

Strukturální existenciální analýza (SEA): Fenomenologická metoda pro terapeutickou práci

Emmy V. Deurzen

Zdroj: VAN DEURZEN, Emmy. Structural Existential Analysis (SEA): A Phenomenological Method for Therapeutic Work. *Clarifying and Furthering Existential Psychotherapy* [online]. Cham: Springer International Publishing, 2016, 95-113 [cit. 2024-01-11]. ISBN 978-3-319-31085-5. Dostupné z: doi:10.1007/978-3-319-31086-2_8

Abstraktní fenomenologie inspirovala v uplynulém století mnoho forem terapeutické praxe. Tento dokument shrnuje základní aspekty fenomenologické praxe, na kterou se často zapomíná. Ukazuje fenomenologické, eidetické a transcendentální redukce a stručně zavádí další aspekty strukturální existenciální analýzy, jako je model čtyř světů, časová osa a emocionální kompas. Dílo odhaluje případovou studii klienta, který objevuje, jak pochopit svůj svět použitím fenomenologických principů.

Úvod

Moje práce existenciálního psychoterapeuta vždy pevně spočívala na fenomenologických metodách. Moje práce mapuje tuto metodu, a to jak z hlediska pochopení postavení klienta ve světě, tak z hlediska výzkumu v oboru (van Deurzen 1998, 2010, 2012). Tento dokument ukáže, jak lze aplikovat fenomenologické principy na terapeutickou praxi.

Když mluvíme o fenomenologii, odkazují zpět na původní formulace Edmunda Husserla. Husserlova díla je třeba přečíst a studovat, než plně pochopíme, jak moc může přispět k psychoterapii. Jeho knihy, od formální a transcendentální logiky, přes jeho myšlenky, až po jeho fenomenologickou psychologii, jsou nezbytným čtením pro ty, kteří chtějí dělat fenomenologickou psychologii nebo terapii. Pokud právě začínáte zkoumat fenomenologii Husserlovy kartézské meditace (Husserl 1929), tak jste si vybrali správně, protože je to ideální dílo do začátku. V opačném případě zkuste úvodní text, jako je Moran (2000). Fenomenologie není jen základem kvalitativního výzkumu, nebo technikou, která soupeří se statistickou analýzou, ale novým

způsobem pohledu na svět jak pro terapeuta, tak pro klienta. Praktikování fenomenologie vás naučí systematickému pozorování a sebeurčování. Vyžaduje, abyste se ve svém afektivním životě a životě plném zážitků vyznali a abyste si uvědomili své obvyklé předpoklady, hodnoty a předsudky, jinými slovy vyžaduje, abyste viděli, jak dáváte světu smysl a jak se v něm orientujete. To je nezbytný předpoklad pro fenomenologickou terapii. Nemůžeme porozumět světonázorům jiných lidí, pokud jsme se nenaučili uvažovat o svém vlastním.

Co je fenomenologie?

Ačkoli mnoho lidí v dnešní době alespoň slyšelo o fenomenologii, často o tom mají mylné představy. Fenomenologie je studium jevů. Není to, jak si mnozí lidé představují, studium subjektivity. Je to studium všech vědomých jevů: metodické studium procesu lidského uvědomění a zkušeností, které máme. Brentanův koncept záměrnosti je jeho výchozím bodem. Brentano byl Husserlův i Freudův učitel. Husserl pečlivě rozpracoval původní myšlenku Brenta, že lidské vědomí směřuje k něčemu mimo sebe.

Cílem fenomenologie je upřesnit záměr. Jako matematik se Husserl snažil poskytnout lepší metodu pro zacházení s lidským vědomím než matematickou maticí nebo logiku, protože tyto metody považoval za nedostatečné pro zachycení podstaty lidské zkušenosti a jejích objektů.

Husserl poznamenal, že jakékoli prohlášení, které učiníme, nebo jakékoli zkušenosti, které máme, zahrnuje tři prvky: předmět, predikát a objekt. To jsou neoddělitelné složky oblouku vědomí. Každý lidský akt má subjekt, predikát (což je naše záměrnost v akci) a předmět. Jak to popsal Husserl: „Ve vnímání je něco vnímáno, v představivosti je něco představováno, v prohlášení je něco uvedeno, v lásce je něco milováno, v nenávisti je něco nenáviděné, v touze je něco žádoucí atd.“ (Husserl 1900/1970, str. 554)

Fenomenologie postupuje tak, že zvažuje každý aspekt vědomí tím, že odkládá veškeré předsudky prostřednictvím procesu známého jako "epoché" neboli sebeovládání. Fenomenologie je hledání skutečného poznání, tím, že nám vyčistí mysl od všech překážek, které pocházejí z předchozích znalostí. Při hledání pravdy

si stále uvědomujeme, že pravda je složitá a lze k ní přistupovat z mnoha směrů. Fenomenologické pozorování nemá žádné nároky na absolutní pravdu.

To, co se snažíme pochopit ve fenomenologické terapii, je složitá realita toho, co člověk prožívá a jak dává světu smysl. Probíhá smyčka ověřování, která nám připomíná, abychom naše pozorování posoudili s realitou. Ve fenomenologické terapii je pro tuto kontrolu prostředek v podobě dialogu. V dialogu zdokonalíme naše chápání něčeho, dokud to neodpovídá zkušenostem několika lidí, spíše než jen zkušenostem jedné osoby. Gadamer (1960/Gadamer 1994), Buber (1923, Buber 1929), Scheler (1921, 1926) a Bohm (1996), tito všichni zvažovali, že je dialog nejlepším způsobem, jak aproximovat pravdu v lidských záležitostech. Ve fenomenologické práci je ústředním bodem dialog. Nejsme tiší, interpretační pozorovatelé jako analytici, ani nejsme předepisující, didaktičtí učitelé, jako v kognitivně behaviorální práci. Naším cílem je plná přítomnost a angažovanost.

