ANαliZA

časopis za kritično misel

Letnik 17, številka 1-2, november 2013 · ISSN 1408-2969

KOGNITIVNE ZNANOSTI: ZAVEST, IZKUSTVO IN NEVROFENOMENOLOGIJA

Urban Kordeš

Negotova pot: od izkustva do empiričnega podatka

Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani

Citiranje: Urban Kordeš, »Negotova pot: od izkustva do empiričnega podatka«, *Analiza: časopis za kritično misel* 17, št. 1-2 (2013): 27–40.

To delo je objavljeno pod licenco Creative Commons Priznanje avtorstva 4.0 Mednarodna (CC BY 4.0), https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.sl.

Izdajatelj: Društvo za analitično filozofijo in filozofijo znanosti, Ljubljana.

Elektronska različica je bila leta 2026 rekonstruirana iz skena tiskane izdaje (OCR, ročno pregledano) in preverjena s tiskano izdajo. Številke strani ustrezajo tiskani izdaji; prelomi strani znotraj prispevka se lahko nekoliko razlikujejo.

Urban Kordeš
Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani

NEGOTOVA POT: OD IZKUSTVA DO EMPIRIČNEGA PODATKA

Namen besedila je kritičen razmislek o empiričnih pristopih pridobivanja prvoosebnih podatkov. Tak razmislek se ne more izogniti epistemološkim in ontološkim vprašanjem, hkrati pa nikoli ne sme izgubiti izpred oči metodološke in skoraj tehnične narave problema. Članek umesti raziskovanje doživljanja v kontekst kognitivne znanosti in predstavi pregled pristopov ter tehnik sodobne empirične fenomenologije, opremljen z epistemološkim razmislekom, ki naj osvetli njihovo veljavnost in smiselnost. Ob koncu je opisan predlog poglobljenega, eksistenčno zavezujočega introspekcijskega samoraziskovanja.

Ključne besede: empirična fenomenologija, prvoosebno raziskovanje, kognitivna znanost, čuječnost

1. Kognitivna znanost kot nova spodbuda za raziskovanje doživljanja

Raziskovanje doživljanja oziroma natančneje *empirično* raziskovanje doživljanja, je področje, ki se ga je znanost nekajkrat lotila (najbolj zagnano v sklopu projekta t.i. nemškega introspekcionizma v začetku dvajsetega stoletja) in, zaradi očitnih težav z objektivizacijo subjektivnega, prav tolikokrat opustila. Najnovejši poskus prihaja iz logov kognitivne znanosti – interdisciplinarnega sklopa raziskovanj duševnosti. Zanimivo je, da je ravno vzpon objektivnih (tretjeosebnih) raziskav kognicije vzpodbudil ponovno oživitev raziskav neposrednega živega (prvoosebnega) človekovega izkustva. Ravno nevroznanstveniki, katerih naloga naj bi bila raziskovanje nevrofizioloških korelatov doživljanja, začenjajo ugotavljati, da ni problematična samo tretjeosebna stran, ampak da slabo poznamo tudi prvoosebno. Ta ugotovitev hitro pripelje do spoznanja, da pridobivanje zanesljivih podatkov o doživljanju ni preprosto. Ni dovolj samo vprašati niti ni dovolj pripraviti dobrega vprašalnika.

Potrebo po resnem, znanstveno podprtem preučevanju doživljanja je že v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja nakazal kibernetik Heinz von Foerster (1972a), veliko bolj sistematično in natančno pa se je področju posvetil njegov varovanec, biolog Francisco Varela. Prelomnemu članku, ki je uvedel pojem nevrofenomenologije (Varela, 1996; 2013) je sledil zbornik *»The View from Within«* (Varela in Shear, 1999). Od začetka devetdesetih do danes je empirično raziskovanje doživljanja, kljub mnogim kritikam in nasprotovanjem, dobilo 28 28 svoje mesto v sklopu kognitivne znanosti. O tem morda najbolje priča razdelitev

področij raziskovanja duševnosti, kot jo na svojih predavanjih zariše eden najbolj znanih kognitivnih nevroznanstvenikov Antonio Damasio (2010: 94): »dogodki« v možganih (fiziologija), vedenje in doživljanje.

Dejstvo, da je prvoosebno raziskovanje dobilo svoje mesto na zemljevidu pristopov kognitivne znanosti, še ne pomeni, da so Varelove ideje zacvetele na način, kot ga je začrtal pri snovanju nevrofenomenološkega projekta. Področje razmišljanja in praktičnega udejanjanja tovrstnega raziskovanja je še v povojih. Zelo daleč je do Varelove vizije enakovrednih področij prvoosebnega in tretjeosebnega raziskovanja, ki bi – vsak s svoje strani epistemološkega prepada – gradili korpus znanja. V zadnjih letih se je razvila pisana paleta poskusov pridobivanja in osmišljanja podatkov o doživljanju. Kljub temu pa je zaenkrat raziskovanje doživljanja bolj nekakšen pripomoček tretjeosebnim raziskavam; pripomoček, ki ga je treba uporabiti samo v nuji in katerega rezultate je treba vedno preveriti z drugimi metodami. Ta metodološka nesamostojnost področja je v veliki meri posledica epistemoloških problemov, ki prežijo v ozadju in se jim raziskovalci večinoma izognemo. Zaradi vsega tega zaenkrat področje preveva občutek, da še ni privedlo do prav posebej novih spoznanj o duševnosti.

Namen pričujočega pisanja je nekoliko bolj reflektiran pregled smiselnosti in možnosti pridobivanja prvoosebnih podatkov. Tema, ki se je lotevam, je zelo široka. Če hočemo razumeti problem raziskovanja doživljanja, se ne moremo izogniti epistemološkim in ontološkim vprašanjem, hkrati pa nikoli ne smemo izgubiti izpred oči metodološke in skoraj tehnične narave problema. Pričujoči članek je mišljen kot pregled področja, brez ambicij za dokončno razrešitev; pisan z zavedanjem površnosti obravnave nekaterih zelo pomembnih delov pokrajine. Želel bi predstaviti nekakšen zemljevid pristopov, opremljen z epistemološkim razmislekom, ki naj osvetli njihovo veljavnost in smiselnost.

