

Vištienos sriuba - nuodai

Robert W. Resnick, Ph.D.

Gestalt Associates Training Los Angeles

su autoriaus sutikimu išvertė V.Lepeškienė

Šis straipsnis parašytas 1967 metais Fritz Perls 75 metų Jubiliejui, kuris buvo švenčiamas 1968-aisiais. Vėliau straipsnis išspausdintas žurnale Voices, o 1970-aisiais – Amerikos psichoterapeutų akademijos žurnale (The Journal of the American Academy of Psychotherapists)

Robert W. Resnick, Ph.D., - klinikinis psichologas, Los Andželo Geštaltnės psichoterapijos instituto įkūrėjas ir pagrindinis dėstytojas. Šiuo metu jis yra pagrindinis GATLA (Gestalt Associates Training Los Angeles) dėstytojas. 1965-1970 Bob Resnick mokėsi iš Frederick Perls ir James Simkin, o 1969 metais būtent iš jų rankų gavo geštaltnio psichoterapeuto sertifikatą. Nuo 1968 metų jis moko geštaltnės psichoterapijos dirbant su individualiais ir poromis.

Publikacijos: įdomus B.ob Resnick straipsnis „Tempering Temper with Temperance” THE FAMILY JOURNAL: COUNSELING AND THERAPY FOR COUPLES AND FAMILIES (1993), kritikuojantis pomodernistinį požiūrį į psichoterapiją. BRITISH GESTALT JOURNAL 1995 metų vasaros numeryje spausdinamas interviu su Bob Resnick. Jis yra ir žurnalo GESTALT REVIEW vienas iš redaktorių, o šio žurnalo 1997 metų numeryje skelbiamas jo straipsnis apie gėdą. BRITISH GESTALT JOURNAL 2002 metų numeryje spausdinamas jo straipsnis “Kai kitas yra mažesnis nei...”

Besimokydamas Kolumbijos (Columbia) universitete Dr. Resnick dirbo taksi vairuotoju Niujorke. Šiuo metu jis s rengia mokomuosius video filmus ir garso įrašus apie individualią ir porų geštaltnę psichoterapiją.

Kad išvirtumėte vištienos sriubą, turite užmušti viščiuką. Nors tai neveda viščiuko saviraiškos link, paukštis paaukojamas svarbiam tikslui – kad gydytų. Pridėjus svogūnų, žalumynų, morkų, vandens ir prieskonių, gautas eliksyras būna paruoštas kaip pagalbos gydymo priemonė. Maitinimas vištienos sriuba – tai pastanga „padėti“ kitam žmogui – padaryti jam gera, padėti pasijusti geriau. Išsipūtęs kaip kempinė maco rutuliukas, panašiai kaip pasąmonė, 90 procentų paniręs žemiau sriubos paviršiaus. Kai nieko neįtariantis gurmanas suvalgo pakankamai šio viralo, sriuba aplink panirusį macą atvėsta, ir jis it nuskendęs povandeninis laivas išspjauna riebaluotą plėvę. **ATSARGIAI!** Vištienos sriuba gali būti tokia pat mirtina valgytojui, kaip ir paukščiui, iš kurio yra užvirta. Taigi nelakstykite kaip paniręs po paviršium viščiukas nukirsta galva – tam yra priešnuodis.

Daugelis psichoterapeutų mato save kaip “pagalbos profesijos” atstovus, įsitraukusius į „pagalbos santykius“. Būkite budrūs! Tokie žmonės – pavojingi. Jei jiems pasiseka, jie užmuša savo klientų žmogiškumą, sutrukdydami jiems augti. Šis klastingas procesas tuo blogesnis, kad paprastai psichoterapeutai siekia priešingo tikslo. Jie nori, kad jų klientai augtų, gyventų ir būtų, o savo pagalbos dėka užtikrina visiškai priešingą rezultatą. Skirtumas tarp tikro palaikymo ir „pagalbos“ aiškus: *kai darome už žmogų tai, ką jis pats gali padaryti, užtikriname, kad žmogus taip ir nesužino, kad gali stovėti ant savo paties kojų.* Sunkiausia nuspręsti, ar žmogus potencialiai gali pats susidoroti ir būti savimi. Tai priklauso nuo mūsų įsitikinimų apie žmones ir galbūt nuo mūsų poreikio „būti

pagalbininku“. Jei esate įsitikinęs, kad žmogus yra toks bejėgis, nieko negalintis ir toks nekompetentingas, koku save pateikia, tada jūs tampate „pagalbininku“.