Všechna pozorování našich klientů je třeba s nimi průběžně ověřovat, dokud nebudeme co nejbližší pravdě. Naším cílem je soudržnost a jednoduchost. Interpretace je vždy hermeneutická, tj. zajišťuje, že významy odpovídají významu, který byl zamýšlen předmětem zkušenosti. Zkušenosti klientů nepřevádíme do teoretických koncepcí nebo příznaků patologie. Neukládáme ani nenavrhujeme významy. Je to klient, kdo je soudcem a porotou. Hle, co je podstatou jejich zkušeností, a víme, že k tomu došlo, když získali intuitivní pocit správnosti, který cítí jako celý, jednoduchý, konzistentní a známý. Stále se vracíme k procesu ověřování, dokud toho není dosaženo.

Při vstupu do dialogu se snažíme o transparentnost a jasnost. Neustále čistíme a leštíme čočky našeho vnímání. Objasníme to a vrháme světlo tam, kde je temnota. Naším cílem je větší perspektiva. Fenomenologie nám pomáhá uvědomit si a přemýšlet o nejméně třech úrovních vědomí, které obvykle bereme jako samozřejmost. Naším cílem je dosáhnout „Wesensschau“, což je přímé pozorování esencí, které spojují specifika, která jsou všeobecně pravdivá. Husserl popsal řadu redukcí a tři z nich jsou obzvláště relevantní pro terapii: fenomenologické, eidetické a transcendentální redukce. Zvážíme je, než se krátce podíváme na heuristická zařízení čtyř světů, časovou osu a emocionální kompas. Každý z těchto prvků použijeme na zkušenost fiktivní klientky, Jane.

Redukce

Husserl popsal tři základní redukce, které jsou:

1. Fenomenologické redukce, aby se objasnil samotný proces vědomí (také známý jako noéza, nebo cogitatio).
2. Eidetická redukce k objasnění objektů svědomí (také známý jako noemata nebo cogitationes).
3. Transcendentální redukce k objasnění předmětu vědomí (také známého jako nous nebo cogito).

V terapeutické praxi to znamená, že lokalizujeme a odfiltrujeme:

1. Naše předsudky ohledně procesu terapie.
2. Naše předsudky ohledně věcí, o kterých klient mluví.
3. Naše předsudky ohledně naší vlastní reakce na tyto věci.

Princip dvojité hermeneutiky vyžaduje, abychom stejnou výsadu rozšířili i na klienta, abychom ho pomohli prozkoumat, spolu s jeho předsudky ve všech těchto bodech. Když se s Jane setkám, promluvím s ní co nejsrdečněji, jsem co nejreálnější, pozoruji svůj dopad na ni, zatímco se okamžitě kontrolojuji, jak komunikuji a jak se to liší od ostatních vztahů, které jsem měl v té době. Budu také sledovat, jak Jane komunikuje, a dále sleduji, jak náš společný vztah bude postupovat a jak reaguje na věci, které říkám nebo dělám. Budu se sám sebe neustále ptát, jak Jane dává těmto prvkům smysl. Podívejme se, jak to funguje v praxi.

Za prvé fenomenologická redukce. Stručně se skládá z:

1. Epoché
2. popisu
3. „Horizontalizace“
4. vyrovnání
5. ověření

Podrobněji jsem popsal proces fenomenologické redukce v několika mých knihách (van Deurzen 2010, 2012; van Deurzen a Adams 2011). Redukce se zaměřuje na proces naší vědomé mysli. Pomáhá nám to zosťřit naše povědomí o našich různých způsobech vnímání, myšlení a poznání. Vyzývá nás, abychom si

uvědomili, jak jsme při vědomí. Řecké slovo noesis odkazuje na proces myšlení, který je v latině známý jako cogitatio nebo myšlenkový proces. Pro Husserla to znamenalo znovu se podívat na záměr, který obvykle bereme jako samozřejmost. Věnujeme pozornost našemu skutečnému procesu pozorování a zkušeností. Uděláme dvojitý výběr. Zastavíme se. To neznamená, že se můžeme zbavit našich předchozích domněnek, nebo že je odmyslíme nebo jsme schopni zapomenout vše, co již víme. Znamená to jen, že si budeme uvědomovat, co se děje. Zavazujeme se k disciplíně myšlení o našem procesu myšlení a začínáme vidět mnohem více, než jsme viděli dříve. Děláme to, abychom se vnímali, jak přemýšlíme, nebo v tomto případě, jak sledujeme vlastní proces spolupráce s naším klientem. Když se setkám s Jane a pozdravím ji, sleduji, jak padám do určitého způsobu vztahování, například se přistihuji, jak ji buď obdivuji, nebo ji lituji. Nesnažím se to změnit, jen to pozoruji a přemítám významu tohoto počínání. Možná se přistihnu, jak se snažím být s Jane opravdu skvělým neutrálním terapeutem, což klidně může být překážkou skutečného porozumění.

