

## HELT GRESK – OM VITENSKAPSTEORI OG AWARENESS

Espen Braathen

*Artikkelen tar for seg awareness som fenomen. Inngangen til å studere awareness gjøres gjennom vitenskapsteorien. Hensikten med å ta denne veien inn er å belyse hvordan gestaltterapeutens viktigste metode – awareness – kan plasseres inn i en vitenskapsteoretisk sammenheng. Artikkelen beskriver kort hva vitenskapsteori er og løfter fram humanvitenskapenes grunnposisjon, nemlig det å forstå. Det beskrives hva hermeneutikk og fenomenologi er. Særlig vekt legges på Aristoteles' bidrag til vitenskapsteorien og hans begreper for ulike aktivitetsformer som frembringer kunnskap og viten og de tre forskjellige vitensformene; episteme, techne og phronesis. Det argumenteres for at awareness er en form for erfaringsbasert, praktisk klokskap som kalles phronesis i den aristoteliske verden.*

Nøkkelord: Awareness, vitenskapsteori, hermeneutikk, fenomenologi, Aristoteles, phronesis

### Innledning

I denne artikkelen ønsker jeg å se på awareness som fenomen, og det gjør jeg fra en vitenskapsteoretisk synsvinkel. Hensikten er å belyse hvordan gestaltterapeutens viktigste metode – awareness – kan plasseres inn i en vitenskapsteoretisk sammenheng.

Mange har skrevet om awareness, og begrepet står sentralt i gestaltlitteraturen og i den gestalteterapeutiske praksis. Awareness utlegges i litteraturen som oppmerksomhet (Korb mfl., 1989; Perls mfl., 1951; Polster & Polster, 1974; Stevens, 1971; van Baalen, 2002, 2004; Yontef, 1993; Zinker, 1978), oppmerksomhet som personen har på og om seg selv og relasjonen mellom seg og sine omgivelser. Dette er en oppmerksomhet på det jeg opplever og som jeg blir bevisst på. Det jeg ikke er oppmerksom på, er således "below the awareness threshold", sier Robert Resnick<sup>1</sup>. Resnick understreker at awareness alltid er opplevelsesnær. "That what I am aware of while I am experiencing it, or aware of at the same time as I am doing it" (*ibid.*). Awareness er i øyeblikket, her og nå.

Jeg har gjennom fire års gestaltutdanning og i mitt daglige arbeid som førstelektor og veileder erfart viktigheten av awareness, både som teoretisk begrep og i det praktiske gestaltiske arbeidet. Det som gjør meg nysgjerrig og inspirerer meg til å skrive om awareness og ta veien om vitenskapsteorien, er mangelen på oppmerksomhet og interesse i academia for gestaltterapeutisk teori og praksis. Nyutdannede psykologer og medisinere som har spesialisert seg i psykiatri, har liten om i det hele tatt noe kunnskap eller trening innenfor gestaltterapi<sup>2</sup>. Vitenskapliggjøring av

---

<sup>1</sup> Robert Resnick på hans workshop i Bergen, 13-14.3.2009.

<sup>2</sup> Haldis Hjorts bok om ideer i norsk psykoterapi (2003), som er basert på hennes doktorgradsarbeid fra 2000, viser hvordan psykologer og medisinere gjennom sin spesialisering blir likere hverandre når det gjelder preferanser av terapeutisk ideologi og metoder. Psykodynamiske og kognitive teorier og

vårt fag som gestaltterapeuter er en utfordring siden en hegemonisk forståelse av hva terapi er, defineres av profesjoner som har lite erfaring med de humanistiske terapiretningene, og i særdeleshet gestaltterapien. Vitenskapsteorien gir et inntak til å forstå hva vitenskap er og således muliggjøre en vitenskaplig plattform for forstå sentrale begreper og teorier i vårt fag.

Jeg innledet med å si at jeg er opptatt av awareness som fenomen. Et fenomen er det som er. Det er det jeg kan ha bevissthet om. Fenomenet synliggjør hvordan jeg relaterer meg til verden og forholder meg til min væren i verden. Dette er helt sentralt i forståelsen av awareness. I det videre vil jeg se på awareness i lys av vitenskapsteorien.

Jeg begynner med awareness. Jeg vil så si noen om hva vitenskapsteori er, dernest ta for meg begrepet viten for så å beskrive humanvitenskapenes grunnposisjon i vitenskapsteorien, nemlig hermeneutikken og fenomenologien. Avslutningsvis vil jeg vende tilbake til fenomenet awareness.

## Awareness

Awareness er både gestaltterapiens metode og resultat (Perls, Hefferline & Goodman 1952, Yontef 1993). Gestaltterapeuten tenker dette resultatet styrker klientens livskraft, siden en klient som får økt sin awareness, vil møte sine omgivelser og sin egen livsverden med flere muligheter til å gjøre valg som gagnar både klienten og hans/hennes omgivelser.

