

Karolina RADOVANOVIĆ* Urban KORDEŠ**

Most k temnemu svetu - fenomenološka študija

A Bridge to the Dark World - Phenomenological Case Study Research

Povzetek

Članek je poročilo o fenomenološkem raziskovanju treh so-raziskovalcev. Avtorja poročava o motivih, ki so nas pripeljali skupaj, o odkritjih, do katerih smo prišli, in o dilemah, ki jih je sprožilo naše raziskovalno sodelovanje.

Tema, skozi katero smo začeli raziskavo doživljanja (t.j. fenomenološko študijo primera) so bili segmenti doživljanja KR, povezani s suicidalnimi mislimi. Motiv, ki je pripeljal do raziskave je bilo izkustvo KR, povezano z antisuicidalnim dogovorom in kritičen razmislek o tej obliki dogovora med terapevtom in klientom. Proces našega raziskovanja se je počasi oddaljil od preiskovanja posledic spoštovanja (oz. nespoštovanja) antisuicidalnega dogovora, v mnogo bolj celostno raziskovanje doživljanja. V članku opisujemo osnovne cilje in metodo fenomenološkega raziskovanja, nekatere ugotovitve, do katerih sva prišla med raziskovanjem ter nekatere bistvene skupne značilnosti tovrstnih procesov. Članek zaključuje razprava o etičnih in metodoloških dilemah tovrstnega raziskovalnega dela.

Ključne besede

fenomenološko raziskovanje, doživljanje, suicidalnost, antisuicidalni dogovor

Abstract

The article is a report on the phenomenological research of three co-researchers. We, the authors, report about the motives that have brought us together, the discoveries we made and the dilemmas raised by our research collaboration.

The theme we began with and which ran throughout our investigation of experiencing (phenomenological case study) was made of segments of experiencing associated with suicidal thoughts. What prompted our research was KR's experience related to an anti-suicide contract and her critical reflection on this form of agreement between therapist and client. The course of our research gradually moved away from an investigation of the effects of compliance with (or failure of) an anti-suicide contract into a much wider research. The article outlines the basic methods and objectives of phenomenological research, some findings from our research and some essential features of such processes. The article concludes with a debate on the ethical and methodological dilemmas of this type of research.

Key words

phenomenological research, experiencing, suicide, anti-suicide contract

* KAROLINA RADOVANOVIĆ.; TRG PREKOMORSKIH BRIGAD 7, 1000 LJUBLJANA; KAROLINA02@GMAIL.COM

**URBANKORDEŠ; UNIV. VLJUBLJANI, PEDAGOŠKAFAKULTETA; KARDELJEVAPLOŠČAD 16, 1000 LJUBLJANA; URBAN.KORDES@GUEST.ARNES.SI

1. Uvod

Članek, ki je pred vami, je fenomenološka študija primera. Je poročilo o fenomenološkem delu treh soraziskovalcev, o motivih, ki so nas pripeljali skupaj, o odkritjih, do katerih smo prišli, in o dilemah, ki jih je sprožilo naše raziskovalno sodelovanje.

Trije soraziskovalci smo bili: avtorja pričujočega teksta K. R., kulturologinja in edukantka psihoterapije ter U. K., kognitivni znanstvenik – fenomenološki raziskovalec in metodolog. Poleg naju pa še komunikologinja in študentka psihoterapije E. Ž.¹, ki je prisostvovala raziskovanju kot priča, kot nekakšna dodatna pozornost (ki smo jo glede na težo raziskovanega procesa še kako potrebovali) oziroma če se izraziva fenomenološko: kot zagotovilo za učinkovit epoché (postavljanje sodb v oklepaje).

Osnovni namen članka je opis procesa raziskovanja doživljanja (torej t. i. fenomenološke raziskave). Opisala bova: osnovne cilje in metodo takšnega raziskovanja, nekatere ugotovitve ter nekatere bistvene skupne značilnosti tovrstnih procesov. Kot bo razvidno v nadaljevanju, je opisano raziskovanje sprožilo izkustvo K. R., povezano z antisuicidalnim dogovorom in kritičen razmislek o tej obliki dogovora med terapevtom in klientom. Proces našega raziskovanja se je počasi oddaljil od preiskovanja posledic spoštovanja (oziroma nespoštovanja) antisuicidalnega dogovora k mnogo bolj celostnemu raziskovanju doživljanja. Kljub temu pa namenjava del prostora razmisleku o antisuicidalnemu dogovoru, predvsem kot vzvodu, ki je pripeljal do celotne raziskave.

Članek začenjava z razmislekom o tej temi. Na to ozadje potem postaviva poročilo o raziskovalnem procesu, ki je trajal približno štiri mesece. Opisane so značilnosti fenomenološkega pristopa in ugotovitve, predvsem pa osebna spoznanja, do katerih je pripeljal. V skladu s tem je tekst napisan z več zornih kotov: kot skupni razmislek, kot teoretski diskurz, kot opis dogajanja »od zgoraj« – torej delov procesa, o katerih lahko piševa, kot da so »objektivni«. Predvsem pa se na področju raziskovanja doživljanja ne moremo (in ne želimo) izogniti osebnim poročilom – slednja so zapisana zamaknjeno (v novem odstavku), skupaj z opombo, komu pripadajo (K. R. ali U. K.).

2. Ozadje: antisuicidni dogovor

Prvič srečamo koncept antisuicidalnega dogovora v članku avtorjev Drye, Goulding in Goulding (1973). Dogovor predstavlja pogosto terapevtsko intervencijo pri delu s samomorilno ogroženimi klienti. V najosnovnejši obliki gre za dogovor, v katerem se klienti ali pacienti zavežejo, da se ne bodo poškodovali ali ubili. Dogovor se lahko sklene v pisni ali ustni obliki. Po potrebi se lahko ponovno dogovori ali obnovi. Ponavadi vključuje eksplicitno izjavo o tem, da se klient ne poškoduje ali ubije, določeno časovno obdobje in načrt za primere, če pogoji iz dogovora ne morejo biti izpolnjeni, npr. pogovor s terapevtom, če se suicidalne misli pojavijo v času dogovora. (Center for suicide prevention, 2002).

¹ Avtorja se Evi Žnidar zahvaljujema za vložen trud in njen prispevek k skupnemu delu. Močno je pripomogla k soustvarjanju varnega in sproščenega prostora.

Tako kot katera koli druga intervencija ima tudi antisuicidalni dogovor svoje prednosti in omejitve. Nekatere potencialne prednosti predstavlja dogovor (Center for suicide prevention, 2002):

- kot dodatek k obsežni evalvaciji in načrtu zdravljenja,
- kot sredstvo za evalvacijo trenutne samomorilnosti,
- kot sredstvo za zmanjšanje tako klientove kot terapevtove zaskrbljenosti,
- nudenje specifičnih vedenjskih alternativ samomoru.

Pri antisuicidalnem dogovoru se pojavljajo potencialne pasti, ki so npr. (Center for suicide prevention, 2002):

- prepričanje, da podpisan dogovor izključuje tveganje za samomor,
- implementacija dogovora, da bi se s tem zmanjšala terapevtova zaskrbljenost, namesto da bi koristil klientu,
- vzpostavljanje antisuicidalnega dogovora namesto vzpostavljanja trdnega terapevtskega odnosa.

Raziskava o povezanosti med antisuicidalnim dogovorom in 'obveščeni privolitvi' (Farrow, 2003) poleg navedenega opozarja, da lahko klienti doživijo predlog o antisuicidalnemu dogovoru kot prisilo.

Tako je doživljala ta dogovor tudi K. R. In prav ta občutek omejenosti je sprožil raziskavo, ki jo v nadaljevanju predstavlja:

K. R.: Začetki opazovanja moje samomorilnosti segajo v leto 2007. Znašla sem se v osebni tiski, počutila sem se zelo vznemirjeno in tesnobno. Na individualni terapiji sem o tem govorila s terapevtko. Poleg številnih ostalih intervencij mi je predlagala, da skleneva antisuicidalni dogovor. Kot študentka psihoterapije sem bila seznanjena s to prakso. Zavedala sem se, da gre za ustaljeni postopek s samomorilno ogroženimi klienti in potrdila sem najin dogovor, da si ne bom ničesar naredila.