Jak zpomalujeme svou mysl a věnujeme pozornost procesu, přemýšlíme o tom, proč děláme automaticky to, k čemu jsme nakloněni. Nyní můžeme začít pečlivě popisovat, co se skutečně děje. Popisujeme, spíše než vysvětlujeme, nebo tlumočíme. Pouštíme se do pečlivého a opakovaného procesu pozorování a popisu těchto pozorování. To platí jak pro vyprávění klienta, tak pro vyprávění terapeuta o klientovi nebo v tomto případě konkrétně o terapeutickém procesu. Jane se v příběhu o sobě změní, jak s ní budu komunikovat a ona ho bude líčit v různých sezeních. Moje názory na Jane se budou dynamicky měnit, jak se její bytí bude vyvíjet přede mnou. Náš společný vztah se bude vyvíjet týden co týden, když budeme opravovat věci, které jsme předtím nepochopili. Jedná se o pomalou pečlivou práci, která vytváří nový způsob bytí. Musí se to naučit.

Existují některá pravidla, která nám s tím pomáhají.

1. Držte se popisu namísto analyzování nebo vysvětlování. Sledujte, všímejte si, popište a zdržujte se skákání k závěrům. Opakujte stejný proces trpělivě, dokud to, co vidíme, nezačne měnit tvar a my si uvědomíme, že začínáme vidět přes povrch, do podstaty. Budu Jane povzbuzovat, aby se mnou víc mluvila o věcech, na kterých jí záleží, dokud nedostanou správný tvar a

nenajdou si správné místo. Uslyším její opakovanou stížnost, že ostatní lidé se k ní chovají špatně a pochopí, že je to její realita, i když to nemusí být pravda. Nakonec může slyšet zaujatost ve svých vlastních slovech, když je vyzvána, aby ji pozorovala znovu a znovu.

2. Použijte proces horizontálního nastavení: tj. nastavte své povědomí tak, aby hledalo limit vašeho vidění na horizontu. Buďte si vědomi limitu toho, co vidíte. Buďte si vědomi konkrétní perspektivy, kterou máte a zohledněte ji. Jak mi Jane vypráví o svém smutku a osamělosti, vidím jen to, co mě předchodí zkušenosti smutku a osamělosti mohou dokázat. Musím Jane dál popisovat, co má podle jejích slov znamenat, aby to mohla napravit a dostat se za ten horizont. V tomto procesu se také dostane za svůj vlastní horizont porozumění. V dialogickém průzkumu oba rozšiřujeme naše chápání toho, co to znamená být smutný a osamělý.
3. Oceňujte proces vyrovnání, zřete každý prvek se stejným důrazem a povšimnete si, že je to těžké, protože to, co je nejbližší nebo nejhlásitější, se zpočátku zdá být důležitější. Místo toho, abych vnucoval své představy o tom, co je důležité v Janině vyprávění, pozvu více podrobností o mnoha různých aspektech. Tímto způsobem vytváříme široký pohled na situaci, spíše než abychom okamžitě spadli do jednoho konkrétního úzkého údolí porozumění. Čím víc udržím široký paprsek světla zářící na Janeinu zkušenost, tím víc si uvědomí, že o své vlastní realitě ví mnohem víc, než já. Bude ohromena svým vlastním porozuměním a začne rozšiřovat svou schopnost toulat se po svém světě, místo aby se v tom cítila uvězněná. Jane si bude svobodně pamatovat mnoho příležitostí, kdy se k ní lidé chovali špatně. Nakonec si bude odporovat, nebo najde vzpomínky na lidi, kteří se k ní chovají dobře.
4. V neposlední řadě buďte disciplinovaní ohledně ověřování. Všechno, co pozorujete, musí mít nějakou chybu a obvykle je to interpretace, jedna verze reality. Zkontrolujte, zda vaše pozorování odpovídají realitě. Pokračujte v opravě obrazu, který se objevuje. Když mluvím s Jane, říkám věci jako: 'Zdá se mi, že se na to díváte příliš pasivně, spíše než perspektivně'. Jane mě může napravit například tím, že řekne: "Opak je pravdou, jen se neustále bojím všech těch pozitiv. Pak můžeme prozkoumat některé možnosti, které ji děsí. Můžeme přemýšlet o jejích myšlenkách. To nás může vést k tomu, abychom se podívali na směry, které je třeba vzít v potaz. Jsme na cestě k

lepšímu porozumění. Pokaždé, když objevíme nové drobnosti, které ještě potřebují prozkoumat. Cílem je pochopit Janin význam. Některá tato hledání Jane ohromí a potěší, protože bude mít pocit, že hledání je její dobrodružství. Bude se cítit méně frustrovaná a více zapojená.

Eidetická redukce. To spočívá ve stručném zvážení:

1. Noemata nebo objekty uvědomění
2. Adumbrations (výčet) nebo Abschattungen (stíny)
3. Wesenschau: hledání esencí
4. Genetická nebo dynamická konstituce
5. Univerzália

