

Arbejdsgrupper: Værensformerne

Værensformerne er de grundvilkår, der altid er en del af vores eksistens.

I terapien går vi fra at snakke om fænomener forankret i konkrete situationer, til værensformerne sådan som de viser sig for klienten på et generelt plan.

Et eksempel kunne være en samtale, der kredser om betydningen af ens opvækst i relation til en konflikt med en ven. Når vi beskæftiger os med værensformerne bevæger vi fra at tale om opvæksten i relation til vennen, til at undersøge hvordan det er at leve et liv hvor sådan en opvækst er vilkåret (kastethed)

De værensformer i har mødt i undervisningen indtil videre er:

- Kastethed og udkast
- Døden (tidslighed)
- Stemthed

Øvelse 1: Undersøge værensformerne i eget liv.

Find en makker. I skiftes til at være terapeut og klient.

Som klient skal du reflektere over værensformerne (kastethed, død og stemthed).

- I hvilket omfang har du mærket dem i dit eget liv?
- Hvordan har dit eget perspektiv på værensformerne ændret sig gennem tiden?
- Hvornår har du oplevet værensformerne som en udfordring, til gene, eller som noget der stod i vejen?

Som terapeut skal du fokusere på at stille deskriptive spørgsmål og brede fænomenerne ud.

Øvelse 2: At spore sig ind på værensformerne

Find en makker. I skiftes til at være terapeut og klient.

Som klient vælger du en situation fra dit liv der har været svær eller uforløst, eller hvor du har oplevet dig fastlåst eller begrænset.

Som terapeut skal du bruge det første stykke tid på at udfolde situationen fænomenologisk og afholde dig fra at drage konklusioner.

Efterhånden som fænomenerne bliver beskrevet, skal du forsøge at gøre dig en fornemmelse af de værensformer, der ligger 'bag ved' fænomenerne. Det handler ikke om at navngive dem, men at undersøge dem deskriptivt.

Eksempler på spørgsmål der bevæger sig fra konkret situation til værensformerne:

- Når du bliver sorgfuld over ... er det fordi det også er et tab? Hvad er dit forhold til det at miste? (døden)
- Hvad har lært dig at forstå fænomenet sådan? Hvordan føles det at ... Vil blive ved med at være en del af dit liv? (kastethed)
- Hvad er det du mærker i situationen? Hvordan plejer du at handle når du mærker dette? (stemthed)

Tal efterfølgende sammen, om hvad i hver især lagde mærke til.