

Rozdział 2

FENOMENOLOGIA I TEORIA POLA

Miejsce: W restauracji. Autorzy w trakcie przerwy w pisaniu.

Charlotte: *Fenomenologia jest tak niezwykle ciekawą koncepcją, ale opisywanie jej powoduje, że robi się trudna i nudna. Jakbyś ją przedstawił w ciekawy sposób?*

Phil: *No więc – co teraz się dzieje według ciebie? Czego doświadczasz i co zauważasz?*

Charlotte: *[rozgląda się po pomieszczeniu] Widzę białą świecę, stoi tam i oświetla ten obraz za nią; wygląda jakby sama była częścią tego obrazu.*

Phil: *A jak się czujesz?*

Charlotte: *Zaciekawiona i zadowolona.*

Phil: *No więc rozglądasz się wokół i czujesz przyjemność, widząc że rzeczy są ze sobą w harmonii.*

Charlotte: *[śmiejąc się] Tak, to ja – rzeczywiście lubię widzieć harmonię.*

Phil: *A kiedy ja spojrzałem na tę świecę, zauważyłem, że kapie z niej wosk na stół i zastanawiałem się, czy powinienem coś z tym zrobić. Twoja fenomenologia teraz to dostrzeganie harmonii wkoło ciebie, a moja – to zauważanie problemów, którym mogę zaradzić. A tak przy okazji, masz okruszki na koszuli.*

Metoda fenomenologiczna

Podójście fenomenologiczne oznacza trzymanie się tak blisko doświadczenia klientki jak to jest możliwe i pozostawanie w tym, co tu i teraz; zamiast interpretować zachowania klientki, pomaga jej się badać i uświadamiać sobie, w jaki sposób tworzy znaczenia. A kiedy klientka z takim zaciekawieniem podchodzi do samej siebie, zaczyna dowiadywać się „kim jest i w jaki sposób jest”.

Metoda fenomenologiczna jest właściwie w tym samym stopniu nastawieniem, co technika. Obejmuje podejście do klientki z otwartym umysłem

i autentyczną ciekawością, i nie chodzi tu o nic innego, jak tylko o odkrycie jej osobistego doświadczenia. Dzięki takiej pracy terapeutki świadomość klientki dotycząca jej własnego procesu i podejmowanych decyzji wyostrza się i ogniskuje.

Metoda fenomenologiczna została po raz pierwszy zaproponowana przez Edmunda Husserla (1931) jako sposób badania natury istnienia, a następnie rozwinęli ją filozofowie egzystencjalni, tacy jak Martin Heidegger i Maurice Merleau-Ponty. Kluczowe założenie fenomenologii mówi, że ludzie zawsze aktywnie tworzą znaczenie swojego świata, a zatem klientka zawsze jest aktywnym uczestnikiem tego, czego doświadcza i tego, w jaki sposób doświadcza – włączając w to problem, z którym przychodzi.

Podójście fenomenologiczne zostało zaadaptowane do sytuacji terapii, tak więc stało się metodą, dzięki której zarówno terapeutka, jak i klientka, badają subiektywne znaczenia klientki oraz to, jak klientka doświadcza sama siebie w świecie. Tutaj pojawiają się trzy główne zadania dla terapeutki: pierwszym z nich jest **branie w nawias**, kiedy widzi i – na ile to możliwe – odkłada na bok swoje przekonania, założenia i osądy, po to, aby zobaczyć klientkę i jej sytuację „jakby po raz pierwszy”; drugim jest **opis**, kiedy zarówno fenomen klientki, jak i wasza interakcja są opisywane w kategoriach tego, co jest bezpośrednio dostępne zmysłom w danej chwili, zamiast prób rozumienia czy wyjaśniania; trzecim zadaniem jest **horyzontalność**, gdzie wszystkim aspektom zachowania, ekspresji czy też kontekstu klientki (jak i terapeutki) przypisuje się potencjalnie równe znaczenie.

Sądźmy, że warto przywołać tutaj czwarty element, choć jest on obecny w samych założeniach podejścia fenomenologicznego, a mianowicie – **aktywną ciekawość** – ponieważ to właśnie ciekawość ożywia pozostałe trzy elementy.

