



Filosofisk teori

i den psykoterapeutiske samtale
(Specialeopgaven på filosofistudiet)

Filosofisk teori i den psykoterapeutiske samtale. Erik B. Smith.

Indholdsfortegnelse.

1.del. Den psykoterapeutiske samtale.

A. Indledning	Side 2.
B. Den terapeutiske samtale	Side 3.
C. Det fænomenologiske møde	Side 4.
D. Stolens idé	Side 5.
E. Fænomenologi som filosofi og som metode	Side 6.
F. Husserl' teori i praksis	Side 12.
G. Jeg – Du mødet	Side 15.
H. Følelsernes fænomenologi	Side 18.
I. Følelsernes vildveje	Side 23.
J. Bevidsthedens fænomenologi	Side 26.
K. Kroppen og Jeget - dualisme	Side 31.
L. Krop og bevidsthed – i en ikke dualistisk forståelse	Side 35.
M. Opgør med solipsismen	Side 40.
N. Afsluttende betragtninger	Side 45.

2.del. Et af de eksistentielle livsvilkår

Valget og friheden	Side 47.
Determinismen og den frie vilje	Side 49.
Afsluttende betragtninger	Side 53.

Epilog	Side 55.
Litteraturliste	Side 58.
Abstract	Side 60.

Indledning.

Jeg har valgt at skrive mit speciale om filosofi i den psykoterapeutiske samtales forståelsesramme.

Mit valg har en todelt begrundelse. For det første, fordi jeg på den måde, som psykoterapeut, er på hjemmebane, og for det andet fordi jeg ønsker at vise, at filosofi ikke bare er en elitær disciplin for de få udvalgte, men også har et praktisk formål og er et anvendeligt redskab til at forstå nogle af tilværelsens mange mysterier – og måske også kan bringe løsninger på dagligdagens problemer.

I opgaven belyser jeg også temaer, vi sædvanligvis, i den daglige tilværelse, ikke skænker en tanke som f.eks. solipsismen og dualismen.

Undervejs i opgaven vil jeg vise, at filosofien ikke blot anviser én vej til erkendelse, men at den også kan være en metode for den enkelte, til selv at finde sin vej til forståelse af livets spørgsmål.

Den terapeutiske metode i samtalen er underordnet for besvarelse af opgaven, men mit eget udgangspunkt er gestaltterapien.

Opgaven falder i to hovedafsnit.

Første hoved afsnit belyser fænomenologien som teori og i sin anvendelighed i mødet med klienten, samt fænomenologien anvendt i forbindelse med erkendelse af en genstand og af erkendelse af et menneske. Hvad er et menneske? Er det noget tingsligt - bare en krop med nogle kemiske processer og elektriske impulser, eller er det en krop med en sjæl? I opgaven vil jeg belyse disse temaer og give min egen mening til kende. Jeg vil sætte fokus på Jeget/Selvet og på begreber som bevidsthed, erkendelse og følelser. I slutningen af første afsnit vil jeg behandle spørgsmålet om det holdbare i at slutte analogt fra det ene menneske til det andet menneske – om solipsismen er vores udgangspunkt, eller om "den anden" er ligesom jeg med egne følelser, bevidsthed og måske en sjæl.

I andet hovedafsnit behandler jeg det eksistentielle livsvilkår "Viljens frihed".

Den terapeutiske samtale.

"Hvis du hjælper din klient, viser du bare, at du ikke har tillid til, at han kan klare problemerne selv – og med den mistillid gør du mere skade end gavn". Udsagnet er tillagt Fritz Perls¹, og jeg hørte det af en af mine lærere under min uddannelse til gestaltterapeut. Det lød rigtigt, syntes jeg, men der var alligevel noget, der ikke helt klingede, som det skulle. Jeg havde jo selv været i terapi for at få hjælp. To år senere, på et andet gestaltterapeutisk uddannelsessted – og igen i en læreproces, hørte jeg følgende udsagn og denne gang fra Laura Perls²: "Du skal hjælpe så lidt som muligt og så meget som nødvendigt".³

Her var den rigtige sætning for mig, og dette institut blev mit lærested og min ledetråd i arbejdet som terapeut. Spørgsmålet er så, hvordan og hvornår hjælper man så lidt som muligt og så meget som nødvendigt? Det er et af de emner, denne opgave vil belyse.

Gestaltterapiens værdigrundlag⁴ er eksistentialismen, dens metode er fænomenologisk og teorigrundlaget er primært gestaltpsykologien med Rubins figur/grunddannelse. I den terapeutiske samtale har terapeuten blandt andet fokus på, hvordan klienten beskriver sine relationer til andre mennesker, om klienten afbryder sine sætninger i en slags ufuldstændige gestaltdannelser og om klienten "sidder fast" i gamle ubearbejdede situationer. Klientens hele fremtoning, kropsholdning, stemmeføring og den direkte øjenkontakt med terapeutener er, sammen med en del psykologisk teori – først og fremmest gestaltpsykologi og udviklingspsykologi, inspirationskilden til spørgsmål fra terapeuten og til terapeutens forståelse af klientens Væren-i Verden. Terapeuten har fokus på klientens figurdannelse eller på afbrydelse af figuren, og fokus på klientens fysiske fremtoning, kropsholdning samt fokus på, hvordan kontakten er til terapeuten, og hvordan kontakten er til klientens egen følelser og fornemmelser. Terapeuten er samtidig opmærksom på sin egen rolle i terapien og opmærksom på sine egne følelser og fornemmelser, tanker og fantasier, samt opmærksom på hvordan hans kontakte er til klienten.

I det omfang det er nødvendigt for forståelsen, vil jeg redegøre for disse teorier, og ellers vil mit fokus være på den filosofi – eller livsvisdom, skulle man måske sige, der har præget vores tankegang gennem tiderne fra Platon (428/27 – 348/47 f. Kr.), Sokrates (469 – 399 f. Kr.) og Aristoteles (384 – 322 f. Kr.) og frem til i dag.

¹ Gestaltterapiens "fader". (1893- 1970)

² Gift og skilt fra Fritz Perls. (1905 – 1990)

³ Lidt på same måde som moderens støtte til barnet, der skal lære at gå. Side 163 i *Kierkegaard og hans mor* af Preben Lilhav. (2007) Forlaget SICANA

⁴ Hanne Hostrup. *Gestaltterapi*. Side 55.

I den terapeutiske samtale ligger nogle udtrykkelige forudsætninger mellem klient og terapeut. Terapeuten skal først og fremmest have respekt for klienten som person og respekt for, at denne har ret til at melde fra eller til om bestemte temaer undervejs i forløbet. Terapeuten skal også kunne etablere et personligt bånd til klienten for at støtte klientens forandringsproces. Endelig må terapeuten være opmærksom på, at terapien er en personlig proces, og at anvendelse af universelle eller standardiserede begreber kan være en hindring til forståelse af klientens individuelle problemer – og løsninger.⁵

Det fænomenologiske møde.

I dette afsnit vil jeg vise, hvordan terapeuten møder sin klient, og hvad terapeuten skal være opmærksom på.

Han hørte bilen stoppe ud for nr. 14. Da han gik hen til vinduet, så han en sportstrænet yngre mand træde ud af bilen. En Audi 5 firehjulstrækker til 1,5 million. En virkelig dyr bil – gad vide om det er hans egen bil, eller om det er en firmabil – fars firmas bil? Der gik mange tanker gennem hovedet på terapeuten. Måske er det den nye klient, han venter om 10 minutter. Var der ikke også noget han studsede over ved hans sprog, da de aftalte tidspunktet for terapien? Var det ikke lidt affekteret? Er det mon en forkælet burgøjsers søn, der er sendt i terapi af sin moder? 5 minutter senere ringede det på døren. Jo, det var den nye klient.

Enhver, der er fortrolig med den fænomenologiske metode, vil straks være opmærksom på, at man som terapeut må se sin klient, som den han er, og ikke den man tror han er. Fordomme og formodninger om påklædning, dyr bil og et affekteret sprogbrug må der sættes parentes om. Klienten er "bare" en ung mand. Han kommer i en dyr bil, er klædt i dyrt moderigtigt tøj. Han smager lidt på ordene, som man ofte gør i visse kredse nord for København – og han kommer 5 minutter for tidligt. Sådan er det – og ikke mere. Må terapeuten ikke bruge de signaler, klienten udsender? Svaret er jo, signalerne indgår i terapeuten's erfaring om tilsvarende adfærd i tilsvarende situationer. Terapeuten er sig bevidst om denne erfaring, som han har i baghovedet, og som han kan tage frem undervejs i samtalen, hvis det er hensigtsmæssigt at få det efterprøvet som en sikker viden – eller få forkastet som en forkert antagelse. Signalerne fra klienten kan være både bevidste og ubevidste, men sikkert er det, at terapeuten ikke må generalisere, for så mister han klienten, som det individuelle menneske han er.

Terapeuten's opmærksomhed må ikke stoppe med disse betragtninger. Han må være sig bevidst, at klienten selv, hans mor og far og andre nære relationer opfatter ham på hver sin helt forskellige måde. Hvordan han opfatter sig selv, vil samtalen måske senere afsløre. Terapeuten må også være sig bevidst om sin egen reaktion. Den dyre bil – tøjet og sproget, hvordan påvirker det ham? Er han irriteret, misundelig, kan han lide klienten, eller kan han ikke lide ham? Det er vigtigt for terapeuten at kende sine egne følelser og fornemmelser i mødet med en klient. Det er ikke nok kun at sætte parentes om tanker og fantasier – de følelser og fornemmelser, der er intentionelle og evaluerende - de er der bare, og de påvirker

⁵ Jette Fog og Lars Hem. *Psykotterapi og erkendelse*. Side 14 ff.

vores erkendelse. Man kan ikke sætte følelserne i en parentes, men man kan være opmærksom på dem i en reflektiv bevidsthedsakt.

Bevidstheden består af intentionelle akter, der retter sig mod klienten, og som giver ham en betydningsidentitet – en identitet, som forandres af de skiftende bevidsthedsakter undervejs i den terapeutiske samtale. Terapeuten har opmærksomhed rettet ud mod klienten og dernæst opmærksomhed rettet mod akterne i sin bevidsthed. I bevidsthedsakterne indgår terapeutens forklaringer og teorier om klientens adfærd. I epoché giver bevidsthedsakterne mening og en forståelse af klienten, når terapeuten undlader at tage hensyn til sine forklaringer og teorier.⁶ Epoché er en søgen tilbage til det eidetiske i selvbevidsthedens eget Væren.

Stolens idé.

I dette afsnit vil jeg vise en fænomenologisk analyse af en genstand.

Sanseindtrykkene er i sig selv ikke intentionelle. At se "noget" er blot en konstatering af, at det står et eller andet. Hurtigt bliver det at se "noget" intentionelt og nu ser jeg, det er en stol Hvis jeg er træt og ser en stol, begynder min bevidsthed gennem en intentionel akt at opfatte stolen som et instrument, jeg kan hvile mig på. Bevidsthedsakten vil også indebære, at jeg vurderer, om det er en behagelig eller en ubehagelig stol at sidde på. Bevidstheden er i sig selv "tom". Den eksisterer først, når jeg er bevidst om noget. Fornemmelsen af træthed indebærer, at jeg retter min opmærksomhed mod stolen. "Træthedsfornemmelsen" udløser en kognitiv reaktion, og jeg bliver derved bevidst om, at stolen giver mulighed for, at jeg kan hvile mig.

Min oplevelse med stolen kan også beskrives fænomenologisk:

1. "Det oplevede" – nemlig stolen.
2. Oplevelsen selv" – bevidsthedsstrømmen.
3. De ideer og begreber, der indgår i beskrivelsen af det oplevede.

Det er en helt naturlig indstilling, at jeg eksisterer, og at stolen eksisterer, og at der er tale om to uafhængige genstande. Jeg har en mening om mig selv og en mening om stolen – lige som jeg har en mening om alt andet omkring mig. Grundstrukturen i selve oplevelsen er, at jeg har en oplevelse af noget – en bevidsthed om noget, nemlig stolen. Min erfaring er rettet mod stolen dvs. der er intentionalitet, forstået som den fulde strukturelle sammenhæng mellem oplevelsen (intentio) og det oplevede (intentum). Når jeg ser en stol, tillægger jeg den en mening. Jeg ser ikke bare "noget". Jeg knytter en mening til stolen. Intentionalitätsakten forholder sig til stolen gennem sin mening. Intentionaliteten i sig selv har ikke nogen mening.

Erfaringsbegrebet bliver af Husserl (1858 – 1938) udvidet fra det empiriske begreb gennem sanseerfaring til også at omfatte kategoriale erfaringer. Hver gang vi har at gøre med en akt, hvor der foretages en adskillelse eller en forbindelse, går vi ud over sanseerfaringerne. Det kan være når noget

⁶ *Ideas pertaining to pure phenomenology and to a phenomenological philosophy. Side 56 ff.*

⁷ *Ego'ets transcendens. Side 19.*

underordnes noget andet, eller når der foretages en slutning fra det ene til det andet. De kategoriale erfaringer er rettet mod ideale genstande. De kategoriale erfaringer som f.eks., stolen i stuen, én stol og ikke to stole, en stol enten i stuen eller ikke i stuen, forudsætter sanseerfaring, men er aldrig udtømt med sanseerfaringer – til dette forudsættes ”den kategoriale anskuelse”.

Man finder en stols idé ved at gå fra den individuelle stol til det generelle fænomen – en stol. Den individuelle stol er præget af tilfældige egenskaber – farven på stoffet, mageligheden, soliditeten etc., medens stolens idé har karakter af nødvendige egenskaber.

”Dette er en stol”, Udsagnet går ud over det sansende. Ikke alene ser jeg noget, jeg ser en stol – stolens idé eller almene væsen (eidos). Stolens idé er en nødvendighed – alt andet er en tilfældighed. Væsensnødvendigheden har intet med de empiriske lovmæssigheder at gøre. En empirisk lov inddrager sanseerfaringerne, medens en Væsenslov erkendes a priori. En Væsenslov angiver en nødvendig universel sammenhæng og angiver samtidig grænserne for genstandsområdet. Væsenet skal erfares gennem den eidetiske reduktion. I henhold til den ontologiske lov spørger man: Hvilke egenskaber skal stolen nødvendigvis have, hvis den skal være genstand inden for sit område. Der sondres mellem materiel ontologi – væsens forskelle mellem forskellige genstandstyper, og formal ontologi – hvor der redegøres for, hvad det vil sige at være en genstand med de væsensnødvendige egenskaber, der hører til en sådan genstand. Stolen er en stol og ikke et bord. Stolens væsensnødvendige egenskab er, at den i sin fremtræden viser, man kan sidde på den – reelt eller ideelt.

Det er stolens idé og det erkendes a priori.

Fænomenologien som filosofi og som metode.

At se på – at opleve- et andet menneske er ikke helt så ukompliceret, hvad angår tanker, fantasier og følelser, som dét at se på en stol – for slet ikke at tale om den fænomenologiske undersøgelse af et menneske.

Det vil de næste afsnit i opgaven handle om.

Først vil jeg beskrive, hvordan fænomenologien som metode og som filosofi skal forstås, og dernæst vil jeg beskrive det fænomenologiske møde mellem terapeut og klient. I et senere afsnit, vil jeg beskrive kroppens og bevidsthedens fænomenologi.

Merleau-Ponty (1908 – 1961) skriver i indledningen til sin bog *Kroppens fænomenologi*, at fænomenologi er et studie i essenserne, og alle problemer består ifølge den i at definere essenser for eksempel perceptionens essens eller/og bevidsthedens essens. Men, skriver Merleau-Ponty, fænomenologien er også en filosofi, der genindsætter essenserne i eksistensen og mener, at man kun kan forstå Verden og mennesket ved at gå ud fra deres ”fakticitet”. ”Det er en transcendental filosofi, der drager den naturlige indstillings påstande i tvivl for at forstå dem. Det er også en filosofi, for hvem Verden ”allerede er der”, forud for refleksionen, som et umisteligt nærvær, og hvis hele bestræbelse går ud på at

Filosofisk teori i den psykoterapeutiske samtale. Erik B. Smith.

genfinde denne naive kontakt med Verden for endelig at give den en filosofisk status. Lidt kortere kan det siges: Det er et forsøg på en umiddelbar beskrivelse af vores oplevelse, som den er og uden hensyn til dens psykologiske tilblivelse og de kausale forklaringer.⁸ Det er i os selv, vi finder fænomenologiens enhed og den sande mening.

I Dan Zahavi' bog " *Husserls Fænomenologi*⁹ skriver han.: " Efter Husserls transcendentale vending forstås idealismen som en position, der forsvarer subjektivitetens ontologiske primaritet. En primaritet som Husserl anser som en af fænomenologiens hovedteser, hvorfor han da også kan identificere fænomenologi og transcendental idealisme (således): Kun den som misforstår den intentionale metode eller den transcendentale reduktion eller sågar begges egentlige mening, kan ville adskille fænomenologi og transcendental idealisme."

Som jeg læser citatet udtrykker det, at den transcendentale reduktion aldrig er givet som en erfaring, men er et resultat af fornuftens stræben efter enhed og sammenhæng. Subjektivitetens ontologiske primaritet er udgangspunktet for den fænomenologiske reduktion. Det er her jeg ser uoverensstemmelsen med Heidegger, der taler om noget, der nødvendigvis må eksistere¹⁰ - dvs. er en erfaring.

Husserl siger, at grundlaget for al filosofi og alle teorier, skal være en teorifri og en rent beskrivende lære om fænomenerne, hvor fænomenerne er det, der kommer til synes. Det er, hvad fænomenologien handler om.

Husserl' fænomenologi er et studie i perceptionens essens og bevidsthedens essens – f.eks. hvad er det jeg ser, og hvordan opfatter jeg det. Det drejer sig om at beskrive og ikke at forklare eller at analysere, men at vende tilbage til tingene selv, er Husserls tese. Alt hvad jeg ved om verden, ved jeg ud fra mit eget synspunkt eller ud fra min egen oplevelse af verden. Jeg er den absolutte kilde. At vende tilbage til tingene selv vil sige at vende tilbage til den Verden før erkendelsen. I epoché udelukker vi det subjektive – dvs. alt det vi som forestillende, dømmende, følelende, villende, lægger ind i vore betragtninger.

Husserl introducerer "det transcendentale Jeg", der er det Jeg, der giver sammenhæng i de bevidsthedsstrømme, der er de nødvendige betingelser for de erfaringer, der går forud for erfaringen og som betinger erfaringens karakter – f.eks. skal genstanden være i tid og rum, samt være et led i en kæde af årsager. For Husserl er det transcendentale Jeg ikke genstand for bevidstheden – bevidst om noget, men en del af bevidstheden.

Det transcendentale Jeg er blevet kritiseret af både Heidegger (1889 – 1976) og af Sartre (1905 – 1980). For at forstå begrebet vil jeg beskrive betydningen af såvel perceptionsstrømme som bevidsthedsstrømme. En perceptionsstrøm er rettet mod sansbare genstande. Enhver genstand viser tilbage til en række akter, og er enten perceptionsakter eller er udledt af perceptionsakter.

⁸ Side VII i *Kroppens fænomenologi*.

⁹ Side 78.

¹⁰ Side 512 i *Væren og Tid*

Filosofisk teori i den psykoterapeutiske samtale. Erik B. Smith.

Bevidsthedsakter derimod udgør isolerede erfaringer uafhængig af hinanden – men de tilhører alle samme Jeg. Jeget giver sammenhæng i bevidsthedsstrømmen og denne sammenhæng er betingelsen for, at noget kan erfares. Jeget er således forudsætningen for enhver mulig erfaring. Jeget er en konstitueret bevidsthedsidentitet, der er under stadig udvikling, da bevidsthedsstrømmen går fra den ene akt til den næste. Det konkrete Jeg er sammenhængen i bevidsthedsstrømmen i den enhed med den verden, den erfarer.

Heidegger finder, at det transcendentale Jeg kritisk må undersøges¹¹. Kan Jeget betragtes som en genstand blandt andre genstande, spørger han. Nej, siger Husserl. Jeget er ikke genstand for bevidstheden, men er en enhed i bevidsthedsstrømmen, der erkender genstandene. Husserl taler om jegets universelle væsen, dvs. som om det er en genstand, hvis væsen kan bestemmes, men han ser bort fra om Jeget eksisterer eller ej. At se bort fra om en sten eksisterer eller ikke eksistere er underordnet, for man kan altid give stenen mening i form af vægt, farve og form uafhængig af dens eksistens. Det samme kan man ikke sige om Jeget. Det forudsættes at eksistere for at være enheden i bevidsthedsstrømmen. Jegets væsen ligger i eksistensen. Meningen med et fænomen omfatter dets intentionale karakter i forhold til sin relation, sit indhold og sin gennemførelse, siger Husserl. Begrebet 'eksistens' angiver en bestemt Værens-modus, der i sin oprindelse er kendetegnet ved første-persons perspektivet frem for et objektiverende tredje-persons perspektiv.¹²

Hvis der er tale om en genstand, hvilke egenskaber har genstanden så? Her sondres mellem tilfældige egenskaber og nødvendige egenskaber. De tilfældige egenskaber er sådan noget som farve, form og vægt, medens nødvendige egenskaber er egenskaber, som tilhører genstande af netop denne type. Eksistens er ikke en egenskab.

Heidegger er også af den opfattelse, at Jeget ikke er en genstand, men han finder, at man ikke kan se bort fra dens eksistens. "Min oprindelige erfaring af mig selv er ikke en erfaring af en eller anden særegen "hvad-hed", fra hvis eksistens jeg kan se bort fra", siger han. Jeg erfarer, at det er et uomgængeligt træk ved, hvad Jeg er, at jeg forholder mig til mig selv, om jeg er det ene eller det andet. De egenskaber jeg har, kan ikke eksisterer uafhængigt af, om jeg forholder mig til deres eksistens, eller ikke forholder mig til deres eksistens. Det er et grundtræk ved mine egenskaber, at jeg kun kan have dem, netop fordi jeg forholder mig til, om de eksisterer eller ikke eksistere. At være et Jeg er at forholde sig til sin

¹¹ Note 42 side 572 i *Væren og Tid*.

¹² Side 513 i *Væren og Tid*.

Filosofisk teori i den psykoterapeutiske samtale. Erik B. Smith.

eksistens, med de egenskaber jeg har. Jeget er ikke en genstandsgøren, men en erfaring som et grundtræk ved min "Jeg-hed". Jeget er et væren, der forholder sig til det værende.

Husserl og Heidegger er enige om, at al perception, tænkning, fantasieren og drømme, som grundtræk er rettet mod noget. Rettethed er et grundtræk ved min måde at være-til på. Jeg kan kun være-til på, kun eksistere, ved at være-rettet-mod genstande i min omverden. Rettet-mod al det værende som omgiver mig. Spørgsmålet er, hvorledes kan Jeget overskride min bevidsthedssfære og nå ud til den objektive bevidsthedsuafhængige væren? Det bevidste Jeg, det intenderende, hvordan kan jeg opnå sikkerhed for, at det ikke bare er noget subjektivt, men at det har en objektiv eksistens? Heidegger svarer, at bevidstheden, det subjektive, er rettet mod noget værende, og derved er Jeg allerede "derude" og ud over den subjektive sfære. Jeget er derfor ikke primært et subjekt, der forholder sig til sine indre bevidsthedstilstande, men derimod et værende, der forholder sig til det at eksistere, og som kun kan eksistere, når det er rettet mod al det øvrige værende.

Heidegger analyserer Værens-begrebet i bogen *Væren og Tid*. Det ligger udenfor denne opgaves muligheder at redegøre for dette begreb i alle dens afskygninger. Det følgende er en meget kort, men forhåbentlig forståelige, belysning af begrebet i relation til opgaven.

Væren som begreb er filosofiens oprindelige spørgsmål. Heidegger stiller spørgsmålet om det værendes væren – mennesket selv.

Forskellen mellem 'Væren' og det 'værende' er, at væren er det, der bestemmer det værende som værende. Det værende er det som er. Væren som begreb har sine rødder helt tilbage til den antikke ontologi. Det antages, at Væren som begreb er undefinerbart. Væren kan faktisk ikke begribes som noget værende.¹³ Til gengæld antages det, at Væren som begreb udtrykker noget selvfølgelig og selvindlysende. I al erkendelse, i ethvert forhold til noget værende, og i enhver måde at forholde sig til sig selv på, gør man brug af Væren - og udtrykket bliver forstået uden videre.

Mennesket er det eneste der kan forholde sig til sin egen Væren – det værendes Væren, på en sådan måde at det forstår sig selv i sin Væren. Heidegger udtrykker det således, at vi i vor Væren er åbne for denne Væren.¹⁴ Det er den menneskelige eksistens, som er den rene form for Væren. I den menneskelige eksistens ligger, at man skal sørge for sig selv og for andre. I dette ligger, at eksistens er bevægelse og at den eksisterende allerede er i gang med at eksistere i sine muligheder.

