas od możliwości doświadczania życia inne zaś jak pisze McWilliams mogą pełnić funkcje dobroczynne chroniąc Ja przed zagrożeniem. Każdy z nas ma wybrane „ulubione” mechanizmy obronne, które są głównymi sposobami radzenia sobie i integralną częścią nas. Mechanizmy obronne w psychoanalizie podzielone są na pierwotne/prymitywne oraz wtórne/dojrzałe. „Prymitywne mechanizmy obronne działają w sposób globalny, niezróżnicowany, spajają wymiar społeczny, afektywny i behawioralny, zaawansowane zaś wywołują specyficzne transformacje myśli, uczuć, wrażeń sensorycznych, zachowań, lub jakiejś ich kombinacji.” (McWilliams, str.117) Podział ten jednak nie jest sztywny i niektóre mechanizmy obronne mogą być za równo prymitywne jak i dojrzałe, a zależy to od sposobu w jaki jednostka jest stosuje. (McWilliams, 2013)

W opisanym przykładzie sesji mechanizm obronny stosowany przez pacjentkę ma ją „uchronić” przed dopuszczeniem czucia trudnych, być może zakazanych emocji do świadomości. Jednak emocje te i kontakt z nimi wydają się istotne w dalszym procesie terapeutycznym pacjentki.

T: Po prostu sprawdź co w tej chwili czujesz, co się z Tobą dzieje? *(terapeuta mówiąc to zdanie poczuł zniecierpliwienie i złość na pacjentkę, są to uczucia płynące z przeciwprzeniesienia)*

„Przeciwprzeniesienie – treści zwykle nieświadome, jakie w trakcie procesu terapeutycznego pacjent przenosi na terapeutę, wywierając na niego wpływ. Uczucia w ten sposób w nim wywołane umożliwiają poznanie pacjenta, również tych jego części, które pochodzą z czasów przedwerbalnych. Przyjęcie i przeżycie ich wewnątrz siebie przez terapeutę jest warunkiem koniecznym do oddania ich pacjentowi i włączenia w obszar świadomy.” (Barszcz, str. 218)

P: No dobrze poczuje... *(z przeniesienia pacjentka staje się zgodliwa, podporządkowująca się wobec rozłoszczonego autorytetu)*

Przeniesienie natomiast to proces, który często uruchamia się w terapii. Pacjent wyprojektowuje w tym wypadku na terapeutę uwewnętrznione ważne obiekty, myśli, uczucia. Tym samym pacjent umieszcza to co dzieje się w nim samym w osobie terapeuty. „Dzięki stosowaniu mechanizmu przeniesienia doświadczamy samych siebie, naszej historii i naszych relacji, z przeszłości w teraźniejszym momencie doświadczenia.” (Tucillo, str.5) Dzięki przeniesieniu to co nieświadome zostaje wyprojektowane na zewnątrz i daje możliwość wglądu w doświadczenie pacjenta i opracowania pojawiającego się materiału. Oczywiście przeniesienie wydarzać się może w każdej relacji nie tylko terapeutycznej.

W tym momencie istotne jest, aby terapeuta pomógł pacjentce wydobyć się z miejsca zgodliwego, grzecznego dziecka do doświadczenia tego co czuje, co jest zatrzymane przez jej mechanizmy obronne.

T: Poczekaj chwileczkę, usiądź w taki sposób, że oprzyj się mocno plecami i Twoje nogi niech będą zakorzenione w ziemi (*uziemienie*). Zamknij oczy i skoncentruj się na oddechu (*praca na skontaktowaniu się z czuciem, wyjście z głowy (myślenia)co pomaga w poradzeniu sobie z mechanizmami obronnymi*) (*zamknięcie oczu pozwala wyjść z przeniesienia, które dzieje się w relacji*). Terapeuta kontynuuje pracę z oddechem i pogłębianiem go, przechodzi dalej do pracy z zawieszaniem pacjentki.

T: Puść zuchwę, oddychaj głęboko i wydychaj powietrze razem z dźwiękiem jaki Ci przychodzi do głowy.

T: Co się z Tobą teraz dzieje?

P: Czuję się taka pomieszana, trochę rozluźniona trochę hmm zawstydzona.

T: Co jeszcze?

P: Nadal czuję napięcie w szczęcie...

T: Wstańmy, potup nogami, żebyś się uziemiła w staniu. Z dźwiękiem poruszaj szczęką w różne strony. (*mhm fajnie- terapeuta wspiera pacjentkę*)

T: Teraz poruszaj miednicą, takie koliste ruchy, w różne strony. (*o tak dobrze*)

Terapeuta wykonuje wszystko razem z pacjentką tym samym zachęca ją i wspiera.

T: Jak teraz się czujesz?

P: Lepiej...

T: co to znaczy lepiej?

P: Hmm... no tak bliżej siebie.

T: I co się w Tobie dzieje, jak jesteś bliżej siebie?

P: Ech to trudne..., bo nie wiem czemu, ale czuję złość...

Poruszenie szczęki oraz miednicy odblokowuje uczucie złości w ciele pacjentki.

T: Co powiesz na to, żeby pozajmować się jeszcze szczęką.

P: No... ok...

T: Wsuń żuchwę do przodu i zacznij warczeć wrr.

Terapeuta robi to razem z pacjentką, stoi na razie obok tak aby praca nie działa się stricte w relacji. Następnie terapeuta proponuje dołączenie wyrzucania miednicy. Oba te obszary, szczęka i miednica według teorii niosą w sobie ładunek złości, pracując z pacjentem można zaobserwować towarzyszenie napięciu w szczęce napięcia w miednicy.

W pewnym momencie terapeuta widzi, że skóra wokół gardła i na twarzy robi się czerwona, ręce pacjentki są ciepłe.

T: Zejdź teraz do uziemienia, oddychaj.

T: Jak teraz się czujesz.

P: Spokojniejsza, bardziej stabilnie, ale nadal czuje tę złość.

T: Co to za złość, do kogo ją czujesz.

P: Do wszystkich.

T: Kim są Ci wszyscy, do kogo na przykład.

P: (lekką się uśmiechając) Do Ciebie, bo karzesz mi robić te głupie ćwiczenia.

(Znowu ujawnia się przeniesienie w znaczącym progresie, pacjentka z postawy zależnej wobec autorytety czuje wobec niego złość i zaczyna wchodzić w konfrontacje co jest celem pracy.)

T: Zróbmy teraz rakiety⁹, robiłaś kiedyś?

⁹ Rakietka- osoba staje stabilnie na stopach, kolana są lekko ugięte- ważny jest dobry, stabilny kontakt z ziemią oraz z samym sobą. Ciało jest delikatnie wygięte w tył jak do łuku. Osoba trzyma w rękach rakieta tenisową/kij bejsbolowy i uderza nim w leżący materac. Ważne, aby ruch wychodzi z głowy, a nie z barku. W wykonywaniu tego ćwiczenia bardzo istotna jest technika oraz pozostawanie w kontakcie ze sobą, aby nie było to tylko ćwiczenie fizyczne, a możliwość doświadczenia i przeżycia uczuć. (Barszcz, 2018)

P: Tak.

T: Zaczynij uderzać i dodaj dźwięk.

T: *(po chwili.)* Popatrz na mnie, mówiłaś o swojej złości na mnie z powodu ćwiczeń.

Możesz to jakoś wyrazić?

P: Mam dość, mam dość, mam dość....!!!! *(przekierowanie przeniesienia z relacji terapeutycznej na relacje właściwe)*

T: Czego masz dość?

P: Bycia miłą i grzeczną... mam tego dość!!! Ciągłe coś ode mnie chcą, ciągle mają pomysł jaka mam być.

T: Powiedz im, żeby się odpierdolili

P: Odpierdolicie się, odpierdolicie się aaaa

Po rękawie pacjentka przechodzi do uziemiania.

Terapeuta omawia z pacjentką co się zadziało podczas sesji. Istotne jest, aby pacjentka zrozumiała do kogo była ta złość, dlaczego musiała być miła i grzeczna. Dzięki tej pracy widać, jak pacjentka powieliła skrypt wyniesiony z domu rodzinnego. Pacjentka mogła doświadczyć za równo swojej roli podległej jak i złości, którą w sobie ma. Dalsza praca najprawdopodobniej będzie dotyczyć wychodzenia z zależności i możliwość odczytywania, realizowania swoich potrzeb.

Powyższy opis w skrócie obrazuje przebieg sesji bioenergetycznej i możliwych zjawisk, które się wydarzają podczas niej. Mam nadzieje, że ten opis będzie pomocny w dalszym zrozumieniu tej pracy, a mianowicie rozdziału poświęconego zestawieniu obu metod.

