

Rudi KOTNIK

Uporabna fenomenologija: njena načela v psihoterapevtski praksi

Phenomenology in Psychotherapeutic Practice

Povzetek

Prispevek je prikaz možnosti, ki jih psihoterapevtskemu delu ponujajo fenomenološka načela. Skozi primere je predstavljen uporabni vidik fenomenologije, za katerega je značilna procesna in relacijska naravnost. V procesni orientaciji sledimo fenomenološkemu načelu razvidnega in zato začenjamo z retrofleksijo. Pozorni smo na to, kako oseba retroflektira, se pravi s projiciranjem, in kako projicira, se pravi z introjekti. To tudi pomeni, da ne iščemo vzrokov in odgovora na zakaj, ampak na *kako*. To pomeni ozaveščanje »mehanizma«, ki omogoča posamezniku uvid v to, kaj in kako dela ter na dolgi rok pomeni uvid v moč, možnost lastne dejavnosti.

Ključne besede

fenomenologija, proces v psihoterapiji, retrofleksija, projekcija, introjekcija

Abstract

The paper presents possibilities for psychotherapeutic work offered by phenomenological principles. The presented examples are focused on practical aspects of phenomenology and its process and relational attitude. In the process oriented approach a therapist starts with the obvious and pays attention to how a person retroreflects (by projecting) and how she projects (with introjects). A psychotherapist does not search for causes and answers to *the why*, but to *the how*. By being aware of *the how*, person can get an insight into what he does and how he does. In a long run he is becoming aware his human agency.

Key words

phenomenology, process in psychotherapy, retroreflection, projection, introjection

Uvod

Naslov članka nakazuje na uporabnost fenomenologije tako na psihoterapevtskem področju kot na drugih področjih in tudi v medosebnih odnosih vsakdanjega življenja. Lahko ga razumemo tudi kot poskus prikaza fenomenologije brez teorije ali pa tudi kot izhodišče, prvi korak za vstop v razumevanje fenomenologije kot teorije.

Fenomenološka naravnost je nekaj, česar se držijo pri svojem delu psihoterapevti, ki želijo ostati v stiku s klientom. To se dogaja bodisi po intuiciji ali pa na podlagi znanja in izkušenj. Po drugi strani pridobitve, ki so jih razvile ene modalitete, druge vključujejo v svoj pristop. Če fenomenološko naravnost vključujejo tudi druge modalitete (Karlsson, 2010; Owen, 2006, 2007), lahko domnevamo, da prinaša nekaj takega, kar ima širšo vrednost. Če se želimo tega učiti, se lahko prepričamo, da je fenomenologija kot teorija lahko sicer zelo zahtevna, hkrati pa je fenomenološka naravnost v svoji temeljni drži lahko zelo preprosta. V tem prispevku želim bralko ali bralca uvesti v prve korake te naravnosti, ki jih tudi sicer delamo skupaj s študentkami ali študenti. Oprl se bom na enega od mogočih teoretskih modelov in ga priredil namenu predstavitve. Pri tem naj omenim, da opis izkustva ne more nadomestiti samega izkustva.

Primer vaje kot uvajanje v uporabno fenomenologijo

Pri uvajanju v prve korake fenomenologije in fenomenološko naravnost uporabljam vajo, ki sem jo povzel po Judith Brown (1996: 118–122). Sama vaja je (spet) izjemno preprosta in obenem tudi izjemno zahtevna. Hkrati odpira tudi teoretsko kontroverznost fenomenologije. Vaja je namenjena delu v dvojicah ali trojkah, kjer vsak opravlja vse tri vloge: »terapevta«, »klienta« in opazovalca. Bistvo navodila je razvidno iz treh preprostih besed: opazam, domnevam, doživljam. Terapevtova vloga je omejena zgolj na tri stavke, ki jih začenja s temi besedami in nadaljuje. Klient se sicer prepušča dogajanju, vendar ne sme govoriti. Ta minimalizem zajema hkrati bistvo fenomenološke naravnosti, njeno težavnost in kontroverznost. Da bi se izognili nesporazumom, je koristno ta preprosta navodila najprej pojasniti. Zato pojasnjevanje običajno začnem z izmišljenim primerom, ki je sicer bolj karikiran, a lažje razumljiv: »Vidim, da stiskaš pesti. Domnevam, da si jezen. Ob tem me je strah.« To je primer, ki kaže, da začnem z opazanjem, se pravi s tem, kar vidim, zato bi bilo navodilo lahko tudi *vidim*. Ob tem lahko kaj domnevam, o tem razmišljam, sklepam in to povem. Hkrati sem pozoren na svoj notranji odziv na opazanja in domneve in povem tudi to. Tretji del navodila bi zato lahko bil *občutim*. Čeprav je vaja videti preprosta, izkušnje kažejo, da v izvedbi vaje udeležencem predstavljata precejšnjo in pogosto težavo doslednost ostajanja zgolj pri opazanju in razlikovanje med tremi področji izkustva.

