

Olesen, J. (2003). Sansning, følelser, krop og bevidsthed. Undersøgelse og fortolkning i et fænomenologisk og hermeneutisk biopsykosocialt helhedsperspektiv. Temanummer om: Psykiatri i tværfaglig belysning. *Nordisk Psykologi*, vol. 55, nr. 3. (pp. 235-264)

Denne publikation stammer fra [www.livsverden.dk](http://www.livsverden.dk) - hjemstedet for:

*Forum for eksistentiel fænomenologi*

Et tværdisciplinært netværk af praktikere og forskere, som anvender eksistentiel-fænomenologiske grundlagstanker og perspektiver i deres arbejde.

Husk at angive korrekt kildehenvisning ved referering til denne artikel. Den korrekte reference fremgår øverst på denne side.

Læs mere om Forum for eksistentiel fænomenologi  
og download flere artikler på  
[www.livsverden.dk](http://www.livsverden.dk)

---

**English version:**

This publication is downloaded from [www.livsverden.dk](http://www.livsverden.dk) – the home page of

The Society for existential phenomenology

A Danish cross disciplinary society of practitioners and researchers who make use of existential phenomenological theory and perspectives in their work.

For more information and downloadable articles visit  
[www.livsverden.dk](http://www.livsverden.dk)

# Sansning, følelser, krop og bevidsthed

## Undersøgelse og fortolkning i et fænomenologisk og hermeneutisk biopsykosocialt helhedsperspektiv

JENS OLESEN

*Fysioterapeut*

Olesen, J. (2003). Examination and interpretation in a phenomenological and hermeneutical biopsychosocial holistic perspective. *Nordisk Psykologi*, 55, 235-264.

This article takes off in the Spanish phenomenologist Ortega y Gasset's, Nietzsche and Heidegger, inspired views that man is to be understood primarily as an expectation and therefore man's actions should be interpreted hermeneutically. Phenomenology is described; not the "classic" phenomenology of the early Husserl or Sartre's phenomenology of the person who distances himself in loneliness. The article attempts mainly through Gadamer and partly through May to show how hermeneutics and phenomenology are intertwined, intimately connected and presupposing each other and moves on to describe the phenomenology and anthropological view of man by the french philosopher and psychologist Merleau-Ponty, where the person and the world is seen as one dynamic intersubjective entity.

Dreyfuss and Csikzentmihalyi's notions of flow are presented trying to describe how the body and the world becomes one interrelated flesh when man is acting in existential balance, as Merleau-Ponty probably would put it. LeDoux, Porges, Levine, Ochberg and Ogden's thoughts about neurotransmitters, amygdala and the vagus nerve playing a crucial role in social engagement, emotions and adaptation seems compatible with Merleau-Ponty's phenomenology. The article attempts to clarify Schilder and Merleau-Ponty conceptions of body-scheme and body-image and demonstrates that Gallagher's interpretation of body-scheme and body-image are probably dualistic because they only relate to man's bodily motion; where as Merleau-Ponty as Porges, Levine, Ochberg and Ogden as I read them, views motion and emotion as one bodily unity relating and adapting to the biopsychosocial intersubjective situation.

*Adresse: Jens Olesen, Cimbrervej 9, Rebild, 9520 Skørping. Tlf. 9839 2524.*

*E-mail: jensroad@post5.tele.dk*

### 1. Eksistensens sanseunivers

"Naturen er en ting, en stor ting, der er sammensat af mange mindre ting. Men uanset hvilke forskelle, der er mellem ting, så har de alle et grundtræk til fælles, nemlig den kendsgerning, at de er, de har en væren. Og dette betyder ikke blot, at de eksisterer, at de er til, men også at de har en given fast struktur eller beskaffenhed. Et andet udtryk herfor er ordet "natur". Og det er naturvidenskabens opgave at trænge gennem de skiftende fremtrædelser og frem til denne uforan-

derlige natur eller struktur... i dag ved vi, at naturvidenskabernes underværker, hvor uudtømmelige de principielt end er, altid må komme til kort, når det drejer sig om det menneskelige livs mærkværdige virkelighed. Hvorfor? Hvis alle ting har røbet størsteparten af deres hemmeligheder til naturvidenskaben, hvorfor holder da menneskelivet alene så standhaftigt stand? Forklaringen på dette forhold må gå helt til roden. Måske er det intet mindre end dette, at mennesket ikke er en ting, og at det er fejlagtigt at tale om den menneskelige natur, menneskelivet har ingen natur... Menneskelivet er ikke nogen ting, har ingen natur, hvorfor vi må beslutte os for at tænke det i termer, kategorier og begreber, som må være radikalt anderledes end dem, der kaster lys over de materielle fænomener..." (Ortega y Gasset, 1941, *Toward a Philosophy of History*, side 183-186, University of Illinois Press, 2002. Citat på dansk fra: *Et essay om mennesket*, side 206, Ernst Cassirer, Hans Reitzels Forlag, 1999).

Filosoffen José Ortega y Gasset er noget så sjældent som en spansk eksistentia­list og fænomenolog. Han udviklede en antropologi, som er meget Nietzsche- og Heidegger-inspireret. Ortega y Gasset mener ikke, at mennesket og dermed det enkelte menneske har en natur, men at det har en historie. Og at historisk tænkning ikke kan reduceres til en naturvidenskabelig metode, alene fordi det enkelte menneskes historie ikke kun er et "fysisk" univers, men også et symbolsk og kulturelt univers. Der hvor videnskaben stopper - der stopper eksistensen og mennesket ikke. Den del af mennesket, som ikke er af naturen, er vores personlighed - eller det, vi kalder selvet. Menneskets historie er for Ortega y Gasset derfor en hermeneutisk<sup>1</sup> disciplin. Menneskets unikke væsen består i, at mennesket er den eneste skabning, hvis væren består i, ikke kun i hvad det er og var, men især i, hvad det endnu ikke er. Alt andet i verden er - hvad det er. Mennesket er ikke en ting - men en forventning. Eksistens - og dermed sundhed - betyder for hver af os at realisere de forventninger vi har til livet. At forsøge at magte tilværelsen. Mit liv er på godt og ondt denne opgave.

## 2. *Fænomenologi*

Her følger en kort beskrivelse af fænomenologien, som naturligvis ikke kan være udtømmende. Der henvises til den righoldige litteratur på området for nærmere beskrivelse. Fænomenologi i dag er både filosofi, psykologi, sociologi, antropologi, terapi og pleje. Den fænomenologi, som jeg beskriver, er ikke den såkald-

1 Hermeneutik er videnskaben om fortolkningskunst. Heidegger og senere Gadamer hævder, at al vor "viden" bygger på en forståelse, der udbygges i artikulationen af denne viden. Altså at al viden udlægges fortolkende; hermeneutisk.

te klassiske Husserl'ske fænomenologi. Det er vigtigt at forstå, at fænomenologien kun er tilgængelig for en fænomenologisk metode - den mest enkle måde at beskrive denne metode er at fænomenologien imellem subjekt og objekt, indskyder fænomenen verdenen, og den fænomenologiske væsensskuen heraf. Nogle af de centrale træk ved den fænomenologiske metode er: åbenhed, værdi- og fordomsfrihed i forhold til fænomenet, at beskrive og karakterisere fænomenet, ikke at forklare eller fortolke det, samt undlade at rubricere fænomenet ind i nogen form for værdi- eller normhierarki.

Fænomenologi er en metode til handling, som kan lede os til, hvad vi skal se efter, og hvordan en situation kan forstås, ikke til, hvordan situationen løses. Det er ikke en metode til at reducere virkeligheden eller forklare situationer eller sygdomme, som sundhedsvæsenet har for vane. Det er fænomenologiens opgave at lære os at se verden og fænomenerne, som de er. Og dermed giver fænomenologien os faktisk mulighed for at se og opfatte verden på en ny måde - i et nyt lys. Fænomenologi er en rejse - snarere end en ankomst. Fænomenologi er en fantastisk metode til at håndtere kortlægning af eksistentielle aspekter i livet. Hertil kommer, at fænomenologi handler om for-forståelse, det, som Heidegger ville kalde at forstå det, vi allerede har forstået, men endnu ikke har indset eller begrebet i det rette lys.

Fænomenologi i Heidegger's og Merleau-Ponty's forståelse heraf er også en lære om historie og tilfældighed som vilkår for eksistensen og dermed som vilkår og baggrund for erfaring og erkendelse. Viden og visdom i fænomenologien er ikke nødvendigvis koblet sammen med videnskabelig dominans, beherskelse, magt og teknologi, men handler mere om vores åbne levede forståelse af den eksistens og "den verden", som leves her og nu. I fænomenologien er der speciel fokus på intersubjektivitet; samvær og dialog mellem mennesker. Disse får "rum" og tid til at udfolde og udtrykke sig i fænomenologien. Dialog i fænomenologien handler om at lytte til det, som er sagen, og ikke kun til det, som taleren faktisk siger. Det forudsætter en ligeværdig intersubjektiv samværsrelation mellem dem, som samtaler. Fænomenologi handler om at opdage gåderne ikke om at finde løsningerne, på linje med filosofien, som overordnet handler om at stille spørgsmål og undre sig, ikke om at give svar.

Sanseligheden har en speciel rolle i fænomenologien. Sanserne har mening og retning. Sanseligheden registrerer ikke bare faktuelle kendsgerninger. Sanseligheden sammenvæver ånd og intellekt med væren i verden. Sanseligheden hænger sammen med tiden - sanseligheden er den nutid, som den levede eksistens primært orienterer sig efter. Sanselighed er dermed også visdom og dømmekraft. Sansning og sanselighed er på sin vis forudsætning for al eksistens. Uden sansning og sanselighed ville vi ikke kunne registrere verden og livet omkring os. Og således selv om det er et overset og videnskabeligt undertrykt aspekt, bliver sans-

ning en forudsætning og en del af grundlaget for al videnskab - netop via sin sammenvævning af ånd og intellekt med væren i verden. Det er samtidig bevi- set på, at "ren" og uforfalsket objektivitet er en videnskabelig illusion, når vi taler om mennesket. Sanserne har i fænomenologien lige så meget "ret" som bevidst- heden.

I fænomenologien sætter "eksperten" sit eget perspektiv i parentes - og træ- der i dette reelle samvær med patienten ind i dennes oplevelse og fænomen- verden. Dette gøres i fænomenologien bl.a. ved autentisk tilstedeværelse, empa- ti, nærvær, ikke-dømmende accept, samt ved at spørge opklarende og udfor- skende, ikke ved at spørge hvorfor? Men tværtimod ofte spørge hvorfor ikke? Ifølge May (1994) indebærer det en form for disciplineret "naivitet" hos tera- peuten, forstået således, at terapeuten i forvejen "ingenting" ved, "ingenting" for- står samt "ingen" holdninger har. At arbejde fænomenologisk undersøgende som terapeut betyder at fokusere på en kortlægning af patientens helt egen måde at være i verden på. Terapeuten skal sætte sig ind i patientens egne detaljerede for- klaringer om oplevelser i verden, opfattelser af verden, følelser, kommunikation med andre, etiske, moralske og evt. religiøse præferencer osv. Kort sagt eksisten- tielle aspekter omkring liv, eksistens, mening og frihed. Terapeuten tager i en fæ- nomenologisk kontekst udgangspunkt i at hjælpe patienten til at formulere sine oplevelser i et førstepersonsperspektiv; i jeg-oplevelser.

