

**Conger, John P.**

### **Áttétel és érintés**

Nagyon sokféle testmunka létezik, azonban csak kevés olyan, pszichológiailag orientált módszer található közöttük, amely felelősséget vállal mindazért, ami a kapcsolat és az érintés velejárója. Például, a masszörünkkel nem vizsgáljuk meg azt, amit egy érintés magában foglal. Mindazonáltal, e műfaj konvenciói, amelyben hallgatólagos és kölcsönös egyetértésben elvárjuk a határok biztonságos megtartását, mélyen érintenek bennünket. Ha egy jóindulatúnak szánt masszázs szexuálissá válik, azt erőszaknak éljük meg. Ha egy masször a mi pszichés struktúránkat kérés nélkül verbálisan értelmezi, erőszakot követ el rajtunk. A testmunka minden formája konvenciók által szabályozott és a kliens határainak tiszteletben nem tartása a legkomolyabban kezelendő. Etikai és gyakorlati szempontból is alapvető fontosságú, hogy mindenki, aki testtel dolgozik, minden kliensével definiálja a határokat.

Sajnos, sokunkat ért komoly trauma a fejlődésünk során, és határ-tudatunk téves. Kliensként nem tudjuk, hogyan védjük meg magunkat a sértésekkel szemben. Lehetséges, hogy megidézzük, bevonzuk a gyerekkorunkban elszünetelt visszaéléseket. Terapeutaként tudat alatt a legfájóbb sérüléseinket élhetjük ki másokon – mely egy komoly figyelmeztetés arra nézve, hogy a tudattalanunk irányít minket anélkül, hogy tudnánk róla, hogy a tudattalan igazán tudattalan.

Az utóbbi években tanárok, egyházi személyek, terapeuták és orvosok kedvezőtlen visszhangú nyilvánosságot kaptak a közbizalommal való visszaélés miatt, többnyire elfogadhatatlan szexuális vagy egyéb visszaélés folytán. Mégsem tartjuk gonosztevőknek mindazokat, akik a testtel dolgoznak e nagymúltú hivatásokban. Mivel a pszichológiailag orientált testterápia az érintést, azaz egy változékony, erőteljes technikát használ, felelősségteljes hozzáállást kíván meg a használata, csakúgy, ahogy a rendőröktől ítélőképességet és felkészítést igényel a fegyverhasználat. Vannak terápiás technikák, ahol bármilyen érintés egyértelmű megsértése a terápiás konvencióknak; vannak terapeuták, akik az analitikus terápiában elképzelhetetlennek tartják az érintés létjogosultságát. A legjobb válasz az ilyen kritikára a munkánk megfelelő fejlesztése és megfigyelése, hogy ne okozunk kárt a kliensünkben, akit igazából segíteni szeretnénk, és abban támogatunk, hogy egyértelmű határokat alakítson ki.

A pszichológiailag orientált testterápia kimondottan alkalmas arra, hogy hozzásegítse a klienst saját határainak megtapasztalásához, mivel a testterápia fizikai fogódzókat nyújt pszichológiailag nem megfogható tartalmakhoz. E könyv 12. fejezete megvitatja a határokkal kapcsolatos kérdéseket, valamint gyakorlatokat kínál annak felfedésére, ami egy verbális terápiában elkallódna. Sok testorientált pszichoterápiás módszer nem foglal magában érintést a terapeuta részéről, elismervén az érintés komplex természetét. Egy sikeres pszichológiai célzatú testmunka levezethető, és bizonyos esetekben szükséges is testi érintés nélkül levezetni. Férfi terapeutaként női klienssel dolgozva például, felfedhetek olyan okokat a kliensem történetében, amelyek az érintést félreérthetővé és provokatívává tenné. Mindazonáltal, megtörténhet, hogy egy kliens szívesebben dolgozza fel ezeket az ügyeket egy férfi, mint egy női terapeutával. Ez a könyv óva int az érintéstől mindaddig, amíg a határok és az áttétel/ viszont-áttétel kérdései nem tisztázottak.

