

Den fænomenologiske beskrivelse

Ved en fænomenologisk beskrivelse fokuseres der på de konkrete oplevelser, på hvordan livet udspiller sig for det konkrete menneske. Beskrivelsens omdrejningspunkt er et menneskes levede erfaring og omhandler hvordan fænomener viser sig for en bevidsthed. Opmærksomhed lægges på beskrivelse og ikke teoretisk forståelse. Eksempelvis vil en fænomenologisk beskrivelse af en blomst i en vase omhandle farve, duft, følelser, sansninger osv., men ikke blomstens kategorisering i botanisk art, underart eller vasens opbygning.

Eksempel i forhold til beskrivelse af klient:

IKKE:

- Klienten er utryg undvigende i tilknytning, har social angst og må udfordres igennem eksponeringstræning over en periode på 3 måneder. Der er desuden tydelige tegn på problemer med selvværd og manglende selvagens. Mentaliseringsniveau vurderes lavt.

MEN:

- Hanne (klient) fremstår undvigende i kontakten med mig som terapeut og i sin beskrivelse af relationer. Det ses konkret ved at Hanne kigger væk når der kommer svære følelser op og skifter emne. I Hannes beskrivelser af sine relationer, er det undvigende udtrykt ved, at hun skal klare problemer selv og ikke eksempelvis bruger sin mand som støtte. Hanne definerer sig selv som selvstændig. Ved sociale arrangementer, som eksempelvis en 50-års fødselsdag for nylig, oplever Hanne angst. Dette giver sig til udtryk i hjertebanken, rysten på hænderne og en fornemmelse af, at hun bare gerne vil væk. Oplevelsen er så ubehagelig, at Hanne undgår større sociale arrangementer, hvorefter hun bagefter får dårlig samvittighed. Hanne forstår angsten som "at hun er svag". Jeg mærker i mig som terapeut, at det er svært at "nå" ind til Hanne, som om hun ikke vil tage imod den hjælp jeg forsøger at give hende. Det gør mig lidt usikker og jeg skal på en måde kæmpe lidt mere.

Teoretiske overvejelser i forhold til fænomenologisk beskrivelse

Ved teoretisk overvejelse i relation til den fænomenologiske beskrivelse, tilføjes teoretiske elementer og forståelser. Dette gøres dog konsekvent med henvisning til case/klients beskrivelser, så den teoretiske afklaring er casenær.

Hvis vi kigger på den fænomenologiske beskrivelse igen:

- Hanne (klient) fremstår undvigende i kontakten med mig som terapeut og i sin beskrivelse af relationer. Det ses konkret ved at Hanne kigger væk når der kommer svære følelser op og skifter emne. I Hannes beskrivelser af sine relationer, er det undvigende udtrykt ved, at hun skal klare problemer selv og ikke eksempelvis bruger sin mand som støtte. Hanne definerer sig selv som selvstændig. Ved sociale arrangementer, som eksempelvis en 50-års fødselsdag for nylig, oplever Hanne angst. Dette giver sig til udtryk i hjertebanken, rysten på hænderne og en fornemmelse af, at hun bare gerne vil væk. Oplevelsen er så ubehagelig, at Hanne undgår større sociale arrangementer, hvorefter hun bagefter får dårlig samvittighed. Hanne forstår angsten som "at hun er svag".

Herfra kan vi aplikere relevant teori som tilknytningsteori og forståelse af undvigende tilknytning. Vi kan også aplikere perspektiver på angst igennem eksempelvis overlevelsesresponsen fra den neuroaffektive forståelsesramme eller den eksistentielle forståelse af angst. Ligeledes kunne vi påpege polariteten mellem ensomhed og samhørighed ud fra den eksistentielle tilgang, da klient nævner selvstændighed som beskrivelse af sig selv. Endvidere kunne vi reflektere ind i skam og skyld problematikker, da klient nævner dårlig samvittighed. Et perspektiv kunne også være de neuroaffektive kompasser og hvilke beskrivelser der passer ind her (præfrontalt, limbisk og autonomt). Endelig kunne vi overveje perspektiv på selv-definition og antagelser fra det eksistentielle perspektiv i og med, at klient definerer sig selv som svag på grund af angst.

I de teoretiske overvejelser skal der henvises til teori igennem referencer. Altså når der henvises til eksempelvis selv-definition og antagelser fra den eksistentielle teori kan der henvises til Ernesto Spinelli ved (Spinelli 2007: 39). Referencen skal fremgå af litteraturliste (bemærk henvisninger er fiktive).

Således kunne det fra eksemplet se ud som følger:

- Hanne beskriver sig selv som selvstændig, men svag når hun er angst. Forståelsen af sig selv definerer Ernesto Spinelli (2007) som egen-definition og påpeger hvorledes denne har indflydelse på oplevelsen af andre mennesker og verden som sådan (Spinelli 2007: 39). Angsten kan forstås som diskrepans mellem verdensbillede og verdenstilblivelse (Spinelli 2007: 58), hvor oplevelser i det sociale aspekt af Hannes liv (verdenstilblivelsen) udfordrer Hannes oplevelse af sig selv som selvstændig (verdensbilledet) for meget.