Esminis gešaltinės psichoterapijos tikslas – pakeisti aplinkos palaikymą savo paties palaikymu. Perls kalba apie terapinę aklavietę, kurią rusai vadina „mirties tašku“. Paprastai tokiais momentais žmonės jaučia sumaištį, bejėgiškumą ir tuštumą. Jų įprastos pastangos manipuliuoti aplinka ir siekti palaikymo apsimitant kurčiais ir nebyliais, nesuprantančiais, kvailiais, reikalaujant, maldaujant ir t.t. nebeveikia. Jei psichoterapeutas (ar kažkas kitas) pasiduoda manipuliacijai siekdamas „padėti“, jis sėkmingai laiko kitą žmogų kūdikio pozicijoje. Kad pasiektų integracijos ir skatintų augimą, klientas „turi pats padaryti savo nešvarų darbą“. Perls, būdamas poetiškesnio nusiteikimo, teigia apie gešaltinės psichoterapijos esmę, kad jos procese frustruojant klientą jam leidžiama atrasti, kad jis pats gali „nusišluostyti savo užpakalį“. Jis iliustruoja savo požiūrį kalbėdamas apie embrioną iščiose. Tuomet organizmas nieko negali pats, jis visiškai priklauso nuo aplinkos palaikymo. Maistą, šilumą ir deguonį teikia motina. Gimdamas kūdikis susiduria su pirmąja aklaviete. Jis turi arba imti pats kvėpuoti, arba mirti. Augdamas kūdikis vis geriau juda keturiomis. Tik ką gimęs, jis negali savarankiškai stovėti, tačiau jei jam leidžiama, jis greitai išmoksta stovėti savarankiškai. Jei vaikas būtų nuolat nešiojamas, jis gali taip ir neišmokti vaikščioti. Jo raumenys gali atrofuotis ir jis gali prarasti galimybę kada nors vaikščioti pats. Vakarų kultūrose motinos siekia „padėti“, ir jų kūdikiai pradeda vaikščioti vidutiniškai metais vėliau nei kai kuriose kitose kultūrose, kur vaikams leidžiame eksperimentuoti, klysti, augti, būti. Vaikai, kurių poreikiai patenkinami, kai jie kalba savo vaikiška kalba, neturi poreikio išmokti kalbėti. Kol yra kažkas, kas jiems padeda, - imasi atsakomybės už jų poreikių komunikavimą pasauliui, jiems nereikalinga kalba. Be „pagalbininkų“ jie yra tarsi Robisperre be savo Baby Snooks.* Pradžioje jie gali verksti ir šauktis kitų pagalbos. Galiausiai jie išmoks pasakyti apie savo poreikius tiesiogiai arba turės mirti.

Niekas negali egzistuoti visiškai be jokio aplinkos palaikymo, ir man sunku įsivaizduoti, kaip to galima norėti. Aš matau didžiulį skirtumą tarp gavimo iš aplinkos to, ko negaliu gauti pats sau vienas, ir kitų apgaudinėjimo, kad jie padarytų tai, ką ir pats gali padaryti. Daugelis iš mūsų gyvena iliuzija „aš negaliu“. Aš atradau, kad paprastai „negaliu“ iš tikrųjų reiškia „nenoriu“. Pasakyti „nenoriu“ gali būti rizikinga. Norėjimas pagalbos, paguodos, palaikymo iš aplinkos, net kai galima remtis vien savimi verčia rizikuoti prašant tokios pagalbos. Aš imuosi atsakomybės už pagalbos prašymą, o ne manipuliuoju kitu žmogumi, kad jis duotų man tai, ko jo manymu, negaliu padaryti pats. Net manipuliacijos gali būti savarankiškumo išraiška, jei įsisąmoninu, kad būtent tai dabar darau. Įsisąmoninimas suteikia man laisvę rinktis daryti tai ar ką kita. Tuomet aš vis dėlto esu savimi – neatsisakantis savo autonomijos, galios, nebent *aš pats* to norėčiau.

