

Vse vrste konfluente ali pa je čas za nov tîrmin?

All types of confluence or is it time for a new terminology?

Spomnim se ene svojih prvih osebnih terapij, zelo kmalu po končanju dolgoletnega partnerskega razmerja, ko mi je terapevtka mimogrede omenila konfluenco. Seveda mi takrat sam tîrmin ni kaj dosti pomenil, se mi je pa vtisnil v spomin. In sicer kot nekaj, kar je »nevarno« zame in za moje blagostanje, saj je prav tak – konfluenten – odnos v veliki meri pripeljal do točke, ko nisem znala drugače, kot da ga prekinem. A ima, kot kaže, tudi znotraj geštaltističnega pristopa konfluenca več različnih pomenov in se čedalje močnejše – kot izpostavim tudi v zaključku – kaže potreba po ločevanju med njimi in morebitni vpeljavi novih pojmov.

Konfluenca (lat: *confluentia*) izhaja iz geografskega pomena združiti dve ali več vodnih teles (tokov, rek idr.) v eno. Neposreden prevod bi tako bil »sotočje«, a je v primeru uporabe z geštaltističnega vidika ustrežnejši prevod »zlitje«. Na žalost pa se pojma v slovenščino ne prevaja in se znotraj stroke uporablja izraz »konfluenca«. To sicer pripomore k boljšemu razumevanju v geštaltističnem jeziku na mednarodni ravni, hkrati pa se sam pristop s tem še nekoliko izolira in oddalji od morebitnih drugih pogledov na – v temelju – enak pojav (»zlitje« v npr. psihologiji ega in teoriji objektivnih odnosov, Žvelc, 2011).

Perls, Hafferline in Goodman (1951: 118) delijo konfluenco na zdravo in nezdravo obliko. Njuna ključna razlika je v o(ne)mogočanju kontakta. Zdrava oblika konfluente je namreč integralni del kontaktnega cikla. Faza polnega kontakta se zaključi prav z zadovoljitvijo potrebe in združitvijo (»zlitjem«) figure z ozadjem. Posameznik je povsem »v« aktivnosti, figura se združi v eno z ozadjem. O nezdravi konfluenci pa lahko govorimo, kadar »ohranjanje le-te postane način preprečevanja kontakta« (Perls in drugi; 1951: 118). Eden izmed mojih primerov je konfluenca z introjektom »ljudje so nevarni«, ki ni bil pravzaprav nikoli izrečen, a z vsemi starševskimi »pazi«, »izogibaj se«, »ne družij se s tujci« in podobnimi je bil moj zaključek dolga leta prav tak – »ljudje so nevarni«. Tesnoba na nepoznatih krajih, povečano bitje srca, kadar se je na avtobusni postaji kdo približal, ipd. so bili vse znaki konfluentnosti s takšnim introjektom. Podobno je z nekaterimi navadami. Še danes se spomnim, ko sva, zdaj že dolgo tega, s fantom prvič skupaj obešala perilo pri njem. Kako temeljit in učinkovit postopek je imel on in kako sem jaz le čim hitreje vrgla mokra oblačila na stojalo. Ko mi je predlagal svoj način, sem začutila močan odpor in jezo nanj. Bila sem konfluentna s starši, ki so me tega naučili. Niti malo nisem zmogla videti učinkovitosti novega in uporabnejšega načina obešanja. Prav pojav takšnih čustev naj bi po besedah Perlsa in sodelavcev (1951: 120) predstavljal tipičen znak nezdrave konfluente. Peter Philippson (1998) poudarja:

»Iz knjige Perlsa in sodelavcev je jasno, da osnova za nevrozo ni prekinitev kontakta, temveč izguba ego funkcij, t.j. izguba lastništva in možnosti izbire znotraj procesa kontaktiranja ali prekinitev.« Ključno pri določanju procesa (nezdrave) konfluente je torej, ali ima posameznik občutek možnosti izbire in ali je odločitev zavestna. Če lahko na oboje odgovorimo z »ne«, govorimo o (nezdravi) konfluenci.