2. Fenomenološki podatki

Za začetek bom poskusil zakoličiti področje raziskovanja empirične fenomenologije. Kaj torej točno raziskuje in kakšne vrste so podatki, s katerimi operira?

Na vprašanje, kateri del resničnosti raziskuje empirično fenomenološko raziskovanje, ne moremo odgovoriti na podoben način kot pri drugih znanostih. Fenomenološko raziskovanje se ukvarja z delom sveta, ki je najbolj intimen oz. neposreden. S svetom »kot se kaže«. Fizikalni svet, človeško vedenje, socialni svet ... vse to so različne ureditve doživljajskega svet – vse bivanjsko manj neposredne. Varela se naslanja na fenomenološko tradicijo, ko piše: »Fenomenološki pristop izhaja iz *nereduktibilne* narave zavestnega izkustva. Njegova rdeča nit, točka, kjer se vse skupaj začne in kamor se mora naposled vrniti, je živeto izkustvo« (Varela, 1996, 2013).

Morda je področje, ki ga raziskujemo, najbolje nakazal filozof Nagel (1974) z naslovom svojega članka »What Is it Like to Be a Bat?« (»Kako je biti netopir?«). »‘Kako je biti’ netopir ali človek se nanaša na to, kako stvari (vse) zgleda netopirju ali človeku. Z drugimi besedami, gre za tisto, kar so filozofi imenovali fenomenološko že od predsokratikov naprej. Fenomen izvirno pomeni predstavo in kot tak nekaj odnosnega: kaj je nekaj za nekaj drugega. Gre za *biti*

za v nasprotju z *biti samo po sebi*, neodvisno od zaznave nekoga drugega« (Varela in Shear, 1999: 3).[1] Na vprašanje, kaj je doživljanje, je težko odgovoriti skozi redukcijo na druge psihološke pojme; ne moremo ga opisati kot *to in to*. Ko govorimo o geštaltu doživljanja, govorimo o tem, *kako je biti* ta človek v tem izbranem trenutku. Področje našega raziskovanja je doživljanje, torej vse, kar se dogaja v polju posameznikovega zavedanja. Zanima nas torej, *kako se* kaže vsebina polja zavesti, ne pa *kaj* kaže. Merleau-Ponty (1945: ix) v zvezi s tem navaja: »Vračanje k stvarem samim pomeni vračanje v svet pred spoznanjem ...«

Na tej točki se lahko vprašamo, kakšne vrste podatkov lahko pridobimo o doživljanju in *kako?* Razmislek o vprašanju *kako* takoj pokaže glavno težavo fenomenološkega raziskovanja: dejstvo, da opazovanje bistveno spremeni opazovano. Za Searla je ravno to ključni argument za zavrnitev smiselnosti empiričnega fenomenološkega raziskovanja: »vsaka introspekcija svojih zavestnih stanj je sama zase zavestno stanje« (Searle, 1992: 97).

Varela v svojem članku pokaže nedoslednost takšne kritike: če bi Searle verjel v moč tega argumenta, bi se moral odpovedati vsem izjavam o zavestnih stanjih (česar seveda ne stori). Usmeritev pozornosti na *kako* doživljanja res spremeni doživljajsko pokrajino. To pa še ne pomeni, da je doživljajska pokrajina povsem druga. Oblečena v pozornost na samo sebe, velikokrat le zažari v drugačni svetlobi. Petranker (2003) piše, da z opazovanjem spremenimo kvaliteto zavedanja [»we become consciouss *differently*«].

Če dobro razmislimo, naša situacija na področju fenomenološkega raziskovanja ni bistveno različna od položaja drugih znanstvenih disciplin. Fizika na primer tudi ne more raziskovati neposredne fizikalne resničnosti: na kvantnem nivoju se moramo zadovoljiti z opazovanjem učinkov opazovanih procesov. Na tem nivoju, podobno kot pri opazovanju doživljanja, ne moremo mimo vpliva opazovalca. Tudi na področju najbolj »trdih« raziskovalnih ved opazujemo sledi preteklih dogodkov. Sledi oziroma v primeru raziskovanja doživljanja: spomine.

Opazimo lahko globoko in skoraj nerazločljivo povezanost fenomenoloških, metodoloških in čisto izvedbenih (tehničnih) vprašanj fenomenološke empirije. Epistemološko vprašanje »Kaj lahko sploh opazimo?« je samo droben korak stran od vprašanja izvedbe takšnega raziskovanja (»Kako je z usmerjanjem pozornosti?«). Od načina zrenja je odvisno, kaj bomo dobili in koliko veljavna bodo naša opažanja. Husserl se je tega dobro zavedal, prav tako Varela. Veščina opazovanja (pridobivanja podatkov) je pri raziskovanju doživljanja prav tako pomembna kot pri ostalih znanstvenih disciplinah. Varela tudi ni spregledal dejstva, da se nekatere budistične meditacije že več tisoč let ukvarjajo z urjenjem v veščini opazovanja doživljanja. Dobršen del *»Utelešenega duha«* (Varela, Thompson in Rosch, 1992) in *»Pogleda od znotraj«* (Varela in Shear, 1999) je posvečen razpravi o povezavah med praksami vadbe čuječnosti (kot je na primer budistična meditacija vipassana) in prvoosebnim raziskovanjem. Ne da bi se na tem mestu želel spuščati v podrobnosti veščine opazovanja *tu-in-zdaj-a* svoje doživljajske pokrajine, je jasno, da gre pri vadbi čuječnosti za intimno (Varela,

[1] Na tej točki je že razviden odmik Varelove ideje fenomenološkega raziskovanja od klasične filozofske tradicije. Kot piše Hribar, prava filozofska fenomenologija »ni veda o fenomenih , ki so *phainomena v* Platonovem ali Kantovem pomenu, marveč o fenomenih kot *ejdosih«* (Hribar, 1993: 59). Ta razcep bom nekoliko podrobneje obravnaval v naslednjem poglavju.

1996) samoraziskovanje. Ostaja odprto vprašanje, koliko lahko na tem mestu uporabimo budistične prakse in če – kako?