Naslednji dan sem zaradi sklenjenega dogovora občutila jezo. Čeprav se je antisuicidalna pogodba nanašala samo na samomorilno vedenje in ne tudi na samomorilno počutje (misli in fantazije), jaz tega nisem uspela ločiti. Natančneje: če si ne dovolim niti najmanjše možnosti, da bi se dejansko lahko poškodovala, potem zame tudi fantazije izgubijo ves smisel oziroma jih doživljam kot prepovedane. Takrat sem ugotovila, da mi samomorilne misli in fantazije pravzaprav pomagajo, kadar se počutim zelo slabo. Opazila sem, da me, kadar sem najbolj vznemirjena, na nek način potolažijo, da obstaja vsaj nekakšen izhod iz tega pekla, pa čeprav je ta izhod smrt. Če sem obljubila, da ne bom več mislila na smrt, kar mi je predstavljalo zares zadnji izhod, potem sem si s tem zaprla vse možnosti, da lažje prenesem slabo počutje – tako sem takrat doživljala najin dogovor.

Hkrati sem s tem, ko sem začutila, da se hočem nekako »boriti za pravico do suicidnega počutja«, spoznala pomembnost tega dela sebe. Obstaja del mene, ki me pravzaprav varuje, in vendar sem se vse do tedaj počutila, da ga moram skrivati, se ga sramovati, da je nezaželen in da se ga želim znebiti, če želim biti psihično zdrava. Tako sem namreč pogosto doživljala reakcije drugih ljudi ob omembi svoje samomorilnosti. To temo sem doživljala kot tabu v naši družbi, kajti če sem jo omenila, so se moji sogovorniki velikokrat ustrašili. Dobila sem občutek, da je razširjeno mišljenje: »Če se o tem ne bomo pogovarjali, se morda to ne bo zgodilo.«

Ko sem na naslednjem srečanju s terapevtko izrazila vse svoje dvome, sem skozi najin dialog spoznala, da se ne morem oziroma natančneje, da se nočem odpovedati samomorilnim mislim.

Predstavljajo mi izhod in tolažbo, ko se ne morem spomniti ničesar bolj učinkovitega. Že takrat sem prišla do na nek način paradoksalne ugotovitve, da mi te misli pomagajo preživeti. Ko mi je zelo hudo, vem, da če nič drugega, se lahko vsaj ubijem in končam nezno stanje. Tako mi vsaj malo pomagajo, da se prebijem skozi boleče doživljanje. Zato se jim nisem želela odpovedati.

Zelo me je presenetila terapevtkina reakcija, ko je rekla, da razume, da rabim biti samomorilna. Da se lahko tako počutim. Povabila me je, naj ji pripovedujem o svojih samomorilnih mislih in fantazijah. Zame je bil to revolucionaren občutek. Čutila sem olajšanje, ker mi ni bilo treba biti sama s tem počutjem, ker mi ni bilo treba več skrivati tega dela mene.

Potem ko sem s terapevtkine strani nekako dobila dovoljenje, da sem lahko taka kot sem – torej samomorilna – me je začel ta del mene zelo zanimati.

3. Nastavitev raziskave

Ker fenomenološkega raziskovanja ne moremo validirati na enak način kot večine ostalih raziskovalnih metod (ne pričakujemo denimo splošnosti in ponovljivosti rezultatov), je metodološko in (predvsem) etično pomembno, da so jasno opisane poti, ki so raziskovalce pripeljale do raziskave. V tem kontekstu je pomembno navesti teoretsko predrazumevanje, verjetno še bolj pomembni (in zgovorni) pa so motivi, ki so avtorje pripeljali do raziskave.

V nadaljevanju navajava poročilo obeh avtorjev, o tem kaj je sprožilo interes za to raziskavo in kako sva se odločila zanjo.

K. R.: Sprva sem želela spoznati, kako poteka sprejemanje suicidnosti npr. pri drugih terapevtih oziroma različnih pristopih. Na prvi pogled se mi je zdelo, da psihoterapevti potrjujejo družbeni tabu, da samomorilno počutje ni sprejemljivo. Tema se mi je zdela zelo pomembna, saj sem sama čutila neizmerno olajšanje ob izkušnji, da me moja terapevtka sprejema skupaj z mojo samomorilnostjo.

Najprej sem razmišljala o statistični študiji, pri kateri bi klienti ocenjevali, v kolikšni meri čutijo, da njihov terapevt sprejema samomorilno naravnost oziroma kako doživljajo antisuicidalni dogovor, če jim je bil ponujen. Nato sem se v pogovoru z U. K. ponovno spomnila, da bistvo raziskovanja ni »dokazovati, kaj je prav in kaj narobe«. U. K. me je opozoril na možnost fenomenološkega raziskovanja, ki se ukvarja ravno z notranjim doživljanjem. Glede na obdobje, v katerem sem bila (v času spoznavanja, razumevanja in sprejemanja določenih delov sebe), se mi je zdelo zelo smiselno, da izkoristim prostor, ki mi ga je ponudil U. K., in raziščem svojo samomorilno naravnost.

Tako sem se odločila fenomenološko raziskati svoje doživljanje samomorilnosti. Čeprav Petrunker (2003) piše, da vsako raziskovanje (lastnega) doživljanja to doživljanje spremeni, je potrebno poudariti, da jaz v raziskovalni proces, ne samo, da nisem vstopila z namenom, da bi to doživljanje spremenila (in postala manj oziroma nesamomorilna), temveč ravno obratno – vstopila sem, ker sem se zavedala, da mi ne bo treba ničesar spremeniti. Tudi soraziskovalcema sem

zaupala, da ne pričakujeta od mene ničesar. Skupaj smo samo opazovali (kar je postalo tudi naše raziskovalno vprašanje): »Kako doživljam svojo samomorilnost?«.

²Na tej točki se postavlja vprašanje, kakšni so kriteriji, ki zagotavljajo razumno mero varnosti takšnega raziskovanja oz. ali je opredelitev takšnih kriterijev sploh možna. V 7. poglavju širše razmišljava o etičnih vprašanjih, ki jih tovrstno raziskovanje poraja.

Kljub precejšnji radovednosti sem potrebovala tudi veliko podpore, preden sem se spustila v raziskovanje sebe, svojih bolečih točk, s popolnoma nejasno sliko, kam bo pravzaprav naše raziskovanje vodilo. Pri tem mi je pomagal dogovor o zaupnosti, ki smo ga raziskovalci sklenili in ki sem ga med raziskavo večkrat preverjala. Prav tako mi je predstavljal oporo dogovor o nepričakovanju: »tudi če se nič ne zgodi, nič hudega – ne bo nam žal za vloženi čas«. Največjo oporo pa mi je predstavljala prisotnost prijateljice E. Ž., zaradi katere sem se počutila bolj varno. Vedela sem, da me že precej dobro pozna in kljub temu sprejema. Zaupala sem, da mi bo stala ob strani, kar koli se že zgodi.

U. K.: K. R. je prišla k meni z idejo, da bi znanstveno »pokazala«, da antisuicidalni dogovor ne deluje oziroma, da ni konstruktiven za proces sprejemanja in zdravljenja samomorilnosti. Sam pred tem s temo nisem imel nobenih izkušenj – od K. R. sem prvič izvedel za to obliko dogovora med klientom in terapevtom. Prvi predlog K. R. je bil, da bi naredila raziskovalno nalogo, morda statistično, o tem, kako tak dogovor ni nujno najboljši model pristopa v primerih samomorilno ogroženih klientov. Po tem, ko smo nabrali že nekaj literature na to temo, predvsem pa se bolj natančno pogovarjali o željah in namenu K. R., sem izvedel, da jo je k raziskovanju vzpodbudilo doživetje olajšanja, ki je sledilo dovoljenju, da se dogovora ne drži oziroma da si lahko privoščiš samomorilne misli. Takšno poročilo je zvenelo povsem v skladu s spoznanji mojega dela (da mnogokrat poskušamo spremeniti ali se izogniti doživljanju, ki ga sploh ne poznamo in da je – posledično – prostor za »čisto« opazovanje zelo dragocen).

Končno smo prišli do ugotovitve, da K. R. bolj od statističnega »preverjanja« zanima natančna raziskava doživljanj, povezanih s samomorilnimi mislimi.

Načeloma sem se strinjal s tem, saj izkušnje iz kvalitativnega raziskovanja mnogokrat kažejo na paradoks, da »bolj kot si oseben, bolj si splošen«. Se pa je ob ideji, da bi se lotili raziskovanja doživljanja samomorilnosti, odprlo nekaj resnih dilem:

Kako nevaren je lahko tak raziskovalni proces? Pri fenomenološkemu raziskovanju odpiramo prostor za doživljanje v svoji celovitosti, poskušamo pogledati (pomagati pogledati) izkustva takšna kot »so«, namesto da bi se jim poskušali izogniti oziroma jih spremeniti. Veliko vprašanje je torej: kaj to pomeni v primeru raziskovanja samomorilnih doživljanj?