Hvordan er Væren som begreb i forhold til en genstand?

Værens karakteristika i relation til en sten, det intenderede (noema) er transcendent – dvs. dens Væren ligger udenfor det som kan opfattes af sanserne, bevidstheden eller erfaringen, medens

¹³ *Væren og Tid*. Side 23

¹⁴ Side 9 i Løgstrups' *Martin Heidegger*.

Filosofisk teori i den psykoterapeutiske samtale. Erik B. Smith.

Værens karakteristika i relation til personen, det intenderende(noesis) er det selvgivne, som en organisk og uadskillelig del af personens bevidsthed – immanensen.

Akten er processen noema og noesis. Personens Værens karakteristika er givet for bevidstheden og dermed er den metodisk tilgængelig. En stens Værens karakteristika er ikke givet for bevidstheden, men processen noema og noesis er et forbundet hele, og i denne helhed sker bevidsthedens akter ubevidst – dvs. uden opmærksomhed - dét udgør menneskets erkendelseshorisont. Bevidstheden er knyttet til noget fysisk – bevidsthed om noget. Værens karakteristika er forskellige for henholdsvis det tingslige- stenen og det bevidsthedsmæssige- for personen. Der er således to typer af Væren- det tingslige og det bevidsthedsmæssige. Det værende som genstand skal forstås i lyset af dets brug – det ved hånden værende og det for hånden værende, hvor det for hånden værende indebærer, at det kan bruges, at det er anvendeligt – en substans med bestemte egenskaber, der gør substansen til brugbare og anvendelige redskaber.

Heidegger foreslår, at opgive Husserl' "Jeget" og i stedet tale om "til-væren" (Dasein), der kun kan være-til ved at forholde sig til dette at være-til dvs. at eksistere. Jeget er derfor ikke primært et "subjekt", der forholder sig til "sine" indre bevidsthedstilstande, men er derimod et værende, der forholder sig til det at eksistere og som kun kan eksistere, når det er rettet imod al det øvrige værende.

Heidegger afskriver med denne argumentation således det transcendentale Jeg.

I *Ego'ets transcendens* argumenterer Sartre for den opfattelse, at Jegét hverken formelt eller reelt er i bevidstheden, men er udenfor i verden – en være i verden.¹⁵ Bevidsthed i sig selv har intet indhold– heller ikke et iboende jeg. Vi er altid bevidste om noget og bevidstheden som eksistensform er at være bevidst om sin bevidsthed – at blive sig selv bevidst om at være bevidst om et bestemt objekt. Bevidstheden er udadrettet mod et objekt udenfor sig selv – i verden. Bevidstheden har aldrig sig selv som objekt, bortset fra den reflekterede bevidsthed, der blot konstaterer, at vi har en bevidsthed¹⁶. – og dér dukker intet Jeg op.

Heideggers overvejelser har måske inspireret Sartre – ligheder er der i hvert fald.

Sartre spørger, hvad er det for et Jeg, Husserl opererer med i det transcendentale Jeg. For at besvare dette spørgsmål sonder Sartre mellem de logiske betingelser for erfaring og spørgsmålet om kendsgerninger og han tager sit udgangspunkt i erfaringens mulighedsbetingelser. En af disse betingelser er, at jeg altid kan være bevidst om, at min tanke og min perception er min – min og intet andet. Sartre spørger om det Jeg, vi møder i vores bevidsthed, er muliggjort ved vore forestillinger eller om Jeget er det, der forener forestillingerne – og svarer, at det er det, der forener vore forestillinger. Husserl og Heidegger er enige i denne betydning af Jeget.

Filosoffen Tim Bayne' fastslår, at *Selvet* har tre vigtige funktioner¹⁷. Den første er ejerskabskomponenten for oplevelser. En oplevelse kræver bevidsthed, en bevidsthed, der samler oplevelserne i en bestemt struktur. Selvet tilskrives denne bevidsthed. Det næste er Selvets rolle som

¹⁵ Sartre: *Ego'ets transcendens*. Side 16

¹⁶ *Ego'ets transcendens*. Side 23

¹⁷ Tim Bayne: *The Unity of Consciousness*. P. 269 ff.

referencekomponent. Selvet er objektet for første-persons refleksion. Når jeg tænker om det at tænke i første person, er der tale om Selvets refleksion og selvhenvielse. Selvets tredje funktion er perspektivet eller Selvets opfattelse af verden. Selvet er ikke kun i verden, men har også en opfattelse af verden.

Gestaltterapeuten Gary Yontef definerer Jeget som "personens system af kontakt"¹⁸. Hvor kontakten sker i grænsefladen mellem organisme og feltet og som er en løbende proces i figurdannelsen fra feltet, hvor den ene figur træder frem, bliver tydelig, opfylder sit formål for derefter at trække sig tilbage i feltet igen og en ny figur træder frem. Gary Yontef' Jeg begreb opfylder alle tre funktioner, der er beskrevet af Bayne' 'Selv' – og hverken Bayne eller Yontef finder, at Jeget er i bevidstheden, men er i verden med en bestemt funktion og en bestemt opfattelse af verden.

Det fremgår af ovenstående, at både Bayne' "Selv" og Yontef' "Jeg" svarer på Sartres spørgsmål. Jeget/Selvet er det, der forener vore forestillinger – samler vore oplevelser i en bestemt struktur. En struktur, der i gestaltpsykologien udtrykkes som figur/grund dannelse. Både Husserl og Heidegger er enige i denne udlægning af jegets rolle.

Følger et "Jeg tænker" alle vore forestillinger eller kan vi have bevidsthed uden et Jeg, spørger Sartre. Han svarer, at vi kan have en bevidsthed uden et Jeg. Det transcendentale Jeg eksisterer ikke som en kendsgerning. Der er her vandene skilles. Husserl siger, at der i bevidstheden er et iboende Jeg og Sartre siger, at bevidstheden i sig selv er tom.

Jeg forstår Sartres således, at vi har bevidsthed om andet end bevidsthed om Jegets rolle i den konkrete situation – det er vel nærmest hovedreglen, at bevidstheden er udad rettet i-Verden, og kun en sjælden gang har vi bevidsthed rettet mod Selvet i "Jeg tænker". Det er perceptionsstrømmen, rettet mod sansbare genstande, der udløser bevidsthedsakter, der bevirker isolerede erfaringer. Jeget giver den nødvendige sammenhæng i bevidsthedsstrømmen, der er den nødvendige betingelse for at noget kan erfares. Bevidstheden er i sig selv intet. Bevidstheden rettet mod "noget" udad i-Verden, har en funktion.

Sartre når frem til samme konklusion som Heidegger, Yontef og Bayne. Jeget er en væren- i-Verden.

Den transcendentale bevidsthed er en kendsgerning og en bevidsthed om kendsgerninger. Den defineres ved sin intentionalitet – det er ikke en før-empirisk ubevidsthed, men en nødvendige betingelse for den empiriske bevidsthed.

Det transcendentale Jeg -begreb har ingen eksistensberettigelse i fænomenologien, er Sartres konklusion.¹⁹

Det er min opfattelse, at bevidstheden er "tom". Man er bevidst **om** noget, og der er intet iboende transcendentale Jeg i bevidstheden. Den transcendentale bevidsthed er en intentionel bevidsthed om kendsgerninger, og det er den, der gør epoché mulig. Jeg er derfor enig i Sartres konklusion.

¹⁸ *Awareness, Dialogue and Process* p.331

¹⁹ Side 22 i *Ego's transcendens*.

I *Væren og Intet*²⁰ modificerer Sartre sit udsagn(citat) ”*men selv om jeg stadig er overbevist om, at hypotesen om et transcendentalt subjekt er unyttigt og skadeligt, bringer dens opgivelse os ikke nogen vegne i spørgsmålet om det andet menneskes eksistens*”. Herom senere i opgaven vedrørende spørgsmålet om solipsismen.(side 35)

Husserl´ teori i praksis.

I dette afsnit vil jeg beskrive, hvordan fænomenologien er som metode i den terapeutiske samtale, og hvor det transcendentale Jeg indgår, sådan som Husserl anvender udtrykket.

Det fænomenologiske møde er et møde med klienten, som han fremtræder – som han er, og ikke som jeg tror, han er. Jeg skal sætte alt det til side, som jeg tror om ham, eller som jeg forventer eller forestiller mig om ham. Det er det rene Jeg – eller sagt med Husserl terminologi - det transcendentale Jeg, der skal anskue den anden. Fænomenologien en ren deskriptiv videnskab – en videnskab om kendsgerninger, hvor de problemer der opstår, er problemer om kendsgerninger.

Det rene Jeg er ikke det samme som det empiriske Jeg²¹, der opfattes som det rene Jeg´ forudsætning. Det skal, som tidligere nævnt, opfattes som et i bevidstheden iboende Jeg. Jegets forhold til bevidstheden bliver i epoché til den transcendentale bevidsthed, der skal forstås som en absolut kendsgerning forstået på den måde, at det er en reel bevidsthed, vi alle kan opleve, når epoché er gennemført. Den transcendentale bevidsthed konstituerer vores empiriske bevidsthed – bevidstheden i verden.

Jeg møder min klient med nysgerrighed, jeg drager mine konklusioner på baggrund af hans fremtoning, hans ordvalg og måden han udtrykker sig på. Jeg har mødt mange hundrede klienter før ham. Jeg har en erfaring om andre menneskers adfærd, og jeg har en teoretisk baggrund som terapeut. Skal al dette lægges til side? Skal jeg sætte parentes om min livserfaring? Svaret er nej. Jeg skal være bevidst om, at jeg har en bevidsthed om denne mand, der netop nu hilser på mig, og jeg skal være bevidst om, hvad jeg er bevidst om vedrørende mine tanker og følelser – og bevidst, om hvor og hvordan jeg retter min opmærksomhed afledt af sanseindtrykkene, der nu er intentionelle.

Jeg lytter til hans lidt læspende stemme. Min uansvarlige fætter taler sådan, og jeg føler straks en let irritation – og tænker ” Gad vide om min klient tager skoene af, inden han går ind på mit lyse gulvtæppe – det gør han sikkert ikke”. Mere irritation. ”. Jeg får ikke sagt, at han skal tage skoene af. Jeg tager ikke ansvar for, at mit lyse tæppe bliver snavset. Det er min egen uansvarlighed, der irriterer mig.

²⁰ Side 209 *Væren og Intet*.

²¹ Det empiriske Jeg er når jeg opfatter mig selv som en genstand blandt andre genstande i Verden.

Udtrykt på en anden måde: Mødet skal være et møde med "den anden" og ikke et møde med "mig selv i den anden" – forstået på den måde, at jeg projicerer min egen uansvarlighed over i min klient og derefter bliver jeg vred på min klient, fordi jeg forventer, at han er uansvarlig.

Et kendt Kierkegaard citat fra *Synspunktet for min Forfatter-Virksomhed* udtrykker det samme, bare med andre ord:²²

"At man, naar det i Sandhed skal lykkes En at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest maa passe paa at finde ham der, hvor han er, og begynde der."
og fortsætter:

"Dette er Hemmeligheden i al Hjælpekunst. Enhver, der ikke kan det, han er selv i en Indbildning, naar han mener at kunne hjælpe en Anden. For i Sandhed at kunne hjælpe en Anden, maa jeg forstaae mere end han – men dog vel først og fremmest forstaae det, han forstaaer. Naar jeg ikke gjør det, saa hjælper min Mere-Forstaaen ham slet ikke. Vil jeg alligevel gjøre min Mere-Forstaaen gjældende, saa er det, fordi jeg er forfængelig eller stolt, saa jeg i Grunden istedetfor at gavne ham egentligen vil beundres af ham. Men al sand Hjælpen begynder med en Ydmygelse; Hjælperen maa først ydmyge sig under Den, han vil hjælpe, og herved forstaae, at det at hjælpe er ikke det at herske, men det at tjene, at det at hjælpe ikke er at være den Herskesygeste men den Taalmodigste, at det at hjælpe er Villighed til indtil videre at finde sig i at have Uret, og i ikke at forstaae hvad den Anden forstaaer."

Kierkegaards ord er i al sin tydelighed specielt vigtige at notere sig i den terapeutiske proces. De har fokus på to af terapeutens allerværste fælder – for det første at tage udgangspunkt i sig selv og ikke i klienten, og for det andet, at ville fremstå som den kloge og altvidende, der forstår klientens problemer, og kan sætte dem ind i en teoretisk referenceramme, og på denne måde bader sig i klientens beundring.

At hjælpe så lidt som muligt og så meget som nødvendigt, er et udsagn, der altid skal forstås inden for Kierkegaards referenceramme.

I mit eksemplet er det min bevidsthed om at være bevidst om, at min klients fremtoning fremkalder bestemte tanker, fantasier og følelser i mig og samtidig være bevidst om, at der står en mand foran mig, der er 180 cm høj, slank af bygning, lyst hår, og som giver mig et håndtryk, jeg kan mærke gør lidt ondt i hånden. Jeg mærker også, at jeg kan lide ham. En stille glæde fylder mit sind. Mine tanker, fantasier og følelser ved synet af min klient har sit udspring i min erfaring i livet. Kun det jeg ser, smerten i hånden og det jeg hører er kendsgerninger – sådan er min klients fremtræden *og det er i hans fremtræden*, jeg møder min klient med min transcendentale bevidsthed.

Jeg er opmærksom på mine følelser. Følelserne påvirker min erkendelse. Hvornår og hvordan de påvirker mig i mit møde med min klient, vil jeg være opmærksom på, men jeg vil ikke udelukke dem. Jeg er klar over, at Husserl' fænomenologi, forudsætter en objektiverende holdning til genstanden – tilbage til det oprindelige, som han udtrykker det. Instinktivt mærker jeg, at jeg kan lide min klient. Han er et smukt menneske, der smiler og er høflig. Der er både noget æstetisk og etisk i vort møde. Der er ikke noget objektivt i dette møde. Det er det vist aldrig, når to mennesker møder hinanden. Både Martin Buber og Lévinas beskriver dette møde som alt andet end objektivt. (Herom senere). Hvad betyder det, når hele ens erfaringsgrundlag skal lægges væk i mødet med den anden? Jeg tror, det nærmeste jeg kan komme er, at terapeuten skal møde klienten på samme måde, som enhver anden erfaren terapeut vil gøre i en tilsvarende situation – forudsætningsløst.

²² *Synspunkt for min forfattervirksomhed*. Andet afsnit. Kap. 1A § 2. SKS 18 & 19 side 96ff.

Mine forventninger, mine formodninger og fordomme lægger jeg væk. Min trang til generaliseringer lægger jeg væk, men mine følelser bruger jeg til at være åben og imødekommende og nu er betingelserne for et møde og en vellykket terapi til stede.

Det er således, med fuld opmærksomhed, jeg i den terapeutiske situation fravælger visse elementer i den eidetiske reduktion. I det følgende vil jeg nærmere uddybe, hvorfor jeg udelukker visse elementer i den eidetiske reduktion- og til trods herfor alligevel mener, at fænomenologien er den rette betegnelse for den psykoterapeutiske fænomenologiske metode. Med begrebet "eidōs" forstås "tilbage til det oprindelige". Min klient fremtræder for mig som den person, han er uden mine subjektive vurderinger. Jeg bruger hans fremtræden, der ligner min afholdte fætters fremtræden, til at komme i kontakt med min glæde – en glæde, der åbner mit sind og som giver terapien den kvalitet, der er en nødvendig forudsætning for både min klient og for mig. Glæden er min, også selv om den er udløst af min klient. Glæden er et nyttigt redskab i terapien, og jeg er mig bevidst om, at jeg skal holde denne glæde for mig selv og ikke lægge den over i min klient, eller gøre ham ansvarlig for min glæde.

Hvis følelsen ikke er glæden, men vrede eller afsky, vil følelsen ikke være befordrende for en hensigtsmæssig terapi – tværtimod. Det er min opfattelse, at ethvert møde mellem mennesker fremkalder følelser, og er disse følelser negative i relation til den terapeutiske proces, må terapeuten finde årsagen til denne følelsesmæssige reaktion og på den måde få den adskilt fra klientens tilsynekomst. Skyldes vreden, at klienten ligner en anden fætter, der har snydt ham, og som han i øvrigt ved er en skidt fyr, ja, så må terapeutens reaktion placeres, hvor den hører hjemme – hos hans forhold til fætteren. Terapeutens proces er identisk med den tilsvarende proces vedrørende glæden, problemet er bare, hvis terapeuten ikke kan "lægge vreden væk", vil terapien ikke forløbe tilfredsstillende. Den erfarne terapeut vil forsøge finde et eller andet positivt ved klienten, for på den måde at fjerne følelsen af vrede og hvis det ikke lykkes, vil terapeuten afslå terapien sikkert med ordene: "Jeg er ked af det, men dit tilfælde er for kompliceret for mig. Jeg vil gerne henvise dig til en anden terapeut."

Følelser opleves som kendsgerninger i kroppen. Det afgørende er, hvordan man bruger følelserne, ikke at se bort fra dem – heller ikke i den eidetiske reduktion.

Det er min opfattelse, at denne reflektive opmærksomhed ikke rækker ved principperne i fænomenologien. Jeg ser stadig min klient i hans oprindelighed. Glæden, jeg ikke vil lægge væk, er min glæde. Den er ganske vist udløst af min klient, men årsagen er min relation til min fætter, og så længe jeg ikke ser min klient som min fætter eller lægger egenskaber over i klienten, som tilhører min fætter, er jeg på sikker grund.

På den måde er jeg stadig tro mod den eidetiske reduktion – følelsen er min og min klient er "ført tilbage til" det oprindelige menneske, han er. Det er det intenderede (noema), der skal reduceres – ikke det intenderende (noesis).

Jeg – Du mødet.

Klientens møde med terapeuten er et Jeg – Du møde. Hvad det indebærer, belyser jeg i dette afsnit.

Martin Buber (1878- 1965) har i sin lille bog *Jeg og Du*²³ beskæftiget sig med dette møde. Han har en sondring: Jeg – Du og Jeg – Det. To par- ord med hver sin betydning. Jeg – Du kan kun siges med hele ens væsen, medens Jeg – Det aldrig kan.²⁴ Buber gør det klart, at der ikke findes et selvstændigt Jeg, hvor et Jeg-Du/Det møde er udelukket. Jeg vil altid være i forbindelse med et Jeg – Du eller et Jeg- Det. Selv hvis man er tilhænger af solipsisme, er Bubers udsagn indlysende rigtigt.

Jeg betragter stolen uden at forholde mig til den. Den er blot en genstand, den har sin plads, sin tid og sin fremtræden. Stolens form, dens soliditet og indbydende magelighed virker tiltrækkende på mig, der er træt efter en lang tur. Stolens betydning skifter karakter. Jeg bliver indfanget i et slags forhold til stolen, men alt hvad jeg i øvrigt ved og har set om stolen forbliver uændret. Stolen er ikke et indtryk, påvirker ikke min forestillingsevne eller min sindsstemning – og alligevel er mit forhold til stolen ændret. Jeg er i fysisk kontakt med stolen, når jeg sidder i den. Det der møder mig er stolens sæde og ryglæn – intet andet. Stolen er et Det.

Nogle klienter taler og ser samtidig ned på f.eks. deres sko. Det er et Jeg – Det forhold, hvor terapeuten blot er med på en lytter. Klienten gøres opmærksom på forholdet og opfordres til at tale til terapeuten i et Jeg – Du forhold. Både klient og terapeut mærker den kraft, Buber taler om, hvis klienten følger opfordringen. Fortsætter klienten, og denne gang med fuld opmærksomhed, med at tale til en død genstand – skoene f.eks., er det for at undgå at mærke denne kraft og vekselvirkning mellem sig og terapeuten.

Buber har opmærksomhed på, at den der starter med et Du, ikke har *noget* til genstand. Hvor der er et *noget*, er der altid *noget andet*. Ethvert Det grænser op til andre Det' er.²⁵ *Det er kun til i og med det grænser op til andre, men hvor der siges Du, er der ikke noget. Du har ingen grænser. (citat²⁶)*

Udsagn som "Du er...", "Du gør...", "Du vil..." etc. peger ud af – væk fra sig og mod det uendelige. Der er intet møde. Det er terapeutens opgave at gøre klienten opmærksom på udsagnets

²³ Buber Martin. (1997) *Jeg og Du*. København. Hans Reitzels Forlag.

²⁴ Side 21

²⁵ Side 22

²⁶ Side 22.

virkning og opfordre til at det ændres til et "Jeg - Du", eller et "Jeg - Det". "Noget" bliver til en genstand – eller en person. Følges opfordringen træder kraften og vekselvirkningen frem mellem terapeut og klient.

Nogle klienter siger Man i stedet for Jeg. Man er ikke et par-ord. At sige Man er at ugyldiggøre sig og undgå mødet med den anden. Der er ingen energi i udsagnet, intet ansvar for gensidigheden – og det er netop meningen, hvis udsagnet er med fuld opmærksomhed." Man" er et almengørende ord for Jeg. Personen mister sin identitet og bliver til et Det.

I fjerde kapitel i *Væren og Tid* beskæftiger Heidegger sig også med anvendelsen af ordet "man".²⁷ Hans udgangspunkt ved anvendelsen af ordet er, at det understreger forskellen, udligner forskellen eller holder de andre nede. Udtrykket "de andre" anvendes for at skjule, at man selv tilhører gruppen. "Man" er alle eller ingen.

"Ja – Ja. Sådan gør man jo i din alder", siger bedstemoderen overbærende til sit barnebarn. Her glattes ud. "Man" er inkluderende for hele aldersgruppen. "Man" udtrykker gennemsnitligheden og bedstemoderen har allerede tilgivet sit barnebarn – han er jo bare som de andre.

"Man" kan også bruges ekskluderende. "Man tager jo altid til Skagen i uge 30", sagde den ene veninde til den anden, vel vidende at modtageren af budskabet ikke havde råd til at deltage i de festlige feriedage. Hun er ikke en del af gruppen; hun er udenfor – og det skal lige understreges.

"Man er vel forfængelig", sagde hustruen. Hun havde lige brugt 2.500 kr. på at få farvet håret, og nu forsøger hun at lægge ansvaret for brugen af de mange penge fra sig ved det upersonlige "man", der samtidig skal almengøre handlingen. Hun er bare som "de andre".

"Man" har altid ret. Det forholder sig som "man" siger – udtrykket bliver autoritativt.

De to sidste eksempler viser modsætningen mellem at have tabt sig selv til "man" i en uegentlig tilværelse. Det at tabe sig selv betyder at blive fremmed for den tilværelse, hvor pågældende i egentlig forstand er sig selv. Både veninden og hustruen lægger egen eksistens og egne muligheder i hænderne på det anonyme "man" – eller "de andre". I det første eksempel bliver barnebarnet underlagt, og i de to andre eksempler underlægger kvinderne sig "de andres" overherredømme.²⁸

I den terapeutiske samtale vil klienten altid blive bedt om at gentage sætningen og erstatte "man" med "jeg". Klientens reaktion er ofte modstand eller overraskelse – at være sig selv, at se sine egne muligheder og at tage ansvaret, er ikke altid lige velkomment. Heidegger udtrykker det således, at være sin eksistens og at være tro mod sine muligheder, og ikke at leve som om eksistensen var noget forhåndenværende. Dét er den eksistentielle forskel i måden at leve sit liv på. Terapeutens opgaver er at bringe denne forskel til klarhed for klienten.

Mødet med min klient er et Jeg – Du møde. Jeg taler med min klient og min klient taler med mig. I selve tiltalen ligger der en kraft og Jeg er i en vekselvirkning med Du. Kun Jeg – Du kan siges med hele ens væsen.

²⁷ §§ 25-27 side 140 ff.

²⁸ Side 153.

Filosofisk teori i den psykoterapeutiske samtale. Erik B. Smith.

I bogen *Totalitet og Uendelighed*²⁹ beskæftiger Lévinas (1906 – 1995) sig med det Jeg, der er forudsætningen for et Du eller som han skriver ”før den Anden er der et Mig Selv”. Jeg’ ets særegenhed er udtryk for adskillelsen,³⁰ og er forudsætningen for at møde den Anden. Adskillelsen er som en bekræftelse på retten til at være sig selv. Lévinas har fokus på det sanselige, på glæden ved livet. Det er ikke sådan at fortvivlelsen ignoreres, fortvivlelsen er også sanselig - glæde og fortvivlelse er livets polariteter og derved en del af tilværelsen.

