

Érintés a Gestalt-terápiában¹

Mivel a Gestalt-terápia irányzatában a test-lélek-szellem összhangjának keresése sokkal hangsúlyosabb, mint a problémák intellektuális megértése, és mivel a testet sokkal gyorsabb és pontosabb információforrásnak tekintjük, mint a szellemet, ezért a terápia során a testmunka különösen fontossá válik. Erről írt kiválóan James I. Kepner a *Body Process: A Gestalt Approach to Working with the Body in Psychotherapy* című könyvében.

Ha a testmunka fontos, akkor az érintés is fontos. Az érintés gyógyít vagy rombol. Helyreállít régi széttöredezettséget, vagy megerősíti a régi támadások emlékeit. Megszüntet energia-akadályokat, vagy újakat épít. Ezért, és nem a szabályok miatt fontos az érintés etikus, azaz nem ártó alkalmazása.

Az érintést minden esetben kísérletnek tekintjük, olyan valaminek, amihez a kliens engedélyét kérjük, és olyan valaminek, aminek nem tudjuk előre a hatását. Olyan valaminek, ami ha túl sok lenne a kliensnek, akkor lehet alacsonyabb szinten, ha pedig már otthonos vele, akkor magasabb szinten folytatni. Mondok példát.

Ügyfelem fiatal nő, iskolai tanácsadó. Amikor megjelenik, fáradt. Javaslom, hogy maradjon a fáradtságával, ne akarjon mindenáron kijönni belőle. Izgatottá, dühössé válik, és munkahelyi történetbe kezd. Mondja, mondja, nincs itt velem, hanem pörög a végtelen panaszáradatban. Vissza akarom hozni ide, megkérdem, hogy csinálhatunk-e egy kísérletet. Beleegyezik, megkérem csukja be a szemét, és a figyelmét irányítom hol befelé, a testében zajló dolgokra, hol kifelé, a környezeti hangokra. Egy ponton megkérdem, hogy megérinthetem-e a vállát. Az igen válasz után mögé állok, és puhán ráteszem a kezem a vállára. Időnként megkérdem, hogy ez kellemes vagy kellemetlen.

A kísérlet után elmondja, hogy újra szabadon tud lélegezni, és hogy a kérdésem, hogy kellemes-e az érintés, tudta igazán visszavezetni a saját testébe, ekkor tudta elengedni a történetet, és a vele járó tehetetlenséget és indulatot. A következő alkalommal arról számol be, hogy azóta, ha hasonló indulati pörgésbe kerül, maga irányítja a figyelmét befelé, és teszi rá a kezét valamelyik testrészére. Azóta könnyebben lélegzik.

Bár a beszélgetés során eljutottunk a félelemhez, de nem gondoltam, hogy tudunk vele dolgozni, amíg annyira csak a fejében van jelen. Később tudunk dolgozni a félelemmel is.

Az érintés lehetősége vagy lehetetlensége, és minősége a Gestalt-terápiás irányzatban nem kívülről szabályozott, hanem a "nem ártani" keretei között a kliens és

¹ Megjelent a *Pszichoterápia* 2012. augusztusi számában. 260-261. oldal

terapeuta kétszemélyes rendszerében dől el. Ebben a terapeuta képessége vagy képtelensége meghatározó. Nekem is megvan a magam érintéssel kapcsolatos történetem, és ezt nem tudom, de nem is akarom felülírni, hiszen segít az ügyfél történetének elfogadásában, megértésében.

Régen az érintés az ülés előtti és utáni kézfogásra, puszira korlátozódott nálam. Nagyon lassan engedtem meg magamnak, hogy ezeken kívül megérintsem az ügyfeletem. Amikor érintést alkalmazok, többnyire olyasmi hatása van, hogy az ügyfelem "megérkezik", jobban kapcsolatba kerül saját magával, saját testével, saját fájdalmaival. Ez elég ok az érintésre, és elég ok az óvatosságra is.