

# Šokis kaip psichoterapijos santykių metafora

Harold H. Mosak ir Paul R. Rasmussen

*Vert. pastaba: originaliame straipsnyje vartojami terminai „terapija“, „psichoterapija“ ir „terapeutas“ yra bendrieji terminai, apibūdinantys tiek psichologinio konsultavimo, tiek psichoterapijos procesus bei elementus.*

Šiame straipsnyje psichopatologija ir psichoterapijos procesas pristatomi pasitelkiant šokio metaforą. Psichoterapijos procesas aprašomas taip, kad skaitytojui būtų lengva suprasti jo eigą ir pakilimus, terapeuto vaidmenį ir savitą kliento judėjimo stilių. Autoriai išryškina, koks svarbus yra terapeutas padedant klientui kurti ir išlaikyti harmoningus bendradarbiavimo santykius su socialine aplinka.

Kalbėdamas apie psichoterapeuto įgūdžius ir elgesį, Bugental (1987) pasiūlė psichoterapiją laikyti ne technikų rinkiniu, apibūdinančiu santykį su klientu, bet menu, kuriam būdingi bendri metodai ir individualūs psichoterapijos stilius. Millon (1999) manė, kad geras psichoterapeutas yra kaip džiazas muzikantas, įgudęs taikyti savo techniką ir kartu galintis sinchroniškai skrieti sykiu su melodija. Abu autoriai sutinka, kad psichoterapeuto įgūdžiai ir asmenybė yra tiek pat svarbūs kaip ir jo taikomos technikos (jei ne svarbesni už jas). Jų nuomonę patvirtino naujaisi ir ankstesni psichoterapijos rezultatų tyrimai (Bergan, Lambert, 1978). Mes sutinkame su nuostata, kad psichoterapija – tai menas, tačiau taip pat manome, jog tai ne vieno žmogaus ir ne statiškas kūrinys, veikia dinamiškas ir interaktyvus šokis, pilnas vaizdų, garsų ir judesių.

Šiame straipsnyje psichoterapijos procesas pristatomas remiantis šokio metafora. Mūsų manymu, ji padeda taip atskleisti psichoterapijos procesą, kad skaitytojas galėtų lengviau suprasti jo eigą ir pakilimus, terapeuto vaidmenį ir savitą kliento stilių. Klientai į konsultacijas ateina jau turėdami unikalų judėjimo būdą, suformuotą jų gyvenimo istorijos ir buvimo tarp kitų žmonių metu. Judesiai, veiksmingi praeityje, iš naujo kartojami, nes manoma, kad tai geriausias būdas, pasiekti pozityvių rezultatų dabartyje. Beecher ir Beecher (1966) atkreipė dėmesį į Adlerio mintį, kad „gyvenimas vyksta įvykių lygmenyje, ne žodžių“ (p. 128). Tad gerokai svarbiau tai, ką mes darome ir kaip judame, o ne tai, ką sakome.

Žinomas istorikas McNeill (1995), nuodugniai aprašo šokio ir rikiuotės svarbą formuojantis žmonių bendrystės jausmui, jų keliamiems individualiems bei visuotiniams tikslams. Kultūros ir bendruomenės sukūrė ir nustatė ne tik geografiškai apibrėžtas, bet ir unikalias judėjimo formas: nuo karinių rikiuočių iki religinių ceremonijų, kai sinchroniškai judama kartu su kitais. Tai, kaip mes judėjome ir šokome savo asmeninėje ir protėvių istorijoje, suformavo mus kaip individus ir bendruomenes. Jei asmens judėjimo būdas nederą su kitų žmonių poreikiais ir teisėmis, ar jeigu jis nesukūrė savito prisitaikymo stiliaus, jo šokis bus neišvengiamai keistas ir neharmoningas.

Vieno iš autorių klientė papasakojo ankstyvąjį prisiminimą: ji kambaryje atkakliai, bet nesėkmingai bandė išmokti šokio žingsnelius pasirodymui, kuriame tėvai tikėjosi ją dalyvausiant. Klientė suprato, kad prisiminimo tema yra labai susijusi su jos dabartine situacija. Visą gyvenimą ji stengėsi išmokti šokio žingsnelius, kuriuos kiti tikėjosi ją atliksiant, ir vis suklupdavo. Psichoterapijoje ji atsisakė seno šokio ir sukūrė naują judėjimo stilių, drąsų ir atvirą bendradarbiavimui, labiau derantį su jos pačios muzika.

## **Besikeičiantys gyvenimo šokiai**

*Šok pagal muziką. Sly Stone*

Žmonių elgesį lemia jų tikėjimas, kas geriausiai padės pasiekti trokštamus rezultatus. Pasitelkiant šokio metaforą – tai melodijos, pagal kurią šokama, tekstas. Kaip ir populiarių

dainų, tie žodžiai ne visada gerai suprantami ar įsimenami. Pirmiausia klausytojo galvoje skamba ritmas ir melodija. Ritmas, melodija ir garsas sukelia jausmus, skatinančius šokti. Gyvenime žmonės irgi šoka pagal muziką, kurią girdi ir jaučia.