Lastna izkušnja pri tej vaji se izkaže za pomembno, če ne celo ključno. Skozi to vajo in v refleksiji po vaji se udeležencem začenja kazati ta zahtevnost v preprostosti: se pravi prepoznavanja in razločevanja, za katero izkustvo pravzaprav gre in kako jih med seboj razločevati. Že prvi korak opazanja (*vidim*) se izkazuje za mnogo bolj zahteven, kot je videti na prvi pogled. Pogosto se izkaže, da ne gre za opazanja, ampak za domnevanje ali sklepanje na primer »vidim, da si jezen«. Bolj subtilne in kontroverzne so razlike med izražanjem opazanja »opazil sem, da si se nasmehnil« in fenomenološko doslednejšo izjavo »opazil sem premikanje ustnic«¹ Ni nujno, ¹ *Ihde (1977) opozarja, da bi popolna doslednost v deskripciji pomenila, da lahko ostanemo zgolj pri opisovanju vertikalnosti in horizontalnosti.*

da to, kar sicer imamo za nasmeh, to tudi je. Da ne omenjamo tega, da je »nasmeh« lahko izraz tudi neprijetnih občutkov, npr. nelagodja ali še marsičesa drugega. Tu se odpirajo nova vprašanja, kot je naša zmožnost, kaj v jeziku lahko zajamemo in izrazimo in kakšne konvencije na tem področju sploh lahko imamo. To so torej vprašanja, ki se ob tem sprožajo in so lahko predmet nadaljnje obravnave v diskusiji, ki tako prehaja na teoretično raven. Za naš namen je pomembna temeljna naravnost in zavedanje o pomembnosti tega načelnega razlikovanja za terapevtski proces oziroma ohranjanje stika s klientom. Se pravi, pomembnost tega, da terapevt s korakom iz opažanja v domneve ne gre predaleč in ne prekine stika (da se klient ne umakne, zapre vase ob občutku, da je nerazumljen, ali da ga terapevt vodi v smer, ki je terapevtova in ne klientova). Pri tej vaji lahko ugotovljamo te načelne razlike in se v primeru opažanja, ki ni več to, ampak je domneva, odločimo za korak nazaj. Ugotovimo, kaj je bilo tisto opažanje, ki smo ga preskočili, in se vrnemo nanj. V jeziku teoretske fenomenologije bi tako poenostavljeno rekli, da smo izvedli fenomenološko redukcijo. Ob tem se odpre že znana dilema, ali si terapevt lahko privoščiti in izraža domneve. Ta dilema nima enoznačnega odgovora in se ponavlja izteče v ugotavljanju, da je to izrazito kontekstualno vprašanje, kjer je terapevtovo zavedanje njegovega koraka iz opažanja v domnevo predpogoj in ta korak kontekstu primerno tudi uporabi.

Končno ta vidik vaje ponuja možnost izkustvene poti v razumevanje pojma postavljanja v oklepaj ali kar oklepajenja (epochē) kot zavestnega puščanja ob strani vseh teorij in vnaprejšnjih sodb. Toda s kakšnim namenom? Drugje in izvorno v teoriji je fenomenološko raziskovanje sicer dolgotrajno in skrbno vztrajanje pri opisu za vpogled v bistvo kot končni cilj. V humanistično naravnanih psihoterapevtskih pristopih ni terapevt tisti, ki bi imel privilegirani vpogled v bistvo klienta. Terapevt je tu olajševalec procesa v njunem odnosu, ki klientu omogoča ne le zavedanje, ampak tudi izbiro. Ta razlika je tudi možnost za razumevanje razlike med izvorno (transcendentalno) fenomenologijo Edmunda Husserla in eksistencialno fenomenologijo. Slednja sledi predpostavki, da smo ljudje poleg vsega drugega tudi bitja, ki dajemo izkustvu okolja in sebe pomen in smo tako pomen-dajajoča-bitja. Psihoterapija je tako skupno raziskovanje vsakokratnega pomena in pomembnosti izkustva za posameznika. Že preprost primer, da ima svinčnik lahko pomen orodja za pisanje, igrače ali pa celo orožja, je dovolj, da se zavemo pomembnosti te teme. Pa še drug primer: v skupini psihoterapevtskega izobraževanja, ki je skupaj lahko že dlje časa, se ponovno srečanje skupine že po uvodnih minutah za nekatere posameznike izkaže kot varnost, za nekoga dopust, za tretjega strah.²

Ugotovimo lahko tudi to, da so trije vidiki izkustva v vaji zgolj vidiki celote, ki pa jih je smiselno razlikovati. Z vidika teorije smo tako spet pri novem kontroverznem vprašanju, ali sploh lahko izrečemo kaj, kar naj bi bilo objektivno, ali pa se zavedamo, da imamo opravka zgolj z našim izkustvom, se pravi s tem, kar je v naši zavesti, in slednje vzamemo v zakup. Tudi to ni naš namen, ampak omenjam temo kot eno izmed vprašanj, ki se ob vaji odpirajo udeležencem.

