

Tor Christian Wollan

Autentisk tilstedeværelse i familierapi

En fenomenologisk studie av hvordan familierapeuter opplever autentisk tilstedeværelse i møtet med sine klienter

Masteroppgave i rådgivning

Trondheim, våren 2011



Tor Christian Wollan

Autentisk tilstedeværelse i familieterapi

En fenomenologisk studie av hvordan familieterapeuter opplever autentisk tilstedeværelse i møtet med sine klienter

Masteroppgave i rådgivning

Trondheim, våren 2011

Veileder: Jonathan Reams

Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap
Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse
NTNU, Norges teknisk- naturvitenskapelige universitet
Trondheim

SAMMENDRAG

Formålet med denne masteravhandlingen har vært å se på hvordan familierapeuter opplever det å være autentisk tilstede med sine klienter. For å undersøke deres erfaringer baserte jeg meg på en fenomenologisk forskningstilnærming hvor det halvstrukturerte dybdeintervjuet ble benyttet for å få innsikt i fenomenet. Her ble Amedeo Giorgis empirisk fenomenologiske analysemetode benyttet for å analysere datamaterialet. Gjennom analyseprosessen kom jeg frem til at datamaterialet best kunne beskrives ut i fra de overordnede temaene ”relasjon”, ”autentisitet” og ”tilstedeværelse”. Denne generelle strukturelle beskrivelsen viste seg å være nyttig for å systematisere og få oversikt over datamaterialet.

For å være tro mot forskningens problemstilling valgte jeg i diskusjonsdelen å reorganisere det empiriske materialet. Ved å ta utgangspunkt i de mest sentrale aspektene ved datamaterialet endte jeg opp med temaene ”tilstedeværelse” og ”autentisitet”. Temaet tilstedeværelse omhandler betydningen av den mellommenneskelige relasjonen, betydningen av deres oppmerksomhet, hvordan de arbeider spontant og improvisatorisk, hvordan de søker å oppnå dyp tilstedeværelse, samt deres bruk av refleksjon ved tilstedeværelse. Temaet autentisitet omhandler hvordan de forstår sin autentiske tilnærming, hvordan de ser det autentiske som en del av det profesjonelle, og hvordan autentisitet bidrar til åpenhet i relasjonen, samt baner veien for tillit og trygghet. Til sist blir denne tematikken drøftet i lys av relevant teori innenfor det eksistensialistisk-humanistiske paradigmet.

ABSTRACT

The purpose of this masters thesis has been to look into how family therapists experience being authentically present with their clients. To examine their experiences the research is based on a phenomenological approach where the semi-structured in-depth interview was used in order to gain insight into the phenomenon. To analyze the interviews Amedeo Giorgi's Existential Phenomenological research method was utilized. This general structural description turned out to be helpful in order to organize and getting a clearer understanding of the different themes and subthemes that emerged from the material. The main themes that emerged from this material were "relation", "authenticity", and "presence".

In order to stay as close as possible to the purpose of this thesis, the empirical data was reorganized into the new themes "presence" and "authenticity". The theme "presence" deals with subthemes regarding their understanding of the inter-human relationship, the importance of an attentive presence, how they improvise and work spontaneously, how they seek to gain a deep presence, as well as their understanding of reflection connected with presence. The theme "authenticity" deals with sub themes regarding their understanding of an authentic approach, how they view the authentic as a part of being professional, how being authentic contributes to openness in the relationship, as well as the importance of trust in the relationship. Finally these themes and subthemes are being discussed in relation to relevant theory within the existential-humanistic paradigm.

FORORD

En spennende, lærerik og krevende prosess er nå ved veis ende. I løpet av prosessen har jeg fått muligheten til å gå dypere ned i de delene av den psykoterapeutiske rådgivningsteorien som fasinerer meg mest, og fått et interessant innblikk i forskningsdeltakernes opplevelser av disse fenomenene. Arbeidet med avhandlingen har gitt meg økt forståelse for omfanget og kompleksiteten ved tematikken, men samtidig bidratt til å gi meg en større forståelse av betydningen av det å være autentisk tilstede i mellommenneskelige relasjoner.