Ved de teoretiske overvejelser er det væsentligt at forblive ved det vi rent faktisk ved. Således ville det være for fantasifuldt igennem ovenstående eksempel at konkludere at klient nok er blevet mobbet i skolen, at hun sandsynligvis er opvokset i en dysfunktionel familie eller at hendes mand er utilnærmelig, ikke møder hendes behov og de burde gå i parterapi.

Diskussion og refleksion

Ved diskussion og refleksion, skal du kombinere den fænomenologiske beskrivelse, de teoretiske overvejelser og dine egne refleksioner.

I det ovenstående eksempel kunne refleksion og diskussion gå på sammenhængen mellem klients opfattelse af sig selv som svag (selv-definition) og angstproblematikken. Eller en refleksion kunne være, at klient i regulering af kropslige sansninger (som beskrevet ved angst) tilsyneladende bliver hindret af definitionen af sig selv som selvstændig og derfor måske har svært ved at række ud og få co-regulering. Disse aspekter kan så uddybes og diskuteres fra forskellige vinkler.

Eksempel:

- Hannes beskrivelser af sig selv, samt forståelsen af den eventuelle diskrepans mellem verdensbillede og verdenstilblivelse (Spinelli 2007) og den angst det medfører, kan også ses i sammenhæng med de neuroaffektive kompasser. Fra den neuroaffektive tilgang ved vi, at skam og dårlig samvittighed er en præfrontal funktion (Bentzen 2014: 11). Således giver det grund til at gisne om, at Hannes angst også er et udtryk for lav mentalisering i disse konkrete situationer, der medfører at hun falder ud i overlevelsesresponser i det præfrontale kompas. Dette ses forplante sig i forhøjet arousal og overlevelsesrespons i det

autonome kompas (Bentzen 2014: 15). Dette stemmer med Hannes beskrivelse af dels hendes sansninger som rysten på hænderne og hjertebanken (autonomt), samt beskrivelsen af sig selv som henholdsvis selvstændig og svag (præfrontalt). Således vil jeg formode, at co-regulering både autonomt og limbisk (Hart 2007:79) er en udfordring for Hanne og et arbejds punkt. I beskrivelsen af Hanne er der dog ingen direkte limbiske udtryk, hvorfor jeg er nysgerrig på dette, men på grundlag af den information jeg har nu, kan der ikke siges mere herom.

Ved diskussion og refleksion skal du således kombinere beskrivelse og teoretiske perspektiver i en mere sammenhængende potentiel forståelse af klient. Husk dog på at henvise og referere til konkrete aspekter af case/klient. Her skulle gerne fremstå dilemmaer, temaer og dynamikker som du med baggrund i casebeskrivelse, teori og din refleksion, kan påpege som potentielt væsentligt i casen.

Egen proces og fænomenologi

Når vi arbejder med en klient, en case eller en eksamensopgave, vil vores eget system uvægerligt også reagere. Enten tydeligt eller mere subtilt. I beskrivelsen af din egen proces skal du uddybe hvad casen/klienten har gjort ved dig. Både sanseligt, følelsesmæssigt og mentalt. Endvidere kan du påpege hvis temaer i case/hos klient vækker genkendelse i dig.

Du skal altså fokusere på sanselige elementer (uro, kvalme, vagtsomhed, behag, ubehag, energiforøgelse, energiforladthed etc.). Og på følelsesmæssige elementer (glæde, vrede, sorg etc.). Samt på mentale elementer (erindringer, minder, skam, skyld, indre dommer, indre slavepisker, etc.).

Desuden bør du reflektere over hvad disse reaktioner kan have af betydning for dig i relation til case/klient. På denne måde bliver beskrivelsen af din egen proces ligeledes en fænomenologisk beskrivelse, men nu ud fra dine oplevelser.

Eksempel:

- Når jeg læser om Hannes liv kan jeg fornemme en uro i min krop. Uroen er ikke overvældende, men ligger i baggrunden som et lille ubehag. Jeg kan mærke omsorg og forståelse for Hanne, samtidig med, at jeg får lyst til at hjælpe hende. Uroen handler om at jeg kender til angst og udfordringer med sociale arrangementer, som jeg også nogle gange har

lyst til at holde mig væk fra. Det har været en stor udfordring i mit liv og har betydet, at jeg er gået glip af store begivenheder i min familie. Heldigvis er jeg ikke der mere, men jeg kan mærke uroen i mit system når jeg læser casen. Hvis jeg skulle være terapeut overfor Hanne, ville denne uro både kunne hjælpe mig med at sætte mig ind i Hannes sted og være nysgerrig, og jeg skulle samtidig være opmærksom på, at hendes historie ikke er min. Jeg får lyst til at komme med løsninger og forslag til Hanne som "Har du forsøgt dit og dat?" eller "Det hjalp mig at dit og dat, så prøv det". Min refleksion går på Hannes selvstændighed, som jeg også kender. Den styrke der ligger deri og den ensomhed. Det kender jeg fra mig selv og har lyst til, at Hanne ikke skal stå alene. For det gjorde jeg. Denne lyst og impuls må jeg i tilfælde af, at jeg var Hannes terapeut, dels hæmme og dels prøve at forstå budskabet og finde rette interventioner til gavn for Hanne.