Posebno pomembnost v vaji ima tretji del (*doživljam* oziroma *občutim*) kot vidik izkustva. Lahko je vzvod za olajševanje procesa in lahko pripomore k zavedanju in s tem »zdravilni« funkciji odnosa med terapevtom in klientom. Lahko pa terapevtovo doživljanje procesa ovira, če se tega, kar imenujemo terapevtov lastni proces, sam ne zaveda. Se pravi, da v proces vnaša nekaj, kar ne prihaja iz tega odnosa, ampak od drugje, in ta proces ovira. Na elementarni ravni vaja torej

² *Kako nekdo je, oziroma kako sem v nekem trenutku pomeni način individualnega doživljanja kot eksistence, kjer sem ali je ni zgolj (kot v logiki) kopula, ki povezuje subjekt in predikat, ampak ima svoj pomen.*

usmerja pozornost na lasten proces in na to, kako ta odnos v vsakem trenutku doživlja oseba v vlogi terapevta. Ta vaja je koristna v tem pogledu, da usmeri pozornost na nekaj prezrtega ali na nekaj, česar »ne bi smelo biti«, kar je treba dati na stran ali celo »premagati«. Posebej je vaja koristna za začetnike, ki težko sploh opazijo svoje doživljanje v terapevtskem procesu.³

Lahko se zgodi, da je vaja za začetnike zahtevna zato, ker opazati ni mogoče, če drugi ničesar ne pokaže. Vendar se izkaže, da je tudi ta izkušnja lahko poučna. Če sledim očitnemu, lahko opazim ravno to nepremičnost. Ko to izrečem, se v polju že nekaj spremeni in opažanje manjše spremembe z izrekanjem prinese novo spremembo.

In še nekaj: zgodi se, da udeleženci s ponosom poročajo, kako uspešni so bili v domnevah in ugibanju. V tem primeru je vaja spet koristna, ker v diskusiji in spoznavanju načel fenomenologije udeleženci lahko spoznajo, da so domnevanja ravno tisto, česar se v tem pristopu zavestno izogibamo. Še več: domneve so v vaji ravno zato, da se jih udeleženci zavedajo in se jih v bodoče učijo zavestno izogibati.

V nadaljevanju navajam nekaj primerov, ki bodo komentarje k vaji lahko dodatno ilustrirali in pokazali na uporabni vidik fenomenologije.

Prvi primer kot ilustracija

Študentka gestaltističnega psihoterapevtskega izobraževanja se mi najavi za razgovor zaradi nečesa nezaključenega iz predhodne delavnice. Ob tem, da ne vem za kaj gre, občutim nekaj tesnobe, hkrati sem radoveden. S temi svojimi občutki oziroma doživljanjem, ki jih omenjam kot sestavni del terapevtskega procesa, se začne najino srečanje, v katerem mi pove neprijetno izkušnjo z menoj, ko je v (mentorskem) pogovoru, ki je bil bolj formalne narave, doživljala nekaj neprijetnega, ker je pričakovala manj formalen, se pravi bolj osebni odnos, kjer bi se čutila slišano. Pozneje je ugotovila, da jo to spominja na njenega očeta. Spomnim se dogodka in dejanske vidim svoj delež odgovornosti in mi je žal, da se je to zgodilo. Žal mi je tudi, da za to njeno potrebo nisem vedel. Po daljšem pogovoru je presenečena nad izidom pogovora in čuti olajšanje. Vesel sem tega in me zanima, ali je ostalo še kaj, kar bi jo zanimalo.

Pravi, da ji »vlečem ven« njenega očeta. Hkrati ve, da bi »moral« reči drugače, ker ve, da tega ne delam jaz, ampak ona sama. Pozna torej *jezik odgovornosti* in ga tudi uporablja. In vendar se mi zdi, da mi v tem jeziku odgovornosti nekaj manjka. Opazim tudi, da se med govorjenjem še vedno vrača na prejšnji način govorjenja. Torej opazim oboje.

Ko govori o svojem očetu, pove med drugim, da ga je sprejela takega, kot je, in ne pričakuje, da se bo spremenil. Sam vem, da mi ob najinem pogovoru, kjer se ni počutila prijetno, ni dala informacij, kaj si pravzaprav želi. Iz tega, kar je povedala o očetu, izvem, da tudi njemu ne pove vsega, kar želi. »Saj sem poskusila, pa ni 'nucalo'«, pravi.

