

# Skirtybės ne tik atskiria, bet ir sujungia: pokalbis su psichoterapeutais Robertu ir Rita Resnick

*Spalio mėnesį Lietuvoje lankėsi bei psichoterapijos meistriškumo seminarą Geštalto psichoterapijos institute „Dialogas“ – „Paukštis gali mylėti žuvis, bet kur jiedu gyvens?“ – vedė amerikiečių psichoterapeutai **Robertas ir Rita Resnickai**, kurie yra vieni iškiliausių geštalto psichoterapijos atstovų šiandien.*

*Vienam svarbiausių Los Andžele įsikūrusio instituto GATLA dėstytojui psichoterapeutui Robertui Resnickui teko mokytis pas geštalto krypties psichoterapijoje pradininką Fredericką Perlsą ir būtent iš jo rankų 1969 metais jis gavo psichoterapeuto sertifikatą. Rita Resnick mažiau nei Robertas dalyvavo teorinėse psichoterapeutų diskusijose, o susitelkė į praktiką. Nors ji taip pat kaip Robertas dėsto GATLA, tačiau daug daugiau laiko nei dėstymui ji skiria terapijai. Robertas ir Rita jau keliasdešimt metų sėkmingai konsultuoja ir veda seminarus kartu. Pasak šių psichoterapeutų, tai, kaip jie dirba su tarpusavio santykių problemas sprendžiančiomis poromis, gerokai skiriasi nuo kitų porų psichoterapijos krypčių.*

*Robertas ir Rita Resnickai įsitikinę, jog viena iš svarbiausių priežasčių, kodėl šiandien dažnai porų santykiai sunyksta per krizes, yra vyraujantis **susiliejinimo modelis**, pasak kurio, harmoningiems poros santykiams reikėtų, kad du taptų vienu, atsisakytų savo unikalios asmeniškumo ir kartu sukurtų naują bendrą tapatybę. Kaip alternatyvą susilieti, Resnickai*

siūlo *dialogą*, kuriame skirtybės ne tik atskiria, bet ir jungia.

Psichoterapeutai taip pat sukūrė „Tarpusavio ryšio ciklo“ modelį, skirtą mokyti su poromis norinčius dirbti psichoterapeutus. Šis modelis moko stebėti ir modeliuoti kontakto, sąryšio ir atsiskyrimo ar atsitraukimo procesus. Geram porų psichoterapeutui, pasak Roberto Resnicko, svarbi patirtis, įgūdžiai ir tinkami metodologiniai instrumentai, tačiau visa tai gali veikti tik tada, kai priimama pamatinė nuostata, kad mes neturime bijoti savo ribų bei skirtybių. Veiksminga porų psichoterapija turi siekti ne „pataisyti“ individus, kad jiems taptų paprasčiau susiliesti, bet padėti kiekvienam žmogui atverti naujų galimybių santykiuose. Pasak Resnickų, psichoterapija apskritai turėtų siekti ne pagerinti žmonių gyvenimą, bet suteikti jiems naujų galimybių, auginti kiekvieno žmogaus laisvę ir gebėjimą kūrybiškai reaguoti į iššūkius.

**Seminare Vilniuje pirmiausia mokėte kitus psichoterapeutus, norinčius konsultuoti poras bei šeimas. Kokią svarbiausią žinią jiems bandėte perduoti?**

**Robertas.** Mums buvo svarbiausia atskleisti naujų galimybių konsultuojant poras ir šeimas, bei pasakyti, kad vyraujančios porų terapijos, teigiančios, jog svarbiausia „pataisyti“ poros narius, nugludinti smailius santykių kampus, kad ir toliau niekas nekeltų grėsmės „aš“ ir „tu“ susiliejimui, modelis nėra vienintelis. Mažai to, šis modelis šiandien yra anachronizmas, nes tai, kas kažkada buvo veiksminga, bandoma perkelti į visiškai

naujas sąlygas, natūralu, kad patiria nesėkmę.