Šoka net ką tik gimę kūdikiai. Jie kraiposi ir raivosi paklūsdami savo poreikių ir norų ritmui, o kūdikiais besirūpinantys suaugusieji derinasi prie jų. Vaikų šokio pasaulis platesnis. Jie stengiasi išmokyti naujų žingsnelių, o išmoktuosius, kurie padėjo siekti trokštamų rezultatų, ir toliau kartoja. Paauglių šokis dar veržlesnis. Jie išbando naujus žingsnelius, atsisako senųjų, šoka vis naujoje aplinkoje, o jų tėvai tuo tarpu paprastai prašo toliau šokti senąją šokį. Suaugusieji lieka prie savo gyvenimo šokio. Kartais jų išmokyti žingsneliai yra egocentriški ir šokis nederą su kitų žmonių. Dažniausiai tokiems suaugusiųjų šokiams būdingi socialiniai ir emociniai suklupimai ir parkritimai.

Kai kurie žmonės augdami išmoksta lanksčiai pritapti ir darniai šokti kartu su kitais. Yra tokių, kurie kartoja tik savo žingsnelius ir primygtinai reikalauja, kad ir kiti taip šoktų. Kai šokis dera su aplinkinių žmonių šokiu, tokiems tarpusavio santykiams būdingi abipusiai mainai bei artumas. Muzika gali būti tyli, o judesiai ramūs, kaip šokančių lėtą tylų šokį, ar ramiai vaikštinėjančių šiltą vasaros vakarą. Kitais kartais, žingsniai irgi dera, bet muzika ir šokis yra gyvesni. Valso judesiai panašūs į abipusį bendradarbiavimą ar stimuliuojantį pokalbį. Būna pašėlusių ir energingų šokių, tarsi karštų diskusijų ar gundančių vilionių. Tie, kurių melodija nederą su kitų žmonių, nuolatos numina kojas partneriams ar net patys sau. Jų šokyje nėra bendradarbiavimo. Tokiems šokėjams reikėtų pakoreguoti muziką, prisiderinti prie melodijos ir išmokyti naujo šokio žingsnių.

### **Sėkmingos ir nesėkmingos judėjimo kryptys**

*Šokis – tai paslėpta sielos kalba.* Martha Graham

Šokėjai vienas su kitu juda ritmiškai. Įgudęs šokėjas supranta kitą ir pora lengvai juda abipusių mainų ritmu. Darniai šokant šokėjai jaučia vienas kito artumą, juo dalijasi. Kai šokis baigiasi, kiekvienam lieka suvokimas, kaip tinkamai šokti ateityje (Dreikurs, 1933/1989).

Remiantis individualiąja psichologija, sėkmingi šokiai dera su gyvenimo uždaviniais. Gabūs šokėjai geba būti socialiai aktyvūs ir atsakingi. Jie puoselėja santykius su kitais žmonėmis, nesitiki daugiau, nei kiti gali duoti, ir duoda tiek, kiek patys gali. Gabūs gyvenimo šokėjai geba dalytis artumu – ir teikti, ir priimti jį. Jie rūpinasi savo fiziniu, emociniu ir dvasiniu gyvenimu. Tikslūs judesiai leidžia žmonėms sutarti su savimi ir su kitais. Nesėkmingi šokiai sukelia konfliktus ir nusivylimus.

Mosak ir Shulman veikale „Klinikinio įvertinimo santrauka“ (Mosak, Shulman, 1977) aprašė bendruosius šokio žingsnelius, dažnai pastebimus žvelgiant į žmones, kurie kreipiasi psichoterapijos. Šie žingsneliai apibūdina judėjimo kryptis. Norint sukurti veiksmingesnius bendradarbiavimo santykius, gali būti tinkamesnė viena ar kita kryptis.

*Tiesūs ar atsargūs judesiai.* Kai kurių žmonių šokis labai tiesus ir atviras. Jie drąsūs ir ryžtingi, nedvejodami atskleidžia savo stilių. Kiti gyvena kaip tapetų gėlės\* ir jų judesiai yra skirti apsaugoti bei likti gyvenimo nuošalėje. Tokie žmonės randa priežasčių nešokti, net jei yra kviečiami. Adleris šį stilių pavadino „atsitraukimu“ (Ansbacher, Ansbacher, 1956).

-----  
\* angl. *wallflowers* – frazeologizmas, apibūdinantis drovias, diskotekose ar vakarėliuose nekviečiamas šokti merginas (red. past.)

*Aplinkeliai (apgaulingi judesiai).* Yra žmonių, judančių taip, kad priverčia aplinkinius manyti viena, kai patys juda visai kita kryptimi. Pavyzdžiui, tokie judesiai būdingi vyrui, kuris skatina žmoną būti tik su vaikais, kad pats galėtų tenkinti savo interesus atskirai nuo šeimos. Panašius reiškinius, kalbėdamas apie netiesioginį priešišumą, yra aprašęs Beecher (1949).