*"Spørgsmålene undersøges ud fra moralsk/etiske begreber snarere end ud fra begreber om sygdom og sundhed. Referencerammen er filosofisk snarere end medicinsk, social eller psykologisk. Antagelsen er, at menne- sker har brug for at finde måder, hvorpå de kan få mening i tilværelsen, før de kan beskæftige sig meningsfuldt med deres problemer og med sig selv." (Deurzen-Smith, 1999, s. 23).*

Det reelle samvær ved metoden betyder, at alle oplevelser er lige gyldige, og der- med bliver terapeutens og patientens samvær ligeværdigt. Dette kræver, at tera- peuten evner og magter at lægge alle fordomme og kendte værdipræferencer, samt dogmatisk system og fagtænkning til side i dette dermed helt åbne samvær. Herved skabes et forum, hvor patienten kan undersøge sin verden og sit liv fra et helikopterperspektiv og formulere samt forholde sig til denne verden og eksis- tens samt dette livs muligheder og begrænsninger. I dette dialogiske "værdifri" forum kan patienten udforske sin egen opfattelse af, hvordan eksistensen og livet kan forstås, og efterfølgende i dialog med terapeuten reflektere over, hvordan sam- me eksistens og liv eventuelt får mere retning mod sundhedsfremme og frihed.

Ifølge danske Dan Zahavi (2001) er den fænomenologiske tilgang metoden til at nå længere og dybere end til "blot" empatisk indføling og indlevelse. Fænomenologien kan bringe os til en dybere forståelse af, hvad bl.a. disse begreber og oplevelser indeholder. Netop ved fænomenologisk sammen at gå ind i oplevelserne kan disse oplevelser, som i udgangspunktet er helt private jeg-oplevelser eller følelser, undersøges ud fra førstepersonsperspektivet. Terapeuten kan intersubjektivt *validere*<sup>2</sup> disse følelser eller oplevelser via en åben fænomenologisk undersøgelse og altså spørger ind til hos patienten. Efterfølgende kan de sammen hjælpe hinanden til at formulere oplevelserne i et andenpersonsperspektiv; Du tænker..., du mærker og føler..., du oplever... Andenpersonsperspektivet er fænomenologiens grundlag for evidens<sup>3</sup> og validitet, idet patienten, via terapeutens re-formulering af patientens egne udsagn, kan bekræfte eller afkræfte, om "oplevelserne" er forståeligt og meningsfuldt opfattet.

Den fænomenologiske metode tillader terapeuten - tvinger hende sågar - til at "blive" ved det umiddelbart sansede, formulerede og observerede fænomen. Ligeledes kan terapeuten smide megen intellektuel teori-akrobatik, som bl.a. foreskrevet i psykoanalysen, væk. Hermed menes, at terapeuten ikke behøver at "oversætte" alt, hvad hun sanser, ser og hører fra patienten og indpasse det i sin egen uddannelses generelle teoretiske formodninger - og fordomme - om patienter og klienters liv og adfærd. Terapeuten kan blive ved det, som hun aktuelt sanser og opfatter. Og ved at vise respekt og empati over for dette, kan "meningen" med patientens "adfærd" og sprog udfolde sig i situationen for dem begge. Terapeut og patient er sammen om at kortlægge og klargøre. Hermed bliver det en fælles op-lysning - som kan lyse vejen og retningen op til dybere indsigt hos dem begge omkring de aktuelle udfordringer og problemer. Man kan også formulere det på den måde, at indre private såkaldte subjektive følelser og fænomener, eller mentale repræsentationer, samt holdninger til livet på denne måde opnår ydre "fysisk" eksistens i verden og dermed intersubjektiv repræsentation og status. Det kunne også kaldes en narrativ antropologisk analyse- og undersøgelsesmetode, klinisk ræsonnering (Andersen, 2001; Mattingly et al., 1994; Ness, 1997), eller det kvalitative forskningsinterview (Patton, 1990). Kært barn har mange navne.

2 At validere er at sandhedsteste i filosofisk forstand. En konklusion er valid, hvis det er en logisk uafviselig sandhed.

3 Evidens i denne sammenhæng betyder tydelighed, vished og klarhed, det åbenlyse og indlysende faktum.

### 3. *Fænomenologi og hermeneutik - fortolkningens dømmekraft*

Hermeneutik er kunsten at udlægge og fortolke. Al menneskelig aktivitet og viden er fortolkning ifølge Gadamer (1975). Menneskets handlinger har mening, og forståelsen af delen - kræver forståelse af helheden og vice versa. Fortolkning er derfor en åben kontinuerlig proces - uden facitliste - hvor fænomenerne og den historiske baggrund, som fænomenerne optræder på, samt forståelsen heraf, hele tiden supplerer hinanden og hele tiden ændrer sig med hver ny tolkning. I den hermeneutiske forståelse og tolkning er spørgsmålene og den positive åbenhed, de signalerer og indebærer, ligesom i fænomenologien vigtigere end svarene. Det kræver en høj grad af dømmekraft.

Hvis man med sine spørgsmål forventer bestemte svar, stiller man de forkerte spørgsmål. Dette er mangel på dømmekraft. Hvis modtageren af spørgsmålene føler spørgsmålene styrende eller begrænsende, er spørgsmålene styrende og begrænsende. Og dermed har afsenderen ikke forstået at stille de spørgsmål, som åbner for den rigtige fortolkningsproces - fordi afsenderen ikke kan eller ønsker at være åben i sin måde at stille og formulere spørgsmålene på. Her kan være mange ting i spil hos afsenderen, timing, procesforståelse, menneskelig umodenhed, manglende empati, dårlig situationsfornemmelse. Alt sammen noget, som modtageren af spørgsmålene sanser, føler og fornemmer samt vurderer på, i sin måde at gå ind i processen og i sin måde at give svar på jævnfør Lazarus (1991).

Hermeneutisk fortolkningskunst og dømmekraft tager hensyn til forholdet mellem det fænomenologiske kortlagte og forståede samt baggrunden, det er kortlagt på. Hermeneutik forudsætter en personhistorisk livsverden - en kontekst - som baggrund at holde fænomenerne og forståelsen op imod - og er klar over, at enhver nye forståelse og fortolkning også ændrer baggrunden. Både terapeutens og patientens livsverden, samt baggrund og for forståelse, er forskellig. Ens egen livsverdens horisont og erfaringsbaggrund er ifølge Gadamer på godt og ondt bygget på fordomme - såkaldte forforståelser. Fordomme skal her forstås neutralt og ikke som i gængs forstand negativt. Fordomme kan være både positive og negative. Ifølge Gadamer vil den individuelle forforståelse altid præge ens tolkning og dømmekraft, samt spørgsmål, i en bestemt retning. Dette skal man i behandling og terapi være meget opmærksom på, idet ens forforståelser eller fordomme har det med på godt og ondt at gå i opfyldelse. Fordommene afspejles lige så meget i kropssprog og gestik som i måden, vi taler og lytter på. I en "almindelig" hvid kittel-patientbehandlingskultur er dette ofte et overset aspekt - men også socialvæsenet overser hyppigt dette.

Med andre ord hvis man f.eks. tror, nogle mennesker er vanskelige at håndtere, og altså har en negativ fordom om disse mennesker. Så skal ens egen adfærd

nok selv sørge for, at det bliver sådant, næsten uanset hvad den såkaldte vanskelige person siger eller gør. Dette gælder i al menneskelig kommunikation og dialog, men kræver speciel opmærksomhed i behandler-patientrelationer. Næsten al forandring kommer indefra, og nogle gange er det altså behandlerne, der skal forandre sig. Behandlerne har et ganske særligt professionelt, moralsk og etisk ansvar i denne sammenhæng. May siger med baggrund i Kierkegaard: "Relationens essens er at begge personer i mødet er villige til forandring". Og videre at hvis jeg i mødet insisterer på, at den anden person tilpasser sig mig, er jeg selv den, der er instrumental; uautentisk, og den, som "lukker" for dialogen. Med et udtryk fra en af Merleau-Ponty's store inspirationskilder og forgængere Gabriel Marcel, så åbner verden sig for dem, der vil deltage i den og tage ansvar for andre - men ikke for dem, som vil beherske den og kun ser andre som midler for dem selv. Dialogisk nærvær forudsætter, ifølge Marcel, en ligeværdig kærlig og ærlig relation - hvor begge parter åbent og forudsætningsløst stiller sig til rådighed for den andens nærvær.

Hermeneutisk dømmekraft og tolkning er derfor at stille de "rigtige" spørgsmål og medvirke til at skabe den "rigtige" stemning ud fra en overordnet åben forforståelse, som hjælper hen imod kortlægning og forståelse af fænomenerne og deres historiske baggrund. Hermeneutisk dømmekraft og tolkning er "timing" og intuitiv procesforståelse samt åbent og empatisk at være der på den rigtige måde med de rigtige tiltag, som ofte er ingen tiltag - ud over i dialogen varmt, positivt og åbent at støtte patienten i sine egne projekter og fremdrift, samt som nævnt stille de rigtige spørgsmål på det rigtige tidspunkt. Man kan måske sige, at der i den enkelte situation ingen facitliste er for rigtige spørgsmål og rigtige tidspunkter, men at der er ufattelig mange forkerte spørgsmål og forkerte tidspunkter. Det er bl.a. det, jeg mener med dømmekraft.

Dette kan man som behandler ikke, hvis man i denne sammenhæng i forvejen har en speciel dagsorden, altså en negativ fordom, eller et specielt projekt med patienten eller på patientens vegne, også en negativ fordom, fordi dagsordenen dermed ikke er åben. Eller hvis man inden samtalen eller konsultationen, bevidst eller ubevidst, allerede har et fastlagt mål hermed, som man undervejs styrer frem imod. I disse tilfælde har behandleren ingen åben forforståelse og kan derfor ikke i udgangspunktet åbent møde patienten der, hvor patienten er - i dens verden. Hvis en behandler møder patienter på denne måde, inviterer han ikke til dialog - han lukker for den. Og demonstrerer i øvrigt samtidig åbent sin egen umodenhed og professionelle afmagt. Hvis dagsordenen derimod fra starten af er eksplicit klar, og alle formelle og uformelle "spilleregler" er tydelige, udtalte og forklarede samt konstant overholdes af behandlere og sagsbehandlere, vil der givetvis på forunderlig vis blive færre såkaldte besværlige patienter.



Med fortolkning og dømmekraft går fænomenologien over i en anden fase end den førnævnte deskriptive fænomenologi. I den deskriptive fænomenologiske fase og i den hermeneutiske fase er fokus forskellig, henholdsvis kortlægning og fortolkning. I praksis udføres de dog samtidigt og lapper ind over, samt supplerer hinanden. Det gør det helt naturligt, men det kræver, at behandleren er opmærksom på, hvornår fokus primært er kortlægning, og hvornår fokus primært er fortolkning. Herunder at behandleren sikrer, at der "indbygges" naturlige refleksions- og tænkepauser i dialogen, hvor både behandler og patient undervejs får lejlighed til at føre en indre dialog med sig selv om processen og reflektere over det, der foregår. Dette bør foregå som kontinuerlig kommunikation og dialog, se Gullestrup's nedenstående udvidede kommunikations- og procesmodel, som jeg har tilpasset en hermeneutisk fortolkning fra Gullestrup's; Kultur, kulturanalyse og kulturetik - eller hvad adskiller og forener os, Akademisk Forlag, 1992.

*Person A : Modtaget signaler => sansning => registrering => dekodning => oplevelse og forståelse => ideer og tanker => information og budskab => fortolkning => udtrykskodning => afsendt signalhandling.*

*Person B : Modtaget signaler => sansning => registrering => dekodning => oplevelse og forståelse => ideer og tanker => informations budskab => fortolkning => udtrykskodning => afsendt signalhandling o.s.v... frem og tilbage ...*

Den hermeneutiske fase handler således om dialektisk<sup>4</sup> og dialogisk fortolkning omkring det fænomenologiske kort lagte. Det bør være en fælles handling hvor behandler og bruger sammen vælger et tema - en del - ud fra den livsverden der er kortlagt, og åbent herudfra sammen tolker og reflekterer over hvilke betydninger dette tema eller denne oplevelse kan have eller få i forhold til livet og eksistensen eller den konkrete anledning som gør at brugeren har opsøgt en behandler. Dette kan illustreres som en fælles metakommunikation og fortolkningsproces, samt fælles handling (se nedenfor) der kører uden om ovenstående figur - også kaldet en hermeneutisk cirkel<sup>5</sup>, hvor A og B's forskellige fortolkninger af delen i helheden og omvendt, samt betydninger heraf, dialogisk åbent og intersubjektivt værdifrit drøftes. Der foregår således på sin vis i samme situation mindst 3 kommunikative fortolkningsprocesser; person A's og Person B's egne samt den fælles metakommunikative fortolkning.