Nekem, mint minden más terapeutának, rajta kell tartanom a szemem a viszont-áttételeimen. Amikor fiatalabb voltam, túlságosan nyitott és megfontolatlan voltam a klienseimmel. Meg akartam „menteni” az embereket, kerülni a konfliktust és elrejtteni a különállóságomat. Meg akartam gyógyítani az anyám vigasztalan bánatát és az apám szégyenét, és azt akartam, hogy hősként nézzenek rám. Idővel, kicsit érettebben, még mindig túl gyakran szeretnék nagyszerű ötletekkel előállni, belemerülve a gondolatok árájába. A nárcizmusom tovább vágja magának az utat a múltból a jelenbe.

Óvatossá váltam az érintés használatával. Részben, mert meghajlok az ereje előtt, részben mert megértettem, hogy az alkalmazása mennyire rosszul is elsülhet. Az érintés a legkorábbi nyelvünk, s így képes arra, hogy azonnal visszarepítsen minket a legkorábbi világunkba. Alapvető, hogy mindig beszéljünk az érintésről a klienseinkkel a testmunka előtt. Alaposan megfontolva a kliens érintéssel kapcsolatos múltját és az érintés használatával kapcsolatos elvárásait, úgy kell megérinteni, hogy sose lépjük át azt az érzelmi szintet, amivel dolgozunk. Végiggondoljuk az egyedi dinamikát, a karakter vonásokat, és a jelenlegi működést. A diagnózis meghatározza a problémakört, az elmélet megszabja a munkánk vonalát, de mindenekelőtt a kliens jól léte az a központi elv, amely irányt szab az érintésnek.

Szakmánk jogi és etikai szabályai szolgálnak arra, hogy megismerjük a felelősségünk határait. Van egy alapvető egyensúlyhiány a terápiás kapcsolatban, amely állandó figyelmet követel. Ebben a kapcsolatban mindig a kliens a sérülékenyebb, nem számít mennyire tűnik ez másként a terápiás szobán kívülről. Ez az egyensúlyhiány még inkább felerősödik az érintés vonatkozásában. A mi kultúránkban, a magasabb társadalmi státuszú emberek kezdeményeznek érintést az alacsonyabb státuszúakkal szemben. Férfiak inkább érintik a nőket, mint a nők a férfiakat. Az egyensúly hiánya a társadalmunkban sérülést tud okozni és okoz is. Nekünk, terapeutáknak folyamatosan tudatában kell lennünk annak a hatásnak, amely az érintésünkből származhat. Érintünk, de minket nem érintenek. Annak a veszélynek vagyunk kitéve, hogy nemet és társadalmi osztályt érintő kulturális sebeket szakítunk fel újra, inkább bénító, mint élesztő hatást érve így el. Úgy találom, hogy én, mint férfi, és mint fehér férfi, dolgoznom kell azon, hogy tudatában maradjak a kulturálisan szankcionált „privilegiumaimnak” és invitálnom kell a klienseimet arra, hogy megkérdőjelezzék az érintést annak minden jelentésével együtt.

Hogy teszünk különbséget az ártó érintés között, és a között az érintés között, ami gyógyít? A sadista és az empatikus, az erotikus és az együttérző érintés között? Mint minden más teoretikus tudományágban, önmagunkat kell megvizsgálni. A sajátélményű terápiánknak és képzésünknek széleskörűnek és mélyrehatóknak kell lennie, annyi aspektusát feltárva személyiségünknek, amennyit csak lehet. Látnunk kell a sérülékenységünket, meggyászolnunk a veszteségeinket, ápolnunk az erősségeinket, és elfogadni a határainkat. Néhányunknak ez egy állandó és soha véget nem érő feladat.

