

Kūrybinis santykis tarp terapeuto ir kliento. Chroniškų ligos simptomų ir gyvenimo mito tarpusavio sąveika

Lora Šapailienė, Panevėžio apskrities ligoninė, medicinos psichologė

Ligos stadijos, chroniški simptomai - tai bandantys save realizuoti asmeniniai mitai, pasireiškiantys vaikystės prisiminimuose ir sapnuose. Sustiprinus ir išskleidus fizinius simptomus, tampa aišku, kad jie atspindi sapnų ar ankstyvųjų prisiminimų vaizdinius. Kūnas ir paimtas iš sapno vaizdinys - tai du kanalai to paties gilaus vidinio proceso, siekiančio atkreipti į save dėmesį.

Šią aktualią temą pristatysiu, remdamasi į procesą orientuotos psichologijos pradininko ir įkūrėjo – Arnoldo Mindelo darbais. Mindelas – filosofijos mokslų daktaras, psichoterapeutas ir analitikas, 17 knygų autorius. Teigiama, kad proceso terapiją galima priskirti naujai transpersonalinei psichologijai, nes ji bando sujungti dvasines praktikas ir vakarų psichologijos metodus. Proceso terapijos centrai sėkmingai dirba JAV, Australijoje, Rusijoje, Lenkijoje, Japonijoje, Anglijoje ir kt. (<http://processwork.org/>).

Pagal išsislavinimą Mindelas – jungiškasis analitikas, besilaikantis vieno pagrindinių Jungo teiginių – teleologinės koncepcijos - įvykiai turi savo tikslą ir prasmę. Individualiojoje psichologijoje tai vienas svarbiausių teorinio ir praktinio darbo postulatų. Jungas savo požiūrį taikė sapnų analizei, o Mindelas jį išplėtė ir pritaikė ne tik sapnams, bet ir žmogaus kūno išgyvenimams. Dirbdamas su sunkiai sergančiais pacientais, jis pastebėjo, kad fiziniai simptomai, juos sustiprinus ir išskleidus, atkartoja sapnų ar vaikystės prisiminimų vaizdinius. Tai, kas vyksta kūne, turi reikšmę ir tikslą – tai nėra vien patologija ar sutrikimas. Proceso psichologijos požiūriu, labai gerai, kad kūnas kuria simptomus. Kuo stipresnis simptomas, tuo galingesnis žmogaus viduje vykstantis individuacijos procesas

Terapeuto tikslas - atskleisti kūno problemų, tarpusavio santykių arba sapnų energiją ir surasti jų kūrybiškumo ištakas. Terapija – tai ne tik problemų sprendimo ar savęs pažinimo priemonė, ji palengvina išėjimą į mūsų kūrybinį potencialą. Ji perkūnija vidinio proceso energiją į šokį, dailę, muziką ar kitą kūrybos sritį.

Energijos ir kūrybos idėja glaudžiai susijusi su mokymu apie ūmius ir chroniškus simptomus. Tyrinėjimai rodo, kad kiekvienas simptomas turi bent dvi dalis. Yra auka (arba kai kas, kenčiantis skausmą) ir tas, kas kuria simptomą ir kelia skausmą. Jei mums nors trumpam pavyktų susisiekti su simptomo kūrėju (vietoj aukos pozicijos), netikėtai surastume nepaprastai didelius energijos išteklius, kuriuos galima panaudoti. Ši neišnaudota energija skatina vystyti tam tikrą savybę, gebėjimą, požiūrį, norą ir pan.

Mindelo nuomone, išgijimo idėja tradicinės medicinos rėmuose yra gana ribota – ji susijusi tik su priežastimi ir rezultatu. Praktiškai čia nėra nei kūrybos, nei meno - ignoruojamas mūsų mokėjimas šokti, judėti, regėti, gebėjimas pažadinti jėgos, tūnančios po ligos simptomais, kūrybines galimybes. Mes bijome savo simptomų, todėl norime išgijimo. Ieškome pasveikimo, nesuprasdami, kad mūsų problema – ne liga, o tai, kad spaudžiami kultūros ir tradicijų poveikio, tikime: tai, ką tenka išgyventi, yra blogai, todėl reikia nuslopinti ir išgydyti, o ne pamilti ir leisti gyventi.