*Taip – bet (svyravimas, atidėliojimas).* Kai kurie žmonės sukuria įspūdį, kad nori šokti, tačiau iš tiesų mieliau kalba nei šoka. Tokie asmenys subtiliai atsisako šokti. Šokėjas gali pažadėti šokti, sakydamas „taip“, ir sukurti kliūčių, kad nereikėtų to daryti, pridėdamas „bet“. Galbūt šitaip šoka žmona, sakanti, kad nori romantiškai praleisti vakarą, bet surandanti svarbesnių reikalų atsitraukti. Galbūt darbuotojas, kuris sakosi norintis daugiau atsakomybės, bet atrandantis priežasčių atsisakyti paaukštinimo, nes bijo, kad nemokės žingsnių, kurių reikės naujame darbe. Adleris (plg. Ansbacher, Ansbacher, 1964) tokius judesius laiko ypač būdingus neurozei. Berne (1964) panašiai pavadino vieną iš savo žaidimų: „Kodėl gi tau ne...? – Taip, bet“. Direktyvus, patarimus duodantis psichoterapeutas gali būti lengvai suviliotas žaisti šį žaidimą.

*Skrajojimas (saugus neįsipareigojimas).* Kai kurie žmonės šokdami flirtuoja ir kartkartėmis, šen bei ten sušoka po trumpą šokį. Jie nenori įsipareigoti jokiam šokiui ar šokėjui, baiminasi, kad nepavyks ilgiau pašokti, ar atitikti partnerių lūkesčių. Jie gali sušokti vieną šokį ir pasitraukti iš šokių aikštelės. Šis šokis būdingas žmonėms, bijantiems įsipareigoti santykiuose. Šie šokėjai nori „suvalgyti savo pyragėlį ir tuo pat metu jį turėti“. Kitaip tariant, jie nori šokti savo šokį ir tuo pat metu išsaugoti savo laisvę. Siekiantys įtikti (Mosak, 1971) visai nenori šokti ar šokti labai ilgai, nes baiminasi būti šiuurkščiai nuteisti ir nuvertinti savo partnerių ar kitų šokėjų. Jie dažnai teisinasi įvairiomis „taip, bet“ variacijomis, flirtuoja.

*Stručiai.* Yra žmonių, kurie nori išvengti šokio. Jie žino, kad šokama ir kad jiems teks atlikti žingsnelius. Jie mato šokį ir šokėjus, bet nusuka žvilgsnį ir vengia kontakto, kad išvengtų jausmo, galinčio pažadinti pareigos jausmą, kad reikia šokti. Toks nešokis būdingas žmonėms, užsidarantiems saugiose, homogeniškoje grupėse ar besislepiančiams ir vengiantiems kontaktų su kitais žmonėmis. Jie stengiasi virsti „tapetų gėlėmis“, kad niekas negalėtų jų pakviesti šokti. Baimė būti atstumtiems ar blogai pasirodyti priverčia šiuos žmones vengti rizikos.

*Schizoidinis manevras.* („Ignoruok, kol atsitrauks.“). Panašiai kaip stručiai, schizoidiški šokėjai mato šokį, bet apsimeta, kad jo nėra. Jie žiūri tiesiai į akis ir nieko nedaro. Tokie partneriai žlugdančiai veikia tuos, kurie siekia bendradarbiauti.

*Bankroto skelbimas.* („Aš negaliu šokti, tad kam dar bandyti.“). Šie šokėjai yra nusprendę, kad nesugeba šokti. Kai kiti eina į šokius, jie pasilieka namie. Bet kitaip nei schizoidiški šokėjai supranta, kad šokama ir be jų. Šie žmonės norėtų, kad kas nors ateitų ir pabūtų su jais, bet neverstų šokti. Dažnai toks nešokis būdingas depresyviems ir priklausomiems asmenims ar agorafobams.

*Rezignacija, neryžtingumas.* Neryžtingas šokėjas sako: „Gerai, aš pabandysiu, bet nesitikėk, kad man pavyks.“ Tų, kurie nesitiki sėkmės, mintys dažniausiai įsikūnija (kitai tariant, pranašystės išsipildo). Teiginys „Aš pasistengsiu“, teigia Dreikurs, retai reiškia gerus ketinimus (Mosak, Guschurst, 1971). Tokie šokėjai nori, kad jų partneriai šoktų pagal jų melodiją, nori šokti su kuo nors kitu ar nori būti padrąsinti. Tokių šokėjų partneriai kurį laiką stengiasi įkvėpti, įtikinti ar padrąsinti, bet nesulaukę pozityvaus atsako, anksčiau ar vėliau pasiduoda ir pasirenka kitą partnerį, palikdami neryžtingą šokėją apleistą ir besijaučiantį auka.

