

ROZWIJANIE UWAŻNOŚCI W SPOTKANIU

(propozycja/eksperyment)

Język terapii musi wyjść od "argumentów pochodzących z ciała" pacjenta (aby posłużyć się słowami Nietzschego), w brzmieniu, jakie odbija się echem w ciele terapeuty.

Margherita Spagnuolo Lobb

// PREKONTAKT

(Zanim dojdzie do kontaktu...)

Przykład: Jeszcze nie spotykamy się wzrokiem, ale już wiem, że wkrótce nastąpi między nami kontakt).

Jakie myśli/uczucia/doznania z ciała towarzyszą mojej intencji kontaktu z Tobą?

MYŚLI

Czy wchodzę w kontakt z jakimiś nadziejami, oczekiwaniami, wyobrażeniami, wątpliwościami, potrzebami? Czy da się to wyrazić słowami? Co mi to robi? Gdzie tego doświadczam w ciele? Czy pozwalam sobie na doświadczanie tego, czy może coś z tym "robię"/reaguję?

UCZUCIA/CIAŁO

Jak oddycham? Co się dzieje z moim ciałem? Jeśli stoję, to jaka jest moja postawa? Czy czuję oparcie w stopach i kontakt z ziemią? Jeśli siedzę, to gdzie czuję ciężar mojego oparcia? Jaki kształt przybiera moje ciało? Jeśli znajduję gdzieś napięcie, to co napinam? O czym to napięcie mi mówi? Jakich doświadczam emocji? Po czym to poznaję? Które części mojego ciała są dla mnie wyraźne w procesie inicjowania kontaktu z Tobą? Których nie jestem świadomy/a (nie zauważam)? Co robią te części mojego ciała, których nie jestem świadomy/a, co sygnalizują/co wspierają (np. wycofanie, ruch ku spotkaniu, pancierz, jakieś emocje, inne potrzeby itp.)?

RUCH

Jak wygląda proces inicjowania kontaktu (pisanie, dzwonienia, odezwania się...)? Czy czuję w tym swoją płynność? Czy znajduję jakieś napięcie, sztywność? W jakim tempie wchodzę w kontakt? Czy moje wchodzenie w kontakt ma przez cały czas ten sam rytm, czy może doświadczam w tym zmian? Jeśli zauważam jakieś zmiany, kiedy zachodzą, czemu towarzyszą, jak się wydarzają?

// KONTAKT

(Po zainicjowaniu kontaktu...)

Jakie myśli/uczucia/doznania z ciała towarzyszą mojemu spotkaniu z Tobą? Co robię / Jak jestem?

Jak reaguję na Twoją obecność i to, co Ty robisz/ jak jesteś?

Jakie moje potrzeby, chcenia, konflikty pojawiają się w kontakcie?

Jakie Twoje potrzeby, chcenia, konflikty wydaje mi się, że dostrzegam (/odczytuję/) w kontakcie?

CIAŁO

JA

Co moje ciało mówi o mnie w naszej relacji i w przestrzeni w której się znajduję?

Czy mam poczucie swojego ciała? Czy są ze mną wszystkie jego części, czy jakieś wydają się odłączone? Które części czuję mocniej? Czy czuję swoje oparcie? Czy jest mi wygodnie? Czy jakąś część ciała "trzymam" (*np. moja prawa noga opiera się o biurko nie oddając mu całego ciężaru; moja lewa noga do pewnego stopnia opiera się o prawą, pozostała część ciężaru jest utrzymywana za pomocą napięcia lewego biodra*)?

Jak oddycham? Czy mój oddech jest swobodny i rozluźniony? Czy jest głęboki czy płytki? W czym mnie wspiera?

Czy zauważam w sobie tendencję do ruchu czy do zatrzymania? Czy wszystkie części mojego ciała są dla mnie w tym kontakcie swobodnie dostępne? Na co moje ciało się "nastawia", co dla mnie robi w spotkaniu z Tobą? (*Przykład w zetknięciu z grupą, która jest dla mnie nowa i w której nie czuję się bezpiecznie, w napięciu i swoistym przyczajeniu swojego ciała rozpoznaję moją gotowość do ucieczki*).

Jak czuję swoją mimikę, czy mi z nią swobodnie, czy moja twarz płynnie wyraża moje uczucia? Czy gestykuluje (czy moje ciało jest podłączone do moich słów czy może od nich odcięte), jak czuję ruch mojego ciała, czy jest płynny? Czy któraś część mojego ciała zwraca moją uwagę? Jaką wyraża potrzebę?

TY

Co zauważam w Twoim ciele?

Jak moje ciało reaguje na Twoją obecność?

Czy Twoje ciało jest dla mnie spójne, czy wszystkie części są ze sobą połączone?

Czy Twoje ciało wydaje się swobodne i rozluźnione, czy może widzę gdzieś napięcie?

Czy dostrzegam ruch Twojego ciała, jaki ten ruch dla mnie jest? Co robi moje ciało wobec Twojego ruchu?

Czy zauważam jak oddychasz? Jak Twój oddech manifestuje się w Twoim głosie? Czy Twój oddech coś mi mówi? Czy mój oddech reaguje na Twój oddech?

Jakie wrażenie na mnie sprawiasz Ty w Twoim ciele w tym momencie?

Jak na to odpowiada moje ciało?