4 Dialektik er et svært og meget omdiskuteret filosofisk begreb. En pragmatisk udlægning af dialektik bliver noget i retning af; i praksis "samtalekunst", eller i teori; forskningsmetode der betragter alt som værende i stadig forandring drevet af modsat rettede kræfter.

5 Den hermeneutiske cirkel er forholdet mellem den konkrete del-udlægning af noget og den forståelses-helhed som udlægningen eller fortolkningen befinder sig indenfor.

*Fælles metakommunikation Person A og B: modtagne signaler => sansninger => registreringer => dekodninger => oplevelser og forståelser => ideer og tanker => informationer og budskaber ==> fortolkninger => udtrykskodninger => fælles signalhandlinger o.s.v...*

Måden dette gøres på er selvfølgelig altafgørende og er altid individuel situationsafhængig. Derfor kræver det dømmekraft. Det handler om fortløbende at bevare dialogen, relationen, samværet og nærværet - ligeværdigt og åbent sammen at kunne reflektere over ting, som man muligvis opfatter og tolker forskelligt. Dette bør gøres meget respektfuldt og nænsomt samt bygge på mod og tillid. Herunder at behandleren sikrer overholdelse af alle aftaler og kontrakter omkring, hvilke "spilleregler" der gælder omkring behandlingen, samtalen, terapien eller hvad det nu kaldes. Hermed menes ikke "kun" alle formelle spilleregler, men i lige så høj grad alle mulige andre uformelle kommunikations- og situationsafhængige spilleregler. Den intuitive sans for og tolkning af disse uformelle spilleregler kræver i højeste grad dømmekraft hos behandleren. En eksistentiel fænomenologisk og hermeneutisk tilgang forudsætter nemlig altid, at man i samværet på den ene eller anden måde, før eller siden, når frem til at se det negative og vanskelige i øjnene for derudfra at få øje på fremtidige muligheder.

Al terapeutisk fortolkning i en eksistentiel fænomenologisk og hermeneutisk ramme handler, ifølge May, om mere end at eventuelt at "kurere" symptomer - nemlig at "guide" personen i retning af at sanse og opleve sin eksistens og tilværelse mere. Og dermed også at "guide" personen i retning af mere fremtidig sundhedsfremme. Al hermeneutik og eksistensfænomenologi handler om, at patienten langsomt eller hurtigt i processen fremover tager mere ansvar for sin livsverden og sin livssituation - og netop selv i dialogen og spillet med behandleren fortolker fremtidige muligheder. Samt ikke mindst at næsten al kraftfuld forandring kommer indefra - ikke udefra. Herunder, som nævnt, ikke mindst at behandlerne skaber rum og plads hertil med åbne dagsordener og ufordomsfulde forventninger. Alle eventuelt "løste" problemer eller åbnede muligheder vil, ifølge May, være et biprodukt af denne fortolkningsproces. Arier (1994) har med billeder fra fodboldverdens holdspil kognitiv fænomenologisk fortolkning og dømmekraft, som foregår mellem individer, ned til:

1. Dømmekraft erobres gennem øvelse og erfaring - kalibrering<sup>6</sup>, temavariation, analogisering<sup>7</sup>, og i videre forstand: udvikling af sansen for det spil, den genre, praksis, eller tradition, man medvirker i.

6 Kalibrering betyder at afstemme og "tune" samt justere sig ind på situationen.

7 Analogisering betyder at drage paralleller til andre lignende situationer - og lære af disse.

2. Dømmekraft optræder regelløst og dog regelmæssigt, forener forstandens systematik med forestillingskraftens flyvskhed. Den udfolder sig på denne måde ensartet og dog forskelligt fra situation til situation. Enkelttilfældet bliver produktivt, og giver i bedste fald mulighed for forbilledlighed, the best so far.
3. Dømmekraft består ikke blot i situationsfornemmelse, men situationsfornemmelse under den rette synsvinkel. Den er en *sensus communis* i dobbelt forstand; Den er almen, ikke baseret på privatfølelser; forståelsen er i det mindste i princippet universel. Og samtidig er den en fornemmelse for almenhedens synsvinkel, selv når udgangspunktet fremstår partikularisk<sup>8</sup>.
4. At handle under almenhedens vinkel er for den dømmekraftige ikke en ydre pligt, men en integreret del af sanseapparatet, af fornemmelsen for spillet. Spillet interne goder, det ønskværdige, som gives af spillelysten, står ikke i modsætning til det etisk rette.

Den fænomenologiske fortolkning eller hermeneutiske dømmekraft, ifølge Gadamer, handler altså om en fælles handlen og tolkning samt kontinuerlig proces og fælles dialektisk dialog herom, mere end noget andet, samt ikke mindst den historiske horisont og baggrund, som fænomenerne - og forståelsen heraf - kommer til syne på. Hermeneutik forudsætter, at der er kontinuerlig opmærksomhed på behandlernes egne fordomme og forforståelser. Den enkelte behandler skal forsøge at kortlægge disse, eventuelt via supervision, og dermed lære egne "bløde" pletter at kende - så er der større chancer for en ligeværdig åben fordomsfri dialog og fortolkning sammen med patienten og brugeren fremover.

For god ordens skyld skal det nævnes, at den hermeneutiske tradition, som jeg har beskrevet, nemlig Gadamer's Heidegger-inspirerede hermeneutik, er den, jeg finder mest helhedsorienteret både i praksis og videnskabsteoretisk, bl.a. via sine ligeværdige symmetriske relationer mellem terapeut og klient. Der findes andre og særdeles spændende hermeneutiske retninger bl.a. Dilthey, Habermas og Ricoeur samt i øvrigt psykoanalysen, Vetlesen et al. (1999). Meget kort fortalt og fælles for disse andre hermeneutiske retninger er, at de, i modsætning til Gadamer samt Merleau-Ponty, opererer med asymmetriske intersubjektive relationer mellem terapeut og klient, herunder et klart skel mellem fortidens forståelseshorisonts mulige determinering af og indflydelse på, nutidens handlingshorisont. Dette kan sammenfattes ved, at både Habermas, Ricoeur samt psykoanalysen af nogle kaldes en mistankens hermeneutik forstået som en, ifølge Ricoeur, nødvendig distancering til klientens fortolkning af sin egen situation og verden til fordel for terapeutens såkaldte "objektive" og "rigtige" forståelse, udlæg-

8 Partikularisk betyder ud fra eller på baggrund af delen eller enkelttilfældet.

ning samt fortolkning. Både Ricoeur og Habermas kritiserer Gadamer for ikke klart at gøre rede for, hvordan han skelner mellem fortolkning og misfortolkning. Men det var aldrig Gadamer's projekt, fordi han, ligesom Heidegger og Merleau-Ponty, netop fokuserer på ligeværdig intersubjektiv dialog og forståelse som basis for **én fælles** fortolkning.

#### 4. Merleau-Ponty's krop(s)fænomenologi og antropologiske lære om mennesket

Ifølge gammel jødisk og bibelsk opfattelse er krop noget, man er, og ikke noget man har. Den dualistiske<sup>9</sup> skelnen mellem sjæl og legeme er ukendt i det Gamle Testamente. Når mennesket dør, dør både sjæl og legeme. Mennesket er krop, og det vil sige både frugtbar og dødelig. Når mennesket har det godt, er velsignet, er det i kroppen, det sanses. Glæde i sindet kommer af sundhed og sanselighed - og omvendt. Seksualiteten er som sådan en velsignelse, og ifølge Mose-loven, hører seksualitet og glæden ved elskov til menneskets skabelsesordning. Paulus bruger ordet "kød" som et begreb, der ikke kun dækker kroppen og det sanselige, men mennesket som person, som viljes- og begærsvæsen. Altså en tidlig helhedsopfattelse, om man vil, ligesom følgende citat fra Thomas evangeliet:

*80. Jesus sagde: Den, der har lært verden at kende, har fundet kroppen, men den, der har fundet kroppen, er mægtigere end verden.*

Ifølge Merleau-Ponty er der ingen mening i at tale om en krop, uden en verden at være krop i. Man kan på samme måde sige, at der ingen mening er i at tale om en organisme, uden et miljø at være organisme i. Begreberne defineres ud fra hinanden - kan de defineres eller eksistere uden hinanden? Kan en bevidsthed defineres uden en verden at være bevidsthed i? Kan en krop? Kan en sjæl? Kan et menneske?

*"Min egen krop er i verden - som hjertet i organismen: Den holder konstant livets synlighed i live, den puster liv i livet og opretholder det indadtil - og med det udgør den et system"* Merleau-Ponty, Phenomenology of Perception, side 203, min oversættelse.

9 Dualisme: dobbelthed, det forhold, at noget rummer modstridende egenskaber eller principper, modsat monisme. Dualismen stammer helt tilbage fra Platon - og blev for alvor kendt via Descartes' distinktion mellem sjæl og legeme. Platon hævdede, at det "virkelige" liv var det liv, som sjælen skulle leve blandt guderne efter jordelivet. Descartes at sjælen, altså bevidstheden, var den eneste kilde til sand viden, og ikke mindst at kroppen og sanserne var bedrageriske.

Det interessante ved Merleau-Ponty's fænomenologi er bl.a. hans synspunkt om, at det menneskelige liv er en, og kun en, enhed med verden. Ifølge Merleau-Ponty's fænomenologi kan abstrakt refleksion i sig selv måske sublimere<sup>10</sup>, men aldrig helt slippe fri af sin bopæl og oprindelse i den sansende og perciperende handlende krop<sup>11</sup>. Jeg lugter ikke med min næse, jeg hører ikke med mit øre - kroppen - sanser og perciperer med og gennem disse organer. Perception og sansning er i sig selv en motorisk handling og aktivitet for Merleau-Ponty. Kroppen og dermed mennesket kan ikke fravælge, før alt andet, at være et sansende og oplevende væsen. Min levede krop er "hjertet" i min sansede verden.

Merleau-Ponty var som videnskabsmand om nogen anti-dualist og helhedstænder - hans projekt var at problematisere al "kunstig" og "opsplittet" videnskab, der unaturligt forsøger at forstå mennesket og levende liv som kun subjekt eller objekt. Merleau-Ponty's filosofisk eksistentielle fænomenologi viser, at livet og levende menneskelig eksistens kun kan forstås som én helhed. For Merleau-Ponty er resultatet af "kun" at gøre mennesket til subjekt eller objekt, at det "levende", det sansede, det individuelle, det åndfulde mistes. Således gør dualismen mennesker til "døde" ting - og videnskaberne om menneskers tilværelse til overvejende spørgsmål om afklaring af biokemiske og fysiske årsagsforhold. Merleau-Ponty's filosofi gør alt andet, han gør menneskelig eksistens til selve livet. Hans filosofi er et udtryk for "hjertets" sanselige dialog med verden og livet. Derfor mener jeg også, at Merleau-Ponty's fænomenologi mere bør læses som en antropologisk lære om mennesket end som filosofi.