ROZDZIAŁ 4

SPOTKANIE DWÓCH METOD PSYCHOTERAPEUTYCZNYCH WOKÓŁ CIAŁA

Założeniem niniejszego rozdziału jest zestawienie dwóch metod psychoterapeutycznych, w których praca z ciałem odgrywa istotną rolę. Moim celem nie jest ocenianie tych metod czy wartościowanie, a ukazanie jak praca z ciałem może wzbogacać proces terapeutyczny i jak dwie metody wydające się w pierwszym oglądzie różne mogą być sobie bliskie. Aby wzbogacić ten rozdział będę odnosić się do doświadczeń własnych w obu metodach jako pacjentki/klientki. Jest to istotne o tyle, że moja wiedza nie wynika jedynie z literatury, ale też z doświadczenia tych metod. Rozdział ten będzie podzielony na trzy podrozdziały: wizja człowieka, techniki i metody pracy, cele, każdy podrozdział zakończę podsumowaniem, które będzie też moja subiektywną analizą obu metod.

4.1 Wizja człowieka

W obu tych metodach przede wszystkim chodzi o człowieka i jego dobrostan. Jednak, mimo że cel jest spójny, droga do niego jest w wielu kwestiach różna, oparta na innych podstawach postrzegania jednostki oraz tego co i jak ją kształtuje.

W psychologii procesu spotkamy się z podejściem teleologicznym zaczerpniętym od Junga. Podejście to zakłada unikatowy rozwój człowieka zmierzający w specyficznych dla każdej osoby kierunkach. Co za tym idzie psychologia procesu patrzy na zdarzenia w życiu człowieka, również te trudne jako jego potencjał rozwojowy. Można to podsumować pytaniem „po co?”. Po co dana rzecz w naszym życiu się pojawia, wydarza, jaką informację, sens dla nas niesie, jak możemy skorzystać z tej energii. Dlatego też to co dzieje się z jednostką np. chroniczne symptomy, uzależnienia czy odmienne stany świadomości nie będzie postrzegane

jako wyraz patologii. Mindell uważa, że to wszystko jest procesem śnienia, a oglądanie tych zjawisk przez pryzmat patologii organiczna możliwość wyłaniania się procesu i odnajdywania informacji jaką on dla danej osoby niesie. Proces jest zmianą, ta zmiana dotyczy się nie tylko człowieka, ale całości otaczającej go natury. Dlatego też w pracy z drugim człowiekiem istotne jest uwzględnianie zarówno procesu jak i stanu. „Stan określa się jako zatrzymanie procesu, uchwycenie w jego chwilowej charakterystyce- w jego dominujących przejawach”. (Duda,2013, str.18) Człowiek doświadcza obu tych zjawisk, „stan” pozwala nazwać i określić to co się wydarza, ale utknięcie w stanie odcina jednostkę od możliwości doświadczenia tego co wykracza poza definicję danego stanu. Niemożność doświadczenia tego co jest poza stanem blokuje widzenie szerszej perspektywy, a co za tym idzie zmiany, podążania za procesem. „Z drugiej strony niemożność dokładnego ujęcia i oddania stanu, w którym ktoś się znajduje, także może blokować proces, zatrzymywać przemianę”. (Duda, 2013, str.18) W psychologii procesu ważne jest patrzeć na człowieka całościowo nie tylko jako jednostkę, ale też część świata, gdzie to co się dzieje w jednostce wpływa na świat, a to co dzieje się w świecie wpływa na jednostkę. Jak pisze Mindell „Praca z procesem jest dla mnie nauka naturalną. Psycholog zorientowany na proces bada naturę i podąża za nią, podczas gdy terapeuta programuje to, co jego zdaniem powinno się wydarzyć”. (Mindell, 1991, str. 14).

W analizie bioenergetycznej wydaje się być bardziej obecne podejście przyczynowo skutkowe. Będziemy pytać o to „dlaczego?”. Dlaczego coś się wydarza i z czego to wynika. Aby odpowiedzieć na to pytanie bioenergetyka poszukuje wzorców z przeszłości zapisanych przede wszystkim w ciele, ale też reakcjach, sposobie wyrażania i radzenia sobie z emocjami itp. Wzorce te nadal będą aktualne w życiu pacjenta i będą utrudniały mu dążenie do pełnego wyrażania siebie. Bioenergetyka opisuje człowieka według struktur charakteru. Każdy człowiek ma swoją strukturę charakteru, która ukształtowała się pod wpływem jego przeszłych

doświadczeń. To właśnie te przeszłe doświadczenia tworzą człowieka zapisując się w jego ciele, wpływają na obecne funkcjonowanie to jak osoba doświadcza siebie i świat, w jaki sposób dokonuje wyborów, tworzy relacje. Struktury te są zapisane w ciele, w sposobie zawieszenia emocji naładowania i rozładowania, radzenia sobie z emocjami czy sposobem wyrażania ich. Na poziomie somatyczno-emocjonalnym widoczny jest charakterystyczny dla każdej jednostki pancierz charakterologiczny i mięśniowy. Poprzez obserwację pacjenta i diagnozę psychoterapeuta bioenergetyczny określa wiodącą strukturę charakteru dla danej osoby. Piszę wiodąca, gdyż mało kogo można opisać, zdiagnozować jako jedną konkretną strukturę. Diagnoza pacjenta determinuje późniejsze interwencje i interpretacje terapeutyczne, psychoterapeuta odnosi się do specyfiki danej struktury. Ważne jednak jest uwzględnienie całej energetyki pacjenta, co zazwyczaj nie jest jednoznaczne. Diagnoza struktury charakteru jest swego rodzaju drogowskazem wskazującym, w którą stronę podążać. Psychoterapeuta powinien być uważny na reakcję klienta, werbalną oraz cielesną.

Kolejnym zagadnieniem jest to jak określana jest osoba uczestnicząca w psychoterapii. W psychologii procesu częściej spotkamy się z klientem, natomiast w analizie bioenergetycznej z pacjentem. Wynika to z przyjętych założeń i tak w psychologii procesu, w skrócie można powiedzieć, że istotą jest towarzyszenie osobie w terapii w odkrywaniu jej potencjału, natomiast w analizie bioenergetycznej osobę w terapii się leczy. Podejście to przekłada się na sposób budowania relacji klient/pacjent- terapeuta i przyjętych zasad. W psychologii procesu terapeuta jest towarzyszem ułatwiającym odnalezienie drogi i pomagającym nią podążać, korzystając z różnych technik wspiera klienta w jego poszukiwaniach, zmaganiach, zmianach. W moim odczuciu słowo klient (szczególnie w języku polskim), nie oddaje dobrze istoty tej relacji terapeutycznej, słowo to mocno kojarzy się z obsługą czy sprzedażą, a nie ze wspólnym podążaniem. Dlatego też określenie „osoba

uczestniczą w terapii” jest mi bliższe i lepiej oddaje idee, którą niesie za sobą psychologia procesu.

Bioenergetyka swoje korzenie ma w psychoanalizie, gdzie psychoterapeuta leczy. Słowo pacjent pochodzi od łacińskiego *patiens* czyli wytrzymały, cierpiący, co odgórnie zakłada potrzebę pomocy. Jednak jak możemy przeczytać w artykule Violaine de Clerck bioenergetyka łączy w sobie postawę zarówno analityczną, psychoterapeutyczną i terapii poprzez ciało. Clerck opisuje specyfikę tych postaw w następujący sposób: „W przestrzeni między metodą Reicha, skupiającą się na pracy z ciałem oraz uczuciach pacjenta, do leczenia psychoanalitycznego, którego otoczenie do minimum redukuje wymianę na linii pacjent-terapeuta, celem pozostawienia jak największej przestrzeni na przeniesienie i fantazję, bioenergoterapeutka angażuje się aktywnie w partnerstwo w doświadczeniu relacyjnym, co umożliwia wymianę emocjonalną przy jednoczesnym pozostawianiu terapeutki w pozycji analitycznej, co z kolei daje wystarczająco dużo miejsca na fantazje pacjenta. Dualność analizy bioenergetycznej, czyli analityczność i terapeutyczność, ujawnia się poprzez techniki pracy z ciałem, które są jednocześnie analityczne i interaktywne. Nacisk kładziony aktywnie na wymiar relacji analitycznej, wraz z wymianą emocjonalną i doświadczeniem wzajemności międzyludzkiej, zapewnia fundament narodzenia psychicznego, które stanowi wypracowanie podmiotowości. Pozwala to na przeżywanie głębokich doświadczeń emocjonalnych, w których procesy psychiczne, relacyjne i cielesne są mobilizowane i integrowane, uwalniają siły witalne i tym samym umożliwiają dokonanie rekonstrukcji psychicznej”. (Clerck, materiały szkoleniowe)

Idąc dalej chciałabym się przyjrzeć ciału jako integralnej części człowieka. Ciało w obu metodach postrzegane jest jako istotny nośnik informacji, jako swego rodzaju kompas. Jak mówił Lowen „ciało zna odpowiedź” i myślę, że to stwierdzenia zawiera się również w ideologii

psychologii procesu. Zwrócenie się w stronę ciała jest powrotem do natury, ukazaniem, że nie tylko umysł, intelekt mają wartość, że ciało jest nie tylko narzędziem w rękach człowieka, ale jest jego integralną częścią. Częścią, która wie, czuje, doświadcza i informuje. Uczucia, symptomy, bóle to wszystko są wiadomości płynące z ciała. Wiadomości te są kluczowe dla dalszego rozwoju i poznawania się jednostki. W obu metodach ważne jest to, aby uznawać i słuchać swojego ciała, chociaż stosowane techniki pracy i podejście teoretyczne jest inne to podejście filozoficzne i cele wydają się być bardzo bliskie.