Kreipdamiesi psichoterapijos žmonės paprastai kažko nori. Dažnai jie prašo „padėti“ ir iš tikrųjų nori, kad psichoterapeutas padėtų pakeisti elgesio pasekmes nekeičiant paties elgesio. Nesikeičiant patiems. Jie teigia, kad valgo aštrų maistą ir po to jaučia rėmenį. „Ar negalėtumėte kaip nors sumažinti rėmenį, nes aš negaliu atsakyti aštraus maisto? Sustabdykite rėmenį ar bent padėkite man išsiaiškinti, „kodėl“ aštrus maistas man jį sukelia“. Jie gyvena iliuzija, kad vienintelis galimas būdas pakeisti tai, *ką* jie daro – išsiaiškinti, *kodėl* jie tai daro. Jie išsisukinėja įvairiais būdais. Nors sąmonė praranda turėtą populiarumą, ji vis dar kaltinama dažniausiai. Taip pat populiarūs kaltinamieji – tėvai, žmonos, vyrai, visuomeninė santvarka, ekonominė sistema, padėtis pasaulyje ir tas „mielas žmogus“ (ar supermenas – nelygu, kaip klientas vertina savo psichoterapeutą). Kol klientai laiko kitus žmones ar sąvokas atsakingais už *savo* elgesį, jie yra *bejėgiai*. Tiksliau, jie *atiduoda* savo galią, savarankiškumą, žmogiškumą kitam žmogui ar sąvokai. Tokių klientų neišreikštas pageidavimas psichoterapeutui toks: „Jūs turite su jais susikauti“. Jei psichoterapeutas to neišsąmonina, patenka į plūduriuojančios sąmonės (ar kitokios kliento manipuliacijos) spąstus, o klientas tuo metu netveria džiaugsmu dėl

vištienos sriubos ir niekaip ja nepasisotina. Sustokite, nebemaitinkite kliento sriuba, ir jis ims labiau stengtis šalinti kliūtis gyvenimo kelyje. Kai pagalba neateina, o klientas dar neatrado savo gebėjimo maitintis savo paties vištienos sriuba, jis atsiduria aklavietėje. Jei psichoterapeutas sėkmingai frustruoja kliento pastangas manipuliuoti, aklavietė prisipildo augimo galimybių. Jei psichoterapeutas stengiasi „padėti“, jis užtikrina, kad klientas lieka bejėgis, ir iš drumzlinio lėkštės dugno pakyla riebi plėvė. Net kai klientas sutrauko savo paties grandines, kaip dažnai atsitinka susitikimų grupėse, jautrumo lavinimo grupėse, nudistų grupėse, maratono ir narkotikų grupėse, jam paprastai labai sunku integruoti savo elgesį ir patyrimą į kasdieninį gyvenimą. Esu įsitikinęs, kad šią laisvę būti jam suteikė situacija, grupė, vadovas, nuovargis ar narkotinės medžiagos. Vištienos sriuba gali būti įvairaus skonio**.

Dažniausiai klientų naudojamas būdas išvengti stovėjimo ant savo kojų – priežasčių ieškojimas. Simkin vadino šį būdą „kodėl-karusele“ (esu tikras, kad ši melodija jums žinoma). Klientas sukasi „kodėl-karuselėje“ ir trisdešimt du kartus dainuoja priedainį „o kodėl, kodėl, kodėl tai man atsitiko?“ Atradęs priežastį, jis nušoka nuo karuselės tik tam, kad pamatyti, jog niekas nepasikeitė. Jis ir vėl ropščiasi ant arkliuko ieškoti „kodėl“ tarsi žalvarinės rankenos – sugaišta dar daugiau laiko, sueikvoja daugiau energijos ir išleidžia pinigų, kad jau šįkart atrasta priežastis tikrai pakylėtų jį iki išvalgos. Rangydamasis nuo arkliuko, laikydamasis už žalvarinės rankenos, jis ir vėl mato, kad niekas nepasikeitė. Kai kurie žmonės tokioje „psichoterapijos“ karuselėje išbūna penkerius, dešimt ar dvidešimt metų. Daugelis iš tų, kurie nulipo nuo karuselės, pakeitė melodiją. Pirmieji jos akordai skamba maždaug taip: „taigi aš žinau visas priežastis ir vis tiek esu apgailėtinas“. Ir jei jiems bus leista, jie gali gėrėtis savo išvalgomis be galo be krašto. (Kils noras griebtis vaistų nuo galvos skausmo). Tarsi psichoterapijos tikslas būtų buvęs suprasti, kodėl. Mano įsitikinimu, psichoterapijos tikslas – elgesio, patyrimo arba jų abiejų pasikeitimas. Elgesys yra sąlygotas, o atsakymų į klausimus „kodėl“ žinojimas neturi nieko bendra su pokyčiais.