Na zgornji razmislek seveda ni splošnega odgovora, sem pa poskusil K. R. karseda natančno predstaviti idejo fenomenološkega raziskovanja in jo opozoriti na to, da ne vemo, v kakšne doživljajske pokrajine jo bo zaneslo med procesom. Pomembno se mi je zdelo, da raziskovalka prevzame odgovornost za odločitev, da bo raziskala svoje izkustvo oziroma da bo ustavila raziskovanje, če bi postalo nevarno.

Brez dvoma sem čutil, da K. R. razume nevarnosti, povezane s takšnim opazovanjem in da se podaja vanj s polnim razumevanjem. Poleg tega sem vedel, da hkrati obiskuje psihoterapijo, tako da sem ocenil, da lahko oba sprejmeva odgovornost in lepoto fenomenološkega soraziskovanja. Čutil sem iskreno zanimanje za doživljanje K. R. (zdi se, kot da bi radovednost soraziskovalke sprožila mojo).

Poleg osnovnega opozorila na možne nevarnosti takšnega dela sem K. R. (in E. Ž., ki se nama je pridružila kot priča) opozoril na nasprotno nevarnost: na dolgčas. Včasih gre do

raziskovalni razgovori skozi bolj ali manj dolga obdobja, ko se »nič« ne dogaja in zdi se mi pomembno, da smo nanje pripravljeni in da zaradi njih ne opustimo raziskave.

3.1. Fenomenološko raziskovanje

Upava, da zgornji opis dovolj nazorno kaže, kako sva avtorja sokonstruirala raziskavo, raziskovalni cilj in – brez dvoma – rezultate. Iskanje objektivnosti zamenjujeva za udeleženos, ki pa jo poskušava karseda jasno reflektirati. Metode, ki sva jo pri raziskavi uporabila, tako ne vidiva kot popolnega zagotovila za znanstveno vrednost najinega dela. Vidiva jo bolj kot pripomoček, ki pomaga v tej smeri, je pa ne zagotavlja. Kljub temu sva se je držala karseda striktno.

Sledi kratek opis metode fenomenološkega raziskovanja (delno povzet po Kordeš, 2008).

Na kratko povedano: fenomenološko raziskovanje se zavzema za raziskovanje izkustva, ne da bi se spuščali v metafizično ali teoretsko špekulacijo. Ne zanimajo je razlogi (»zakaj?«), ampak doživljajska poročila: »kako?«.

Fenomenološko raziskovanje je zelo širok pojem in ker je še v povojih, je dodobra nedefiniran. Van der Mescht (2004: 2) piše: »Pojem ‘fenomenološko raziskovanje’ nima samo enega pomena. Različni avtorji ga pojmujejo različno. Zaradi njegove subjektivne in kvalitativne narave nekateri pripisujejo pridevnik ‘fenomenološko’ k vsakemu intrinzično interpretativnemu kvalitativnemu raziskovanju.«

Ni še popolnega konsenza glede tega, kaj je sploh predmet fenomenološkega raziskovanja. Ne toliko zato, ker se raziskovalci s tega področja ne bi strinjali, ampak bolj zato, ker so različne verzije poročil o doživljanju nujni del mnogih področij raziskovanja. Navadno si raziskovalci ne vzamejo preveč časa za razglabljanje o tem, kako pridobiti fenomenološke podatke [phenomenal data] oziroma o tem, kaj sploh so takšni podatki. Dejstvo, da preprosto spraševanje [just ask attitude] niti približno ni zadovoljivo (prav tako kot recimo v fiziki ni dovolj, da samo pogledamo naravni pojav), je navadno spregledano. Fenomenološki podatki so mnogokrat bolj nekakšno nujno zlo pri pridobivanju objektivnih podatkov. Fenomenološko raziskovanje želi na karseda znanstveno-rigorozen način popraviti to napako. Raziskovanja doživljanja se loteva na več načinov, vsem pa je skupno, da raziskovalci ne predpostavljajo vnaprej, da poznajo svoj izkustveni svet ali izkustveni svet soraziskovalca. V zadnjem času se je razvilo precej poskusov sistematičnega opazovanja izkustva. Široko področje lahko razdelimo glede na nekaj bistvenih značilnosti, morda je najpomembnejša med njimi raziskovalna perspektiva. Vprašanje je: čigavo doživljanje opazujemo? Prvoosebna perspektiva pomeni, da opazujemo svoje doživljanje, tretjeosebna, da nas zanima doživljanje drugih ali druge(ga). Možni pa so tudi drugoosebni pristopi, ki temeljijo na dialogu. Raziskovanje, ki ga opisujeva v pričujočem tekstu, sodi v zadnjo kategorijo. Drugoosebni pristop je neke vrste sinteza prvoosebnega in tretjeosebnega.

3.2. Skupne metodološke smernice

Eden od temeljev, na katerih sloni fenomenološko raziskovanje, je spoznanje, da je človekovo izkustvo oziroma doživljanje primarno. Ne le, da je primarno: to je vse, kar imamo na voljo – ničesar ne moremo spoznati izven polja svojega doživljanja. Misli, pomeni, opisi, vizije, slike, občutki, čustva ... Nič od tega ni izven zavestnega doživljanja (oziroma našega živega izkustva). Doživljajski svet seveda lahko urejamo (denimo z razdelitvijo na čustva, misli itd. ali pa z znan-

³Smernice povzemava po poenostavljenem, a odličnem pregledu fenomenologije v Kotnik (2003: 102) – od tod so vse dobesedne navedbe, ki delno sledijo Ihdeju (1977: 32–45).

stveno razlago opaženega), ne moremo pa spoznati ničesar, kar bi bilo izven izkustva. S fenomenologijo inspirirano oziroma krajše fenomenološko raziskovanje se torej osredotoča na opazovanje živega, neposrednega izkustva. Pojem »fenomenološko« je povzet po filozofski smeri, ki se je začela okrog leta 1900 in si je zgornje ugotovitve postavila za svoj osnovni epistemološki kredo. Naj naštejeva nekaj osnovnih metodoloških smernic, kot jih je začrtal oče te filozofske smeri, matematik in filozof, Edmund Husserl³:

- Osredotočanje na fenomene (stvari, kot se kažejo v našem izkustvu) in epoché – postavlja nje v oklepaje. Husserl predlaga »puščanje običajnih privzetkov o stvareh ob strani« (oziroma postavljanje le-teh v »oklepaje«) in fenomenološko redukcijo – redukcijo opazovanega na fenomene »kot tisto edino, kar je dano v izkustvu in gotovo«.

- Pravilo: »Ne razlagaj, ampak opisuj!« To je najpomembnejša metodološka smernica za fenomenološko raziskovanje. Morda izgleda navodilo na prvi pogled preprosto, vendar je njegova izvedba zelo kompleksna in zahteva dobršno mero refleksije in spretnosti. Šele ko v praksi poskusimo samo opisovati doživljanje, ne da bi ga kakor koli klasificirali, umeščali v teoretske okvire, pojasnjevali ipd., se zavemo, kako globoka je naša potreba po razlagi in kako težko se ji izognemo.

- Vzdržimo se prepričanj oziroma ocenjevanj »realnosti« opaženih fenomenov. Res je, da brez intersubjektivnega preverjanja (ki je značilno za znanstveno metodo) ne moremo razločiti med »iluzijo« in »resničnostjo«. Toda z vidika primarnosti neposrednega izkustva je takšno razlikovanje le en način urejanja doživljajskega sveta (in torej nima višje vrednosti od drugih možnih razlikovanj), zaradi tega Husserl priporoča, da celo to – na videz tako primarno sodbo – postavimo v oklepaj in opazujemo polje izkustva kot se kaže, brez presojanja.

Ker se je Husserlu zdelo, da bi samo z zgornjimi navodili ostali »izgubljeni med fenomeni« (prav tam), je dodal še četrto smernico, ki priporoča iskanje strukture in konstantnih značilnosti opazovanih fenomenov.

Sodobno fenomenološko raziskovanje ponuja precej širok repertoar konkretnih tehnik oziroma pristopov k raziskovanju izkustva, ki slonijo na zgornjih smernicah, izvedbeno pa so med seboj dokaj različni. Našo raziskavo smo začeli s tehniko, imenovano deskriptivno vzorčenje izkustva, medtem ko večji del sloni na metodi fenomenološkega dialoga.