Podsumowując, w moim odczuciu na wierzchniej warstwie można zauważyć wiele różnic, w wizji człowieka, pomiędzy tymi metodami. Psychologia procesu zdaje się postrzegać człowieka jako nieodłączną część natury, gdzie obie strony na siebie wpływają. Ta natura, świat, który wpływa na jednostkę to nie tylko teraźniejszość, ale też przeszłe doświadczenia i te indywidualne i zbiorowe. Mam wrażenie, że podejście bioenergetyczne zawiera się w myśli psychologii procesu. W analizie bioenergetycznej bardziej skupia się i analizuje to co wewnątrz, jednak wpływ i sposób reakcji na zewnętrzne wydarzenia obecne i przeszłe jest nie odłączną częścią pracy psychoterapeutycznej. W obu tych metodach poszukuje się odpowiedzi na pytanie: czym jest istota mojego „ja”, poszukuje się poczucia bycia blisko siebie, swoich uczuć, możliwości pełnego doświadczenia siebie i otaczającego świata. Wizja człowieka przekłada się na sposób pracy z klientem/pacjentem, ale o tym napiszę szerzej w kolejnym rozdziale.

4.2 Techniki i metody pracy

W tym rozdziale postaram się zobrazować w jaki sposób pracuje terapeuta bioenergetyczny, a w jaki terapeuta psychologii procesu, przede wszystkim będę się odnosić do aspektu pracy z ciałem, postrzegania go, jego ważności w procesie terapeutycznym oraz stosowanych interwencji.

Aby lepiej zobrazować wykorzystywane techniki oraz oddać towarzyszącego im ducha poza wiedzą teoretyczną posłużę się w tym rozdziale przykładami z pracy psychoterapeutycznej.

4.2.1 Budowanie relacji psychoterapeutycznej

Relacja psychoterapeutyczna jest jednym z istotniejszych czynników w psychoterapii, trudno wyobrazić sobie proces zmiany, otwierania się na nowe, odkrywania tego co trudne i zablokowane bez poczucia bezpieczeństwa, zaufania i więzi. Dobre przymierze łączy się również z chęcią współpracy obu stron. Jak pisze Gabbard (2011) budowanie dobrej relacji ma w sobie coś nieodgadnionego, jest to rodzaj jakiejś chemii pomiędzy dwoma osobami. Jednak, budowanie dobrej relacji terapeutycznej jest też swego rodzaju sztuką, której można się nauczyć. To od czego należy zacząć ten proces to empatyczna, akceptująca postawa psychoterapeutyczna oraz stworzenie przestrzeni, w której pacjent poczuje się wysłuchany i zrozumiany. „Pacjent i terapeuta przechodzą proces wzajemnego poznawania się, od którego zależy, czy ostatecznie będą z sobą współpracować.” (Gabbard, 2011, str.51) Przymierze terapeutyczne jest więc kluczowe dla dalszego procesu leczenia. (Gabbard, 2011)

Budowanie relacji terapeutycznej ma już w sobie aspekt diagnostyczny. Psychoterapeuta bioenergetyczny będzie bacznie przyglądał się i analizował sposób w jaki pacjent wchodzi w relację jak się w niej odnajduje, tzn. między innymi: jak buduje bliskość,

jakie uczucia się w nim pojawiają, co z nimi robi, jak reaguje jego ciało. Te wszystkie informacje są początkiem drogi pomagającej dotrzeć do źródeł cierpienia pacjenta. „Psychoterapeuta bioenergetyczny będzie obserwować relację z pacjentem w trzech aspektach: relacji z terapeutą (przeniesienie, przeciwprzeniesienie), obecnych w życiu pacjenta relacji spoza gabinetu, związków z przeszłością.” To co wyróżnia tę metodę na tle innych metod psychoanalitycznych jest duże skupienie na tym jakie sygnały wysyła ciało. W bioenergetyce spotykamy się z terminem przeniesienie cielesne. Psychoterapeuta poprzez odczuwanie swojego ciała i pojawiającego się rezonansu cielesnego w relacji z pacjentem może uzyskać wgląd w świat pacjenta również poprzez ciało i odczucia z niego płynące. (Barszcz, Nowakowska, materiały szkoleniowe, 2020)

Bioenergetyka, jak już pisałam, odnosi się do doświadczania siebie i świata, w nawiązaniu do przeszłych doświadczeń, zapisanych w ciele, wzorcach relacyjnych, strukturach emocjonalnych. Relacja terapeutyczna jest przestrzenią, w której pacjent w tych obszarach będzie doświadczał siebie w podobny sposób co w życiu codziennym, ale poprzez analizę i pracę z ciałem będzie mógł zbudować wokół tego większą świadomość. Wraz z budowaniem się silniejszej więzi z terapeutą w pacjencie uruchomią się przeżycia relacyjne typu uczucia przeniesieniowe, często ujawniające doświadczenia z relacji pierwotnych (rodzice, opiekunowie). Przywołanie tych uczuć i możliwość mierzenia się z nimi, wyrażania, doświadczania jest istotnym aspektem procesu terapeutycznego, gdyż to właśnie budowanie świadomości wokół tych zjawisk wraz z ucieleśnianiem daje możliwość zmiany sposobu przeżywania siebie i lepszego poznania swojego świata wewnętrznego.

W psychologii procesu spotkamy się z podobnym podejściem i uznaniem wagi dobrej relacji pomiędzy terapeutą a klientem i jej wpływu na proces terapeutyczny. Podobnie jak w bioenergetyce w psychologii procesu zwraca się uwagę na sposób w jaki klient wchodzi w

relację i co terapeuta w tej relacji czuje, doświadcza. Budowanie relacji terapeutycznej będzie przebiegać w kanale relacji. Jak można przeczytać w książce Amy Mindell (Mindell, 2016) w procesie budowania relacji bardzo istotna jest świadomość wydarzających się momentów pomiędzy terapeutą, a klientem. To jak będzie się budować owa relacja jest ściśle połączone z procesem klienta. Często wymaga to płynności pomiędzy obstawianiem roli terapeuty, a wpuszczaniem wątków relacyjnych, rozumianych tu jako spotkanie dwóch prawdziwych osób. Rolą terapeuty jest pozostawanie świadomym dziejącego się procesu i metakomunikowanie o zmieniającym się układzie relacyjnym. „Kiedy terapeuta wejdzie w kanał relacji z klientem, zostanie on wezwany do wejścia na potencjalnie dezorientującą arenę emocjonalną, pozostając jednocześnie świadomym tego co się wydarza” (Mindell, 2006, str.278)¹⁰(tłumaczenie na potrzeby pracy)

Istotne w tym momencie wydaje się poruszenie kwestii rang¹¹, które są nieodzowną częścią każdej relacji, również terapeutycznej. Ranga to suma przywilejów, które dana osoba posiada i często jest zależna od sytuacji, w której się znajdujemy. W układzie terapeutycznym, to terapeuta ma wyższą rangę i to na nim spoczywa większy ciężar odpowiedzialności za tę relację. Odpowiedzialność rozumiem jako, pozostawanie w ciągłej świadomości tego co się wydarza, nazywanie i metakomunikowanie, ale też analizowania pojawiających się uczuć w trakcie i po sesji terapeutycznej. Klient jest aktywną stroną w tej relacji i to wnoszony przez klienta materiał jest osią wspólnej pracy i do tego też terapeuta procesowy będzie się odnosił.

¹⁰ W oryginale: “When a therapist enters the relationship channel with the client, she or he will be challenged to enter into a potentially disorienting emotional arena while remaining conscious and aware” (Mindell, 2006, str.278)

¹¹ Rangi są jednym z ważniejszych pojęć używanych w psychologii procesu. Ranga to suma wszystkich, świadomych i nieświadomych przywilejów oraz płynących z nich korzyści posiadanych przez jednostkę, nabytych przez i/lub odziedziczonych. (Palusiński, 2013) Rangi mają wpływ na sposób kształtowania się relacji, zazwyczaj jesteśmy świadomi swojej niższej rangi, a pozostajemy ślepi, gdy nasza ranga jest wyższa. To może prowadzić do różnego rodzaju nadużyć. Dlatego tak ważna jest świadomość własnej rangi przez terapeutę. Rangi dotyczą się nie tylko jednostek, ale również grup, społeczności.