*Penelopė ardytoja.* Šokėjas ardytojas šoka pagal melodiją „ir mes visi kartu nugriūsim“. Jis – blogiausias šokėjas, mindžiojantis pats sau kojas. Ardytojas stengiasi prikaustyti partnerio ir

žiūrovų dėmesį, bet niekada netampa lygiaverčiu šokėju, visada lieka mokiniu. Jis stengiasi, kad kiti šoktų jo „nešokį“.

*Pasirodymas.* („Aš esu šokio viešpats, pasakė jis“. - Sydney Cartier; Šokio Viešpats.) Šis žmogus šoka, kad pasaulis į jį žiūrėtų. Visas dėmesys sutelktas į jo šokį ir partneriui geriau jau neatsilikti; jei nepavyksta, yra kitų, kurie neatsiliks. Šie šokėjai nori šokti rampų šviesoje.

*Pasyvumas, tapimas nejudančiu daiktu.* Šis šokis šokamas toliau nuo šokių aikštelės. Stovėdamas kaip nejudantis daiktas, šokėjas nestokoja dėmesio ir pastangų tų, kurie siekia jį nutempti į šokių aikštelę. Nors ir pramokęs bendradarbiaujančio šokio žingsnelių, jis siekia tik to, kad kiti įsitrauktų į jo pasyvų „nešokį“.

### **Kliūčių kūrimas**

*Pralaimėjimo modeliavimas.* Kai kurie šokėjai nenori ar bijosi šokti su kitais. Kad išvengtų bendradarbiaujančio šokio, jie geba susikurti kliūčių, apsaugančių nuo poreikio prisidėti prie kitų. Kaip mergina, kuri neturi kuo apsirengti, šie šokėjai išvengia pokylio, bet įpainioja kitus į savo apgailėtina padėtį.

*Titaniško tikslo išsikėlimas.* Kai kurie žmonės nešoks, nes per sunku, jų standartai pernelyg aukšti, o įgūdžiai pernelyg silpni. Kaip nebūtina eiti į SPA ar bėgti maratoną, jei nori sportuoti, taip ir šokti nebūtina tradicinį valsą ar mambo. Gali pakakti šiek tiek išeiti ir pajudėti su partneriu. Sureikšmindami užduoties reikalavimus ar (ir) nuvertindami savo galimybes, jie apsisaugo nuo bet kokios galimos nesėkmės ar pažeminimo.

*Pabaisų kūrimas.* „Ak, betgi žmonės juoksis!“ Taip, gali ir juoktis! Bet jei šokėjas jaudinasi dėl pabaisų, kurių gal yra, o gal ir ne, jis netenka progos šokti ir šokio džiaugsmo. Ellis (1988) tokias nuojautas pavadino „katastrofinimu“ ir „siaubiniu“. Tokias vizijas kuria pesimistai, lyg vaikai tikintys, kad „spintoje yra baubas.“

*Kliūčių kūrimas.* „Man skauda, bet jei neskaudėtų, būčiau geriausias tavo šokio partneris“. Šis šokėjas išūš ausis kalbomis, kad tik įsitikintų, jog nereikės įrodyti, ko vertas toks gyrimasis. Berne (1964) šį žaidimą pavadino „medine koja“. Jie netgi gali sukelti potencialių partnerių simpatiją. Kai kurie Adlerio sekėjai šį žaidimą vadina „koks aš vargšelis!“

*Draudimo poliso pirkimas.* „Aš tikrai nemoku šokti.“ „Esu siaubingas šokėjas.“ Tokie teiginiai nuperka draudimo polisą asmeniui, kuriam trūksta pasitikėjimo savo galimybėmis šokti. Jei žingsneliai nebus palankiai įvertinti, paranku turėti draudimą: „Matai, sakiau, jog iš manęs nieko gero.“ Šiam šokėjui rūpi tik tai, kaip jis atrodo šokių aikštelėje, jis nedrįsta būti netobulas ir stengiasi jaustis saugiai, tad negali mėgautis šokio malonumais.

Žmonės šoka savo šokius ir vieni žingsneliai tinka labiau nei kiti. Elegantiški šokėjai juda bendradarbiaujančiais žingsneliais. Nebendradarbiaujantys jaučiasi nudrąsinti ir prastesni nei kiti šokėjai.

### **Šokio mokymasis**

*Pradėkim nuo šokio!* Lordas Baironas

Žmonės kreipiasi į terapeutus dėl įvairiausių priežasčių. Dauguma psichoterapiją pradeda tikėdamiesi atrasti būdų, kaip geriau sutarti su kitais žmonėmis ir kurti savo gyvenimą. Kitų tikslai ne tokie kilnūs. Yra klientų, kurie pradeda psichoterapiją norėdami įrodyti, kad niekas negali priversti jų pasikeisti, siekdami įrodyti, kad verta šokti vienintelį, jų šokį ir kad jų šokis