Če je neposredno opazovanje doživljanja v obliki čuječe prisotnosti tehnika (veščina) opazovanja doživljajske pokrajine *tu-in-zdaj*, pa lahko znanstveno raziskovanje začnemo šele takrat, ko lahko opažanja artikuliramo. Edini način spoznavanja doživljanja, ki omogoča postavitev doživljajskih podatkov v intersubjektivni prostor, je artikulacija spomina na pretekla doživljanja. Spomin na doživljanje je seveda spet druga vrsta doživljanja. Vendar je tu že razlika, saj je spomin le del celotnega polja zavedanja, to pomeni, da obstaja možnost, da opazovalec zavzame prostor izven tega dela. Zavzetje tega prostora pa pomeni, da lahko opazujemo spomin na doživljanje (vsaj nekoliko) odmaknjeni in s tem dobimo možnost opisovanja. Edini podatki, ki so na voljo fenomenološkim raziskovalcem so torej t. i. fenomenološki podatki – opisi spominov na preteklo doživljanje.

Načinom pridobivanja fenomenoloških podatkov in vprašanju, kaj nam le-ti povedo o duševnosti, bosta posvečeni naslednji poglavji. Na tem mestu naj samo še pojasnim morebitno terminološko nejasnost v zvezi z imenovanjem vede, posvečene raziskovanju doživljanja. Ker večina temeljnih konceptov tega raziskovalnega polja pripada Husserlu, se je zanj uveljavilo ime fenomenološko raziskovanje. Ker gre za zbiranje podatkov na podlagi opazovanja, torej nekaj, čemur se je Husserl, še posebej v poznejšem obdobju, intenzivno zoperstavil, je prav, da pojmu dodamo še pojasnjevalni pridevnik *empirično*. Tu in tam slišimo tudi pojem *fenomenografija*, ki pa se zaenkrat še ni prijel. Včasih omenjenemu raziskovalnemu projektu pravimo tudi *prvoosebno raziskovanje*, kar pa je spet problematično: sicer res raziskujemo prvoosebni pogled (za razliko od tretjeosebnega, ki se ukvarja z vedenjem in nevrofiziologijo), res pa je da s takšnim poimenovanjem izgubimo pregled nad tem, *čigavo* doživljanje raziskujemo (prvoosebno bi lahko pomenilo svoje, tretjeosebno pa doživljanje udeležencev raziskave).

3. Smiselnost empiričnega raziskovanje doživljanja?

Preden se lotim pregleda poskusov pridobivanja prvoosebnih podatkov, ne moremo mimo kritik in široke palete skepticizma, ki obdaja to raziskovalno polje. Varela (1996; Varela in Shear, 1999) dokaj podrobno pregleda spisek negativnih stališč in ugovorov, predvsem s polja filozofije duha in »trde« kognitivne znanosti. Varela v obeh navedenih delih poda tudi dokaj izčrpne odgovore, zato naj na tem mestu samo naštejem nekaj glavnih področij oziroma argumentov kritikov s tega polja.

Morda najbolj pogosta, vendar redko artikulirana, je nezainteresiranost za poglabljanje v raziskovanje doživljanja. Pogosta naravoslovna predpostavka je, da je zavest epifenomen in da je res bistveno prizadevati si za pojasnitev nevrološke podlage. Ko bomo to enkrat dosegli, bo prvoosebno raziskovanje nepotrebno.

Introspekcija spremeni doživljanje (oziroma je sama zase vrsta doživljanja)

Ta argument, ki ga Varela predstavi skozi Searlove besede, sem omenil že

zgoraj: problematično je (znanstveno) raziskovati nekaj, kar se spremeni s samim aktom opazovanja. Gre za problem, s katerim so se (bi se) morala soočiti vsa ti. netrivialna področja raziskovanja (Kordeš, 2004), od kvantne fizike do etnologije. Na mnogih področjih obstaja krožna povezanost med opazovanjem/raziskovanjem in opazovanim/raziskovanim, vsekakor pa je na področju raziskovanja doživljanja ta povezanost tako neposredna, da se je ne da zanemariti.

Subjektivnega se preprosto ne da objektivizirati

Tukaj gre v bistvu za problem metode. Mnogi avtorji so zelo skeptični do uporabnosti doživljajskih podatkov za razumevanje duševnosti.[2] Varela (1996) navaja primer Searlove »ugotovitve«, da v vseh letih, od kar se trudimo z raziskovanjem doživljanja, nismo uspeli priti do strinjanja o veljavni metodi. Searlova sodba temelji na zelo površnem in naivnem pregledu zgodovine prvoosebnega raziskovanja, kljub temu pa je ugotovitev do neke mere točna. Problematičen je zaključek, ki ga iz nje povleče Searle. Če se strinjamo, da je poznavanje živetega doživljanja pomembno, bi ta ugotovitev morala rabiti kot motivacija za iskanje novih, bolj veljavnih metod in ne kot razlog za predajo.

Za razumevanje doživljanja je že poskrbela psihologija

Zaključni del zbornika *»Pogled od znotraj«* (Varela in Shear, 1999) je namenjen pregledu odzivov predstavnikov kognitivne znanosti in filozofije duha na opisane poskuse vzpostavitve raziskovalnega polja usmerjenega v doživljanje. Zelo zgovoren je naslov Baarsovega prispevka »Polje sistematične fenomenologije že obstaja. Imenuje se psihologija« (Baars, 1988, v Varela in Shear, 1999: 216). Ideja, da na področju doživljanja ni ničesar, česar psihološka (ali kakšna druga veda) še ne bi raziskala, je bila ob koncu prejšnjega stoletja očitno še prisotna, petnajst let kasneje pa je skoraj ne moremo več zaznati.