Det er slik at når jeg blir oppmerksom på hva som skjer med hele meg, som kropp med tanker og følelser, i møtet med min klient, får jeg tilgang på informasjon som gir ulike muligheter til å utforske relasjonen oss imellom. Jeg kan for eksempel dele hva som skjer i kroppen min, hvilke følelser som dukker opp hos meg eller hva jeg tenker og forestiller meg i møtet med klienten. Jeg kan beskrive og formidle min observasjon av hva jeg ser skjer hos min klient, og jeg kan henlede oppmerksomheten til klientens egen opplevelse av kropp, følelser og tanker. Beskrivelsen av relasjonen mellom meg som terapeut og min klient gjøres tykkere, for å låne et kjent begrep fra antropologen Clifford Geertz (1973), som innebærer at vårt møte kan finne nye kontekster gjennom eksperimentering og utforskning, hvor hensikten er å øke awareness i feltet vårt.

Når jeg formidler hva awareness er til mine veiledningsstudenter, sier jeg at det er en måte å være i verden på. Jeg beskriver Stevens' (1973) awarenessoner, Yontefs (1993) awarenessstrinn og hva "aware response" (van Baalen 2002/2008) innebærer. Det er særskilt Yontefs fjerde trinn, den fenomenologiske holdningen jeg trekker fram. Yontef beskriver dette trinnet som en oppadstigning,<sup>3</sup> idet personen nå har awareness på hvordan verdens mangfold og menneskenes ulike virkelighetsforståelser trer tydeligere fram. Han/hun kan nå observere og beskrive sine ulike situasjoner i livet, og nyttiggjøre seg dette i sitt daglige liv for å få innsikt i og forståelse av hvem han/hun blir i møte med sine omgivelser.<sup>4</sup> Det fenomenologiske perspektiv eller holdning

---

metoder er klare preferanser i dette feltet. En konsekvens er at forskningen innen psykoterapi vektlegger psykodynamisk og kognitiv terapi.

<sup>3</sup> Yontef sine trinn i utviklingen av awareness kan forstås dit hen at den fenomenologiske holdning er, sammenlignet med de øvrige trinn, et høyere bevissthetsnivå i personens måte å være i verden på.

<sup>4</sup> Jeg blir her minnet på begrepet og fenomenet "mindfulness", som har fått stor gjennomslagskraft i psykoterapeutisk tenkning og praksis. Jon Kabat-Zinn har med sitt MBSR-program vært viktig i tenkningen og forskningen når det gjelder mindfulness i terapeutisk virksomhet. Se bl.a. Bishop mfl., (2004) og Hick & Bien (2008). For en populærvitenskaplig formidling av interessen for mindfulness i psykologi og psykoterapi se for eksempel tidsskriftet *Psychology Today*, november 2008.

innebærer å ha fokus på personens egen beskrivelse av det som skjer i møte med omgivelsene. For å få tak i egen livsverden slik den utfolder seg i møtet med den andre, trenger man awareness.

## Vitenskapsteori – en ingress

Vitenskapsteorien er i hovedsak en filosofisk disiplin (Birkler, 2005).<sup>5</sup> Den beskjeftiger seg med å undersøke og teoretisere om vitenskapens grunnlag og egenart. Vitenskapsteorien beskrives derfor ofte som vitenskapen om vitenskap, eller som teorier om teorier. Det er her nyttig for oss å tenke at gestaltterapien som teori og praksis har tilknytning til vitenskaplig virksomhet. Det impliserer at den selvsagt tar opp i seg kunnskapsgrunnlaget som formidles i Perls sitt mantra "lose your mind and come to your senses" (Perls 1970, s. 38), samtidig som den også er noe annet og mer. Gestaltterapien omfatter en virksomhet som vitenskapsfilosofien har drøftet og utdypet siden de tidligste grekere, bl.a. de "før-sokratiske" tenkerne som Thales (ca. 624-546 f.Kr.) og Anaximander (ca. 610-546 f.kr.).

Med Aristoteles (384-322 f.Kr.) kan man si at den filosofiske refleksjonen over viktige sider ved vitenskaplig virksomhet blir systematisert. Han stiller prinsipielle spørsmål angående metode og fremgangsmåter for hvordan vi tilegner oss sikker kunnskap. Aristoteles vil jeg vende tilbake til. Det er likevel vanlig å tids- og stedfeste den vitenskapsfilosofiske refleksjonens opprinnelse til vår moderne tid: til Wien på 1920- og 1930-tallet (Holgernes, 1997). Den såkalte Wienerkretsen (Uebel 2008) tok utgangspunkt i den logiske positivismen og var opptatt av hvordan det var mulig å trekke grenser mellom ekte vitenskap og angivelige pseudovitenskaper.<sup>6</sup>

## Viten

Vitenskapsteorien er opptatt av hva vitenskap er for noe. Den forstår vitenskapen som en praksis hvis formål er å erverve ny viten på et logisk og stringent grunnlag (Birkler, 2005, s.13). Vitenskapsteorien stiller spørsmål om forholdet mellom teori og praksis, teori og virkelighet, teori og erfaring, og om viten kan skapes på et objektivt grunnlag. Vitenskap dreier seg således om viten.