Užuojauta proceso terapijoje – tai ne tik ypatingas gebėjimas atsiverti įvairiems išgyvenimams. Tai ir mokslinis pasirengimas, padedantis atrasti tuos išgyvenimus, kurių net neįtarėme turį. Paprastai pastebime tuos išgyvenimų aspektus, kurie artimi mūsų asmeninei identifikacijai (pirminiam procesui), ir nekreipiame dėmesio į signalus ir išgyvenimus, tolimus šiai identifikacijai (antriniam procesui) - jie neįsisąmoninti, todėl gali kelti nerimą. Antriniais išgyvenimais gali pasireikšti, pavyzdžiui, spontaniškais, nebaigtais judesiais (tokiais kaip veido tikas, nedrąsi eisena ir pan.), kūno simptomais, tarpusavio santykių sunkumais, sapnų vaizdiniais arba šalia mūsų vykstančiais sinchroniškumais (pavyzdžiui, veriantis paukščio klyksmas lemiamu momentu). Antrinių reiškinių esmė – paslaptys, laukiančios įminimo. Jie nesuderinami su mūsų

įprastiniu žinojimu apie save – asmenine identifikacija. Viena iš priežasčių, kodėl nekreipiame dėmesio į antrinį procesą – „barjero“ (arba „krašto“) egzistavimas. Procesio teorijoje barjeras – tai riba tarp žinomo ir nežinomo pasaulio. Jis išskyla tuomet, kai atsiranda kažkas naujo ir neatpažįstamo. Kraštas atlieka suvokimo filtro funkciją. Jis nustato ribas to, kas esame, ir ką, mūsų supratimu, galime. Susidūrę su barjeru, jaučiamės pasimetę, neryžtingi ir siekiame kuo greičiau grįžti prie įprasto, gerai pažįstamo identiškumo. Mes žinome – čia kažkas yra, tačiau nepavyksta įsisąmoninti, kas būtent. Tokiu momentu užjaučiantis ir empatiškas terapeutas eina vedamas vidinio kliento proceso. Jei šis nori peržengti kraštą ir pasiekti naują teritoriją – terapeutui tai kvietimas juo sekti. Jei klientas sustoja prie barjero, terapeutui palanku daugiau sužinoti apie tai, kas sulaiko jį ties šia riba.

Geriausias krašto reiškinio pažinimo būdas - asmeninė patirtis. Paklauskite savęs, ar egzistuoja kažkas tokio, ką jūs norite atlikti, bet kažkodėl tai nevyksta. Neskubėkite. Pagalvokite, ar yra jūsų gyvenime kažkas tokio, kuo jūs galėtumėte užsiimti, bet kažkodėl neužsiimate. Ar galite tai pajauti? Svarbiausia krašto savybė - jis išryškina galingą identiškumo krizę. Vienoje pusėje - naujas identiškumas, kitoje – senasis. Viena iš priežasčių, kodėl neužsiimate norima veikla – grėsmė visam jūsų suvokimui apie save kaip žmogų. Krašto reikšmė didžiulė – jis gina ir saugo jūsų senąjį identiškumą. Pakeisti savo identiškumą nelengva, paprastai tai sukelia gilios vidinės krizės išgyvenimus.

Siekiant sužinoti apie žmogaus gyvenimo mitą, Mindelas siūlo patyrinti sapnus arba ankstyvuosius gyvenimo prisiminimus. Terapijos metu Eli, serganti cerebraliu paralyžiumi, prisiminė, kad vaikystėje dažnai sapnuodavo tą patį sapną: ji su šeima nuostabioje pilyje, visiems kartu linksma ir gera. Terapeutui pasidomėjus, kokių būdu pasireiškia jos liga, moteris atsakė, kad negali judėti lengvai ir nevaržomai – prieš kiekvieną judesį ji turi pagalvoti : nuspręsti, kurlink nori judėti ir tik tuomet perkelti savo kūną. Nuolatinės mintys, kur eiti ir kaip ten nusigauti, atima daug jėgų ir energijos, tačiau tai vienintelė Eli galimybė adaptuotis prie sveikųjų pasaulio.