Ifølge Merleau-Ponty er perception og sansning derfor ikke noget, et subjekt gør. Perception, sansning og følelser er ikke kun et spørgsmål om input- eller output-signaler. Perception og sansning er kendetegnet ved anonymitet. Perception og sansning er historisk og kulturanthropologisk ældre, mere oprindelig, end refleksion; sprog og tanker. Perception og sansning "ligger i" kroppens åbenhed - eller lukkethed - mod væren og verden. Intentionalitet<sup>12</sup> for Merleau-Ponty er derfor primært kroppens åbenhed mod verden - og sekundært bevidsthedens åbenhed. Dermed har Merleau-Ponty ændret det traditionelle fænomenologiske intentionalitetsbegreb ved det, at han gør intentionalitetens subjekt til kroppen, der hand-

10 Sublimere betyder i denne sammenhæng at "fortrænge" sanseligheden og kroppen og erstatte disse med tænkning.

11 Når Merleau-Ponty i det følgende siger krop, eller kroppen, mener han hele mennesket og alt, hvad det indebærer. Dvs. krop, hoved, bevidsthed, hjerne, sjæl, ånd, intellekt alt, hvad der gør det enkelte individ til én unik helhed. Kroppen ses som den samlende helhed for disse begreber - og ingen af begreberne er i hierarkisk forstand vigtigere eller mere styrende end de andre. Kroppen er mennesket, og mennesket er kroppen. Jeg er ikke bevidsthed og krop - altså 2 dele og dermed sjæl - legeme dualisme. Kroppen er hele mig - en del og én helhed, og dermed monisme; helhedstænkning.

12 Intentionalitet er rettet mod et mål eller en handling. En fokusering og en hensigt.

ler hurtigere og mere oprindeligt end den traditionelle reflekterende bevidsthed. Kroppen bliver for Merleau-Ponty kontakten til verden - og samtidig kontakten til bevidstheden. Min verden og min bevidsthed er dele af kroppen - og ingen af dem er i sig selv styrende for mennesket eller kroppen. Kroppen er mediator mellem de 2; verden og bevidsthed. Merleau-Ponty vil sætte fokus på kroppens væren og verdens samspil i situationen - og forsøge at beskrive denne oplevelse via fænomenologien. Fænomenologi bliver altså ifølge Merleau-Ponty intersubjektiv<sup>13</sup> videnskab. En utrolig vigtig pointe. Fænomenologien forsøger at skue det umålelige. At undersøge verden og menneskelig eksistens - fænomenerne - som de er i sig selv og formidle eller kommunikere disse til andre på en forståelig måde.

Fænomenologien bygger altså på en primær kropslig og sanselig erkendelsesform, som, når den fungerer, "overhaler" nuet i den traditionelle kognitive<sup>14</sup> bevidsthed. Fænomenologien vil derfor som metode gøre brug af hele vores kognitive system - altså hele kroppen og alle vores sanser - som en primær tilgang til erkendelse, som supplement til den rationelle eller objektive såkaldte intellektuelle erkendelse, der er sekundær og tillært. Merleau-Ponty skiller ikke tingene ad, men betragter væren som et hele; kroppen som er individet - både det "indre" og "ydre" individ. Som altså samtidig via kroppens intentionalitet er "i verden" og dermed bliver situation, verden, samt krop, en énhed; kropslig intersubjektiv væren i verden. Denne umiddelbare kropslighed hos Merleau-Ponty indeholder en historisk erfaring og symbolsk viden, som er primær i forhold til den traditionelle bevidsthed. Det er langt mere end det, vi kender og opfatter som non-verbal kommunikation. Det betyder også for Merleau-Ponty, at kroppen og sanserne umiddelbart kan bidrage med erkendelse, dømmekraft og læring, hvor vi traditionelt har tænkt, at dette udelukkende foregår og bør foregå i den reflektive bevidsthed. Kropslige handlinger og bevægelser er primær intentionalitet for Merleau-Ponty.

*"Oprindeligt er bevidstheden ikke et jeg tænker at, men et jeg kan",  
Merleau-Ponty, Kroppens fænomenologi, side 91.*

13 Intersubjektivitet er et forhold mellem to subjekter - alternativt to eller flere mennesker. Fælles menneskelige relationer. Det, som er tilgængeligt, erkendbart eller forståeligt for flere eller alle subjekter, i modsætning til det subjektive, som er en "privat" helt indre personlig oplevelse eller fornemmelse.

14 Kognition: at opfatte og forstå, en proces og aktivitet, der bl.a. omfatter perception, læring, og tænkning.

Perception<sup>15</sup> og sansning er for Merleau-Ponty kropslig væren i verden. Perception og sansning er intentionel, fordi jeg i perceptionen finder en "rytme" eller "mening" - som bliver forelagt kroppen, via kroppens væren i verden. Kroppen "beslutter" så, i situationen momentant, om kroppen enten åbner eller lukker sig for fænomenet. Perception og sansning for Merleau-Ponty er altså et førstepersonsperspektiv - og vel at mærke et kropslig væren i verden førstepersonsperspektiv.

*"Eksistensen er mellem vore handlinger og vore mål, og ikke bag dem"*  
Merleau-Ponty, *The visible and invisible, min oversættelse, side 232.*

Det vil være forkert at opfatte Merleau-Ponty's kropsfænomenologi som ikke at inkludere det, vi opfatter som reflektiv bevidsthed, analytisk stringent tankegang og sprog. Merleau-Ponty var en af sin tids førende intellektuelle i Frankrig og meget optaget af sproget. Han var en af de få af Sartre's samtidige, der turde udfordre Sartre intellektuelt, og især en af de få, der med succes gjorde det. Merleau-Ponty opfatter intellektuelle aktiviteter som kropslige. Hos Merleau-Ponty er tale og tanke en kropslig handling, og han ville hævde, at enhver samtale og dialog er lige så vel kropslig som sproglig. Ifølge Merleau-Ponty er det fælles sprog, vi taler, en anonym kropslighed, jeg deler med andre organismer. Merleau-Ponty anerkender sproget som en "tankens krop", hvormed tankerne, der ellers ville forblive private subjektive fænomener, opnår intersubjektiv status og eksistens. Og talen udtrykker lige så meget ved pauserne mellem ordene som ved det, der faktisk bliver sagt.

*"Taleren tænker ikke, før han taler, og ikke engang mens han taler; hans tale er hans tanke"* Merleau-Ponty, *Kroppens fænomenologi, side 145.*

Merleau-Ponty anerkender altså åndelighed - forstået som intellektuel tænkning eller som det at diskutere og debattere - som en kropslig handling. Han ser ikke sjæl, psyke, ånd eller intellekt som noget immaterielt oppe i bevidstheden, eller oppe hos guderne for den sags skyld. Merleau-Ponty mener, at vi, via kropslig væren i verden, ikke kan andet end at leve i den perciperede og sansede ver-

15 Perception er organismens kropslige og sanselige "dialog" med omgivelserne og er således tovejskommunikation for Merleau-Ponty. Merleau-Ponty kender som børnepsykolog godt de traditionelle neurofysiologiske biokemiske perceptionsteorier og anser dem for sande, men ufuldstændige og ude af stand til at få virkeligheden og det sansede liv med ind i perceptionsforståelsen.

den. Samtidig mener han, at vi retrospektivt<sup>16</sup> kan gå forbi den perciperede og sansede verden, via den reflekterede bevidsthed eller via intellektet, næsten så langt, at vi "glemmer", at samme perception og sansning - og dermed kroppens væren i verden - er udgangspunktet for intellektets bidrag til vores ide om sandhed. Hvad kroppen er - og hvordan kroppen fungerer i verden, former den måde, jeg kan tænke på - ikke omvendt. Jeg er født ind i, og af verden. Vi træder på den sansede verden med vore fødder og ser den med vore øjne. Dermed er vi kropsligt forankrede i den allerede givne historiske verden og natur.

Merleau-Ponty fremhæver, at der er en samtidighed mellem krop og følelser, og altså ikke en årsag-virknings-reaktion. Følelser kan ikke forstås som nonverbale fænomener i bevidstheden, gemt bag kroppens "facade". Følelser er i ansigtet, i kropssproget, i blikket, i "måden" at bevæge sig på og i talen - i en samtidighed. Merleau-Ponty er som fænomenolog optaget af at lade fænomenernes egne fremtrædelsesformer, eller deres "tavse viden", komme til udtryk. Og fænomenerne kommer naturligt til udtryk mod en baggrund og kontrast af andre perspektiver - ligesom lys og skygge - som omtalt i afsnittet om fænomenologi og hermeneutik. Merleau-Ponty forudsætter mening, forskel samt tvetydigheder i situationen og i tilværelsen, som en naturlig del af den levede og sansede eksistens.

Jeg vil gerne kraftigt understrege, at Merleau-Ponty's kropssyn var radikalt anderledes end studiekammeraten Sartre's kropssyn. Sartre, den måske mest berømte eksistentia­list af alle. Det vil føre for vidt her i detaljer at beskrive hvorfor - kun ønsker jeg at pege på, at Sartre's eksistentia­lisme var en ensomhedens eksistentia­lisme, Rendtorff (1998) og Merleau-Ponty's en fællesskabets og nær­værets eksistentia­lisme. Her var de som ild og vand. Sartre var på sin vis dualist i sit menneskesyn, og Merleau-Ponty kritiserede da også åbent Sartre for at "siddede fast" i sjæl-legeme-dualismen, og Merleau-Ponty understregede selv meget kraftigt den dialektiske<sup>17</sup> og dialogiske relation mellem subjekt og objekt. Sartre's menneskes bevidsthed er, havde jeg nær sagt, akademisk "løsrevet" fra verden, og kapslet inde i sig selv, fordi Sartre's "bevidsthed" altid i første række er "vurderende" og vælger samt fravælger bevidst. Sjældent eller - aldrig - er kroppens valg i første række, som hos Merleau-Ponty. På denne måde bliver Sartre's "menneske" på sin vis eksponent for mange af de hvidkittede "teknikere"; læger, terapeuter og sygeplejersker, der befolker vores sygehuse og dermed implicit også

16 Retrospektivt betyder tidsforskudt bagud, altså fortidig, eller det nu, som lige er passeret. I dette tilfælde, at bevidstheden om en handling indtræffer, efter handlingen er igangsat - og eventuelt færdigudført. En moderne udlægning ville hedde: i bagklogskabens klare lys.

17 Dialektik er et svært og meget omdiskuteret filosofisk begreb. En pragmatisk udlægning af dialektik bliver noget i retning af; i praksis "samtalekunst", eller i teori; forskningsmetode, der betragter alt som værende i stadig forandring drevet af modsatrettede kræfter.



medbestemmende for noget af "kulturen" i sundhedsvæsenet. Merleau-Ponty opponerede da også åbent mod Sartre's sortsyn på kroppen og selvet. Han så Sartre's menneskesyn som uheldigt for væren i verden og relationer til andre mennesker, hvor Sartre bl.a. så selvet i social isolation, som fjendtligt, dominerende, negativt og begrænsende i forholdet til andre mennesker.

Merleau-Ponty skiller ikke væren ad, men betragter væren som et hele; kroppen som er individet - både det "indre" og det "ydre" individ, individet som altså samtidig, via kroppens intentionalitet, er i "verden", og dermed bliver situation, verden, samt krop, altså også en enhed; kropslig væren i verden. Det er bl.a. derfor, at Merleau-Ponty også angriber Sartre's opfattelse af frihedsbegrebet. Ifølge Merleau-Ponty er den såkaldte intellektuelle frihed, og dermed viljens frihed, betinget af kroppen. Kroppen vælger langt mere "frit" end den såkaldte intellektuelle vilje. Den intellektuelle vilje kommer først på banen, når og hvis kroppens frie valg løber ind i fysiske vanskeligheder, eller af andre årsager bliver umuliggjort. Kroppen - og dermed også selvet - handler friere i situationen, hvis vi i eksistensen ikke konstant vil kontrollere og skal have kontrol. Eller med andre ord, når vi ikke er der i eksistensen - og i nuet ikke evner og tør, eller fravælger, at være et med handlingen. Dermed "træder vi ud af" situationen og dialogen. Og vi påtager os rollen som den afventende "neutrale" iagttagere og observatør. Absolut ikke nogen uvæsentlig pointe i forhold til behandler-patient-relationer, hvor vi alle ofte vælger at være såkaldt "neutrale", fordi vi tror, at det påvirker situationen mindst muligt, og fordi vi tror, at det bedst "giver" patienten mulighed for frit at fremkomme med egne synspunkter. Måske har det ofte den modsatte effekt. Nemlig at patienten på grund af "neutraliteten" og "observatøren" ikke føler sig tilskyndet til at være åben, og derfor selv bliver "neutral" og "tilknappet". Eller "bare" føler sig generelt utilpas og tingsliggjort, samt utryg.