Jeg ønsker å takke alle dere som har bidratt til masteroppgaven min. Uten dere hadde ikke dette vært mulig. Spesielt vil jeg takke min veileder Jonathan Reams som har en fantastisk evne til å stille opp og sette studentene sine først. Din tilstedeværelse og dine støttende og konstruktive tilbakemeldinger har betydd utrolig mye. Spesielt når jeg har stått fast har jeg satt pris på dine tanker og innspill. Jeg ønsker også å takke mine forskningsdeltakere som med sine fortellinger og erfaringer har bidratt til å forme masteroppgaven til nettopp det den har blitt. Jeg setter utrolig stor pris på at dere åpnet dere opp, var autentiske og delte fra deres erfaringer! Videre vil jeg takke mine studiekamerater Henrik Borgen som stilte opp på pilotintervju, og Stian Douglas Hillgaard for mange interessante diskusjoner i forhold til autentisk tilstedeværelse. Jeg vil også takke alle mine medstudenter i rådgivningsklassen for konstruktive og inspirerende diskusjoner, og ikke minst for to flotte år sammen! Til sist vil jeg takke mamma og pappa som alltid har hatt tro på meg og bidratt til at jeg er der jeg er i dag!

Trondheim, februar 2011

Tor Christian Wollan

INNHOLDSFORTEGNELSE

SAMMENDRAG	iii
ABSTRACT	v
FORORD	vii
KAPITTEL 1: INTRODUKSJON	1
1.1 Autentisk tilstedeværelse – hva er det?.....	1
1.2 Avhandlingens formål og problemstilling	3
1.3 Avhandlingens oppbygging.....	3
KAPITTEL 2: TEORETISKE PERSPEKTIV	4
2.1 Det eksistensialistisk-humanistiske paradigmet	4
2.2 Tilstedeværelse og den mellommenneskelige relasjonen	5
2.2.1 Autentisk tilstedeværelse forstått som I-Thou øyeblikk	7
2.2.2 Tilstedeværelse som en vekselvirkning av umiddelbar erfaring og refleksjon	8
2.3 Gjensidighet i terapi – utgangspunktet for tilstedeværelse?	10
2.4 Hvordan forstå tilstedeværelse?.....	11
2.4.1 Tilstedeværelse forstått som forutsetning for dyp relasjonell kontakt.....	12
2.4.2 Empati	13
2.4.3 Ubetinget positiv aksept	14
2.4.4 Autentisitet.....	14
2.5 Oppsummering	17
KAPITTEL 3: METODE.....	18
3.1 Kvalitativ metode.....	18
3.2 Fenomenologisk tilnærming.....	19
3.3 Det halvstrukturerte dybdeintervjuet	20
3.4 Valg av forskningsdeltakere	20
3.5 Forberedelser til intervjuene.....	21
3.6 Gjennomføring av intervjuene.....	22
3.7 Transkripsjon.....	23
3.8 Analysestrategi	24
3.9 Forskningens kvalitet	25
3.10 Etske betraktninger	27
3.11 Forskerrollen.....	28
3.12 Oppsummering	29

KAPITTEL 4: PRESENTASJON AV EMPIRI	30
4.1 Relasjon.....	30
4.1.1 Relasjonsetablering og gjensidighet.....	31
4.1.2 Tillit og trygghet	31
4.1.3 Empati	32
4.1.4 Ubetinget positiv aksept	33
4.1.5 Selvbevissthet	34
4.2 Autentisitet	34
4.2.1 Autentisitet og åpenhet.....	35
4.2.2 Profesjonalitet, grenser og autentisitet	35
4.2.3 Inautentisitet	36
4.3 Tilstedeværelse	37
4.3.1 Autentisk tilstedeværelse.....	38
4.3.2 Spontanitet og improvisasjon	38
4.3.3 Dyp tilstedeværelse	39
4.3.4 Refleksjon og tilstedeværelse	40
4.4 Oppsummering	41
KAPITTEL 5: DRØFTING AV AUTENTISK TILSTEDEVÆRELSE	42
5.1 Tilstedeværelse	42
5.1.1 Relasjonens betydning for tilstedeværelse	42
5.1.2 Oppmerksom tilstedeværelse.....	44
5.1.3 Spontan og improvisatorisk tilstedeværelse	45
5.1.4 Dyp tilstedeværelse	46
5.1.5 Refleksjon og tilstedeværelse	48
5.2 Autentisitet	49
5.2.1 En autentisk tilnærming.....	49
5.2.2 Profesjonalitet, grenser og autentisitet	50
5.2.3 Autentisitet og åpenhet.....	51
5.2.4 Tillit og trygghet	52
5.3 Oppsummering	53
KAPITTEL 6: AVSLUTNING.....	54
6.1 Begrensninger og implikasjoner for videre forskning	56
LITTERATURLISTE.....	57
APPENDIKS 1: INTERVJUGUIDE	62