3.3. Deskriptivno vzorčenje izkustva

Deskriptivno vzorčenje izkustva [descriptive experience sampling] je najbolj metodološko dodelana vrsta fenomenološkega raziskovanja. Osredotoča se na raziskovanje »čiste« strukture doživljanja, na osnovne gradnike oziroma vzorce, ki sestavljajo posameznikovo izkustvo. Metodo je zasnoval psiholog Russel Hulburt že pred letom 1980, vendar se je res široko uveljavila šele na prelomu tisočletja. Osnovna ideja deskriptivnega vzorčenja izkustva (v nadaljevanju DVI) je čim natančnejši opis strukture doživljanja, ne glede na vsebino in pomen, ki mu ga doživljajoči pripisuje. Cilj DVI je sestaviti nekakšno enciklopedijo osnovnih doživljajskih elementov in povezav med njimi. DVI lahko primerjamo z geološkim sondiranjem tal: na naključnih mestih vzamemo vzorce, ki jih potem v laboratoriju prečistimo in analiziramo. Analogno, pri DVI v naključno izbranih trenutkih sondiramo (vzorčimo) izkustvo.

Sondiranje je v praksi izvedeno tako, da raziskovalni subjekt med obdobjem raziskovanja s seboj nosi napravo, ki nežno zazvoni sedem do desetkrat na dan – ob naključno izbranih trenutkih.

Subjekt poskuša »zamrzniti« doživljanje tik pred piskom – to stori tako, da ga čim bolj natančno

³Odnos med psihoterapijo in fenomenološkim dialogom podrobno razdela Černigoj (2005).

opiše v priročno beležko. (Obstajajo seveda tudi bolj moderne različice te metode, ki vključujejo dlančnike in/ali mobilne telefone – to vrsto smo uporabili v naši raziskavi.) Ko subjekt tako zbere šest do osem uspešnih »vzorcev« (tipično en dan vzorčenja), se sreča z raziskovalcem in skupaj izvedeta obširno »čiščenje« in analizo zapiskov. Raziskovalci posebej poudarjajo, da jih ne zanimajo preveč razlage misli ali drugih doživljajev – subjekt vzpodbujajo, naj se osredotoča na strukturo (vprašanje »kako?« in ne »kaj?«). Takšen proces se ponovi nekajkrat, dokler raziskovalci (navadno skupaj s subjektom) ne ocenijo, da zbrani »vzorci« dajejo dovolj jasno sliko strukture celotne doživljajske pokrajine.

3.4. Fenomenološki dialog

Fenomenološko študijo primera bi lahko imenovali »fenomenološki prosti stil«. Njena osnova je dialoška metoda, kjer raziskovalec poskuša s svojimi vprašanji odpirati prostor sogovorniku.

Ker gre za t. i. drugoosebno metodo, je njena glavna lastnost, da sta oba partnerja v dialogu raziskovalca. Ne gre torej za opazovanje »od zunaj«, ampak za udeleženo soraziskovanje. V najinem primeru bi bilo denimo zelo neprimerno imenovati U. K. za raziskovalca, K. R. pa za »subjekt« – takšna razporeditev nikakor ne ustreza najinima dejanskima vlogama. Oba se torej imenujeva soraziskovalca. U. K. ima vlogo »spraševalca«, K. R. pa »sogovornika«.

Pri fenomenološkem dialogu spraševalec ne sledi svojemu konceptu, temveč poskuša usmerjati dialog v teme, ki so za sogovornika najbolj žive. Spraševalec omogoča širjenje zavedanja sogovornikovega doživljanja, s svojimi vprašanji mu pomaga »odkriti« področja doživljajskega sveta, ki se jih morda prej ni zavedal. Vprašanja so samo opora – z njimi pokažemo, da smo prisotni, da nas zanima. Zelo pomembno je vzdrževanje spraševalčeve odprtosti in vztrajanja v položaju »ne vem« – bolj kot se uspemo »očistiti« vnaprejšnjih sodb, idej in prepričanj, več prostora smo s tem ustvarili za nova spoznanja. Spraševani mora čutiti, da njegove besede nekam »sedejo«, da je slišan in viden. Vprašanja »zakaj« v fenomenološki dialog večinoma ne sodijo, saj ne želimo vzpodbujati razlag in interpretacij. Zanima nas predvsem »kako«.

Za spraševalca je pomembno, da je karseda več v postavljanju svojih pričakovanj in želja v oklepaje. Tukaj se jasno vidi pomembna razlika med psihoterapijo in fenomenološkim dialogom: cilj. Cilj dialoga je bolje spoznati doživljanje. Izkušnje kažejo, da dialog zaide v slepo ulico, če se poskuša spraševalec preleviti v terapevta in »rešiti« kakšen »problem⁴«. Ohranjanje radovednosti in zaupanja v doživljanje, kot se kaže prav zdaj, je najtežja naloga spraševalca.

Seveda je koristno, da imamo pred začetkom z dialogom idejo, katere spoznavne segmente bomo raziskovali (v našem primeru doživljanja, povezana s samomorilnimi mislimi), vendar je to le plan B, ki nam pomaga iz zatišja, če sogovornik izgubi nit. Če se le da, ima sogovornik glavno besedo pri določanju smeri dialoga in nič nenavadnega ni, če smer ubere povsem drugačno pot od prvotno zamišljene.

Za fenomenološki dialog je značilno hermenevtično poglobljanje v raziskovana področja – spraševalec in spraševani sta bolj in bolj večča v opazovanju in opisovanju, zato se večkrat dotaknemo »istih« tem. Uporablja se kot raziskovalna metoda, ki nam pomaga do opisa doživljajskega sveta sogovornika. Takemu opisu, ki je rezultat daljše serije dialogov, pravimo fenomenološka študija primera. Rezultat take študije je čim bolj nazoren, jasen in sistematičen opis doživljajske pokrajine raziskovanca – brez poskusov teoretskih primerjav, klasifikacij ipd.

U. K.: Vidiš ga? Kako, dej nam razloži.

K. R.: Sliko.

U. K.: Sliko?

K. R.: Sliko, ja, kot da bi slikala ali snemala, stojim dva koraka desno zadaj in vidim sebe, kako sedim za računalnikom, roka na miški, tam je radio ...

U. K.: To je pa zelo zanimivo. Povej, kako se vidiš. Opiši to, kar vidiš.

K. R.: Vidim hrbet, ampak ne celega, samo malo z desne strani, pa roko, druge roke ne vidim, pa računalnik je ...

U. K.: Katero vidiš? Katero stran tega vidiš?

K. R.: Tko, tole.

U. K.: Aha, OK, torej bolj desno roko vidiš.

K. R.: Ja. Desno roko pa hrbet pa lase, mal glave, s tele strani, pa noge.

U. K.: In kakšen občutek imaš do tega, kar vidiš? Če imaš kakšnega?

K. R.: (tišina) Moja prva asociacija, ampak ne vem, če bi povedala ... Em (tišina) em, neprijetno zaradi tega, ker vidim mojo grbo, k jo zelo težko prenašam, in to doživljam kot kritiko, neki narobe, pač.

Podobno izkustvo sva zabeležila že v prvem vzorcu, vendar takrat še nisva bila pozorna na pozicijo samokritičnega občutja. Prvi vzorec je zajemal situacijo, ko je K. R. nekaj pozabila in je bila zaradi tega precej kritična do sebe. Pri opisovanju takratnega doživljanja je imela občutek, da gleda sebe z desne strani. Tudi sama drži njenega telesa in smer pogleda med poročanjem sta ponazarjala, da gleda v levo smer. K. R. je tudi poročala, da je kritični glas v njeni glavi lociran na desni strani zatilja.

Do zanimivega spoznanja sva prišla pri poročanju o tretjem vzorcu. Šlo je za opis trenutka, ki ga je K. R. doživela zelo pristno in polno. Z naslednjimi besedami je opisovala svoje počutje v trenutku, ko je malo močneje zaprla balkonska vrata, čemur sledi izvleček iz transkripta v trenutku uvida:

K. R.: Energijo, eno moč sem čutila.« »Vrata sem videla, pa svoje telo sem začutila ... In noge, kako stojim. In roko, vse sem začutila ...« »Ja, da sem ornk začutla svoje telo, in da stojim, trdno na svojih nogah in da sem močna.