*"Merleau-Ponty's kropsfilosofi er et opgør med en objektiverende teknisk og bureaukratisk sundhedsvidenskab, der er baseret på en mekanisk og maskinel kropsforståelse. Dette opgør kan benyttes filosofisk til at genfinde en medicinsk etik, der er baseret på en eksistentiel og omsorgsorienteret sundhedsvidenskab. For at overvinde modsætningen mellem lægernes objektive videnskabelige kortlægning af et sygdomsforløb og patientens subjektive kropslige fortælling om sin skæbne bør den kliniske behandling være baseret på en etisk eksistentiel dialog mellem læge og patient, der tager udgangspunkt i patientens oplevede krop." Rendtorff, Jacob Dahl, Maurice Merleau-Ponty, Sansningens historicitet, side 340, fra Eksistens og livsfilosofi, red. Regner Birkelund, Gyldendal, 2002.*

Utroligt vigtigt, ikke bare for Merleau-Ponty's kropsfænomenologi, men for næsten alle fænomenologer gælder det at være en bevidsthed - og dermed at være et menneske - først og fremmest at være i verden, i nuet. Refleksivitet og historie er vigtige dele af det at være et menneske, men sekundære til, via kroppen, at være i verden og tage eksistensen mellem handling og mål på sig. Derfor er evnen til i nuet fænomenologisk "åbent", "Værdifrit" og "varmt", at spørge ind til patientens helt egen individuelle verden det helt centrale for den fænomenologisk orienterede terapeut, for på baggrund heraf at kunne "guide" patienten i retning af en fremtidig måde at være i verden på, som er mere sundhedsfremmende.

Merleau-Ponty var som Sartre medlem af kommunistpartiet, og de redigerede sammen med forfatteren Albert Camus og filosofen Simone de Beauvoir, Sartre's livsledsagerske, det førende intellektuelle tidsskrift i datidens Frankrig; *Les Temps Moderne*. Allerede i 1950 var Merleau-Ponty særdeles kritisk over for stalinismens koncentrationslejre i Sovjet. Og i 1955 udgav Merleau-Ponty i førnævnte tidsskrift en artikel, hvor han kraftigt kritiserede Sartre's pro-kommunistiske synspunkter, og dermed Sartre's implicite opbakning til det sovjetrussiske diktatur, hvorefter deres veje skiltes. Merleau-Ponty døde desværre i 1961 i en alt for ung alder som 53-årig, formentlig af en blodprop i hjertet. Sartre holdt begravelsestalen over sidste århundredes helt store - og desværre noget oversete - kropslige tænder.

Kropssprog, stemninger og følelser samt non-verbal kommunikation kan kun meget vanskeligt "fastholdes" skriftligt via sproget - og kun i overført, samt fortolket forstand, anskueliggøres, hvis man taler om andre end sig selv. Vi kan i dialogen tale om, hvad vi intersubjektivt oplever sammen. Kroppens sanselighed og dermed formidable evne til at formidle og fortolke hengivenhed, dybe følelser uden ord, nærvær og samhørighed, som alle kan være uhyre intense oplevelser, er der formentlig ikke mange, der vil drage i tvivl. Gennem kroppen at hengive sig opmærksomt til øjeblikket og blive et med situationen kan læres og raffineres ved at øve sig - ved at gå ind i situationen og være der. At beskrive og dokumentere dette via det skrevne sprog er derfor en naturlig - og udfordrende - del af en videnskabelig proces. Og selv om sproget på mange måder er fattigt, er det også det eneste videnskabelige kommunikationsmiddel, vi har, som kan beskrive, fortolke og dokumentere den historiske proces og virkelighed. Den historiske proces foregår og fastholdes fra begyndelsen til enden via det skrevne sprog. Det gælder for det øjeblik og nu, der lige er passeret, som for min og min kulturs ældgamle historie. Derfor er der god grund til sprogligt at gøre sig umage med at være præcis, nuanceret og skarpsindig - via tankernes krop; sproget - også omkring den levede krops sansede dialog med verden. Det var Merleau-Ponty.

## 5. Dreyfuss, Csikszentmihalyi og Porges biopsykosociale "flow"-begreber

En moderne viderebringer af fænomenologien (Dreyfuss 1998) har bl.a. vist, at læring, intelligent adfærd og handling kan beskrives og forklares, uden at bevidstheden inddrages. Dreyfuss mener, som Merleau-Ponty, at den kropslige intentionalt er "lagret" ikke som repræsentationer i bevidstheden, men som dispositioner i kropsskemaet (se næste afsnit) til at respondere på situationer i verden. Dreyfuss har formuleret sin berømte, fra novice til ekspert, læringsteori<sup>18</sup> herom. Ifølge Dreyfuss har Merleau-Ponty vist, at en handling kan udføres tilfredsstillende, uden at handlingssubjektet har et bestemt intentionelt mål med handlingen.

Merleau-Ponty hævder ifølge Dreyfuss, at i dagligdags handlinger er kropssubjektet meget tættere filtret sammen med sit objekt i verden end en kognitiv intention kan nå at være bevidst om. Som gammel og habil målmand, samt fysioterapeut, ved jeg, at når Peter Schmeichel laver en feberredning, er det ikke en refleks - og heller ikke en kognitiv intenderet handling, for så ville han komme for sent. Feberredningen er en kropslig intentionel handling på baggrund af erfaring - eller en slags kropslig for-forståelse. Kropsadfærden er særdeles velkoordineret, timet og tilrettelagt med de for feberredningen lynhurtige og komplicerede rigtige bevægelser. Ja man kan faktisk tale om, at der indgår dømmekraft. Man kan formulere ovenstående som at mestre situationen optimalt uden at have mentale repræsentationer eller kognitive intentioner. Dreyfuss taler i en sådan situation om at være i "flow", og ifølge Dreyfuss er jeg i flow, når:

1. Jeg har kontrol over mine bevægelser i den forstand, at jeg kan stoppe med at gøre, hvad jeg er i gang med, hvis jeg villet ønsker det.
2. Mine bevægelser er "gestaltet" af mig, via min kropslige erfaring, i samspil med situationen. Dette betyder billedligt, at situationen trækker den "rigtige" og optimale handling ud af mig.

Hvis jeg nu i stedet for kropslige bevægelser og handlinger i ovenstående skriver; menneskelig væren i verden, hvor situationen og samværet trækker den optimale handling ud af os, så har jeg med Csikszentmihalyi (1991) måske givet den korteste forklaring på, hvad menneskelig væren i verden handler om. Og derfor

18 Læringsteorien går i korthed ud på, at man starter som novice, øver sig og via læring i praksis går læringsudviklingen igennem følgende trin; Novicen, som er afhængig af rutiner, regler => Den avancerede nybegynder, som stadig er regelstyret, men som kan improvisere lidt => Den kompetente udøver, som ikke blot følger regler, men som analytisk og rationelt kan revurdere og forholde sig til regler, via refleksion => Den kyndige udøver, som ser regler som retningslinjer, hun kan brodere ud fra, dog stadig analyserende via intellektet => Eksperten, der er i "flow" med situationen og intuitivt på baggrund af praksis erfaring vælger den rette handling og procedure i situationen.

forhåbentlig også fra en anden vinkel givet et indblik i, hvad eksistentiel fænomenologi handler om. Flow er for Csikszentmihalyi noget, han paradoksalt nok blev opmærksom på under krigsfangenskab, nemlig en tilstand af glæde og afklarethed over kreativt at kunne mestre tilværelsen. Den medicinske sociolog Antonovsky "fødte" også sine tanker, om sammenhæng i tilværelsen som sundhedsfremmende, i koncentrationslejr.

Jeg kommer til at tænke på en sand historie om Niels Bohr, som både videnkabeligt og som menneske var uhyre intuitiv. Han havde den fritidsinteresse at se cowboy- og westernfilm og kom en dag til at undre sig over, hvorfor det altid er "the good guy", som vinder skudduelleterne. Bohr tænkte over sagen og nåede frem til følgende ræsonnement. "The bad guy" er ham, som udfordrer en anden til duel og har intention om at skyde eller dræbe. Derfor er "the bad guy" naturligt den, som villet trækker først - idet han må træffe beslutningen om at indlede udåden. Konsekvensen bliver hvis "the good guy" bevarer roen - og hviler i sig selv, samt opmærksomt og parat venter, så vil situationen trække den optimale handling ud af ham - og "the bad guy" blive skudt. Dette kan forklares med, at "the bad guy's" vil lede - og bevidste - valg om at indlede handlingen, neuralt, fordi det er en villet beslutning og handling, er langsommere end "the good guy", som reagerer på situationen via sanserne og kroppen og derfor neuralt overhaler indenom. Han er i flow, et med sin krop og situationen - og har "koblet" bevidstheden af. Godt set af en naturvidenskabsmand. Neurofysiologisk er der, har det senere vist sig, en god forklaring på, hvorfor det er sandt. Situationssynsindtrykket hos "the good guy" går via færre synapser til Amygdala<sup>19</sup>, en hjernestammefunktion, hvorfra der gives ordre om handling. Meget kort fortalt er der ifølge LeDoux (1998) færre synapser fra the good guy's øjne => amygdala => at trække og skyde, end hos the bad guy, fordi bevidstheden samt dermed vejen over cortex og flere synapser er involveret. Derfor vinder the good guy, som er i flow med situationen, og dermed hurtigst.

19 Amygdala; Jo mere emotionel, stressende og intens en situation er, jo mere vil Amygdala blande sig i og overtage styringen af følelser og kropssprog. Sanseinput fra øje og øre når via Thalamus (en højere del af hjernestammen) hurtigere og via færre synapser frem til Amygdala end hastigheden, hvormed de samme sanseinput, også via Thalamus og flere synapser - synkront, men langsommere - når frem til Cortex, den bevidst tænkende del af hjernen. Dette er årsagen til, at neurofysiologen Libet i '80'erne, og sidenhen omtalte LeDoux, via naturvidenskabelig forskning kunne vise, at bevidstheden om at ville udføre en handling, man selv beslutter sig for, først indtræffer *Vi* sekund efter, at handlingen er igangsat. Intellektet opfatter i praksis altid handlinger i datid! Det gør ikke handlingen til en refleks eller en "ubevidst" handling, men til en kropslig handling på linje med Schmeichel-eksemplet, Bohr-eksemplet, eller løbeturseksemplet her i afsnittet. KONKLUSION: Handlinger, herunder kropslige, igangsættes når man er i "flow", nærværende, til stede i samværet, ikke kun af bevidstheden. Når ikke man er i "flow" til stede og nærværende, overtager bevidstheden mere og mere igangsættelsen af handlinger, som dermed ofte bliver operationelle, "unaturlige" og har længere reaktionstid.

Det er i dag velkendt, at amygdala er kraftigt involveret i læringsprocesser omkring kropslige handlinger, oplevelse af følelser og deres intensitet samt regulering af nærvær, fokusering og opmærksomhed, hvorfor en ydre hændelse - en sansning - via den neurale og biokemiske transmission i amygdala normalt vil afføde en hensigtsmæssig kropslig reaktion på situationen (Davis et al. 2001). Amygdala har således en central rolle i koordinationen mellem vore følelser og vore handlinger. Der er ifølge Aggleton et al. (2000) evidens for, at fysiske eller biokemiske ubalancer i amygdala indvirker på så forskellige lidelser som bl.a. autisme, skizofreni, depression, PTSD, alzheimer, spiseforstyrrelser samt stof- og alkoholmisbrug. Ifølge LeDoux er der flere afferente nervebaner fra amygdala til cortex end efferente baner fra cortex til amygdala. Dette asymmetriske forhold kan måske forklare, hvorfor det rationelle intellekt ikke blot via bevidstheden og viljen - tankerne og ordenes univers - kan beslutte sig for at slukke for følelserne og dermed stoppe kroppens videreformidling af sansede oplevelser og fornemmelser til bevidstheden.