Perls in sodelavci (1951: 451) opredelijo nezdravo konfluenco kot izgubo ego funkcij v točno določenem delu kontaktnega cikla - v predkontaktni fazi. Gre za nekakšno »plodno praznino«, kjer je figura še zlita z ozadjem in ob implicitni ali eksplicitni prepoznavi potrebe vodi v fazo kontaktiranja. Znotraj tega procesa se pojavi vznemirjenje in kadar je le-to premočno, lahko vodi do represije, tj. potlačitve potrebe izven zavedanja. Gre za proces nezdrave konfluente, kjer ni mej, ni zavedanja in vse ostaja v ozadju (Perls in drugi, 1951: 451). Gre za nekakšno »oklepanje na ne-zavedanje, kot da bi novo vznemirjenje iztrgalo predhodno zadovoljstvo doseženega vedênja. Toda, ker je bilo to predhodno vedênje že doseženo in še to iz navade, ne obstaja zavestno zadovoljstvo v njem, ampak zgolj občutek varnosti.« (Perls in drugi, 1951: 451).

Perls in sodelavci (1951: 119) v nadaljevanju omenjajo celo, t. i. patološko konfluenco, kot »... situacijo, kjer se nekoč diferencirani in ločeni sestavni deli ponovno združijo in z nadaljnjo izolacijo od nove izkušnje tako tudi ostanejo. To veže energijo – dobesedno zveže dejansko in potencialno aktivnost – obeh delov tako, da nimata več nadaljnje funkcije za organizem.« Takšna konfluencia se lahko nanaša na situacijo, vlogo, celo introjekte (glej zgoraj) ali pa na drugo osebo. Primer slednje bi bila tudi konfluencia v partnerskem odnosu, ki se je neposredno dotaknejo tudi Perls in sodelavci (1951: 121). Poudarijo namreč še eno pomembno razliko med kontaktom in konfluenco, namreč »[...] kontakt vodi v vznemirjenje in rast, konfluencia v rutino in stagnacijo. Kadar sta partnerja v kontaktu, ne le spoštujeta raznolikost mnenj, okusov in odgovornosti, temveč tudi aktivno sprejemata vznemirjenje, ki vznikne ob nestrinjanjih.«

Izrazito bolj oziroma zgolj interpersonalna pa sta Polster in Polster (1974: 92), ki se konfluente kot dela kontaktnega cikla niti ne dotakneta. Omenita jo predvsem z vidika partnerskega odnosa, ko povzameta možne »izhode«, kadar posameznikovo vlaganje energije v okolje (npr. partnerski odnos) ne izpolnjuje njegovih potreb. Takrat posameznik svojo energijo preusmeri na način, ki mu onemogoči kontakta polno interakcijo z okoljem, kar postane njegov način preživetja. Konfluenten način zahteva najmanj vložene energije, saj se posameznik enostavno »prepusti toku«, četudi to morda ni smer, kamor bi si želel iti, a ga še vedno najmanj »stane«. Kot poudarjata Polsterja (1974: 93), je konfluentno razmerje moč prepoznati prav po pogostih občutkih krivde in zamere. Zanimivo je, da se dandanes tîrmin »konfluencia« uporablja laično predvsem v tem – interpersonalnem – pomenu. Vsekakor pa bi tudi tu veljalo poiskati vzporednice na intrapersonalni ravni delovanja in morebiti celo poiskati ustrežnejši izraz.

Dalje, Perls in sodelavci (1951: 121) poudarjajo, da si »[...] oba partnerja znotraj konfluentnega razmerja niti predstavljati ne moreta kakršnihkoli drugih nasprotovanj mnena ali vedenj kot le momentarnih, začasnih.« To se sklada tudi z zgoraj napisanim izgubljenim občutkom lastnih želja, idej, mnenj. Spomnim se situacije, ko sva takrat s fantom sodelovala v nekem projektu, ki je trajal nekaj tednov. Sprva sva bila oba pripravljena sodelovati in radovedna glede novih izkušenj, nekje na polovici projekta pa je on spremenil svoje mnenje. Ni ga več zanimalo, našel je kopico argumentov, zakaj je

vse skupaj nesmiselno. Prišlo je torej do  zasnega nestrinjanja. Zdaj, ko se tega spominjam, kar stezka verjamem, kako z lahkoto sva spet vzpostavila najino konfluenco in se utopila v novem strinjanju. Njegovi argumenti so v hipu postali tudi moji, motivacija za dokončanje projekta me je povsem minila, a nekakšna (konfluentna) harmonija je bila znova vzpostavljena in to je bilo tisto, kar sem potrebovala. Vsaj občutek je bil tak.