APPENDIKS 2: INFORMASJONSSKRIV	64
APPENDIKS 3: SAMTYKKEERKLÆRING.....	65
APPENDIKS 4: KVITTERING FRA NSD	66

KAPITTEL 1: INTRODUKSJON

Gjennom mine studier innen psykologi, rådgivning og coaching har jeg fått en økende interesse for hvordan vi mennesker påvirker og endrer hverandre i de relasjonene vi inngår i. Spesielt bidro innsikten jeg hadde opparbeidet meg gjennom gestalt- og personsentrert rådgivningsteori, til å øke nysgjerrigheten i forhold til den intersubjektive relasjonens betydning i hjelperelasjoner. Her fattet jeg særlig interesse for hvordan terapeuter og rådgivere kan bringe inn en ny kvalitet i hjelperelasjonen ved å fremstå autentisk, og med en intensjon om å være fullstendig tilstede med og for den andre. Ut i fra denne interessen falt valg av tema på *autentisk tilstedeværelse*.

Med utgangspunkt i en personlig interesse for relasjonsproblematikk og familierapi, ble fenomenet lagt til og studert ut i fra en familierapeutisk kontekst. Den familierapeutiske konteksten er godt egnet da familierapeuter gjennom sitt fokus på systemisk og syklisk tenkning anser seg selv som en sentral brikke i den terapeutiske relasjonen (Rober, 2005; Vedeler, 2007). Terapeuter som besitter denne kvaliteten vil også fremme en potensiell modellering av egen atferd over på klientene, og dermed sikre en viktig overføringsverdi av en grunnleggende mellommenneskelig kvalitet som klientene kan ta med seg videre inn i egne liv og egne relasjoner. Siden familierapeuter til daglig opererer i et landskap preget av relasjonsproblematikk, vil det derfor være nærliggende å anta at familierapeuter med flere års erfaring vil kunne sitte på svært interessante tanker og opplevelser knyttet til fenomenet.

1.1 Autentisk tilstedeværelse – hva er det?

Det å være fullstendig tilstede og fullt menneskelig blir i forskningslitteraturen (Buber, 2002; Bridges, 2007; Geller & Greenberg, 2002; Rogers, 1961) beskrevet som en av de fremste gavene et menneske kan tilby et annet menneske. Her beskrives tilstedeværelse og autentisitet som grunnleggende for god terapi hvor det argumenteres for at disse aspektene ved det mellommenneskelige møtet har potensial til å være terapeutisk og helsefremmende i seg selv.

Tilstedeværelse er en kvalitet som vi mennesker kan erfare i en rekke livssituasjoner. I følge Greenberg & Geller (2001) innebærer tilstedeværelse det å være fullt tilstede i øyeblikket med hele vårt vesen, slik at vi blir i stand til direkte å møte alle aspektene ved en erfaring på et mangfold av nivåer; alt i fra det fysiske, emosjonelle, og det mentale. Denne kvaliteten kan

for eksempel finne sted mens vi overværer en solnedgang, betrakter et stykke kunst, praktiserer meditasjon, eller når vi befinner oss i en læringssituasjon.