U. K.: Zdej, ko rečeš, ko opisuješ, kako si se počutila, kako vidiš to?

K. R.: Vidim ... Tako da stojim na levi strani.

U. K.: A res?

K. R.: Ja.

U. K.: A to resno govoriš?

K. R.: Resno, ja. Ampak zdej ne vem, tuki imamo ponavadi mizo. Ampak to po moje ni ...

U. K.: No, kar povej.

K. R.: Em, na levi strani stojim ... Saj vidiš! Zdej gledam sem, kajne, v to smer! [desno, op. a.]

U. K.: Ja.

K. R.: Maloprej sem pa gledala tja. [v levo, op. a.] Ker se vidim tukaj.

Ko sva uspela posamezne elemente povezati, sva prišla do opisa zanimive doživljajske strukture K. R. Ugotovila sva, da v situacijah, ko se v njej že v blagi, komaj zaznavni obliki pojavijo samokritične misli, opazovalec v njej opazuje situacijo od zadaj, z desne. Ko pa je K. R. v situacijah, kjer je bližje doživljanju »tukaj in zdaj«, se zdi, da celotno sceno opazuje s svoje leve (in spet

malo od zadaj). Z drugimi besedami: zdi se, kot da njen 'kritik' živi in opazuje dogajanje z desne strani zadaj; glas, ki uživa v prisotnosti v trenutku, pa domuje levo zadaj .

4.2. Več samomorilnega počutja od pričakovanega

Kot že rečeno, smo se na začetku raziskave dogovorili, da bo K. R. vodila dnevnik suicidalnih misli in si jih zapisovala takoj, ko jih opazi. Sprva je poročala o občutku, da ne bo imela veliko za zapisati, ker se je v tistem obdobju počutila na splošno dobro, brez (zavestnih) samomorilnih teženj (govoriva o njenem subjektivnem občutku). Kljub določeni meri pričakovanja je bila izjemno presenečena, ko je z opazovanjem prišla do drugačnega uvida. Sledi odlomek iz njenega dnevnika, november 2008:

K. R.: »Ne morem verjeti, kako pogosto se mi pojavljajo suicidalne misli. Šokirana sem. Sedaj, ko sem pozorna na njih in jih opazujem, se mi zdi, da so nekako nenehno skrite v meni. Tik pod površjem, vedno v pripravljenosti ... Vsaka malenkost, najmanjša kritika jih zgleda zbudi in me prešine: »Bolje, da me ne bi bilo.« ali »Kaj pa, če bi umrla« ali pa samo »Umrla je«.

Grozno se počutim ob tem spoznanju. Ne morem jih zapisovati. Zdi se mi, da jih je preveč in da če jih bom sproti pisala in potem zagledala polne liste v bloku, da tega kar ne bom prenesla. Mislila sem, da jih praktično ni več. Sploh pa se nisem zavedala, da so prisotne tudi kadar se ne počutim trenutno v težavah oziroma slabo. Vsaka najmanjša kritika, na katero samo pomislim in sploh ne prihaja od drugih oseb, me zgleda vznemiri in nanjo odgovorim s suicidalno mislijo. Čisto navaden vsakdanjik, jaz pa tako suicidalna. Grozno mi je. V bistvu me je strah. Potrebujem čas, da se malo sprijaznim s tem. Zaenkrat ne bom nič zapisovala.«

Že prvi stik s samomorilnim doživljanjem je nakazal, da vstopamo na področje, kjer nas razumska pričakovanja in površni občutki lahko precej zavedejo. Način raziskovanja, ki smo ga izbrali, nam je dopuščal, da smo si lahko vzeli toliko časa, kolikor je bilo potrebno za nadaljevanje raziskave.

5. Opazovanje samomorilnosti

Ko se je K. R. uspela sprijazniti s presenetljivim uvidom, da doživlja samomorilne misli veliko pogosteje, kot je sprva pričakovala, smo lahko začeli podrobneje opazovati, kako pravzaprav zgleda njeno doživljanje samomorilnosti. Kar sledi, je poročilo o osrednjem delu raziskovanja, kjer smo uporabljali metodo fenomenološkega dialoga.

5.1. Razumski odnos do smrti

Začeli smo z raziskovanjem razumskega odnosa K. R. do smrti, o katerem smo se pogovarjali decembra 2008.

K. R.: Razložila sem, da me smrti ni strah. Dojemam jo kot neizogiben del življenja. »Življenje je, potem ga ni več. Telo se razkroji. Vse skupaj je ena sama kemija.«

Morda še celo korak dlje – smrt dojemam tudi kot možnost izbire.

K. R. ima torej na razumskem nivoju odnos do smrti urejen. Ker v smrti ni ničesar, to zanjo po-

⁵Zanimivo bi bilo podrobneje raziskati morebitno povezanost podobnih občutij z delovanjem leve in desne možganske hemisfere.

⁶Glede same definicije suicidalnih misli kot tudi ostalih pojmov je potrebno omeniti, da je v fenomenološkem raziskovanju ekspert (torej tisti, ki pojmu določi pomen) tisti, ki doživlja, ne glede na morebitne drugačne teoretske umestitve oziroma definicije uporabljenega pojma.

V našem primeru je K. R. označila za suicidalne misli vse misli, ki so nakazovale neko obliko želje po smrti, nebivanju, umiku.

meni, da v smrti tudi ni ničesar hudega.

5.2. Temni svet

Ko se je pokazala priložnost, smo se lotili bolj celostnega raziskovanja samomorilnih misli. Prvo očitno spoznanje je bilo to, da ne gre samo za misli, ampak za spremembo celotnega stanja doživljajske pokrajine.

K. R.: Prej sem vedno menila, da mi skozi glavo nekako šinejo misli, kot npr.: »Bolje, da me ne bi bilo«.

»A v bistvu se takrat preklolim v neko drugo stanje. Gre za nek celostni občutek. Kot npr. ko sem stala na avtobusni postaji in sem videla pred seboj sneg in ceste itd. Ampak v tistem trenutku se nekako obrnem navznoter, kot bi pogledala v lastno glavo. Notri je naenkrat vse temno, čeprav moje oči gledajo beli sneg. Ampak jaz sem videla temno. Nekje od znotraj pride ta občutek: 'Bolje, da me ni'. Ali npr. 'Ugasnimo luč, konec'.

Tega občutka ne doživljam tako, kot da bi bil en del mene, ki bi ga lahko locirala kjer koli. V tistem trenutku obstaja samo ta občutek, ničesar drugega ni. Zaobjame me v celoti.«

K. R. se je dotaknila drugega, temnega »sveta«. Tako sva ga poimenovala zaradi bivanjske celovitosti, s katero jo je v celoti zaobjel: misli, čutila, čustva ter doživljanje telesa. K. R. je poročala, kot da jo prešine neka druga bivanjska resničnost, potem pa spet preklopi v »normalno« življenje. K. R. je »temni svet« opisala tako:

K. R.: »Tega drugega, temnega sveta se bojim. Mislim, da takrat sploh ne diham. Kar sapo mi vzame. Veliko strahu je v tistem svetu. Strah me je, da se bo nekaj (v bistvu jaz) sesulo. In (najbrž zveni paradokсно), ampak strah me je, da me potem ne bo več.«

»Možno, da bom umrla, ni pa nujno – včasih zgleda kot strah pred tem, da bom znorela. Da bo telo ostalo, mene (prisebne, razumske, z zavestjo) pa ne bo več. V tistem trenutku se mi zdi vse okrog mene kaotično. A vseeno se zavedam, da obstaja ena pikica, ki jo nekje čutim. Ta pikica sem jaz. In strah me je, da bom to izgubila. Če se ta pikica izgubi v kaosu ... Ne vem, ali je to pol življenje ali ne, ampak če zgubim ta stik s tem, da jaz nisem del tega kaosa ... Potem to pomeni, da se mi zmeša ... Če jaz znorim, sem potem notri v tem kaosu in ni več tiste pikice, ni več mene. To ni smrt, ampak zame je to huje od smrti. Mislim, da raje izberem smrt kot to zmešnjavo, ker zmešnjave ne prenesem.«

K. R. je na srečanjih začela pogosteje prihajati v stik s t. i. temnim svetom in se ob tem soočati z občutki strahu. Pokazalo se je, da je glavni del strahu pri raziskovanju temnega sveta povezan z vprašanjem zaupanja (vase, predvsem pa v soraziskovalca).