For Lévinas er etikken en problematisering af Min verden ved den Andens tilstedeværelse. Dét, at den Andens fremmedhed ikke kan reduceres til Mig, til mine tanker og mine besiddelser, udtrykkes gennem etikken. *Da vores første indtryk af andre væren ’er et synsindtryk, dominerer det disse væren’ er og udøver magt over dem. (citater side 190)* Lévinas etik udtrykkes gennem hans analyse af ansigtet i mødet med den Anden. Ansigtet sætter sig imod min besiddelse og magt³¹, siger Lévinas. Den Andens ansigt, er helt udenfor det vi opfatter, og som henvender sig og appellerer til mig i en form, der er udenfor det sanselige. Appellen giver mulighed for at svare – for at tage ansvar. Ansigtet bekræfter og retfærdiggør min eksistens. Den Anden forpligter mig og jeg har ansvaret for den Anden, er konklusionen på Lévinas analyse af mødet mellem Jeg og Du – hvor Du er den Anden.

Lévinas har, med sit fokus på det sanselige, fat i energien eller mystikken i mødet mellem mennesker, hvor ansigtet er det afgørende. Han ser også, at etikken handler om respekten for den Andens fremmedhed, og at denne respekt ikke begrænser ”det Sammes” frihed. Hans konklusion er, at den Anden forpligter mig, og at Jeg har ansvaret for den Anden. Den konklusion fortjener en nærmere belysning i relation til den terapeutiske samtale.

Den terapeutiske samtale, når den er gestaltterapeutisk, er nærmest sokratisk. Støttende spørgsmål, så klienten selv kommer frem til det svar, der netop er det rigtige svar for ham eller hende. Terapeutens ansvar er det ansvar, der ligger i mødet, og med en opmærksomhed, hvor der er sat parentes om alle formodninger, forventninger, fordomme og fantasier. En åben imødekomende holdning med opmærksomhed på egne følelser og fornemmelser og opmærksom på, hvordan det påvirker processen mellem klient og terapeut. Mødet er et Jeg - Du møde, eller som Lévinas siger et ansigt-til-ansigt forhold. Et møde, hvor terapeuten møder den Anden – og ikke sig selv i den Anden. Dét er terapeutens ansvar. Klientens ansvar er at tage ansvar for sig selv – og kun for sig selv.

Den terapeutiske relation ophæver ikke adskillelsen – der skal ikke være, og må ikke blive, en integration af Jeg’ et og den Anden.³²

²⁹ Del II side 101 ff. og del III side 181 ff. I *Totalitet og Uendelighed*.

³⁰ Side 112 i *Totalitet og Uendelighed*.

³¹ Side 194. I *Totalitet og Uendelighed*.

³² Se side 249 i *Totalitet og Uendelighed*.

Følelsernes fænomenologi.³³

Afsnittet handler om følelsernes fremtræden og betydning for erkendelsen. Følelserne er et vigtigt redskab for terapeuten, når han skal støtte klientens erkendelsesproces.

Da han satte sig i stolen foran mig, rykkede han den lidt tættere mod min stol. Jeg mærkede straks et ubehag i kroppen. Det er for tæt på, tænkte jeg. Jeg bad ham rykke stolen lidt tilbage. Det gjorde han.

Er afstanden acceptabel for dig, spurgte jeg. Han nikkede. Hvordan er det for dig, at jeg bad dig rykke stolen tilbage, spurgte jeg igen. Det er ok, svarede han. Jeg var ikke sikker på, jeg troede på ham. Enten er han meget høflig, eller også mærker han ikke sig selv, var min konklusion. Nuvel, da han rykkede stolen tættere på, må han jo have tænkt eller mærket, at afstanden var for stor mellem os, og nu havde jeg bedt ham rykke stolen tilbage. Jeg havde afvist ham. Jeg mærkede min lyst til at forklare mig, mit behov for, at han skulle acceptere min afvisning. En snert af skyld løb gennem kroppen på mig. Den følelse kender jeg alt for godt fra barndommen. I dag hedder den "når jeg vælger mig selv, får jeg skyldfølelse". Jeg holdt min mund. Skylden havde intet med min klient at gøre – jeg var nu helt vågen og opmærksom. Terapien er begyndt – gad vide hvor vi ender?

Følelser er en vigtig del af terapien. Når jeg bruger ordet følelser er det en fællesbetegnelse for sorg, glæde, vrede og seksualitet, samt for fornemmelser som f.eks. uro, ubehag, smerte, kvalme, skam og skyld. Behov som f.eks. tørst, sult, toiletbesøg, søvn og sex, betegnes også undertiden som følelser. Jeg føler mig søvnig, eller jeg føler mig træt, er typiske udsagn. Hvis det er relevant, vil jeg i det følgende præcisere hvilken type af følelser jeg skriver om.

Følelser kaldes også emotion, der er afledt af latin og udtrykker "det der bevæger til handling". Følelser er et eksistensvilkår. De farver vore oplevelser og vor erkendelse. Er vi f.eks. i trist humør er alting gråt i gråt, eller er vi glade, møder vi kun smilende ansigter.

³³ Dette afsnit indeholder, i begrænset omfang, sammendrag og omskrivninger fra en tidligere områdeopgave om følelsernes betydning for erkendelsen.

Filosofisk teori i den psykoterapeutiske samtale. Erik B. Smith.

Følelsernes betydning for erkendelsen har været genstand for opmærksomhed op gennem filosofiens historie.

For Aristoteles³⁴ (384 – 322 f. Kr.) er følelser bevidsthedsakter, der gør noget – motiverer til handling. Lystfølelsen er lig en god påvirkning og følelsen af ulyst er lig en ond påvirkning. Erkendelsen af om en påvirkning er god eller ond afgøres i et samspil mellem følelser og fornuft. Den sunde fornuft udvikler man gennem opdragelse og erfaringer – samt ved at lytte til en vis gammel mand. Følelserne giver handlemuligheder – men husk, siger Aristoteles: ”Gå ikke til yderligheder – find den gyldne middelvej i dine handlinger”.

René Descartes (1596 - 1650) mener ikke, at følelserne er en støtte for sikker sand erkendelse. Han nævner eksemplet med fantomsmerter i et ben, der er amputeret, eller den syge, der føler tørst eller sult, til trods for at netop opfyldelsen af dette behov, vil gøre sygdommen værre. Hans konklusion i *Meditationer over den første filosofi* er: Jeg er intet andet end en tænkende ting, og jeg har en krop, der har det dårligt, når jeg føler smerte. Disse fornemmelser er intet andet end visse forvirrede tænkemåder ved sindets forening og sammenblanding med kroppen.

Vore handlinger kan ikke være grundlaget for en moralsk bedømmelse, siger Imanuel Kant (1724 – 1804). Skiftende sæder og skikke gør vurderingen uskarp, og det ender let i den rene relativisme. Det gode, den sunde fornuft eller belønningen i form af en lykkefølelse forkastes alle som noget vilkårligt. Hvilket andet grundlag kan en moralsk vurdering så bygge på, spørger Kant og svarer, at det afgørende er **viljen** bag handlingen. Man kan ikke forestille sig et moralsk gode uden den gode vilje, siger han. Den gode vilje er i sig selv afgørende – ikke konsekvenserne. I *Kritik der praktischen Vernunft* forkaster Kant fuldstændig følelsernes betydning, da han opstiller ”det kategoriske imperativ” der indebærer, at pligten går forud for alle andre hensyn, sympatier og bevæggrunde. Det kategoriske imperativ siger intet om handlingens indhold eller konsekvenser.

Kant underkender dog ikke helt følelsernes betydning for erkendelsen. Når man skal afgøre om noget er smukt eller hæsligt, har følelserne en vigtig rolle. Kunst fremkalder en form for velbehag – en glædesfornemmelse, der ikke aktiverer viljen. Kant kalder det ”uinteresseret” velbehag. I *Kritik der Urteilskraft* fastslår Kant, at en æstetisk dom skal indeholde fire dimensioner - kvalitet, kvantitet, relation og modalitet.³⁵

Kvalitet betyder i denne sammenhæng en reflektiv opmærksomhed på, hvordan personen føler sig påvirket af den genstand personen iagttager. Den følelsesmæssige oplevelse kan være glæde, det kan være afsky, og det kan være ligegyldighed. Er genstanden smuk, er der en stærk påvirkning, der udløser glæde. Er genstanden hæslig udløser påvirkning afsky, og er genstanden intetsigende, er den uden påvirkning – den er ligegyldig.

Hvad angår kvantitet i en æstetisk dom, er det Kants påstand, at hvis en person kan glæde sig over en bestemt genstand indebærer det, at den samme genstand også vil udløse glæde hos andre iagttagere, hvis genstanden indeholder en form for objektiv skønhed.

³⁴ Aristoteles *Etikken*. 7. bog

³⁵ S.212 ff. German Idealism.

Det relationelle element fremkommer ved, at vi som mennesker har svært ved at værdsætte noget smukt uden at indlægge en form for hensigtsmæssighed i den smukke genstand – en form for resultatet af en viljeshandling, også selv om vi ved, det ikke er tilfældet. En meget smuk blomst i naturen træder således frem for andre blomster, og vi tillægger så blomstens skønhed netop et særlige formål eller mening.

Det fjerde og sidste element i en æstetisk dom er modalitet. Det ser ud som om, der i den æstetiske dom er et element af noget uomgængeligt, forstået på den måde, at dommen indeholder en formodning om, at også andre vil finde genstanden smuk. "Gemeinsinn" kalder Kant det – i engelsk oversættelse "public sensibility". På dansk dækker udtrykket nok "den almindelige opfattelse".

Aristoteles, Descartes og Kant har således hver deres opfattelse af følelsernes betydning. I det følgende vil jeg lægge til grund, at følelserne kan være intentionelle, og de kan være evaluerende. De intentionelle følelser retter sig mod genstande eller personer og motiverer til handling. De evaluerende følelser giver som en første bevidsthed svaret på, om en handling eller påvirkning er god eller dårlig og om kunst og natur er smuk eller afskyelig. Dette er i overensstemmelse med Husserl, der sondrede mellem "Gemüt", der er udtryk for en følelsesmæssig evaluering og "Gefühl", der er en intentionel og motiverende følelse.³⁶

Hvis en person siger nogle grove injurierende bemærkninger til mig, så mærker jeg en vrede, rettet mod personen, og jeg handler f.eks. ved at sige til ham, at jeg er vred over hans måde at tiltale mig på – og derefter går jeg min vej og tænker "sikke et fjols". Min erkendelse vedrørende udsagnet og min reaktion mod personen er i god overensstemmelse med mine følelser, men om erkendelsen kommer før følelsen af vrede og om min reaktion er resultatet af erkendelsen eller resultatet af følelsen, er det svært for mig at afgøre.

Sartre har skrevet en lille bog: *Skitse til en teori om følelser*, hvor han sondre mellem den refleksive bevidsthed om følelser og den ureflekterede umiddelbare emotionelle bevidsthed.

Når det er den refleksive bevidsthed om følelser, der er genstand for opmærksomhed i terapien, handler det om, at klienten vender sin opmærksomhed mod bevidsthedens følelsesmæssige struktur og f.eks. siger "Jeg mærker, jeg er vred". Det er en værdifuld opmærksomhed, der kan være skjult for klienten, og som terapeuten gennem sin spørgeteknik får gjort åbenbar for klienten. Følelser påvirker erkendelsen – også selv om følelsen ikke har klientens opmærksomhed – en før-refleksiv opmærksomhed Hændelsesforløbet kan være uforståelig for klienten, indtil følelserne åbenbarer sig for ham. "Han er sådan en flink fyr. Jeg holder meget af ham, så jeg forstår ikke, hvorfor han siger sådan", kan være udsagnet. I samtalen, hvor terapeuten beder klienten om at vende opmærksomheden indad mod fornemmelserne i kroppen, bliver det klart for klienten, netop fordi han vender opmærksomhed mod bevidsthedens følelsesmæssige struktur, at han er vred på sin ven – en vrede, han har skubbet fra sig. "Han er jo min ven – så ham bliver jeg ikke vred på". Nu bliver det klart for klienten, hvorfor han i lang tid har undgået sin ven.

³⁶ Ideas I § 117 & Ideas II § 40

Følelser og handling bliver forståelig – og det er ikke altid, vi foretager denne reflektive bevidsthedsakt, inden vi handler.

Den ureflekterede umiddelbare emotionelle bevidsthed, handler om mine følelsers fremtrædelsesformer, eller sagt på en anden måde: min væren-i-Verden med mine følelser. I terapien sker det, at klienten bliver vred på terapeuten og nu er chancen for at inddrage denne her-og nu oplevelse i den terapeutiske proces, at opleve klientens væren- i-Verden med sine følelser, og hvor terapeuten er vredens genstand.

Følelser udløses af sanseindtryk eller af fantasiforestillinger. Genstande eller personer, der f.eks. fremtræder farlige eller som erfaringsmæssige er farlige, fremkalder angst og motiverer til flugt eller angreb.

Bevidsthed om egne følelser og en væren- i – Verden med sine følelser, viser at "bevidsthed" og "Verden" er de to fænomenologiske nøglebegreber, når man skal forstå følelsernes fænomenologi.

³⁷ I *Skitse til en teori om følelser* udtrykkes det således: *Følelsen er en bestemt måde, hvorpå man kan sætte sig i besiddelse af verden.*

Sartre har fokus på følelsernes betydning for handling. Hver dag konfronteres vi med dagliglivets problemer og situationer, og hvor vi skal handle. Vi forholder os til situationen eller problemet og vi handler – og så kommer en ny situation, hvor vi igen handler etc. Pludselig står vi overfor et problem eller en situation, hvor vi ikke ved, hvordan vi skal handle. Følelsen er frustration. Handle-Verden bliver til Hade-Verden, som Sartre udtrykker det. Den sidste Verden er en funktion af den første Verden – en bevægelse fra en ureflekteret bevidsthed til en ny ureflekteret bevidsthed. Jeg' et er hele tiden i stand til at overveje handlinger for på den måde at få indvirkning på Verden. Sartre har den opfattelse, at, den måde følelserne "sætter sig i besiddelse" af Verden på, opleves som forud fastlagt – som eneste mulige måde at nå sit mål på. Sartre kalder det "den pragmatiske anskuelse af verdens determinisme".

Hvad gør man så, når det ikke er muligt at handle i overensstemmelse med følelserne? Jo, siger Sartre, så skaber følelserne en "magisk" Verden – en Verden skabt af den menneskelige indbildningskraft. En "følelsernes" Verden som bringer følelser og handlemuligheder i harmoni. Den ændrede virkelhedsopfattelse opleves som den reelle virkelighed, siger Sartre.

Sartre viser med sin teori, at følelser skaber en virkelighed, der er i overensstemmelse med handlemulighederne. Den bestemte måde at sætte sig i besiddelse af Verden på opleves determineret, og giver i første omgang frustration, hvis disse bestemte handlemuligheder er udelukket. Frustration kan, efter min opfattelse, imidlertid også give andre reaktioner, end at skabe en magisk Verden. Frustration kan være første fase til en ny-orientering, hvor andre handlemuligheder viser sig at være relevante. Hér skabes ikke en indbildt Verden, men en anden måde at sætte sig i besiddelse af Verden på.

Da Sartre hævder, at den magiske Verden opleves som den reelle Verden, kan det være svært at finde ud af, om det er den reel Verden eller det er en magisk Verden. Hér kommer terapeuten ind

³⁷ S.56. *Skitse til en teori om følelser.*

Filosofisk teori i den psykoterapeutiske samtale. Erik B. Smith.

og gennem sin spørgeteknik afslører ikke alene den magiske Verden, men åbner også klientens øjne for andre handlemuligheder i den reelle Verden.

Den magiske verdens tilsynekomst kan ske på følgende måde: Jeg sidder foran min laptop. Den vil ikke, som jeg vil. Igen og igen er skriveafstanden mellem ordene for store. Jeg læser manualen. Intet resultat. Jeg klikker på alle instruktionsknapperne – forgæves. Jeg ringer til min søn, der svarer: "Det ved jeg virkelig ikke. Er det ikke en gammel pc' er, du har?" Der er kun én måde at få rettet fejlen på – og jeg kender den ikke. Nu indtræder den magiske Verden. Sagde min søn ikke, at det var en gammel pc' er? Det er selvfølgelig min pc' er, der er for gammel. Resolut smider jeg den ud, og går ud og køber mig en ny. Min frustration og vrede er væk. Den nye pc' er er fantastisk – jo, det var den gamle, der ikke duede.

Situationen bliver næppe genstand for opmærksomhed i en terapi. Klienten er jo overbevist om, at det var computeren, og ikke ham selv den var gal med. Den magiske verdens manglende realitet kræver noget mere for at blive afsløret. Klienten skal vågne og se realiteterne i øjnene, hvilket sker, hvis den magiske verdens manglende realiteter støder sammen med den reelle Verdens realiteter, som f.eks. da adoptivmoderen i fjernsynet betegnede sit adoptivbarn fra Somalia som en "Nitte", fordi hun ikke kunne håndtere barnets fortvivlelse over at være fjernet fra sin biologiske moder. Der var stærke reaktioner fra seerne – og det må erkendes, at den magiske Verden lettere lader sig afsløre "udefra" end "indefra".

Den magiske verden må heller ikke forveksles med det, der på dansk kaldes "at springe over hvor gærdet er lavest". Indbildningskraften kan let overbevise personen om, at det ikke er nødvendigt at opfylde alle arbejdsbetingelserne for en veludført opgave. Handlemulighederne i den reelle Verden er absolut til stede, men de er bare besværlige at udføre. Besværet udløser en let irritation hos personen – irritation rettet mod ham selv. Han begynder nu at tænke, at der jo heller ikke er nogen, der har krævet af ham, at denne skriftlige opgave skal være på 30 sider – 20 sider, ja måske 10 sider er nok. Irritationen forsvinder for nu er arbejdsopgaven overkommelig – og resultatet bliver derefter.

I den situation er det i terapeutens fokus at få klienten til at forholde sig til opgavens længde og kvalitet. Hvor kom de oprindelige krav fra, og var han selv tilfreds med sin besvarelse af opgaven? Det er ikke terapeutens opgave at få klienten til at blive flov over sin handlemåde, men blot at give klienten en opmærksomhed på om hans valg af besvarelse skyldes "en magisk" Verden, hvor kravene ikke var så store, eller det var et bevidst valg, hvor han var ligeglad med bedømmelsen.

Følelser udløses af erkendelse – i en reel eller indbildt virkelighed og derfra handles så, så hensigtsmæssigt som muligt i overensstemmelse med, hvordan situationen opfattes. Er disse handlemuligheder udelukket, opstår frustrationen og andre handlemuligheder undersøges. Er disse muligheder også udelukket, har vi på dansk et andet udtryk: "Lad os sove på det". Det er almindelig kendt, at følelsen af hjælpeløshed og frustration fortager sig, og næste dag er følelsen af ro den dominerende, og nu er det muligt at få et nyt og måske større overblik over situationen og så handle derefter.

Sartres teori om følelsernes Verden bygger på den forudsætning, han kalder "den pragmatiske anskuelse af verdens determinisme"³⁸. I mit eksempel med computeren, der ikke ville, som jeg ville, er handlemulighederne ikke udtømte. Jeg kunne f.eks. have sendt den til reparation, eller anmodet

³⁸ Se også side 53 om den frie vilje.

gode venner om hjælp og dermed sikkert få en mere villig vejledning, end den jeg fik fra min søn. I eksemplet med adoptivmoderen er hendes handlemuligheder heller ikke udtømte. Det ,der efterfølgende er sket, er at adoptionsforholdet er taget op til overvejelse ,og barnet er nu anbragt hos en anden og mere kompetent familie. Moderens reaktion på barnets sorg over at være borte fra sin biologiske familie, skal snarere ses som udtryk for, at hun har følt sig hjælpeløs og som en dårlig adoptivmoder. Denne udelighedsfornemmelse projicerer hun over i barnet, så det nu er barnet, der er umuligt – en nitte. Det er min opfattelse, at Sartres ”magiske” følelsernes verden, nok eksisterer, men mere som en anormalitet, hvor personen i situationen ikke ser de handlemuligheder, der vitterlig er.

Sartres teori er efter min opfattelse undtagelsen, hvor hovedreglen er, at følelserne kan bruges til en ny orientering, der giver nye handlemuligheder i den reelle Verden og følelserne kan bruges bevidst på den måde, at en god nats søvn kan ændre følelsen af frustration og vrede til ro og eftertænksomhed med deraf afledte handlemuligheder.

Sartres opfattelse af de determinerede handlemuligheder, forstår jeg som en opfattelse i nuet – i det øjeblik, hvor man konfronteres med problemet og oplever de manglende handlemuligheder, og hvor frustrationen tager over. Den magiske verden optræder, hvor personen ikke tåler denne frustration og omgående skaber en ny virkelighed – det Sartre kalder en følelsernes Verden. Jeg vil hellere kalde det en Verden befriet for følelsen af frustration. Fra litteraturen kendes eksempler på, hvordan livstidsfanger, der henslæber tilværelsen i et mørkt og uhumsk fangehul, skaber deres egen virkelighed og taler til indbildte personer, slutter venskab med rotter og i øvrigt forestiller sig, at de bliver befriet, finder store skatte og tager hævn over de slyngler, der udvirkede deres håbløse situation. Selv om følelserne af håbløshed, fortvivlelse og desperation har fremkaldt denne tilstand på randen af vanvid, og som kan tages til indtægt for Sartres teori, er det næppe det, han tænker på med sit udtryk ”den magiske verden”. Den magiske verden er, efter min opfattelse, et fænomen, vi alle skal være opmærksomme på, når de øjeblikkelige handlemuligheder i hverdagen forekommer at være udelukket.

Følelser og erkendelse er gensidige afhængige størrelser. Terapeuten spørger ind til følelsen i forbindelse med klientens fortælling, og er følelsen overraskende i forhold til fortællingens indhold, forekommer det ofte, at klienten opnår en ny erkendelse – en erkendelse, hvor følelsen er i overensstemmelse med denne nye erkendelse. Terapeuten kan også spørge ind til klientens tanker og forestillinger, når klienten har fortalt, hvilken følelse, der fylder ham, og som han ikke rigtig kan forklare. Efter lidt ro og eftertanke dukker en ny erkendelse op, og igen vil erkendelse og følelse give en gensidig forståelse.

Det er følelsen, der er omdrejningspunktet i denne erkendelsesproces.

Følelsernes vildveje.

Sartres ”følelsernes Verden”, kan godt opfattes som følelsernes vildveje, men er der andre situationer, hvor handlemuligheder ikke er i fokus og hvor følelser og erkendelse alligevel ikke harmonerer? Svaret er ja - det handler næste afsnit om.

Min terapi startede med en afvisning af klientens ønske om at sidde tættere på mig. Mit behov for at forklare mig, afslørede min følelse af skyld – jeg skulle have min klients accept af min handlemåde, og så ville denne ubehagelige følelse forsvinde. Han skulle tage ansvaret for min handlemåde. Godt jeg stoppede her.

Hvordan påvirker følelsen af skyld min erkendelse? Lidt omskrevet siger Aristoteles "en dårlig handling giver en dårlig fornemmelse". Skyld er bestemt en dårlig fornemmelse. Skyld giver en opmærksomhed på handlingens karakter. Handlingen må ændres – og der skal siges undskyld. Var det en dårlig handling, jeg foretog mig, da jeg bad min klient rykke stolen tilbage? Svaret er nej. Hvis afstanden mellem min klient og mig er for tæt, vil det forstyrre mig, og jeg vil så være en dårlig terapeut – til skade for min klient og til ærgrelse for mig. Min klient fik lejlighed til at fortælle, hvis han følte sig afvist af min handling og lejlighed til at fortælle, hvis han fik en dårlig fornemmelse i kroppen foranlediget af min anmodning. Det havde han ikke, sagde han.

Her synes teorien om, hvordan følelse og erkendelse supplerer hinanden, at slå fejl. Med fuld opmærksomhed beder jeg min klient om at rykke stolen tilbage. Min handling skal ikke ændres og jeg skal ikke sige undskyld – og alligevel mærker jeg skyld. Hvad er det min følelse af skyld, vil sige mig?

Skylden i den beskrevne situation giver ingen vejledning. Den giver forvirring og undertiden en vrede rettet mod den person, man mener, er årsagen til skylden. Skylden er udtryk for det, der i gestaltterapien betegnes som: "At møde de nye udfordringer med det gamle mønster"³⁹. Det gamle mønster er barndommens erfaringer med far og mor – eller med en af dem. Det barn, det mødes med: Det er Mor skuffet over", eller "Det havde jeg ikke ventet af dig" og lignende, i situationer hvor barnet tror, at alt er godt, og at barnets handling er i orden, udvikler en skyldfølelse også i situationer, hvor almindelig opførsel aldrig skulle give skyld. Barnet mister "kompasset" for, hvornår noget er ok og noget ikke er ok. Skylden dukker op i tide og utide og i alle mulige situationer, der besværliggør kontakten med andre, og som giver anledning til en fejlagtig virkelighedsopfattelse.