Dažniausiai pasitaikantis būdas, kuriuo psichoterapeutai padeda klientams išvengti savarankiškumo, yra toks: pirmiausia jie nepaneigia, kad žino atsakymus į klientų klausimus ir kaip jiems reikia elgtis (be abejonės, psichoterapeutai to nežino). Po to psichoterapeutas „padeda“ klientui dorotis su problemos turiniu, t.y. manipuliuoja klientu nukreipdamas jį atrasti tai, ką psichoterapeutas visą laiką žinojo. Net jei manyčiau (o aš taip nemanau), kad psichoterapeutas geriau pasirengęs priimti sprendimus nei pats klientas, esu įsitikinęs, kad klientas lieka ten, kur ir buvęs. O kartais jis tampa dar neįgalesniu. Problemos žodžiai bėgant mėnesiams ir metams keičiasi, bet melodija lieka ta pati. Procesas, kuriuo klientas trukdo sau visybiškiau funkcionuoti, tęsiasi, kol klientas užsiėmęs problemos turiniu, o ne procesu. Tėvų kaltinimas už tai, *kad pavertė jį silpnu ar nesaugiu*, - ne problema. **PROBLEMA YRA KALTINIMAS**. Klientas primeta tėvams atsakomybę už tai, koks jis yra *dabar*. *Kaip jis tai daro?* – ogi vaidindamas auką ir kaltindamas. Klausimas, *kodėl* jis taip daro, neturi reikšmės pokyčiui ir jei prie jo prisirišama, įklimpimas garantuotas. Ar verta stebėtis, kad klientas lieka „silpnas ir nesaugus“? Tik tada, kai jis įsisąmonina, kad tai *jis* kaltina tėvus už tai, koku yra *dabar*, klientas įgyja galimybę augti. Kai jis įsisąmonina *savo* atsakomybę – savo galimybę atsakyti – jis atvyksta į galimybių, pasirinkimų ir laisvės pasaulį. Kol jis kaltina kitus, jis- bejėgis.

Vištienos sriubos virimas – subtilus menas, turintis daugelį variacijų. Tačiau vienas dalykas lieka nekintamas – norint išvirti vištienos sriubą, reikia nudaigoti viščiuką.

* Robisperre ir Baby Snooks - septintajame dešimtmetyje JAV rodytos televizijos programos vaikams herojai. Robisperre – mažas berniukas, veblenantis savo kalba, kurią supranta tik jo vyresnioji sesutė Baby Snooks, padedanti aplinkiniams suprasti broliuką.

**Šiuo teiginiu jokia būdu nenoriu sumenkinti susitikimų grupių. Manau, jos gali vaidinti ypač didelį vaidmenį skatindamos žmonių augimą, leisdamos žmonėms patirti įvairias galimybes. Tačiau to

negana. Tai tik pradžia. Paskui laukia darbas – rasti kaip (ne kodėl) mes trukdome sau džiaugtis turimomis galimybėmis.

Voices - The Art and Science of Psychotherapy/Fall 1970/Vol. 6. No. 2

A Journal published quarterly by the American Academy of Psychotherapists

Robert W. Resnick, Ph.D.

Gestalt Associates Training Los Angeles

1460 7th Street, Suite 300

Santa Monica CA 90401

Tel 310.451.9434

Fax 310.395.6844

Email: BobResnick@aol.com

www.gatla.org

www.CouplesTherapyTraining.com