Když se dostaneme k eidetické redukci, zabýváme se skutečnými objekty našich pozorování. „Noemata“ naší záměrnosti, nebo „cogitationes“ našich myšlenek, jsou objekty vědomí, které se snažíme prozkoumat. To je samozřejmě to, v čem jsou vědy nejdůkladnější. Naučili se pečlivě zkoumat a analyzovat předměty našich pozorování. Ve fenomenologii se s tím vypořádáváme jinak, když se díváme na objekty vědomí, spíše než na objekty jako takové. Když se například díváme na představy o domově, které Jane přináší na terapii, nechceme vědět o skutečných rozměrech jejího domu, chceme slyšet, co pro ni každý aspekt jejího domu osobně znamená. Aplikovat eidetické redukce na její pozorování světa znamená pokusit se ho vidět co nejpřesnějším a nejpřímnějším způsobem. Chceme pochopit, v co Jane skutečně věří, aniž bychom se ji snažili okamžitě napravit nebo soudit. Vyvozujeme její autentickou, intimní existenci, spíše, než její vnější vzhled a objektivní vlastnosti. Názory klienta nedělíme na kusy, abychom viděli, z čeho se skládají. Trpělivě je sbíráme a čekáme, až budeme v pozici, abychom pochopili celý jev. Naším cílem je získat to, co pozorujeme, abychom to pochopili a to hlubokým způsobem, spíše než abychom s tím jen manipulovali a roztrhali to na kusy. Eidetická redukce inspirovala celý obor gestalt psychologie. Německé slovo Gestalt, neboli forma či tvar, je dobrým ztvárněním řeckého slova eidos, což znamená základní tvar. Toto slovo samozřejmě vedlo k dalším slovům a pojmům, jako je slovo "nápad" nebo slovo "ideální". Eidetické snížení nám pomáhá ocenit ideologii člověka shromažďováním základních konotací věcí, které představují elementární vlastnosti jejich života. Eidetická redukce

hledá ducha toho, co člověk pozoruje a prožívá. Je to ocenění toho, co dělá věci pro člověka důležité nebo cenné. Samozřejmě, že získat eidos něčeho znamená pochopit to jako celek. To je obvykle opak toho, čeho vědecké výzkumy dosahují, když se snaží věci analyzovat tím, že je roztrhnou na kusy. Věda hledá komponenty, zachází s věcmi (nebo lidmi) jako s objekty, které je třeba analyzovat a rozdělit na jejich nejmenší části nebo vlastnosti. Vědecký postup je prováděn způsobem „ Já – To“ spíše než holistickým způsobem fenomenologické eidetické redukce, která se snaží zachytit význam toho, co je předmětem inspekce, a dělá to s respektem. Děláme to následovně:

1. Profilování vyžaduje, abychom měli na paměti, že každá věc má mnoho různých projevů a přichází k nám pod různými maskami nebo různými adumbracemi. Ve spolupráci s Jane ji vyzývám, aby mi dala mnoho příkladů toho samého. Musí být schopen rezonovat s Janeinou zkušeností nebo ji okusit. To znamená vykreslit ji v mnoha různých okolnostech nebo situacích. Nemůžeme tvrdit, že víme o něčem, co jsme po dlouhou dobu nezažili, z různých úhlů a v různých prostředích. Tím si nevyhnutelně uvědomíme, že zkušenosti se v průběhu času mění. Jane mi možná řekne o svém strachu ve vztahu k autoritám, jen aby později rozlišila mezi učitelkou ve škole jejího syna a ředitelkou ve škole její dcery, která se k ní chová jinak. Může mít také velmi odlišnou zkušenost se sousedem, kterého obdivuje.. Pomalu, při profilování mnoha příkladů toho, co se zdá být totéž, je jasné, jak je každá situace dynamicky odlišná a co ji dělá.
2. Husserl popisuje Wesenschau, neboli vidění esencí, jako přímé hledání jádra něčeho, jádra věci. Místo toho, abychom byli vyvedeni z cesty a rozptýleni vnějšími jevy, v různých projevech víme, co je stálá vnitřní soudržnost a jádro bytí. Co je skutečnou podstatou této záležitosti? Jaké je to tajemství? Co je to za věc, bez které by to nebylo to, co to je? To je to, na co se ptáme sami sebe. Snažíme se rezonovat a získat přímou intuici toho, co se snažíme pochopit. Dostaneme se do jeho ducha. Neznepřátelujeme si to, co vidíme, ale děláme se tomu podobným. To je zásadní vlastnost, kterou musí mít existenciální terapeut. Být schopen vidět skrze osobu směrem k jejich vnitřnímu zájmu, zaujetí a touze je být schopen komunikovat a dělat rozdíly. S Jane, právě ta ostrost mé pozornosti k tomu, čeho jsme svědky společně, začíná uvolňovat

její vlastní pocit zúžení ve vztahu k ostatním lidem. Ne, není to jen strach z autority. Ne, není to jen zvyk myslet si, že muži jsou nadřazení. Ne, není to jen o tom, že s ní její otec zachází špatně. Je to mnohem intenzivnější a nekonečně konkrétnější a zajímavější. Snaží se zjistit, kam se umístit ve vztahu ke všem těm lidem. Bojí se všech, ale jen do té doby, než pozná, co od ní chtějí. Zjistí, že je v pořádku, jakmile má roli ve vztahu k jiné osobě, odlišnou roli, která má účel. Nyní odhalíme novou realitu, která nám říká, že Jane je ztracena v životě. Nikdy si není jistá, kam zapadá. Hledá cestu a myslí si, že by jí ostatní měli říct, kterou cestou má jít. Ale teď si začíná hrát s myšlenkou, že možná najde svou vlastní cestu, ve všech těchto různých situacích.