Den refleksive bevidsthed om skyld resulterer ofte i en umiddelbar emotionel bevidsthed, der fremtræder som vrede rettet mod den person, der har udløst den "usunde" skyld. Processen er fra skyld til erkendelse og da erkendelsen er, at handlingen er god nok – så hvorfor skyld? "Det er ham, der sidder overfor mig, der ikke synes det er i orden" – er denne terapeutens virkelighed. "Det er for galt. Har man nu ikke engang lov til at bestemme afstanden mellem stolene i sin ege klinik?", tænker terapeuten og mærker sin vrede. Objektet for opmærksomheden gøres ansvarlig for vreden. Objektet fejlfortolkes med en deraf følgende uhensigtsmæssig reaktion.

Denne terapeut skal i terapi med sin usunde skyld. Barndommens uafsluttede skyld-bebrejdelser skal afsluttes, så han lærer at erkende betydningen af denne refleksive bevidstheds proces.

³⁹ Se f. eks, Hanne Hostrup. Gestaltterapi side 128 ff. om kontaktforstyrrelser.

Skammen har – som skylden – en regulerende adfærdsfunktion – den er blot meget mere ubehagelig at mærke, og dens konsekvenser er langt mere alvorlige⁴⁰.

Sartre siger, at skammen er at se på sig selv med andres fordømmende øjne. Min handling er så uacceptabel, at jeg ikke kan nøjes med at sige undskyld. Jeg risikerer at blive forstødt fra min sociale gruppe, og skal jeg opnå tilgivelse, må jeg indtage en ydmyg og nærmest bodsagtig holdning – og så håbe på, at det hele hurtigt er glemt. Handlingens grovhed bliver erkendt i den refleksive bevidsthedsakt, hvor skammen viser sig. Skammen er svær at skjule. Personen bliver rød i hovedet, slår øjnene ned, dukker sig – og det er tydeligt, at var det er musehul, krøb han derned. Skam og erkendelse går hånd i hånd. Den omstændighed, at jeg indser, at min handling er helt uacceptabel, og at jeg føler mig afsløret, udløser skammen.

Skammen kan – som skylden – også være mere vildledende end vejledende. Hvis barnet skammes ud, uden at kende den handling barnet bebrejdes for at have udført, eller barnet tror, at det er en ok handling, ja så fratager man barnet den vejledning, som skammen er i normal omgang med andre mennesker.

Den usunde skam opstår så i alle mulige normale situationer, og den skaber både forvirring og vrede hos såvel den "skamfulde" som hos den, der udløser skammen. Den usunde skam er ingen vejledning for erkendelsen – tværtimod. Skylden har fokus på handlingen. "Undskyld jeg gjorde det". Skam har fokus på selvet. Det er ikke kun Selvets opfattelse af virkeligheden, der påvirkes. Det er Selvets opfattelse af sig selv. "Det er mig der er noget galt med". Selvførelsen og virkelighedsopfattelsen er forkrøblet – Lars Sørensen kalder det "sjælsdød"⁴¹, dét barnet blev udsat for.

Hvordan er det med de fire grundfølelser Sorg, Glæde, Vrede og Seksualitet? Giver de altid en vejledning til virkelighedsopfattelsen? Svaret er – nej ikke altid.

"Raske drenge græder ikke"! "Du er en tøsedreng"! "Hvorfor skal du altid tude"! Der er nok af udsagn i drengens barndom, der signalerer, at han ikke er en RIGTIG dreng, når han græder. Alle børn vil være RIGTIGE, så når Peter er ked af det, så undertrykker han sorgen, så godt han kan. Som voksen græder han ikke. Han kan nu manipulere med sine omgivelser, så de ikke opdager, at han er ked af det. Er han rigtig "dygtig", kan han også manipulere med sig selv, så han ikke selv opdager, at han er ked af det. Ofte kommer sorgen så ud som vrede – en vrede vendt mod dem eller de, der har udløst hans sorg. Vreden er nemlig en tilladt følelse for raske drenge og virkelighedsopfattelsen bliver at "de andre" bare er ude på at genere ham.

"Sikke en fin karakterbog du har fået", siger tante Anna. "Nå, det er ikke noget særligt", svarer pigen – og hun mener det. Hun har lært, at selvglæde er skamfuldt og derfor forbudt. Den gode påvirkning følges ikke op af en god fornemmelse – tværtimod, det er pinligt, at tante Anna roser. Den magiske Verden er tante Annas dårlige vurderingsevne – hendes udsagn kan man ikke regne med..

⁴⁰ Sørensen, Lars(2013) *Skam – medfødt og tillært*. København. Hans Reitzels Forlag side 57 ff.

⁴¹ Samme bog som note 20..

”Far kan ikke lide små hysteriske piger. Gå ind på dit værelse og kom først ud igen, når du er blevet sød”. Det er klar besked: Far elsker dig ikke, når du er vred. Det er forkert at være vred. Du er forkert, hvis du er vred, bliver barnets oversættelse. Intet under, at det barn undertrykker sin vrede. Når den voksne kvinde fortsat undertrykker sin vrede, dvs. ikke må reagere med vrede i situationer, hvor vrede er på sin plads, f.eks. fordi kvinden verbalt bliver krænket, ja så skaber den magiske Verden en ny realitet. ”Han mente det slet ikke på den måde” eller ”De kender ham jo, han siger alting lidt for stærkt. I grunden er han jo et vældig rart menneske”.

Vreden beskytter os mod krænkelser. Den negative påvirkning udløser en negativ reaktion og omvendt den negative reaktion giver en klarhed om, at påvirkningen er negativ. Tager man vreden fra barnet, er barnet ubeskyttet mod krænkelser. Barnet bliver usikkert på, om virkelighedsopfattelsen er rigtig, og bliver derfor også usikker på, hvilke handlemuligheder der er hensigtsmæssige.

Når følelserne ikke tages alvorligt, undertrykkes eller ignoreres påvirker det virkelighedsopfattelsen, og som en naturlig følge heraf bliver reaktionen ofte tøvende, usikker og uhensigtsmæssig.

Følelsernes vildveje er ikke helt Sartres magiske Verden. I ”hans” magiske Verden, er handlemuligheder hensigtsmæssige. I denne magiske Verden hér er handlemulighederne næsten altid uhensigtsmæssige, fordi følelser og erkendelse ikke harmonerer med hinanden.

Det terapeutiske arbejde består i at bringe overensstemmelse mellem følelser og erkendelse. Klientens væren-i-Verden med sine følelser, og klientens bevidsthed om sine følelser, skal understøttes gennem en ny opmærksomhed på den reflektive bevidsthedsproces, og den ureflekterede umiddelbare emotionelle bevidsthed. I nogle situationer bliver virkelighedsopfattelsen korrigeret af følelsernes og i andre situationer bliver følelserne korrigeret af virkelighedsopfattelsen.

Bevidsthedens fænomenologi.

I dette afsnit sættes fokus på begrebet bevidsthed sådan som det dukker op hos terapeuten og hos klienten.

Bevidstheden kan være udad rettet – ud i verden og bevidstheden kan være en bevidsthed om sig selv. Bevidstheden i sig selv er et tomt begreb. Man er altid bevidst om noget. Husserl deler ikke dette synspunkt. Han mener, man kan have ikke-intentionale oplevelser og han nævner f.eks. depression og simpel smerte. Smerter, uanset hvor beskeden de er, vil registreres som smerter. Der er en bevidsthed om ubehaget i kroppen, som oversættes til en smerte der lokaliseres til et bestemt sted i kroppen. Smertesignalet er et biologisk alarmsignal, der fortæller, hvor og delvis også hvor meget der er galt de pågældende steder i kroppen. (se eksempler i afsnittet om kroppens fænomenologi). Såfremt smerten ikke kan lokaliseres, vil bevidstheden om smerten rette opmærksomheden mod hele kroppen, for at finde smertens årsag. Hvis man kan forestille sig en smerte, der er en ikke-intentionel oplevelse, må det være en ”smerte”, der ikke udløser en bevidsthed om noget specielt ubehageligt. Det vil man vist ikke kalde en

Filosofisk teori i den psykoterapeutiske samtale. Erik B. Smith.

smerte. I depressionen er patienten uhyggelig klar over, at han er bevidst om tilværelsens grå og triste indhold. Selvmordstanken er netop udtryk for en bevidsthed om, at tilværelsens lidelser ikke ophører, og at han derfor må bringe det til ende ved egen hjælp.

Hvad skete der egentlig for mig, da min klient flyttede sin stol nærmere min stol? Hvad var det for en oplevelse, jeg havde? Jeg ser, min klient rykker stolen tættere på mig. Jeg tillægger hans handling en mening. – en mening, der bygger på min erfaring. I min bevidsthed er hans handling **om** noget. Jeg ser den ikke som en isoleret handling uafhængig af omgivelserne – tværtimod, den refererer til min erfaring i både den sociale, kulturelle og fysiske Verden. Perceptionen er ikke bare en simple modtagelse af informationer. Perceptionen indebærer mange relevante indsigter og fortolkninger, der farver min oplevelse af, at stolen bliver flyttet.

Det siger sig selv, at jeg oplever det på en anden måde, hvis det er min elskede, der flytter stolen tættere på mig, end når det er min klient. Min erfaring farver min oplevelse eller sagt på en anden måde: Erfaringen beriger perceptionen og på denne måde bliver perceptionen samtidig indlejret i de fysiske omgivelser og i den sociale og kulturelle Verden.

I den konkrete situation ser jeg min klient flytte stolen. Alt efter mit erfaringsgrundlag, kan jeg opleve det på forskellig måde.

En måde er, at se hans handling som en krænkelse af mine grænser. Jeg har stillet stolen netop der, fordi det er den bedste afstand mellem os, når jeg skal lave terapi. Han er ligeglad. Han interesserer sig ikke for, hvad der er godt for mig. Han betaler for terapien, derfor har han ret til at flytte rundt på mine møbler efter for godt befindende. Selv om jeg ikke kan se hele hans ansigt, da han flytter stolen, fornemmer jeg, at han har et lidt hånligt smil om munden. Han er et burgøjslerøg, der ser ned på mig, fordi jeg bare er terapeut. Jeg er til for hans skyld, kan jeg levende forestille mig, at han tænker. Stolen er nu så tæt på, at jeg føler et fysisk ubehag ved min klients tilstedeværelse. Min erfaring siger mig, at jeg ikke bliver behandlet med respekt. Selv mine forældre var ligeglade med mine behov og ønsker. Hvis de ville noget andet end jeg, blev der gjort nar af mig. "Du er altid så besværlig", sagde de, og så gjorde de som det passede dem. Jeg mærker nu en vrede i kroppen. "Han skal ikke bare flytte rundt på mine møbler", tænker jeg. "Flyt omgående den stol tilbage", hører jeg mig selv sige i en meget vred tone. "Jeg er ligeglad med, om han går sin vej i vrede. Her er det mig der bestemmer", tænker jeg.

Forløbet kunne også være således:

Min klient flytter stolen tæt på mig. Jeg oplever det som udtryk for, at klienten er i stand til at tage vare på sig selv, og at han føler sig så fri, at han tør flytte stolen, fordi den står for langt fra den person, han skal tale med. Jeg ser et strejf af et smil i ansigtet, og tænker han med smilet beder om tilladelse til at flytte stolen. "Jeg glæder sig til terapien, og jeg er sikker på, at han forstå og accepterer, når jeg nu beder ham om at flytte stolen tilbage", tænker jeg.

Som ovenfor er perceptionen formet af tidligere oplevelser, og når disse oplevelser er forskellige, bliver reaktionen også forskellig. Handlingen opleves ikke isoleret.

Fænomenologien i de to beskrevne situationer viser, hvordan perceptionen opfattes tidsligt, rumligt og intentionelt af personen, som den fysiske person han er i Verden med motivation, formål og reaktion.

Jeg kunne have lavet en tilsvarende fænomenologisk analyse af klientens oplevelse.

I terapien må terapeuten være opmærksom på sin egen intentionelle struktur i perceptionen og lægge den til side -sætte parentes om og alene undersøge klientens oplevelser, for på den måde at bringe klarhed – for klienten om hans perceptions intentionelle struktur. Terapeuten retter i første omgang sin bevidsthed mod sin egen kontinuerlige strøm af bevidsthedsfænomener, der samlet set udgør oplevelsen for ham. Denne Selvbevidsthed udtrykkes således: *At være subjekt er at være til på den måde, at man er bevidst om sig selv*⁴². Der er temmelig indlysende, at terapeuten for at kunne det, må arbejde med sin egen tilgang til forskellige begivenheder i sit liv. Det, der for terapeuten er en naturlig og realistisk opfattelse af den begivenhed, at stolen bliver flyttet, skal suspenderes. Det kræver en bevidsthed om samtlige bevidsthedsakter og deres intentionalitet. Man skal vide, hvad man sætter parentes om for at gøre det. Det Husserl kalder epoché, anvendt i den terapeutiske situation, har ikke til formål at ignorere eller at understyke terapeuten opfattelse af virkeligheden. Det er en ændring af indstillingen til virkeligheden. En ændring, der indebærer en åben fordomsfri, modtagelig og nysgerrig holdning til klienten og hans handling. Terapeuten ved, at andre kan opleve klienten og hans handling helt anderledes, og kun ved at lægge sin egen opfattelse af situationen til side, kan han gennem sin neutrale spørgeteknik, bringe klarhed over klientens oplevelse af situationen.

Fænomenologien, som terapeutisk metode, fører til indsigt i erfaringens natur for klienten. I metoden ligger ingen vejledning, ingen påvirkning eller fordømmelse – klarhed og indsigt for Klientens mentale og fysiske oplevelse her-og-nu af handlingens karakter er formålet. En klarhed, der afdækker de inter subjektive strukturer, og som giver klienten mulighed for korrektion i opfattelsen af begivenheden og/eller af handlingens beskaffenhed.⁴³ Klienten får revideret sin førstepersons fænomenal bevidsthed gennem denne proces.

En før-refleksiv Selvbevidsthed er det, der går forud for en refleksiv bevidsthed. Når jeg sidder og skriver er min bevidsthed fokuseret på, hvad jeg skriver. Jeg har ingen bevidsthed om tastaturets funktion, farve og størrelse, eller bevidsthed om stolen jeg sidder på. Bevidstheden kommer først nu, hvor jeg bliver bevidst om denne før-refleksive bevidsthed, der er en nødvendig forudsætning, for min bevidsthed om, at jeg skriver, og bevidsthed om indholdet af det jeg skriver. Bevidsthed og Selvbevidsthed er således ikke identiske begreber. Bevidsthed implicerer Selvbevidsthed og refleksiv bevidsthed forudsætter en før-refleksiv Selvbevidsthed.

Hvordan spiller den før-refleksive Selvbevidsthed ind i den terapeutiske samtale?

Klienten fortæller om et møde han havde med sin chef. Medens han fortæller, vipper han foden i små kraftfulde ryk. Jeg spørger ham om, hvad han føler netop nu, hvor han fortæller om dette møde. Han svarer, at han er vred. I den efterfølgende proces, bliver han klar over, at han ikke fik taget til genmæle overfor chefens uretfærdige anklager, og det bliver afdækket, hvordan og hvornår han undgik at

⁴² Side 71 i *Bevidsthedens fænomenologi*.

⁴³ Side 45

sige fra overfor chefen. Det ville han gøre ved førstkomende lejlighed. Da klienten går, betaler han mig med nye pengesedler. Jeg ser på pengesedlerne, men spørger man mig, hvad motivet på 500 kr. sedlen er, vil jeg ikke kunne svare. Forudsætningen for min bevidsthed om, at jeg er betalt korrekt, er min før-refleksive Selvbevidsthed om pengesedlernes udseende og værdi.

Bevidstheden har også en tidslig dimension.

⁴⁴Søren Kirkegaard skrev:

"Det er ganske sandt, hvad Philosophien siger, at Livet maa forstaaes baglænds. Men derover glemmer man den anden Sætning, at det maa leves forlænds. [Hvilken](#) Sætning, jo meer den gjenneemtænkes, netop ender med, at Livet i Timeligheden aldrig ret bliver forstaaeligt, netop fordi jeg intet Øieblik kan faae fuldelig Ro til at indtage Stillingen: baglænds."

Jeg læser Søren Kirkegaard således:

Med sin finurlige formulering formår Kierkegaard at sætte fokus på tilværelsens tidsperspektiv. Kierkegaard bruger udtrykkene "baglænds" og "forlænds". Det er udtryk vi bruger, når vi går – vi går forlænds eller går baglænds. At gå baglænds er mildest talt besværligt – jeg har jo stadig ansigtet vendt mod det fremadrettede, der ganske vist bliver fjernere og fjernere, jo længere jeg går. At livet skal forstås baglænds er et billede på, at vi henter vore erfaringer og færdigheder fra fortidens oplevelser, og samtidig er det en advarsel om, at vi ikke skal leve i fortiden – for så snubler vi. Vi skal have fokus på, hvad der vil komme, og vi skal bruge vores erfaring til at møde de nye fremtidige udfordringer – og samtidig er det en advarsel om, at vi ikke skal leve i en forventet fremtid.. Øjeblikket er beskrevet med at indtage stillingen "baglænds" - som kan indtages ved fuldstændig ro. Er det muligt at forestille sig at stå baglænds i forhold til at forstå livet og baglænds i forhold til at leve livet? I alt fald ikke samtidig. I overført betydning må det betyde, at jeg skal stå med ryggen til fortiden og med ryggen til fremtiden – så er jeg i nu'et . Først i nu'et erkender jeg livets timelighed.

Når vi lever i nuet er det med vores erfaringer og vores forventninger. Jeg vil hellere udtrykke billedsproget således, at vi både har vendt ansigtet mod fortiden og mod fremtiden for at forstå livets øjeblikke - men det er selvfølgelig ikke nær så finurligt formuleret.

Man kan også sige som Sartre, at den døde fortid, hjemsøger nutiden med en viden.⁴⁵

Mit første møde med klienten og min oplevelse af ham kan kun forstås, fordi vi har haft en samtale forud, hvor vi aftalte terapien, og mine forventninger til ham, kan også kun forstås fordi han og jeg har aftalt et terapeutisk forløb. Da han går ind i stuen, har jeg allerede foruddiskonteret, at han ikke vil tage skoene af, inden han går ind på mit lyse tæppe, og enten skynder jeg mig at sige til ham, at han skal tage skoene af, eller også ærgrer jeg mig over, at jeg ikke sagde noget – eller bliver overrasket over, at jeg tog fejl og oplevede, at han faktisk tog skoene af.

Tilsvarende gælder for min klient. Han behøver ikke at spørge mig om, hvem jeg er. Han har jo talt med mig og aftalt dette møde. Han ved, at jeg venter ham, og han forventer, at jeg har tid og rum til den aftalte terapi.

⁴⁴ SKS 18,194. *Søren Kierkegaards Skrifter*, udg. af Søren Kierkegaard Forskningscenteret, bd. 1-14, 17-26, Kbh. 1997-2010. Citat fra journalen JJ:167

⁴⁵ *Væren og Intet* side 378.

Det er således helt åbenlyst, at bevidstheden om, hvad der sker her og nu – i mødet mellem klient og terapeut, omfatter mere end selve mødet – i bevidstheden er et tidsperspektiv. Mødet kan kun forstås, når det indbefatter noget fra fortiden og noget forventeligt om fremtiden.

Det interessante spørgsmål er: Hvordan kan vi være bevidste om noget, som ikke længere er, eller bevidste om noget der endnu ikke er sket? Husserl er i *Bevidsthedens fænomenologi* refereret for en sondring mellem tre stadier i bevidsthedens tidlige struktur.^{46 47} 'Urimpression', er det "indtryk", der helt bogstaveligt er rettet mod objektet alene i sin nu-fase. "Indtrykket" er ikke isoleret og er rensset for enhver tidlig fornemmelse. Urimpression er et abstrakt begreb, hvor formålet med begrebet er at forstå den tidlige erkendelsesproces. Urimpression ledsages - det sker i samme bevægelse - af 'retention' og en 'protention'. Retention begrebet dækker over det forhold, at oplevelsen får en fortidsrettet tidlig kontekst og protention giver oplevelsen en fremtidsrettet tidlig kontekst. Urimpression + retention og protention giver bevidsthedens totaloplevelse. De tre indtryk er et samlet hele på ethvert givent tidspunkt.

Husserl illustrerer det tidlige perspektiv ved at sætte fokus på en melodi eller en sætning, når han belyser betydningen af begreberne protention og retention. På den måde bliver der tale om at anskueliggøre noget nært forestående ved protention og noget netop forgangne ved retention. Ordene i en sætnings start er forudsætningen for forståelsen af de næste ord i sætningen, der igen foregriber de ord, der vil komme.

Husserl peger på, at netop protention kan være overraskelsen. Når vi fortæller en vittighed, er det netop protention, der er det morsomme overraskelses momentet. Det kan f.eks. også være i en samtale, hvor den talende standser op midt i en sætning. Bevidstheden har allerede foruddiskonteret de næste ord i sætningen – og sikker også noget af meningen med budskabet, og nu udebliver ordene så – og dermed meningen. Afbrydelsen efterlader den lyttende med en følelse af frustration. Fra gestaltpsykologien ved vi, at vi stræber efter at gøre det perciperede "færdigt" – afslutte gestalten. Drejer det sig om en terapeutisk samtale, hvor klienten ikke afslutter sin sætning, må terapeuten ikke selv færdiggøre sætningen – det kan han kun gøre ud fra sine egne forudsætninger – egen retention og protention. Terapeuten skal bede klienten om at gøre sætningen færdig og enten bliver terapeuten bekræftet i, at hans forventninger var rigtige, eller også bliver han overrasket over, at budskabet havde en anden mening end forventet. Protention er sjældent af et klart og konkret indhold. Der er snarere talen om et "noget", der peger i en bestemt retning.

Retentionen er ikke en konkret genstand i bevidstheden, som vi perciperer. Tager vi en sætning som eksempel, er de forudgående ord i en sætning netop forgangne, fordi de tilbageholdes. Der er ingen samtidighed mellem retentionen og de forudgående, forgangne ord. For bevidstheden fremtræder de netop som forgangne, men bevidstheden tilbageholder ordenes intentionale indhold⁴⁸. Retentionen har således en særlig form for intentionalitet. Med udspring i fortiden griber retentionen direkte ind i selve forståelsen af de efterfølgende ord i sætningen.

I en psykoterapeutisk kontekst er det af interesse at få fastslået om retentionen alene skal forstås som noget umiddelbart forudgående. Sådan ser jeg det ikke. Retention udtrykker, at det vi til

⁴⁶ Zahavi: Side 112 i *Bevidsthedens fænomenologi*.

⁴⁷ Zahavi: Side 92 ff. *Husserl Fænomenologi*.

⁴⁸ Side 114

enhver tid perciperer, indlejres i en tidshorisont, hvor meningen med det perciperede er påvirket af det, som går forud og som er intentionelt tilbageholdt. Det forgangne tilbageholdes netop som det forgangne, og dens mening eller betydning bibeholdes netop som det forgangne. Betyder det, at det skal være umiddelbart forudgående? Svaret er både ja og nej. Det intentionelle i det umiddelbart forudgående kan stamme fra noget yderligere forudgående – og så fremdeles indtil vi når frem til den begivenhed eller påvirkning, der er årsag til, at intentionen får den bestemte retning i det umiddelbart forudgående i perceptionen.

Der er forskel på en erindring og en retention. I erindringen har jeg bevidst fokus på noget fortidigt og udsagnet kunne være som følger: Han ligner min afdøde far. Retentionen er en anskuelse af personen. Jeg opfatter ham som venlig.

Konklusionen på denne analyse er, at en perception af et objekt aldrig kun er en ren perception i nuet. Der vil også altid være noget forudgående, en retention og noget umiddelbart forstående - en protention.

Denne fænomenologiske analyse af tidsligheden i bevidstheden anvendes i gestaltterapien således, at terapeuten gennem sine spørgsmål, får klienten til at undersøge retentionen i forbindelse med et udsagn eller en vurdering af en situation, der giver klienten vanskeligheder.

Som Husserl skriver, så er det protention, der giver anledning til overraskelser. Det er her terapeuten studser og beder klienten sætte fokus på retention. Først når der er en forståelig sammenhæng i den totale perception, vil terapeuten være tilfreds.

I terapien er retention den tidslige undersøgelse af den samlede perceptions erkendelse. En undersøgelse som går hånd i hånd med erfaringer og følelsers betydning for erkendelsen.

Nogle klienter vil kun tale om fortiden – uden relation til tilværelsen, som den er for klienten her og nu. "Uinteressante arkæologiske udgravninger", kaldte Fritz Perls det provokerende. Han ønskede at holde klienten fast i øjeblikket, som det opleves med de erfaringer og forventninger, der samlet set udgør klientens forståelse af den situation, klienten taler om.

Kroppen og Jeget. Dualismen.

I dette afsnit gør jeg rede for de tanker der ligger til grund for den opfattelse, at vi har både en krop og en sjæl.