yra geriausias. Kai kurie pradeda psichoterapiją, kad pakeistų savo partnerio šokį (šeimos terapijoje šis žaidimas vadinasi „pataisykit ją/jį“), ar įrodytų, kad patys negali šokti ir dėl to jiems reikia kitų žmonių pagalbos. Treti į terapeutus kreipiasi siekdami surasti partnerį ir juo turi tapti psichoterapeutas (Schofield, 1964). Šie asmenys dažniausiai yra socialiai izoliuoti žmonės, ištroškę jausmų. Vienas iš šio straipsnio autorių (Mosak) prisimena istoriją apie žmogų, kuris mikčiojo ir lankė grupinį psichoterapiją. Šis asmuo niekad nepasakė nei žodžio, nes nenorėjo, kad grupė matytų ir girdėtų, kaip jis mikčioja. Grupės nariai paklausė jo, kodėl jis vis tiek ištikimai lankosi grupėje, jei nieko iš jos negauna. Jis paaiškino: „Yra vyrų, kurie negali pasitenkinti seksualiai. Jie eina į viešnamį, moka ten pinigus ir pasitenkina. Kadangi aš mikčioju, negaliu patenkinti savo socialinių poreikių. Čia yra mano socialinis viešnamis, kur aš sumoku pinigus už tai, kad galėčiau patenkinti savo socialinius poreikius“. Tam tikromis aplinkybėmis, klientus keistis spaudžia išorinės jėgos. Dažniausiai tokie žmonės tik nori įrodyti, kad jiems nereikia keisti savo šokio. Visais šiais atvejais psichoterapeuto užduotis yra išreklamuoti ir pasiūlyti tinkamą ir bendradarbiauti skatinantį judėjimo būdą. Kaip ir bet kurioje reklamos strategijoje, geras produkto pardavimas priklauso nuo gero pateikimo, tad psichoterapeuto savybės dažnai tampa įtikinama bendradarbiaujančio šokio reklama.

### **Ivairūs terapiniai šokiai**

*Lengvi muzikos vingiai, lūžtantys ir nelygūs  
Priverčia sielą šokti rojus šokį. Aleksandras Popas*

Kas bus vedliu? Kai kuriose terapinėse mokyklose vedlys visada yra psichoterapeutas. Biheavioristinėje terapijoje psichoterapeutas stebi šokį ir sudaro gydymo planą. Kliento užduotis yra mokytis naujų žingsnelių, nesvarbu, kokią melodiją jis girdi. Kai kuriais biheavioristinės psichoterapijos atvejais šokio tęstinumas priklauso nuo to, kaip tiksliai sekama psichoterapeuto vedimu. Jei klientui per sunku laikytis siūlomų sąlygų, psichoterapija nutraukiama: šokis baigtas. Biheavioristinės psichoterapijos veiksmingumas remiasi dėmesio sutelkimu į elgesį – šokio žingsnius. Griežtai laikantis šio metodo išryškėja jo trūkumas – sunku suprasti muziką ir judėjimą skatinančius tikslus.

Kognityvinėje terapijoje vedliu yra psichoterapeutas ir jis dėmesį sutelkia į kliento muzikos tekstą, dažnai ignoruodamas tiek melodiją, tiek judėjimo kryptį. Šį metodą taikantys psichoterapeutai išskiria teksto iškraipymus ir parodo klientui, kaip jį keisti. Manoma, kad pasikeitus tekstui, pasikeičia ir melodija, ir šokis.

Nedirektyviojoje terapijoje psichoterapeuto užduotis yra judėti paskui klientą, kuris bando pats aiškintis savo muzikos tekstą. Laikantis šio modelio manoma, kad klientas pats atras savo šokį, jei kas nors tiesiog parems ir priims jį persvarstantį savo girdimą melodiją ir šokio žingsnius. Tačiau dažnai klientams reikia daugiau pagalbos, kad suprastų savo muzikos prasmę ir šokio efektyvumą. Kad ir kaip būtų, kalbant apie sėkmingą psichoterapiją priėmimo, pripažinimo ir besąlygiško pozityvaus požiūrio, Rogers žodžiais (Rogers 1957), svarba yra neginčytina.

Kartais manoma, kad padėti klientams galima vaistais. Toks požiūris remiasi nuostata, kad paveikus „vidinį mechanizmą“, pasikeis ir melodija, o tai turės įtakos ir šokiui. Nors vaistais galima sumažinti muzikos garsumą ir padėti klientui išgirsti kitokią melodiją, gal jau ir skambančią jo sąmonės fone, nėra tokių vaistų, kurie sukurtų muziką, kurios klientas dar nėra girdėjęs ar išmokytų iki šiol nematytų šokio žingsnių. Net jei pakeičiame muzikinio centro mechanizmą, jis vis tiek gros (jei iš viso gros) tik tą muziką, kurios įrašą įdėsime ar užprogramuosime. Žinoma, vaistai gali padėti, o kartais yra neišvengiami, tačiau svarbu nepervertinti cheminių intervencijų veiksmingumo ir tinkamumo: šokėjas turi išmokti šokti bendradarbiaujantį šokį.