Porges (1995) har vist eksistensen af et hidtil ukendt kombineret autonomt og delvist voluntært socialt engagerings-nervekompleks i den forreste del af vagus-nerven, den 10. kranienerve. Porges fremhæver, at vagus-nervekomplekset ikke kun er en-vejs transmission af signaler fra hjernen og hjernestammen til bl.a. hjertemuskulatur, mavesæk samt diaphragma, som styrer åndedrættet, men at vagus-nervekomplekset er både afferent og efferent, mindst 80% af nervefibrene er afferente. Ifølge Porges udgør det den direkte neurale forbindelse mellem amygdala og regulering af hjerterytme, måling og regulering af blodtryk, transpiration, stemmebrug, emotioner, ansigts- og kropsudtryk samt opmærksomhed. Dette nervekompleks supplerer den kendte og helt involuntære kamp- og flugadfærd, som reguleres via en anden del af vagus-nerven.

Porges hypotese er, at vagus-nervekomplekset er bygget op af 3 dele, som vi i stressende situationer sætter i kraft. Oftest - men ikke altid - vil vi først igangsætte det førmtalte delvist voluntære og "aktive" sociale engagerings-vagussytem som via ansigtsudtryk, kropssprog og kommunikation vil forsøge at cope hensigtsmæssig i situationen. Hvis det ikke virker, igangsættes - sædvanligvis - den involuntære, men også "aktive" kamp-/flugtmekanisme, som er den sympatiske komponent af vagusnerven. Det ytrer sig ofte som uhensigtsmæssig aggression og en, for andre, irriterende utålmodighed i dialogen med mennesker. Men måske har nogle opgivet at kæmpe eller flygte, og måske har ikke alle lært det, så hvis kamp/flugt heller ikke virker hensigtsmæssigt, igangsættes den "passive" og sidste del af systemet, den parasympatiske del. Vi paralyseres og handlingslammes, fryser på stedet og spiller døde. Det mærker vore kolleger og nærmeste ofte som en apatisk depressiv tilstand hos den pågældende. Yderpunkterne, som vore nærmeste eller kolleger mærker, er ofte uhensigtsmæssig og forfejlet

aggression samt utålmodighed med andre mennesker eller et handlingslammet depressivt menneske. Idealet er at opnå, at vi i de fleste situationer i dialogen med andre reagerer hensigtsmæssig via et varmt og imødekommende socialt engagement både i arbejde, fritid og familieliv.

Ifølge flere forskere bl.a. Levine (1997), Ochberg (1995) og Ogden et al. (2000) kan det være ubalance i disse systemer og deres neurofysiologiske følelsesmæssige udtryk for den enkelte persons copingstrategier, som hos nogle mennesker på sigt kan medvirke til flere forskellige langvarige sygdomme som f.eks. depression, PTSD og kroniske ryg- og smertetilstande, fordi arousal hos nogle mennesker i forbindelse med stresshåndtering ikke, som hos alle andre pattedyr, biokemisk normaliseres kort efter stress- eller chokhændelsen. Porges mener f.eks., at kvalme og urolig mave kan være kroppens afferente sansetilbage melding til amygdala og hjernen om følelsesmæssig ubehag over et eller andet, ligesom det at holde vejret kombineret med hjertebanken kan være kroppens følelsesmæssige signal om **frygt** for en (er)kendt trussel eller **angst** for en u(er)kendt trussel, reel eller ej. Porges og Ogden taler om permanente hypo-arousal og hyper-arousal tilstande, hvor hypo-arousal måske skyldes længerevarende hyper-arousal. Begge "tilstande" er særdeles sundhedstruende både for krop og sjæl - og kan ud over førnævnte kroniske lidelser medvirke til udviklingen af bl.a. folkesygdommene forhøjet blodtryk og hjertesygdomme. Ogden mener, at længerevarende hypo-arousal og hyper-arousal ofte fører over i dissociative tilstande bl.a. ved at "udskille" sanserne og kroppen fra det bevidste jeg og dermed gøre det såkaldte bevidste jeg "døv" over for det levede livs sanseoplevelser. Dette kan hos den enkelte resultere i midlertidig eller permanent følelsesmæssig indsnævretthed, social isolation, tilbagetrækning fra familiære forpligtigelser og en fornemmelse af fremmedgjorthed samt selvfølgelig depression.

Måske er disse reaktioner et udslag af det "passive" vagus-systems lammelse eller paralys af kroppen, og dermed også amygdala samt resten af hjernen, hvorved personen ikke længere "aktivt" i tilværelsen magter at tilpasse sig socialt, alternativt kæmpe eller flygte fra udefrakommende farer. Som jeg læser Porges, kan der både være ubalance i menneskets udadrettede copingadfærd og tillærte handlingsstrategier samt ubalance i den neurofysiologiske vagusnerves afferente og efferente biokemiske samspil med amygdala. Altså kan både coping- og handlingsstrategier; og dermed psykosociale relationer samt de indvendige biokemiske og neurofysiologiske afspejlinger heraf, tilsyneladende hver for sig, være eller blive dysfunktionelle og påvirke hinanden begge veje som en helhed. Med andre ord kan depressioner formentlig være både eksogene og endogene eller kombinationer heraf, og depressioner således tilsyneladende både resultere i og stamme fra ændringer i hjernens biokemi.

Rush et al. (2000) og Bender (2001) har i USA med tilsyneladende særdeles lovende resultater lavet forsøg med elektrisk stimulering, via elektrode implanteret på venstre side ved hals-bryst-overgangen, af vagusnerven på patienter med depression, som ingen virkning har haft af traditionel antidepressiv medicin, som øger niveauet af neurotransmitteren serotonin i hjernen. Den elektriske stimulation, som ligner den, visse epilepsipatienter får, skaber kunstig afferent feedback, som formodes at hjælpe kroppen og organismen til at genskabe normal synaptisk neurotransmitteraktivitet samt normal hormonspejlsbalance, og omkring 40-50% af personerne i forsøgene vender tilbage til et liv uden depression. Måske er manglende eller forstyrret afferent vagus-nerve-feedback den biokemiske grund til serotonin-, noradrenalin- og dopamin-ubalancer i hjernen hos patienter med depression.

De helt overordnede teorier bag kroppens, amygdala, vagus-nerven og neurotransmitternes samspil med voldsomme eller permanente stressende livssituationer er, at herved skabes der hos nogle mennesker uhensigtsmæssig konstant biokemisk hypo- eller hyper-arousal i området omkring amygdala med potentielle forandringer i dette område af hjernen til følge - og dermed forandringer i måden at håndtere emotioner, ansigts- og kropssprog samt kommunikation på. Hermed påvirkes naturligvis også evnen til tætte og nære sociale relationer. Altså *em*, selvforstærkende ond cirkel. Måske er teorien også forenelig med Lazarus' (1994) tankegang omkring stress og arousal, som argumenterer for, at det sunde menneske i flow og balance er i stand til at være i stressende situationer og cope hensigtsmæssigt uden permanent arousal, alternativt at fjerne sig fra stress-situationen for dermed i begge situationer at normalisere arousal og samtidig opnå adaptation, balance og flow.

Et moderne rusmiddel som Ecstasy virker ved kunstigt at øge mængden af serotonin, dopamin og noradrenalin. De såkaldte SSRI (selective serotonin reuptake inhibitors) antidepressive medikamenter - også kaldet lykkepiller - virker også ved at øge serotonin-mængden og påvirker al serotonin-synaps-aktivitet i hjernen, men tilsyneladende kan der være forskellige arvelige genetiske dispositioner for variable og individuelle serotonin-niveauer (Lasch et al. 2000). Den nye SNRI-generation af disse præparater fungerer ved både at øge mængden af serotonin og noradrenalin. Damasio (1999) peger på, at den for sundheden og helbredet meget vigtige REM-søvn forudsætter nedsat aktivitet af neurotransmitterne serotonin og noradrenalin under REM-søvnen, mens der samtidig er øget aktivitet af neurotransmitteren acetylcholin. Interessant nok medvirker REM-søvn - ud over at være drømmesøvn - også til total muskelafslapning samt til at regulere kroppens, herunder hjernens, stofskifte, der som bekendt indvirker kraftigt på humør og følelseslivet. Sherman (1998) har da også kortlagt søvnforstyrrelser som en alvorlig langtidsbivirkning hos mange af de mennesker der får SSRI og SNRI antidepressiva.

Der findes angiveligt 15 forskellige serotonin-receptorer i hjernen, og da øget serotonin i hjernestammen tilsyneladende svækker kamp/flugtevnene, mens øget serotonin i amygdala øger evnen til at opleve følelser og dermed også hos nogle tendensen til angst, er der flere indicier, der peger i retning af, at vi endnu ikke helt forstår, hvad vi gør, når vi medikamentelt "skruer" på hjernens biokemi - og især at vi endnu ikke ved nok om de i alt over 100 forskellige neurotransmitteres individuelle samspil samt langtidseffekterne af medicinering. Så mens det ikke kan afvises, at SSRI og SNRI antidepressiva virksomt kan behandle depressionssymptomerne, kan det heller ikke afvises, at de måske forværrer depressionens årsager. Det er på sin vis lidt ligesom historien om antabusbehandling til alkoholikere, der som bekendt virker og holder Jeppe fra flasken, men hvorfor drikker Jeppe? Hertil kommer ulemperne forbundet med de bivirkninger, som al medicin har, for ikke at nævne de kolossale samfundsmæssige omkostninger forbundet hermed. Mange forskere, herunder Zachariae (1992), har således fremsat kritik af præparaterne, som producenterne hævder virker på ca. 60-70% af alle moderate til svære depressioner. Skeptikerne mener, at de højst virker i ca. 50% af tilfældene, fordi "blindingen" af, hvem der i forsøgene fik det aktive stof, og hvem der ikke gjorde, ikke var blind nok, eftersom de, som fik det aktive stof, ikke kunne være i tvivl, idet bivirkningerne i starten kan være ret kraftige; hovedpine, syns-, høre- og balanceforstyrrelser, mundtørhed, påvirkning af blærefunktion m.m. og derfor tydeligt afslører for forsøgsdeltagerne, hvem der får det aktive stof, og hvem der bare får placebo uden bivirkninger. Måske er de 50%, det ikke virker på, "bare" eksistentielt fortvivlede, men ikke biokemisk deprimerede? Eller måske virker SSRI og SNRI præparaterne kun på de, som har hypo-arousal, mens de, som har hyper-arousal, ikke skal have mere gang i neurotransmitterne?

Måske - er føromtalte asymmetriske neurale forhold mellem amygdala og cortex et bud på, hvorfor bevidstheden og intellektet via tankernes krop; sproget, fra dets hjernemæssige lokalisering i cortex ikke særlig effektivt kan kommunikere med amygdala, den terapeutiske forklaring på, hvorfor PTSD, depression og kroniske smertetilstande *måske* bedre behandles primært via afferente kropslige oplevelsesmæssige terapeuttilgange end via overvejende sproglige kognitive samtaletilgange. Selvfølgelig kan begge tilgange i perioder suppleres med medicin - når det vurderes hensigtsmæssigt. Studier af Beauregard et al. (2001) tyder f.eks. på, at det er muligt at påvirke og hæmme neurotransmitternes biokemiske synapsaktivitet hos personer, der ser erotiske film. Og Zachariae (1992) har dokumenteret, at afspænding, visualisering, og hypnose kan påvirke immunsystemet, som i høj grad er afhængig af neurotransmitterne. Peter Levine's somatic experiencing kunne også være en mulig metode hertil, interessant nok menes kranio-sacral terapi også at kunne påvirke vagusnerven udefra, uden elektrode-implantat, ifølge Rosenberg (2003), dog endnu uden videnskabelig dokumentation herfor.