Kot rečeno, v svojih člankih Varela dokaj izčrpno predela kritike s strani kognitivne znanosti in filozofije duha. Zanimivo pa je, da ne omeni kritik iz nasprotnega tabora, torej fenomenologov. Varela (1996) uvršča svoj pogled na pomen in vlogo raziskovanja doživljanja v okvir kontinentalne fenomenologije, kar da misliti, da je snoval svoj nevrofenomenološki projekt v veri, da sledi fenomenološkim smernicam. Dejstvo je, da je v času nastajanja *»Pogleda od znotraj«* sodeloval z nekaterimi pomembnimi francoskimi predstavniki fenomenološkega gibanja (na primer Natalie Depraz) in zdi se, da je v tem krogu naletel na pozitiven odziv na idejo nevrofenomenološkega projekta. To stališče pa je daleč od stališča Husserla in z njim večine modernih fenomenologov, ki odkrito nasprotujejo empiričnemu zbiranju podatkov o doživljanju. Mar ni cilj empirične fenomenologije, kot jo opisujem (in kot jo opisuje Varela), ravno tisto, kar je želel Husserl v svojem poznejšem delu preseči? Husserl je (nekje po izidu *»Logičnih raziskav«*, 1900, 2006) v svojih spoznavnoteoretskih raziskavah opazil nedoslednost psihologije, ki pri svojem delu uporablja logične zakone, hkrati pa ima ambicijo, da bi pokazala kako le-ti izhajajo iz narave duševnosti, torej njenega raziskovalnega področja. Z drugimi besedami: kako lahko raziskujemo

[2] Za stališče nekaterih avtorjev je beseda »skeptičen« preblaga – nevrofilozof Metzinger (1993) je na primer prepričan, daje sam koncept doživljajskega podatka paradoksalen.

koncept, če le-tega hkrati uporabljamo kot orodje?

S tem, da bi fenomenološki projekt ostal v kalnih vodah epistemološkega paradoksa, se Husserl ni želel zadovoljiti. Hotel je povzdigniti fenomenologijo nad plitkost empirije; v primarno *(ejdetsko)* znanost. Hribar (1993: 56) piše, da Husserl »vse svoje dosedanje delo zavrne kot nekaj, kar je bilo v celoti vzeto, empirično naravnano«. Husserl v *»Ideji fenomenologije«* piše: »V *Logičnih raziskavah* obvelja fenomenologija (četudi v njih spoznavnoteoretski interesi sicer prevladujejo) kot *deskriptivna psihologija*. Treba pa je to deskriptivno fenomenologijo, ki je razumljena kot empirična fenomenologija, razločiti od transcendentalne fenomenologije [...] Za fenomenologijo, ki hoče biti spoznavnoteoretska, bistvenostna veda o spoznanju *(a priori)*, [pa] je empirični odnošaj izključen« (iz Husserlove *»Die Idee der Phaenomenologie«*, v Hribar, 1993: 56).

Za tiste, ki se ukvarjamo s poskusi raziskovanja doživljanja, je kritika iz »domačih logov«, veliko močnejša in bolj resna. Zanimivo je, da se Varela temu problemu ni posvetil. Kot rečeno, gre verjetno iskati razlog v tem, da je deloval v krogu nekaterih fenomenologov, ki so se sami spogledovali z empirijo in poskušali filozofska spoznanja uporabiti v praksi, kot na primer psihiater Jean Naudin.

4. Spekter različnih odnosov do empiričnega fenomenološkega raziskovanja

Epistemološko-metodoloških problemov na področju raziskovanja doživljanja torej ne manjka. Kljub temu pa ta raziskovalna smer v zadnjih letih postaja vse bolj opazni del kognitivno znanstvenega mozaika. V nadaljevanju bom pregledal nekaj najpomembnejših sodobnih pristopov in poskusil ugotoviti, kako se njihovi zagovorniki spoprijemajo z omenjenimi problemi.

Pristop »preprosto vprašaj« (kvantitativne raziskave)

Najpogostejši način spoprijemanja z epistemološko-metodološkimi problemi prvoosebnega raziskovanja v okviru kognitivne znanosti je, da ta vprašanja ignoriramo.

Leta 1972 je Heinz von Foerster na pol za šalo, na pol zares zapisal svoj tako imenovani »prvi teorem«: »Globlji kot je problem, ki ga ignoriramo, večja je verjetnost za slavo in uspeh« (Von Foerster, 1972b: 1). Kakorkoli že je trditev videti posmehljiva in cinična, drži. Kognitivna nevroznanost (pred njo pa seveda vse naravoslovne vede) dosega svoj skokovit napredek izključno zahvaljujoč temu, da se je odpovedala spraševanju o osnovah fenomena, ki ga raziskuje, torej o tem, kaj je zavest, kaj doživljanje in kakšen je odnos med doživljajskim in telesnim. Podobno velja za velik del kvantitativnih študij doživljanja. Kot rečeno, zaenkrat gleda večina kognitivne znanosti na raziskovanje doživljanja kot na pridobivanje manjkajočih podatkov za raziskovanje fiziološke podlage duševnosti. Torej kot na nekakšno stransko pomoč. Na srečo za zadovoljitev teh potreb ni treba gledati pregloboko.

Tovrstne raziskave uporabljajo psihološke metode. Pri pridobivanju doživljajskih podatkov se večinoma zanašajo na vprašalnike, ki udeležencem ponujajo izbiro

med vnaprej določenimi možnosti ali pa lestvice, kjer morajo udeleženci izbrati stopnjo intenzitete določene doživljajske modalnosti (na primer: »Koliko ste srečni? – Obkrožite številko med 1 in 10!«). Seveda je na področju raziskovanja izkustva veliko težje zagotavljati zanesljivost zbiranja podatkov – navsezadnje je področje, ki ga raziskujemo, ravno subjektivnost. Kljub temu je takšen način raziskovanja v zadnjih letih zacvetel. Dober primer so raziskave, povezane z mirujočo možgansko aktivnostjo (torej s tem, kaj počnejo možgani, ko niso zaposleni s kakšno konkretno nalogo). Na doživljajskem nivoju se s to aktivnostjo povezuje tako imenovano tavanje misli *[»mind wandering«]*, pri raziskovanju katerega se uporabljajo zgoraj omenjene metode. Vprašalniški tipi raziskav se na področju kvantitativne empirične fenomenologije navadno izvajajo v obliki vzorčenja izkustva – udeležence se ob izbranih trenutkih (navadno naključno izbranih) zaprosi, da odgovorijo na vprašanja (primeri takih raziskav: Mason in Bar, 2011; Schooler idr., 2004).

Tako dobljeni podatki o doživljanju dobro dopolnjujejo nevrofiziološke študije. Odgovarjajo na vprašanja o pogostnosti določenih doživljajskih kategorij, njihovi intenziteti in o povezavah (v naprej izbranih) kategorij z (izbranimi) konteksti. Ne omogočajo pa preverjanja ustreznosti izbranih možnosti. Tovrstno raziskovanje je torej utemeljeno na predpostavki, da tako ali tako poznamo strukturo doživljajske pokrajine – naloga prvoosebne znanosti je ugotavljanje kvantitativnih podrobnosti.

