



Fænomenologi

Introduktion

Vibeke Dyhrchrone

Den eksistentielle måde at anskue mennesket og tilværelsen på opererer ikke med absolutter. I det eksistentielle perspektiv er begreber som "objektiv sandhed" absurd al den stund, at den ikke giver sig af med at afdække endegyldige sandheder gennem analyse og fortolkning. Eksistentialismen er tvært imod en reaktion på den positivistiske naturvidenskabelige måde at tænke på. Ifølge disse tankesæt er mennesket en samling løse dele, der tilsammen udgør en art mekanik, som fungerer efter formlen årsag – virkning. Mennesket er i dette perspektiv determineret af arv og miljø. Afvigelser fra det "normale" anskues som fejl, der kan korrigeres. Der er faste retningslinjer for, hvad der er sundhed og sygdom – rigtig og forkert – og det forkerte patologiseres.

Eksistentialismen ser mennesket i et langt mere nuanceret perspektiv: det reducerer ikke mennesket til dets biologiske og miljømæssige forudsætninger. Mennesket har en bevidsthed, der i modsætning til dyrene, giver det mulighed for at reflektere over sin egen eksistens – og for at træffe bevidste valg. Valg som potentielt rækker udover de rammer arv og miljø sætter omkring det. Mennesket forstås i dette perspektiv gennem sin levede virkelighed.

Det er den tyske filosof Edmund Husserl (1859-1930), der i opposition til det konventionelle naturvidenskabelige menneskesyn, etablerer en videnskabsteoretisk retning, som vi i dag kender som fænomenologien. Det særlige ved denne retning er, at den til forskel for konventionel positivistisk videnskab, beskæftiger sig med den ureducerede oplevelse. Det er fænomenverden, som er i centrum, som den opleves i det nuværende øjeblik. Fokus skifter fra indhold til proces.

Med en sådan tilgang til mennesket bliver det irrelevant at analysere, kategorisere og fortolke. Det kræver et andet "bevidsthedsmodus" at forholde sig til den konkrete, aktuelle menneskelige eksistens. Interessen samler sig ikke længere om hvorfor?, men om hvordan?, og dette "hvordan" forudsætter evnen til at møde verden med nærværenhed og åbenhed, at beskrive oplevelser, uden straks at fortolke og systematisere indtrykkene.

Den tyske filosof Martin Heidegger (1889-1976) udviklede videre på denne tilgang til virkeligheden og opstillede siden hen nogle indbyrdes forbundne regler, som kan anvendes på en hver struktureret undersøgelse af virkeligheden: Den fænomenologiske metode¹.

1. Reglen om parentes (epoché-reglen)
2. Reglen om beskrivelse
3. Reglen om ligeværdighed

¹ "Emotions fokuseret terapi bygger på den fænomenologisk-hermeneutiske metode. I praksis arbejder EFT terapeuten både følgende og proces direktivt."



1. Reglen om parentes

Reglen peger tilbage på Husserls ønske om at kunne møde verden/klienten rent. Dette forudsætter, at terapeuten magter at sætte sine egne antagelser, fordomme, forhåndsviden, meninger og fantasier i parentes. Det vil sige, at være i stand til at se bort fra dem, for at kunne møde klienten åbent eller rent, for at kunne rette opmærksomheden mod den umiddelbare oplevelse af et fænomen. Reglen opfordrer ikke terapeuten til at udviske sit eget, men til at parkere sin "vanetænkning" i en parentes. Egne antagelser, fordomme osv. er der, men får ikke lov at forstyrre det terapeutiske undersøgelsesarbejde. En forudsætning for at magte denne manøvre er naturligvis, at man som terapeut har et ret indgående kendskab til sig selv og sine egne antagelsers beskaffenhed.

2. Reglen om beskrivelse (deskriptivt fokuseret udforskning)

Terapeuten skal tage sin klients ord for pålydende og ikke forklare dem, fortolke dem eller forkaste dem, så de bedre passer ind i terapeutens teorier eller hypoteser, men tvært i mod loyalt hjælpe klienten med at beskrive sig selv og sin verden ud fra klientens egne udsagn.

3. Reglen om ligestilling (Horisontaliseringsreglen)

Alle informationer er i udgangspunkt lige vigtige. Når klienten fortæller, at hans far døde i forgårs, og han her til morgen kom for sent til bussen, er det vigtigt, at terapeuten ikke ordner klientens informationer hierarkisk, hvor det ene bliver mere vigtigt end det andet. Terapeuten skal behandle udsagnene ligestillet, og derved forhindre, at terapeutens egne betragtninger og vurderinger af vigtighed og værdi forplumrer afstemningen med klientens verdensbillede.

Som psykologisk disciplin er den fænomenologiske undersøgelsesmetode en bestræbelse på at møde klientens oplevelser rent, dvs. uden personlig og teoretisk forudindtagethed. Så vidt det overhovedet lader sig gøre, for som Heidegger påpeger, så lader det sig aldrig gøre i absolut grad, da enhver oplevelse allerede på forhånd er indfortolket i en bredere, sædvanligvis praktisk motiveret forståelsesramme.

Imidlertid muliggør et kontinuerligt opmærksomhedsarbejde omkring disse forhold menneskelig kontakt af en ganske særlig kvalitet, kendetegnet ved stor autenticitet, ærværenhed og åbenhed. I psykoterapeutisk terminologi benævnes denne unikke kontakt for "møde".