Predlagam, da pustiva ob strani jezik odgovornosti in namesto tega pogledava, kako se to

³ Pogosto se začetnikom dogaja, da se v procesu potihlo sprašujejo: »Joj, kaj moram zdaj narediti?« in jih ob tem spremljajo neprijetni občutki. To se seveda dogaja tudi na drugih področjih. Kot tako je to doživljanje sestavni del procesa, ki je za potek procesa lahko motnja ali pa celo prekinitev.

dogaja, da »ji vlečem ven očeta«. V celotnem dogajanju opazim, da mi ni povedala, kaj želi. Torej nekaj želi, česar potem ne dobi, in vendar zadržuje svojo potrebo (se drži nazaj). Ta proces imenujemo retrofleksija, kot obračanje energije proti sebi navznoter namesto navzven. Izvor pojma je sicer že pri Wilhelmu Reichu kot telesni oklep, vendar je sistematično obdelavo in sedanje imenovanje doživel pozneje (Perls idr., 1951, str. 146, 455).

Klientki se isto dogaja in se je dogajalo v odnosu z očetom. Preverim, če so moja opažanja pravilna, čemur pritrđi. Zato sem radoveden, kako se drži nazaj. Za očeta pravi, da tako ali tako ne bi nič »nucalo«, ker je že poskusila. Ker sva tukaj in zdaj midva, me zanima, kaj jo zadržuje v *najinem* odnosu, da ne izrazi svoje želje. Ugotovi, da je to isti »tako ali tako ne bi nucalo« kot pri očetu, in zdaj, ko to pove, se ji spremeni izraz na obrazu in je to zanjo nekaj novega. To je odgovor na *kako*, ki je novost za njeno osebno rast. Spozna tudi to, da je jezik odgovornosti introjekt, s katerim si ne more pomagati, ker je to zgolj eden izmed »moram«. Njeno zavedanje projiciranja »tako ali tako ne bi nucalo« na najin odnos pa je nekaj novega.

Za ta proces pa obstaja izraz projekcija (Perls idr., 1951, str. 453–455). Nekritično sprejeta sporočila, ki ovirajo rast, imenujemo introjekti, sam proces pa introjeksijska oziroma introjiciranje (Perls idr., 1951, str. 352). Z vidika razvojne psihologije otrok že zelo zgodaj začenja sprejemati iz okolja vse, kar potrebuje za življenje in za rast. Poleg hrane, ki jo najprej (ko je brez zob) zgolj požira in pozneje z zobmi prežveči, na neposreden ali posreden način dobiva tudi sporočila in imperitive (moraš, ne smeš), ki jih zgolj sprejema oziroma »požira« ali pa jih »prežveči« in asimilira glede na to, ali njegovo osebno rast omogočajo ali pa ovirajo. Če otrok teh sporočil ne upošteva in je kaznovan, ali mu je odtegnjena pozornost, ljubezen itd., potem to neprijetno izkušnjo lahko predvidi ali drugače povedano projicira in se ob tem odreka temu, kar bi mu omogočalo rast, se pravi se zadržuje ali retrofektira. To bi lahko razumeli tudi kot vzročno-posledični niz, ki je sicer lahko zanimiv z razvojnega vidika, ni pa produktiven s terapevtskega vidika. Drugi vidik je torej terapevtski in s tega vidika nas zanima, kaj deluje. Izkušnje kažejo, da iskanje vzrokov ne. Zato psihoterapevt začne pri retrofleksiji in *ne* sprašuje, kaj je njen vzrok, ampak *kako* poteka ta proces, da bi z njegovim ozaveščanjem posameznik uvidel in doživel sebe kot dejavnika.

Celoten primer odpira sicer več vprašanj, kot je npr. kontroverznost fenomenološke naravnosti oziroma dilema doslednosti. Ta vprašanja puščam ob strani, ker je moj namen ilustrirati pomembnost fenomenološke naravnosti v »tu in zdaj«. Izhajam iz tega, kar opazim, se pravi iz izjav, ki jih slišim o odnosu do očeta in svoje izkušnje z njo v »tu in zdaj«. Ostajam z retrofleksijo in me zanima, kako retrofektira. Zavedanje projiciranja je zanjo dovolj za tisti »aha«, ki je nekaj že znanega in seveda hkrati novega.

Navajam pa še opis njenega doživljanja, ki mi ga je poslala po e-pošti naslednji dan:

»Kako pa sem jaz doživljala vse skupaj. K tebi sem prišla z občutkom, da pravzaprav sploh ni potrebe, da bi vse skupaj podelila s teboj. Ta občutek sem imela prej. K tebi sem pristopila z velikim občutkom krivde oz. strahom, kako boš vse skupaj sprejel in da te ne bom prizadela. Ko sedaj razmišljam, imam tudi pri očetu vedno v glavi odgovornost do njega, da ga ne bom prizadela. Kaj konkretno pa sem doživljala med zgoraj opisanim pogovorom. Po eni strani mi je bilo zoprno. Ker sem spet jokala in na nek način sem bila razočarana nad seboj, da sva spet pri fotru. Ko pa si me usmeril nazaj na najin odnos, se je moje doživljanje spremenilo. Med samim pogovorom sem bila zmedena, težko sem ločila med tabo in očetom in težko sem se fokusirala samo na najin odnos. Čutila sem

bolečino v vratu in v prsih. Ko pa sem dojela, da je lahko drugače, da sem lahko slišana, se je bolečina zmanjšala. Ne, ni izginila, je bila pa veliko manjša. In danes, ko to pišem, se mi zdi, da sem pridobila izkušnjo, da pa ni vedno vse brez veze in da so stvari lahko tudi drugačne. Seveda pa se moram v trenutkih, ko mi bo 'spet nekdo vlekel ven očeta', tega spomniti.«