Viten er det vi mener eller tror er sant. Går vi nå tilbake til begrepet viten i vitenskapsfilosofien, oppdager vi at dette har røtter i det greske begrepsparet episteme og doxa. Episteme uttrykker den sikre viten som vi er kommet til gjennom fornuften. Doxa er de antagelser eller oppfatninger vi har, og disse kan være enten sanne eller falske. Paradokset i vitenskapen er at den streber etter sikker viten, og samtidig vil denne viten ofte være bygget på antagelser og

---

<sup>5</sup> Denne framstillingen følger Jacob Birklers (2005) bok om vitenskapsteori og hans utlegging av hermeneutikken og fenomenologien. Annen litteratur som jeg har benyttet og tenker er nyttig, er Bourdieu (2007), Holgernes (1997), Lægreid & Skorgen (2006), Owen (2006), Thornquist (2003) og Thuren (2009).

<sup>6</sup> Eline Thornquist (2003, s. 56) skriver om den logiske positivismen: "Matematisk fysikk ble satt som forbilde for all vitenskap. Alt som ikke kunne tilbakeføres til fysiske fenomener, avviste de som metafysikk eller pseudovitenskap."

Skillet mellom vitenskap og pseudovitenskaper nødvendiggjør kriterier for å skille vitenskap fra noe som utgir seg for å være vitenskap. Dette kalles et demarkasjonskriterium. Denne problematikken er bl.a. vitenskapsfilosofen Karl Popper opptatt av. Mer om dette finnes i Hansson (2008), Svendsen (2004) og Thornton (2009).

forestillinger. I den vitenskaplige virksomheten er det derfor avgjørende viktig at vi kan begrunne det vi mener eller tror er sant.

Vi er nå ved kriteriene for viten. Det er tre kriterier for viten, formidler Birkler (2005), nemlig mening, sannhet og begrunnelse. Det er nyttig å tenke på mening som et begrep som anvendes i mange sammenhenger, og som vi til daglig anvender når vi taler med hverandre. Samtidig er det i en vitenskaplig sammenheng viktig å skille mellom mening og holdning, hevder Birkler. Min mening om noe, for eksempel om gestaltterapi, handler om hvordan noe rent faktisk forholder seg for meg. Det er med andre ord min beskrivelse av virkeligheten. En holdning tar utgangspunkt i en vurdering. Den har med verdier å gjøre, og hvordan vi ønsker at verden skal se ut. Dette er for gestaltterapeuten gjenkjennelig siden mye av treningen i terapiutdanningen går med til å bli klar over når vi vurderer og når vi beskriver.<sup>7</sup> Birkler formulerer dette skillet slik: "Som det antydes, overskrider min mening mig selv som subjekt ved at være en beskrivelse af virkeligheden. Min holdning er derimot en beskrivelse af mine egne subjektive værdier. Vi står her ved et afgørende punkt i videnskaben, nemlig det forhold, at videnskaben traditionelt set stræber efter objektivitet eller saglighed" (*ibid.*, s. 34-35). Det er således avgjørende å være klar over hvor mine meninger om virkeligheten kommer fra. Ofte tar vi dem fra autoriteter, og de kommer ut som overbevisninger, tro, antakelser og oppfatninger. Mine meninger er under sterk påvirkning fra mine omgivelser: samfunnet, utdanningsinstitusjoner, autoritetspersoner m.fl. Det er derfor viktig å synliggjøre hvor jeg har mine meninger fra, om for eksempel gestaltterapi.

De to andre kriteriene for viten er sannhet og begrunnelse. Jeg skal i denne sammenheng summarisk nevne disse. Ikke fordi disse ikke er viktige, men fordi mitt anliggende er et annet, nemlig å spore en vitenskapsteoretisk begrunnelse for awareness.

Det er ulike teorier for å avgjøre om noe er sant. *Korrespondanseteorien* sier at noe er sant hvis det er overensstemmelse mellom mitt utsagn og den verden jeg uttaler meg om (Glanzberg 2009). *Koherensteorien* bestemmer ikke om noe er sant i forhold til virkeligheten, men i relasjon til seg selv og andre sannheter. Det er særlig innenfor matematikken denne teorien har sin styrke. Denne teorien sier at noe er sant når det fritt for motsigelser henger sammen med et system av andre sannheter. Eksempelvis er  $3+3=6$  sant, hvis  $6-3=3$ <sup>8</sup>. Den *pragmatiske sannhetsteori* sier at noe er sant når det er nyttig og fungerer i praksis.

Når vi beveger oss til hvordan vi kan begrunne det som er sikker viten, er det tre grunnleggende måter å gjøre det på: deduksjon, den fornuftsbaserte begrunnelsen, induksjon, begrunnelse via erfaring og abduksjon, begrunnelse via kreativitet<sup>9</sup>.