INTENCJONALNOŚĆ INTERAKCJI

TY

Do czego mnie zapraszasz tym, jak wobec mnie jesteś? Jakie potrzeby ujawniasz wprost lub nie wprost i/ albo jakie intencje relacyjne pokazujesz (czy te wyrażane przez słowa są takie same, jak te wyrażane sposobem w jaki do mnie mówisz)? Jeśli poddam się kierunkowi Twojego ruchu /odpowiem na intencję/ co się wówczas stanie (*np. wzruszę się, np.*

przestraszę się, np. będę Cię podziwiać, np. będę poświęcać Ci całą swoją uwagę, np. zostawię Cię w spokoju, np. zaopiekuję się Tobą, np. pozostanę z Tobą w kontakcie...)? Czy Twoje słowa są spójne z kierunkiem Twojego ruchu (tym, do czego mnie zapraszasz)?
Co wyrażają Twoje słowa?
Co wyraża sposób w jaki do mnie mówisz?
Co wyraża sposób w jaki ze mną jesteś?

JA

Do czego Cię zapraszam tym, jak wobec Ciebie jestem (tym co mówię, tym co robię, postawą mojego ciała, intonacją...)? Jakie moje potrzeby ujawniają się w tym co mówię i/albo robię? Jeśli poddasz się mojemu ruchowi /spełnisz intencję mojego działania/, co się stanie (np. zbliżysz się, np. wystraszysz się, np. polubisz mnie, np. uciekniesz itp.)? Z jakich moich potrzeb wynika to, co robię? Czy moje słowa są zgodne z kierunkiem mojej intencji wyrażanej nie wprost? Czy jest coś, na co trudno mi sobie pozwolić w tym kontakcie? O czym mówią mi moje usztywnienia?
Co wyrażają moje słowa?
Co wyraża sposób w jaki do Ciebie mówię?
Co wyraża sposób w jaki z Tobą jestem?

(Przykład:

Odczytywanie komunikatów

Jest spokojne weekendowe popołudnie. Ania leży na sofie i głaszcze kota. Zosia, jej partnerka, która właśnie idzie na sofę zająć swoje miejsce z książką, mówi: "Gdyby tylko mnie ktoś tak głaskał...", kładzie się obok, ale poza zasięgiem dotyku, odwraca się plecami i zanurza w lekturze.

Zosia komunikuje poczucie braku i relacyjny zawód (~ nie głaszczesz mnie tak). Nie wprost daje znać o swojej potrzebie czułości.

Jeśli Ania podda się intencji Zosi, (kierunkowi jej działania w tym momencie), tak jak go czuje, jej emocjonalną odpowiedzią będzie nie zbliżenie się do Zosi i okazanie czułości, ale poczucie winy (na które Ania może zareagować na różne sposoby, w tym zbliżeniem do Zosi, rozbawieniem "zazdrością o kota", czy np. irytacją wobec "pretensji").

Także odwrócona plecami pozycja ciała Zosi i jej zajęcie książką, nie zapraszają Ani do kontaktu. Jej ruch jest ruchem od.

Interpretacje

Zosia może "sięgać poprzez wyrzut" z nadzieją zaspokojenia swojej potrzeby, ale tak, aby schować intencję jej zaspokojenia - zwracając uwagę na niedoskonałość zachowania Ania [~ "Nie będziemy rozmawiać o mojej potrzebie czułości, tylko o tym, że Ty jej nie zaspokajasz"]. Zosia może też na przykład używać tej sytuacji, aby swoją złość na Anię przyoblec w "uzasadniony zawód" - aby znaleźć powód dla swojego niezadowolenia, które nie ma nic wspólnego z potrzebą czułości. Być może "winna Ania" jest z jakiegoś powodu dla Zosi atrakcyjniejsza w kontakcie niż po prostu Ania. A może Zosia nieświadomie powstrzymuje swoje sięganie, pozostaje więc z poczuciem spragnienia i zawodu, że jej potrzeba nie została zrealizowana,

ale nie rozumie swojej odpowiedzialności [a być może nie dopuszcza do świadomości swojej potrzeby] - czuje za to frustrację związaną z brakiem i z głodem. Jak to jest? Warto zapytać Zosi.

W przykładzie tym chodziło mi o pokazanie, że świadomość mojego ciała, moich uczuć i moich myśli pozwala mi lepiej poczuć co się ze mną dzieje w kontakcie z Tobą /Twoim ciałem/ i zaobserwować co przy Tobie czuję / do czego mnie poruszasz. Jeśli relacyjny kierunek naszego ruchu jest niejasny, niejednoznaczny, moje uwrażliwienie pozwala mi wyodrębnić składowe ruchy i wyraźniej poczuć co się pomiędzy nami dzieje).

RUCH

Jak wygląda proces wychodzenia z kontaktu? Czy czuję w tym swoją płynność? Czy znajduję jakieś napięcie, zmęczenie, sztywność? W jakim tempie wychodzę z kontaktu? Co się dzieje z moim ciałem kiedy domykamy kontakt i kiedy się od siebie oddalamy?

// POSTKONTAKT

(Po wyjściu z kontaktu...)

MYŚLI/UCZUCIA/CIAŁO

Z czym jestem, kiedy kontakt się zakończył? Z jakimi myślami, uczuciami, doznaniem z ciała? Jak oddycham? Jaki kształt przybiera moje ciało? Czy to się różni od tego, jak byłem/łam w kontakcie? Co się zmieniło?

Czy wszystko się dla mnie domknęło z kontaktu, czy może jeszcze z czymś jestem? Co się nie domknęło?

Jak jest mi teraz?

Czego teraz dla siebie potrzebuję?

Pozdrawiam,
Ula Krasny