V čem je pomembnost tega primera? Najprej v tem, da nazorneje ilustrira terapevtovo doživljanje kot sestavni del terapevtskega procesa, in tudi v tem, da pokaže pomembnost razvidnosti tega, kar se dogaja v »tu in zdaj«. Vztrajanje pri fenomenološki naravnosti je torej pot h kontaktu in zavedanju.

Drugi primer kot ilustracija

Pri delu s študenti psihologije na prvi stopnji njihovega študija imamo za 40 študentov na voljo izbirni predmet Uvod v Gestalt terapijo, ki obsega 15 ur. Delamo v izkustveni skupini, kar je smiselno v manjši skupini, zato se študentje razdelijo v dve skupini in v vsaki so tako na voljo tri do štiri srečanja po dve šolski uri. Delo po načelih izkustvenega učenja pomeni, da osebno izkušnjo povezujemo s teorijo oziroma poskušamo konceptualizirati proces. Drugače povedano, zanima nas tudi fenomenološka naravnost, se pravi, kaj se v procesu »tu in zdaj« dogaja oziroma kako to zajeti z ustreznimi pojmi. Navedeno omenjam zato, ker je časovna omejenost pomemben dejavnik, saj je za izkustveno delo na tem področju potreben čas za oblikovanje skupine, občutka varnosti in medsebojnega zaupanja, da udeleženci lahko delijo svoje izkušnje kot podlago za profesionalno učenje. Omenjeni dejavnik sooblikuje položaj, kar bo moč opaziti v naslednjih dveh primerih, ki sta opisana v esejih, v katerih je sicer naloga študentk in študentov, da povežejo svojo osebno izkušnjo s poznavanjem in razumevanjem teorije tako, da konceptualizirajo svoj lasten proces. To pomeni, da je tudi namen predmeta tak in je temu ustrezno prilagojen tudi način dela v izkustveni skupini, kjer sem sam učitelj, olajševalec procesa in po izkušnji (ali vmes) sledeč načelom fenomenologije študentom povem, kaj se v procesu dogaja ali se je dogajalo.

Odlomke iz esejev z opisom osebne izkušnje uporabljam za ilustracijo, ker mi opis doživljanja omogoča, da nazorno pokažem na tiste vidike opisa, ki so pomembni za razumevanje načel fenomenologije. Naj torej preidem na prvi primer. Študent v izpitnem esejju piše o svoji izkušnji v izkustveni skupini, kjer, kot pravi, je

nastopila krajša tišina, v kateri sem se zavedal svoje potrebe po aktivni udeležbi v terapevtskem procesu ter učenju na lastnih izkušnjah, na osebno relevantnih primerih. Poročil se je impulz, da bi s skupino in terapevtom delil svoj primer, vendar sem ga skoraj avtomatično zatrl, saj sem bil prepričan, da bi skupina na to reagirala z odkritim ali prikritim neodobravanjem (češ da tratim čas skupine, ter jih bremenim s svojimi problemi, kateri povrh vsega še nobenega ne zanimajo), ter da me bo terapevt videl kot nesposobnega in šibkega, saj bi si mislil, da sam nisem sposoben predelati osebnih problemov. Takšno zatiranje impulzov, oziroma »proces, pri katerem se energija, ki bi po naravni poti bila usmerjena navzven, obrne navznoter« (Sills, Fish in Lapworth, 1995; str. 64), se ... ime- nuje »retrorefleksija« in je ena izmed najpogostejših motenj izkustvenega cikla.

Razvidnost je v opisu retrorefleksije, v istem stavku pa tudi pokaže, kako retrofleksija, se pravi s projekcijo.

Primer je zanimiv z več vidikov. Če preskočimo časovno omejenost, je prvi vidik navzočnost načela »tu in zdaj«. V izkustveni skupini je prostor in možnost za delitev osebne izkušnje, ki je trenutno v ospredju kot lik v odnosu do ozadja, iz katerega vznikne. Ni potrebe, da bi bila to izkušnja osebne narave, ki je vezana na odnose z bližnjimi in kot taka preveč intimna za delitev v novonastali skupini. Če je v tistem trenutku v ospredju potreba po aktivni udeležbi v zvezi z neko temo »tam in takrat«, ki jo posameznik z nečim zadržuje, potem je to tisto razvidno »tu in zdaj«, kar je smiselno raziskovati. Seveda je kriterij to, kaj od tega ima v sebi »več energije«, se pravi, kaj je v tistem hipu lik v odnosu do ozadja. Če se zgodi, da posameznik spregovori o svoji dilemi potreba/zadrževanje, je to lahko prvi korak v raziskovanje, *kako* to počne, ali pa je to celo zanj že dovolj, da se ta lik umakne v ozadje in pride v ospredje prvotna potreba oziroma tema. V tem primeru se študent ni odločil za aktivno udeležbo, vendar se je v tej »tišini« vseeno nekaj dogajalo in ta proces je potem v eseju obširno opisal in ga tudi uspešno konceptualiziral. V zgornjem navedku govori o tem, kako retrofleksija, se pravi s projiciranjem, kako bi se odzvala skupina, kaj bi si mislili posamezniki in kako naj bi ga videl jaz. V naslednjem navedku navajam za nas zanimiv delček, kjer pojasni tudi, *kako* projicira. Govori o sporočilih, ki jih je introjiciral, in o tem, kako z njimi projicira:

Prvi introjekt (iz katerega so izvirale projekcije in posledično retrofleksije, ki so ovirale moje aktivno sodelovanje v terapevtskem procesu) je prepričanje, da je iskanje pomoči znak šibkosti, oziroma da moramo biti kar se da samozadostni, če želimo biti v življenju uspešni. ... Drugi (povezan) introjekt, pa je prepričanje, da z razkrivanjem svojih osebnih težav druge ljudi obremenjujem, saj jih implicitno prosim, naj mi jih pomagajo rešiti, kar pa jih spravlja v neprijetno situacijo, saj imajo že sami dovolj problemov.

Starši in babica so (po mojem takratnem mnenju) neupravičeno izgubili zaupanje vame in po nepotrebnem skrbeli za mojo varnost. V tistem trenutku sem sklenil, da je probleme najbolje reševati sam, saj (i) ostali pri tem ne morejo pomagati (kot sem zaključil že na podlagi prvega introjekta), ter (ii) da s tem, ko razkrivaš probleme z namenom pridobivanja pomoči, ljudi po nepotrebnem razburjaš in jih poleg vseh obveznosti in problemov, s katerimi se ukvarjajo, še dodatno obremenjuješ.

Iz zapisanega lahko sodimo, da študent zna sam slediti svojemu procesu, ki se je dogajal v preteklosti, in ga konceptualizirati, kar je prvi korak v možnost procesnega pristopa.

Pri tem bi rad opozoril na dva vidika pristopanja z omenjenim teoretskim modelom. Prvi, študentom bližji (introjeksijska – projekcijska – retrofleksijska), je razvojni vidik in drugi (retrofleksijska – projekcijska – introjeksijska) je terapevtski. Pogled, ki sledi vzročno posledičnemu nizu, je seveda smiseln za razvojnega psihologa, terapevtski vidik pa kaže že na paradigmatško različnost. Za terapevtsko uspešnost iskanje vzrokov ni produktivno. Preklop na drugačno paradigmo pa zahteva nekaj več časa.

V čem je pomembnost tega primera? Imam vsebino (zgodbo), ki jo v skupini, kjer se za zdaj še ne počutim varnega, želim povedati. In vendar je v tem procesu nekaj »tu in zdaj«, kar je razvidno in o čemer tudi lahko govorim, če se seveda odločim. Lahko pa ob opažanju svoje retrofleksije kot razvidnega in ob pozornosti na *kako* prepoznavam uporabnost vsega tega za vsakdanje življenje.

Tretji primer kot ilustracija

Študentka v svojem esejju piše:

Med samim poslušanjem izkušnje moje kolegice na drugem srečanju ... večkrat pomislil na skrb, povezano z očetovim zdravjem ... Ponovno občutim razočaranje in jezo nad očetovo resignacijo in nezadovoljstvo oditi do katerega koli zdravnika. ... Ob tem občutim vznemirjenje in predhodna odločitev, deliti zgodbo z drugim, kar naenkrat ni več tako pomembna. Čez kratek čas me čedalje bolj stiska v trebušnem predelu, zato se zavem, da moram povedati drugim in sploh profesorju svojo izkušnjo in ga tako nehote prositi za nasvet. To tudi storim. Po povedanem me preseneti tišina in počutila sem se neprijetno zaradi toliko oči, ki so zrlle vame. Profesorjev glas, ki mi pove, da se zaveda, da mora biti zate težka situacija, deluje name pomirjajoče. Zdramim se, saj se zavem, da izkušnje ne bi smela povedati. Pri vprašanju, kaj želim od te situacije odnesti, mi na misel pride ideja, da od profesorja sedaj ne pričakujem več nasveta oziroma neke magične rešitve, ampak se počutim bolje že s tem, ko sem prvič mojo bolečino in dvom vase in v moje sposobnosti ubesedila in ga tako razkrila drugim. ... Sedaj se zavedam, da nosim na plečih preveč bremena in na misel mi pride ideja, da družina od mene pričakuje veliko več, kakor sem sposobna.