### **Viten, kunnskap og klokskap hos Aristoteles**

I en utlegning om vitenskap og dens klassiske idealer om objektivitet og begrunnelse er det nyttig å skille mellom viten og kunnskap. Viten er det jeg begriper med ord, mens kunnskap er jeg har grep om i praksis (Birkler, 2005). Dette skillet finnes på engelsk, mellom "knowing that", som er viten som uttrykkes med språket og som angår objektive forhold, og "knowing how", som er de ferdighetene som vanskelig kan artikuleres. Ofte taler vi om teoretisk viten og praktisk kunnskap.

---

<sup>7</sup> Dette er awareness i mellomsonen.

<sup>8</sup> For mer om dette se (Young 2008).

<sup>9</sup> Burch (2008) sin artikkel om Charles Sanders Peirce utlegger disse tre begrunnelsesmåtene.

Framstilt slik blir forskjellen mellom de to tydelig, og samtidig vet vi at de står i en sammenheng i den verden vi erfarer.

Aristoteles har allerede vært nevnt. Han er i denne sammenhengen interessant siden han antagelig er en av de første greske filosofer som systematisk beskriver forskjellige former for viten og de ulike aktivitetsformene som skaper viten eller kunnskap. Aktivitetene - *theoria*, *poiesis* og *praxis* - fører fram til tre dyder – *episteme*, *techne* og *phronesis* – som Birkler (2005, s. 43) kaller vitensformer<sup>10</sup>.

Aristoteles taler om *theoria* som den første aktivitetsform. Dette er teoretisk aktivitet hvor vi observerer, analyserer og abstraherer, og det er en aktivitet som det tar tid å lære. Det er lang tids øvelse å lære seg å argumentere og logisk resonnerer. *Theoria* ligger tett opp til det vi i dag forbinder med vitenskapelig arbeid. Produktet av dette arbeidet er teoretisk viten.

*Episteme* er det begrep Aristoteles bruker om teoretisk viten, og det omfatter idealet om sikker og uforanderlig viten. Læren om *episteme* kalles i moderne vitenskap for epistemologi. Dette er erkjennelsesteori og handler om hvordan vi kan oppnå sikker viten.

*Poiesis* er den aktivitet hvor vi framstiller noe som kan brukes i en konkret sammenheng, f.eks. et teknisk hjelpemiddel til forflytning, en rullestol. *Techne* betegner vitensformen om hvordan man teknisk griper noe an. I dette eksempelet handler det om ferdigheter i hvordan rullestolen anvendes. Det er viktig å være klar over at dette er instrumentelle aktiviteter. Vitensformen er ikke rettet mot mennesket, kun indirekte gjennom dens tekniske anvendelse, og tar således heller ikke dets relasjoner til andre mennesker.

Mellommenneskelige handlinger som vitensform kaller Aristoteles for *praxis*. Å kjenne det riktige og det gode, og handle i overensstemmelse med dette er viktig i Aristoteles sin tenkning og etikk. Av Aristoteles sine tre intellektuelle dyder er dette den viktigste. Det mennesket som handler godt ut fra de riktige intensjoner til riktig tid heter som vitensform *phronesis*. Dette er en slags praktisk klokskap hvor personen handler med innsikt i hva som er godt og rett i enhver situasjon. I Aristoteles' vitenskapsfilosofi og etikk er det den praktiske, erfaringsbaserte *phronesiske* viten som er styrende og ikke *theoria*, den teoretiske vitenskapelighet.

### **Hermeneutikk – om å forstå**

Humanvitenskapenes grunnposisjon i vitenskapsteorien er å forstå. Til forskjell fra naturvitenskapenes program, hvis intensjon er å forklare, så er man i humanvitenskapene, og særlig i dens vitenskapsteori, opptatt av hvordan viten skapes om den bevissthet som mennesket opplever verden i og gjennom.

Vitenskapen om å forstå har sin egen begrepsverden. Hermeneutikk er læren om forståelse<sup>11</sup>. Vi kan si at hermeneutikken er en refleksjon over hvordan uttrykk kan overføres fra en annen verden til ens egen. Ordet er ganske riktig gresk, og det sies at hermeneutikken har sin heltehistorie ved den greske guden Hermes, som kommer til menneskene med et påbud fra gudene. Hermes bringer en befaling fra gudene og denne blir gjort forståelig gjennom språket slik at det er mulig for menneskene å leve etter dette påbudet.

---

<sup>10</sup> Til min forståelse av Aristoteles (1999) har jeg gjort bruk av Alvsvåg (1997), Brunstad (2009), Flyvbjerg (2001) og Shields (2008)

<sup>11</sup> Etymologisk er hermeneutikk avledet av det greske *hermeneuein* som er å fortolke. Mer om hermeneutikk finnes hos Ramberg & Gjesdal (2009).