"Det er simpelthen et empirisk faktum, at vi er kropslige, at vores perception og handlinger afhænger af det forhold, at vi har kroppe, og at kognitionen er formet af vores kropslige eksistens." Sådan skriver Gallagher og Zahavi i deres bog *Bevidsthedens fænomenologi*⁴⁹

Der er ikke grund til at anfægte dette udsagn. Det meste af det, der står i opgaven her, har en kropslig forudsætning. Vores kognitive oplevelser er formet af en kropslig forankret hjerne. Følelser, fornemmelser og behov er kropslige signaler, der ofte indeholder et budskab om kropsligt at handle.

Når min klient rykker stolen tæt på mig, mærker jeg en følelse af ubehag. Jeg tolker fornemmelsen som udtryk for, at klienten kommer for tæt på, og jeg beder ham rykke stolen tilbage – og nu forsvinder den ubehagelige fornemmelse. Min krop er sansende – jeg oplever det skete i førstepersonsperspektiv. Jeg er i Verden med min krop, min krop er i relation til klientens krop, og jeg er i en form for selv-forhold til min krop.

Kroppen har en helt enestående position i Verden. Min krop er omdrejningspunktet for alt, hvad jeg oplever, og alt hvad jeg gør. Jeg kan iagttage dele af min krop i en slags tredjepersonsperspektiv, jeg kan være bevidst om kroppen som redskab, og jeg kan være bevidst om kroppens funktioner. Min krop er også en erfaringsgenstand for andre, som de kan se, røre, høre, lugte – og smage, hvis nogen kommer tæt nok på. Min krop et skatkammer af erfaringer, der fortæller mig, hvornår og hvordan jeg skal reagere, og i nogle situationer endda fortæller mig, hvad jeg skal tænke..

Min kropslige bevidsthed indeholder en form for rumlig bevidsthed. Den fortæller mig, hvor og hvordan jeg er i det lokale, hvor jeg netop nu befinder mig. Jeg oplever rummet organiseret omkring min krop. Min krop er rettet mod mulige opgaver og min rumlighed kan betragtes som en "situationsrumlighed" Der er tale om en før - refleksiv oplevelse af mig selv som kropslig. Min krop er i Verden, i konstant forbindelse med Verden og er en integreret del af Verden.

Jeg er hverken uden for eller inden for min krop. Jeg er min krop, men er jeg kun min krop? Er jeg en genstand, der registrerer og handler i overensstemmelse med omgivelserne ved hjælp af elektriske og kemiske processer?

Nogle mener, at psyken er resultatet af elektriske og kemiske processer – først og fremmest i hjernen. Selv med den opfattelse har almindelig psykoterapi sin plads. Forudsætningen for terapien er, at man går ud fra, at vi har en psyke, og om psyken er empirisk konstaterbare hjerneprocesser eller om det er et immaterielt begreb – en særlig form for Væren, er underordnet i den praktiske terapi.

Mit udgangspunkt er, at jeg både har en krop og en psyke, og det vil jeg nærmere begrunde.

Allerede i afsnittet om det fænomenologiske møde taler jeg om 'bevidsthed', om 'det rene Jeg' og om 'det empiriske Jeg'. Jeget er mere end kroppen. Jeget forener vore forestillinger, er Sartres konklusion.

⁴⁹ Side 188

Filosofisk teori i den psykoterapeutiske samtale. Erik B. Smith.

Bayne opstiller tre vigtige komponenter for Jeget. Der skal være en ejerskabskomponent, en referencekomponent og en komponent, hvor Jeget ikke alene er i Verden, men også har en opfattelse af Verden.

Yontef er psykolog og gestaltterapeut. Han definerer Jegets funktion som 'personens system af kontakt'. Hvor kontakten sker i grænsefladen mellem organisme og feltet og som er en løbende proces i figurdannelsen fra feltet, hvor den ene figur træder frem, bliver tydelig, opfylder sit formål for derefter at trække sig tilbage i feltet igen og en ny figur træder frem.

Jeg er i det forudgående gået ud fra som en ontologisk kendsgerning, at Jeget / Selvet eksisterer – ikke som en fysisk eksistens, men som en særlig form for 'væren' der i bevidstheden rummer beslutsomhed, tankevirksomhed og oplevelser.

Mit legeme er, i modsætning til Jeget, en objektiv konstaterbar størrelse. En væren i lighed med alle andre genstandes væren. Skulle man få lyst til at undersøge kroppen nærmere, ville man, når man kom tilstrækkelig langt ned i materien konstatere, at kroppen er opbygget af molekyler og atomer. Kroppens eksistens er en empirisk kendsgerning.

Det er åbenbart, at en fysisk genstand – en sten f.eks.er rumlig og det er ligeså åbenbart, at den ikke indeholder et Jeg. I dens væren er ingen tankevirksomhed, ingen vilje og ingen oplevelse af omgivelserne.

I Descartes *Meditationer over den første filosofi*, tager han i Sjette meditation: "Om de materielle tings eksistens og den reelle forskel mellem sindet og kroppen", fat på sjæl -legeme problemet.⁵⁰

Han sondrer mellem *res cogitans* og *res extensa*. *Res cogitans* – den tænkende ting(sindet) omfatter alt hvad vi kan være bevidste om – erkendelsen, viljen, tanken, sansningen og handlingen, medens *res extensa* (kroppen) er den udstrakte ting i den materielle verden. Descartes fremgangsmåde var – lidt forenklet - at processen starter med personens umiddelbare oplevelse af sig selv, for derefter at vende opmærksomheden ud mod den materielle verden. Descartes forestillede sig, at der foregik en vekselvirkning mellem de to substanser, fra tanke til fysisk aktivitet, gennem den såkaldte "knoglekirtel". "Knoglekirtlen" – eller epifysen, som er dens rette navn, har en helt anden funktion og øvrigt er en antagelse om, at der sker en udveksling af energi fra noget immaterielt til noget fysisk, i strid mod princippet om energiens konstans. Prinsesse Elisabeth af Bøhmen (1618 – 1680) spørger i en brevveksling med Descartes, hvordan sjælen kan bestemme, at kroppen skal handle. Det fremgår af korrespondancen at Descartes har overordentligt svært ved at besvare dette spørgsmål og det ender med, at han må konstatere, at man bedst forstår relationen mellem krop og sjæl, hvis man ikke tænker for meget over det⁵¹.

En immateriel tanke, der bliver til en fysisk kraft gennem en legemlig handling, oplever vi hver dag. Logisk kan det ikke forklares – og det er stadig imod princippet om energiens konstans. Hvis ikke det var fordi, det opleves som umiddelbart rigtigt, kunne man fristes til at opgive forestillingen om sjæl og

⁵⁰ Side 123 ff. Descartes René. (2006)*Meditationer over den første filosofi*. Frederiksberg. Det lille Forlag.

⁵¹ *The Correspondance between Princess Elisabeth of Bohemia and René Descartes*. Brev fra Elisabeth den 6. Maj. 1643 og den efterfølgende korrespondance.

krop som to adskilte størrelser og betragte det hele som krop. Problemet er, at noget immaterielt ikke følger fysikkens love, og at vi ikke ved, hvad vi skal sætte i stedet for. Jeg stoler på, at min umiddelbare oplevelse også er dækkende for, hvad der faktisk foregår. I bogen *Sjæl-legeme-problemet* belyser Klawonn (1942 – 2011) dualismen med et logisk naturvidenskabeligt udgangspunkt. Dualismen kan forklares ved at påvise, at psyke ikke kan reduceres til materie. Den tingslige form for væren anses for ubestridelig og på forhånd givet. Jeget, må vi konstatere, er det umuligt at inkludere i den materielle virkelighed. Eksemplet kunne være således: Kommer en person til skade, kan man rent naturvidenskabeligt beskrive læsionerne og de elektriske impulser, der går fra de beskadigede legemsdele til centralnervesystemet. Beskrivelsen er mangelfuld, for det er åbenbart, at personens smerte – den indre oplevelse, ikke kan beskrives naturvidenskabeligt. Oplevelsen har ikke et fysisk modstykke.

Den mentale og den fysiske natur er forskellig. Det er velkendt, at en ødelæggende fysisk påvirkning af f.eks. pandelapperne i hjernen forandre personligheden. Her er der tale om, at den ødelagte pandelap er lovmæssigt forbunden til en bestemt personlighedsændring. Der er tale om et korrelat. Det ikke må forveksles, så man tror, at de to fænomener er et og det samme. Jeget er et korrelat til det legemlige. Der er ikke identitet. Identitet betyder, at to størrelser på et bestemt tidspunkt har samme egenskaber. En ødelagt pandelap og en følelsesmæssig aggression har ikke samme egenskaber.

Klawonn fastslår, som Tim Bayne⁵², forskellige elementer i Jegets værens egenart. Det første element kalder han selvgivethed - dét oplevelsesmæssigt at være til stede som en indre selvoplevelse. Udtrykket er en almen fællesnævner for den egenskab, man kan kalde det mentales selvgivethed, eller udtrykt på en anden måde - et felt af selvgivethed⁵³-eller en beskrivelse af bevidstheden i almen ontologisk forstand.

Det mentales selvgivethed står i modsætning til det fysiske væren, hvor bestanddelene består af molekyler og atomer. Her er ingen indre selvoplevelse. Det forekommer i alt fald usandsynligt, at en kompliceret ophobning af celler efter et bestemt mønster, skulle have en sådan helt ny kvalitet, skriver Klawonn. Det er lige så usandsynligt som, hvis en sten skulle have en indre selvoplevelse.

Klawonn konklusionen er: En fysisk genstand, som det fremtræder i en objektiv virkelighed, kan ikke ud fra sit væsen, konstituere en indre subjektiv oplevelseskvalitet.

Sammenligningen mellem en levende celle i en organisme og fastlåste, forstenede molekyler i et stykke granit, er måske ikke helt holdbart. Stenen er karakteriseret ved sin uforanderlighed, medens cellerne i kroppen opfører sig hensigtsmæssigt efter deres formål, og de synes til en vis grad at lære af erfaring. Immunforsvarets celler er i stand til at give de nye celler egenskaber, der er udviklet af de gamle celler, så kroppen ikke to gange lader sig overrumple af f.eks. mæslinger.

Med dette lille forbehold, mener jeg nok, at Klawonn har ret. Det er ikke sandsynligt, at det fysiske legemes molekyler og atomer har en indre selvoplevelse.

En anden forskel mellem psyke og legeme er, at selvgivethed er en indre oplevelse for én person. Det er alene min oplevelse og den er principielt privat. Virkelighedsoplevelsen af en fysisk genstand

⁵² Opgaven side 4

⁵³ Side 20 i *Sjæl-legeme-problemet*.

derimod er tilgængelig for alle. Den indre oplevelse af f.eks. smerte, lader sig ikke betragte udefra og det står derfor i modsætning til iagttagelsen af en kemisk proces eller en sten, der umiddelbart lader sig iagttage.

Selvgivethed og privathed udgør tilsammen det mentales ontologiske subjektivitet – dvs. egne bevidsthedsfænomener, der er en kendsgerning på samme måde, som ontologisk objektivitet er en kendsgerning i den materielle virkeligheds bevidsthedsuafhængige eksistens. Egne bevidstheds fænomener lader sig erkende umiddelbart, så empiriske fejlkilder gør sig ikke gældende.

En yderligere forskel mellem psyke og legeme er, at tanker, følelser og sanseindtryk ikke har en rumlig karakter. I modsætning til fysiske ting, kan en oplevelse ikke måles, vejes eller beskrives ved hjælp af tal eller matematiske formler. Mentale fænomener har en kvalitativ natur og fysiske genstande har en kvantitativ natur. Skal en fysisk genstand belyses, spørger man *hvor meget* vejer den, hvor stor er den etc. Man spørger til kvantiteten. Drejer det sig om et mentalt fænomen spørger man *hvordan* dvs. til kvaliteten af oplevelsen.

I psyken ligger også Husserls intentionalitets begreb fra fænomenologien. Intentionaliteten er netop en egenskab ved mange mentale fænomener, der retter sig mod et objekt. Den omstændighed at Husserl bruger udtrykket 'mange' viser, at han finder, at ikke alle mentale fænomener har intentionalitet. – et synspunkt jeg er uenig i. Uanset hvor svag den kropslige fornemmelse måtte være, vil bevidsthedsfænomenet altid være intentionelt – om ikke andet så rettet mod kroppen som helhed.

Klawonn peger på en anden forskel mellem psyken og det fysiske. Der synes at være et sammenfald mellem fremtrædelsesform og væren, når vi taler om noget oplevelsesmæssigt. Det værende består udelukkende ved, at det fremtræder i selve oplevelsen. Min depression eksisterer kun for så vidt som, jeg oplever, jeg er deprimeret. Min oplevelse af min depression forsvinder når depressionen forsvinder. En fysisk genstand derimod er uafhængig af, hvordan den opleves eller om den overhoved opleves. Dens eksistens er ikke knyttet til en oplevelse.

Som en sidste forskel mellem det psykiske og det fysiske nævnes, at erkendelsesbetingelserne for noget fysisk og for noget mentalt er forskellig. Har jeg ondt et sted i kroppen, kan jeg ikke tage fejl, og tro det er en behagelig fornemmelse. Jeg har en førstpersons erkendelse uden mulighed for misforståelse eller fejl. Fremtrædelsesform og væren er sammenfalden og erkendelsen synes at være en ren oplevelse – om ikke empirisk så ubetvivlelig rigtig.

I modsætning hertil indeholder erkendelse af en fysisk genstand mange fejlmuligheder, lige fra sansebedrag og parallaksefejl til pludselige uventede egenskaber, der dukker op, fordi genstandens væren ikke er identisk med den fremtoning.

Klawonn omtaler ikke fantomsmerter i et amputeret ben. Smerteoplevelsen kan man ikke tage fejl af, men erkendelsen forekommer mig noget forvirrende – at have ondt i et ben, der ikke eksisterer? Oplevelsen taler for, at smerte er et resultat af kemiske og elektriske processer i hjernen, men hvordan smerten kan opleves i et ben, man ved selvsyn konstaterer ikke længere er der, må mildt sagt forekomme besynderligt. Det er som om kroppen, i modsætning til bevidstheden, ikke er klar over, at en vigtig legemsdel mangler.

Klawonn' konklusion er, at psyken ikke kan reduceres til noget fysisk og, at det sjælelige er en selvgivet, privat, u rumlig, kvalitativ og tildes intentionel virkelighed, hvis fremtrædelsesform er identisk med dens væren og som dermed erkendes på en empirisk inkorrigerbar måde.⁵⁴ Det fysiske har de stik modsatte egenskaber – det er fysisk, kvantitativt, almen tilgængeligt og det eksisterer uanset om det erkendes eller ej.

Krop og bevidsthed

- i en ikke-dualistisk forståelse.

I dette afsnit belyser jeg kroppen og bevidstheden, som et samlet hele og underkaster det en fænomenologisk analyse. I afsnittets sidste del, giver jeg min egen opfattelse til kende.

I det kendte tankeeksperiment "hjerne i et kar", forestiller man sig en hjerne, helt adskilt fra kroppen, flyde rundt i en suppe af kemikalier og næringsstoffer og hvor hjerne får sine impulser om, hvad der sker i verden gennem en række elektroder.

Hvordan forestiller man sig bevidstheden i en sådan kropsløs hjerne?

Fra Platons dialog i *Phaidon* hedder det:

Så længe vi er i live, vil vi tilsyneladende være tættest på at opnå egentlig viden, hvis vi slet ikke kommunikerer med legemet eller associerer os med det, medmindre det er uomgængeligt nødvendigt. Vi må ikke lade os inficerer af dens natur, men skal isolere fra legemet, indtil Guden selv giver os fri, og vi på den måde kan undslippe legemets uforstand.

Krop og sjæl er helt adskilt – og når det drejer sig om viden er kroppens lyster distraherende, og det er uhensigtsmæssigt, siger Sokrates.

Det er åbenbart sådan, at følelsernes vildveje, også var kendt 400 år før vor tidsregning.

Gallagher og Zahavi stiller det spørgsmål, om det overhoved giver mening at opstille et tankeeksperiment med en kropsløs hjerne, og samtidig spørger de, om den menneskelige kognition de facto er kropsløs.

Svaret på det sidste spørgsmål er let at besvare, eller rettere det er besvaret tidligere i opgaven. Aristoteles brugte den kropslige fornemmelse lyst eller ulyst til at afgøre, om en handling var god eller dårlig. Terapeuten brugte sin kropslige fornemmelse af ubehag, til at bede klienten om at rykke stolen tilbage, hvor den stod – og så forsvandt den ubehagelige fornemmelse i kroppen. Svaret er nej, den menneskelige kognition er ikke kropsløs.

⁵⁴ Side 27.

Det er en kendsgerning, at vi er kropslige, at vores perception og handlinger afhænger af det forhold, at vi har en krop, og at kognitionen er formet af vores kropslige eksistens.

For at besvare spørgsmålet om tankeeksperimentet overhoved giver nogen mening, er det først hjernesuppen, der skal underkastes en kritisk vurdering. "Suppen" skal bestå af nøjagtige mængder af de næringsstoffer, hormoner, salte og transmitterstoffer, hjernen skal bruge i én fortløbende proces. Hertil kommer, at hjernen skal have sensoriske impulser, der igen udløser nye impulser og deraf afledte behov for at sikre, at hjernecellerne ikke dør. "Suppen" er mildt sagt en yderst kompliceret sag, der skal erstatte kroppens funktion i forhold til en hjerne i en krop. Næste fokuspunkt er, hvordan "hjerne i et kar" får sensoriske impulser – impulser, der er nødvendige, hvis hjernen skal være fænomenologisk i-Verden og ikke bare fysisk i-et- kar. Hjernen skal have synsimpulser, smagsimpulser, høreimpulser, samt lugte- og føleimpulser. Det forekommer mig indlysende, at der skal konstrueres en ekstrem kompliceret maskine – en maskiner vi i dag ikke er stand til at konstruere- hvis en sådan hjerne i et kar skal være i-Verden som et sansende og tænkende væsen. Det er endvidere indlysende, at en sådan maskine i givet fald, er den menneskelig krop.

Konklusionen er, at vore kognitive oplevelser er formet af en kropslig forankret hjerne.⁵⁵ Ja, kroppen er den nødvendige forudsætning for kognitive oplevelser.

Der findes forskere, der mener, at den hjerne vi har, er formet af den krop vi har, og af de handlinger vi foretager os i- Verden. Den menneskelige anatomi med den oprejste positur udvikler arme, ben, hænder, kranium og ansigt på en sådan måde, at vi er i stand til at handle hensigtsmæssigt i forhold til de omgivelser, vi befinder os i. Den opretstående stilling betyder vi kan se længere, og vi får et større handle- og råderum. Hænderne kan bruges til at gribe med og til at forme og anvende redskaber med. Det er almindeligt antaget, at denne evolutionære udvikling har medført forandringer i kompleksiteten i hjernestrukturen på en sådan måde, at det har udviklet rationel tænkning.

Ørets form og placering giver os mulighed for at bestemme lydets retning. Vinklen mellem pupillerne, når vi ser på en genstand, giver os mulighed for at bedømme afstanden til genstanden. Disse og andre iagttagelser viser, hvordan den biologiske krop former den måde vi perciperer og tænker på i verden.

Det næste spørgsmål er nu om kroppen blot er en robotkrop.

Robotforskeren fra MIT Rodney Brooks mener ja. Ud fra tanken om at konstruere en robot med sensorer, der på passende vis og tilstrækkeligt hyppigt opfangede, indsamlede og bearbejdede oplysninger ved at bevægede sig rundt i omgivelserne, sluttede han, at det netop er sådan, den menneskelige krop fungerer.

"Vi er maskiner, lige så vel som vores ægtefælle, vore børn og vore hunde er det," er han citeret for i Bevidsthedens fænomenologi.⁵⁶

Husserl og Merleau-Ponty griber spørgsmålet fænomenologisk an – idet de afviser, at kroppen skulle være en blot og bar maskine. På side 4 i opgaven skrev jeg, at menneskets fænomenologi

⁵⁵ Side 189ff.

⁵⁶ Side 192

ikke kan beskrives på samme måde, som hvis det er en stol. Om det er en stol eller en maskine, går ud på et. Den fænomenologiske undersøgelse af kroppen er ikke en undersøgelse af en genstand blandt andre genstande.

Min krop er en del af mit erfaringsgrundlag. Min krop er impliceret i et hvert forhold, jeg har til Verden, jeg har til mine medmennesker, og som jeg har til mig selv. Det er min opfattelse, at dette udsagn om kroppen ikke udelukker en sjæl-legeme dualisme, lige som det helt indlysende heller ikke kan tages til indtægt for et sådan synspunkt. Gallagher og Zahavi deler tydeligvis ikke mit synspunkt.⁵⁷

De finder, at en analyse af kroppen er altafgørende for forståelse af forholdet mellem bevidsthed og Verden, for vor forståelse af forholdet mellem Selvet og den anden og for vor forståelse mellem bevidsthed og krop. Det synspunkt er jeg enig i – og jeg finder stadig ikke, at dualismen hermed er udelukket, men det er klart, når Gallagher og Zahavi i begrebet kropslighed indlægger begrebet ”den kropslige bevidsthed” eller ”den bevidstgjorte krop”, så har de en anden tilgang til kroppen og til bevidstheden end jeg, der mener de to begreber skal holdes adskilt. Det er min opfattelse, at de med denne tilgang omgår sjæl – legeme problemet. Det gør ikke deres fænomenologiske undersøgelse af kroppen mindre interessant.

Merleau-Ponty taler om kroppens tvetydige natur. Den levende krop er hverken ånd eller natur, hverken sjæl eller legeme, hverken indre eller ydre og hverken subjekt eller objekt. Alle disse modsætningspar er afledt af noget grundlægende, er han citeret for i Bevidsthedens fænomenologi.

Fænomenologien forsøger at forstå, hvordan og på hvilken måde vores verdenserfaring, vores selverfaring og vores erfaring af andre er formet og påvirket af vores kropslighed.

Brooks arbejder med maskinen som kropsbegreb, medens Husserl sonderer mellem den levende krop og den objektive krop. Sondringen går på førstepersons perspektivet ved den levende krop og på et tredje persons perspektiv på den objektive krop – der også er levende. Kroppen er ikke blot en erfaringsgenstand, den er også en erfaringsprincip, der tillader os at se, røre, høre, smage og lugte. Kroppen kan gøre sig selv til objekt, samtidig med den er subjekt.

En beskrivelse af den levende krop er en beskrivelse af den måde, kroppen fremtræder for os, og beskrivelse af den måde, kroppen strukturerer vore erfaringer på. De to beskrivelser er sammenfaldende. Kroppen er i-Verden og som Sartre er citeret for ⁵⁸ ”er kroppen operativ i enhver perception og i enhver handling. Den udgør vores perspektiv og vores udgangspunkt.”

Jeg har en før reflektiv bevidsthed om mig selv som kropslig. Hvor og hvordan jeg fremtræder og befinder mig i et rum, er hele tiden i baggrunden af min bevidsthed, men kræver situationen det, vil min bevidsthed omgående blive rettet mod netop kroppens handlemuligheder. Det er den fysiske formåen, der definerer mine muligheder i den fysiske verden. Kroppen reagerer på de ydre påvirkninger. ”Det ydre miljø” ledsages af ændringer i ”det indre miljø”, der igen kan få betydning for oplevelsen af det ydre miljø f.eks. i form af hallucinationer eller udmattelse, der gør maratonløbets fuldførelse mindre betydningsfuldt. En trist nyhed, gør mig ked af det. Følelsen sidder i min krop og påvirker min bevidsthed

⁵⁷ Side 193

⁵⁸ Side 196

om andre hændelser. Et glædesbudskab udløser glæde. Glæden mærkes i min krop og den påvirker mig i min oplevelse af andre begivenheder.

Tekniske hjælpemidler kan udvide kroppens handlemuligheder. Der nævnes den blindes stok, der efter nogen tid af den blinde opfattes som en art forlængelse af følesansen og som en substitut for den manglende synssans. En stok anvendes også af normalt seende, og i det omfang stokken er tilstrækkelig fin i konstruktionen til at man kan opfange ujævnheder i gangarealet vil stokkens funktion opleves som en forlængelse af følesansen – og måske til en hvis grad også af synssansen.

Det er velkendt, at også kemiske hjælpemidler forøger kroppens handlemuligheder. Det "indre miljø" påvirkes så den naturlige reaktion med udmattelse ved f.eks. fysisk belastende sportspræstationer udebliver.

Ligesom kroppens handlemuligheder kan udvides, kan kroppen også tabe handlemuligheder – således f.eks. ved hjernelæsioner, sygdom eller ved beskadigelse af knogler og led.