Denne masteravhandlingen fokuserer på terapeuters tilstedeværelse i det psykoterapeutiske møtet. Dette er en spesifikk form for tilstedeværelse som Greenberg & Geller (2001) omtaler som *terapeutisk tilstedeværelse*. Terapeutisk tilstedeværelse skiller seg fra andre former for tilstedeværelse ved at den finner sted i en kontekst hvor terapeutens intensjon er å være tilstede *med* og *for* den andre på en måte som tar sikte på å fremme den andres helse. Dette er en form for tilstedeværelse som også innebærer en nøye balansering mellom det å være i kontakt med egne erfaringer og med klientens erfaringer, samtidig som man opprettholder evnen til å være responsiv ut i fra disse erfaringene. I følge Geller & Greenberg (2002) innebærer derfor terapeutisk tilstedeværelse at en benytter seg av et dobbelt bevissthetsnivå hvor terapeuten må veksle mellom å rette oppmerksomheten mellom indre og ytre aspekter, mellom seg selv og den andre, og mellom det å være åpen og mottakelig til å være responsiv.

I forskningslitteraturen (Buber, 2002; Greenberg & Geller, 2001; Jacobs, 1995; Kvalsund, 2003a; Mearns & Thorne, 2007; Rogers, 1961) blir også kongruens eller autentisitet¹ trukket frem som et aspekt som er av avgjørende betydning for terapiens kvalitet og effektivitet. Med autentisitet forstår Rogers (1961) at terapeuten er seg selv i møtet med klienten, og mener med dette at terapeuten ikke skal skjule sitt sanne selv bak en profesjonell fasade eller rolle. Som terapeut er man autentisk i den grad det er samsvar mellom a) ens bevissthet i forhold til sin egen erfaring, og b) kommunikasjon av ens egen erfaring. Sagt på en annen måte så innebærer dette en ektehet og åpenhet som stemmer overens med det som erfarer, hvor en er oppmerksom på erfaringen og det som uttrykkes overfor den andre (Leahy, 2001).

Autentisitet er i følge Greenberg & Geller (2001) et aspekt ved terapeutisk tilstedeværelse, hvor terapeutisk tilstedeværelse; 1) legger til rette for autentisitet, 2) fungerer som en forutsetning for autentisitet, og 3) strekker seg ut over autentisitet. Av dette går det frem at autentisitet ikke er mulig uten tilstedeværelse, samtidig som tilstedeværelse er mulig selv om en ikke er autentisk. I så måte gir det mening å introdusere begrepet *autentisk tilstedeværelse* i den grad en som terapeut opplever å være både terapeutisk tilstede og autentisk i møtet med

¹ I litteraturen blir gjerne kongruens, genuinitet, ekthet, og autentisitet brukt om hverandre for å referere til det å være seg selv. Dette er i følge Mearns & Thorne (2007) et resultat av at begrepene er nært beslektede og at det mangler klare nyanser i begrepsbruken. I denne avhandlingen kommer jeg derfor til å forholde meg til autentisitet og kongruens som synonyme begreper.

klientene. I dette ligger det også et fokus på det autentiske aspektet ved tilstedeværelse som jeg ønsker å vektlegge i denne avhandlingen.

1.2 Avhandlingens formål og problemstilling

Formålet med denne masteravhandlingen er å bidra til bevisstgjøring og økt kunnskap om hvordan autentisk tilstedeværelse kommer til syne og oppleves i hjelperelasjoner generelt, og i familierapi spesielt. Selv om jeg har valgt å studere autentisk tilstedeværelse innen en familierapeutisk kontekst, så er tematikken i aller høyeste grad interessant på andre områder. Derfor er mitt mål i tråd med Lincoln & Guba (1985) å innhente tykke beskrivelser av fenomenet og forsøke å finne en felles essens i tematikken. Videre ønsker jeg å kunne bidra til bevisstgjøring utenfor familierapiens grenser via naturalistisk generalisering. For å undersøke temaet baserer jeg meg på en fenomenologisk tilnærming hvor jeg har valgt å intervju tre familierapeuter om deres opplevelse av å være autentisk tilstede med sine klienter i familierapi. Ut i fra teoriens vektlegging av refleksjon i tilknytning til autentisk tilstedeværelse, har jeg også valgt å se på hvordan familierapeutene opplever det å reflektere i forhold til det å være autentisk tilstede. På bakgrunn av dette blir problemstillingen min; *Hvordan opplever familierapeuter å kunne være autentisk tilstede med sine klienter, og hvilken rolle spiller egen refleksjon for denne opplevelsen?*

