

Przeciwprzeniesienie w perspektywie fenomenologicznej: rola ucieleśnienia psychoterapeuty

Projekt ten bada istotny, choć często pomijany aspekt psychoterapii: w jaki sposób terapeuci wsłuchują się w sygnały płynące z własnego ciała, aby lepiej rozumieć i wspierać swoich pacjentów. Choć terapia bywa opisywana jako „leczenie słowem”, znaczna część procesu terapeutycznego ma charakter niewerbalny i głęboko ucieleśniony. Subtelne reakcje fizyczne mogą dostarczać cennych wskazówek na temat tego, co dzieje się w relacji między terapeutą a pacjentem. Zjawisko to, znane jako przeciwprzeniesienie, odnosi się do emocjonalnych i cielesnych reakcji, jakie terapeuci przeżywają w odpowiedzi na swoich pacjentów. Mimo że pojęcie to od dawna funkcjonuje w psychoanalizie, rzadko analizuje się je z perspektywy ucieleśnionego doświadczenia samego terapeuty.

Projekt ten ma na celu wypełnienie tej luki badawczej poprzez zastosowanie fenomenologii—podejścia filozoficznego, które bada doświadczenie z perspektywy pierwszoosobowej. Zamiast wychodzić od teorii czy diagnozy, fenomenologia stawia pytanie: Jak to jest przeżywać daną sytuację? W tym przypadku: Jak terapeuci zauważają sygnały płynące z ich ciała? Jak je interpretują w trakcie sesji? I jak te doświadczenia mogą się zmieniać, gdy terapia odbywa się online, bez fizycznej współobecności?

Aby odpowiedzieć na te pytania, projekt łączy refleksję filozoficzną z badaniami jakościowymi. Obejmuje wywiady z doświadczonymi terapeutami reprezentującymi różne podejścia teoretyczne. Zastosowana metoda, inspirowana mikrofenomenologią, koncentruje się na subtelnych, często przedrefleksyjnych aspektach przeżywanego doświadczenia. Badanie ma na celu uchwycenie, w jaki sposób terapeuci odczuwają, interpretują i reagują na sygnały ze swojego ciała w kontekście klinicznym. Te reakcje mogą wpływać na sposób słuchania, podejmowania decyzji oraz emocjonalnego dostrojenia do pacjenta.

Inspiracją dla tego projektu są konkretne potrzeby praktyki klinicznej. Terapeuci są zazwyczaj szkoleni w rozpoznawaniu emocji oraz interpretacji sygnałów werbalnych i behawioralnych. Rzadziej jednak uczy się ich, jak zauważać lub ufać temu, co komunikuje ich własne ciało. Pomijanie tych sygnałów może prowadzić do utraty istotnych informacji klinicznych, nieporozumień w relacji terapeutycznej, a nawet poważnych naruszeń granic zawodowych.

Podkreślając cielesny wymiar pracy terapeutycznej, projekt ten dąży do pogłębienia rozumienia psychoterapii—zarówno w teorii, jak i praktyce. Odpowiada również na szerszy problem teoretyczny: psychoterapia nadal bywa opisywana w sposób, który sztucznie oddziela umysł od ciała. Tymczasem w przeżywanym doświadczeniu zarówno pacjenta, jak i terapeuty, taki podział rzadko ma sens. Odwołując się do myśli Edmunda Husserla i Maurice’a Merleau-Ponty’ego, projekt pokazuje, że ciało terapeuty nie jest jedynie obecne w gabinecie—jest ono narzędziem wiedzy, empatii i relacyjnego rozumienia. Wsłuchiwanie się w ciało jest nie tylko możliwe, ale wręcz niezbędne dla dobrej, etycznej i autentycznie dostrojonej praktyki psychoterapeutycznej.