**Rita.** Esminis kiekvieno santykio tarp žmonių iššūkis – kaip išlaikyti santykiuose savastį, tapatybę ir kartu atsiverti kitam žmogui, priimti jį į savo gyvenimą. Tai iššūkis, kurį mes sprendžiame nuo pat gimimo iki mirties. Kaip atrasti subtilų balansą tarp buvimo unikaliu asmeniu ir kartu gyvybinga santykių su kitu žmogumi dalimi. Ta porų psichoterapija, kurią mes kvestionuojame ir kuri iki šiol vyrauja, remiasi susilieimo modeliu, pasak kurio, kiekvieno harmoningo santykio siekinys – yra susiliejimas. Ši terapija mažai dėmesio skiria ribų, galios, autonomijos, būdų, kaip individai įprasmina savo santykius, kultūrinių, socialinių, etinių, religinių skirtumų analizei, bet paprastai susitelkia į vienintelį uždavinį – šalinti kliūtis, kurios trukdo dviem tapatybėms susilieti į bendrą „mes“. Toks susiliejimas priimamas kaip harmoningu santykių tikslas.

**Robertas.** Arklio traukiamas vežimas nėra savaime nei blogas, nei geras dalykas. Tai susisieimo priemonė, kuri tam tikromis aplinkybėmis gali būti labai naudinga. Tačiau kai vežimu bandoma važiuoti šiuolaikiniu greitkeliu, tai jau anachroniška ir pradeda trukdyti visiems.

Deja, šiandien porų psichoterapeutai neretai bando vežimais važiuoti greitkeliais ir ignoruoja faktą, jog susilieimo siekiu pagrįstas santykio modelis kelia daug problemų. Tai galiu patvirtinti ne tik dešimtmečių

patirtimi, kurią sukaupiau, konsultuodamas poras, bet ir statistika. Šiandien bent pusė santuokų išyra, tai reiškia, kad santykiai patiria bankrotą. Tačiau tai tik ledkalnio viršūnė. Ne mažiau jaudinti turėtų „slaptai nelaimingos santuokos“, kai pora formaliai išlaiko santuoką, tačiau tarpusavio santykiai yra alinama našta, kuri nešama, nes to reikalauja socialinės normos ar bijomasi vienatvės. Daugybė žmonių šiandien patiria didelių sunkumų santykiuose. Galimi du paaiškinimai: arba dauguma mūsų tapome visiškai nevykėliai, arba yra kažkas negero tame santykių modelyje, prie kurio esame įpratę.

Vakaruose įsitvirtinusiame susiliejiimo modelyje individualūs skirtumai suvokiami kaip problemos, kurias reikia išspręsti, pašalinti. Tikslas – tapti „mes“, kuriame nebelieka „aš“ ir „tu“. Pastangos išsaugoti savo tapatybę, skirtumus suvokiamos kaip santykius griaunantis egoizmas, o ne natūralus žmogaus siekis. Tokio modelio atsiradimą istoriškai galima paaiškinti. Kadaisė jis tikrai turėjo prasmę, nes susiliejiimas buvo vienintelis būdas išlikti konkrečiomis socialinėmis, ekonominėmis sąlygomis. Tačiau socialinis, ekonominis, kultūrinis kontekstas keitėsi, ir šiandien susiliejiimo modelis, kaip minėjau, paseno. Jis jau nepadedą žmonėms, bet trukdo. Todėl mes ir sakome, kad šiandien porų psichoterapija turi išdrįsti ieškoti naujų būdų ir skatinti poras permąstyti lūkesčius, kuriuos įprasta sieti su santykiais, ir drąsiau įsisąmoninti savo skirtumus ne kaip problemą, bet kaip svarbų resursą.

## **Kritikuojate susiliejiimo modelį, o kokią alternatyvą jam galima pasiūlyti?**

**Robertas.** Pirmiausia noriu pabrėžti, kad nebuvo taip, jog mes sugalvojome naują modelį ir nusprendėme, kad santykiuose dera vadovautis būtent juo. Susiliejiimo modelis labai giliai įaugęs į mūsų patirtį, socialinius įpročius, jį palaiko ir religiniai įsitikinimai, ir kultūriniai paternai, tačiau jo bėda, kad, konsultuodami žmones, mes aiškiai suvokėme kiekvieno žmogaus poreikį būti unikaliam ir tai, kad, paradoksalu, susiliejiimo modelis suteikia ne ypatingą bendrystę, o pasmerkia vienišumui. Žmogus jaučiasi vienišas tame „mes“, nes čia labiausiai pasigenda „kito“, kuris būtų kartu ir riba, ir nuolatinio santykių atnaujinimo garantas. Kažkaip neskamba, bet neturiu geresnio pasiūlymo.