A szakmai körökben sokan nem értik az érintés indokolt használatát az analitikus pszichoterápiában. Úgy érvelnek, hogy az érintéssel pusztán a saját vagy a kliens tudattalan vágyait elégítjük ki. Klienseinket így megnyugtatva, a tudattalan tartalom nem tud a felszínre kerülni. Ezek nem indokolatlan aggodalmak, bár nem minden helyzetben kell érvényt adni nekik. Az adott terápia szerkezete, szabályai és feltételezései szerint változik a testi kontaktus elfogadása és értelme. Ha én, mint terapeuta, a kliensem fejét és nyakát helyére illeszteném, mint egy kiropraktór, masszíroznám, mint egy masször, vagy kiegyenesíteném rolfing-technikát használva, a kliensem zavarodottan távozna. Az érintésemnek a munka hagyományaival összhangban kell történnie, és e hagyomány legkompetensebb példái alapján ítélandó meg.

Az érintés pszichoanalitikus és terápiás világa között létezik egy áthidalhatatlan szakadék. eltérés van a hagyományukban, az elméletükben és a gyakorlatukban, valamint különbség figyelhető meg tisztán intrapszichés és interperszonális modelljeiben. Természetesen nem kívánatos az érintés egy olyan intrapszichés drámában, amely heti ötször zajlik, szabad asszociációs módszerrel és egy javarészt nem látható terapeuta

vezetésével, egy olyan drámában, ami a test megkerülésére lett kialakítva. A legkisebb gesztus is zavaró lehet abban a színházban, ahol a külvilág fényeit leoltották. Kisebb mértékben ugyan, de a heti egy alkalmas személyes találkozás keretében zajló pszichodinamikus pszichoterápiában is súlyos jelentéssel bírhat bármilyen testi kontaktus, és védekező magyarázatra tarthat igényt, hiszen a kézfogás kivételével, a hagyomány megtilt minden egyéb érintést a pszichoanalitikus szobájában.

Az érintés tabuja egy intrapszichés pszichológiára, az ösztönös elfojtásra épült. Egy olyan fogalmi keretre, amelyben a feltételezések szerint elkerülhetetlen, hogy az érintés elfojtott vágyakat szabadítson fel és idézzen elő a nem megfelelő alkalomban, idő előtt, ezáltal kitéve a klienst annak, hogy a biztonságos tér megteremtését a terapeuta egojától remélje, miközben a saját egoja sérül. Ez a terapeuta által mesterségesen előidézett függés csak a terapeuta hatalomvágyát és kielégülését szolgálja. De ha intrapszichés és interperszonális keretben egyaránt gondolkozunk, akkor mi, akik test pszichoterapeuták vagyunk, más álláspontra helyezkedünk. A világ számunkra nem oldódik fel annyira, hogy minden, ami marad, az kimerül a belső reprezentációkban és a belső konfliktusban. Mi nem feltétlen minimalizáljuk a jelenlétünket minden egyes klienssel.

Az érintésre adott problémás válaszoknak a lehetőségét nem zárhatják ki a szomatoterapeuták. A két közösség közti szakadék miatt, az áttétel pszichoanalitikus problematikája és az érintés nem megfelelő alkalmazása meglehetősen kevés figyelmet kapott a szomatikus irodalomban. Sajnos ez annak köszönhető, hogy a kritika jórészt a párbeszéd elutasítására és kétségbe vonására irányult, nem pedig annak elősegítésére. A szomatoterápia berkein belül viszont az áttétel, a tárgykapcsolat elmélet és a szelf-pszichológia tanulmányozása és megvitatása már egy ideje terítéken van.

Kétféle pszichológiai testmunka létezik. Az elsőben a szóbeli irányítás és a kliens tudatos testérzékelése kiemelt szerepet kap. A másodikban a beszéd közbelép, elvonva a klienst az érintésen keresztül történő testi kommunikációtól. Mindegyik munkamód ritmusa és időzítése más, és úgy sejttem, a terapeuta temperamentuma is változó aszerint, hogy melyik megközelítést kedveli jobban; azonban a szomato-terapeuta számára fontos, hogy többféle munkamódban is jártas legyen azért, hogy a kliens számára teljes körű testmunkát tudjon nyújtani. Az én munkám elsősorban az első munkamódra épült, de több klienssel szükségszerűen át kell lépnem könnyedén a másodikba.