3. V tomto procesu pomáhá pamatovat si, že věci jsou spíše genetické než statické. Podstata nebo eidos něčeho nebo někoho se nikdy plně neprojeví v jedné sekundě, v jednom okamžiku, ale vždy se pomalu odhaluje v průběhu času a mění se. Každá bytost je dynamická, nebo jak řekl Husserl, je geneticky vytvořena, což znamená, že plný potenciál člověka nebo události se vyvíjí v čase. Podstata něčeho se teprve pomalu realizuje a odhaluje. Esence nejsou pevné, jsou pouze jádrem něčeho, co probíhá. Všechno se vyvíjí a je nesmírně variabilní a nestabilní, dokud nenajde vzor. Život je v pohybu a fenomenologie řeší život spíše než hmotu. Snad předvídatelnější konstantou lidské existence je, že je v pohybu. Lidské bytosti jsou situační a reagují odlišně za různé okolnosti. Diagnostikovat někoho a svázat ho štítkem je zmrazit ho a udělat mu hanbu. Musíme jim otevřít šanci na vývoj a změnu. Musíme poznat jejich schopnosti a možnosti, stejně jako jejich aktuální a minulé kontexty, které je sem přivedly. Jane rychle zjistí, že se cítí více v pohodě, když vidí, že hledá. Už není někdo, kdo je ztracený nebo neschopný, ale je průzkumník. Dokáže rozlišit různé výzvy, které pro ni různí lidé představují. Může se dozvědět o své schopnosti reagovat mnoha různými způsoby. Není staticky úzkostlivá ani fobická. Může experimentovat s přístupem, připojením nebo vyhýbáním se ostatním. Může se naučit být mnoha různými věcmi. Jakmile se dozví o světě, už není jen pasivní, není v něm chycená. Je aktivní. Je v pohybu. Jakmile znovu vytvoří dynamičtější experimentální způsob života, její předchozí příznaky úzkosti se dramaticky

přesunou do pozadí. Znovu získává důvěru ve své právo být naživu a změnit se. Depatologizovali jsme její pohled na sebe. Je zase člověk. Má možnosti.

4. Nyní lze pozorovat i univerzália. Shromážděním několika náčrtů stejné situace nebo stejné zkušenosti v průběhu času je možné eliminovat aspekty, které byly momentální a pomíjivé. Začíná se objevovat obraz univerzálních vlastností, které pozorujeme v akci. Husserl byl velmi horlivý pro univerzália, aby vyvážil myšlenku genetické konstituce. S Jane je hledání jejích univerzálních hodnot velmi uspokojiví. Začíná hromadit znalosti o věcech, na kterých jí záleží, stejně začíná chápat, v jakých věcech je dobrá. Je skvělá například v hravosti a vyděšená, když si říká, že všechno je tak důležité, že se to musí stát určitým způsobem. Dozvídá se o svých vlastních prioritách, například se dozvídá, že je nesmírně důležité být s lidmi, kteří s ní rádi jsou a kteří oceňují její schopnost hravosti, kreativity a péče. Začíná se cítit silnější, když formuluje tyto myšlenky a přestává si myslet, že ostatní lidé definují všechna pravidla a měli by jí velet.

Transcendentální redukce. Ta se skládá ze stručného:

1. Věnujte pozornost *cogito* nebo *nous*: předmět povědomí
2. Zaměření na transcendentální ego: místo pozorování světa
3. Překonání solipsismu spojením s intersubjektivitou
4. Nalezení horizontu naší záměrnosti
5. Vystředění na sebe jako bod nula
6. Transcendentální intersubjektivita umožňuje univerzální spojení

Jak postupujeme s fenomenologickými a eidetickými redukcemi, vidíme, jak může být naše zaujatost jako terapeuta obstrukční a facilitativní v terapeutickém procesu. Čelíme výzvě více pracovat s naší osobní zaujatostí. To bylo v Husserlově přístupu neocenitelné a je důležitou součástí fenomenologického procesu. Vyžaduje to sebereflexi. Obrátit se k transcendentální redukci je obrátit se na *cogito* nebo myšlení samotné. V řečtině to můžeme nazývat *nous* neboli myslící subjekt naší záměrnosti. Toto téma je stejně neobjektivní a zkreslené jako vše ostatní, co je předmětem pozorování, a potřebujeme praktická pravidla, abychom se s ním vypořádali.

1. Snažíme se odhalit transcendentální ego, což je ten aspekt vědomí, který přesahuje naši zkušenost sociálního ega. To platí pro Jane stejně jako pro terapeuta, protože oba postupně vidí, že jsou jejich počáteční názory opraveny. Jane už není ta ubohá, vystrašená, nekompetentní osoba, jakou si myslela, že je, ani pasivní, protestující klientka, kterou krátce měla v hlavě. Každý se naučí respektovat schopnost druhého komunikovat způsobem hledání pravdy a v tomto procesu se objevují noví lidé. Jane se stává sebejistější a terapeut se stává uctivějším. Těžko říci, který z nich se stane jako první, i když zpočátku se mohou cítit poníženi chybami, kterých se v procesu soužití dopustili. Oba byli v určitém okamžiku pravděpodobně nakloněni tomu, přehodit své nepohodlí na selhání toho druhého. Je důležité překonat takovou malichernost a nsvázat ji proti sobě, ale jít za ni. Místo toho, abychom se zajímali o své osobní motivace nebo kritická pozorování, kopeme trochu hlouběji. To nám umožňuje dosáhnout místa v našem vnitřním já, kde dochází k odrazu. Uvědomujeme si naši tvůrčí kapacitu. Až toho s Jane dosáhneme, můžeme se smát nedorozuměním. Může říct: 'Ani netušíš, jak podezřívavý jsem k tobě jako terapeutovi býval. Představovala jsem si, že mě chceš ovládat a přechytračit. Teď už vím, jak spolu zkoumáme věci, bok po boku. Cítím se teď mnohem svobodnější, když jsem s tebou.'
2. Zatímco někteří kritizovali Husserla za to, že v tuto chvíli vstoupil do solipsismu. To znělo, jako by bylo třeba studovat podivínství, ale to nebylo jeho cílem. Chtěl jít nad rámec osobnosti, charakteru a psychologie. Chtěl určit skutečnou schopnost vědomí, která je vždy sdílena jako univerzální a spojuje nás, místo aby nás izolovala. To se často ukazuje v terapii. Počítám to jako známku pokroku, když se cítím, jako bych byl, učím se nové věci z práce s mým klientem. Jane a ostatní klienti, ochotní upřímně prozkoumat své potíže, mi pomáhají otevřít okna a dveře k existenci, které bych bez nich nikdy neobjevil. Samozřejmě, že to cítí stejně.
3. Právě v tomto ohledu začal Husserl hovořit o intersubjektivě, kterou měl na mysli pouto mezi lidmi, které z nás dělá prvek (nebo paprsek) celkové univerzální schopnosti uvědomění. Naše osobní vědomí přichází do své plné reality pouze tehdy, když se spojí s tímto širším svazkem světla, který je vědomím obecně. Je to naše konektivita, která vsadí nejvíce světla do reality.