Dogaja se, da ljudje pridejo po nasvete v zvezi s situacijo »tam in takrat«, ob opisovanju in podoživljanju pa se dogaja proces »tu in zdaj«, kjer je za terapevta mnogo bolj učinkovit vzvod. Opisana zgodba najprej opozori na skrb in stiskanje v trebušnem predelu. To je tisto razvidno, česar ni treba interpretirati. Je proces retroflektiranja »tu in zdaj«. Energijo, ki teži navzven, študentka preusmeri nase navznoter do te mere, da jo čuti kot stiskanje. To stiskanje ima lahko tako intenziteto, da postane bolečina, in primeri se celo to, kar opisuje neka druga študentka, ko pravi, da si je na tak način »pridelala ulkus«.

Ostajanje pri retrofleksiji kot razvidnem ponuja možnost. Če ostanemo s tem in raziskujemo proces, se pravi, kako se to dogaja, potem je zavedanje lastne dejavnosti v tem procesu tudi možnost za prepoznanje sebe kot dejavnika. Razumljivo je, da si v takih stiskah ljudje želijo nasvet o »tistem tam«, za katerega pa se izkaže, da bodisi pomaga ali pa ne. Ljudje še vedno ostajajo s stiskami oziroma z načinom, ki si jih ustvarjajo, za kar pa je trajnejša rešitev v ozaveščanju procesa »tu in zdaj«. To lahko traja kar nekaj časa, saj se »mehanizmu«, ki se je ustvarjal in utrjeval celo življenje, ni mogoče »odreči« v tako kratkem času. Pri tem je pomembno tudi to, da ljudje težko sprejmejo, da je ta mehanizem nekaj, kar si ustvarjajo sami, oziroma, da si to delajo sami. Tudi to zahteva svoj čas in odprtost za samospoznanje. Terapevtove besede, da si to delasam, lahko stik le oslabijo ali celo prekinejo. Ta čas pomeni tudi enega od vidikov možnosti za samorealizacijo, o kateri govorijo načela humanistične psihologije, ko omenjajo človeka kot dejavnika. Če si človek sam ustvarja stisko ali bolečino, potem lahko sam (ob opori terapevta) tudi ozavesti način, kako to dela in postopno ta mehanizem razrahlja oziroma se na daljši rok izkaže kot nepotreben. Vloga terapevta je, da spremlja proces in se ustrezno odziva toliko, kolikor je v danem trenutku oseba za to odprta, in nič več. V omenjenem primeru, ki ga opisuje študentka, je mogoče videti, kaj je v enem srečanju realno mogoče. V predzadnjem stavku lahko preberemo, kaj ji je tisto srečanje prineslo, se pravi, da se počuti bolje »že s tem, ko sem prvič svojo bolečino in dvom vase in v moje sposobnosti ubesedila in ga tako razkrila drugim«. Opazimo lahko še en vidik tega procesa, ki mu pravimo razgradnja retrofleksije. Če je pred tem retroflektirala, je z ubesedenjem svoje stiske nekaj te energije namesto navznoter že preusmerila navzven. Seveda je za to potrebno varno okolje in sama omenja, da je to povedala »drugim«. Drugi so tisti, ki tvorijo

odnos, v katerem se lahko dogaja »celjenje ran«. To je torej relacijski (odnosni) vidik procesa. To, kar je bilo v danem primeru v tistem trenutku realno mogoče, je bil torej kanček razgradnje retrofleksije. To je bil osebni vidik procesa oziroma osebne rasti.

Z vidika profesionalne rasti je njena učna izkušnja razvidna iz uspešne konceptualizacije tega procesa:

»Govoriti o osebnih zadevah pred tujci« je introjekt, ki sem ga ponotranjila in tako svojo potrebo zamenjam s potrebo mame (introjektivacija). Nadalje, projiciram introjekte na prisotne in menim, da mojega vedenja ne odobravajo in tako svoje doživljanje pripisujem drugim (projektivacija). Namesto, da delujem navzven in tako ne prekinjam kontakta s svojim notranjim doživljanjem, sem energijo usmerila vase (retrofleksija); tj. čutim sram in samoobtožujoča čustva.

Za terapevta je torej pomembno, da izhaja iz razvidnega, se pravi zgolj iz povedanega in tistih opazanj, ki še niso interpretacija. To je retrofleksija in sledi možno raziskovanje *kako* retrofleksira (s projekcijo) in *kako* projicira (z introjekti).

V tem primeru je pomemben še en vidik, ki ga študentka pozneje v eseju jasno konceptualizira:

Moja potreba za rast je povedati očetu svojo žalost in razočaranje, a z molkom delujem proti sebi. Projekcija ... je, kaj si bo mislil oče, če mu razkrijem svoja čustva (me bo okaral, se bo zaprl vase, me ne bo več sprejel...). Introjekt zaznavam v »pravilu«, da moram spoštovati starše in se strinjati z vsemi njihovimi dejanji. Introjektivacijo torej projiciram na situacijo, vse skupaj pa se izraža kot retrofleksija.