Kroppen er således ikke noget statisk, der besidder et bestemt sæt af færdigheder. De kropslige oplevelser af følelser og fornemmelser påvirker mine reaktions- og handlemuligheder. De kropslige handlemuligheder kan udvides ved tekniske og kemiske påvirkninger og de kan indskrænkes ved manglende brug, samt ved ulykker og sygdom. Den levende krop er den biologiske krop, som vi udforsker som den objektive krop. Kroppen er ikke en maskine.

Det er en kendsgerning, at perceptionen er kropslig forankret, og det er en kendsgerning, at vores udgangspunkt, når vi skal beskrive virkeligheden, altid vil være i et kropsligt forankret perspektiv. Den kropslige rumlighed i forhold til omverden vil altid have sig selv som udgangspunkt – den perciperende krop. Jeg kan bedømme, hvor langt der er hen til bordet, jeg ved, hvad der står til venstre, og hvad der står til højre for mig. Jeg vil altid have mig selv og min krop som udgangspunkt i forhold til min væren-i Verden.

Gallagher og Zahavi siger: "*Jeg er min krop*".⁵⁹ Den fænomenologiske analyse af kroppen er ikke påvirket af denne difference, men i sjæl – legeme problemet, er den afgørende.

Min rumlige bevidsthed i forhold til kroppen selv må opfattes på en anden måde end min kropslige bevidsthed i forhold til omgivelserne. Hvis min arm hviler på bordet, vil jeg ikke sige, at armen er ved siden af askebægeret – som hvis armen var en genstand.⁶⁰ "Min krops kontur, er en grænse, som de sædvanlige rumlige relationer ikke overskrider", skriver Merleau-Ponty. De enkelte dele af kroppen forholder sig til hinanden på en særlig måde. De omslutter hinanden - kroppen er en helhed. Min hånd er ikke længere væk end min fod. Min hånd og min fod er dele af min krop, og jeg skal definere håndens afstand og fodens afstand fra et bestemt punkt på kroppen, for at afgøre hvilken del af kroppen der er længst væk fra det definerede kropspunkt. Den perciperende og handlende krop er orienteret mod omverden i en sanselig rumlighed, medens den kropslige rumlighed er i en form for "hvilende opmærksomhed". Man behøver ikke at se ned på sine ben for at konstatere, at benene ligger over kors – det ved man. Kræver den ydre Verden opmærksomhed således, at man hurtigt handler, behøver man ikke

⁵⁹ Side 205 i *Bevidsthedens fænomenologi*.

⁶⁰ Side 41 i *Kroppens fænomenologi*.

først at se efter, om man står op, sidder ned eller ligger på gulvet – det véd man. Den rumlige sansning kaldes en positionsrumlighed, medens den kropslige rumlighed kaldes en situationsrumlighed, forstået på den måde, at min krop fremtræder for mig, som forholdende sig til en bestemt funktion kroppen skal udføre. Jeg ved, hvor og hvordan min krops position er i forhold til situationen, og det uden jeg først skal orientere mig, eller huske på hvordan jeg sidder eller står. Kroppens situations rumlighed er den nødvendige forudsætning for kropslig bevægelse. Der er en grundlæggende dis analogi mellem proprioceptionens kropslige rum og perceptionens og handlingens egocentriske rum, siger José Luis Bermúdez⁶¹. Med proprioceptionen forstås et system af rumlig orden som er unikt, idet det er formet af, og kun angår kroppen selv, medens den egocentriske rumlige orden altid viser tilbage til den perciperendes krop. Merleau-Ponty bruger billedet, at det kropslige rum, i modsætning til det perciperede rum, er at ligne med det mørke i salen, der er nødvendig for lyset på scenen.⁶²

Når vi retter vores opmærksomhed mod den opgave, der skal udføres, betyder det, at opmærksomheden ikke er rettet mod kroppen og dens bevægelser. Min klients vippen med foden, medens han fortalte mig om en begivenhed, han havde gennemlevet, er et sådan eksempel. På det mere overordnede plan er der en før-refleksiv bevidsthed om kroppen, men den er ikke særlig præcis og når jeg fortæller min klient, at han vipper med foden, er han straks klar over, at det er rigtigt – samtidig med at han er overrasket. Kroppens aktive medvirken i alt hvad vi foretager os, bliver først rigtig tydelig, når den ikke længere spiller lydefrit med. En tenniskamp, med fokus på bolden, modstanderens slag og egen position på banen samt egne slag, bliver pludseligfuldstændig forandret, hvis en voldsom smerte i brystet, rammer tennisspilleren. Nu er fokus på smerte, kampen må stoppes og hurtig hjælp fremskaffes. Kroppen har meldt sin ankomst i bevidstheden – og i tenniskampen.

Kroppen og den sociale kognition er vigtige elementer i den terapeutiske samtale, lige som kropsbevidstheden og bevidsthed om kroppens være- i – Verden er vigtige elementer i erkendelsen.

Det er min opfattelse at, Jeget og kroppen er ikke to uafhængige størrelser. Alt hvad jeg hidtil har skrevet, forudsætter at krop og Jeget er indbyrdes afhængige.

Klawonn definerer Jeget i en simpel ontologisk forstand, som et system af skiftende erfaringer med en fælles primær givet- hed, som kan identificeres med oplevelsens første-persons præsentationsmåde, Jeg- hed eller egen- hed. Uanset om jeg vælger Klawonn, Sartre, Bayne eller Yontef måde at definere Jeget på, er det åbenbart, at individet ikke kan overleve, hvis ikke kroppen er i stand til at udføre de tanker, der udspringer af perception og erfaring. Kroppen sender også signaler til bevidstheden i form af følelser og fornemmelser, og disse kropslige oplevelser er vigtige i relation til jegets funktion, der er at forbinde bevidsthedens intentionelle akter til et hele i en bestemt struktur.

Et opgør med solipsismen.

⁶¹ Side 206 i *Bevidsthedens fænomenologi*.

⁶² Side 44 i *Kroppens fænomenologi*.

Indtil nu har opgaven primært handlet om min væren, mine følelser og min perception. Jeg skriver ganske vist et sted, hvor jeg beskriver min egen proces, at jeg lige så vel kunne beskrive min klients tilsvarende proces i situationen – men kan jeg det? Kan jeg slutte analogt fra min væren-i-Verden til min klients væren-i-verden? Jeg indrømmer gerne, hvis ikke jeg kan, ryger hele mit terapeutiske virke over i meningsløshed og forstillelse – ja så ryger hele mit forhold til mine medmennesker, hvis det skulle vise sig, at de er maskiner eller robotter og ikke medmennesker.

Jeg ser ikke et andet menneske, jeg ser en krop og hypotesen er, at den andens bevidsthed er analog med min bevidsthed, og at den anden er et menneske som jeg. Hypotesen er en analogislutning fra, hvad jeg ved om mig selv, og hvad min erfaring har lært mig. Hypotesen er sandsynlig, men det er ikke noget bevis.

Det andet menneske er givet i min erfaring. Det er et objekt, men det er et særligt objekt. På side 4 beskriver jeg det fænomenologiske møde, hvor det er det transcendentale Jeg, der skal anskue den anden, og hvor Jegets forhold til bevidstheden bliver til den transcendentale bevidsthed gennem epoché. Epoché er en søgen tilbage til det eidetiske i selvbevidsthedens egen Væren – en Væren, der er grundstrukturen i menneskets tilværelse. Denne grundstruktur bliver gennem epoché tilgængelig for tænkning. I processen noema og noesis er det karakteristiske for noesis, det intenderende, at det er selvgiven som en organisk og uadskillelig del af personens bevidsthed.

Sartre kritiserer denne sammenkobling mellem bevidsthed og Væren. Det er ikke vejen til at tilbagevise solipsismen. For Husserl, skriver Sartre i Væren og Intet⁶³, er det andet menneske altid til stede som et lag af konstitutive betydninger, der tilhører selve det objekt, jeg betragter. Sartre peger på, at det han kalder mit psykofysiske mig også falder ind under den fænomenologiske reduktion, så derfor fremtræder det andet menneske som en nødvendig betingelse for selve konstitueringen af dette psykofysiske mig. Mit empiriske ego og den andens empiriske ego viser sig samtidig i Verden og betydningen af "den anden" (både noema og noesis) er nødvendig for konstitueringen af begge disse Egoer. Betydningen af det andet menneske, kan ikke komme fra erfaringen og ikke fra en analogi baseret på erfaring. Det er her det transcendentale Jeg kommer ind. Hvordan påviser man forbindelsen mellem de transcendentale subjekter hinsides erfaringen? Sartre gør opmærksom på, at Husserl måler Væren ved hjælp af erkendelsen og det andet menneskes Væren måles ved hjælp af det andet menneskes erkendelse – og ikke af den erkendelse jeg har af det andet menneske.

Det, jeg skal nå frem til, for at analogislutningen er relevant, er ikke det andet menneske, sådan som jeg erkender det, men sådan som det erkender sig selv – og det lader sig ikke gøre, medmindre jeg både er det andet menneske og mig selv. Det er som bekendt en umulighed. Analogislutningen kan ikke finde begrundelse i ovenstående argumentation.

Konklusioner er, at enhver erkendelse af det andet menneske, sådan som dette menneske erkender sig selv, er udelukket.

Sartre gør opmærksom på, at Husserl er klar over problemet, og at han definerer "det andet menneske" således, at det afdækkes for vores konkrete erfaring som et fravær. Hvordan kan man have fuld

⁶³ Siden 207.

anskuelse af et fravær, spørger Sartre. Det andet mennesker er objekt for nogle tomme intentioner, og det eneste der bliver tilbage er min intentions realitet. Det andet mennesker er det tomme noema, som svarer til min orientering mod det andet menneske i det omfang, det konkret viser sig i min erfaring.

Husserl svar til teorien om solipsismen er, siger Sartre at det andet menneskes eksistens er lige så sikker som verdens eksistens, da han med Verden medregner sin egen psykofysiske eksistens. Til dette er svaret, at Verdens eksistens måles i kraft af den erkendelse jeg har af Verden, og den er ikke anderledes end min erkendelse af andet menneskes eksistens. Solipsismen er ikke hermed tilbagevist.

Jeg synes ikke at Sartre giver Husserl helt kredit for hans imødegåelse af solipsismen. I Dan Zahavi' bog er redegørelsen mere indgående.⁶⁴ Ifølge Husserl er den perceptuelle erfaring en erfaring af intersubjektiv tilgængelig Væren – en Væren der i princippet er tilgængelig for enhver. Jeg erfarer genstande, begivenheder og handlinger som offentlige og ikke som privat. En ontologisk analyse, for så vidt som den afdækker Verdens Værens mening som intersubjektiv gyldig, fører os til det fremmede subjekts transcendentale betydning og dermed til en undersøgelse af den transcendentale intersubjektivitet eller: *“⁶⁵Den transcendentale intersubjektivitet er den absolutte og alene selvberøende Værens grund ud af hvilken alt objektivt, helheden af den objektivt realt Værende, men også enhver objektiv idealverden, uddrager sin mening og gyldighed”*. Intersubjektivitet er, efter Husserl' opfattelse mulighedsbetingelsen for konstitutionen af sandhed og Væren, og dens fænomenologiske behandling er en analyse af dens transcendentale funktion. Inter-subjektivitet er udtryk for forhold mellem subjekter, hvilket betyder at undersøgelsen vedrører empatien. Eller sagt på en anden måde: Hvordan kan jeg erfare et andet subjekt – ikke fra et 3. persons perspektiv, men i de enkelte subjekters eget erfaringsliv? Det er solipsismens kærnespørgsmål. Husserl gør opmærksom på, at intersubjektivitet kun kan behandles som et transcendentalt problem gennem en radikal 'mich-selbst-befragen'. Netop min erfaring af og relation til et andet subjekt, og de af mine erfaringer som forudsætter den Anden, kan i egentlig forstand kaldes intersubjektiv. Udtrykket dækker således over forholdet til den Anden og min egen subjektive oplevelse af den Anden. Empatien må dække begge forhold.

Den konkrete fremmederfaring af den anden er altid en erfaring af den andens kropslige fremtoning, og den konkrete intersubjektivitet skal forstås som et forhold mellem inkarnerede subjekter. Da jeg selv er et kropsligt subjekt er det mig muligt at erfare andre inkarnerede subjekter – ikke ud fra en analogislutning, men som en virkelig erfaring.

En erfaring, hvis forudsætninger, skal afdækkes. Hvad er fremmederfaringernes mulighedsbetingelser? Min genkendelse af det andet legeme som værende en fremmed inkarneret subjektivitet er kun mulig, fordi jeg genkender dette i min egen krops unikke subjekt-objekt status. Når min hånd rører min anden hånd, erfarer jeg mig selv, delvis på samme måde som jeg vil erfare en Anden, og en Anden vil erfare mig.

Det er kropserfaringen, der er grundstammen og urnormen i vores erfaring, siger Husserl. Husserl begrundet dette synspunkt med mor-barn forholdet⁶⁶. Et forhold, der tydeligt kommer frem i den symbiotiske fase, hvor erfaringen alene er baseret på kropserfaringer for både mor og barn. Med dette

⁶⁴ Side 118 ff.

⁶⁵ Side 119

⁶⁶ Side 123 i *Husserls Fænomenologi*.

udgangspunkt er spørgsmålet ikke længere, hvordan jeg bærer mig ad med at erfare en fremmed inkarneret fysisk subjektivitet, men et spørgsmål om, hvordan jeg erfare en blot og bar genstand. (Det har jeg gjort rede for tidligere i opgaven, hvor genstanden er en stol.)

Her synes jeg, at Husserl gør det samme som Sartre senere gør i sin "bevisførelse" mod solipsismen. (side 43 pt.1.) "Bevisbyrde" vendes. Nu er udgangspunktet, at den Anden erfares. Husserl' siger ikke, at man erfarer den Anden på samme måde, som den Anden erfarer sig selv eller, at den Andens bevidsthed er tilgængelig på samme måde, som ens egen bevidsthed er det for en selv. Nej, siger Husserl. Det er netop fordi, det forholder sig således, at det fremmede subjekt på denne måde unddrager sig min direkte erfaring, at det overhoved erfares som den Anden. At erfare den Andens bevidsthed vil betyde, at den Anden er en del af mig. Den Andens selvforhold er mig utilgængelig og transcendent – og det er netop denne grænse jeg erfarer – og det til forskel fra min erfaring af en genstand.

Der foreligger et subjekt – subjekt forhold, netop fordi den Anden erfares i sin subjektive utilgængelighed. Der er forskel mellem det erfarende subjekt og det erfarede subjekt. Denne asymmetri er forudsætningen for intersubjektivitet. Den fremmede er fremmed i forhold til mig og den Anden er netop en Anden i forhold til mig.

Sartre holder fast i det, der tidligere er konkluderet, nemlig ved at reducere Væren til en serie af betydninger, er den eneste forbindelse, der kan etableres mellem min Væren og et andet menneskes Væren, en erkendelsens forbindelse – og her undslippes Solipsismen ikke.

Sartres argumentation mod solipsismen belyses i det efterfølgende, hvor Sartre kommer med en tilståelse:⁶⁷ (citater) "Tidligere troede jeg, at jeg kunne undslippe solipsismen ved at nægte Husserl eksistensen af hans transcendentale ego. Dengang forekom det mig, at der ikke var noget tilbage i min bevidsthed, som var privilegeret i forhold til det andet menneske, eftersom jeg tømte det for dets subjekt, men selv om jeg stadig er overbevist om, at hypotesen om et transcendentalt subjekt er unyttigt og skadeligt, bringer dens opgivelse os ikke nogen vegne i spørgsmålet om det andet menneskes eksistens".

Sartres "tilståelse" ændre ikke ved min opfattelse, at det transcendentale Jeg er overflødigt. Jeg finder, at argumentationen imod dette begreb er overbevisende – og jeg er i øvrigt usikker på, om Sartre med det ovenstående citat, har skiftet mening.

Sartre søger nu at opstille de nødvendige og tilstrækkelige betingelser for en teori om det andet menneskes eksistens.

Han slår fast, at en sådan teori ikke skal komme med et nyt bevis for det andet menneskes eksistens. Når solipsismen faktisk må forkastes, kan det være fordi den er umulig – fordi ingen i virkeligheden er solipsist. En teori om det andet menneskets eksistens må undersøge mig i min væren, afklare og præcisere betydningen af denne bekræftelse og afklare selve grundlaget for denne bekræftelse.

Udgangspunktet er:

1. Jeg har hele tiden vist, at jeg eksisterer, og jeg har hele tiden vist, at det andet menneske eksisterer. Hvis det andet menneske eksisterer, så er det fordi, der er et sådan cogito, der har noget at gøre

⁶⁷ Side 209 i Væren og Intet.

med det andet menneskes eksistens, siger Sartre. Modstanden mod at acceptere solipsismen er nærmest en parallelproces i forhold til modstanden mod at opgive sit cogito

2. Det er ikke nok, at jeg mener det er sandsynligt, at den anden eksisterer. Sandsynlighed vedrører objekter, der viser sig i min erfaring, eller hvis virkning kan vise sig i min erfaring. At noget er sandsynligt, kan afkræftes eller bekræftes empirisk – enten straks, eller når det teknisk er muligt. Den anden er et "for sig". Der er jo ikke kun tale om en krop, men om en anden med sin bevidsthed, sit Jeg, sine intentioner med mere. Dette "for sig" – der ikke er mig, vil aldrig kunne blive bekræftet eller afkræftet efter en almindelig målestok, så hvis vi fastholder sandsynlighedsbegrebet, bliver det bare en fiktiv gisning. Det andet menneskes struktur er sådan, at ingen ny erfaring hos mig, ingen ny teori vil kunne bekræfte eller afkræfte påstanden om, at det andet menneske eksisterer. Det andet menneskes eksistens er lige så umiddelbart nærværende for mig, som min egen eksistens og hvis det ikke er mit udgangspunkt, er der tale om en meningsløs gisning. Der er ikke tale om en gisning, men om en bekræftelse - jeg bekræfter det andet menneskes eksistens.

Sartre tager cogito som udtryk for den indlysende sandhed, at han eksisterer, og han siger det også er en indlysende sandhed, at det andet menneske eksisterer. Det han nu vil undersøge er, hvad er det, der gør det til en indlysende sandhed, at det andet menneske eksisterer. Man kan sige, at han vender "bevisbyrden" og vil anskueliggøre, at det andet menneske eksisterer som noget evident – som værende ikke-mig. Det cogito, der er en indlysende sandhed for den andens eksistens, skal undersøges nærmere. Det er således ikke tilstrækkeligt at være overbevist om den andens eksistens som en indlysende sandhed. Det afgørende er om det faktisk er rigtigt – om der kan føres sandhedsbevis for denne overbevisning.

Fra Heidegger ved vi, at mit forhold til det andet menneske er en relation mellem Væren og Væren, og at denne relation er afhængig af hinanden i deres værensmæssige væren.⁶⁸

3. Sandheden om den andens eksistens er ikke at afsløre anden-menneske-objekt. Siger man objekt, siger man sandsynlig, og så er vi tilbage i argumentationen under punkt 2.

Mit eget cogito afslører min enestående, kontingente og nødvendige konkrete eksistens. Det er i mangel af bedre, Sartre kalder cogito 'et for det andet menneskes eksistens, men da dette cogito falder sammen med mit eget cogito skriver Sartre, skal jeg ikke finde nogen grunde til at tro på det andet menneske, men tro det andet menneske selv som ikke værende mig.

4. Det andet menneske må vise sig for cogito 'et som ikke værende mig. Negationen kan opfattes på to måder. Enten som en ren ekstern negation. Den vil adskille mig fra den anden som en substans adskilt fra en anden substans. Er det tilfældet, vil enhver begribelse af den anden være en umulighed.
5. Negationen kan også være en intern negation. Denne negation betyder en syntetisk og aktiv forbindelse mellem de to elementer, som begge konstituere sig ved at benægte om sig selv, at de er den anden. Denne negative relation er gensidig, og har en dobbelt interioritet. Det betyder,

⁶⁸ Side 216 i *Væren og Intet*.

Filosofisk teori i den psykoterapeutiske samtale. Erik B. Smith.

siger Sartre, at mangfoldigheden af "andre" ikke vil være en samling, men en totalitet efter som hvert enkelt andet menneske finder sin væren i den anden.

Sartre slutter afsnittene om solipsisme med følgende: "Det er med udgangspunkt i disse få bemærkninger, at vi for vor part, vil forsøge at give os i lag med spørgsmålet vedrørende det andet menneske".

Jeg tager ikke disse afsluttende bemærkninger til indtægt for, at Sartre mener, han har gjort definitivt op med solipsismen logisk og uigendriveligt.

Det er min opfattelse, at Husserl' opgør med solipsismen er mindst lige så vægtigt, som Sartres "bevis" for det andet menneskes eksistens.

Mit forhold til det "andet" menneske er først og fremmest et forhold mellem min Væren-i-Verden og den andens Væren-i-Verden. Jeg eksisterer, det véd jeg, og jeg ved, at den anden eksisterer – og jeg véd, at den anden ikke er mig – og at jeg ikke er den anden.

Hvis jeg fik en klient, der hævdede, at han var den eneste på jorden, der havde en bevidsthed, så tror jeg, jeg ville stille en diagnose og i øvrigt henvise ham til en psykiater. Hvis min klient derimod hævdede, at han ikke med sikkerhed vidste, om han var det eneste menneske med en bevidsthed, ja, så kom Sartre og Husserl' argumentation ind i terapien

Jeg behøver ikke noget cogito, hverken for mig eller den "anden" – og i modsætning til Sartre undre det mig ikke, at så få filosoffer har taget spørgsmålet om solipsismen op til grundige filosofiske overvejelser.

For mig er solipsismen kun interessant, såfremt den er en logisk konsekvens af en filosofisk teori. Hvis konstruktionen af det transcendentale Jeg kan lede til solipsisme, må den logiske konsekvens være, at det transcendentale Jeg afskrives, således som det også er gjort i opgaven – om end af andre grunde.

Afsluttende betragtninger.

Jeg har i opgavens første del beskrevet fænomenologien både som teori og som metode. Jeg har vist, hvordan filosofisk teori er en del af den terapeutiske forståelsesramme direkte og indirekte. Husserl har næppe tænkt på psykoterapi, da han udviklede fænomenologien, men det viser bare, efter min opfattelse, at fænomenologien er almen gyldig både som filosofi og som metode.

Jeg har vist, hvordan den fænomenologiske metode anvendes, således at klienten sammen med terapeuten kan finde sin egen vej i erkendelsesprocessen.

Jeg har vist, at filosofien ikke blot anviser én vej til forståelse, men at den kan anvendes som metode for den enkelte til selv at finde vej til forståelse af livets spørgsmål.

Det kan forekomme indlysende og let at sætte parentes om fordomme, formodninger og drømme – ja, om al det subjektive i perceptionen, men så let er det nu ikke. Undervejs i samtalen mellem terapeut og klient kan der ske det, at klienten pludselig gør en bevægelse, der er lig den bevægelse terapeuten har gjort, når han blev vred. Bevægelsen er umærkelig og uden opmærksomhed for klienten, men terapeuten reagerer med vagtsomhed, og pludselig skifter samtalen karakter. Nu bliver klienten også vagtsom – og derfra går terapien i stå, medmindre terapeuten er helt klar over, hvorfor han reagerede, og hvis han ikke kan skjule sin reaktion, er i stand til at forklare klienten, at reaktionen ikke havde noget med ham at gøre, men var en gammel forsvarsreaktion fra barndommen. Omvendt kan klienten gøre en bevægelse eller komme med et udsagn, der ryster terapeuten, og hvor terapeuten ved, at hans reaktion alene er foranlediget af kontakten mellem ham og klienten. Her bringer han sin reaktion ind i samtalen.

Kort sagt. Fænomenologien kræver en konstant opmærksomhed fra terapeuten side under hele processen. Denne løbende opmærksomhed kræver stor indsigt i egne reaktionsmønstre – en indsigt, der efter min mening, kun kan opnås gennem flere års egen terapi og træning.

Den fænomenologiske metode i terapien anvendes samtidig "omvendt". Den transcendentale filosofi drager den naturlige indstillings påstande i tvivl for at forstå dem. Klientens påstande undersøges omhyggeligt for at nå frem til den umiddelbare oplevelse, og derfra bevæger terapien sig gennem klientens fordomme, formodninger, ønsker og drømme, frem til en erkendelse af hvad det var, der i situationen gik galt, og som gjorde det nødvendigt at bringe spørgsmålet op til drøftelse i terapien. Terapeuten stiller spørgsmålene, og klienten svarer, og opnår gennem samtalen måske en ny erkendelse.

Belysningen af visse filosofiske problemstillinger har alene det formål, at afklare terapeuten egen holdning til problemet, og visse problemstillinger belyses for, at terapeuten kan støtte klienten i klientens egen afklaringsproces i forhold til det pågældende problem. En sådan støtte fra terapeuten må kræve, at terapeuten selv er afklaret med problemet.