Terapeuta jest uważny na pojawiające się sygnały, co i jak klient mówi, ale w równym stopniu co komunikuje jego ciało. W psychologii procesu spotkamy podobne zagadnienia co w analizie bioenergetycznej, ale będziemy się posługiwać innym słownictwem, nie będziemy mówić o przeniesieniu i przeciwprzeniesieniu, a o śnieniu jako zjawisku opisującym różne niewiadome zjawiska, które zachodzą w relacji. „Przeciwprzeniesienie w pracy z procesem oznacza, że terapeuta jest śniony/zaśniony (dreamed up) jako jeden z aspektów procesu klienta lub ma uczucia, które powstają w związku z osobistą psychologią terapeuty, lub jednym i drugim¹².” (Mindell, 2006, str. 283); (tłumaczenie na potrzeby pracy) Oznacza to, że terapeuta zaczyna nie tylko czuć, ale zachowywać się jak jakaś część klienta, na którą on sam, klient, ma większy próg.

Celem tego rozdziału jest zaznaczenie istotności dobrej relacji terapeutycznej dla dalszego procesu terapeutycznego, oraz ukazanie, że choć słownictwo, pewien rodzaj podejścia może być różny to na końcu i tak najważniejsze jest spotkanie dwóch ludzi i ich chęć do wspólnej pracy/drogi. To co jest wspólne dla tych dwóch metod i może je jakoś wyróżniać na tle innych to fakt, że od samego początku dużą wagę przykładają się do komunikatów płynących z ciała, które często są drogą do tego co nieświadome, wtórne.

W literaturze znajdziemy pewne wskazówki, jak budować dobre przymierze terapeutyczne, jednak każdy z nas jest inny i nie da się stworzyć uniwersalnej instrukcji budowania relacji, ta sama zasada dotyczy się relacji terapeutycznej. Dlatego też, w moim odczuciu, każdy proces terapeutyczny jest unikatowy, jest wspólną drogą, którą tworzą i idą terapeutka wraz z pacjentką/klientką. Pomocne w budowaniu tej drogi są wiedza i umiejętności psychoterapeuty oraz jego świadomość dziejących się zjawisk w tym układzie

¹² W oryginale: „Countertransference in process work means that the therapist is either dreamed up as an aspect of the client's process or has feelings that arise about the client that are related to the therapist's personal psychology, or both.” (Mindell, 2006, str. 283)

relacyjnym. Budowanie przymierza psychoterapeutycznego jest kluczowym zagadnieniem w psychoterapii, bez tego trudno liczyć na powodzenie, owocną wspólną pracę.

„(...) pacjent jest „niepowtarzalnością” – w ciągu trzech miliardów lat istnienia życia na Ziemi nie było osoby takiej samej jak on – dlatego też biorę udział w ekscytującej podróży polegającej na odkrywaniu pacjenta i siebie. Przebyłem wiele rzek, ale nadal nie wiem, co znajduje się za zakrętem, jeśli chodzi o tego pacjenta”. (Cocburn, 2010).

4.2.2 Od strony technicznej- sposób diagnostyki, techniki wykorzystywane w pracy z ciałem w obu metodach, cele.

W tym rozdziale chciałabym się skupić na zestawieniu tych dwóch metod pod kątem pracy z pacjentem/klientem, w obszarze pracy z ciałem. Aby lepiej zobrazować sposoby pracy w obu tych metodach rozdział ten będzie rozmową dwóch psychoterapeutek¹³ na temat pracy z klientami/pacjentami. W opisie i rozważaniach skupię się przede wszystkim na temacie pracy z i poprzez ciało.

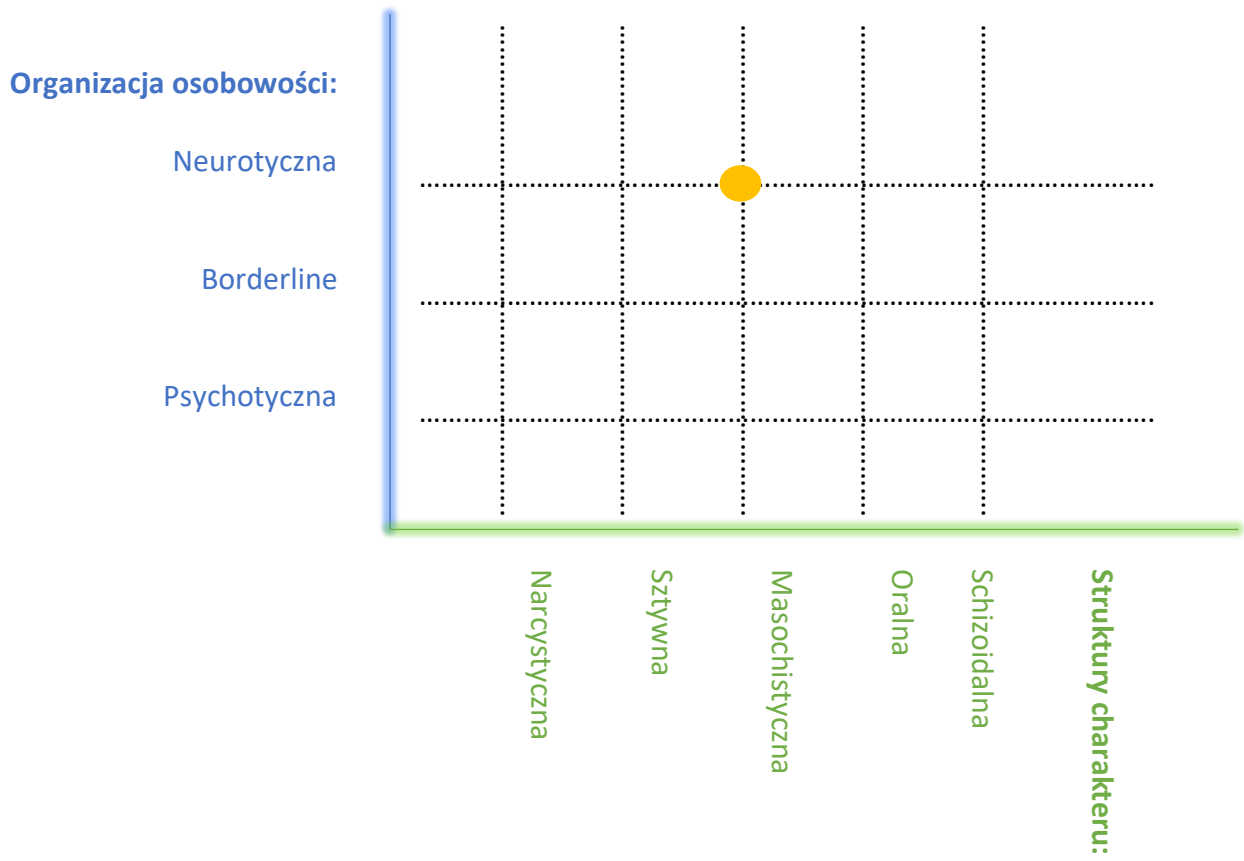
Zacznijmy jednak od początku, pierwsze spotkania to nie tylko czas budowania więzi terapeutycznej, ale też momentem diagnostyki. To co jest istotne, w psychologii zorientowanej na proces, to obserwacja przez terapeutkę struktury procesu klienta, określenie co jest bardziej pierwotne, a co wtórne. To pozwala zbudować ogólny koncept dalszej pracy z klientem, tu też zawarta jest obserwacja ciała klienta, spójności tego co mówi z tym co komunikuje jego ciało. Obserwacja sygnałów, które w sposób nieświadomy są wysyłane poprzez ciało w formie różnego rodzaju ruchów, sposobu siedzenia czy oddychania, mogą być drogą do tego co wtórne. W zgodzie z ideą procesową ważne jest, aby terapeutka

¹³ W związku z tym, że w większej części pracy posługuje się męską formą terapeuta/psychoterapeuta, w tym rozdziale będę posługiwać się żeńską formą.

pozostawała cały czas otwarta na to co się wydarza i podążała za tym. Jest to swego rodzaju umiejętność bycia „płynnym” (ang. fluidity), elastycznym w podążaniu za sygnałami i dziejącym się procesem. Można powiedzieć, że kwintesencją pracy z procesem jest, jak pisze Amy Mindell (Mindell, 2006) „(...) umiejętność dostosowywania się i rozwijania z rozwijającym się procesem, a nie trzymanie się konkretnych koncepcji lub pomysłów.” (Mindell, 2006, str. 236)¹⁴ Dlatego też w psychologii procesu jako diagnozę możemy rozumieć tworzenie mapy procesów danej osoby i za każdym razem weryfikowanie swoich hipotez pozostając świadomym każdego momentu (moment-to-moment awareness). W psychologii procesu nie ma wzorca, modelu uważanego za normę, w związku z tym nie używa się określeń wskazujących na ewentualne patologie czy zaburzenia. (Mindell, 2006).