## **Individualiosios psichologijos šokis**

*Palinguok su manimi lengvai.* Dean Martin

Adlerio mokyklos psichoterapijos šokis yra dinamiškas. Kartais veda psichoterapeutas, kartais – klientas. Psichoterapeutas kartu su klientu sukuria bendradarbiavimo santykius, leidžiančius klientui mokytis ir keisti savo muziką, o vėliau ir savo žingsnelius. Visais atvejais šio bendravimo efektyvumas priklauso nuo psichoterapeuto įgūdžių ir kliento noro išmokti bei keistis.

Sekasi tokiam Adlerio mokyklos klientui, kuris nori iš šalies pasižiūrėti į savo muziką ir keisti savo žingsnius. Kaip ir kitose psichoterapijos mokyklose, rezultatai ne tokie sėkmingi, jei šokėjas nenori matyti, kiek jis pats prisideda prie disharmonijos ir reikalauja, kad kiti šoktų pagal jo muziką. Sekasi tokiam Adlerio mokyklos psichoterapeutui, kuris geba išgirsti kliento muziką ir yra pasiryžęs suprasti jo šokį. Toks psichoterapeutas yra smalsus, bendradarbiaujantis, padrašinantis, lygiavertis ir pagarbus. Jis padeda klientui suprasti, kaip išsivystė jo asmeninis šokis, kodėl jis yra kartu sėkmingas ir nesėkmingas ir kokie kitokie žingsneliai padėtų geriau pritapti visuomenėje.

## **Psichoterapijos šokis**

*Pašokim?* Rogers ir Hammerstein

*Partnerio pasirinkimas.* Pirmas psichoterapijos šokio žingsnis yra partnerio pasirinkimas. Kliento ir psichoterapeuto susitikimą lemia labai įvairūs dalykai: psichoterapeuto reputacija, pagalbos prieinamumas ar net atsitiktinumas. Nesvarbu, kokios šios sąjungos ištakos, santykis pirmiausia yra įvertinamas. Kiekvienas partneris apsisprendžia, ar jis gali, ar negali, nori ar nenori šokti su kitu. Klientas gali pasirinkti mokytoją, kuris jį lepins, įtikinės, įkvėps ar globos, gali ieškoti psichoterapeuto, kuris supras jį ir pasirinks tinkamą mokymosi tempą, kad rezultatai būtų kuo geresni. Klientas pasveria ir tokias psichoterapeuto savybes, kaip lytis, asmenybė, šiluma ir reputacija.

Psichoterapeutas pasirenka partnerį, kuris nori mokytis, kuriam nestinga drąsos išbandyti naujus žingsnelius ir kuris nesibijo prisiimti atsakomybės už savo judesius. Kartais psichoterapeutas susitinka su klientu, su kuriuo negali užmegzti ryšio. Tokiais atvejais, geriausia klientą nukreipti pas kitą specialistą.

Psichoterapijos tikslas – kad klientas pašoktų koncerte su kitais. Psichoterapijos šokyje klientui ir psichoterapeutui rūpi santykių procesas ir rezultatas. Jie kartu stengiasi suprasti šokėjo melodiją ir žingsnelius. Suprasti, kokią muziką klientas girdi ir atpažinti jo šokio individualumą atskleidžiančius žingsnelius, psichoterapeutui ir klientui padeda gyvenimo stiliaus analizė (Powers, Griffith; 1987, Shulman, Mosak, 1988). Kaip valso partneriai, psichoterapeutas ir klientas kartu siekia palaikyti judesio ritmą ir bendradarbiavimą, geriausiai padedančius kurti darnų bendravimo stilių.

*Šokio pamokos.* Pirminė psichoterapijos užduotis – klausytis kliento muzikos ir stebėti jo judesius. Psichoterapeutas turi gebėti girdėti kliento ausimis, suvokti jo asmeninę logiką (Dreikurs, 1933/1989) ir slaptus tikslus, o kartu niekada neišleisti iš akių to, kaip jo paties melodija gali trukdyti suprasti klientą (psichoanalitikai tai vadina kontraperkėlimu). Klausydamas ir stebėdamas, psichoterapeutas gali padėti klientui suprasti, kokią muziką šis girdi bei jaučia, kokį šokį šoka. Klientas gauna išvalgų, padedančių suprasti savo asmeninius tikslus, ir pamato savo pragaištingo elgesio ir įsitikinimų aspektus. Kai ši pora perpranta

muziką, psichoterapijos užduotimi tampa naujų žingsnių mokymasis, kurie kreiptų klientą judėti nauja kryptimi.

Bendradarbiaudamas su psichoterapeutu klientas apsisprendžia dėl muzikos ir naujiems žingsniams tinkamos choreografijos. Visa tai padeda judėti ritmingiau ir socialiai atsakingiau.