Jean-Marie Robine (2011: 179) v svojem intervjuju poudari, da se je sam koncept konfluente mo no spreminjal tekom let in da trenutni pogled nanjo ni povsem enak tistemu, ki sta ga v samih začetkih razvoja geštalt psihoterapije imela Perls in Goodman. Dandanes mnogi geštaltisti, vključno z Lynne Jacobs (1981), opredelijo konfluenco kot en pol dimenzije kontaktiranja, nasproti kateremu je izolacija. (Polster in Polster (1974: 95) sta, denimo, nasproti konfluenci postavila kontakt). Nevarnost srečanju predstavlja tako konfluenco, medtem ko v izolaciji srečanje z drugo osebo ni mogoče. Vselej torej obstaja tveganje, kadar se premikamo proti kontakta polnemu srečanju z drugo osebo. Obstaja tveganje, da bo posameznik v srečanju z drugo osebo po rt. Philippson (2012: 139) nadaljuje, da je »[...] konfluenco proces omejevanja zavedanja zgolj na okolje in izguba zavedanja sebe; izolacija pa ravno obratno, omejevanje zavedanja na sebe in izguba zavedanja okolja«. Konfluenco celo opredeli kot ekstremno obliko introjeckije, kjer je bilo okolju dovoljeno, da zakrije tako zavedanje sebe kot kontaktno mejo.

In prav s to definicijo – s tem poudarkom na (ne)zavedanju sebe – se pojavi moja ključna kritika »konfluente« kot poimenovanja za toliko različnih procesov in faz. Če je ključno, da se v procesu konfluente izgubi zavedanje sebe, potem je nujno potrebno zgoraj omenjeno »zdravo konfluenco«, kot posledico polnega kontakta, nadomestiti z novim t rminom. Philippson (2012: 138) v svojem najnovejšem delu sicer omenja t. i. skrivnostni občutek »enosti z vesoljem« in ga kritično loči od konfluente s ključno razliko – »zavedanje sebe ni izgubljeno, temveč okrepljeno; jasnost ni izgubljena, temveč pridobljena.« Vendar iz njegovega teksta, predvsem zaradi uporabe besedne zveze »skrivnostni občutek«, ni povsem razumljivo, ali gre za zgoraj omenjeno fazo polnega kontakta ali morda redke občutke ljudi, pogosto med meditacijo, ki dosežejo »enost z vesoljem«. V vsakem primeru se nagibam k temu, da to velja tudi za zaključno fazo polnega kontakta, torej združitev figure z ozadjem. Četudi gre za »zlitje«, se zavedanje sebe s tem okrepi in jasnost pridobi. Menim, da je to pomembna razlika, ki kliče po vpeljavi novega pojma. Morda je temu še najbližje skovanka »integrativni flow«, kjer »integracija« poudari združitev ločenih elementov v harmonično celoto, »flow« pa poudari pretočnost, podobno kot konfluentno »zlitje«, a s pomembno razliko. Piko na i doda tudi Cs kszentmihályijeva (1990) vpeljava tega koncepta na področje psihologije, kjer ga opredeli kot popolno vključitev in vživljanje v proces aktivnosti z ohranjenim občutkom sebe.

Geštalt psihoterapija se razvija in s tem tudi izpopolnjuje, dopolnjuje in nenazadnje spreminja. Pomembno pa se mi zdi, da se prvotno uporabljene t rmine konsistentno uporablja. Vsakršna nova spoznanja, ideje in dognanja so seveda dobrodošla, a hkrati zahtevajo tudi nove izraze (primer »profleksija«). Menim, da bi bila takšne osvežitve potrebna tudi »konfluenco«.

Literatura

Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow – the psychology of optimal experience*. New York: HarperCollins Publishers.

Jacobs, L. (1989). Dialogue in Gestalt Theory and Therapy. *The Gestalt Journal*. 12 (1).

Mahler, M. (1974). Symbiosis and Individuation - The Psychological Birth of the Human Infant. *Psychoanalytic Study of the Child*. 29, 89-106.

Perls, F., Hafferline, R. F. in Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. London: Souvenir Press.

Philippson, P. (2012). *Gestalt Therapy: Roots and Branches - Collected Papers*. London: Karnac Books, Ltd.

Philippson, P. (1998). A Map of Gestalt Therapy. Manchester Gestalt Centre. http://www.mgestaltc.force9.co.uk/body_a_map_of_gestalt_therapy.htm (9.6.2014).

Polster, E. In Polster M. (1974). *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Vintage Books Edition.

Robine, J. - M. (2011). On the Occasion of an Other. *The Gestalt Journal Press, Inc.*

Žvelc, G. (2011). *Razvojne teorije v psihoterapiji: integrativni model medosebnih odnosov [Developmental theories in psychotherapy: an integrative model of interpersonal relationships]*. Ljubljana: Založba IPSA.
