Tre principper for fænomenologi i praksis

- **Epoché**: Forsøg at sætte parentes om dine forudindtagede holdninger, fordomme og forståelser af fænomenet.

- **Beskrivende tilgang**: Vær beskrivende, ikke fortolkende eller forklarende. Det handler om at brede fænomenet ud, ikke at afgrænse det.

- **Horisontalisering**: Når vi er i det fænomenologisk undersøgende, er alle fænomener ligeværdige. Det vil sige, at der ikke er nogen, der som udgangspunkt har forrang over andre, eller er mere vigtige at undersøge.

Efter Giorgi og Spinelli

Det Eksistentielle Hus

Øvelse i deskriptiv forholden sig

1. Samarbejd med sidemakker a 20 min., hvor I skiftes til at være terapeut og klient
2. Som klient skal du fokusere på en forholdsvis stærk følelse, som du har haft, og indlede med blot at sige, at den var der.
3. Som terapeut skal du igangsætte en undersøgelse af følelsen. Gå rundt i det fænomenologiske landskab.
4. Tal samme i gruppen
    1. Hvordan var det – både som klient og terapeut?

Hjælp hinanden – det vigtigste er at der er tryghed, så vær kærlig mod hinanden.

Det Eksistentielle Hus

Eksempler på spørgsmål

Deskriptive spørgsmål:

- Hvordan ser det ud?
- Hvordan føles det?
- Hvor sidder det i kroppen?
- Hvad mener du med det?
- Hvordan er det for dig?
- Hvordan er det for de andre?
- Hvordan er du ked af det?
- Kan du give mig et eksempel på det?
- Hvad betyder det for dig?
- Hvor er vi henne – i tid, sted?
- Hvilken farve er der på væggen?
- Hvilken stemning er der?

I modsætning til:

- Hvorfor gjorde du det?
- Hvorfor skifter du ikke bare job?
- Hvorfor er du ked af det?
- Hvorfor vil du ikke ___
- Du skal tænke og føle dette!
- Lad være med at ___
- Prøv at gøre ___

Risikerer at distancere klienten fra deres egen oplevelse

Siger ofte mere om terapeutens egne forudindtagelser