Kai psichoterapeutas ima sakyti savo pastabas ir prielaidas, po pradinės sklandžios psichoterapijos fazės klientas gali tapti neryžtingas. Taip atsitinka, jei jam pasirodo per sunku atsisakyti senų žingsnių ir pasiryžti veiksmingai ir darniai bendradarbiauti. Dažniausiai tai atsitinka iš baimės, kad nebus patenkintas pranašumo siekis. Kai kurie klientai per psichoterapiją gali nuspręsti, kad jie labiau norėtų šokti savo senąjį šokį. Jie priešinasi remdamiesi tradicija (pvz.: mūsų šeimoje visada buvo taip elgiamasi), baimindamiesi pajuokos ar atstūmimo, o gal dėl to, kad nemano, jog reikėtų bendradarbiauti; arba tiesiog nusprendžia, kad kiti privalo šokti pagal jų melodiją (Mosuok, Shulman, 1963). Kai kam nepatinka mokytis naujų žingsnių ir šie žmonės grįžta prie senųjų, daug kartų išmėgintų, nors tai sukelia socialinę nedarną. Yra klientų, kurie gal niekada nenorėjo mokytis naujų žingsnių, tik ieškojo naujo partnerio ar apsimetė, kad dirba terapijoje. Visais šiais atvejais klientai demonstruoja priešinimąsi psichoterapijai ir įstringa. Psichoterapeuto pastangos šokti kiekvieno kliento šokį ir patenkinti kliento troškimą turėti palaikantį žiūrovą, kartais įklampina psichoterapijos procesą. Psichoterapeutas turi būti budrus ir pastebėti visus triukus ir spąstus (Kopp, Kivel, 1990), kuriuos spendžia klientas, siekdamas apsimesti, kad bendradarbiauja, ir grįžti prie išmėgintų ir įprastų, nors ir trukdančių pritapti, žingsnių.

Kartais klientai atsisako mokytis naujų žingsnių, jei yra įsitikinę, kad psichoterapeutas nesuprato ar nepripažįsta jų girdimos muzikos pobūdžio ir intensyvumo. Taip gali nutikti pernelyg entuziastingam mokytojui, kuris stengiasi išmokyti prieš suprasdamas. Psichoterapeutas gali šokti pernelyg greitai, pernelyg lėtai, pernelyg prisiglaudęs, ar pernelyg nutolęs. Tik supratęs kiekvieno kliento tikslus, psichoterapeutas gali parinkti jam tinkamą mokymo tempą. Svarbu, kad psichoterapeutas šoktų klientui priimtinausią šokį. Tačiau taip pat svarbu, kad psichoterapeutas galėtų jautriai atsižvelgti į atsakomuosius kiekvieno šokio partnerio judesius. Sėkmingai dirbantys psichoterapeutai klientus moko šokio, kurį jie gali ir nori išmokyti. Tokie psichoterapeutai veda klientą taip, kad šiam nebūtų sunku, priimtinu tempu ir išlaikydami tokį atstumą, kuriame klientas jaučia paramą, o ne įkyrumą ar oro stygių. Sėkmingai dirbantis psichoterapeutas yra mokytojas, psichoterapeutas, treneris ir palaikymo komanda.

Šokant psichoterapijos šokį mokymo būdas gali keistis. Sėkmingai dirbantis mokytojas žino, kada šokti lėtai ir kada greitai. Kartais geriau leisti šokėjui judėti lėtai, paliekant laiko išmokyti kiekvieną atskirą žingsnelį. Kitais kartais mokytojas gali padrasinti šokėją sparčiau mokytis žingsnelių, pamokyti šokėją valdyti savo žingsnius ir spontaniškiau judėti pagal muziką. Jis padeda pasirinkti tinkamą mokymosi tempą, leisdamas šokėjui gerai išmokyti paprastus žingsnius, prieš pereinant prie naujesnių, sudėtingesnių, kai reikia judėdamas pirmyn, kai reikia – atsitraukdamas. Pasitaiko, kad šokėjams reikia pertraukos ir psichoterapija nutraukiama apibrėžtam ar neapibrėžtam laikui. Tai gali būti ypač naudinga, kai kliento tikslai stabdo tolesnę psichoterapiją. Psichoterapija nutraukiama ir tam, kad klientas išmėgintų naujus žingsnius kitoje aplinkoje, tai dar vadinama „tikrovės išbandymu“ (*reality testing*). Klientai drąsinami atlikti naujus žingsnelius ne psichoterapeuto kabinete. Kai kuriems besipriešinantiesiems klientams, pastangos nešokti su kitais bendradarbiaujančio šokio gali būti paskata tęsti psichoterapiją. Turėdami galvose bendradarbiavimo alternatyvą ir patirdami sunkumų santykiuose su kitais, tokie klientai gali būti priversti mokytis naujų žingsnių ir juos atlikti.

Kad išmoktų naujo šokio, asmuo turi būti pasiryžęs klupti, mindžioti kitiems kojas ir būti apmindžiotas bei pasirodyti kvailai. Norėdamas išmokti ką nors naujo, turi pasiryžti klysti ir būti netobulus. Padrąsinantis mokytojas sukuria tokią aplinką, kurioje mokiniui lengviau rizikuoti apsigėdinti ir patirti neišvengiamų klaidų ir nesėkmių, pasitaikančių mokantis kiekvieno naujo šokio.