Dla terapeutki metoda fenomenologiczna jest możliwością doświadczenia klientki zawsze od nowa, z otwartym nastawieniem, bez przywiązywania się do swoich osądów czy przyjętych założeń. To trochę jak pierwszy dzień wakacji w nowym kraju, z nową kulturą, kiedy podchodzisz do swoich doświadczeń z otwartością na to, co nowe i inne, pozwalając sobie w pełni na chłonięcie tej nowości i na naturalne pojawienie się zrozumienia.

Oczywiście nie da się w żaden sposób uwolnić od patrzenia poprzez własną subiektywność, swój własny sposób nadawania znaczeń temu, co zauważamy w świecie i w otaczających nas ludziach. Ponadto, twoje fenomenologiczne dociekanie – pytania, które zadajesz, to co zauważasz, co wzbudza twoje

zainteresowanie – w oczywisty sposób będzie zorganizowane wokół twojej roli terapeutki. Jednakże wszyscy rozumiemy różnicę między sytuacją, kiedy nasze nastawienie do czegoś jest sztywne, stereotypowe i zawężone, a chwilami, kiedy jesteśmy otwarci i dostępni dla nowych znaczeń, nowych wrażeń i nowego rozumienia.

Uważamy i na kartkach tej książki będziemy to podkreślać niejednokrotnie, że w każdej interakcji obecne jest zawsze współtworzenie znaczenia i z tej perspektywy nie da się być rzeczywiście obiektywnym – nie możesz zabrać siebie z relacji czy stanąć obok swojego nadawania znaczeń. Metoda ta w rzeczywistości może być jedynie próbą uświadomienia ci twoich osądów i reakcji na klientkę (i na waszą relację) po to, aby umożliwić jaśniejszą perspektywę i rozumienie.

Branie w nawias

Ta pierwsza umiejętność metody fenomenologicznej jest próbą rozpoznania i uznania tych założeń, osądów i nastawień, które terapeutka nieuchronnie wnosi do relacji terapeutycznej. Poprzez branie ich w nawias (bracketing) terapeutka próbuje na tyle, na ile jest to możliwe, odłożyć to wszystko na bok i być obecna dla tej niepowtarzalnej klientki w tej niepowtarzalnej chwili.

Może kiedyś zdarzyło się, że zobaczyłaś znaną sobie osobę z nowej perspektywy (może po długiej nieobecności) i miałaś takie poczucie, jakbyś widziała ją po raz pierwszy. Często takiemu doświadczeniu towarzyszy poczucie świeżości, akceptacji i zadziwienia tą wyjątkową osobą, którą wcześniej traktowałaś jako oczywistą. W praktyce jednak nie jest możliwe takie branie w nawias na dłużej niż kilka chwil, i w rzeczywistości nie moglibyśmy funkcjonować bez naszych założeń i nastawienia. Istoty ludzkie mają naturalną skłonność do tworzenia znaczeń i nie moglibyśmy żyć dobrym życiem, gdybyśmy nie uczyli się z doświadczeń, nie wyciągali wniosków, nie wydawali osądów czy nie tworzyli nastawień.

Percepcja jest [...] rozumiana raczej jako pewien proces budowania i rozwiązywania problemów niż jakiś pasywny zapis zewnętrznej „rzeczywistości”.

(Clarkson i Cavicchia, 2013:207)

Nie należy jednak zapominać, że ludzie mają również tendencję do usztywniania się i tworzenia stereotypów – widzą to, co spodziewali się zobaczyć, i tracą poczucie nowości czy nowych możliwości. Nie trzeba daleko szukać, aby dostrzec konsekwencje stereotypowego nastawienia do koloru skóry, rasy, narodowości czy chorób psychicznych. Jednak branie w nawias nie jest próbą uwolnienia się od przyjętych założeń, nastawień i reakcji. Jest to próba trzymania się blisko świeżości chwili w tu i teraz oraz unikania niebezpieczeństwa pośpiesznych i przedwczesnych sądów dotyczących każdego z niepowtarzalnych doświadczeń klientki.

Sugestia: Rozważ następujące sytuacje:

1. Jim mówi ci, że jego matka właśnie zmarła na raka.
2. Kathryn mówi, że dostała awans na stanowisko wiążące się z większą odpowiedzialnością.
3. Miles mówi ci, że uderzył swoją siedmioletnią córkę.
4. Keiko oświadcza, że wejdzie w zaaranżowany związek małżeński z mężczyzną, którego nigdy nie widziała.