W analizie bioenergetycznej spotkamy się z podobnym sposobem diagnostyki co w psychoanalizie, czyli z próbą określenia struktury charakteru i poziomu organizacji osobowości -Rysunek 1. Osie te pomagają określić poziom organizacji osobowości i strukturę charakteru, to co odróżnia bioenergetykę od analizy to nieustające skupienie się na ciele i włączenie tego co ciało komunikuje do procesu diagnostycznego. Ważna jest nie tylko budowa ciała danej osoby, ale ogólny odbiór jej na poziomie energetycznym. Jednak podobnie jak w psychologii procesu jest to pewnego rodzaju hipoteza, którą weryfikuje się w trakcie procesu terapeutycznego. Ta informacja jest pomocna dla terapeutki, jednak najważniejsze jest podążanie za pacjentem i dobieranie interwencji w taki sposób, aby były one możliwe do przyjęcia, adekwatne do zasobów i tolerancji dyskomfortu.

¹⁴ W oryginale: „ (...) ability to adapt to and flow with unfolding process, rather than holding fast to any particular concepts or ideas.” (Mindell, 2006, str. 236)



Rysunek 1

Na tę część pracy chciałabym zmienić jej formułę, aby przyjrzeć się obu metodom bardziej z poziomu praktycznego. Tak jak pisałam powyżej będzie to rozmowa dwóch psychoterapeutek. Rozmowa ta będzie próbą ukazania nie tylko stosowanych technik, ale też idei i ducha pracy w obu metodach. (Dialog ten jest stworzony na potrzeby tej pracy, postacie psychoterapeutek są fikcyjne)

Uczestnicy wywiadu/rozmowy, PP- psychoterapeutka procesu; PB- psychoterapeutka bioenergetyczna, • facylitatorka wywiadu:

- Wyobraźmy sobie, że do gabinetu wchodzi pacjent na co zwracacie uwagę?

Psychoterapeutka procesu (PP): Na pierwszym spotkaniu zwracam uwagę na to jak klient się zachowuje, a mówiąc w języku psychologii procesu jakie sygnały wysyła, werbalne i nie werbalne. Istotne jest też dla mnie jak czuję się w tym pierwszym kontakcie i jakie uczucia wyczuwam z drugiej strony. Oczywiście, że pierwsza sesja jest zazwyczaj stresująca dla klienta jednak różnego rodzaju sygnały mogą być już zwiastunami tego jak dalej potoczy się praca. Pierwsze spotkania dają nam też możliwość zorientowania się w jakiej fazie obecnie jest klient, czego na ten moment najbardziej potrzebuje.

- A jak to wygląda w bioenergetyce?

Psychoterapeutka Bioenergetyczna (PB): W pewnym sensie podobanie. Również istotne jest, jak przebiegają pierwsze spotkania konsultacyjne. Podczas tych spotkań odnosząc się do tego co pacjent mówi, jak mówi, tworzymy kontrakt i cel pracy psychoterapeutycznej.

Istotne jest też to jak pacjent buduje, reaguje na tworzącą się więź terapeutyczną. Dzięki temu można zaobserwować pojawiające się w dużej mierze nieświadome uczucia. Uczucia te w myśl bioenergetyki będą zbliżone do uczuć, które towarzyszyły pacjentowi w jego relacjach

pierwotnych (czyli z rodzicami, opiekunami). Kontaktowanie się z uczuciami do obiektów pierwotnych będzie uruchamiać cały wachlarz uczuć i reakcji, a wraz z tym pojawi się lęk, ten zaś uruchomi obrony, czyli sposoby radzenia sobie w zagrażających, trudnych sytuacjach. Obrony przywołają objawy, które będą widoczne w zachowaniu i ciele pacjenta. Lowen wychodził z założenie, że blokady, zawieszenia, które mamy pochodzą z czasów dzieciństwa. Istotne jednak jest, że w bioenergetyce poza powrotem do przeszłości ważne jest odczuwanie ciała tu i teraz. Jak możemy przeczytać w książce Marzeny Barszcz „Im bardziej jesteśmy w stanie czuć i przeżywać, to co jest zapisane w nas, tym bardziej w codziennym życiu będziemy mogli pozostawać w kontakcie ze sobą.” (Barszcz, 2018, str.16) W bioenergetyce cały czas będziemy odnosić się do ciała.

PP: W psychologii procesu ciało zaś jest jednym z kanałów pracy, co nie znaczy, że nie odgrywa istotnej roli w pracy terapeutycznej. Kluczowym zagadnieniem jest idea śniącego ciała, idea ta zakłada, że ciało śni nieustannie, w związku z tym informacje, które w sobie niesie nie odnoszą się tylko do przeszłych doświadczeń, ale też do tego co dzieje się aktualnie w życiu klienta i otaczającym go świecie. Jak pisze Mindell „nasze ciała nie są tylko chore lub zdrowe, nasze ciała manifestują nasze sny/śnienie”. (Mindell, 2018, FB) Psychologia procesu rozdziela pracę z ciałem na dwa kanały, kanał ruchu i kanał priopriocepcji¹⁵. W zależności od tego w jakim kanale będzie odbywać się praca, terapeuta będzie stosował inne interwencje. Ten podział pokazuje szerokie podejście psychologii procesu do ciała i uwzględnienie różnych dróg wyłaniania się procesu.

Odnosząc się do myśli bioenergetycznej, w procesie przeszłość jest ważna, ale nie jest kluczowym punktem odniesienia. Będziemy się jej przyglądać, jeśli w tę stronę pokieruje nas

¹⁵ Kanał ruchowy oraz priopriocepcji opisane są szczegółowo w rozdziale nr. 2

proces. Jednak nie zakładamy odgórnie, że przeżycia z przeszłości zapisane są w naszym ciele. W psychologii procesu uwzględniamy myślenie przyczynowe – „dlaczego?”- ale w dużym stopniu w swojej pracy wykorzystujemy podejście teleologiczne i pytamy – „po co?”- się coś wydarza, co zmienia podejście i sposób pracy z klientem.

PB: No tak to spora różnica, w bioenergetyce odnosimy się do tego co wydarzyło się w dzieciństwie, zakładając, że to właśnie ten okres życia ukształtował nas i nasze mechanizmy radzenia sobie z różnym sytuacjami. Te przeszłe doświadczenia są zapisane w naszych ciałach. Założmy, że mam w terapii osobę, której ciało jest bardzo napięte, jest to zarówno napięcie na poziomie pancerza mięśniowego jak i moich odczuć w kontakcie z tą osobą. Razem z pacjentem będę poszukiwać przyczyn tego napięcia, upatrując źródeł w przeszłości, relacji z kluczowymi obiektami.

- Jak to będzie wyglądać konkretnie?

PB: Najpierw potrzebuje poznać historię pacjenta, zaczynając od tego z czym przychodzi, co dzieje się w jego aktualnym życiu, przechodząc do przeszłych doświadczeń. Cały czas moja uwaga jest skupiona na tym co pacjent mówi, jak mówi, jak zachowuje się jego ciało, jak ja czuję się w jego obecności, jakie pojawiają mi się uczucia i reakcje w ciele. Jeden z zagranicznych nauczycieli bioenergetyki Cocburn opisał proces poznawania pacjenta i budowania relacji z nim przez pryzmat siedmiu soczewek, przez które psychoterapeuta widzi, doświadcza pacjenta. Pierwsza soczewka odnosi się do tego z czym wchodzi terapeuta do gabinetu, jaką soczewkę ma na oku i co przez nią może, a czego nie może zobaczyć. Dlatego też tak ważne jest, aby bioenergoterapeutka za każdym razem była „radykalnie otwarta” na to co się wydarzy. „(...) usiłuję dać sobie przestrzeń na nadejście tego, co ma nadejść, chwila po chwili, zamiast pozwolić, aby dążenie do uzyskania dobrego wyniku zamknęło moją otwartość na to, co „jest po prostu obecne.” (Cocburn, 2010). Kolejne soczewki to słuchanie

(co mówi, jakie dobiera słowa), patrzenie (jak mówi, jak zachowuje się ciało pacjenta, jego oddech, tembr głosu), odczuwanie (jak psychoterapeuta odczuwa w swoim ciele uczucia wyrażane przez pacjenta, ale też jakie odczucia uruchamiają się w psychoterapeucie w kontakcie), rodzina i pochodzenie społeczne, intuicyjne wyczuwanie obrazu lub metafory, umiejętność pacjenta korzystania z ram somatycznych.