Av hermeneutikkens pionerer skal nevnes Wilhelm Dilthey (1833-1911) som utformet en metodehermeneutikk som gjenkjennes i mange av de begreper som i dag anvendes. Prinsippene som Dilthey la til grunn for sitt arbeid, er kjent som den hermeneutiske sirkel som beskriver hvordan vi forstår. Grunntanken er at det jeg forstår, kan jeg kun forstå på bakgrunn av det jeg allerede forstår.

I henhold til Dilthey er det å forstå en sirkulære bevegelse som beskriver en prosess hvor jeg forstår delene ut ifra helheten og helheten ut ifra delene. La meg ta et eksempel. Når jeg går i gang med lesingen av Fritz Perls' bok *Ego, Hunger and Aggression* (1942), har jeg en helhetsforståelse av verket. Det er nok at boken er anbefalt av en bekjent, eller at den står på en pensumliste. Når jeg starter lesingen, er min forståelse avhengig av hva jeg vet om Perls, gestaltterapien og samtiden. Dette er min for-forståelse når jeg går i gang med lesingen, og utgjør den forståelseshorisont som teksten forstås ut ifra. Forståelseshorizonten kan vi utlegge som summen av de oppfatninger jeg har når jeg går i gang med lesingen. Jeg er meg bevisst store deler av min for-forståelse, men det er også store deler som jeg ikke er bevisst eller er oppmerksom på. Når jeg er i gang med boken, vil min forståelseshorisont utvides idet den meningen jeg er i stand til å gi boken, endres i kraft av min lesing og hva jeg kan gjenkjenne som meningsfylt. Delene i boken gis ny mening, og jeg er i stand til å forstå helheten, boken, på en ny og annerledes måte enn da jeg startet lesingen. Min forståelseshorisont utvides. Er jeg riktig iherdig, kan jeg for eksempel lese utfyllende litteratur om Perls, hva andre skriver om ham og hans samtid. Når jeg nå møter boken med min nye for-forståelse, vil min forståelseshorisont nok en gang utvides, og den mening jeg gir Perls' bok, er annerledes enn første gang jeg bladde i den. For-dommer, som for-forståelse, er i dette perspektivet en grunnleggende betingelse for at forståelse overhodet kan finne sted.

Det vesentlige for mitt anliggende her er at enhver ny forståelse er grunnet i en for-forståelse. Det er avgjørende i mitt eksempel at jeg tar utgangspunkt i den andres forståelse, altså teksten til Perls. Jeg tar teksten inn, og når jeg gjør det, utfordres min for-forståelse. Slik vil forståelsens sirkulære bevegelse utvide min forståelseshorisont og gi meg muligheter til å oppdage hvem jeg er i møte med boken.

Den hermeneutiske sirkel kan tenkes som en parallell til gestaltterapiens kontaktsirkel.<sup>12</sup> I forkontakten møter jeg den andre med min for-forståelse, jeg tar inn den andre og våger å være i en prosess hvor mange og ulike figurer dukker opp uten at jeg trenger å velge. Når jeg kontakter, velger jeg figur. Den figur jeg har valgt å utforske, er en del som bare kan forstås i kraft av den helhet vi som system terapeut–klient utgjør. Økt awareness i denne prosessen utvider min forståelseshorisont og gir ny for-forståelse i møtet med min klient når ny figur trer fram.

Dilthey utformet en metodehermeneutikk. Med Martin Heidegger (1889-1976) og Hans-Georg Gadamer (1900-2002) blir hermeneutikken mer enn en metode. Forståelse blir en betingelse for vår væren i verden, et ontologisk prinsipp. Dette er en artsspesifikk egenskap for mennesket: å forstå seg selv og forsøke å forstå den andre. Både Heidegger og Gadamer skaper en vitenskap om bestrebelsene for å forstå det andre mennesket. Så når vi sier at vi forsøker å forstå den andre, hva er det da vi forsøker å forstå?

---

<sup>12</sup> Mange skriver om kontaktsirkelen. Jeg vil henlede oppmerksomheten til Sean Gaffney som i siste nummer av *Studies in Gestalt Therapy* (vol. 3, nr. 1, 2009) skriver innsiktsfullt om kontaktsirkelen og dens forhold til erfaringskurven.

## Fenomenologi – om utforskning av den bevisste opplevelse

Vi forsøker å forstå det andre menneskets bevissthetsinnhold. Vi ønsker med andre ord å forstå de bevissthetsfenomener som den andre er medvitende om. Læren om bevissthetsfenomenene kalles fenomenologi, og det er filosofen Edmund Husserl (1859-1938) som la grunnlaget for denne vitenskaplige disiplinen<sup>13</sup>. Fenomenologien handler om bevisstheten og hvordan bevisstheten erfares i personens levde liv. Sentrale begreper i fenomenologien er empati og intersubjektivitet. Empati<sup>14</sup> handler enkelt utlagt om den andres perspektiv og intersubjektivitet om hvordan mennesker interagerer eller påvirker hverandre. I denne sammenhengen er det et tredje, sentralt begrep som jeg er opptatt av: Husserl gjør det klart at bevisstheten alltid har en retning; den er rettet mot noe. Han kaller dette for *intensjonalitet*.