K. R.: Vedela sem, da smo prišli do točke, ki mi postaja boleča. Nismo se več pogovarjali samo razumsko, večinoma v varnem svetu, z nekoliko distance. U. K. me je vabil, da poiščemo most, s pomočjo katerega bi bolj spoznali in raziskali temni svet. Del mene se je temu upiral, saj je bil

prestrašen. Drugi del mene si je kljub strahu želel spoznati, kaj se pravzaprav dogaja v temnem svetu, ki se ga ponavadi poskušam izogibati. Preden bi lahko nadaljevala z raziskovanjem, sem potrebovala novo dozo varnosti.

⁷Raziskovalčina definicija oziroma podrobnejši opis »normalnega« življenja, tj. »svetlega sveta«, sledi v nadaljevanju.

»Bojim, da me bosta U. K. in E. Ž. razkrinkala. Da bosta mislila, da jaz vse blefiram in kar govorim, sploh ni res. Nato sama sebe vprašam: »Ali je to res? Ali res samo blefiram?« Potem vidim, da sicer res govorim tako kot mislim ali čutim. Ampak se ustrašim - kaj pa, če še sama sebi blefiram? Ni pomembno, če jaz mislim, da delam prav, ampak ne vem, morda je vse zgrešeno že od začetka, morda sem jaz zgrešena in sploh ne morem vplivati na to ... Ne morem preprečiti razkrinkanja. Že odkar smo začeli delati na tej raziskavi, se je nekje v meni pojavil strah – najprej impulzi, potem pa ogromen strah, ki me sedaj že paralizira: da bosta U. K. in E. Ž. ugotovila, da je drugi svet resničen, ta je pa samo ena fasada.«

Ko sem uspela izraziti svoj strah pred »razkrinkanjem« in sem nato dobila potrditev s strani U. K. in E. Ž., da ne mislita, da »blefiram«, sem se počutila dovolj močno, da sem lahko nadaljevala. V svojih mislih sem šla lahko globlje raziskovati, ko sem se spominjala vprašanj U. K.: »Česa te je strah? Kako doživljaš kaos?«

Na tej točki se je začelo soočenje dveh svetov, K. R. je začela graditi most med dvema načinoma doživljanja, ki sta bila prej ločena – zaradi njune celovitosti je lahko K. R. v določenem trenutku doživljala samo enega in na obstoj kakršne koli drugačne resničnosti v tem trenutku ni niti pomislila.

K. R.: »Pogosto čutim, da obstajata v meni dva svetova. Je en svet, kjer sem jaz, in v tem svetu sem popolnoma nemočna. V tej nemoči ali zaradi tega, da tega ne bi čutila, sem si zgradila še en svet. Ta svet [svetli svet, op. K. R.] je logičen, stvari so normalne, predvidljive. Obstajajo pravila. Obstaja pot, kako priti do stvari, ki jih potrebujem, nisem tako nemočna. 'Obnašaj se tako in tako, pa boš dobila nekaj pozornosti'. Ta svet odlično funkcionira.«

5.3. Soočenje

Ob srečanju obeh doživljajskih svetov se je pojavila dilema v raziskovanju, ki smo jo pričakovali že ob začetku: udeleženo raziskovanje pomeni, da ne gledamo fenomenov od zunaj, ampak da se soočimo z dejstvom, da ima vse, kar opazimo, potencial, da nas spremeni. Kako spremeni? Tega nihče ne more predvideti.

To spoznanje velja za spraševalca (U. K.), v našem primeru pa je še posebej veljalo za sogovornico (K. R.). Spustiti se globlje v temni svet je pomenilo tveganje, katerega posledic nismo mogli predvideti. K. R. je čutila strah spustiti se še globlje na pot raziskovanja, ki je bila v tej fazi zaznamovana z občutno zmanjšano distanco do obravnavane teme kot na začetku. Oba soraziskovalca sva bila postavljena pred izziv: se podati v raziskovanje (torej poglobljeno doživljanje) temnega sveta ob zavedanju, da (še) ni vzpostavljenega trdnega mostu, preko katerega bi lahko K. R. svobodno prehajala iz svetlega v temni svet in nazaj.

K. R.: »Včasih pa se močno ustrašim, da se bo ves ta drugi svet sesul. Vedno se sprašujem oziroma se bojim: 'Kaj pa, če to ni res? Kaj pa, če je resnica samo ta temni svet? Kjer sem sama, kjer sem ničvredna, kjer je grozno ... Kaj pa, če se mi dobri svet v hipu sesuje?' Takrat začutim paniko.«

Preden smo uspeli na dilemo (iti globlje v doživljanje temnega sveta ali ne) razumsko odgovoriti, se je odgovor pojavil kar sam. V nespečni noči pred naslednjim srečanjem, ki jo K. R. opisuje kot »koktejl nespečnosti, glavobola in različnih strahov«, se je naravno, pa vendar ob polni zavesti zgodilo soočenje obeh svetov. Raziskovalcem je preostalo samo še prizemljiti še zelo živa

doživljanja.

K. R.: »Kaos, o katerem smo se zadnjič pogovarjali, se mi je ponoči zdel popolnoma logičen. Predstavljala sem si obris nekega človeka in okrog njega zunanji svet, on živi v nekem zunanjem svetu. Postalo mi je logično, da se gre ta človek v zunanjem svetu ubiti. Si to želi, in to je O.K., normalno. Zakaj se ubije? Da se izogne temu, kar se znotraj njega dogaja. V notranjem svetu. Kajti notri je kaos. Oziroma še nekaj bolj strašnega, dejanski izvor mojega strahu. Niti ni šlo toliko za kaos, temveč za totalno nemoč. Nemoč kar koli narediti ... Kot dojenček, ki ne more ničesar narediti. Ne more vplivati na svoj zunanji svet. Ničesar ne more, samo želi si malo pozornosti ali pa nekaj, nekoga. Mislim, da sem bila tako sama, tako osamljena. Res sem mislila, da bom umrla brez tega, če ne dobim vsaj malo te pozornosti. In sama ne morem prav ničesar narediti za to.«

Začelnjala sem razumeti (natančneje: čutiti), da me v tisto, kar se na prvi pogled kaže kot želja po smrti, pravzaprav sili močen strah pred izničenjem. Ali po domače povedano – strah pred smrtjo.

»Spomnila sem se na meni zelo pomembno osebo, kako močno je on hrepenel po tej pozornosti in je pred mojimi očmi ni dobil. Kako mučni trenutki so bili to zame. Nenehno sem se zavedala, da če jaz ne bom pridna in se močno trudila, da lahko tudi jaz ostanem brez te pozornosti. Grozno mi je, ko se spomnim njegovih oči. Z očmi je prosil, prestrašeni. In kar koli je naredil, nič ni mogel, nič ni zaleglo. Jaz sem bila tukaj popolnoma nemočna, v krču. Ničesar nisem mogla, sam zamrznila sem. Kar dihat sem nehala. Po eni strani me je vleklo, da bi reagirala, mu jaz dala malo pozornosti. Po drugi strani sem se zavedala, da ne smem, bilo je prepovedano. Takrat sem v krču, vleče me na dve strani. Tesnobo čutim, da me vleče na dve strani ... In potem kar zmrznem. Si predstavljam, da sploh nisem tukaj. To se ne dogaja. Ne morem tako neaktivna prenesti vsega tega. Ali bi kaj naredila ... Pa nisem smela.«

»Želela sem, da bi razbila vse, da bi kričala tako glasno, da bi me slišal cel svet. Da bi kričala in tepla in se drla in razbijala, da bi jih spremenila, da bi me kdo slišal ... Da nekaj ni v redu, da se ne počutim v redu. Me lahko kdo sliši?«

Pod površjem mojega doživljanja se je skrivala cela vrsta ujetih čustev – groza ob občutenju popolne nemoči, agresije polni zadušeni kriki na pomoč in temeljni strah pred izničenjem – pa tudi če me smrt reši pred tem. In obraten paradoks: v srčiki mojega samomorilnega sveta je ležala močna želja po življenju.