Meningsfuld glædesgivende daglig motion og kropslig udfoldelse tyder også på at kunne påvirke både stress og depression, ligesom meditation hos nogle har samme effekt. Alt i alt er der meget, der taler for at udvikle en mere helhedsorienteret terapi. En terapi eller tværfaglig rehabiliteringsform uden medicinske bivirkninger, der via naturens og menneskets egne ikke-invasive mekanismer påvirker hele det biopsykosociale system. En reel helhedsorienteret rehabiliteringsform og terapi, som på sigt lærer den enkelte konkrete redskaber til at sanse og fornemme, hvordan der copes og handles anderledes for derigennem at etablere bedre flow i sociale, kropslige og følelsesmæssige relationer på eksternt makroniveau - og som samtidig formentlig normaliserer biokemisk flow og arousal på internt mikroniveau. På min løbetur i går var kroppen fri. Jeg var et med naturen og mig selv. Det var definitivt ikke "runners high" - såkaldt endorfin<sup>20</sup>-rus - som nogle dualister gerne vil beskrive det og mener at forstå det. Jeg var skiftevis inde i mig selv i en slags meditativ væren og indimellem "ude af mig selv" i en væren med naturen. Rundt om søen, hvor der stadig var is på. Kroppen løb af sig selv - hele turen - og kroppen havde lyst til at løbe. Kroppen løb en ny smuk rute af sig selv, og hele vejen havde kroppen lyst, det gled bare derudaf i kropslig væren. Ned ad grusvejen mod Rebild Bakker, mærker den første varme i solens stråler som et varsel om forårets snarlige komme. Bakkerne er ekstra smukke her i vintersolskinnet. Aah. . . . jeg er fri - og et med verden og naturen. Jeg er i flow - et med situationen - i et øjeblik, der varede 1 time, pragtfuldt. Mit såkaldte bevidste jeg havde overgivet sig til kropslig væren - samtidig kom jeg hjem med ovenstående indsigt - som er kropsligt erhvervet læring og indsigt, via kropslig væren.

Andre gange går det ikke så let, så er kroppen tung, og jeg tvinger med intellektet og viljen kroppen i ufrihed til at gøre det, den ikke har lyst til i en mekanistisk og idealistisk<sup>21</sup> samt dualistisk kropstilgang - det er ikke væren - og det er ufrihed både for kroppen og for intellektet, idet det er en rolle, kroppen påtvinger sig for træningens skyld. Men der er heldigvis flest af "flow"-turene, når jeg mærker efter... De gamle kinesiske taoister talte også om "flow"; på kinesisk "Wu Wei". Wu Wei betyder, ifølge Favrholt (1996), at gøre ingenting. Herved forstod man dog ikke ren passivitet, men blot dette i enhver situation ikke at gøre mere end nødvendigt og ikke lade sin handling forstyrre af uvedkommende motiver. At være i "flow" eller "Wu Wei" betyder maximal tilstedeværelse. Her i formiddag har jeg også været i flow, helt opslugt af og i at skrive ovenstående afsnit. For et øjeblik siden var kl. 08.15, nu er den 11.26, og det er frokosttid.

20 Endorfin, og enkefalin, er kroppens eget naturlige morfika, som bl.a. virker smertestillende. Universelle neurotransmitterstoffer, som udløses, via blodet, ved fysisk, psykisk og socialt stress; f.eks. motion, arbejde, sex og lignende. De dannes i hypothalamus og hypofysen.

21 Idealisme er den filosofi eller anskuelse, der anser ånden eller bevidstheden som det primære og det bestemmende for menneskelig eksistens og liv.

## 6. Kropsskema, kropsbillede og kropsbevidsthed

Siden psykiateren Schilder (1950) har der været uklarhed omkring begreberne kropsskema, kropsbillede og kropsbevidsthed, idet Schilder ikke brugte kropsskema- og kropsbilledebegreberne konsistent. Merleau-Ponty, som både var psykolog og filosof, samt nogle af hans arvtagere bl.a. Dreyfuss (1998) og Leder (1990) har leveret en nødvendig - men implicit - afklaring af disse begreber. Denne afklaring har dog endnu ikke haft det store gennemslag inden for de dominerende paradigmer i sundhedsvæsenet. Det skyldes formentlig, at Merleau-Ponty som den filosof og fænomenolog, han var, ikke giver eksplicite svar og formulerer præcise definitioner samt operationelle facitlister. Men selvom kroppen nu diskuteres lidt mere i få og snævre videnskabelige cirkler, er den levede krop, ifølge Launsøe (1996), næsten fortrængt inden for de fleste videnskabelige fagområder. Dette gælder i høj grad også den lægemedicinske verden og psykologiens verden. Samme kritik kan med megen vægt rettes mod de traditionelle "hjælpefag" inden for sundhedssektoren herunder også en faggruppe som min egen; fysioterapi. Det gælder i vid udstrækning også for sygeplejefaget. Den biomedicinske videnskab og virkeligheden i sundhedssektorens overordnede praksis er rettet mod at regulere, undersøge og behandle den fysiske og biologiske krop med en mekanisk tilgang til kroppen og dens funktioner. Dette afspejles ifølge Launsøe også tydeligt i mellemuddannelsernes form og indhold.

Kropsskema og kropsbillede er mere end dele af den fysiske og biologiske krop. Som nævnt er de helt centrale begreber i Merleau-Ponty's fænomenologi. De er i familie med det, som inden for den medicinske og psykiatriske verden benævnes som kropsbevidsthed. Men hvad er kropsbevidsthed? Ordet kropsbevidsthed er et dualistisk begreb, et cirkelslutningsbegreb. Kropsbevidsthed er som navnet siger; bevidstheden, bevidsthed om kroppen. Bevidstheden, der som subjekt betragter kroppen som objekt. Eller på dansk, med tanke og sprog at fokusere på kroppen som en ting. Kroppen er ikke en ting. Kroppen er hele mennesket. Kroppen er levende og magisk. Bevidsthed, sprog og tanke er en del af kroppen og slet ikke altid styrende for mennesket og dermed kroppen. Kropsskema og kropsbillede har en ting til fælles; de er begge dynamiske størrelser og har ikke stationære objektive egenskaber. De er begge løbende i udvikling, og denne udvikling kan gå begge veje, afhængigt af personens øvrige livsomstændigheder.

Kropsbilledet består ifølge Gallagher et al. (1995, 1996) af et sæt komplekse intentionelle stadier; perceptioner, mentale repræsentationer, overbevisninger, vaner og attituder, i hvilke det intenderede objekt er ens egen krop. Derfor involverer kropsbilledet individets reflekterede kognitive intentionalitet. Ifølge Gallagher et al. skelnes der mellem 3 modaliteter inden for dette reflekterede kropsbillede.

- A. Subjektets perciperede oplevelse og fornemmelse af egen krop.
- B. Subjektets begrebsmæssige forståelse af egen krop.
- C. Subjektets følelsesmæssige attitude til egen krop.

I modsætning til kropsbilledets reflekterede intentionalitet involverer kropsskemaet, ifølge Gallagher et al., et system af motoriske færdigheder og kunnen, som bl.a. muliggør bevægelser og opretholdelse af den stående stilling. Kropsskemaet er ikke noget perciperet, ikke noget begrebsmæssigt og ikke en attitude. Det er et motor- og perceptuelt system, der opererer underbevidst, og som derfor ikke har en reflekteret intentionalitet, men en kropslig intentionalitet. De processer, som udføres via kropsskemaet, er dynamisk interagerende med omgivelserne og bliver dermed, som kropslig intentionalitet, styrende for bevægelser og posturalitet.

Det, som Gallagher et al. kalder kropsbillede, vil jeg med baggrund i Merleau-Ponty mere, men ikke helt, kalde kropsbevidsthed. Gallagher et al. overser, at kropsbilledet også er det, som er synligt for andre, og dermed også er en intersubjektiv størrelse. Merleau-Ponty ville formentlig sige, at forskellen på kropsbillede og kropsbevidsthed bl.a. er, at kropsbilledet også er andres opfattelse og billede af min krop og mig, altså en intersubjektiv kropsofattelse. Kropsbevidstheden er mit eget intellektuelle, og idealistiske, mere eller mindre tydelige billede og fornemmelse af min krops fremtræden og formåen, samt afgrænsning og dermed et indre subjektivt førstepersonsperspektiv. Kropsbevidsthed bliver dermed for kroppens væren i verden en delvis absurd størrelse for Merleau-Ponty, idet jeg er min hele krop i samspil med situationen. Kropsbevidsthed er ligesom psykens påståede vekselvirkning med soma på sin vis en dualistisk tænkt konstruktion. Det er i begge tilfælde én dynamisk helhed, ikke to dele, der interagerer.

Men selvfølgelig kan jeg have reflekteret bevidsthed om min krop, ligesom jeg kan have bevidsthed om alt andet, en patient, et træ, at skrive en artikel osv. Det foregår så bare i datid - det vil sige at det er bevidsthed om det nu, eller det splitsekund, som lige er passeret, og ikke bevidsthed om det nu, som er. Det er et paradoks, men i det øjeblik man retter bevidstheden mod det nu, som er, så træder man også ud af situationen. Ud af nutiden - ud af situationen og tilbage til et datids subjekt-objekt observatørstatusforhold.

Merleau-Ponty's kropsskema er ikke på samme måde som hos Gallagher et al. dualistisk begrænset til kun at omhandle posturalitet og bevægelse. Dermed bliver resten af mennesket i Gallagher et al.'s opfattelse af kropsskema, via bevidstheden, netop dualistisk afgrænset fra omgivelserne, og er ikke som hos Merleau-Ponty en dynamisk interagerende del af disse omgivelser. Mennesket i Merleau-Ponty's intersubjektive verden er derfor ikke skarpt adskilt fra verden, men en del heraf, når det er i flow. Kropsskemaet hos Merleau-Ponty rækker ud i situationen og ind i sig selv. Kropsskemaets grænser bliver dermed ikke som kropsbil-

ledets; hudens grænse. Kropsskemaets grænse er situationens grænse. Kropsskemaet omhandler Hos Merleau-Ponty også empati, nærvær, relationskompetence, intuition, ord og følelser og den dialog, disse intersubjektivt indgår i, samt "måden" at kommunikere på. Det er ikke bakken, der er for stejl, det er mig, der i situationen ikke klarer at gå op ad den. Det er ikke patientens følelser og nærhed, der går for tæt på, eller som kommer ubelejligt, det er mig, der i situationen ikke kropsligt evner, tør og kan rumme at være i dem sammen med patienten. Eller "bare" træder et skridt tilbage eller skeptisk lægger armene over kors. Og således professionelt, kropsligt eller verbalt, formentlig aldrig får "kontakt" med den patient, fordi jeg "træder ud af situationen" og ud af samværet, ud af nærværet. Det må vi tale om en anden gang fru Jensen, det ringer inde på den anden stue... eller jeg har en anden patient, der venter... undskyld, men jeg er lige nødt til at tage den telefon... nå, hvor var det lige vi kom fra...