**Rita.** Jei norime tikro dialogo su kitu, tikro santykio, mums reikia skirtybių. Jos ne tik skiria, kaip buvo įprasta manyti, bet ir jungia. Bendrystei plėtotis reikia bent dviejų žmonių, ir ji išlieka tol, kol egzistuoja skirtybių dialogas. Tikrai sutinku su Robertu, jog mes nesugalvojome būti žmonių auklėtojais ir jiems paaiškinti, kad vienas santykių modelis geresnis nei kitas. Paprasčiausiai, dirbdami su poromis ir santykių problemomis, turėjome pripažinti, kad sunkumų kyla ir dėl to, jog santykius bandoma įbrukti į schema, kuri juos ne puoselėja, bet nuodija. Mes pradėjome ieškoti, ko iš tiesų žmonės nori iš santykių, ar tai įmanoma pasiekti. Taip palaipsniui nuo susiliejiimo modelio perėjome prie

jungimosi skirtybių pagrindu modelio.

**Robertas.** Šio modelio esminė prielaida – ribos ne tik atskiria, bet ir sujungia. Mes neturime bijoti skirtybių. Jos toli gražu ne visada sukelia tarpusavio konfliktus. Skirtybės konfliktais virsta tik tada, kai vienas žmogus bando jas panaikinti, reikalaujamas, kad kitas taptų toks kaip jis, o kitas tai priima kaip agresijos prieš savąjį tapatumą aktą.

Vienas iš svarbiausių porų terapijos klausimų turi būti – ne kaip įveikti visas mūsų skirtybes ir supanašėti, bet veikiau tai, kaip mes tvarkomės su skirtybėmis, kiek sugebame jas įsisąmoninti. Aš esu vienoks, kitas žmogus yra kitoks. Mūsų tarpusavio santykiui reikalingas skirtybių susijungimas. Skirtybės – tarsi krumpliaračiai, kurie suteikia jėgos vienas kitam. Kitoniškumas man padeda atrasti ir savąsias ribas, o pastarųjų įsisąmoninimas leidžia kūrybiškai plėtoti tarpusavio santykius.

**Čia panašiai kaip su tikru dialogu – idant jis plėtotųsi, reikia bent dviejų vienas kito skirtybes gerbiančių kartu linkusių vienas į kitą įsiklausyti žmonių?**

**Robertas.** Jūs visiškai teisus. Ribos reikalingos, idant mes susitiktume. Jei nėra ribos, nėra ir tikro susitikimo. Ribos turi būti lanksčios, neturėtų būti tapti rigidiškos, tačiau jos reikalingos. Santykiai yra tarsi šokis, kai vienas žengia žingsnį, o kitas – atsako. Tam reikia pasitikėjimo, tačiau netiesa, kad pasitikėjimas kyla iš

panašumo, veikiau iš pagarbos skirtybėms.

**Rita.** Nesunku išvelgti tam tikrų dėsningumą, susijusiu su lytimi. Vyrai paprastai labiau bijo ištirpti susiliejime, o moterys labiau bijo izoliacijos, atstūmimo. Vyrai labiau bijo būti kolonizuoti santykiuose, moterys dažniau bijo atstūmimo ir dažniau į partnerio pastangas išlaikyti autonomiją žiūri įtariai, kaip į grėsmę. Tačiau santykiuose daug kas priklauso ne tik nuo lyties, bet ir nuo charakterio, šeimos istorijos, auklėjimo ir daugelio kitų dalykų. Tiesa ir tai, kad kiekvienas dialogas yra tam tikra rizika ir neapibrėžtumas, tačiau tai ir augimo bei nuolatinio santykių atsinaujinimo galimybė.

**Teoriškai visa tai, ką sakote, suprantama ir įtaigu, tačiau susijungimo per skirtybes santykių modelis susiduria su daug sunkumų praktikoje?**

**Robertas.** Tikslus pastebėjimas. Mūsų įpročiai, socialinės, kultūrinės, religinės normos, artimųjų reakcijos ir daugelis kitų dalykų mus stumia į susiliejiimo modelį. Kvestionuoti šį modelį – tai plaukti prieš srovę. Tam reikia pastovių jėgų ir įsisąmoninimo. Dar vienas sunkumas – jei aš bandysiu išlaikyti skirtybes, autonomiją, savitumą santykiuose, o mano partneris nesupras, kodėl tai darau, jis tai traktuos kaip išdavystę. Gali būti, jog kuo aš labiau bandysiu išsaugoti skirtumus, tuo jis atkakliau bandys juos pašalinti. Skirtybes gerbiantiems santykiams reikia, kad abu žmonės turėtų drąsos rizikuoti ir žengti į naują santykių lygmenį. Nėra paprasta pripažinti, kad skirtybės gali

gaivinti santykius, kai viskas aplinkoje šaukia: nedaryk to.