6. Povzetek raziskave in dve procesni spoznanji

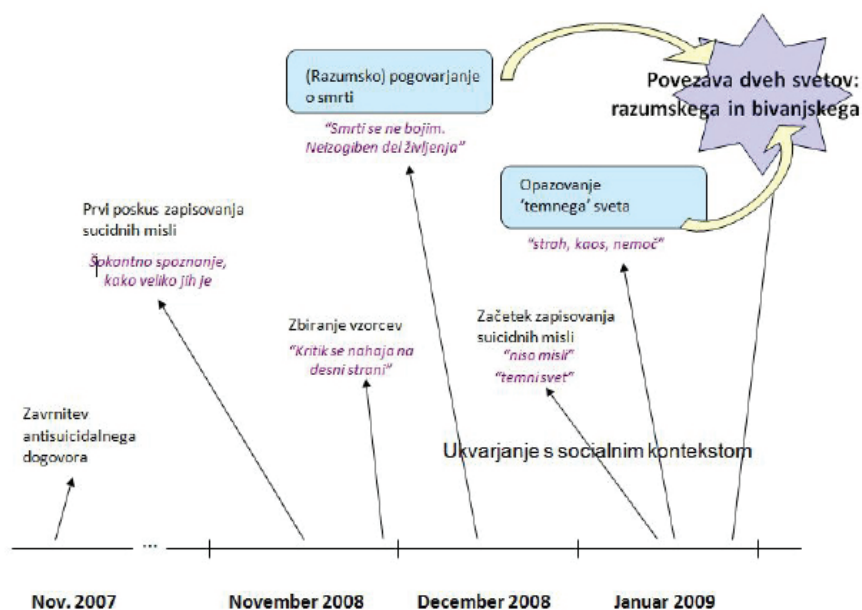
Naj ob koncu na kratko povzameva časovni potek raziskave (slika 1).

Izkušnja z antisuicidalnim dogovorom je zbudila radovednost dveh raziskovalcev, pri čemer je imel eden morda bolj v ospredju proces (doživljanje), drugi vsebino le-tega (samomorilnost). Začetek raziskave so zaznamovali dokaj težki uvidi ob spoznanju razsežnosti samomorilnega doživljanja oziroma obilni pojavnosti samomorilnih misli. Nadaljevali smo z zbiranjem vzorcev po metodi DVI, ki nas je pripeljala do tega, da smo prepoznali novo dimenzijo doživljanja samokritičnosti – da lahko kritik domuje na desni strani. Nadaljevanje raziskave je potekalo v znamenju fenomenoloških dialogov. Pot je vodila od popolnoma varnega razumskega pogovora o (neškodljivi) smrti do postopnega zaznavanja obstoja temnega sveta, vseobsegajoče doživljajs

⁸Pripomba U. K.: Menim, da je takšna, »naravna« pot tudi edini možni način reševanja podobnih dilem. Kakršna koli razumska odločitev, ki bi pomenila siljenje v eno ali drugo smer (končati raziskavo ali iti globlje), bi bila neetična in najverjetneje – neučinkovita.

ke dimenzije, ki se je »navadni« oziroma »svetli« svet ni zavedal (in obratno). Ob vzporednem ukvarjanju s socialnim kontekstom (odnosom do soraziskovalcev), v katerem je bilo potrebno okrepiti občutke varnosti raziskovalke (in hkrati raziskovanke) ter pretehtati določene etične dileme odgovornosti in raziskovanja, se je počasi razkrila bivanjska razsežnost oziroma vsebina temnega sveta. Prišlo je do soočenja med obema svetovoma, hkrati pa je prišlo do soočenja med razumsko predstavo smrti (»nič hudega«, »naravno«) in eksistenčnim strahom pred izničenjem. Doživljajska celovitost tega soočenja je pokazala na paradoksalnost temeljne samomorilne premise: raziskava želje po smrti nas je pripeljala do odkritja želje po življenju.

Fenomenološkega raziskovanja ne zaključimo nujno z analizo rezultatov. Mnogokrat se zadovoljimo s poročilom in ne poskušamo rezultatov generalizirati za vsako ceno. Lahko pa poskusimo izločiti rezultate, ki govorijo o procesu raziskave (in ne o odkritjih na področju doživljanja). V najinem primeru sva zaznala dve pomembni procesni značilnosti, ki sta zaznamovali raziskavo, hkrati pa – tako verjameva – ponujata vpogled v bistvo fenomenološkega raziskovanja.



Slika 1: Shematski prikaz pomembnejših trenutkov raziskave z momentom soočenja teoretskih idej z bivanjsko resničnostjo.

Gre za dve vrsti soočanj, imenujeva ju: vertikalno in horizontalno soočenje. Obe sta pogosti spremljevalki fenomenoloških dialogov, njuni rezultati pa niso opisljivi propozicionalno (vsaj ne povsem). Pri obeh gre za preoblikovanje doživljajskega prostora, ki je posledica sistematičnega raziskovanja tega prostora samega. Poročevalci obe soočenji opisujejo kot »spoznanje«, kljub temu, da mnogokrat teoretično (propozicionalno, besedno) ne vedo več kot prej.

6.1. Vertikalno soočenje: razumske ideje z bivanjsko resničnostjo

V najinem primeru sta se soočila razumsko razmišljanje o smrti in eksistenčni odnos do izniče-

nja. Mnogokrat lahko kot spraševalci pri fenomenološkem dialogu zaznamo zelo nasprotujoča si stališča, ki se (na naše začudenje) sogovorniku ne zdijo problematična. To prav gotovo priča o tem, da naše slike sveta niso (povsem) racionalno zgrajene. Še bolj pomembno je, da nasprotovanje med koncepti in bivanjskim odnosom do določene teme mnogokrat poraja trenja v doživljanju, ki jih takšno soočenje razreši. Takšna soočenja, kot rečeno, ne prinesejo novega propozicionalnega znanja o svetu (oziroma sebi), kljub temu pa so praviloma povezana s poročili o olajšanju, ki sledi temu, da »uvidimo stvari takšne, kot so«.

U. K.: Po mnogih raziskavah doživljanj imam občutek, da je ena od glavnih moči fenomenološkega dialoga ravno pomiritev med razumskimi idejami (predstavami »kako naj bi bilo«, ideali, vrednotami) in bivanjsko resničnostjo. Zanimivo je, kakšno izjemno moč imajo naši koncepti (večinoma socialno pridobljeni) – mnogokrat nam preprečijo stik z najbolj preprostimi doživljajskimi vsebinami.

6.2. Horizontalno soočenje: most med doživljajskimi modusi

Če je pri prejšnjem primeru šlo za soočenje med razumskim dojetjem in širšo, bivanjsko resničnostjo, gre tukaj za soočenje različnih doživljajskih modusov. V opisu najine raziskave sva te imenovala »svetovi«. V opisanem primeru je šlo za precej ekstremen primer, kjer so modusi resnično zajeli celotno doživljajsko pokrajino (tako da jih beseda »svet« dobro opiše), mnogokrat pa srečamo tudi manj globalne, pa vendar povsem ločene doživljajske moduse. Ob tem nam seveda na misel pridejo patologije (še posebej bipolarna motnja), vendar izkušnje kažejo, da taki ločeni doživljajski svetovi sestavljajo doživljajsko pokrajino mnogih (morda kar vseh) ljudi. Gre za moduse doživljanja, ki se v osnovnih premisah razlikujejo med seboj. Res zanimivo je, kako neopazno se mnogokrat prestavimo iz enega v drugega, ne da bi opazili, da smo stopili v povsem drugačen svet, z drugačnimi odnosi, konteksti itd.

7. Metodološke in etične dileme (ki jih je sprožila raziskava)

Skozi samo raziskavo, še posebno pa ob koncu, smo se raziskovalci srečali z vrsto vprašanj, povezanih tako z vsebino raziskave (samomorilnostjo) kot z njeno formo (fenomenološko raziskovanje). Čisto na kratko, kot predlog za nadaljno poglobljeno diskusijo, želiva avtorja na tem mestu izpostaviti pomembnejše dileme, o katerih sva se spraševala.

7.1. Vprašanje splošnosti

Kljub temu, da je bil eden glavnih motivov K. R., ko je začela razmišljati o raziskavi posledic antisuicidnega dogovora splošna, občeveljavna slika stanja, se je naše delo razvilo v povsem drugo smer. Izbrala sva fenomenološko študijo primera, ki kot taka (študija enega primera) ne daje večjih upov na splošnost rezultatov. Nobenega od opisanih doživljanj ne moreva in ne želiva posplošiti: K. R. si je sicer s tem, da se je distancirala od antisuicidnega dogovora, odprla pot za pomembna spoznanja o sebi in strukturi svojega doživljanja. Prav nič od tistega, kar sva odkrila, pa ne zagotavlja, da bi to lahko veljalo še za koga v podobni situaciji. Z etičnega vidika se nama zdi pomembno, da se doživljajska spoznanja ne preverjajo s stopnjo intersubjektivnega strinjanja. Enkratnost, individualnost, posebnost – to so lastnosti, ki jih moramo dopustiti doživljanju vsakega posameznika. Kar koli drugega bi bilo etično nesprejemljivo.