Sekdamas aktualiais Eli išgyvenimais, terapeutas paklausė, o kas atsitiktų, jei ji pradėtų judėti iš anksto negalvodama apie savo kelionės tikslą. Eli nepasitikinčiai atsakė, kad būtų įdomu pažiūrėti, kas atsitiks, bet ji bijo, jog gali pargriūti. Norėdamas, kad moteris jaustųsi saugi, terapeutas pasiūlė paeksperimentuoti sėdint ant grindų. Eli atsisėdo ir po truputį pradėjo judėti, sukdamasi bei išsilenkdama. Jos pirštai judėjo kažkokiu ypatingu būdu, kuris labai skyrėsi nuo viso kūno judėjimo. Paprašius į tai atkreipti dėmesį, Eli netikėtai pradėjo liesti, o vėliau ir masažuoti terapeuto galvą !

Staiga ji sušuko: „Taip, taip, aš šiąnakt mačiau tai sapne! Aš sapnavau, kad liečiau tavo galvą!“ Skatinama toliau judėti, moteris panoro atsistoti. Ji ėjo į priekį šaukdama: „Kaip gerai, taip judėti labai lengva!“ Eli juokėsi. Jos judesiai buvo lengvi ir nevaržomi - ir ji apie tai visai negalvojo. Vėl ir vėl ji kartojo, „kaip tai puiku !“

„Gera idėja !“ – pritarė terapeutas. – „Būti laisvu daryti viską, ko norisi, jei tik tai atneša naudą“. Eli pasakė, kad jei dabar sektų savo noru, tai būtinai pradėtų šokti, ji norėjo, kad kartu šoktų visa grupė. Žmonės pradėjo šokti, plodami delnais ir niūniuodami melodiją rokenrolo stiliumi. Bendras šokis visus taip džiugino. Eli šoko rato viduryje, o jos judesiuose buvo tiek daug susižavėjimo ir įkvėpimo!

A. Mindelas taip komentavo situaciją : „Tai tavo vaikystės sapnas! Tu buvai pilyje kartu su šeima, visiems buvo linksma ir labai gera! Tavo kūnas siekia padėti vėl išgyventi šiuos jausmus ir kviečia kitus kartu į pilį!“ Eli švytėjo iš laimės.

Proceso terapeutas suranda energiją, jau egzistuojančią mūsų spazmuose, nervingume, simptomuose, antriniuose vaizduose bei signaluose, artinasi prie tų energetinių taškų, dirbdamas prie kliento krašto, o po to kūrybiškai panaudoja tą energiją. Procesio darbas – tai pereiti nuo vieno upės kranto į kitą – nuo vieno vaizdinio prie kito, esmė – įeiti į upę, plaukti pasroviui ir gyventi tame dinamiškame procese. Išlaikydami ryšį su besikeičiančiu procesu, slypinčiu mūsų

išgyvenimuose, mes galime išskleisti kūrybą ir energiją, glūdinčią sapnų vaizdiniuose, simptomuose ir problemose.

Jungas atrado, kad vaikiški sapnai prilygsta asmeniniam mitui, jie nubrėžia ilgalaikius gyvenimo modelius. Mindelas, eksperimentuodamas su vaikiškais sapnais, nustatė, kad jie veidrodžiškai atspindi chroniškus simptomus. Jo manymu, galima nuspėti žmonių negalavimus pagal ankstyvuosius prisiminimus ir sapnus. Pavyzdžiui, pats ankstyviausias vieno kliento vaikystės sapnas - jis sėdi ir žaidžia kambario kampe, užlietas saulės spindulių. Berniukas lepinasi ir mėgaujasi šiluma bei visišku atsipalaidavimu. Klientas serga liga, kuri naikina raumenis, todėl visai negali judėti be vaikštytės pagalbos.

Vaikiški sapnai siekia tapti realybe ir vienas keisčiausių būdų tai realizuoti – kūno simptomo sukūrimas. Vieni simptomai taip stipriai susiję su mūsų esybe, kad mes tiesiog nebegalime to prisiminti. Kiti - antrinio proceso, identiškumo, susvetimėjusio ir dėl to bauginančio, išraiška. Simptomai, siejami su pirminiu procesu, negąsdina ir nekliudo mums (pavyzdžiui, trumparegiškumas leidžia identifikuotis su stipresniu įsigiliniu į save). Tuo tarpu simptomai, siejami su antriniais procesais, tolimi mūsų identifikacijai, todėl trukdo ir dažnai stipriai gąsdina.