Jsme svázáni a nikdy nemůžeme zažít nic solipsistickým způsobem, pokud se záměrně neudržíme odděleně. Husserl považoval být součástí vědomí jako nezbytné. Proto byl velmi kritický k Heideggerově rané práci (1927), ve které jeho žák popsal Mitseina jako problematického a povzbuzoval lidi, aby se dostali z neautentické situace s ostatními, aby stáli robustně sami v autentickém uvažování o konci možností. Pro Husserla nás naše schopnost sebereflexe spojuje s ostatními směrem k transcendentálnímu egu. Cílem je sjednotit se a povzrůst, nikoliv oddělit se, protože společně vycítíme větší pravdu, než jaké můžeme dosáhnout sami. Když pracuji s Jane, nebo s jakýmkoli jiným klientem, je to proto, abych objevil pravdu, pravdu stejně platnou pro mě jako pro ni nebo pro jakoukoli jinou osobu. To je standard, podle kterého se dílo měří. Dokud se propadu do nadřazenosti nebo do závislosti, vím, že jsme se k jádru nedostali. Ještě nespolupracujeme a nepřekračujeme hranice.

4. Pro Husserla bylo i nadále důležité zodpovídat se za naše vlastní centrum vědomí a neztrácet ho v pohybu transcendence. Centrum není jen omezením, ale také ústředním bodem. Je to to, co nazval bodem nula našich zkušeností a je důležité ověřit, že všechna naše pozorování pocházejí centrálně z tohoto ohniska zkušeností v nás samých. Pokud máme pocit, že nás ostatní lidé, s nimiž spolupracujeme, vytlačují z formy, je čas se znovu shromáždit kolem tohoto centra. Pokud budeme mít pocit, že se příliš ohýbáme, abychom zůstali věrni naší metodě, můžeme se odcizit vlastní realitě a ztratit oporu. Je zásadní, aby naše vize byla jasná, a tomu může být pouze tehdy, budeme-li se držet svého bodu nula a budeme-li si i nadále uvědomovat svůj pohled na věc a perspektivu. Musíme jako terapeut stále kontrolovat vlastní smysl pro realitu se ujistit se, že naši klienti najdou to, co jim připadá správné a věrné. Když se Jane cítí schopná, ztotožní se sama se sebou, už se nesnaží o to, aby zapadla do mého pohledu, ani do pohledu nikoho jiného. Nalezení bodu nula jde spolu s nalezením míru v sobě, bezpečí svého vlastního centra.
5. Na jedné straně stále kontrolujeme, zda věci dávají vnitřní smysl, na druhé straně stále dostáváme zpětnou vazbu o tom, jak se cítí. Terapeutický projekt je existenciální a průzkumný. Vede to k tomu, že se lidé cítí v pohodě se svou vlastní životní filozofií a účelem. To se snadněji provádí, když se jedná o dialog. To platí zejména v párové práci (van Deurzen a Lacová 2013) nebo v

práci se skupinami. Je pravděpodobné, že v napětí mezi různými ohnisky myšlenek a realitou zjistíme pravdu. Tak je dosaženo transcendentální intersubjektivity, s rostoucím tvůrčím napětím a s pocitem, že lidské vědomí je nejjasnější, když drží pohromadě.

Práce s vesmírem ve čtyřech světech

I když jsme viděli hlavní parametry fenomenologického rámce, stojí za zmínku, že v tomto procesu můžeme použít řadu dalších nástrojů. Jedním z nich je práce s využitím prostoru ve čtyřech dimenzích, zejména tím, že věnuje pozornost způsobu, jakým se vypořádává s nevyhnutelným existenčním napětím na každé z těchto dimenzí. Další metodou je naladit se na pocity. A konečně je zde fenomenologický proces práce s časem. Nyní se o každém z nich krátce zmíníme. Strukturální existenciální analýza má mnoho aspektů a mnoho vrstev a nemusíme nutně aplikovat všechny její aspekty v každém sezení. Vždy děláme to, že při svých pozorováních jsme jasní a systematictí.

Strukturovaná práce s prostorem je jedním ze způsobů, jak se domníváme, že pokrýváme všechny základy skutečné existence člověka. Lidský prostor je multidimenzionální. Lidské bytosti se pohybují a jednají ve vztahu k fyzickému světu, ve kterém se pohybují kupředu směrem k věcem, nebo zpět od věcí, kde interagují s hmotným světem určitými způsoby a vytvářejí určitý druh vzájemného partnerství a interakce. Pohybují se také interosobním, intersubjektivním způsobem, kde se zapojují s ostatními nebo se od nich odpoutávají. Kde se otevírají některým lidem a zavřou se jiným, kde se snaží spojit s některými a odpojit se od ostatních současně s tím, že jsou některými vítáni a jinými odmítnuti.