Sunkumus, su kuriais susiduria poros, siekiančios ne pašalinti, bet įsisąmoninti skirtybes ir jų pagrindu kurti santykių šoki, galima palyginti su užsieniečio vairavimu Jungtinėje Karalystėje. Kai man tenka važiuoti Londone automobiliu, labai sunku priprasti prie to, jog čia eismas vyksta kita puse nei man įprasta. Sudėtingiausi yra posūkiai, tada jaučiu, kaip reikia kovoti su savimi, kad įveikčiau tuos vairavimo įpročius, kurie susiformavo, vairuojant Amerikoje.

**Rita.** Yra spaudimas neišsiskirti iš minios. Žmonės mato, kaip gyvena kitos poros, ir jaučia spaudimą gyventi panašiai. Pavyzdžiui, jei pora nusprendžia atskirai tvarkyti savo finansus, tikėtina, gali tekti aiškintis, kodėl jie taip neįprastai elgiasi. Taip pat ir kalbant apie daugybę kitų santykių elementų. Mano įsitikinimu, svarbu, kad žmonės patys pasirinktų, kiek autonomijos jiems reikia tam tikrame santykių etape, ir toks autonomijos siekis nebūtų traktuojamas kaip partnerio išdavystė.

**Ar susijungimo per skirtybes modelis skeptiškai vertina ištikimybę ir įsipareigojimus, kurie siejami su šeima?**

**Rita.** Svarbus klausimas, kurį dažnai tenka girdėti. Jau sakiau, jog mes nenorime aiškinti žmonėms, kas yra gerai, o kas – ne, sakyti, kad vienas jų sprendimas



teisingas, o kitas – ne. Taip pat ir terapijos metu gerokai daugiau dėmesio skiriame ne pokalbio turiniui, bet pačiam procesui. Kaip mes kalbame vienas su kitu ir kaip pora kalbasi tarpusavyje? Kiek pokalbyje sugebame įsisąmoninti ir gerbti skirtybes? Kaip su tomis skirtybėmis elgiamės? Mes tikrai nesakome, kad pora turi vienaip ar kitaip dalintis darbais, vienu ar kitu būdu tvarkyti biudžetą. Mes veikiausiai keliamo klausimus: kodėl jūs manote, kad reikia elgtis taip? Ko jūs norite iš šių santykių? Ar jums svarbu, ko nori jūsų partneris?

**Robertas.** Net nelabai turiu ką pridurti. Tik pakartoti, kad nesakome poroms, jog jūs elgiatės gerai ar blogai. Į terapeutus kreipiasi poros, kurios turi problemų, su kuriomis pačios nebesusidoroja. Mūsų tikslas – padėti tiems žmonėms geriau įsisąmoninti tas problemas ir kodėl jos kyla. Aš vis kartoju, jog tikra psichoterapija nesiekia, kad žmonės gyventų geriau, bet veikiausiai siekia, kad jie turėtų daugiau galimybių ir laisvės, o jau jų reikalas, ką jie su ta laisve darys, o gal nieko nedarys ir liks prie tų pačių problemų.

Taip, susilieji modelis labiau statiškas, o skirtybių įsisąmoninimui reikia nuolatinio judėjimo ir įsiklausymo vienas į kitą. Aišku, čia daugiau rizikos, tačiau taip pat ir galimybių. Problema ta, kaip jau sakiau, kad susilieji modelis pernelyg dažnai veda prie santykių bankroto.

**Kiek metų jūs dirbate su poromis kartu?**

**Robertas.** Jau 25-erius.

**Kaip jūs, tiek namie, tiek darbe būdami kartu, sugebate išlaikyti skirtybes, o ne paprasčiausiai susiliesti?**

**Rita.** Mes labai skirtingi. Taip, mes turime teoriją, kuria abu tikime. Tačiau tai netrukdo mums būti skirtingais žmonėmis ir savitais psichoterapeutais. Turbūt svarbiausia, jog mes gerbiame save, o tada daug lengviau gerbti kitą. Galiu drąsiai sakyti, kad nebijome skirtybių, nebijome terapijos metu pateikti skirtingas nuomones apie tą patį dalyką. Stengiamės išsiklaudyti vienas į kitą, bet kartu manome, jog mūsų skirtumai tik padeda profesinėje veikloje.