Nogle begreber som f.eks. bevidsthed, erkendelse, solipsisme og dualisme er ikke elementer, der sædvanligvis indgår i den terapeutiske samtale, men disse begreber ligger underforståede og uudtalte som en slags før-tematisk bevidsthed hos både klient og terapeut.

Redegørelsen i første afsnit har hovedvægten lagt på fænomenologien, der også er det vigtigste element i den terapeutiske samtale. De berørte emner og teorier er på ingen måde udtømmende

Filosofisk teori i den psykoterapeutiske samtale. Erik B. Smith.

for så vidt angår de filosofiske temaer, der kan dukke op i en terapi således f.eks. etikken. Terapeuten skal have sin etik på det rene. Uklare etiske holdninger i den terapeutiske proces er ødelæggende i relationen mellem klient og terapeut.

Da jeg tidligere har skrevet en opgave på kandidatuddannelsen om "Metaetik i psykoterapien", er de etiske spørgsmål i denne opgave udeladt.

I anden del af opgaven vil jeg belyse viljens frihed.

Det ligger som en stiltiende forudsætning i terapien, at vi har viljen og friheden til at handle. I det følgende afsnit vil jeg belyse, hvad det taler for, og hvad der taler imod, viljens frihed.

Et af de eksistentielle livsvilkår.

Valget og friheden.

I den terapeutiske samtale ligger der den stiltiende forudsætning, at klienten kan ændre sin adfærd, hvis han ønsker det. Han har friheden til at vælge at fortsætte som hidtil eller til at vælge at gøre noget andet.

Spørgsmålet er, om klienten virkelig også har denne frihed? Vi ved jo, at visse sædvaner og normer i bestemte sociale lag skal respekteres, hvis man vil være en del af gruppen. Vi ved, at visse handlinger af samfundet bliver mødt med fordømmelse og straf. Viljens frihed begrænses af moralske konventioner og vaner. Min adfærd i visse situationer i barndommen bliver en adfærd, jeg under tiden og uden opmærksomhed også bruger i tilsvarende situationer i forhold til min elskede. Er det et valg, jeg gør mig i situationen med min kæreste? De fleste vil umiddelbart sige nej, og i terapien bliver de så klar over, at de kan gøre noget andet næste gang en tilsvarende situation dukker op. Det er en erkendelse, der både er en lettelse og samtidig er skræmmende. Lettelse, fordi de derved mener, de kan undgå nogle ubehagelige situationer i fremtiden, og skræmmende, fordi de nu oplever at blive ansvarlige for de handlinger, de før synes, de var uden ansvar for.

Hvad nu, hvis det hele er en illusion, og alt er bestemt på forhånd? At alt er fastlagt og forudbestemt, som et matematisk bevis eller som naturlovene? Hvis det er tilfældet, betyder det, at uanset hvad jeg gør, så kunne jeg ikke handle anderledes, så har jeg ikke viljens frihed – og med den ryger mit ansvar for mine handlinger. Jeg kan jo ikke "gøre for det" – det er bestemt på forhånd.

Alt har en årsag, siger vi. Helt bogstaveligt betyder det, at alt hvad der sker, er bestemt til at ske, netop som det sker, og det sker netop af årsager, der igen har sine årsager til at det skete, som igen har sine årsager – og sådan kan vi fortsætte i det uendelige, eller i alt fald 13.7 mia. år tilbage til universets start. Det almene årsagsprincip betyder, at virkningerne af forudgående årsager altid er entydige. Man kan ikke have forskellige virkninger af samme årsag, for med forskellige virkninger, ville man ikke kunne svare på, hvad der var årsagen til, at det blev netop denne virkning og ikke en anden eller til tredje virkning. Årsagskæden ville falde sammen.

Årsagsprincippet udtrykkes klart i Klawonn' *"Materiale om viljens frihed og personlige identitet"*⁶⁹: *"For enhver begivenhed i universet findes der et sæt af betingelser således, at hvis betingelserne bliver gentaget, vil begivenheden blive gentaget"*. Årsag og virkning er som efter nat kommer dag – et ord-par, der hører sammen. Sætningen betyder også, hvis den er rigtig, at vi kan betragte universets nuværende tilstand som virkningen af tidligere tilstand og årsagen til den fremtidige tilstand. Det er determinisme i sin rene form. Hvis determinisme er rigtig, betyder det, at vi på ethvert tidspunkt i princippet kan – eller burde kunne - beregne os frem til universets tilstand – intet er tilfældigt og alt fungerer strengt lovmæssigt – men er det tilfældet? Hvad stiller man op med begreber som uendelighed i tid og rum, de sorte huller og mørkt stof? Der er ukendte faktorer og begreber, der overskrider vores erkendelses grænser, når vi taler om universet og det er vist indlysende, at så kan ikke alt reduceres til et endeligt antal data, der kan gøres til genstand for en intellektuel analyse. De ukendte faktorer og/eller vores begrænsede formåen udelukker ikke determinismen.

For at forstå søger vi årsagerne. Det er en vigtig del af vor erkendelse, men når man udvider årsags princippet til at gælde for universet, så må man konstatere, at der primært er tale om en ontologisk doktrin. Ingen videnskab indeholder en sådan altomfattende generel forklarings tilgang.

De fysiske lover, er generelle, men de dækker begrænsede områder, og kan ikke anvendes om alt i alle situationer.

Hvis jeg står med et glas i hånden, har jeg friheden til at slippe glasset, så det falder mod gulvet og knuses. Jeg har ikke friheden til at forhindre tyngdekraften i at trække glasset mod gulvet. Jeg har også friheden til ikke at slippe glasset. Glasset er dyrt og smukt. Mit værtspar har inviteret mig, så jeg kan møde andre mennesker. Slipper jeg glasset, som jeg har lyst til, bliver værtinden ked af det, og værten bliver vred. De andre gæster vil trække sig væk fra mig og tænke, "ham vil vi ikke have noget at gøre med". Inden jeg har set mig om, er jeg blevet forvist fra selskabet og står skamfuld på gaden. Det har helt åbenbart nogle alvorlige konsekvenser at følge sine lyster. Spørgsmålet er, om jeg har viljens frihed til at handle, som jeg har lyst til. Jo, jeg har friheden, men jeg vil ikke betale prisen. Gennem min opdragelse ved jeg, hvad der er god tone, og min erfaring siger mig, hvad der kan betale sig for mig i situationen. Jeg er kausalt determineret til at ville det, jeg så rent faktisk også gør. Jeg har en almindelig handlefrihed – en frihed til også at gøre som andre ønsker. Der foreligger i så fald en form for "indre tvang" – den sund fornuft afvejer fordele og ulemper ved handlingens konsekvenser og på den baggrund træffes valget.

Moral og straf hviler på den forudsætning, at vi har viljens frihed. – at vi kunne gøre noget andet, end det vi faktisk gjorde. Fordømmelsens forudsætning er, at handlingen hviler på den frie vilje. I

⁶⁹ Side 2

dette ligger, at vi ikke handler under tvang, og at vi har fortsat til at handle. Vores sanktionssystem hviler på begreber som fortsat, groft uagtsomt og uagtsomt. Straffeloven har fokus på konsekvenserne af den pågældende handling. Hvis der er fortsat til at slå et andet menneske ihjel, straffes man med lovens strengeste straf. Hvis man slår et andet menneske ihjel i en trafikulykke, hvor man har kørt groft uforsvarligt, så straffes man for uagtsomt manddrab. Hvis man ved et uheld skubber til en mand, så han falder så uheldigt, at han brækker halsen, ja, så handler man uagtsomt og er derfor fritaget for straffeansvar.

Erstatningsansvaret udløses i visse situationer, hvis man handler anderledes end en "bonus pater familias" ville have gjort i en tilsvarende situation. I andre situationer opererer man med et objektivt ansvar, men hele tiden taler man om ansvar – at handle i frihed under ansvar

Moralsk fordømmelse og samfundets sanktioner hviler på den forudsætning, at man kunne have handlet anderledes, end man faktisk gjorde.

Hvis alt er bestemt på forhånd, den rene determinisme, også kaldet "Necessarianisme",⁷⁰ giver det ingen mening at fordømme eller at reagere med straf. Manden kan jo ikke handle anderledes, end han gør. Hvis man derimod har den opfattelse, at intet begrænser den frie vilje og personens handlemuligheder, den såkaldte "Libertarianisme"⁷¹, ja, så er både morals ansvar, erstatningsansvar og straf hensigtsmæssigt - selv om det jo i givet fald begrænser handlemulighederne.

Det må indrømmes, at vi ikke med sikkerhed kan sige, at determinismen er udelukket, men hvis det forholder sig sådan, at alt er forud diskonteret, så overstiger det i alt fald vores erkendelsesmuligheder. Det opleves som om vi mange gange dagligt har en valgmulighed, og at vi også har friheden til at vælge mellem forskellige muligheder.

I daglig tale er ingen frihed ensbetydende med tvang og ingen handlemuligheder. Negationen af frihed som et generelt begreb eksisterer ikke i vores bevidsthed.

Hvordan forholder det sig med den rene og ubegrænsede handlefrihed? Hvad er det for et frihedsbegreb, libertarianerne opererer med? Ordet frihed dækkende fri for enhver begrænsning, eksisterer ikke som en mulighed i bevidstheden. Den frihed, libertarianerne omtaler eksisterer simpel hen ikke. Ordet er en sproglig fiktion.

Tilbage står det reconcilistiske standpunkt, at ordet frihed betyder positiv frihed, med alle de begrænsninger, jeg har omtalt, og som er udtryk for det, der er "det eneste vi har", som Klawonn udtrykker det.

I frihedsbegrebet ligger frihed for tvang, og i valget ligger implicit, at der foreligger flere muligheder, man bevidst kan vælge imellem og, at man har en oplevelse af, at handlingen eller undladelsen ikke er bestemt på forhånd eller er tilfældig.

⁷⁰ Side 6.

⁷¹ Side 6

Viljens frihed eksisterer – det er problemet om viljens frihed, der ikke eksisterer. Det problem er et filosofisk skinproblem.

Determinismen og den frie vilje.

- en fænomenologiske analyse af handlefriheden.

Frihed til at handle – det er hvad friheden handler om. Hvad betyder det at handle? Hvad er handlingens idé, spørger Sartre. I hæftet *En teori om følelser* siger Sartre, at det at handle er at sætte sig i besiddelse af Verden. Han føjer til i *Væren og Intet*: "For til slut at frembringe et påtænkt resultat". Med denne tilføjelse gøres det klart, at handlingen er intentionel. Det intentionelle betyder ikke, at man skal kunne overskue alle handlingens konsekvenser, men der skal være en vis overensstemmelse mellem intention og resultat. Tilføjelsen betyder også, at der forud for handlingen nødvendigvis må gå en objektiv mangel eller en negativitet, forstået som det, der ikke er. Resultatet af handlingens intention er en nødvendig eller ønskværdig forandring af denne objektive mangel eller negativitet. Der går altså en forestilling forud for handlingen. En forestilling om en ønskværdig og realiserbar forandring – en forestilling og et motiv om et ikkeværen. Denne ikkeværen kræver naturligvis, at man kan forestille sig en anden tingenes tilstand og forestille sig noget, der endnu ikke er, og som er realiserbart. Herfra beslutter man sig til at handle.

For at forklare dette i et eksempel betyder det, at min klient oplever, at hans stol ikke står tæt nok på min stol, og at han frygter, han ikke kan høre, hvad jeg siger. Han handler nu, ved at flytte stolen og hensigten er, at han kan hører tydeligere, hvad jeg vil sige. Det følger af beskrivelsen, at det er den omstændighed, at afstanden er for stor til at kunne høre ordentligt, der er motivet til handlingen. Hvis min klient blot så på de to stole og efterfølgende resignerende konstaterede, at han hørte dårligt, ja, så kommer der ingen handling. Min klient har i denne situation ikke fokus på afstanden mellem stolene. Den faktiske tilstand – de to stole er ikke i stand til at motivere til nogen handling, og ingen faktuel tilstand kan bestemme bevidstheden til at bestemme og afgrænse denne tilstand. De to stole står, hvor de står. Stolene er et isoleret system og det er i sig selv hverken motiverende til handling eller bestemmende for bevidstheden til at beslutte at handle. Der skal noget mere til. Frygten for ikke at kunne høre terapeuten, skal gøres til bevæggrund for at handle. Bevidstheden om stolens "ikkeværen" tættere på terapeuten stol er en besked fra fortiden, nemlig en erfaring for, at for stor afstand til den talende betyder tab af ord og sætningernes mening. I kraft af fortiden frembringes en handling.

Sartre skriver i *Væren og Intet*⁷² " Så snart man faktisk tilskriver bevidstheden denne negative magt over Verden og den selv, så snart at intet-gørelsen er en integreret del af et måls position, må man indrømme, at den uundværlige og grundlæggende betingelse for enhver handling er den handlende værens frihed".

Eller sagt på en anden måde: Så snart min klient har integreret i sin bevidsthed, at stolene står for lang fra hinanden, er det indlysende, at friheden til at handle er den nødvendige betingelse for at handle.

⁷² Side 363

Men, kan man tilføje, jeg bad ham jo om at flytte stolen tilbage. Hvordan passer denne handling ind i analysen? Jeg havde fokus på, at stolen nu stod for tæt på mig. Jeg skrev i afsnittet om følelser, at jeg mærkede et ubehag i kroppen, og at det var det, der fik mig til at reagere. Følelsen af ubehag genkender jeg fra tidligere, når nogen mod min vilje kommer fysisk for tæt på mig. Det var altså min erfaring, der fik mig til at reagere. Min klient udførte handlingen for mig. Han var redskabet for min handling. Mit motiv var, at afstanden mellem os skulle være sådan, at jeg havde ro i kroppen og ikke blev forstyrret i kontakten med min klient. Klienten flyttede stolen tilbage. Han havde ikke friheden til at gøre noget andet. Jeg bestemte afstanden mellem de to stole. Jeg havde friheden til at handle. Det var mit motiv, min intention, min "handling" – gennem klienten - og det var mit mål.

Man kan måske også belyse klientens handling, som værende hans egen på følgende måde:

Klienten kommer for at få terapi – det er hans motiv. Han bliver klar over, at han ikke får terapi, så længe stolene står som de gør, efter han har flyttet dem. Han har fokus på noget objektivt manglende. Klientens intention er at realisere det ikke-værende til det værende, nemlig til terapien og derfor handler han ved at flytte stolen tilbage. Målet er at komme i gang med terapien – og så må han bede terapeuten tale så højt, at han kan høre alle udsagnene.

Klienten har friheden til at handle, som han gør. Han kan også sige, at han ikke ønsker terapi og så forlade rummet.

Hvad ligger bag handlestrukturen: motiv – intention – handling – mål?

Deterministerne hævder, at alle handlinger har en årsag – selv den mest ubetydelige bevægelse med fingeren er intentionel. Deres konklusion er, at enhver handling er intentionel. Der vil altid være et mål og målet viser hen til et motiv. Målet er en tidsliggørelse af min fremtid, der implicerer et motiv, der peger i retning mod min fremtid, og hvor handlingens opdukken er nutiden. I determinismens forståelse er årsag typisk lig den intentionelle handling, og virkning er lig mål – og at alt er forud diskonteret.

Handlinger uden motiv eller hvor to modsatrettede handlinger, der er lige mulige og hvor motiverne har lige stor vægt, kalder Sartre "indifferens-friheden".

Tilhængere af indifferens-friheden er optaget af at finde beslutningstilfælde, hvor der ikke er noget motiv.

En handling uden motiv er en handling uden intentionel struktur. Man søger forgæves friheden i en sådan handling, og det er tydeligt, at frihedsbegrebet i denne sammenhæng gør udsagnet "En handling uden motiv" til et meningsløst udsagn.

For at være et motiv, skal motivet erfares som sådan. Motivets kan ikke vise tilbage til noget eksisterende – motivet er netop noget ikkeeksisterende, nemlig målet. Bevæggrunden er således i sig selv en negativitet, som Sartre udtrykker det.⁷³

⁷³ Side 364

Handlingens bevæggrunde er styret af det ikkeeksisterende, der tillægges en efterstræbelsesværdig og realiserbar værdi. Denne værdi fastlægges af min erfaring, realiseres i nutiden og sigter mod fremtiden. Motiver og bevæggrunde har kun mening indenfor den helhed, der netop udgør det ikkeeksisterende og resultatet er, at det er umuligt at finde en handling uden bevæggrund, men bevæggrunden er bare ikke årsag til handlingen. Den er en integreret del af handlingen. De enkelte elementer i processen: Bevæggrund, handling og mål er organiseret som en totalitet og hvert enkelt element kræver de to andre elementer for at totaliteten får betydning. Denne totalitet er en tidsliggørelse af realiseringen af det ikkeeksisterende. Handlingen udtrykker sine mål og bevæggrunde.

Hvordan beskriver man "friheden"? Det er jo ikke en eksplicit aktivitet rettet mod f.eks. en person. Frihed har ikke noget væsen, og den er ikke underlagt nogen logisk nødvendighed. Friheden gør sig til handling, og gennem handlingen er organiseret motiv, bevæggrund og mål. At beskrive friheden som en eksistens er umulig, fordi ordet ikke henviser til et begreb. Beskrivelsen skal være rettet mod selve det eksisterende i sin enkelthed. Det er ikke muligt at beskrive frihed, som værende fælles for den anden og for mig selv, skriver Sartre. Man kan således ikke tale om et frihedens væsen. Det drejer sig om min frihed.

På samme måde som cogito'et er at betragte som et bevis for den faktiske og nødvendige kendsgerning: Jeg er eksisterende. På samme måde er det med friheden. Det er min frihed, den er kontingent eksisterende og jeg kan ikke undgå at erfare den gennem mine handlinger. Bevidstheden som sådan er "tom". Ved at være bevidst om friheden, bliver den en del af min væren. Den er en del af det stof min væren er gjort af, siger Sartre. En væren, der derfor nødvendigvis må indeholde en forståelse af friheden.

En forandring af det eksisterende, gennem fokus på det, der ikke er og med en hensigt til at tilvejebringe en ændring til det der ønskes, er en handling, der kun kan opfattes som lig med friheden. Friheden er intet andet end denne væren. Eller sagt på en anden måde: Mennesket er frit.

Eksistens og frihed er knyttet sammen på en sådan måde, at Sartre udtrykker det temmelig dramatisk – og sikkert med fokus på ansvaret for egne handlinger: Vi er dømt til at være fri. Man vil ikke finde andre grænser for friheden, end den selv og vi er ikke og kan aldrig blive fri for friheden.

Deterministerne afviser friheden. De etablerer en kontinuerlig, ufejlbarlig og undtagelsesløs proces af årsag og virkning fremkaldt af foruddiskonterede handlinger. Man forsøger at skjule, at den mening jeg giver handlingen i dag, ikke er den samme mening, som jeg gav den i går. For efter deterministernes forståelse skal jeg gøre fortidens bevidsthed til min nutids bevidsthed, og mit motiv skal forblive som det var.

Hvis ikke man synes deterministernes argumentation allerede er faldet fra hinanden, så sker det, når de konfronteres med angsten for friheden. Sartre udtrykker på denne måde⁷⁴: Angsten opstår, fordi friheden falder sammen med intet. Den menneskelige virkelighed løsrives hele tiden fra sig selv, og det som har været i kraft af et intet, er adskilt fra det som den er, og fra det som den vil være. Mennesket er frit, fordi det ikke er sig selv, men er nærværende for sig selv. Friheden er det intet, som tvinger mennesket til at danne sig selv i stedet for blot at være.

⁷⁴ Side 366 i Væren og Intet.

Jeg har fokus på det, der ikke er, og som er udenfor mig selv. Min forestilling er, at det, der ikke er, gennem min handling kan blive det som er. Min erfaring fortæller mig, at det vil være godt for mig. Jeg er bevidst om mine motiver og derfor handler jeg. Jeg er nærværende for mig selv, og jeg er uden for mig selv – udenfor mine motiver og mine handlinger. Min eksistens er udenfor mit væsen.

Mennesket tvinges til at vælge sig selv. Der kommer ikke noget ude fra og ikke noget inde fra, som det kan modtage eller acceptere. Det er overladt til sig selv – uden nogen form for hjælp. Friheden er ikke én væren, men den er menneskets væren – dets værens-intet.

Det er almindeligt at betragte frie handlinger som handlinger jeg vil. Lidenskabelige handlinger overlades i almindelighed til determinismen.

Hvis det er rigtigt, kan man betragte mennesket som på en gang frit og samtidig determineret. Hvordan kan det lade sig gøre? Den stoiske visdom siger, at man skal gå på akkord med sine lidenskaber, for at kunne beherske dem – sådan som mennesket gør overfor naturen for bedre at kunne kontrollere den. Det følger heraf, at den frie vilje skal kunne kontrollere lidenskaben. Det kan kun lade sig gøre, hvis lidenskaben ikke er udtryk for determinisme.

Determinisme og den frie vilje er to uforenelige størrelser. Enten er mennesket fuldt determineret eller også er mennesket helt frit. Det er Sartres opfattelse.

Handlingen forudsætter frihed og evnen til at forestille sig det, der ikke er, samt et motiv til at ændre på tingenes tilstand og en vurdering af, at det faktisk er muligt at frembringe det, der ikke er, til noget der er, og en intention om at nå sit mål.

Viljen er nødvendigvis negativitet og evne til at intet-gøre. Vilje forudsætter frihed og handling forudsætter vilje.

Hvordan passer det med den lidenskabelige handling?

To eksempler:

Den elskede, der kysser med en anden, eller en offentlig ydmygelse er to situationer, der er utålelige. Negativiteten – det der ikke er, er den elskedes loyalitet og kærlighed og i den anden situation er det accept i det offentlige rum. Viljen er Intet-gørelsen ved at få de to begivenheder slettet af bevidstheden og handlingen er at slå den elskede ihjel og ved at overfalde personen, der krænkede ham. Den utålelige situation, spændingen i kroppen opløses – og afløses sikkert af skam, hvor opmærksomheden og vreden rettes indad. Negativiteten er det sunde Jeg. Det der ikke er – og det kan ikke skabes. Handlingen og viljen bliver nu selvmordet.

Lidenskabelige handlinger følger handlingens fænomenologi. Det er følelserne, der er utålelig – og de er udløst af situationen.

Den omstændighed, at der er tale om en lidenskabelig handling fritager ikke den pågældende for ansvar. Frihed og ansvar følges ad, ja, vi er dømt til frihed.

Jeg har i et andet afsnit af opgaven behandlet følelserne og deres fænomenologi.

Konklusionen på dette afsnit er, at vi har friheden. Vi handler i frihed og handlingens fænomenologi er, at mennesket har fokus på det, der ikke er, og har intentionen til at ændre situationen til det, der ønskes at være. Det kan beskrives i en proces således: Motiv- intention-handling og mål.

Afsluttende betragtninger.

Determinismen afvises af Sartre⁷⁵. Klawonn taler om at "den frie" vilje ikke eksisterer. Handlefriheden har sine begrænsninger. Der er ikke noget af det Klawonn skriver, som kan tages til indtægt for en total afvisning af determinismen, men hvis determinismen er en realitet, så overstiger den i alt fald vores fatteevne.

Viljens frihed er noget jeg oplever som eksisterende, og noget jeg erfarer gennem mine handlinger. Jeg ved også, at jeg ikke bare kan handle, som det passer mig. Min handlefrihed har sine økonomiske, sociale og fysiske begrænsninger.

Klawonn gør opmærksom på, at ordet frihed i daglig tale ikke betyder fri for enhver begrænsning. Det eksisterer simpelthen ikke – det giver ingen mening. Intet i tilværelsen er fri for enhver begrænsning. I mangel af bedre kan vi bruge positiv frihed, som udtryk for fri for tvang, og frie handlemuligheder med de begrænsninger, der følger af naturlovene, og de begrænsninger jeg selv vælger at lægge ind i min handlefrihed som f. eks. økonomiske begrænsninger, samt sociale og etiske normer.

Sartre sætter fokus på handlingens betingelser. Der skal være en objektiv mangel eller en negativitet og en forestilling om en ønskværdig og realiserbar forandring af denne mangel eller negativitet. Forestillingen bliver målet for handlingen og handlingens forudsætning er friheden.

Klawonn og Sartre kommer til samme resultat – den absolutte frihed eksisterer ikke. Mennesket har handlefrihed med begrænsninger. Klawonn bruger udtrykket "positiv frihed", og Sartre taler om "ønskværdige og realiserbare" handlinger.

Determinismen er en teori er, hvis efterprøvelse ligger uden for vores erkendelse.

I terapien støttes klienten til at se det, der ikke er, og til at vurdere om en eventuel forandring er ønskværdig og realiserbar. Handlingen er klientens frie vilje – og ansvar.