Težava je v tem, da vsi raziskovalci, ki se nekoliko bolj poglobijo v opazovanje doživljanja (npr. Hurlburt in Schwitzgebel, 2007; Varela in Shear, 1999), ugotovijo, da so naše intuitivne predpostavke o tem področju v veliki meri zgrešene. Paradoksno se znova in znova pokaže, da udeleženci ne poznajo (ne poznamo) svojega doživljanja (enako seveda velja za raziskovalce). Pristop, ki ga nekateri imenujejo »preprosto vprašaj« *(»just ask«)*, ni veljaven. Kot je zaslutil Varela (1996) in je kasneje empirično pokazal Hurlburt (2009; Hurlburt in Schwitzgebel, 2011), je potrebno sistematično in vztrajno urjenje v opazovanju doživljajske pokrajine. Raziskave, ki predpostavljajo, da udeleženci poznajo svoje doživljanje, in je dovolj, da jih po njem preprosto vprašamo, praviloma torej ne pokažejo ničesar drugega kot naše predstave o tem, kakšna naj bi bila doživljajska pokrajina. Enako velja za filozofske argumente, ki temeljijo na »očitnih« doživljajskih primerih.

Dialoške kvalitativne metode

Doživljanje – področje, ki nam je najbolj intimno blizu, je, kot kaže, hkrati najbolj zakrito. Kako to? Naša pozornost je skoraj povsem nevajena usmerjanja na »kako?« doživljanja na račun stalnega ubadanja (zanimanja, kreiranja, manipuliranja) z vsebino doživljanja (»kaj?«). Kot v kinu, kjer je merilo dobre predstave to, da se publika lahko povsem vživi v predvajano zgodbo in čimbolj pozabi na platno, projekcijsko napravo itd., nas tudi naša vsakodnevna bivanjska naravnanost vleče v popolno vživljanje in identifikacijo z »zgodbo oziroma tako imenovano resničnostjo« (v vsakodnevnem pomenu te besede). Husserlov pojem *naravna naravnanost* se zdi zelo ustrezen za opis te bistvene in izjemno močne poteze naše duševnosti.

Vso pozornost smo vajeni usmerjati v rezultate procesa urejanja, interpretiranja,

pojasnjevanja, kategoriziranja in osmišljanja doživljanja. Nič pa v proces sam. Ugotovitev, da slabo poznamo svoje neposredno izkustvo (Varela idr., 1999), lahko preoblikujemo v metodološko smernico za raziskovanje doživljanja: naravno naravnanost je potrebno postaviti v »oklepaj«. Ker se pri tem upiramo navadi oziroma naravni naravnanosti, je za opazovanje doživljanja potrebna sistematična, vztrajna vaja.

Hitro lahko opazimo, da ugotovitve o naravi doživljanja in metodološke smernice za pridobivanje podatkov o doživljanju zelo spominjajo na osnovne pojme Husserlove fenomenologije: naravna naravnanost, *»epoche«* in fenomenološka redukcija. Kljub aluzijam na Husserlovo terminologijo, pa je treba spomniti, da gre pri empiričnem raziskovanju doživljanja za bolj ohlapno in širšo uporabo pojmov, kot si jo je zamislil avtor fenomenologije.

Ne zgrešimo veliko, če gledamo na veščino opazovanja doživljanja kot na veščino upiranja naravni naravnanosti oziroma postavljanja njenih učinkov v oklepaj. Poleg tega se zdi *fenomenološka redukcija* primerno ime za takšno početje (Strle, 2013). Kot rečeno, pa je takšna uporaba pojmov širša, kot si jo je zamislil Husserl. Pomen fenomenološke redukcije kot praktične introspekcijske metode je dvojen. Njen prvi aspekt je postavljanje predpostavk, interpretacij itd. v oklepaj, torej opazovanje doživljanja »kot se kaže«. Da pa lahko to dosežemo, je pomemben še en aspekt: obrat pozornosti k strukturi doživljanja, razgledovanje po področju, ki smo ga ves čas zanemarjali – po platnu in projekcijskem mehanizmu. Na primer: namesto, da smo pozorni na vsebino misli, se ozremo na to, *kako* mislimo. Si tiho govorimo, vidimo slike, morda samo poznamo vsebino, brez doživljajske simbolne reprezentacije? Morda je za empirično nabiranje prvoosebnih podatkov drugi aspekt še pomembnejši.

Na teh metodoloških temeljih je zrasla večina sodobnih šol empiričnega raziskovanja doživljanja. Vse imajo skupnih nekaj osnovnih metodoloških smernic:

- načelo »preprosto vprašaj« ne deluje. Za raziskovanje doživljanja je potrebna vztrajna vaja v veščini introspekcije. Zaradi tega mora biti raziskovanje iterativno.

- Večina metod je dialoških. To pomeni, da zgoraj omenjeno iterativnost dosežemo s ponavljanjem intervjujev z udeleženci.

Ostale metodološke smernice so prekopirane iz Husserlove fenomenologije:

- osredotočenje na fenomene (stvari kot se kažejo v našem izkustvu) in postavljanje običajnih privzetkov o stvareh v oklepaje. Redukcija opazovanega na fenomene kot tisto edino, kar je dano v izkustvu in gotovo.

- Iskanje kar se da podrobnih opisov doživljanja in odrekanje razlagam. Urjenje v opisovanju doživljanja (in v spraševanju po takih opisih), ne da bi ga kakorkoli klasificirali, umeščali v teoretske okvire, pojasnjevali ipd. K temu spada tudi odpoved ocenjevanja »realnosti« opaženih fenomenov.

Nekoliko podrobneje bom predstavil dve, verjetno najbolj razširjeni, metodološki šoli empirične fenomenologije: deskriptivno vzorčenje izkustva in eksplikativni intervju. Razlika med omenjenima smerema je v odnosu do retrospekcije. Kot

smo ugotovili v prejšnjem poglavju, je raziskovanje doživljanja (z izjemo čuječnega opazovanja doživljanja tu-in-zdaj) v bistvu raziskovanje *spomina* na preteklo doživljanje. Spomin je pri fenomenološkem raziskovanju temeljni medij, ki omogoča dostop do raziskovalnega polja. Nobenega dvoma ni, da spomin ni ravno idealen vmesnik, zaradi tega je eno od bistvenih vprašanj, do katerega se mora opredeliti vsak pristop, kako se najbolj natančno približati živemu izkustvu. Kako čim bolj nedotaknjeno ohraniti pretekle uvide?