Obr. 1 Rozměry existence

Rovněž mají zkušenost vnitřního světa, kde se mohou uchýlit do pocitu osobního soukromí a intimity a mohou být víceméně otevření nebo uzavření, a ve kterém se mohou pohybovat v čase, vzpomínkou na minulost, zaměřením se na přítomnost nebo představou a předvídáním budoucnosti. Mají také svět myšlenek nebo duchovní svět, kde vytvářejí významy a organizují své chápání a účel ve světě. Věnovat pozornost těmto různým rozměrům poskytne první rámec organizace údajů, které shromažďujeme. Musíme se naučit pozorovat pečlivě a systematicky, na jaké úrovni probíhá studovaný fenomén a jaký pohyb v této souvislosti člověk dělá. Jsou umístěny ve fyzické dimenzi, sociálním rozměru, osobním rozměru nebo duchovním rozměru? A pokud ano, jaké jsou napětí, touhy a obavy na každé úrovni? A jak se všechny tyto vrstvy vzájemně ovlivňují a spojují dohromady?

Čtyři relační vrstvy mohou být reprezentovány mnoha různými způsoby. Vrstvy a jejich napětí můžeme zobrazit hierarchickým způsobem, s hlavními konflikty, ke kterým se musíme přiblížit v každé dimenzi (obr. 1). Toto znázornění je jednoduchým heuristickým zařízením, které usnadňuje naše pozorování a pochopení toho, kde každý člověk bojuje. Ale nikdy bychom si neměli plést mapu s územím. Lidská existence je mnohem složitější než tato a čelíme výzvám na všech úrovních najednou a všechny rozměry jsou svázané dohromady.

Napětí života je mnohočetné a rozmanité, ale je také docela předvídatelné a univerzální. Níže uvedený diagram nám poskytuje trochu více rámce, který nám pomůže najít cestu ve vztahu k výzvám, s nimiž se setkáváme. Výzvy je možné zažívat jako rozpory, konflikty nebo dilemata, ale můžeme se je také naučit rozpoznat jako polaritu a tvůrčí napětí. Paradoxní povaha života je docela zřejmá (van Deurzen 1997). Nikdo z nás se nemůže vyhnout tomu, aby se musel vypořádat s oběma stranami rovnice, a zlepšíme se v životě, když se přestaneme snažit vyhnout negativům a uznáme, že efektivní řešení negativ je jediný způsob, jak zažít pozitiva. Naučit se balancovat mezi protiklady, najít v této dynamické gravitaci požitky a uspokojení, je dialektická cesta vpřed.

Čelit negativům je důležitou součástí terapie. Odkrytí pozitiv plyne přímo z toho. Pokud jde o Jane, zpočátku měla pocit, že si ji život vybírá pro špatné zacházení a zoufale se snažila utéct negativitě svého osudu tím, že se schovala a doufala ve zlepšení. Zoufale hledala potěšení a útěchu pro sebe a své děti, ale jako

svobodný rodič se začala obávat všech hrozeb, které by mohly být proti tomuto cíli. Takže se začala víc a víc bát. Také zoufale hledala lásku, ale nečekala, že ji najde. Zoufala si nad láskou svých dětí, když se chovaly špatně a očekávaly, že se k ní všichni muži budou chovat špatně. To byl jeden z důvodů, proč se tak bála ostatních lidí: bála se, že ji odmítnou a budou nenávidět a tak se stala ještě izolovanější a zničenou. Jane se také úzkostlivě snažila zjistit svou identitu různými prostředky, jako je provokativní oblékání do krátkých, těsných šatů, jen aby se cítila špatně, když ji za to ostatní lidé kritizovali nebo zesměšňovali. Chtěla být dobrá, ale často měla pocit, že ji její děti znají lépe a vysmívají se jí, protože jí říkají jménem nebo jí opovrhují. Byla chycena v rozporu existence tím, že se snažila vyhnout výzvám a rozhodnout se pro to, co bylo "nejlepší". Poznat úplnější mapu života jí pomohlo najít odvahu čelit svému strachu. Jane pomohlo jít do podrobností o každém aspektu života, se kterou bojovala. Stala se expertkou na každodenní pozorování.

Ve složitější reprezentaci šestnácti možných způsobů bytí na čtyřech dimenzích existence se paradoxy života stávají zřetelnějšími. To nám pomáhá přemýšlet o obvyčejnější dynamice každodenního života. Nicméně můžeme také zjistit, že přehlídíme některé aspekty života, kde jsme již schopni se udržet (Obr. 2).

Fig. 2 Paradoxes of human existence

World	Umwelt	Mitwelt	Eigenwelt	Überwelt
Physical	Nature: Life/ Death	Things: Pleasure/ Pain	Body: Health/ Illness	Cosmos: Harmony/ Chaos
Social	Society: Love/ Hate	Others: Dominance/ Submission	Ego: Acceptance/ Rejection	Culture: Belonging/ Isolation
Personal	Person: Identity/ Freedom	Me: Perfection/ Imperfection	Self: Integrity/ Disintegration	Consciousness: Confidence/ Confusion
Spiritual:	Infinite: Good/ Evil	Ideas: Truth/ Untruth	Soul: Meaning/ Futility	Conscience: Right/ Wrong

Jane měla problémy téměř v každé z těchto kategorií, protože systematicky přistupovala k životu z pohledu, že se musí snažit vyhnout obtížím, takže věci jsou tak dobré a ideální, jak jen může udělat pro sebe a své děti. Brzy začala vidět, že míra, do jaké odzbrojila všechny negativy, byla míra, do jaké byla ochrnuta strachem

z existence. Když mohla vidět svět jako místo, kde si může užívat , její nálada se zvedla.

