

Fænomenologi i terapi

Empatisk kommunikation
EFT- instituttet
marts 2023

1

Fænomenologi

"Det er den eksistentielle
fænomenologis opgave at formulere,
hvad den andens "verden" er, og
hvordan han lever i den."

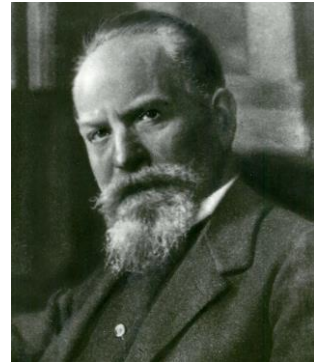
Ronald D. Laing, læge og psykoanalytiker



2

Fænomenologi – den filosofiske oprindelse

- Fænomenologi = studiet af fænomener
- Filosofisk bevægelse med oprindelse i begyndelsen af det 1900-tallet
- Primære formål: den direkte undersøgelse og beskrivelse af fænomener som de er bevidst oplevede
- Vil undgå teorier om fænomenernes årsagsforklaring
- Være så fri som muligt fra uundersøgte forforståelser og forudsætninger



Edmund Husserl: den filosofiske fænomenologis åndelige far

Kilder:
Encyclopedia Britannica: Phenomenology
Stanford Encyclopedia of Philosophy: Phenomenology

3

Fænomenologi i terapi

- en systematisk, udogmatisk udforskning af klientens tanker, følelser og sansninger
- går frem gennem omhyggelig beskrivelse af fænomener, som klienten oplever dem her og nu
- undgår forskrifter, fortolkninger og forklaringer
- har til formål at udforske menneskers liv, som de opleves af dem, snarere end ved at henvise til diagnostiske kategorier

Kilde: van Deurzen: Phenomenological Therapy & van Deurzen: Structural Existential Analysis (SEA): A Phenomenological Method for Therapeutic Work

4



Den
fænomenologiske
terapeutiske
metode – tre
tommelfingerregler

- Regel 1: Parentes-reglen
- Regel 2: Beskrivelsesreglen
- Regel 3: Horisontaliseringsreglen

5

Regel 1: Parentesreglen

- Tilsidesæt – “sæt parentes om” – forforståelser, fordomme, forventninger eller formodninger om de fænomener, der fremtæder i klientens verden.
- Undgå forsøg på at fortolke eller forklare klientens udsagn og deres betydning
- Forhold dig åben over for alle tolkningsmuligheder og undgå at forkaste nogen af dem på forhånd eller lade dig styre af et alternativ frem for et andet.

Kilde: Spinelli: Eksistentiel psykoterapi i praksis

6

Regel 2: Beskrivelsesreglen

- Beskriv, forklar ikke
- Beskriv klientens "fænomener" – følelser, tanker, oplevelser etc. - så konkret som muligt på baggrund af klientens egne – verbale såvel som non-verbale - udsagn
- Bistå klienten med at foretage en virkelighedsnær beskrivelse af de fænomener, der optræder: følelser, sansninger etc.

Kilde: Spinelli: Eksistentiel psykoterapi i praksis

7

Regel 3: Ligeværdighedsreglen

- Alle de fænomener, der fremtræder i klientens verbale og non-verbale kommunikation, skal behandles ligeværdigt.
- Undgå at fælde dom om et udsagns betydning frem for et andet
- Tillæg hvert udsagn samme værdi eller betydning, indtil yderligere information eventuelt afslører en hierarkisk relation

8

Fænomenologisk tilgang i praksis

Terapeuten:

- Stiller åbne undersøgende spørgsmål, som hjælper klienten med at sætte ord på sig selv og sin verden - sandheder, forestillinger, begreber, udtryk (verbale/kropslige) undersøges.
- Anvender subjektiv reformulering: Spejlende, opsummerende, formulerende det implicitte i klientens udsagn/udtryk, skærpende

9

Eksempel på fænomenologisk tilgang

- *Klient:* Når jeg tænker på, hvad der skete, føles det forfærdeligt.
- *Terapeut:* Hvad får det til at føles forfærdeligt?
- *Klient:* At jeg kunne være så dum! At jeg kunne give afkald på det bedste, der var sket i mit liv ... bare sådan uden videre.
- *Terapeut:* Hvad er der så "forfærdeligt" ved det?
- *Klient:* Hvad mener du? Hvordan kan det være andet end forfærdeligt?
- *Terapeut:* Jeg forsøgte bare at få en klarere fornemmelse af, hvordan det føles at opleve det som forfærdeligt.

10

Eksempel på fænomenologisk tilgang

- *Klient:* Jeg forstår ikke rigtig...
- *Terapeut:* Okay. Sidder følelsen et bestemt sted?
- *Klient:* Et bestemt sted? Ja. Det føles, som om struben snører sig sammen. Som om jeg skal kaste op.
- *Terapeut:* Sidder den andre steder?
- *Klient:* Nej ... kun der. Om som en slags kildren over det hele.
- *Terapeut:* En slags kildren over det hele. Okay. Kan du give tid her og beskrive det, stille og roligt?

Kilde: Spinelli: Eksistentiel psykoterapi i praksis