A verbális munka során nem tartom a klienseimet és nem is érintem meg jogos indok nélkül, mivel a verbális pszichoterápia megszab egy keretet, amely az érintést alapos vizsgálat alá helyezi. Ebben a munkamódban dolgozva, az tűnik helyesnek, hogy távolságot tartsunk egy verbálisan kialakult mélyebb intimitás során. Ilyen esetekben érezhetek vágyat, hogy fizikailag is megnyugtassam a klienst, bár tudom, hogy nem fogom ezt megtenni. Még azt is gondolhatom, hogy a kontaktus a kliensem érdekében történik. De ezt követően meg kell vizsgálnom a saját viselkedésem. Talán a megérezésemnek, a kinesztetikus énemnek olyan információja van önmagamról, vagy a kliensemről, amelynek nem vagyok tudatában. Képzeletben feljegyzem magamnak, hogy értekezsek erről egy kollégával, aki segíthet nekem tisztázni ezt az élményt. Aztán visszatérhetek a klinikai ülés tűzpróbájához, hogy figyelemmel kísérem, mit kérnek tőlem.

Az első munkamódban, terapeutaként karakter témákat és karakter védelmeket azonosíthatunk. Nem sietünk, nem kezdjük el a testterápiát a bizalmi légkör kialakulása és a kliens központi kérdéseinek megértése előtt. Időre van szükségünk az áttételi kapcsolat felderítésére. A képek energiát kötnek meg, és ha felfedjük a háttérben megbúvó képeket, a karakter struktúra viszonylag könnyen felenged. Gyakran a testnek van egy igazsága, amelyet a személyiségen át védelmez. Szóban megfogalmazva, a test mondhatja, „Bánthatsz! Visszavontam az energiáimat a legbelsőmbe. A lábaim kötötten izmosak és erősek. Az apám verheti a lábam az övvel.” Ha földeléses gyakorlatokkal és rúgással dolgozunk a lábakból visszavont étellel, lehet, hogy visszaéléssel kapcsolatos képek kerülnek majd a felszínre. Ha nem találjuk meg a meghúzódo képet verbális vagy testi úton, a test egy bizonyos szinten kitart a védekezési struktúrája mellett. Az első munkamód pszicho-

szoma (lélek-test) megfeleléssel dolgozik a képi vagy az energetikai oldalról megközelítve. Amint a testmunka megkezdődött, a kliensnek megbeszélésre lehet szüksége egy vagy két ülés alkalmával, hogy integrálja a munka eredményeként felszínre került anyagot. Az első megközelítés a funkcionális ego formálására kínálkozik, valamint a szelf- és az ösztönök pszichológiájában válhat hasznossá. Az első munkastílus a terápiás találkozás teljes komplexitására irányul.

Csakúgy, ahogy a nyelv képességével dolgozunk, dolgoznunk kell a csend adományával is. Csak a csendben tudunk a test energetikai nyelvére figyelni akár állva, akár fekve. A második munkamódban a szavak elvonják a figyelmet. Egy nem verbális kapcsolat létesül, ami felnagyítja mind a test megnyilvánulását megannyi formájában, mind a terapeuta figyelmét a test nyelvére. A második munkastílusban, az érintés lesz az elsődleges mód, ahogyan a terapeuta reagál egy kipiruló alhasra, mély sóhajtásokra, könnyekre, görcsös rángásra, mély kiengedésre, reszketésre és a könnyed pihenés nyugodt vizeire. A terapeuta professzionalitása és sokszínűsége miatt reakciója gyakran erőteljes: az érintés lehet tapogató, lebegtető, lágy, megnyugtató, semleges, hatékony, óvatos, túláradó, környékező, specifikus, elektromos, ösztönös. Az érintés felébreszthet paragon hagyott, petyhüdt, alulfejlett szövetekben rejlő tartalékokat. Az érintés minden egyes testrészt a lélegzés pulzálásához tud igazítani, amit Lillemore Johnsen a „légző hullámnak” hív. Egyes embereknek csodálatos kezeik vannak. Az energia tisztán érezhetően szabadul ki és áramlik át a kezeiken. Mindig történik valami, amikor érintenek. Az érintés nyelvében a nem érintés is beszédes lehet. A második munkamódban a terapeutának azt is tudnia kell, mikor ne avatkozzon közbe, mert az érintés zavaró is lehet, elvonva a figyelmet a belső folyamatoktól.