PP: Za nim przejdziemy dalej chciałabym się odnieść do tego jak to wygląda w psychologii procesu, bo widzę tu podobieństwo. Dla psychoterapeutki procesowej bardzo ważne jest, aby niczego odgórnie nie zakładać, a podążać za procesem, u nas nazywa się to umysł początkującego co brzmi mi podobnie do „radyklanego otwarcia”. Umysł początkującego to zasada zen, która zakłada brak planu, własnych pomysłów na to co ma się wydarzyć, jest to otwartość na to co przyjdzie bez oceny, klasyfikowania.

- Rozumiem, że w obu metodach ważna jest ta otwartość na to z czym przychodzi do nas człowiek. Jest to wspólne poszukiwanie, a nie realizowanie odgórnego planu. W moim odczuciu daje to możliwość pochylenia się nad osobą z uważnością, a nie traktowania człowieka jak maszyny do naprawy.

Wróćmy teraz do tego pacjenta/klienta, który wchodzi do gabinetu, jak będziecie z nim pracować w kontekście ciała. Specjalnie zawężam obszar naszych rozważań, aby trzymać się tematu.

PB: W bioenergetyce inaczej będzie wyglądać sesja indywidualna, a inaczej grupy ćwiczeniowe. Zaczniemy od sesji indywidualnej, podczas której terapeutka razem z pacjentem ucą się tego co mówi ciało. To uczenie odbywa się poprzez doświadczenie i ważne jest to, że to doświadczenie odbywa się w relacji. Terapeuta może wtedy pomóc zobaczyć, pokazać co się dzieje z pacjentem w różnych sytuacjach, słyca się oddech, ciało się kurczy, zaciskają się

pięści i wiele innych. Odzwierciedlenie jest bardzo istotne w procesie psychoterapii pozwala pacjentowi nauczyć się w przyszłości być odzwierciedleniem dla samego siebie.

Wróćmy do tego pacjenta, który jest bardzo napięty: poza czytaniem ciała, które psychoterapeuta robi cały czas będziemy poszukiwać, dopytywać, gdzie i jak pacjent odczuwa to napięcie i z jakimi łączy się uczuciami. Założmy, że pacjent najwięcej napięcia odczuwa w okolicy gardła, opisuje to jako jakiś zacisk, kluchę w gardle. To na czym nam zależy to zbudowanie świadomości wokół tego co się dzieje, analiza, ale z ucieleśnieniem. „Kontakt z ciałem stanowi przestrzeń na ucieleśnienie zmiany poprzez zintegrowanie treści konfliktowych, zarówno na poziomie pancerza charakterologicznego jak i mięśniowego: analiza plus praktyka” (materiały szkoleniowe)

Aby to lepiej zobrazować podam kilka przykładów interwencji jakie mogę zastosować np.: *Zatrzymaj się na chwilę na tym doświadczeniu z ciała, poczuj jej, jakie za tym kryje się uczucie?*, idąc dalej można powiedzieć (wracając do ciała, do doświadczenia) - *Spróbuj zostać z tym uczuciem dwa oddechy, zobacz co się z tobą dzieje, czy faktycznie Cię zalewa?* – pacjent kontaktuje się z uczuciem na przykład ze złością, dalsza interwencja- *wejdź teraz do tego odczucia, zaproś je, powiedz mu, że jest na nie miejsce, weź oddech, może pojawią się jakieś za tym słowa, może twoje ciało chce coś zrobić?* To jest moment, w którym człowiek, pacjent zaczyna być połączony ze swoimi uczuciami, ciałem. Dalsza praca będzie polegać na budowaniu pojemności na pojawiające się emocje i ucieleśniania ich. Kontakt z odciętymi uczuciami generuje duży lęk, obawy, dlatego ważne jest aby proces ten przebiegał w takim tempie na jakie gotowy jest pacjent i na takim poziomie dyskomfortu, który jest nieprzekraczający.

- Słyszę, że dużo jest wokół uczuć... co to znaczy ucieleśniać je?

PB: Tak, uczucia są bardzo ważne w bioenergetyce, właśnie te uczucia, emocje, a w zasadzie nie możność poradzenia sobie z nimi w przeszłości, zastygły w naszym ciele tworząc pancierz charakterologiczno- mięśniowy.

Ucieleśnianie to tak jak już wcześniej mówiłam z jednej strony uczenie się swojego ciała, jak reaguje np. czuje już zacisk w gardle to sygnał dla mnie, że ktoś mnie przekroczyła albo ja siebie przekraczam albo nie wyrażam czegoś. Ucieleśniania jest też budowaniem pojemności w nas na nasze emocje, połączenia czucia, ciała i rozumu.

- Wykonujecie w tym celu jakieś konkretne sekwencje, ćwiczenia?

PB: To nie będzie jednoznaczna odpowiedź. W bioenergetyce mamy różne sekwencje, które można wykonywać prozdrowotne, aby ożywić ciało, jednak wtedy to nie jest psychoterapia. Oczywiście poszczególne pozycje jak uziemienie, łuk, rakietą czy stołek są wykorzystywane w psychoterapii, ale sposób w jaki się z tych narzędzi korzysta jest dobrany do potrzeb pacjenta. Tu nie chodzi tylko o wyrażenie uczuć, wyrzucenie ich z siebie. Po pierwsze jest to nie skuteczne, daje krótkotrwałą ulgę, po drugie jest to błędne założenie, że coś w nas, z nas jest do wyrzucenia. Inaczej więc będziemy pracować z osobą, która ma ataki złości, a inaczej z osobą, która tą złość tłumi, mimo, że w obu przypadkach możemy użyć na przykład rakietę. I tak dla osoby z wybuchami złości ważne będzie nauczenie się pomieszczania tego ładunku, poczucie jak to uczucie napływa i poprzez dobre uziemianie ciała, mówiąc obrazowo, sprawdzenie ładunku w dół, czyli do formy, która nie jest zagrażająca, zabierająca. Stojąc na własnych nogach czując swoje ciało, pacjent trzymając rakieta mówi o swojej wściekłości, modulując do tego ton głosu. Nawet jeśli uderza rakieta to istotą jest to, żeby robił to świadomie, powoli pomieszczając swoje uczucia. Takie doświadczenie na nowo buduje zaufanie do siebie samego/samej i daje możliwość przeżywania złości, ale nie bycia zalanym przez wściekłość. Dla osoby, która tłumi złość ważne będzie, aby poznała pełne jej spectrum,

swojego głosu, swojego NIE. Tu pomocne będą różne formy ekspresji na przykład wspomnianą rakieta, kopanie nogami w materac, ciągnięcie ręcznika itp.

Zaznaczę, że nie jest to opis jednej sesji, ale jakiejś części procesu terapeutycznego. Analiza bioenergetyczna nie polega na wyrzucaniu z siebie emocji, a na szukaniu i budowaniu połączenia, relacji z ciałem, jako podłoża do regulacji emocji i poczucia bezpieczeństwa. Istotny jest też aspekt analizy, budowanie świadomości na poziomie umysłu i ciała. A jak to będzie w psychologii procesu?

PP: W psychologii procesu odnosząc się tylko do ciała, co jest trochę sztucznym podziałem, będziemy pracować w dwóch kanałach propriocepcji i ruchu. To w jakim kanale będzie przebiegać praca zależy od sygnałów, czy bardziej pokierują nas w stronę ruchu czy czucia. Często te dwa kanały łączą się ze sobą i praca jakiś czas przebiega w jednym kanale, a później w drugim lub w obydwu naraz. Aby lepiej to zobrazować wróćmy do przytoczonego przykładu, osoby/klienta, który jest napięty, założmy, że pytając go, gdzie odczuwa to napięcie, odpowie nam tak samo, że w gardle. Będziemy zgłębiać to doświadczenie na przykład pytając: *Jak odczuwasz to napięcie w gardle, jakie to jest?* – tu w zależności od tego co klient odpowie nakieruje nas na kanał, w którym przebiega proces. Inaczej będziemy pracować z przytoczoną wcześniej kluchą w gardle, a inaczej z poczuciem zaciskania. Klucha w gardle to będzie raczej praca w propriocepcji, natomiast zaciskanie w kanale ruchu.

- Możesz podać przykłady interwencji w odniesieniu do obydwu kanałów pracy.