Práce s časem a všímání si směru života-světa

Další vrstvou fenomenologické strukturální práce je zvážit prvek času, což je další dimenze, která prochází všemi lidskými životy a musí být vykreslena v jakékoli terapii. Časová osa zkušeností člověka je nesmírně důležitá a určuje směr, kterým se myšlení člověka udává. Fenomenologové učinili mnoho pozorování o čase a nejznámější z nich je Heidegger ve svém Being and Time (Heidegger 1927). Jeho představa byla, že lidské bytosti jsou vrženy v čas a jsou promítány ke konci ve vzdálené budoucnosti. Všechno v životě měříme změnou a podílem času, protože my sami už nejsme tím, čím jsme byli, a ještě nejsme tím, čím budeme. Vytváříme různé příběhy o minulosti, pokud se snažíme zapomenout, pamatovat si nebo znovu zažít. Cílem je vlastnit naše zkušenosti, abychom se z nich poučili. Heidegger mluvil o extázy času, kde jsme se v minulosti, přítomnosti a budoucnosti mimo sebe, v tom, co nazýval okamžikem vidění, Augenblick, ve kterém stojíme nad časem.

Práce s pohybem emocí, nálady, naladění, hodnot a činů

Totéž lze říct o zaměření se na otázku emocí, které jsou v psychoterapii tak zásadní, protože celý lidský život se odehrává s určitým naladěním na svět, ve kterém se nacházíme. Heidegger měl hodně co říci o „postižení“, nebo Befindlichkeit, což je způsob, jakým se ocitám ve vztahu ke světu. Naladění je elementární a děje se to „předválečným“ způsobem. Emoce jsou vždy, když si uvědomíme naše spojení se světem. Skutečně nemůžeme žít ani existovat bez odhalení těchto hodnot a nemůžeme přestat cítit emoce, které v nás vyvolávají. Pohyb našich životů následuje po naší přitažlivosti k věcem, kterých si ceníme, a našemu odpuzování od věcí, které

nemáme rádi. Obzvláště důležité je být schopen jasně vidět objektivem našich emocí na hodnoty, ke kterým se vztahujeme. Model kompasu emocí nám může pomoci pochopit toto spojení mezi emocemi a hodnotou. Ukazuje nám, kam se člověk pohybuje od toho, aby byl na vrcholu své hodnoty, na dno svého zoufalství. Model je jednoduchý, ale potřebuje nějakou praxi pro plné pochopení (van Deurzen 2010, 2012). Základní kompas emocí níže ukazuje horní část kompasu, což naznačuje magnetický sever štěstí, ke kterému dochází, když je člověk sjednocen s jeho hodnotou. Dno kompasu indikuje bod největší ztráty, když je hodnota opuštěna nebo mimo dosah. Pohyb kolem kompasu je moudrý, přičemž střední body mezi vlastnictvím hodnoty a ztrátou hodnoty vedou k hněvu a znovuzískání naděje na dosažení hodnoty vedoucí k touze a lásce (obr. 3).

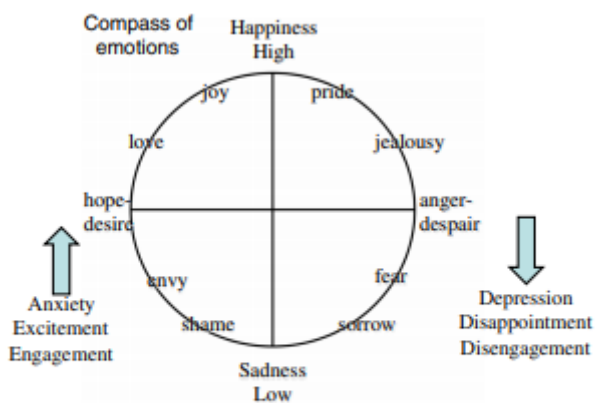


Fig. 3 Compass of human emotions

Jane prožila většinu svého života sněním o věčném štěstí, ale ve skutečnosti se vždy ocitla ve strachu, smutku. Pokaždé, když měla odvahu to zkusit znovu, zakolísá v hanbě, cítí se neschopná dosáhnout čehokoliv cenného. Bylo pro ni těžké začít věřit, že si pomalu dokáže vybudovat realističtější život. Tolerování úzkost z hledání nové energie jí pomohlo vyrazit na novou trať. Jejím cílem bylo zasvětit se jasné ideologii, stát se láskyplnějším a sebestilovanějším člověkem. Jane se stala mnohem radostnější, když dovolila, aby se její talent rozvíjel. Její kreativita vzkvétala a také si začala vážit své vlastní odvahy jít kupředu. Zjistila, že jak sílila, stejně rostla její víra v život, což jí umožnilo odolat nevyhnutelným tlakům a napětím.

Závěrečné poznámky

Existenciální terapie je o to silnější, že se zakládá na pevném základu fenomenologické práce a zejména na systematickém přístupu strukturální existenciální analýzy. Existuje mnoho terapeutů různých orientací, kteří se námahou tyto metody naučili. Existují analytici, KB terapeuti, humanističtí a pozitivní psychoterapeuti, logoterapeuti, jejichž práce se stala efektivnější při integraci těchto metod do jejich obvyklých způsobů práce. Musíte se rozhodnout být existenciálním fenomenologem, abyste získali výhody budování své terapeutické práce kolem jasné filozofie.