Tukaj se morda pojavlja vprašanje, zakaj sploh pisati o osebem doživljajskem popotovanju, če od njega ne moremo pričakovati splošnih zaključkov. Odgovoriva lahko z več plati:

- Kot sva že omenila, je eden od paradoksov fenomenološkega raziskovanja (in kvalitativnih raz

⁹Poimenovanje implicira, da gre za neodvisni dimenziji, kar ni nujno res. Včasih se med sabo prepletata. Želiva samo poudariti, da gre za dva različna dogodka.

iskav na splošno), da se večkrat izkaže, da so najbolj intimna in osebna najbolj splošna – največ ljudi se najde v njih. Tega seveda ne moremo niti napovedati niti pričakovati, se pa mnogokrat pokaže kot pravilo.

- Veljavnost takšne (idiografske) raziskave se ne more meriti po možnosti posplošitve ali ponovitve. Zagotavljajo jo jasno dokumentiran postopek dela, jasno opisano predrazumevanje avtorjev in sistematično sledenje metodi.

- Kljub temu, da doživljajskih ugotovitev ne moreva posplošiti, lahko določeno splošnost pričakujeva od procesnih ugotovitev. Dva taka primera sta opisana v točkah 6.1 in 6.2.

7.2. Pisati o doživljajskem raziskovanju samomorilnosti ... Ali ne?

Po koncu raziskave sva se spraševala, ali bo morda pisanje o samomorilnosti (še posebej na tak, odprt način) vplivalo na kakšnega bralca v negativnem smislu (t. i. Wertherjev učinek). Tega se je K. R. precej ustrašila in se obenem zavedla, da s tem na nek način (čeprav v obratni smeri) potrjuje že omenjeni tabu: »Če se bomo o tem pogovarjali, se bo to morda zgodilo.«

Pri kvalitativnem raziskovanju nikoli ne moremo samo raziskovati. Vedno moramo biti pozorni na posledice, ki jih lahko prinese naše delo. V opisanem primeru sva avtorja ocenila, da je težko vprašanje, s katerim sva se soočila, bolje opazovati, o njem govoriti, ga raziskovati – ravno zato, ker je težko.

7.3. Kdo je pravzaprav raziskovalec?

Pri raziskovanjih težkih doživljajskih stanj, kot je bilo najino, se odpira še eno vprašanje: kdo je pri takem delu raziskovalec? Koncept odmaknjenega raziskovanja v relaciji raziskovalec – subjekt je seveda povsem nesprejemljiv model. V najinem delu sva se opredelila kot soraziskovalca, kot enakovredna partnerja v raziskovalnem procesu. Lahko bi rekli, da sva na tak način »pod preprogo« pometla nekaj bistvenih etičnih in metodoloških dilem:

- Vsekakor pripada pokrajina, ki jo raziskujeva, K. R. – ona ima edina dostop do nje in prav gotovo je najbolj bivanjsko zainteresirana zanjo. Njeno je tudi originalno zanimanje za raziskovano temo. Mar to pomeni, da je ona glavni raziskovalec, spraševalec (U. K.) pa je le nekakšno »orodje« za pomoč pri sistematičnosti in preglednosti? Vsekakor ta pogled ni daleč od resnice. Vloga U. K. je res v odpiranju prostora za raziskovanje.

- Kljub temu je imel U. K. v opisanem primeru na določen način vseeno neke vrste pozicijo moči. On je vodil raziskavo, bil je usmerjevalec in tako bistveno soustvaril rezultate.

Na omenjeno dilemo nimava odgovora. Vsekakor je za tovrstne raziskave potreben pogum, predvsem pa jasna in odgovorna odločitev vseh udeleženih. Ravno na tej točki je verjetno najpomembnejše, da sva se raziskave lotila na znanstveno-sistematičen način.

Najprej (in pred vsako novo fazo raziskave znova) sva pregledala nevarnosti in dileme, ki bi se lahko pojavile pri naslednjem koraku. Le, če je bila ob razumevanju tega, kar naju čaka, K. R. še vedno radovedno pripravljena nadaljevati, sva šla naprej. Nujna je torej zavestna in odgovorna odločitev glavne raziskovalke. Pa tudi vseh ostalih udeležencev – pri fenomenološkem raziskovanju epistemološko »stališče udeleženosti« ni le filozofska fraza, ampak ima globok bivanjski pomen za raziskovalce.

S pogovorom o metodi in razmislekom o možnih izidih raziskovanja smo postavili racionalen okvir. Ta raziskovalni okvir je (pogled metodološke vrednosti) omogočal raziskovalki tekom raz-

iskave preokviriti »problem« v zanimivo in pomembno raziskovalno vprašanje.

Ves čas raziskave sva se opominjala na razliko med psihoterapijo in procesom fenomenološkega dialoga (glej tudi Černigoj, 2005). Meniva, da – kljub temu, da je raziskovanje bistven del terapevtskega procesa – je zaveza med terapevtom in klientom povsem drugačna kot zaveza med dvema fenomenološkima soraziskovalcema. V prvem primeru gre za partnerstvo v zdravljenju, v iskanju boljšega počutja.

In prav to mora biti terapevtova primarna naloga – iskanje možnosti za izboljšanje kakovosti življenja klienta. V drugem primeru je zaveza v pomoči pri odpiranju prostora oziroma možnosti za raziskovanje. Res, mnogokrat imata oba procesa podobne rezultate. Mnogokrat ponuja terapija možnost za samoraziskovanje in mnogokrat pripelje fenomenološki dialog do bistvenega izboljšanja. Kljub temu se moramo ob odločanju za fenomenološko raziskovanje zavedati, da namen ni izboljšava, ampak uvid. Kot rečeno, je kakovost fenomenološkega dialoga skoraj proporcionalno povezana z vztrajanjem pri tem stališču. Mnogokrat je že sama preusmeritev od poskusa spreminjanja k poskusu opazovanja tisto, kar je potrebno za drastično spremembo. Mnogokrat pa to ni tako. Misel »samo opazoval bom« ne more biti trik (ne moremo za njo skrivati želje po spremembi), ta mora biti iskrena, pogumna in odgovorna odločitev obeh soraziskovalcev.

Literatura

- Center of suicide prevention (2002). No-Suicide Contracts: A Review of the Findings from the Research, Alert, 49, Calgary: Canadian Mental Health Association. [Http://www.suicideinfo.ca/csp/assets/alert49.pdf](http://www.suicideinfo.ca/csp/assets/alert49.pdf) (27. 8. 2009).
- Černigoj, M. (2005). Samospoznavanje v odnosu do psihoterapije: raziskovanje namesto po moči. V J. Bohak in M. Možina, *Sodobni tokovi v psihoterapiji: od patogeneze k salutogenezi*, 98-108. Zbornik prispevkov Četrthih študijskih dnevov Slovenske krovne zveze za psiho terapijo, Rogla, 3. – 4. junij 2005
- Drye, R. C., Goulding, R. L. in Goulding M. E. (1973). No-Suicide Decisions: Patient Monitoring of Suicidal Risk. *Am J Psychiatry*, 130 (2), 171–174.
- Farrow, T. L. (2003). 'No-suicide Contracts' and Informed Consent: an analysis of ethical issues, *Nursing Ethics*, 10 (2), 199–207.
- Ihde, D. (1977). *Experimental phenomenology*. New York: G. P. Putnam's Sons.
- Kordeš, U. (2008). Fenomenološko raziskovanje v psihoterapiji. *Kairos, slovenska revija za psihoterapijo*, 2 (3–4), 9–21, Maribor: SKZP.
- Kotnik, R. (2003). Pouk filozofije kot osebno doživljanje: izkustveno poučevanje filozofije kot aplikacija načel Gestalt terapije. *Knjižna zbirka Učbeniki*, 5. Maribor: Pedagoška fakulteta.
- Petranker, J. (2003). Inhabiting Conscious Experience: Engaged Objectivity in the First – Person Study of Consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 10 (12), 3–23.
- Van der Mescht, H. (2004). Phenomenology in Education: A Case Study in Educational Leadership. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 4 (1), 1–16.

¹⁰V primeru, kjer klient definira kakovost življenja kot večje (širše) zavedanje, postaneta oba procesa ekvivalentna. Seveda pa so takšni primeri dokaj redki.

¹¹Russel Hultburt na predavanjih večkrat postreže s podatkom, da približno ena tretjina njegovih subjektov priča o pozitivnih učinkih raziskovanja doživljanja.