PP: Tak. Założmy, że klient odpowiada, że czuje zaciskanie w gardle, ważne jest, aby „zbadać” jak on to odczuwa, jego subiektywne doświadczenie tego. *-Spróbuj poczuć trochę mocniej to zaciskanie, jakie ono jest?* – tu możemy dostać wiele odpowiedzi wolne, szybkie, mocne, słabe, rytmiczne itd. Pomagamy klientowi w pełni opisać to doświadczenie, ale nie zostać tylko na poziomie opisu, czy intelektualnej obróbki. Żeby przejść do doświadczania możemy zapytać-

czy mógłbyś pokazać to zaciskanie np. ruchem ręki? – jeśli feedback jest pozytywny podążamy dalej tą drogą. *Spróbuj zrobić to bardziej, może dodaj drugą rękę.* – będziemy amplifikować doświadczenie, wzmacniać je. Tu otwiera się pole na kreatywność terapeuty, nie ma jasno określonych interwencji czy sekwencji ćwiczeń, które wykorzystujemy w docieraniu do esencji doświadczenia. Poprzez rozwijanie sygnału często dotrzemy do sytuacji konfliktowej, w tym wypadku pomiędzy tym kto zaciska i tym kto jest ściskany. Na drodze odkrywania esencji doświadczenia będziemy pracować z tym konfliktem, wyłaniającymi się figurami, szukając informacji, która płynie z każdej ze stron- co ma nam do „powiedzenia” ten kto zaciska i ten kto jest zaciskany, jakie ważne przesłanie z tego płynie i jak można je wykorzystać w codziennym życiu. To co jest bardzo ważne i tworzy ramy pracy, to świadomość terapeuty co się dzieje, uważność na feedback i sygnały klienta, odnoszenie się ze swoimi interwencjami do kanału, w którym przebiega praca.

Jeśli zaś chodzi o kanał priopriocepcji, również będziemy ustosunkowywać się do tego co mówi klient. Załóżmy, że klient doświadcza swój zacisk w gardle jako kluski, gluta *-jaki jest ten glut ta kluska, możesz to opisać; - mhm spróbuj poczuć konsystencję takiego gluta; jak to by było być taki glutem; poczuj, jak rozlewa się po całym twoim ciele itp.* Poprzez amplifikację, pomagamy klientowi dotrzeć do istoty jego doświadczenia, energii, która się za tym kryje.

W psychologii procesu wykorzystujemy też technikę pracy z ciałem związaną stricte z dotykiem „deep body working”, czyli można powiedzieć pogłębioną pracą z ciałem. Tu widzę pewne podobieństwo do bioenergetyki, niektóre interwencje są zaczerpnięte właśnie z tej metody, różnica polega na tym, że w psychologii procesu są one mniej dyrektywne, wynikające z dziejącego się procesu, niż na przykład z widocznych napięć w ciele.

- Możesz powiedzieć coś więcej o tej głębokiej pracy z ciałem w psychologii procesu.

PP: Te napięcia w ciele będą tematem pracy tylko wtedy, jeśli będą niespójne, przeszkadzające, zwracające uwagę i co bardzo ważne, feedback klienta będzie pozytywny na pracę z tym tematem. W pracy z napięciami czy blokadami nie mamy odgórnego założenie, celu, gdzie ma nas to praca doprowadzić. Będziemy wspierać to co się wyłania i za tym podążać. Wykorzystując „deep body working” poprzez dotyk wzmocnimy odczucie prioprioceptywne klienta poprzez wejście w ten kanał, niezwracając na niego uwagi wprost. Czyli pracując z ciałem dotykiem automatycznie znajdujemy się w doświadczeniu odczuwania, w pewnym sensie omijając umysł i analizę tego co się dzieje, to jest inna droga dojść od doświadczenie w ciele, a nie od głowy do doświadczenia. Jak to w psychologii procesu tutaj też ważna jest kreatywność terapeuty, nie ma zbioru interwencji czy założeń. Część interwencji będzie podobna do tych np. z bioenergetyki czy innych metod pracy z ciałem. Psychologia procesu czerpie inspiracje i doświadczenia innych metod, ale pozostaje wierna swoim założeniom o podążaniu, nie zakładaniu niczego. Wracając do przykładu klienta z zaciśniętym gardłem, wykorzystując technikę „deep body working” moglibyśmy popracować z żuchwą klienta wykorzystując techniki np. z analizy bioenergetycznej. Jednak nasz cel takiej pracy to skontaktowanie klienta z doświadczeniem z ciała i to może pomóc mu w rozluźnieniu szczęki, puszczenia, dźwięku, ale też być może szczęka bardziej się napnie i to będzie tematem pracy, tego nie wiemy, póki się to nie wydarzy. Myślę, że to są te różnice nawet nie w samych interwencjach, ale w podejściu, idei u źródeł. Często przy pracy z ruchem czy priopriocepcją stosujemy metodę „pustego dojścia”. Jest to nazwanie pojawiającego się sygnału bez interpretacji, nadawania znaczenia np.- *o twój oddech jest teraz głębszy*- dalej obserwujemy feedback. Zwracanie się bezpośrednio do sygnałów, jak pisze Amy Mindell w książce „Coma, a Healing Journey”, pomaga je pogłębić i zaobserwować, w którą stronę zmierza proces. Praca z ciałem czy priopriocepcją często wiąże się z doświadczeniem odmiennego stanu

świadomości przez klienta. Eksploracja tego stanu daje możliwość dotarcia do poziomu głębokiego uczucia, źródła, energii, która zrodziła ruch, poczucie czy obraz. Praca pomiędzy terapeutą, a klientem dzieje się na poziomie syntetycznym. „Doświadczenie synetyczne jest podobne do intuicji lub przeczucia, ale różni się tym, że jest odczuwane w ciele.” (Diamond, Jones, 2012, str. 140) Tu nie ma zastosowania komunikacja werbalna, a ważne jest podążanie za klientem, właśnie z poziomu synetycznego, zauważanie tego co się dzieje i podążania za.

- Po co praca z ciałem?

PB: W myśl analizy bioenergetycznej w naszych ciałach zapisana jest nasza historia. Odkrywanie relacji z ciałem daje nam możliwość zobaczenia jak to co doświadczyliśmy w przeszłości odtwarza się nieświadomie w teraźniejszości. Jest to droga do zbudowania, odbudowania kontaktu z naszym ciałem, z tym co odcięte i nie czute, co nie tylko przywraca nam ciało w pełni, ale też daje zrozumienie dla naszych doświadczeń i obecnych wyborów.

PP: Ciało w naszej kulturze jest bardzo często pomijane, większą wagę nadajmy rozumowi. Co za tym idzie praca z ciałem daje nam dostęp nie tylko do tego co niewerbalne, ale też do nowych wzorców, energii, które wyrażają się właśnie poprzez nasze ciała. Kontakt z ciałem, uważność, słuchanie co ma nam do powiedzenia, nie jest tylko kwestia psychoterapii, ciało jest integralną częścią nas.

- Jak jest cel pracy?

PP: Zakładamy, że za każdym doświadczeniem kryje się jakiś rodzaj energii, która jest nam potrzebna, rozwijająca dla danej osoby, jej społeczności czy nawet świata. Odkrycie tej energii, transformowanie i integracja nowej jakości, która się wyłania prowadzi do zmiany, poszerzenia świadomości. Myślę, że celem jest zdolność osoby do podążania za dziejącym się procesem, zauważania sygnałów, integrowania nowych jakości, poszerzania tożsamości, ale też umiejętność pracy, facylitacji wewnętrznych konfliktów. Praca z procesem to w jakimś

sensie nie kończąca się droga rozwoju i poznawania siebie, a co za tym idzie umiejętność korzystanie z tego co się wydarza do lepszego poznania siebie poczucia bycia na właściwej ścieżce życia.

PB: Celem terapii bioenergetycznej jest pomoc osobie w porozumieniu się ze sobą samą na dwóch poziomach: fizycznym (cielesnym), analitycznym (zrozumienie przeszłości i jej wpływu). W założeniu powiązanie z tymi dwoma aspektami sprzyja rozwojowi poczucia osobowości, odpowiedzenia na pytanie kim jestem. Osobowość rozumiana jest tutaj jako pewien rodzaj emanacji, wibracji danej osoby, rodzaju energetyki, który odbieramy. W wyniku pracy ze sobą jako jednostka stajemy się integralną całością, z ugruntowanym ego, które jest nierozzerwalnie powiązane z uczuciami, których doświadczamy. Oznacza to możliwość świadomego przeżywania tego co w nas i wokół nas, pomieszczania uczuć i umiejętności powrotu do siebie. Jesteśmy swoim ciałem, a ciało to jest połączeniem wszystkich procesów, które tworzą nas. Na koniec chciałabym za cytować Aleksandra i Leslie Lowen - „Celem terapii jest OŻYWIĆ ciało, aby było zdolne do przeżywania przyjemności i bólu, radości i smutku. Im bardziej jesteśmy ożywieni, tym lepiej tolerujemy wyższy stopień pobudzenia w codziennym życiu i w seksie. Analiza wypartych konfliktów, uwolnienie stłumionych uczuć, zredukowanie chronicznych napięć mięśni i bloków prowadzi do zwiększenia zdolności tej osoby do przeżywania przyjemności.” (Lowen A.;L;) „Droga do zdrowia i witalności

Podsumowując, ciało jest bardzo ważne w obu tych metodach jednak mam wrażenie, że w procesie jest ono postrzegane też jako przekaźnik informacji nie tylko wewnętrznych danej jednostki, ale też otaczającego ją świata, nasze ciała śnią w jakiś obszarach wspólny sen. Jest też dużo miejsca na poszukiwanie, eksplorowanie, próbowanie różnych techniki otwartość na to co przychodzi. To co widzę jako ramy pracy to oczywiście etyka, ale też

feedback klienta, na ile ta interwencja jest tą na dany moment. Natomiast analiza bioenergetyczna to opowieść o budowaniu relacji z ciałem i powrotem do siebie, można powiedzieć, że do domu. W tej metodzie mamy dużo więcej struktur i założeń o tym co i jak wpływa na nas i jak odzwierciedla się w naszych ciałach, wzorcach funkcjonowania, relacjach. Bioenergetyka jest bogata w wiele propozycji pracy z ciałem i interwencje są raczej dyrektywne, jednak nie zwalnia to z uważności i podążania za tym co dzieje się z pacjentem.