Merleau-Ponty's fænomenologiske og eksistentielle kropsopfattelse er således "bredere" end Gallagher et al.'s. Kropsskemaet er "givet" i kroppen som et færdighedscentrum. Kropsskemaet udvikles ifølge Merleau-Ponty primært i barndommen og før kropsbilledet. Endnu senere kan man tale om en slags kropsskemaets bevidsthed. Helt små børn har ikke sprog og derfor endnu heller intet kropsbillede. Men de har et kropsskema. Læring bygges ind i kropsskemaet gennem den kropslige intentionalitet og væren. Dette skal forstås således, at de til enhver alder tilhørende kropslige muligheder og egenskaber løbende integreres i kropsskemaet. Et velfungerende kropsskema giver mulighed for en oprindelig prærefleksiv<sup>22</sup> orientering og bevægelighed i rummet samt måde at relatere til andre på. Kropsskemaet refererer til det menneske, som i situationen uden intellektuel analyse eller tankevirksomhed bevæger og bevæges hensigtsmæssigt i samklang med situationen. Børnepsykiateren, Stern (1994) har i bogen; Barnets interpersonelle univers, beskrevet en opfattelse af interaktionelle skemaer hos spædbørn, som han er nået frem til via empirisk forskning. Meget kort fortalt opfatter han barnets samspil med moderen og omgivelserne som interaktionelle processer, der styrer barnets måde at relatere til og med de nære omgivelser på. Stern betegner disse skemaer som RIG'er; repræsentationer af generaliserede interaktioner. Sterns skemaer; RIG'er, er altså ligesom Merleau-Ponty's kropsskema relateret til situationel læring og dynamisk interaktion. Måske ikke så tilfældigt, at der er sammenfald her, når man tager i betragtning, at Merleau-Ponty, før han blev professor i filosofi, var professor i børnepsykologi.

Kropsskemaet er altså en slags situationel interaktionel førstepersonsperspektiv, hvor der foregår dialog via kroppen og situationen. Kompetencer opbygges

22 Prærefleksiv - betyder ikke reflekteret eller førreflekteret, at handle intuitivt i situationen. At følge sin "indre" sans. At lade sig "gribe" af eksistensen i nuet mellem handling og mål.

via situationel læring og indbygges i kropsskemaet. Der er faktisk meget, der taler for, at kropslige kompetencer bedst faciliteres uden om sproget, f.eks. nævner Polanyi (1967), at svømning og cykling bedst og hurtigst læres ved at se og iagttage andre svømme og cykle, og derefter prøve selv, end via verbale instruktioner. Polanyi's tacit knowledge er således også en beskrivelse af situationelle interaktionelle, ikke sproglige, kropslige handlekompetencer eller læring. Mikrobiologen Hoffmeyer (1993) taler om noget lignende i sin opfattelse af perception, når han siger; "Perception er en vekselvirkning, som organismen igangsætter ud fra sin egen situation, den er ikke en automatisk reaktion forårsaget af objektets påvirkning af receptorerne". Hoffmeyer fortsætter med følgende interessante udmelding fra en neurokemisk orienteret biolog; "Mere generelt sagt er menneskets åndelige væsen en sociologisk snarere end en psykologisk helhed". Og nok så spændende er Hoffmeyer's semiotiske bevidsthedsdefinition;

*"Bevidstheden er kroppens rumlige og narrative fortolkning af sin eksistentielle omverden."*

Læg mærke til, at kroppen er den helhed, hvori bevidstheden og omverden indgår. Kirkebæk, dr. pæd. samt professor, er på linje med Hoffmeyer og skriver; "Det vi kalder bevidsthed og sind, afhænger dels af hvordan vi fungerer som biologisk system, dels af hvilke interaktions erfaringer vi på godt og ondt tager afsæt i. Det vi kalder bevidsthed og sind, opstår i de sociale koblinger mellem to systemer." (Kirkebæk, 1999). Meijsing (2000) understreger, ligesom Lakoff og Johnson (1999), at selv de måder, hvorpå mennesket taler og tænker om sig selv, har deres oprindelse i en kropsoplevet dagligdag af sociale relationer. Meijsing anfører, at de 5 mest kendte sanser ikke er de eneste kilder til sansning, og mener, at proprioception burde anerkendes som en sjette sans. Ifølge Meijsing er proprioception og synet tilsammen de mest betydende sanser for at bevæge og at bevæges. De fungerer begge som feed-forward- og feedbackmekanismer for kroppen og dermed for menneskets intersubjektive rumlige og narrative fortolkning af sin eksistentielle omverden. Proprioception foregår konstant en række forskellige steder i kroppen og er bl.a. med til løbende at vedligeholde og opdatere kropsskemaet.

Man kan med fænomenologien samt hermenutikken og nu også med Hoffmeyer sige, at den levede krop er både subjektiv og objektiv. Kroppen har jeg, og patienten, indefra et oprindeligt førstepersonsperspektiv til og primær dataadgang til. Via den fænomenologiske metode og dialog kan denne adgang gøres intersubjektiv, og dermed mere tilgængelig i videnskabelig forstand for undersøgelse, behandling, fortolkning og forskning. Ovenstående beskrivelser af kropsskema, kropsbillede og kropsbevidsthed må ikke opfattes som færdige regelrette definitioner, som fortæller præcist, hvad disse begreber indeholder, men bør

ses som en tematisering, som dermed i fænomenologisk forstand kaster lys over kroppens intersubjektive væren i verden. Og ikke mindst kaster lys over kropsskemaet som et overset aspekt inden for den medicinske verden og sundhedssektoren, samt kaster lys over det faktum, at kropsskemaet, sansning, perception og bevidsthed er fænomenologisk tilgængelige førstepersonsperspektiver.

Afslutningsvis vil jeg nævne, at jeg tror, der er konkrete direkte sammenhænge mellem Merleau-Ponty's opfattelse af kropsskemaet og Porges, Ochberg, Ogden, Levine og Lazarus' opfattelse af stress og arousal-mekanismer. Den *måske* mest korte og enkle måde, via Merleau-Ponty, at beskrive et velfungerende kropsskema på er at sige; det er et udtryk for et menneske i eksistentiel balance og flow via sine relationer til og dialog med omgivelserne. Fremtidig forskning må så kaste lys over, hvorvidt mennesker med depressioner, PTSD, kroniske ryg- og smertetilstande kan og skal behandles med meningsfuld og glædesgivende daglig motion, kropsterapi, samtaleterapi, medicin eller kombinationer heraf for at genetablere hensigtsmæssig adaptation, flow og balance i forhold til stress og coping for at magte tilværelsen.

## LITTERATURLISTE

- Aggleton et al. (2000). *The Amygdala*, Oxford University Press.
- Andersen, Jørgen Østergård (2001). *Illness, Liminality and attachment to Narratives, Anthropological approaches towards medically unexplained physical symptoms*, Arbejdsrapport, Center for Kulturforskning, Århus Universitet.
- Arler, Finn (1994). Ind over Immanuel, Dømmekraftens virke illustreret ved fodboldspillets fænomenologi, fra: *Kompleksitet og dømmekraft*, Nordisk Sommeruniversitet.
- Beauregard et al. (2001). Neural correlates of conscious self-regulation of emotion, *The Journal of Neuroscience*, vol. 21.
- Bender, Kenneth (2001). Study expands on Vagus Nerve Stimulation for Depression, *Psychiatric Times*, Vol. XVIII, Issue 4, April.
- Csikszentmihalyi, Mihalyi (1991). *Flow - Optimal oplevelsens psykologi*, Munksgaard.
- Damasio, Antonio (1999). *The Feeling of What Happens, Body and Emotion in the making of Consciousness*, Harcourt Inc.
- Davis et al. (2001). The Amygdala: Vigilance and emotions, *Molecular Psychiatry*.
- Deurzen-Smith, Emmy van (1999). *Eksistentiel samtale og terapi*, Hans Reitzels Forlag.
- Dreyfuss, Hubert (1998). Intelligence without representation, <http://sophia.hfac.uh.edu/cogsci/dreyfus.html>.
- Favrholdt, David (1996). *Kinesisk Filosofi*, Filosofi - Gyldendal.
- Gadamer, Hans-Georg (1975). *Wahrheit und Methode*, Tübingen: J.C.B. Mohr.
- Gallagher og Meltzoff (1996). The earliest sense of self and others, Merleau-Ponty and recent development studies, *Philosophical Psychology*, vol. 9 Issue 2, June.
- Gallagher Shaun et al. (1995). Body Schema and Body Image in a Deafferented Subject, *Journal of Mind and Behavior* 16.
- Gullestrup, Hans (1992). *Kultur, kulturanalyse og kulturetik - eller hvad adskiller og forener os*, Akademisk Forlag.
- Hoffmeyer, Jesper (1993). *En snegl på vejen - Betydningens naturhistorie*, Omverden/Rosinante.
- Kirkebæk, Birgit (1999). Stern, Maturana og mennesker med multiple funktionsnedsættelser, *Nyhedsbrev* 13, Vikom.

- Lakoff og Johnson (1999). *Philosophy in the flesh*, Basic Books.
- Lasch et al. (2000). Impulsivity, Aggression and Serotonin; A molecular psychobiological Perspective, *Behavioral Science and the Law*, 18.
- Launsøe, Laila (1996). *Det alternative behandlingsområde, Brug og udvikling; rationalitet og paradigmer*, Akademisk Forlag.
- Lazarus, Richard (1991). *Emotion & Adaptation*, Oxford University Press.
- Leder, Drew (1990). *The absent body*, University of Chicago Press.
- LeDoux, Joseph (1998). *The emotional brain*, Phoenix.
- Levine, Peter (1997). *Waking the tiger, Healing trauma*. North Atlantic Books.
- Mattingly, Cheryl et al. (1994). *Clinical Reasoning, Forms of Inquiry in a Therapeutic Practice*, F.A. Davis Company, Philadelphia.
- May, Rollo (1994). *The discovery of Being*, W.W. Norton & Company.
- Meijsing, Monica (2000). Self-Consciousness and the Body, *Journal of Consciousness Studies*, 7, No. 6.
- Merleau-Ponty, Maurice (1999). *Om sprogets fænomenologi*, Gyldendal.
- Merleau-Ponty, Maurice (1962). *Phenomenology of Perception*, Routledge & Kegan Paul.
- Merleau-Ponty, Maurice (1994). *Kroppens fænomenologi*, Det lille Forlag.
- Merleau-Ponty, Maurice (1968). *The visible and invisible*, Northwestern University Press.
- Ness, Nils Erik (1997). Klinisk resonering, *Ergoterapeuten* (Norge), 13.
- Ochberg, Frank (1995). Posttraumatic Therapy, *Psychotraumatology*.
- Ogden et al. (2000). Sensorimotor Psychotherapy, *Traumatology*, Volume VI, Issue 3.
- Ortega y Gasset, José (1941), *Toward a Philosophy of History*, University of Illinois Press, 2002.
- Patton (1990). *Qualitative Evaluation and Research Methods*, Sage Publication.
- Polanyi, Michael (1967). *The Tacit Dimension*, Routledge & Kegan Paul.
- Porges, Stephen (1995). Orienting in of defensive world. Mammalian modifications of our evolutionary heritage. A polyvagal theory, *Psychophysiology*, 32.
- Rendtorff, Jacob Dahl (1998). *Jean-Paul Sartres filosofi*, Hans Reitzels Forlag.
- Rosenberg, Stanley (2003). *Lærebog i Kranio-Sakral Terapi*.
- Rush et al. (2000). Vagus Nerve Stimulation for treatment resistant depression: a multicenter study, *Biol. Psychiatry*, Feb. 15; 47 (4): 276-86.
- Schilder, P. (1950). *The Image and Appearance of the Human Body*, International Press.
- Sherman, Carl (1998). LongTerm Side Effects Surface with SSRI, *Clinical Psychiatry News*, 26(5):1.
- Stern, Daniel (1994). *Barnets interpersonelle univers*, Hans Reitzels Forlag.
- Vetlesen og Stänicke (1999). Fra hermeneutik til psykoanalyse, Muligheter og grenser i filosofiens møte med psykoanalysen, ad Notam, Gyldendal
- Zachariae, Bobby (2000). *Den tænkende krop, essays om biologi, psykologi og sundhed*, Rosinante.
- Zacharie, Bobby (1992). *Visualisering og helbredelse*, Munksgaard.
- Zahavi, Dan (2001). Beyond Empathy, Phenomenological Approaches to Intersubjectivity, *Journal of Consciousness Studies*, 8, No. 5-7.