Šoli empiričnega fenomenološkega raziskovanja, ki ju bom omenil, se ločita ravno po svojem odnosu do problema »čistosti« spomina. Razlika je v tem, da ena poskuša zmanjšati retrospekcijo na minimum, druga pa poskuša izuriti spraševalca v dialoški spretnosti »čiščenja« konstruktov, ki jih prinese s sabo spomin.

V Parizu se je okrog fenomenologa, psihologa in psihoterapevta Pierra Vermerscha izoblikovala metodološka smer, katere najbolj znana predstavnica je Varelova asistentka Claire Petitmengin. Raziskovalci te smeri so izoblikovali dialoško metodo, znano kot eksplikativni intervju[3] (Petitmengin, 2006), katere glavna značilnost je poskus izpiliti umetnost spraševanja do te mere, da bi se lahko približala tudi spominom, ki niso čisto sveži in jih odrešila konstruktov, ki so se nabrali v vmesnem času. Takšno »čiščenje« (ki je seveda iterativen proces) je kot kaže možno in je mnogokrat zelo uspešno. Zanimive so na primer raziskave Petitmenginove s področja doživljanja sebstva (Petitmengin, 2011) ali pa nekoliko starejše delo s področja tako imenovanih predzavestnih stanj (npr. Petitmengin, 2007). Petitmenginova je bila tudi del skupine, ki je po Varelovi smrti nadaljevala delo na področju nevrofenomenologije, vendar so to skupino ukinili, ker udeleženi nevrologi niso videli v fenomenološkem delu dovolj pomembnega prispevka.

Koncept eksplikativnega intervjuja se je v zadnjih letih zelo »prijel«. Različne izpeljanke tega pristopa se uporabljajo za raziskovanje doživljajskih vzorcev, torej ponavljajočih elementov doživljajske pokrajine. Primer sta porajanje misli (Petitmengin, 2007) ali raziskovanje doživljajskega aspekta intuicije (Petitmengin, 1999).

Drugače se problema loteva Russell Hurlburt, utemeljitelj tehnike deskriptivnega vzorčenja izkustva (v nadaljevanju D VI; Hurlburt, 1992). D VI 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 s sabo nosi napravico, ki nežno zazvoni ob naključno izbranih trenutkih. Subjekt poskuša »zamrzniti« doživljanje tik pred piskom. Za razliko od preprostega odgovarjanja na vprašanja o doživljanju (kot pri prej omenjenem kvantitativnem vzorčenju izkustva) gre tukaj za proste opise doživljanja – v priročno beležko, v zadnjem času pa še pogosteje na mobilno napravo. Kot pri vseh metodah tudi ta temelji na ponavljanju in na intervjuju. Ne kasneje kot štiriindvajset ur po sondiranju, se udeleženec sreča z raziskovalcem, ki poskuša skozi pogovor o vzorcih dobiti čim bolj jasne podatke o doživljanju. Naloga raziskovalca je, da odpre prostor za natančno opazovanje

[3] *"Explicitation interview"*.

zbranih izkustev. Za razliko od eksplikativnega intervjuja, Hultburtova tehnika ni usmerjena v čiščenje retrospekcijskih konstruktov. Njena moč je v velikem številu zbranih vzorcev in zmanjšanju posledic retrospekcije na minimum. Hurlburt uči, da je treba takoj odstopiti od pogovora o izbranem vzorcu, če dobi spraševalec občutek, da je udeleženec prešel od raziskovanja spomina k premlevanju ali konstrukciji. Glavni del urjenja v tej tehniki je namenjen veščini »odprtega« spraševanja in prepoznavanju ter izogibanju pojasnjevanju (npr. Hurlburt, 2009).

Rezultat DVI je nekakšen zemljevid udeležencčeve doživljajske pokrajine. Tehnika je stara že skoraj štirideset let in je verjetno najbolj razširjena in najbolj metodološka varianta sodobnega provoosebnega raziskovanja. V tem času so raziskovalci pridobili ogromno količino podatkov o doživljanju, tako da jim je uspelo sestaviti nekakšno enciklopedijo osnovnih doživljajskih elementov (t.i. *»codebook«)*.

Kot vidimo, sta oba koncepta raziskovanja doživljanja komplementarna. Pristopi, kot je DVI, so uporabni za »risanje« zemljevida vsakodnevnega izkustva, eksplikativne dialoške metode pa se lahko poglobijo v določen (izbran) aspekt. Sodobne empirične metode raziskovanja doživljanja so torej v veliki meri utemeljene na smernicah Husserlove fenomenološke redukcije, kljub temu pa raziskave ostajajo na nivoju zbiranja deskriptivnih podatkov – torej na nivoju, ki se mu je Husserl poskušal izogniti. Dejstvo je, da raziskave doživljanja v okviru kognitivne znanosti s Husserlom ne delijo visokih ambicij ejdetske znanosti. Ena izmed kritik DVI je, da ves čas pobira po površini doživljanja. Hurlburta takšne pripombe ne motijo (Hurlburt idr., 2007) in jasno daje vedeti, da je ta nivo ravno tisto, kar v svojih raziskavah išče. Isti raziskovalec rad kritiko obme v napad na »introspekcijo iz fotelja«[4] (Hurlburt idr., 2011), torej na filozofske razprave, katerih argumenti ne temeljijo na sistematičnem urjenju introspekcije, ampak na »očitnih« spoznanjih o doživljanju.

Poglobljene prvoosebne raziskave

Kljub temu, da cilj večine prvoosebnih raziskav ni odgovarjanje na globlja spoznavnofilozofska vprašanja, pa nekateri vseeno merijo (merimo) višje. Varela (2013) na primer že v naslovu nevrofenomenološkega članka odkriva svoje pričakovanje, da bi empirična fenomenologija pripeljala (ali vsaj pripomogla) k rešitvi »težkega problema«, tj. problema odnosa me duševnim in telesnim.