Husserl anvender begrepet intensjonalitet for å overskride motsetningen mellom den som opplever, og det opplevde. Når jeg lukker øynene, er boken som jeg har liggende foran meg og som gir informasjon til den teksten jeg skriver nå, i min subjektverden som bilde av boken, og når jeg åpner øynene i den fysiske verden, er den der som materie, boken som jeg kan se og ta på. At det skapes to verdener; den fysiske hvor boken befinner seg, og en subjektverden hvor bilde av boken finnes kritiseres av Husserl. Vår bevissthet er ikke splittet opp i to verdener, i henhold til Husserl. Han hevder at individets opplevelse av, i dette eksempelet boken, ikke er enten i boken eller i meg. Når jeg opplever at boken ligger der på bordet er det en del av det opplevelsesfeltet som dannes i min bevissthet. Opplevelsen dannes i min bevissthet og det er relasjonen mellom meg og boken som gjør det meningsfullt for meg å forholde meg til den. Forholdet meg–boken er ikke et subjekt–objekt forhold. Min bevissthet er, som nevnt, alltid rettet mot noe og følgelig overskrider den, eller rekker utover, seg selv.

Husserl er opptatt av menneskets levde verden, den verden jeg er i og erfarer og som er særskilt for meg. Det som kjennetegner Husserls fenomenologi, er at han ikke er opptatt av objektet per se, men av det relasjonelle forholdet til verden. Jeg vil alltid, ifølge Husserl, relatere meg til verden før jeg forholder meg til den. For å bruke et relevant eksempel fra terapien: Når det arbeides med kropp, er det ikke klientens kropp i seg selv som er i fokus, men klientens opplevde og erfarte kroppslighet i verden. Det er, for å finne en annen formulering, de erfaringer klienten gjør seg med fenomenet kropp i sin levde verden, som blir det sentrale.

Husserls fenomenologi er videre utviklet av hans elev Martin Heidegger og er senere blitt nyansert av en rekke filosofer, bl.a. Løgstrup, Sartre og Merleau-Ponty. Sistnevnte er særlig interessant idet han gir kroppen forrang. Vi er i verden som kropp, og kroppen er per se menneskets åpning mot verden. Med våre kropp er vi tilgjengelig for verden på to måter, hevder Merleau-Ponty, gjennom persepsjon og handling.

Vi har nå med oss forståelsen av fenomenet og fenomenologiens perspektiv på det som er. Fenomenologien utforsker fenomenene, eller tingene, slik de oppfattes av bevisstheten når vi relaterer oss til våre omgivelser. Dette omfatter mye: sanseintrykk, persepsjoner, følelser, erindringer, ideer, alt det som jeg blir oppmerksom på. Fenomenologien er ikke opptatt av tingenes tilblivelse, hvordan de oppstår eller dukker opp i bevisstheten. Den er utelukkende opptatt av *hvordan* tingene trer fram og viser seg i vår opplevelse. For å utforske klientens

---

<sup>13</sup> Smith (2009) skriver om fenomenologien og Beyer (2009) om Edmund Husserl.

<sup>14</sup> Empati (Stueber 2008) er, sammen med kongruens og aksept, værenskvalitetene som Carl Rogers fremmer som betingelser for enhver virksom psykoterapeutisk relasjon, med utgangspunkt i hans personsentrerte teori. Se Thorn (1992).

bevissthetsfenomener er det nødvendig å sette til side, eller putte i parentes – ”epoche” er det fenomenologiske begrepet for dette<sup>15</sup> – egne forforståelser, stereotypier og språklige kategorier for å få tak i klientens beskrivelse av egen livsverden. I terapeutens møte med klienten innebærer det å være aware egen forforståelse og bli oppmerksom på hvordan vår forståelseshorison utvides, og at noe nytt kan skje.

### **Awareness som phronesis**

På bakgrunn av min utlegning om viten og vitenskap, er det nærliggende å argumentere for at awareness frambringer *phronesis*.

Phronesis er klokskap. Det er en form for praktisk, erfaringsbasert klokskap, en etisk *knowing how* som setter terapeuten i stand til å handle med omtanke. Det er en omtanke som har sitt utgangspunkt i den oppmerksomme tilstedeværelsen her og nå, og fra øyeblikk til øyeblikk sammen med klienten. Phronesis-begrepet peker også hen mot en spesifikk situasjons- og relasjonskompetanse som terapeuten innehar. Den phronesiske viten setter terapeuten i stand til å anvende sine erfaringer og sitt skjønn til det beste i det konkrete møtet med klienten. Phronesis er praktisk klokskap og viten om det gode og rette i praksis, og krever kreativitet og innlevelsessevne som bygges og utvikles gjennom erfaring.