Ker ima ta zgodba zanimivo nadaljevanje, ki ga študentka opiše v eseju, navajam iz sicer daljšega opisa za konec predstavitev primera še krajši odlomek:

Od izkustvene terapije so minili trije meseci in pri sebi opažam, da mi je omenjena terapija spremenila pogled na samo sebe, natančneje, velikokrat se vprašam, kaj želim jaz od neke situacije in kako jo občutim »tukaj in zdaj«, predhodno pa sem bila bolj osredotočena na ljudi okoli sebe in na doživljanja v preteklosti. Na celotno situacijo z očetovo težavo sedaj gledam iz drugačnega zornega kota; počutim se manj odgovorno za očetovo »depresiranje«, odgovorna sem le za svoja doživljanja in zaznavanja. Opazim, da še zmeraj želim pomagati očetu, a spoštujem njegovo vedenje ter se velikokrat posvetim le svojim sedanjim občutkom, čustvom ter se ne spominjam več preteklih doživljanj. Pri sebi zaznam, da ne iščem več nasveta, kaj storiti, bolj pomemben mi je proces kako in ne več zakaj.

Zavedam se, da je kratka izkušnja, ki sem jo doživela, le majhen korak proti svoji osebnostni rasti, a sem s pomočjo nje zagotovo spremenila zavedanje notranjih občutij in zunanje okolice.

V čem je pomembnost tega primera? Opažanje in ostajanje pri razvidnem v »tu in zdaj« olajša preusmeritev pozornosti od problema »tam in tedaj« v razvidnost lastne dejavnosti kot retrofleksije. Delitev stiske z drugimi je ne le razgradnja retrofleksije, ampak podelitev tega v odnosu, se pravi z drugimi, kar ob razumevanju, sočutju prinese olajšanje. Ta relacijski vidik

ilustrira eksistencialno razsežnost fenomenologije.

Poskus vpogleda v celoto in sklep

Opis vaje in treh primerov je poskus vpogleda v celoto, ki začenja s temeljnimi vprašanji, ki jih preko konkretnih izkušenj izpostavi sama vaja: preprostost in zahtevnost temeljnih načel fenomenologije. Primeri kažejo skupni imenovalec uporabe teh načel v terapevtskem delu. Prvi primer bolj izpostavlja vidik terapevta, druga dva primera pa pokažeta hkrati vidik doživljanja klientov in prve korake učenja študentov, ki se učijo tudi konceptualizacije procesa.

V vseh primerih se kaže smiselnost sledenja fenomenološkemu načelu ostati z razvidnim, kjer se kaže tudi »energija«. Slednja nudi možnost, da se lik razvije, ojača, postane bolj jasen v odnosu do ozadja in je tako možnost za zavedanje. Drugi in tretji primer nista toliko ilustraciji terapevtskega dela kot primera ostajanja z razvidnim, se pravi s procesom tu in zdaj. V obeh primerih pa najdemo tisti vzvod, ki je tudi sicer za terapevtsko delo izhodišče: retrofleksija.

S prikazom primerov sem za ilustracijo fenomenološke naravnosti želel pokazati na širši pomen in uporabnost pozornosti na procesu »tu in zdaj«. Za psihoterapevtsko delo so fenomenološka načela po eni strani preprosta, hkrati pa lahko tudi zahtevna. Eden od izzivov je, kako ostati z vsebino, da ne spregledamo pomembnosti tega, kar ponuja proces. Drugi izziv je preklon na paradigmo, ki pušča ob strani vzroke in vidi vzvod v *kako* namesto *zakaj*.

V opisanih primerih se srečujemo z retrofleksijo, vendar vedno ni tako. Tudi pristop h konceptualizaciji procesa je lahko drugačen, saj sem za lažje razumevanje predstavil poenostavljeno različico (retrofleksija – projekcija – introjeksija) kot enega od mogočih teoretskih modelov. Za kaj več, zlasti za uporabo procesnega dela v praksi, pa sama teorija ne zadostuje, ampak je nujno usposabljanje skozi izkustveno delo.

Literatura

- Brown, J. R. (1996). *The I in Science: Training to Utilize Subjectivity in Research*. Oslo: Scandinavian University Press.
- Ihde, D. (1977). *Experimental Phenomenology*. New York: G. P. Putnam's Sons.
- Karlsson, G. (2010). *Psychoanalysis in a New Light, Cambridge*: Cambridge University Press.
- Owen, I. R. (2006). *Psychotherapy and Phenomenology: On Freud, Husserl and Heidegger*. New York: iUniverse.
- Owen, I. R. (2007). *On Justifying Psychotherapy*. New York: iUniverse.
- Perls, F., Hefferline, R., F. in Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: A Delta Book.
- Spinelli, E. (1989). *The Interpreted World: An Introduction to Phenomenological Psychology*. London: Sage Publications.
- Sills, C., Fish, S. in Lapworth, P. (1995). *Gestalt Counselling*. Oxford: Winslow Press.