Husserl je jasno prikazal paradoksne predpostavke, na katerih gradi psihologija (v vlogi spoznavnoteoretske vede). Začarani krog med raziskovanjem duševnosti kot vzroka za racionalno argumentacijo in uporabo racionalne argumentacije kot orodja za raziskovanje duševnosti verjetno res zapira možnosti klasične empirije za razumevanje narave vrženosti v doživljanje. Na naravoslovni način lahko raziskujemo lastnosti našega bivanjskega stanja, ne pa njegovih temeljev.

Po drugi strani je treba tudi priznati, da se Husserlovi upi po vzniku nove, primarne znanosti niso uresničili. Fenomenologija je postala cenjena filozofska usmeritev, ni pa ji uspelo pridobiti privilegiranega mesta, na katerega je avtor

[4] *"Armchair introspection"*.

upal.

Morda vseeno obstaja pot med Scilo naravoslovnega reduciranja in Karibdo sterilnega logičnega argumentiranja. Varela in Hurlburt sta jasno pokazala nemoč sklepanja o doživljanju brez utemeljitve v sistematičnem preverjanju. Husserl pa je na drugi strani pokazal omejeno moč empiričnih rezultatov, vključenih v mrežo klasične psihološke znanosti (oziroma naravoslovne metode). Za Husserla je bila – podobno kot za večino matematično izobraženih filozofov – vsaka krožnost slaba, nikjer pa ni pokazal nemoči samega empiričnega raziskovanja. Zaradi strahu pred paradoksi je prezrl možnost (kreativnega) krožnega oplajanja med konceptom in empiričnimi odkritji. Oplajanja, kjer se na vsakem koraku vsaka stran nekoliko spremeni glede na ugotovitve prejšnje iteracije (proces je v sodobnem kvalitativnem raziskovanju znan kot *sekvenčna analiza)*.

Morda bi bilo treba vzeti resno obe strani: Husserlova spoznavnoteoretska opozorila in Hurlburtove kritike introspekcije iz fotelja? Je torej možno tako temeljito empirično raziskovanje doživljanja, da bi postalo temeljno? Menim, da je.

Menim tudi, da je to vrsta raziskovanja, ki jo je imel Varela v mislih.

5. Eksistenčno zavezujoče samoopazovanje

Kot je razvidno iz predstavljenega pregleda, je empirično raziskovanje doživljanja živo in vse bolj prisotno. Zaenkrat področje sicer še ni privedlo do revolucionarnih odkritij. Zbiranje podatkov je v začetni fazi, približno tam, kjer je bila biologija v Humboldtovih časih: v fazi zbiranja vzorcev in spoznavanja osnovnih oblik organizacije raziskovanega področja. Obstaja pa upanje, da bo na neki točki kvantiteta prešla v kvaliteto, da se bo iz množice podatkov prikazalo novo, nepričakovano spoznanje o duševnosti.

Poleg zbiranja podatkov »v širino« obstaja še druga možnost: globinsko urjenje samoopazovanja; temeljito prvoosebno raziskovanje (v ožjem pomenu besede), ki se ne ustraši pred samoizpraševanjem in ki vključuje zavedanje (in iskanje še nereflektiranih) predpostavk, omejitev... Govorim o raziskovanju, kjer sta raziskovalec in raziskovani ista oseba. Nekateri avtorji, menijo, da je ravno fenomenološka redukcija v svojem najglobljem pomenu takšno vztrajno in sistematično zrenje svoje doživljajske pokrajine (Cogan, 2013, ki se v svoji argumentaciji opira na Finka, 1995). Kot sem že omenil, tudi ne moremo spregledati podobnosti med osnovnimi načeli fenomenološke redukcije in vadbe čuječnosti (s tehnikami kot sta vipassana ali zen). Možnostim raziskovanja zavesti s pomočjo teh meditativnih tehnik je Varela s soavtorji posvetil večji del dveh pomembnih del (Varela idr., 1992; Varela in Shear, 1999).

Ideja raziskovanja doživljanja s pomočjo poglobljenega intimnega samoraziskovanja torej ni nova. Vprašanje je, kako to, da – vsaj v okviru sodobne znanosti – ni nikoli zares zaživela? Na nek način je odgovor očiten: meditativno poglabljanje vase ne ustreza predstavam sodobne znanosti. Ideja raziskovalca, ki brska po svojem doživljanju, je v nasprotju s težnjo po splošnosti (intersubjektivnosti) znanstvenih odkritij. Pa vendar ta argument ne zdrži. Prvič, jasno je, da bi spoznanja poglobljenega samoraziskovanja lahko postala del

znanstvenega korpusa znanja šele, ko bi jih potrdilo več raziskovalcev. Drugič, v tako imenovanih globinskih kvalitativnih raziskavah se v zadnjem času opaža zanimiv paradoks: bolj kot smo intimni, bolj splošne postanejo ugotovitve. Z drugimi besedami, povsem možno je, da bi globinsko samoopazovanje pripeljalo do nivoja, ki bi presegel individualne specifike.

Drug razlog za to, da sistematično samoopazovanje še ni postalo del znanosti o zavesti, je nepripravljenost (sodobnih) znanstvenikov za eksistencialno zavezujoče raziskovanje. Varela (1996, 2013) je med nujnimi pogoji za uspešno raziskovanje doživljanja navedel intimnost. Vsak raziskovalec, ki se resno poda na področje opazovanja svojega doživljanja, mora pričakovati, da ga bo ta podvig spremenil. V tem se torej tovrstno raziskovanje bistveno loči od ostalih metodoloških pristopov – v tem primeru je osebna udeleženost ne le dovoljena, ampak tudi nujna. Znanstveniki, ki bi se podali v poglobljene prvoosebne raziskave svojega doživljanja, bi bili v podobni situaciji kot raziskovalci drog v sedemdesetih letih, torej v času, ko so jih mnogi preizkušali na sebi. Takšno raziskovanje ne more biti samo služba. Edina možnost je, da postane življenjska drža, kar pa je zelo daleč od sodobne vloge raziskovalcev.

Kljub vsem tem skoraj nepremostljivim oviram menim, da je prvoosebno poglobljeno in – to je najpomembnejše – eksistenčno zavezujoče raziskovanje edina možnost za resnično poglobljene uvide o naši zavesti, doživljanju in na sploh človekovi bivanjski situaciji. Morda bi lahko začeli to raziskovalno smer s poglobljenim kritičnim študijem doživljanj ljudi, ki so življenje posvetili vadbam različnih tehnik vadbe čuječnosti (Varela je v svojih delih nakazal ta korak). Na podlagi tega bi bilo treba poiskati metodološko veljavne načine sledenja in beleženja poteka samoopazovanja.