Det er et bærende element i Aristoteles sin tenkning at der phronesis er den styrende vitensform så trekkes episteme og techne inn i den konkrete handling. La meg bruke et eksempel fra gestaltteorien. Med utgangspunkt i det terapeutiske møtet vil den ”aware response” (van Baalen 2002/2008) ikke være en instrumentell praktisk viten, techne, noe jeg gjør fordi jeg er blitt fortalt at virker i henhold til teoretisk viten, episteme. Det er en praktisk klokskap der terapeut og klient har erfart at spørsmål som følges av en observasjon av hva klienten gjør er virksomt. Det er således også en viten om det gode og rette. Dette er utfordrende å bringe inn i en diskurs om gestaltterapien. For hva er godt? og rett? for klienten? Samtidig har vil alle erfaringer med hva som er godt og rett for meg, det være seg som terapeut eller klient. Dette er avgjørende viktig mellomsonen aktivitet når vi snakker om awareness.

Å kjenne det gode og rette er for Aristoteles den viktigste dyd av alle. ”Klokskapen angir mål og retning, ikke bare for de andre dydene, men for all kunnskap og alle typer ferdigheter”, skriver Brunstad om phronesis (2009, s. 76). Den kloke, fortsetter han ”kan forutse konsekvensene av handlingen før handlingen er utført. Den kloke har således evne til kreativitet og improvisasjon. Klokskapen er ikke-instrumentell i sin karakter. Den kjenner reglene og kan det håndverksmessige, men er samtidig åpen for det uventede. I en kompleks verden blir det menneskelige mangfold og samspill, ikke et hinder, men tvert om en nødvendig forutsetning, for å kunne løse livets mange utfordringer (ibid., s. 77). Klokskap vil alltid være opplevelsesnært og kreve en tilstedeværende oppmerksomhet som tar inn øyeblikket. Terapeuten vil bruke dette øyeblikket til det beste for sin klient.

### **Oppsummering**

Artikkelen har behandlet fenomenet awareness. I lys av vitenskapsteorien har awareness blitt utlagt som en egen vitensform, klokskap. Med støtte i Aristoteles sitt begrep phronesis argumenteres det for at awareness er en praktisk og erfaringsbasert klokskap. Det omfatter en

---

<sup>15</sup> Se Moustakas (1994) for mer informasjon om epoche, også kalt ”bracketing”, i fenomenologisk forskning.



type kompetanse som gjør terapeuten i stand til å utøve godt skjønn; være sammen med sin klient og samtidig registrere hva som skjer i egen kropp, følelser og tanker, og i tillegg observere og ta inn det som skjer hos klienten og overvåke relasjonen mellom terapeut og klient.

Hermeneutikken og fenomenologien har vært sentral i framstillingen av vitenskapsteorien. Vi er blitt kjent med fenomenologien som en vitenskapen om subjektets livsverden. Når jeg utøver gestaltterapi, går jeg et annet menneske i møte. Jeg bruker min subjektive opplevelse av meg selv, den andre og relasjonen som oppstår oss imellom, som rådata for hvem jeg blir i møte med min klient. Den kilden jeg henter informasjon fra er min awareness. Den fenomenologiske holdning jeg møter min klient med er avgjørende viktig for den relasjonen vi utvikler sammen.