4.3 Etyka pracy z ciałem

W zawodzie psychoterapeuty znajdziemy wiele zasad etyki dotyczących pracy z drugim człowiekiem. Wprowadzając ciało poprzeczka podnosi się, ten obszar pracy, szczególnie jeśli w grę wchodzi dotyk jest bardzo wrażliwy na różnego rodzaju nadużycia. Dalego też tak ważna jest etyka pracy z ciałem i jasny kontrakt, komunikaty z pacjentem/ klientem. Klient/pacjent musi wyrazić zgodę na dotyk, ale mimo to w trakcie pracy warto wielokrotnie sprawdzać czy taki rodzaj dotyku albo czy w ogóle dotyk w danym momencie nie jest przekraczający. „Jeśli dana sytuacja pozwala na dotyk, robienie czegokolwiek związanego z kontaktem fizycznym wymaga dogłębnego treningu, aby terapeuta był przytomny podczas kontaktu z ciałem i był w stanie zauważyć feedback i minimalne sygnały.¹⁶” (Mindell Amy, 2006, str.300)

Rozpoczynając pracę z ciałem często wchodzimy w obszar nierozpoznany przez klienta/pacjenta, dlatego też psychoterapeuta musi być tak uważny przy swoich interwencjach, gdyż klient/pacjent może być nieświadomy dziejącego się przekroczenia. Oczywiście jest, że nie dotykamy miejsc intymnych, ale też warto dowiedzieć się od osoby, z którą pracujemy, których miejsc na ciele nie chce, aby dotykać. Szczególną ostrożność musimy zachować w stosunku do osób, które doświadczyły wszelkich form przemocy.

Etykę pracy z ciałem można podsumować jednym słowem- uważność i to jest dobry drogowskaz w pracy.

¹⁶ W oryginale: If the particular situation allows touch, doing anything touch-oriented requires in-depth training so that the therapist remains awake during body contact and is able to notice feedback and minute signals. (Mindell Amy, 2006, str.300)

4.4 Na koniec

Niniejsza praca jest próbą ukazania istotności pracy z ciałem i potencjału jaki za sobą niesie. W naszej kulturze ciało bardzo często jest marginalizowane lub traktowane jako maszyna do pracy czy prezentacji. Również w psychoterapii jest często pomijane, jakby zapomniano o tym, jak wiele informacji dla nas niesie i jak ważnym nieodłącznym elementem nas jest. Wybrałam te dwie metody, nie bez powodu, z jednej strony obie są mi bliskie i miałam możliwość doświadczyć ich w pracy własnej i przyjrzeć się im nie tylko z poziomu wiedzy, z drugiej strony ciekawe było przyjrzeć się dwóm metodom, gdzie praca z ciałem odgrywa istotną rolę, a które na pierwszy rzut oka wydają się od siebie bardzo odległe. I faktycznie w różnych kwestiach odnajdziemy różnice jednak to co łączy te podejścia to duża uważność na człowieka jako całość. Moim zdaniem bycie psychoterapeutą/tką, to droga, na której warto czerpać z różnych źródeł. Daje to możliwość patrzenia na człowieka z różnych perspektyw i pełniejszego towarzyszenia mu w jego drodze, a ciało jest nieodzownym kompanem tej drogi.

Bibliografia:

Barszcz, Marzena. 2018. Psychoterapia przez ciało. Wydawnictwo: Remedjos Marzena Barszcz

Bartoszewski, Jakub. 2012. Kartezjańskie principia filozoficzno-przyrodnicze. Studia Sieradzana 2, 76-86

Diamond, Lee Spark, 2012. Droga powstaje, gdy idziesz. Wydawnictwo: ENETEIA Wydawnictwo Szkolenia

Dudek, Zeneon. 2006. Podstawy psychologii Junga. Wydawnictwo: ENETEIA Wydawnictwo Szkolenia

Gabbard, Glen. 2011. Długoterminowa psychoterapia psychodynamiczna. Wydawnictwo: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Koziełło, Danuta. 2002. Taniec i psychoterapia. Wydawnictwo: KMK Promotions.

Lowen, Alexander. 1975. Bioenergetics. Wydawnictwo: Coward, McCann & Geoghegan, Inc

Lowen, Alexander. 2010. Lęk przed życiem. Wydawnictwo: Ośrodek bioenergetycznej pracy z ciałem, pomocy i edukacji psychologicznej Joanna Olchowik.

Lowen, Alexander i Leslie. 2011. Droga do zdrowia i witalności. Wydawnictwo: Centrum pracy z ciałem.

McWilliams, Nancy. 2013. Diagnoza psychoanalityczna. Wydawnictwo: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Mindell, Amy. 1995. Metaskills: Spiritual Art of Therapy. Wydawnictwo: Createspace Independent Publishing Platform

Mindell, Amy. 1999. Coma a Healing journey. Wydawnictwo: Lao Tse Press.

Mindell, Arnold i Amy. 2005. Tyłem do przodu. Wydawnictwo: Psychologia i świat oficyna wydawnicza PTPZnP.

Mindell, Amy. 2006. Alternative to therapy. Wydawnictwo: Lao Tse Press.

Mindell, Arnold. 1984. Śniące ciało: rola ciała w odkrywaniu jaźni. Wydawnictwo: Rebirthing

Mindell, Arnold. 2003. O pracy ze śniącym ciałem. Wydawnictwo: TU

Szymkiewicz, Bogna (redakcja naukowa). 2013. Psychologia procesu. Teoria i praktyka. Wydawnictwo: ENETEIA Wydawnictwo Szkolenia

Tłuczek, Katarzyna. 2014. Ruch, taniec, symbolika ciała jako formy transgresji konstruktywnej „ku sobie”; Civitas Hominibus: rocznik filozoficzno-społeczny 9, 105-113

Zawolski, Edward. 1978. Choreia, muza i bóstwa w religii greckiej. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.

Strony internetowe:

Instytut psychiatrii i rozwoju integralnego

<http://www.ipri.pl/duchowosc/nadzwyczajne-zjawiska/ekstaza-i-trans/>

Kaplan (Mindell), Amy. 1986. Hidden dance an introduction to process-oriented movement work by Amy Sue Kaplan.

https://www.processwork.org/files/Finalprojects/Mindell,_Amy_March_1986.pdf

Józefowicz, Jarosław. 2012. www.psychologwarszawa.eu;

Palusiński, Robert. 2013. <http://robertpalusinski.blogspot.com/2013/05/o-rangach-i-przywilejach-w-nowej-odsonie.html>

Materiały szkoleniowe:

Barszcz, Marzena, Nowakowska, Magdalena. 2020. Seminarium: Pierwsze konsultacje.

Sokołowska, Agnieszka. 2016. Materiały szkoleniowe: Materiały dydaktyczne- projektowanie ćwiczeń.

Podręcznik szkoleniowy z Analizy Bioenergetycznej. Szkolenie w latach: 2015-2019

- **Szkolenia w Analizie Bioenergetycznej artykuły:**

Clerck, de Violaine. Ciało, relacja i przeniesienie: trzy wymiary analizy bioenergetycznej. Tłumaczenie: Ewa Kubicka

Cocoburn, Garry. "Seeing what is so simply present". Learning to be a bioenergetic therapist.

Tucillo, Elaine. 2017. Psychosomatyczne procesy zachodzące w podświadomości oraz ich związek z chroniczną traumą relacyjną; Przeniesienie somatyczne oraz jego przejawy w dynamice relacyjnej, rodzinnej oraz dynamice sił.

Tłumaczenie: Ewa Kubicka