Ar taps negalavimas simptomu, priklauso nuo mūsų pirminio proceso ir kultūros, kurioje gyvename, ypatumų. Pavyzdžiui, kai kuriems žmonėms žemas kraujo spaudimas tampa jų pirminio proceso dalimi – jie identifikuoja su silpnumo ir nuovargio jausmu, lydinčiu žemą spaudimą, ir neišgyvena to kaip sutrikimo.

Antrinio proceso simptomai visada labiau gąsdina – būtent jie išlaiko ryšį su stipriomis vaikystės prisiminimų ar sapnų figūromis. Žmogus, vaikystėje sapnuodavęs saulę, labai drovus ir užsidaręs. Jo antrinis procesas – saulė, šildanti jį ir kitus žmones. Šiluma, kurią skleidžia saulė, antrinė, todėl dabartiniu metu jis tampa šviesos ir kaitros auka. Saulė ne tik šildo, ji atveda į visišką atsipalaidavimą ir paralyžių.

Simptomas – tik proceso pradžia. Tai statiškas, įšaldytas procesas, kuris negali pajudėti, nes jam trukdo tam tikras vidinis barjeras („kraštas“). Tai lyg sapno esmė, galimybės daigas, laukiantys, kol įkalinta juose patirtis įgaus jėgą vystytis ir plėtotis.

Susijungimas su procesu gali išgelbėti gyvenimą. Jis geba atlikti žaibiškus pakeitimus. Mindelas pateikia moters, kuriai įkando bitė ir ji vos nemirė nuo alerginio šoko, atvejį. Seminaro metu jai vėl įkando bitė. Moteris puolė į paniką, tačiau šį kartą paprašė terapeuto pagalbos. Šis nusprendė priimti antrinį klientės procesą, todėl paklausė, kas atsitiko. Moteris atsakė, kad yra apnuodyta nuodais. Terapeutas paprašė būti nuodinga tiek, kiek tik gali - jo nedomino „nuodų“ turinys, jis gilinosi į vidinį procesą. Moteris šaukė ir klykė, o po penkių minučių nurimo, kaip niekur nieko atsisėdo ir užmiršo apie įkandimą bei alergiją.

Raginama būti atsargiais, kai klientai aprašo simptomus. Dažnai naudojami medicininiai terminai, kurie vargu ar gali būti naudingi. Medicininis aprašymas nesusijęs su asmeniniu aprašymu, paremtu vidine jausmine patirtimi. Kai žmonės aprašo simptomą, turite įsitikinti, kad galite jį jausti, matyti, girdėti, just, pradėti su juo santykius.

Ketrin chroniški simptomai: galvos svaigimas ir kurtumas viena ausimi. Terapeutui paklausus apie pasikartojančius vaikystės sapnus, Ketrin prisimena ne sapnus, o tam tikrus ritualus. Šviesa krisdavo pro langą ir ji kiekvieną naktį rankų pirštais kurdavo šešėlius. Staiga suvokimas, kad jos gyvenimas neamžinas ir ji turės mirti, priversdavo išeiti iš svajonių karalystės. Tai būdavo labai gąsdinantis jausmas - lyg ji temptųsi iškeltomis rankomis aukštyn, laukdama, kol tėvai ją išlaisvins. Ketrin bėgdavo į vonią ir kviesdavo seseris.

Terapeutas skatina Ketrin padirbėti su simptomu, padrąsindamas, kad tai leis atskleisti sapno tikslą ir reikšmę. Į klausimą, iš kur ji žino, kad yra kurčia, moteris atsako, jog prastai girdi kaire ausimi – negali kalbėti telefonu ir klausydama įsitempia. Terapeutas atsisėda kairėje pusėje ir kalba pakankamai garsiai, kad Ketrin jį girdėtų. Moters užduotis – pranešti, kas vyksta, kai balsas tampa vis tylesnis. Pradėjus šnibždėti, Ketrin pajunta labai stiprų panikos jausmą. Terapeutas skatina nebijoti ir bandyti jį išreikšti kiek galima stipriau. Ketrin giliai įkvepia ir pradeda verksti. Ji

jaučiasi, lyg ją tuoj paliks ir pames. Tuo pat metu moteris pradeda girdėti! Terapeutas išsako hipotezę, jog simptomas dingsta, kai moteris pajunta savo vienatvę. Galbūt šis jausmas ir yra simptomo tikslas?