Évekkel ezelőtt, egy rendkívül megindító fekvő-pozíciós ülés után, a kliens a következő héten mélyen megbántva tért vissza, azzal vádolva engem, hogy hűvös és távolságtartó voltam. Meg voltam döbbenve, mert úgy éreztem, közel voltam hozzá és támogató, meleg szavakkal kísértem őt. Ami bántotta, hogy nem érintettem őt meg. Lehet, hogy tartottam a kezét. A többi, amit csináltam semmi jelentéssel nem bírt a számára. Nem reagáltam megfelelően arra a szintre, amin ő volt, arra a szintre, ami érintést igényelt. Az első munkastílusban működtem, miközben az ő lelki állapota a másodikra tartott igényt.

A beszéd és a szabad asszociáció nem mindig szabadítja fel, ami sejt szinten kódolódott be. A második munkastílusnak megvan az az előnye, hogy megnyitja számunkra a preverbális időszakot, amikor az anya érintése jelentett mindent. Egy olyan testnyelvre ébredünk rá, amely évek óta elfeledett érzelmi kifejezéseket fed fel számunkra. Szembeötlenek korai kifejezésünk hibái. Ez a testi folyamat megtöri az ego-kontrollt és az oly mereven tartott védelem elkezd szétfoszlan. Mindaz a védelmi szokás, amely a nyelv hajnalán kialakult, halott súlyként lóg rajtunk. A fej elveszti a dominanciáját és a szelf a mellkasba és a hasba helyeződik át. A test válik a tudattalanná amely megmutatja önmagát, és az érintés a tudattalan hangjának modalitásává.

A kliens félelmén és nyugalmán át, a terapeuta megtalálja az utat az elveszett idők börtönébe. A terapeuta magára vállalja a szülői áttételt a gyermek minden megsemmisített álmával és helyreállítási lehetőségével. A terápia olyan konténerre válik, amely lehetővé teszi a kliens számára, hogy meggyászolja a korai veszteségeit és átengedje magát az életnek úgy, ahogy az most van. Ebben a pillanatban a terápia megnyugvást hoz. Mi nem vagyunk a kliens „jó” szülei, akikre a kliensnek szüksége lett volna, így nem is gyógyíthatjuk meg korábbi sérüléseit. Nem, mi a kliens fokozatos megtestesülésének vagyunk tanúi és segítői. Ilyen mély megvonások a kliens számára bármikor elérhető erős és biztos védelmet igényelnek akkor is, amikor mi nem vagyunk jelen. Csakis ezután tud a nyelv közvetítővé válni és elviselhetővé tenni a korábban elviselhetetlent.

Mint a tűz, az érintés az istenektől való. Elementáris és alapvető, mint a tánc. Még a szavak is „megérintenek” minket. Nincsen más alternatíva vagy helyettesítő. A gyermek számára az érintés étel. Az érintés megvonása bántalmazás. Egy érintésre adott fóbiás válasz az életöröm ellen dolgozik. Az érintés a test hangját hordozza magában. Az érintés a spirituális gyógyítás eszköze a kézrátételen keresztül. Az érintés

megáld. A terápiás érintés egyesek számára primitívnek, meggondolatlanak és veszélyesnek tűnhet, de azt hiszem, ez egy olyan eszköz, mint bármelyik másik. Minden eszköz fegyverré válhat. De megfelelően, meggondoltan, józanul használva, az érintés eszköze balsam a rég elfeledett ősi sebekre.

Conger, J.P. (1994) *The Body in Recovery: Somatic Psychotherapy and the Self*. Berkley: Frog Books. 11-18.p.

*Fordította: Molnár Emese*

**A szerzőről:**

**Conger, John P.** PhD. pszichológus, pszichoanalitikus. A Bioenergetikai Analízis nemzetközi tréner, analitikus szomato-terápiában képződött. Az analitikus terápiát ötvözi a test fókuszú terápiával.