Poleg tega bi bilo bistveno preučiti ozadje izbrane metode samoopazovanja. Kot vemo, je odgovor na katerokoli vprašanje odvisen od načina spraševanja. Vsako opazovanje je do določene mere tudi konstrukcija, odvisna od predpostavk, namere raziskovalca itd. Temu se ne da izogniti. Ni pa nemogoče, da se ne bi trudili v opazovanju zajeti tudi tega, navadno nereflektiranega dela.

Zadnji korak bi bil omogočiti prostor za sistematično, beleženo in predvsem eksistenčno zavezujoče samoopazovalno znanstveno delo. S tem mislim tako fizični kot tudi socialni in znanstveni prostor. Upam, da je to besedilo majhen prispevek v to smer.

THE UNCERTAIN WAY: FROM EXPIRIENCE TO EMPIRICAL DATA

The present article aims at presenting a critical review of empirical methods of first-person data gathering. Such a review cannot overlook epistemological and ontological issues, but must at the same time keep in mind methodological and almost technical nature of the problem. Empirical experience research is

positioned within the frame of cognitive science and the overview of approaches and techniques of empirical phenomenology is presented, together with epistemological considerations. The paper ends with a suggestion of in-depth, existentialy liable introspection self-inquiry.

Keywords: empirical phenomenology, first-person research, cognitive science, mindfulness

Literatura

Cogan, J. (2013). The Phenomenological Reduction. Pridobljeno 10.9.2013, s http://www.iep.utm.edu/phen-red/

Damasio, A. (2010). 'The Neural Self.' V Toward a Science of Consciousness: Zbornik konference (str. 94). Tucson: Center for consciousness studies.

Fink, E. (1995). *Sixth Cartesian Meditation: The Idea of a Transcendental Theory of Method*. Bloomington: Indiana University Press.

Hribar, T. (1993). *Fenomenologija, knj. I. (Brentano, Husserl, Heidegger)*. Ljubljana: Slovenska Matica.

Hurlburt, R. T. (2009). 'Iteratively apprehending pristine experience.' *Journal of Consciousness Studies*, 16 (10–12), str. 156–188.

Hurlburt, R. T. in Schwitzgebel, E. (2011). 'Methodological pluralism, armchair introspection, and DES as the epistemic tribunal.' *Journal of Consciousness Studies*, 18 (1), str. 253–273.

Hurlburt, R. T. in Schwitzgebel, E. (2007). *Describing Inner Experience? Proponent meets Skeptic*. Cambridge, MA: MIT Press.

Husserl, E. (1900). 'Logische Untersuchungen. Erster Teil: Prolegomena zur ma Logik.' *Vierteljahrschrift für wissenschafliche Philosophie*. Leipzig. 24, 511–512.

Husserl, E. (2006). *Logične raziskave – Izraz in pomen*. Ljubljana: Phainomena.

Kordeš, U. (2004). *Od resnice k zaupanju*. Ljubljana: Studia humanitatis.

Merleau-Ponty, M. (1945). *La Phénoménologie de la Perception*. Pariz: Gallimard.

Mason, M. F. in Bar, M. (2011). 'The Effect of Mental Progression on Mood.' *Journal of Experimental Psychology*. General. advance online publication. doi: 10.1037/a0025035.

Metzinger, T. (1993). *Subjekt und Selbstmodell*. Paderborn: Schöningh.

Nagel. T. (1974). »What is it like to be a bat?« *The Philosophical Review*, 83 (4), str. 435–450.

Petitmengin, C. (1999). »The Intuitive Experience.« *Journal of Consciousness*

Studies 6 (2–3), str. 43–47.

Petitmengin, C. (2006). ‘Describing one’s subjective experience in the second person: An interview method for the science of consciousness.’ *Phenomenology and Cognitive Science, 5*, str. 229–269.

Petitmengin, C. (2007). ‘Towards the source of thoughts. The gestural and transmodal dimension of lived experience.’ *Journal of Consciousness Studies*. 14 (3), str. 54–82.

Petitmengin, C. (2011). “Is the “Core Self’ a Construct?”. *Constructivist Foundations*. 8 (2), str. 270–274.

Petranker, J. (2003). ‘Inhabiting Conscious Experience: Engaged Objectivity in the First-Person Study of Consciousness.’ *Journal of Consciousnes Studies*. 10 (12), str. 3–23.

Petranker, J. (2003). ‘Inhabiting Conscious Experience: Engaged Objectivity in the First-Person Study of Consciousness.’ *Journal of Consciousnes Studies*. 10 (12), str. 3–23.

Schooler, J.W, Reichle, E. D. & Halpern, D. V. (2004). *Zoning out while reading: Evidence for dissociations between experience and metaconsciousness. V* Levin, D. T. (ur.), Thinking and seeing: Visual Metacognition in Adults and Children, Cambridge, MA: MIT Press, str. 203–226.

Searle, J. (1992). *Rediscovery of the Mind*. Cambridge, MA: MIT Press.

Strle, T. (2013). Uganka izkustva: vloga prvo- in drugoosebnih metod v kognitivni znanosti. *Analiza*. 17, št. 1–2, str. 41–60. (4).

Varela, F. (1996). ‘Neurophemonology: A methodological remedy for the hard problem.’ *Journal of Consciousness Studies* 3, str. 330–349.

Varela, F. (2013). Nevrofenomenologija. Metodološka rešitev za težki problem. *Analiza*, 17 (2013), št. 1–2, str. 85–108.

Varela, F., Thompson, E.T. in Rosch, E. (1992). *Embodied mind: Cognitive science and human experience*. Cambridge, MA: MIT Press.

Varela, F. in Shear, J. (1999). *The view from within: First-person Approaches to the Study of Consciousness*. Exeter: Imprint Academic.

Von Foerster, H. (1972a). ‘Perception of the Future and the Future of Perception.’ *Instructional Science* 1 (1), str. 31–43.

Von Foerster, H. (1972b). ‘Responsibilities of Competence.’ *Journal of Cybernetics*, 2 (2), str. 1–6.