Wyobraź sobie, że słyszysz te informacje od klientki. Jaka jest twoja **pierwsza** reakcja, emocja czy osąd? Widzisz, że nawet dysponując tak znikomą ilością informacji, tworzysz natychmiast jakąś opinię.

Często dziwi nas, jak różnie to samo wydarzenie może być postrzegane przez terapeutkę i klientkę: śmierć, która niesie ze sobą ulgę czy gniew zamiast smutku; z pozoru oczekiwane wydarzenie, które oznacza dla klientki lęk; nadużycie, które zostało uznane za konieczne albo zadziwiająco różne znaczenie kulturowe związane z uniwersalnym krokiem życiowym.

Trudno opisać, **jak** należy ćwiczyć branie w nawias, ale pomocne może być celowe przyjęcie nastawienia, że twoje opinie czy sądy są potencjalnie niepewne czy przedwczesne i że warto poczekać zanim dojdiesz do jakichkolwiek wniosków. Możesz być świadoma swoich założeń, możesz się do nich nie przywiązywać i być gotowa na zmianę lub modyfikację, kiedy pojawi się nowa informacja. Ponadto może okazać się, że pomogą ci ćwiczenia na ugruntowanie się i samoświadomość opisane w kolejnych rozdziałach, tak abyś słuchała raczej sercem i ciałem niż głową!

Przykład:

James: *Właśnie dowiedziałem się, że moja partnerka jest w ciąży, ona tak się cieszy.*

[Reakcja terapeutki: Czuje natychmiastową pozytywną reakcję, ale zatrzymuje się.]

Terapeutka: *A jaka jest twoja reakcja?* [Bierze w nawias swoje wartości i reakcję.]

James: *No właśnie nie wiem. Oczywiście, cieszę się.*

Terapeutka: *Nie brzmi to zbyt pewnie.*

James: *Chyba masz rację. To nowe życie. Dziecko pojawi się na świecie.*

[Reakcja terapeutki: Zaczyna odczuwać jakąś emocję inną niż zadowolenie – zaniepokojenie czy może obawę.]

Terapeutka: *Czy jest jakieś inne uczucie czy myśli dotyczące pojawienia się dziecka?*

[Bierze w nawias swój pojawiający się osąd i bada to, co być może nie zostało wypowiedziane.]

James: *Wszystko jest w porządku. Ale obawiam się wychowywania dziecka w takich trudnych czasach.*

I tak dalej...

Początkowa rezerwa terapeutki stworzyła przestrzeń na pojawienie się bardziej złożonego znaczenia, które mogłoby umknąć, gdyby jej reakcja była bardziej pozytywna (np.: „Gratuluję!”).

Nastawienie związane z braniem w nawias jest w pewnym sensie podobne do badania jakiejś tajemniczej sprawy. Mianowicie, próbujesz zrozumieć daną sytuację i pytasz: „Jak pani się z tym czuje?” albo: „Co to oznacza dla pani?”, „Jak pani to rozumie?”, „A jak to się wydarzyło?” i **zadajesz te pytania, ale bez oczekiwań** (przynajmniej na początku) **wobec tego, co przyjdzie ci odkryć**. Starasz się pozwolić, aby znaczenie sytuacji odsłoniło się samo i nastawienie brania w nawias czy też otwartości często jest tego najlepszym początkiem.

Sugestia: Pomyśl o klientce (lub znajomej), z którą się spotykasz od jakiegoś czasu. Opisz ją sobie w pewnych kategoriach, na przykład jej zawód, płeć, grupa społeczno-ekonomiczna, do której należy, styl osobowości, jak ona ciebie widzi, co rzeczywiście powinna zrobić, żeby poradzić sobie z życiem (!) i tak dalej. Poświęć temu około minuty.

Następnie **zapomnij** o tym i wyobraź sobie, że siedzisz przed nią bez jakichkolwiek uprzedzeń czy prób nadawania znaczeń. Co w niej zauważasz? Jaka ona siedzi? Jaką ma postawę? Jakie ma włosy, koloryt skóry, jak oddycha? Jaki ma wyraz twarzy? Jakie pojawiają ci się obrazy czy uczucia?