*Mėgavimasis šokiu.* Dažniausiai žmonės lieka toje pačioje situacijoje, nes jiems patinka tai, ką jie daro. Kai pasitenkinimas išblėsta, žmonės ieško alternatyvų. Todėl siektina, kad psichoterapija būtų lengva ir smagi (Mosak, 1987). Kai partneriai supranta, kad abu siekia malonių susitikimų, jie gali pasistengti sukurti sveiką pasitenkinimą psichoterapijos šokiu ir šokiais kitoje aplinkoje. Padrąsinantis ir entuziastingas psichoterapeutas, nevengdamas dažnų psichoterapijos proceso sunkumų, paskatina kliento norą tęsti psichoterapiją. Psichoterapeuto užduotis atrasti pusiausvyrą tarp lengvos eigos ir paviršutiniškumo.

*Šokio užbaigimas.* Kada laikas baigti šokį? Kai šokant bendradarbiaujama, tiek mokytojas, tiek mokinys mėgaujasi kartu leidžiamu laiku ir jo nauda. Nors nei klientas, nei psichoterapeutas gali nenorėti baigti šokio, toks laikas ateina ir pamokos turi baigtis. Tinkamą laiką baigti psichoterapiją gali rodyti daug veiksnių. Kai klientas supranta savo teksto netinkamumą, siekia bendrų tikslų ir išmoksta pakankamai bendradarbiavimo žingsnių, jam laikas sutelkti dėmesį į šokį kitoje aplinkoje. Dažnai tai sudėtingas metas terapijoje. Jei psichoterapeutas sukūrė padrašinantią ir pozityvią aplinką, klientas gali nenorėti atsisakyti reguliarių šokio susitikimų su psichoterapeutu. Tokiu atveju klientas gali dar garsiau įjungti seną muziką ar pamiršti išmoktus žingsnius (kaip Penelopė vis ardyti savo audeklą) ir taip sukurti poreikį grįžti į ankstesnes psichoterapijos fazes. Tokį elgesį klientus galima padėti suvokti nuolat padrašinant.

Yra keletas dalykų, kuriuos psichoterapeutai gali padaryti, kad palengvintų psichoterapijos pabaigos procesą. Kai tik klientas pradeda suvokti seną ir naują savo judėjimo kryptį, pertraukų tarp susitikimų ilginimas gali padėti klientui labiau pasitikėti savimi. Psichoterapeutai taip pat gali pasiūlyti periodišką konsultaciją. Pavyzdžiui, pradžioje, kol surenkama ir aptariama gyvenimo stiliaus informacija, gali būti naudinga susitikti 6-8 kartus. Mosak ir Shulman (1963) šį žaidimą pavadino „paragauk truputį“. Kai sutartas susitikimų skaičius artėja į pabaigą, klientas ir psichoterapeutas, remdamiesi susitarimu, gali pabaigti susitikimus. Jei reikia, jie gali susitarti dėl papildomų susitikimų skaičiaus. Jis parenkamas pagal tai, kiek reikėtų iškeltiems psichoterapijos tikslams pasiekti. Tokie susitarimai naudingi tuo, kad tiek klientą, tiek psichoterapeutą skatina kuo daugiau pasiekti per numatytą laiką ir padeda išvengti trukdžių, atsirandančių, kai psichoterapija ne toks planingas (Shlien, Mosuok, Dreikurs, 1962). Susitarimas taip pat padeda abiem pusėms stebėti psichoterapijos šokio kokybę ir baigti ją be nuvertinimo jei pasirodo, kad psichoterapija nepasiekė rezultato. Pabaigus psichoterapiją po sutarto susitikimų skaičiaus, gali būti pasiūlyta palydimųjų susitikimų, suteikiančių klientui galimybę aptarti iškilusius sunkumus ir būdus, kaip patobulinti naują šokį. Kartkartėmis vykstantys tokie susitikimai sustiprina kliento pasitikėjimo savimi jausmą, kai jis šoka su naujais partneriais ar naujose scenose.

### Apibendrinimas

*Tik pažiūrėk, kas šoka.* Ziggy Marley

Žmonės gyvenime juda laikydamiesi savo sukurtų nuostatų ir išsikeltų tikslų. Neretai socialinėje aplinkoje žmonės juda nerangiai, nesklaidžiai ar netiksliai. Visa tai nudrašina. Žvelgdamas į psichoterapiją per šokio metaforą, psichoterapeutas geriau supranta šio proceso eigą ir pakilimus, artumo ryšį psichoterapijoje ir bendradarbiauti skatinančio judėjimo būdo svarbą. Adlerio mokyklos psichoterapijos tikslas yra šviečiamasis. Klientas patiria santykius,



kuriais jis drąsinamas pakoreguoti savo girdimą muziką ir šokti naują šokį.

Vertė Erika Kern, 2012  
Redagavo Rasa Derenčienė