**Robertas.** Labai svarbu, jog mes savo pavyzdžiu poroms, su kuriomis dirbame, parodytume, kad skirtybės yra turtas, o ne problema. Todėl tikrai nebijome išsakyti skirtingas nuomones. Tiesa, kadangi aš gerokai ilgiau dirbu, tai, kai mūsų nuomonės išsiskiria, aš, aišku, būnu teisus (juokiasi).

**Kodėl pasirinkote būtent porų ir šeimų terapiją?**

**Rita.** Kai pradėjau dirbti psichoterapeute, netrukus įsitikinau, kad visa terapija sukasi apie santykius: su tėvais, vaikais, viršininkais. Terapijos metu žmonės kalba apie santykius praktiškai visą laiką, tad natūraliai pasukau į porų terapiją.

**Robertas.** Iš savo pusės galiu tik pridurti, jog santykiams reikia ne vieno žmogaus, todėl porų

terapijos metu svarbu, kad žmonės ne tik kalbėtų apie santykius, bet juos plėtotų ir įsisąmonintų.

**Psichoterapeutams pristatote *tarpusavio ryšio ciklo modelį* – gal galite kiek plačiau jį pakomentuoti?**

**Robertas.** Tą modelį, kurio teorinį pamatą sudaro skirtingų teorijų išvalgos, tobulinau daugiau nei trisdešimt metų. Viena iš svarbiausių jo prielaidų – įsitikinimas, kad porų terapijoje nepakanka analizuoti jos narių vaikystės traumas ar konkrečius nesutarimus. Gera porų psichoterapija reikalauja giliai suprasti individų poreikius, poros sudarymo ir irimo procesus, santykių ritmus, turi į porą žvelgti daug platesnio konteksto lauke. Tai, kas trukdo dabartyje, dažnai susiję su praeitimi ar su socialiniu, kultūriniu, religiniu kontekstu, ir svarbu tai padėti porai įsisąmoninti. Skirtybės dažnai yra meistriškai maskuojamos, mes įprantame slėpti savąjį savitumą, ir vienas svarbiausių terapijos uždavinių – padėti tai įsisąmoninti.

**Rita.** Du poros santykių ekstremumai yra izoliacija ir susiliejimas. Tarp šių dviejų kraštutinumų yra labai daug erdvės, kurioje gali plėtotis santykiai. Patyręs psichoterapeutas nebando primesti savo nuostatų terapijos metu, bet turi nebijoti eksperimentuoti, į terapiją įsileisdamas vis naujų elementų. Mes per seminarus stengiamės perteikti, kad porų psichoterapijoje svarbu būti dėmesingiems santykių ritmams, tam, kaip žmonės elgiasi su skirtybėmis, ir padėti poroms geriau įsisąmoninti savo norus, siekius,

lūkesčius ir skirtybes.

**Robertas.** Pastebėjau, kai mes kalbame per seminarus apie eksperimentavimo svarbą, kartais žmonės keistai tai interpretuoja ir pradeda manyti, kad eksperimentai yra savitiksliai, ir jų reikia kuo daugiau. Noriu pabrėžti, kad svarbiausias metodologinis įrankis, be kurio tikrai negalima išsiversti, – tai įsisąmoninimas. Mes turime naudoti visas priemones, kurios padeda įsisąmoninti tas skirtybes, kurios skleidžiasi čia ir dabar. Ar tai pavyksta pasiekti per dialogą, per išiklausymą, ar per kokį nors specialų eksperimentą, kai, pavyzdžiui, prašoma, kad poros nariai atsisėstų arčiau vienas kito, paimtų vienas kitą už rankos ir t. t. – tai jau antraeiliai dalykai.

**Ar jūsų porų terapija tinka kiekvienai porai?**

**Rita.** Teoriškai – taip. Tačiau nemanau, kad būtų galima pasiekti tikrai gerų rezultatų dirbant su žmonėmis, kurie nesugeba įsisąmoninti savo veiksmų. Turiu galvoje ne tik tuos, kurie turi biologinių psichikos sutrikimų, bet ir turinčių aktyvią priklausomybę. Santykiams reikalingas sugebėjimas prisiimti atsakomybę už savo veiksmus ir gebėjimas reaguoti į kitą.

*Kalbino Andrius Navickas*

Bernardinai.lt