## Litteratur

- Alvsvåg, H. (1997). Hvor beveger sykepleien seg – mot viten eller klokskap? I Alvsvåg, H. Sykepleie – mellom vitenskap og pasient. Bergen: Fagbokforlaget. s. 141 – 154.
- Aristoteles (1999). Den nikomakiske etikk. Oslo: Bokklubben Dagens bøker.
- Beyer, C. (2009). "Edmund Husserl", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Fall 2009 Edition)*, Edward N. Zalta (ed.), URL = <http://plato.stanford.edu/archives/fall2009/entries/husserl/> (Besøkt 20.10.2009).
- Brunstad, P.O. (2009). Klokt lederskap- mellom dyder og dødssynder. Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Burch, R. (2008). "Charles Sanders Peirce", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Winter 2008 Edition)*, Edward N. Zalta (ed.), URL = <http://plato.stanford.edu/archives/win2008/entries/peirce/> (Besøkt 20.10.2009).
- Birkler, J. (2005). Videnskabsteori : en grundbog. København : Munksgaard.
- Bishop, , S.R. et.al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, volum 11, nr. 3, s. 230-241.
- Bourdieu, P. (2007). Viten om viten og refleksivitet. Oslo: Pax forlag.
- Baalen, D. C. van (2004). Awareness nok en gang. *Norsk Gestalttidsskrift*. Årgang 1, nr. 2, s. 89 – 101.
- (2008/2002). Awareness er ikke nok. I Jørstad, S. & Å. Kruger (red.). Den flyvende hollender. Festskrift til Daan van Baalen. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS. s. 70 – 77.
- Hjort, H. (2003). Ideer i norsk psykoterapi: utviklingslinjer og brytninger 1997-2000. Oslo: Unipub.
- Flyvbjerg, B. (2001). Making Social Science Matter. Cambridge: Cambridge University Press.
- Geertz, C. (1973). Thick Description: Toward an Interpretive Theory of Culture. I *The Interpretation of Cultures: Selected Essays*. New York: Basic Books. s. 3-30.
- Glanzberg, M. (2009). "Truth", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Spring 2009 Edition)*, Edward N. Zalta (ed.), URL = <http://plato.stanford.edu/archives/spr2009/entries/truth/> (Besøkt 20.10.2009).
- Hansson, S.O. (2008). "Science and Pseudo-Science", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Fall 2008 Edition)*, Edward N. Zalta (ed.), URL = <http://plato.stanford.edu/archives/fall2008/entries/pseudo-science/> (Besøkt 20.10.2009).
- Hick, S.F. & Bien, T. (2008). Mindfulness and the Therapeutic Relationship. London: The Guildford Press.
- Holgernes, B. (1997). Brytninger i moderne vitenskapsfilosofi: en kort innføring. Bergen: Fagbokforlaget.
- Korb, M.P., Gorell, J. & van de Riet, V. (1989). Gestalt Therapy. Practice and Theory. New York: Pergamon Press.
- Lægreid, S. & Skorgen, T. (2006). Hermeneutikk – en innføring. Oslo: Spartacus forlag.
- Moustakas, C. (1994). Phenomenological Research Methods. London: Sage.
- Owen, I.R. (2006). Psychotherapy and Phenomenology. On Freud, Husserl and Heidegger. New York: iUnivers.
- Perls, F., R. Hefferline & P. Goodman (1951). Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality. London: Souvenir Press.
- Perls, F. (1970). Four lectures. I Fagan, J. & Sheperds, I.L. (red.). Gestalt Therapy now: Theory, Techniques, Applications. New York: Harper & Row.

- Polster, E. & M. Polster (1974). *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Vintage Book.
- Ramberg, B. & Gjesdal, K. (2009). "Hermeneutics", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Summer 2009 Edition)*, Edward N. Zalta (ed.), URL = <http://plato.stanford.edu/archives/sum2009/entries/hermeneutics/> (Besøkt 20.10.2009).
- Shields, C. (2008) "Aristotle", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Winter 2008 Edition)*, Edward N. Zalta (ed.), URL = <http://plato.stanford.edu/archives/win2008/entries/aristotle/> (Besøkt 20.10.2009).
- Smith, D.W. (2009). "Phenomenology", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Summer 2009 Edition)*, Edward N. Zalta (ed.), URL = <http://plato.stanford.edu/archives/sum2009/entries/phenomenology/> (Besøkt 20.11.2009).
- Stevens, J. O. (1971). *Awareness: Exploring Experimenting Experience*. Utah: Real People Press.
- Stueber, K. (2008). "Empathy", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Fall 2008 Edition)*, Edward N. Zalta (ed.), URL = <http://plato.stanford.edu/archives/fall2008/entries/empathy/> (Besøkt 20.10.2008).
- Svendsen, L.Fr.H. & Saatela, S. (2004). *Det sanne, det gode og det skjønne. En innføring i filosofi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Thorne, B. (1992). *Carl Rogers - Key Figures in Counselling and Psychotherapy*. London: Sage publications.
- Thornton, S. (2009). "Karl Popper", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Summer 2009 Edition)*, Edward N. Zalta (ed.), URL = <http://plato.stanford.edu/archives/sum2009/entries/popper/> (Besøkt 20.10.2009).
- Thornquist, E. (2003). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Thuren, T. (2009). *Vitenskapsteori for nybegynnere*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Uebel, T. (2008). "Vienna Circle", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Fall 2008 Edition)*, Edward N. Zalta (ed.), URL = <http://plato.stanford.edu/archives/fall2008/entries/vienna-circle/> (Besøkt 20.10.2009).
- Young, J.O. (2008). "The Coherence Theory of Truth", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Fall 2008 Edition)*, Edward N. Zalta (ed.), URL = <http://plato.stanford.edu/archives/fall2008/entries/truth-coherence/> (Besøkt 20.10.2009).
- Yontef, G.M. (1993). *Awareness Dialogue & Process*. New York: The Gestalt Journal Press.
- Zinker, J. (1978). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books.

Espen Braathen (f. 1962) er gestaltterapeut fra NGI i 2009. Han er utdannet sosialantropolog fra University of Cambridge i 1991, helseviter fra UiB i 1998 og har en Master of Management fra Handelshøgskolen BI. Han arbeider til daglig som førstelektor og seniorveileder på gestaltveilederutdanningen ved Haraldsplass diakonale høgskole i Bergen. Han er nå i gang med etterutdanningen for gestaltterapeuter ved NGI.