Det er således ikke en forkert forudsætning, at klienten har sin frie vilje – indenfor det jeg vil kalde rimelighedens grænser.

⁷⁵ På side 22 er Sartre refereret for følgende: "den pragmatiske anskuelse af verdens determinisme". Udtrykket "den pragmatiske" forstår jeg som en afstandtagen til dogmatismen i sin fulde konsekvens.

Epilog.

I terapien er fokus på klientens væren-i-Verden. Den terapeutiske samtale har til formål at bringe klarhed for klienten vedrørende situationer, klienten selv bringer ind i samtalen. Situationerne er fra klientens hverdag

Hvad er klienten bevidst om – er bevidsthed rettet ud i Verden, eller er bevidstheden i den konkrete situation, der tales om, reflektiv? Kender klienten sine følelser, og hvad de betyder for erkendelsen? I terapien er der fokus på klientens handlinger og mangel på handlinger. Er klienten opmærksom på det, der ikke er, og som kan ændres til noget, der er, eller mangler dette fokus for klienten? Hvordan er klientens kontakt med 'den anden' – og med sig selv?

Disse spørgsmål besvares i terapien af klienten. Spørgsmålene stilles af terapeuten, der har sit fundament i de filosofiske teorier, der er behandlet i denne opgave.

Nogle klienter prøver at undslå sig for ansvaret for egne handlinger ved at foregive, for sig selv og for andre, at de ikke havde noget valg – at det var bestemt på forhånd, hvordan og hvorfor de gjorde, som de gjorde. Viljens frihed er en god opmærksomhed i disse situationer.

Ordet "man" bringer eksistensspørgsmålet i fokus. Her afsløres det om klienten har underkastet sig hensynet til "de andres", eller om klienten fortsat tager hånd om sin egen eksistens og sine egne muligheder.

I terapien bruges den fænomenologiske metode til at gøre det tydeligt for klienten, hvordan formodninger, fortolkninger, antagelser, følelser og måske drømmerier farver vores oplevelser, og klienten kan få opmærksomhed på, at han gennem epoché kan møde 'den anden' eller 'det andet' på en ny og oprindelig måde.

Det er min opfattelse, at jeg i opgaven har vist, hvordan filosofien også har et praktisk formål, og hvordan den kan anvendes som redskab i den terapeutiske proces og til at bringe eftertanke ind i dagligdagen.

Jeg har i opgaven vist, at filosofien kan bringe forståelse af begreber som Jeget og bevidstheden samt forståelse af bevidsthedens betydning for vores væren-i-Verden.

Umiddelbart skulle man tro, at Søren Kierkegaard ville spille en større rolle i en filosofisk opgave om psykoterapi – især fordi opgavens koncipist er gestaltterapeut.

Det gør han ikke, og det vil jeg gerne nærmere begrunde.

Jeg opdagede hurtigt, at jeg havde modstand mod at lade udvalgte citater fra Kierkegaards samlede værker illustrerer, hvad jeg mente i de forskellige afsnit. Denne specielle form for "name-dropping", yder ikke Kierkegaard fuld fortjeneste og i øvrigt sker det ofte for at give indtryk af, at man kan "sin" Kierkegaard – hele sin Kierkegaard. Det kan jeg ikke.

Jeg læser Kierkegaard som eksistensfilosof og ikke som fænomenolog. Kierkegaard er mest analyserende og fænomenologien er strukturbeskrivende – det sidste er afgørende i gestaltterapi.

Som forfatter skriver Kierkegaard noget af det smukkeste dansk, jeg har læst. For mig er hans billedsprog og hans brug af de enkelte ord helt uovertruffen. *Enten Eller* er både en fornøjelse at læse og vækker til eftertænksomhed. Indholdsmæssigt synes jeg, teksten er svær at relatere til en terapisesion. Meget forenklet synes jeg Kierkegaard beskriver og kommenterer livets store spørgsmål som f.eks. valget, frygten og angsten snart i aforismer og snart i en filosofisk abstrakt redegørelse og ofte med lidelse, med sorg og fortvivlelse som følgesvend.

”Øjet er det der sidst mættes”, siger assessor Wilhelm til A. Udsagnet er rigtigt, og for de fleste i dag vil det blot være et konstaterende udsagn – og måske foretage nogle få ændringer i et liv, der ikke er tilfredsstillende, men for Kierkegaard er det motivationen for æstetikerens til at vælge et helt andet liv. ”Han bliver ikke en anden, end han var før, men han bliver sig selv⁷⁶. Jeg vælger sig selv eller rettere modtager sig selv – og da har sjælen set det højeste, hvad intet dødeligt øje kan se.”⁷⁷

Når A, assessor Wilhelm – og alle vi andre skal vælge og tage ansvaret for vores liv, så er det ikke kun for, som Heidegger udtrykker det ”at være sig selv i en egentlig tilværelse”, nej, så er det efter Kierkegaards opfattelse, for at vi kan møde vores Gud, og det kan vi først, når vi har taget ansvaret for det liv, han har givet os.

For mig har meget af det Kierkegaard skriver, denne religiøse undertone – og mange gange et direkte religiøst budskab. Det religiøse budskab er sjældent hensigtsmæssigt i en terapisesion. Kierkegaards eftertænksomhed er for mig at se mest til inspiration for læserens selvrefleksion – uanset om læseren er klient eller terapeut.

Kierkegaard er ganske selvudleverende i sine skrifter og i sin dagbog. Med terapeutens øjne er jeg faldet over, hvad han skriver i sin dagbog om forlovelsen med Regine⁷⁸.

Allerede på anden dag efter forlovelsen, indser Kierkegaard, at han har begået en fejl ved at forlove sig. At han angre er forståeligt, men at han også har ondt af sig selv - ”Jeg har lidt ubeskriveligt i den tid”- siger en del om hans selvopfattelse.⁷⁹ Han får gjort det til Guds straf over ham. Han foreslår hende, at hun skal hæve forlovelsen, for som han siger, at hun derved kan blive sparet for alle krænkelserne. Det lyder ridderligt, men min mistanke er, at der ligger noget andet bag..

I dagbogen skriver han den 17. maj 1843: ”Menneskeligt talt har jeg haft ret mod hende, jeg burde **måske** (*mit kursiv*) aldrig have forlovet mig, men fra det øjeblik har jeg handlet redeligt mod hende. I æstetisk og ridderlig forstand, har jeg elsket hende langt højere, end hun har elsket mig.”

Ordet ”måske” røber ham. Ordet ”måske” skal rejse tvivl om, det nu var rigtigt eller forkert. En fortrydelse, der kommer dagen efter, må vist indikere, at handlingen var uoverlagt og forkert. Ordet ”måske” viser, at Kierkegaard viger tilbage for at indse og dermed tage ansvar for, at han handlede forkert. Han gør sig oven i købet til offer for den fejlslagne forlovelse. Han elsker hende langt højere, end hun elsker ham. Ja, stakkels Kierkegaard. Han fortsætter senere i dagbogen: ”jeg har rent æstetisk talt været et stort

⁷⁶ I gestaltterapien kendes udtrykket: ”Først når jeg er den jeg er, sker forandringen” under begrebet ”Forandringens paradoks”.

⁷⁷ Side 166 ff. I *Enten Eller II* (2009) Gyldendal.

⁷⁸ Taget fra bogen *Mit forhold til hende. Brudstykker af en forlovelseshistorie*. Søren Kierkegaard (2006) Det lille Forlag.

⁷⁹ Side 11.

Filosofisk teori i den psykoterapeutiske samtale. Erik B. Smith.

menneske, jeg tør give mig selv den lov, at jeg har gjort, hvad få i mit sted ville gøre; thi havde jeg ikke tænkt mere på hendes vel, da kunne jeg have taget hende, da hun selv bad derom.

Han har åbenbart brug for at fokusere på egne fortræffeligheder.

Jeg tænker, at Kierkegaard beder Regine om at hæve forlovelsen, fordi han så kan slippe for skyldfølelsen. Regine vil ikke lade ham slippe og nu rammes han dobbelt, for ikke alene må han hæve forlovelsen, men han har også opført sig som et dårligt menneske for at få hende til at tage ansvaret for den hævede forlovelse. Man skulle tro, at han nu var tynget af skyld og skam, men dagbogen røber, hvordan han undgår den - han gør sig til det sande offer og roser sig endda af at være et stort menneske.

Erkendelse er selverkendelse skriver Kierkegaard i bind 6 side 17. Det er rigtigt – og det er også rigtigt, at det ikke er nemt, især ikke hvis selvbillede og handling ikke rigtig harmonerer.

Gestaltterapien er en relations terapi, sådan som det kommer til udtryk gennem Buber, Lévinas, Heidegger og Husserl. Kierkegaards tilgang til livet ”Livet er en bitter drik, der indtages dråbevis”, svarer ikke til, at man i gestaltterapien tager udgangspunkt i det sunde individ, og at målet er at bringe klienten i et autentisk forhold til sin tilværelse således, at han aktivt skaber sin tilværelse og undgår at sidde tilbage som offer for egne og for andres tilfældige eller forsætlige fortrædeligheder.

I øvrigt synes jeg, at Sartre med sin fænomenologiske tilgang til eksistentialismen, er mere anvendelig i den terapeutiske proces end Kierkegaard er med sin eksistens analyse.

Terapeuten støtter klienten i konfrontationen med livets mest grundlæggende vilkår. Det sker ud fra tre grundprincipper opstillet af Carl Roger⁸⁰:

1. Terapeutens ubetinget positive anerkendelse af klienten.
2. Terapeutens empatiske forståelse af klienten
3. Terapeutens kongruens dvs. der skal være overensstemmelse mellem det terapeuten tænker, siger og gør.

For mig er Kierkegaard bedst egnet til, i ensomhed at fundere over egne og tilværelsens mange udfordringer. Her er Kierkegaard en stor hjælp, og her synes jeg, han viser sit geni.

Erik B. Smith

Den 27. maj 2013.

189.299 anslag.

⁸⁰ Side 228 i *At tænke eksistensen*. (2009) Paw Hedegaard Amdisen m.fl. Aarhus Universitetsforlag.

Litteratur.

Amdisen, Paw Hedegaard (red.) (2009) *At tænke eksistens*. Aarhus. Aarhus Universitetsforlag. 247sider

Buber Martin.(1997) *Jeg og Du*. København. Hans Reitzels Forlag. 131 sider

Gallagher, Shaun & Zahavi, Dan. (2010) *Bevidsthedens fænomenologi*. København. Gyldendal. 304 sider

Heidegger, Martin.(2006) *Sein und Zeit*. Tübingen. Max Niemeyer Verlag./*Væren og Tid*(2007)Aarhus. Klim. 553 sider.

Husserl, Edmund.(2002) *Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie*. Tübingen. Max Niemeyer Verlag. 323 sider.

Kierkegaard, Søren.(1995) *Samlede værker* bind 2 & 3. 326sider, 5 & 6. 357 sider. Haslev. Gyldendals Bogklubber. 683 sider.

Lévinas. (1993)*Totalitet og uendelighed*. København. Hans Reitzels Forlag. 301 sider

Nicilaisen, Rune Fritz (2007)*At være undervejs*. Aarhus. Klim. 326 sider.

Sartre, Jean- Paul (2007) *Væren og Intet*. Aarhus. Forlaget Philosophia. 522 sider.

Sartre, Jean- Paul.(1995) *Ego'ets transcendens*. København. Hans Reitzels Forlag. 66 sider

Sartre, Jean- Paul (1994) *Skitse til en teori om følelser*. Gylling. Hans Reitzels Forlag. 79 sider

Wentzer, Thomas Schwarz(red)(2008)*Heidegger i relief*. Aarhus. Klim. (udvalgte artikler fra side 7 til side 58, fra side 95 til side 117) 73 sider.

Samlet sidetal: 3.698

Supplerende litteratur.

Bayne, Tim. (2010): *The Unity of Consciousness*. Oxford. University Press.

Bugge, David.(2011)*Hinandens Verden*. Polen. Klim.

Frankl, Viktor E. (1986) *Psykologi og Eksistens*. Aarhus. Gyldendal.

Heede, Dag.(2012)*Introduktion til Michael Foucault*. Gylling. Museum Tusulanums Forlag.

Kemp, Erik.(1996)*Lévinas*. Viborg. Forlaget ANIS.

Lilhav, Preben. (2007) *Kierkegaard og hans mor*. Aarhus. Forlaget SICANA.

Løgstrup, K.E. (2005) *Opgør med Kierkegaard*. Gylling. Gyldendal.

Nordentoft, Kresten. (1995) *Kierkegaards psykologi*. Gylling. Hans Reitzels Forlag

Taureck, Bernhard. (1995) *Lévinas – en indføring*. Gylling. Hans Reitzels Forlag

Psykoterapi og psykologi.

Supplerende litteratur.

Cooper, Mick (2003). *Existential Therapies*. London. SAGE Publications.

Fog, Jette & Hem, Lars (2009) *Psykoterapi og erkendelse*. København. Akademisk Forlag.

Hostrup, Hanne. (1999) *Gestalt terapi*. Gylling. Hans Reitzels Forlag.

Jerlang, Espen (red) (2005) *Udviklingspsykologiske teorier*. København. Hans Reitzels Forlag.

Koffka, Kurt. (1962) *Principle of Gestalt Psychology*. London. Routledge & Kegan Paul LTD.

Köhler Wolfgang. (1972) *Gestalt psykologi*. Viborg. Vintens Forlag.

Olsen, Ole Andkjær & Køppe, Simo. (1986) *Freuds psykoanalyse*. København. Gyldendal.

Perls, Fritz S, (1992) *Ego Hunger and Aggression*. USA. The Gestalt Journal Press. Inc.

Perls, Frederick. Hefferlinen, Ralph F., Goodman, Paul. (1996) *Gestalt Therapy*. Channel Islands GB. Souvenir Press.

Rubin, Edgar. (1915) *Synsoplevende Figurer*. København. Nordisk Forlag.

Spinelli, Ernesto (1998) *Magt og Mystifikation*. Gylling. Hans Reitzels Forlag.

van Deurzen, Emmy (1999) *Eksistentielle Dimensioner i Psykoterapi*. Gylling. Hans Reitzels Forlag.

van Deurzen, Emmy (1999) Eksistentiel Samtale og Terapi. Gylling. Hans Reitzels Forlag.

Yalom, Irvin D.(1999) Eksistentiel psykoterapi. Gylling. Hans Reitzels Forlag.

Yontef, Gary M. (1993) Awareness Dialogue & Process. USA. The Gestalt Journal Press.

The Philosophy in a session of Psychotherapy.

Summary.

In this assignment I will demonstrate how philosophy is used in a session of psychotherapy – not only as a tool for the therapist, but also to bring clarity in some of the mysteries of life for the client – and sometimes for the therapist as well.

The first part will be about phenomenology, dualism and solipsism.

The second part will be about determinism or freedom - freedom to choose and freedom to act.

Phenomenology is about seeing the World as it is and not as I believe or think it is. The World is already there before our reflection and what we have to do is perceive the world in a kind of naive way and describe the phenomena as we see them – and only that.

In psychotherapy, the therapist has to meet the client as he is. When the client comes to the first meeting with the therapist, the therapist must be aware of his expectations, explanations and whatever else he has heard about the client. He has to bracket all this. This is called epoché (or suspension of judgment). In the epoché, we exclude all the subjective views in our perception.

The epoché is not only for the first therapy session, it also has to be observed during all the sessions. All the time when the client is telling the therapist something, the

therapist has to be aware of his own reaction. How does he translate the sentences the client had just uttered? If he translates the words or some behavior from the client, then the therapist has to control if it is a correct translation by asking the client if he understood well. The therapist should always meet the client where the client is – and not where the therapist is. The translation can come from the therapist's own story, and in this case he is wrong about his client – that's the reason he must control and be aware of his thoughts about what just happened in the session.

The method of phenomenology is also used in the therapy to help the client see how he is looking at the world. The therapist brings to the client's awareness how his dreams, his judgment and his explanations are coloring his perception. This is called the transcendental reduction, when he only perceives what is – not what he believes or thinks is. The starting point is the fact – and nothing else.

The transcendental reduction can be used every time we perceive a person or just a simple thing. The result will be to acknowledge our feelings, our thoughts and phantasy about this person or the thing we are looking at. We see the person or the thing as he/it is and not as we believe it is. Thus, phenomenology is a study in the essence of perception and consciousness.

The emotions have an important role to play when we perceive something – whether it's a person or a thing. If I'm in a good mood, I see a lot of smiling people, if I'm in a bad mood, I see persons with an aggressive or sad face. The emotions are inside me and I feel them as a fact in my body. In the transcendental reduction, I'm expected to bracket my feelings as well, but in the therapy session I'm using my feelings to be open to my client. Of course, the feeling must be joy in order to be open. If it is anger or sadness, I have to be especially aware about the influence these feelings have on me. Under all circumstances, I must at all times acknowledge that these feelings belong to me and not to my client – and be aware about how the emotions influence me and the contact with my client.

The session is an I – Thou meeting. Only in this way, we can both feel the energy between us and understand that this is a real meeting. Sometimes, a client is using the word "you" instead of I. In this case, the client is losing his identity – he will become something or someone. The therapist will ask him to change the word "you" to "I" and see what happens. To say "I" means I take responsibility for my acting and talking. It makes a huge difference.

Heidegger has an interesting consideration. When you use “you” instead of “I” then you are losing yourself in an anonymous group of people. You let your life be in the hands of “the others” – instead of yourself. In this way, to see when and how to use the word “you” is an existentially important awareness. The conclusion is still this: “I” means I take my life in my hands – and not let “the others” decide about my life. I’m responsible for my life and my actions.

Emotions are intentional, and they evaluate an act or verbal input. If someone tells me something in a cruel way about my children, I will be angry for sure, and my anger will be towards this person. My anger is at the same time the result of my evaluation of his words. He insulted me and my family – I don’t like it and I’m angry. My anger gives energy to action and I tell him he has to get out of my house or I will throw him out.

The perception and the emotion go together – sometimes the perception comes first and sometimes the emotion comes first. Altogether, it gives the experience. The emotions give the energy to action.

Sartre has a special point of view about emotions, action and experiencing reality. If we are in a situation where it is not possible to act corresponding to the emotions and in the way we believe is the right way in acting, then we will create a magic world – a world where we can act in the right way and in harmony with our feelings. This magic world is experienced as the real world.

I believe the first feeling we get, if we can’t act in the way we believe is the only way of acting, will be some kind of frustration. From that point onwards, we will re-evaluate the situation and from there find a new way of acting - and do it in the real world. Another possibility will be to “wait and see”. The frustrations will after some time disappear and again you will have a possibility to see the situation in a new point of view – and act from there. It is possible that we sometimes create a magic world, but I believe it is seldom – and after all, Sartre says we don’t realize it. We believe the magic world is the real world – so then, what is the problem?

Another issue is that we can’t always trust our feelings. Sometimes the feelings are a result of “unfinished business” from our childhood. Here, the support from the therapist is important. Guilt and shame are normally a signal about bad behavior – a behavior we must change. If you have the experience from your childhood about being blamed for a behavior you thought was quite okay – or blamed for something you did not know or understand, then you risk getting shame – and in the same time you don’t know what to change. The

result will often be the child thinks something is wrong with him – “I’m not okay.” This kind of “self-concept” will follow the child into the grown-up life and bring shame into a lot of different experiences of correct behavior. The person then will be confused and so will the environment. The phenomenology is here to bring awareness to the connection between perception, action and feeling. This will bring the possibility for the person to change and get rid of this unhealthy shame.

The phenomenology of consciousness has a dimension of time and space.

When I see my client for the first time, I know who he is and what he wants – because we have been talking on the telephone before. Mine – and his – expectation is that we will go to my therapeutic room and do the therapeutic work. Husserl says there are three levels of time consciousness. Urimpression as an idea is the impression towards the object (my client) right now and without any impression of time. Retention as an idea gives the experience a kind of past time influence and protention gives the experience some expectations about the future. Urimpression + retention and protention are a totality and give the consciousness a total experience. The conclusion is there will never be only a pure perception of an object. There has always been something before and there will always be something just ahead.

If you look at an object, you will always perceive the object in a room or somewhere else in connection to something. The same for yourself – you will always know where and how you are in a room. Your consciousness will always be connected to the space.

Do we have a soul or are we only an object?

Erich Klawonn says we have both – we are more than just a body. He pointed out that the difference between an object and a body with a psyche (for me, the same as soul) is the following:

1. An object – a stone, for example - has no inner experience as we have in our body.
2. The experience in my body is private – only for me. The experience of a stone is for everybody.
3. The thoughts, feelings and perception have no physical character. You can’t describe them by telling how heavy or how big they are. This is the difference to a stone – you can tell how big, how heavy, what kind of color the stone has.

4. The experience in your body is what it is right now and it only exists when you experience it. A stone exists anyway – whether you or anyone else experiences the stone or not.

5. The last difference is the quality of experience. If I experience pain in my body, I know how it is and mostly where in my body it comes from. To experience an object can be more difficult with a lot of possibilities to make mistakes. You can't always trust your perception and sometimes the object has hidden qualities.

The conclusion to which I agree is: We have both a body and a soul. This is called dualism.

Solipsism is about: How can I be sure I'm not the only one with a body and a psyche?

Is it reasonable to believe I'm not the only human being in the world – and if I am, all the rest would be machines – and can I prove it?

I think all the philosophers believe we are all human beings and some of them try to prove this is the truth.

Husserl does it one way, and Sartre in another.

Husserl says: I can recognize my own body and I can recognize another body as not being mine. From my childhood, I know the feeling of body experience from my mother's body and this feeling is very different from the feeling I have when I experience an object. I have no experience of the other person's consciousness – if I have I must be the same person, and I'm not. Because it is impossible to have experience about the other person's self-relationship and this is what I experience, makes the difference from experiencing an object.

The conclusion is this: We have a subject – subject relationship and I experience the other one in his inaccessibility. There is a difference to experience oneself and to experience the other one. This is the condition for intersubjektivitet. The other one is another one in relation to me and I am another one in relation to him.

The other one is not me and I am not him – I have a soul and a body and so does he.

Sartre is using cogito in order to prove the other one is not you, and in the same time to prove the other one is like you.

Sartre says cogito is not a proof about the existence – it is obviously the truth. The same about the other one – it's obviously true he exists, but can I prove it, he says.

My cogito and the other person's cogito are the same, and this is the reason I don't have to doubt about the other person's existence, but what I must find out is this: The other person is not me. This negation can mean two things.

The first one means a complete negation. I am totally separated from the other just as one substance is separated from another substance. In this case, it will be impossible for me to understand anything about the other.

The second one means an internal negation. In this case, it means a synthetic and active connection between the two elements. The two elements declare their existence and do it by denying about themselves - they are not the other one. This negative relation is mutual and has a double interiority. It means it is a totality – every single man can find his "being" in the other one.

This was the proof from Sartre.

For me it is simpler. I can meet the other one in the way I am and in the way he is. I have no doubt about my own existence and I have no doubt about the other one's existence.

I know it's not a proof, it is a conviction.

The last question is this: Do we have the freedom to do what we want – or is everything already determined?

Klawonn says complete freedom doesn't exist. We can't do everything just because we want to. We know we are bounded in social, economic and ethical behavior. The same goes for the law of nature – so if we have a free will it is only part way. Klawonn calls it positive freedom, meaning free from compulsion and including the possibility to choose – and it will not be determined.

Determination means everything is fixed in all time. It means for every event in the Universe, there are a special set of conditions, and if the conditions will be repeated, the

event will be repeated. There are a lot of unknown elements in the Universe and we are not able to decide if there is determination, but what we know is this: We experience the possibility to choose and to act freely within these social, economic and ethical limits.

Sartre looks for the structure of acting. There must be a motive, an intention, an act and finally a goal.

The motive is something that does not exist yet – the goal. The act has an intention – it will realize something valuable, you know from your experience – the goal. All this can only be done if you have the freedom to act.

Determinism refuses the freedom. Cause and effect is an ongoing process – no mistakes and no exceptions. The meaning I give action today is the same as the meaning I gave it yesterday. My consciousness about the motive in the past time will be the same consciousness about the motive in present time and in future time. My motive will constantly be the same.

Sartre says, if you are not already convinced about the impossibility of determinism, what about the anxiety for freedom? The anxiety comes from the “nowhere” connected to freedom. The human being is free because it is not oneself – it is present for oneself and therefore it is forced to create oneself - instead of just being and nothing more.

Determinism and freedom are incompatible. Either the human being is completely determined or completely free - that's the conclusion from Sartre. He believes in freedom.

When do we act, in Sartre's opinion? We do it when we have focus on something what isn't there – something we know as valuable and realistic to get. This is very close to Klawonn's positive freedom.

They have a different way to reach the result, but I think they agree about the conclusion.

Ultimately, philosophy is an important part of psychotherapy. It brings awareness and sometimes conclusions on the mystery of life.

Erik B. Smith