Terapeuto paskatinta, Ketrin sutinka parodyti savo paniką - rankomis pradeda mušti krūtinę. Skatinama tęsti, moteris atsako, kad tai skausminga, kūprinasi, nuleidžia rankas ir apmiršta. Terapeutas paaiškina, kad tokia būseną rodo priėjus kraštą – tai, kas viršija Ketrin jėgas. Jai siūloma paprasčiausiai eiti į savo pasaulį, į save. Ketrin priešinasi, vėliau, apglėbusi galvą, pradeda verkti. Terapeutas nustoja trauktis nuo jos tolyn, prieina šiek tiek arčiau ir taria: „Man labai gaila, kad tai taip skausminga. Man taip pat tai nepatinka, bet galbūt tame atsiskleis ir kas nors gera“. Ketrin tylėdama verkia toliau. Tuomet terapeutas pasako, kad rengiasi išeiti, nes jam taip pat skauda. Moteris atsako tyla ir pilnu bejėgiškumo judesiu. Terapeutas ragina labiau pasitikėti vidine patirtimi ir leisti jai išsiskleisti – suimti terapeuto ranką ir spausti ją taip, kaip spaudžia ir gniaužia jos širdis. Ketrin spaudžia, kol pajunta savo įtūžį ir vėl priartėja prie kito krašto. „Aš norėčiau pasislinkti prie žmonių, bet tai kankinamai skausminga,“ – sako moteris, tiesdama ranką vienai iš grupės dalyvių. „Cha. Tam reikia ne tiek jau daug pastangų, - netikėtai ištaria Ketrin prašviesėjusiu veidu.

Vėliau ji dalinasi patirtimi, įvardydama, kad tai kur kas lengviau, nei ji buvo maniusi. Baimė tiesiog išgaravo. Ji tiesėsi į viršų, laukdama, kol mama ir tėtis ateis jos išgelbėti, suprasdama, kad jie visai nesirengia to daryti, kad ją tiesiog paliko negyvenamoje vietoje. Ketrin niekaip negalėjo suprasti, kad tereikia tik ištiesti rankas.

Terapeutas apibendrina: „Kurtumas sustiprina vienatvės jausmą ir paskatina veržimąsi link žmonių. Judėjimas link žmonių – antrinis Ketrin procesas. Tai rodo daugelis priešasčių. Galbūt Ketrin darbas įtraukia visą grupę – kaip ir ji, mes atsipeikėsime nuo savo svajonių, suprasime, kad mirštame nuo vienatvės ir esame reikalingi vienas kitam. Ketrin miegojo, žinodama, kad negyvens amžinai ir tikėdama, kad tėvai bus šalia. Prieš minutę ji atsibudo. Prisimenate jos ritualą? Iš lauko skverbiasi šviesa, ji stiebiasi aukštyn ir kuria pirštais šešėlių figūras. Ji turi tai daryti pati!“.

Kaip atsiranda kūrybinis santykis tarp kliento ir terapeuto? Kas slypi jo gelmėje? A.Mindelė atsako, kad laisvas, arba kūrybiškas, protas nesusaistytas konkrečiomis identifikacijomis - pakankamai atviras ir laisvas kurti naujas identifikacijas, atitinkančias nenutrūkstantį gyvenimo proceso judėjimą. „Norėdamas sužinoti, kas esi, žiūrėdamas į kalnus – tapk kalnu. Lietingą dieną tapk lietumi“ – mokė mokytojas Dzen.

Literatūra:

- A. Минделл. Вскать задом наперед. Процессуальная работа в теории и практике. М., 1999.
- Э. Минделл. Психотерапия как духовная практика. М., 1997.
- A. Минделл. На краю жизни и смерти. Кома: ключ к пробуждению. Самостоятельная работа над собой: внутренняя работа со сновидящим телом. М., 2000.