1.3 Avhandlingens oppbygging

Avhandlingen er delt inn i seks kapitler. I kapittel 1 introduserer jeg avhandlingens tematikk, formål og problemstilling. I kapittel 2 presenterer jeg det teoretiske rammeverket for avhandlingen. Her tar jeg utgangspunkt i et eksistensialistisk-humanistisk paradigme, hvor spesielt dialogfilosofien til Martin Buber og den personsentrerte tilnærmingen til Carl Rogers blir grunnleggende. Her blir også andre personsentrerte teoretikere som Dave Mearns, Brian Thorne, Shari Geller og Leslie Greenberg sentrale. I kapittel 3 gjør jeg rede for de metodiske valgene jeg har tatt i forbindelse med avhandlingen. Her vil jeg redegjøre for sentrale aspekter som forskningstilnærming, datainnsamlingsmetode, utvalgsprosedyre, analysestrategi, forskningens kvalitet, og min rolle som forsker. I kapittel 4 presenteres det empiriske materialet. Her har jeg fanget opp, integrert og organisert resultatene fra forskningen ved hjelp av analysestrategien i forrige kapittel. I kapittel 5 følger en drøftning hvor jeg ser det teoretiske rammeverket i sammenheng med det empiriske materialet. I kapittel 6 oppsummerer jeg funnene fra forskningen, og presenterer implikasjoner for videre forskning.

KAPITTEL 2: TEORETISKE PERSPEKTIV

In the beginning is relation
(Buber, 1958:18)

De perspektivene som blir presentert i dette kapitlet har først og fremst sitt utgangspunkt i eksistensialistisk-humanistisk teori. Dette var et naturlig valg for meg med tanke på å holde studien innenfor de overordnede teoretiske rammene til familierapi. Den kommende teoretiske fremstillingen er også et resultat av en interaksjonsprosess mellom en deduktiv og induktiv tilnærming til forskningsfeltet (Postholm, 2005). Her satte jeg meg først inn i hva jeg anså som relevant teori for å belyse forskningsfeltet, samtidig som jeg var klar over og åpen for at møtet med forskningsdeltakerne ville medføre ny teoretisk vinkling og innsikt. Teoriens hovedfunksjon i denne fremstillingen blir derfor å fungere som bakteppe for å belyse og kritisk kunne drøfte det empiriske materialet som presenteres i kapittel 4.

Jeg vil begynne den teoretiske gjennomgangen med kort å ta for meg fundamentale kjennetegn ved eksistensialistisk-humanistisk teori. Deretter vil jeg gå inn på grunnleggende kjennetegn ved tilstedeværelse og det mellommenneskelige møtet, slik det forstås av Carl Rogers og Martin Buber. Herunder vil jeg trekke en linje mellom tilstedeværelse og I-Thou øyeblikk, samt se på tilstedeværelse som en vekselvirkning mellom umiddelbar erfaring og refleksjon. Deretter vil jeg se nærmere på betydningen av gjensidighet i terapi, og hvordan felles forståelse av hverandres behov i den terapeutiske relasjonen blir et viktig steg på veien for å oppnå tilstedeværelse. Videre vil jeg se på hvordan tilstedeværelse kan forstås som både forutsetning for dypere relasjonell kontakt, og som en sammenblanding av et høyt og konsistent nivå av relasjonsbetingelsene empati, ubetinget positiv aksept, og autentisitet. Autentisitet vil i tråd med avhandlingens fokus gis størst oppmerksomhet av betingelsene.

2.1 Det eksistensialistisk-humanistiske paradigmet

Selv om vi finner røttene til eksistensialistisk tenkning og filosofi hos enkelte av de greske filosofene, så var det først med filosofer som Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger og Sartre at denne retningen fikk filosofisk tyngde (Hergenhahn, 2001; Guignon & Pereboom, 1995; Ivey et al., 2007). Et av eksistensialismens kjernebegreper er *being-in-the-world*, som viser hvordan være og verden henger uløselig sammen og virker tilbake på hverandre. *Being-in-the-world* utdypes spesielt i Martin Heideggers tidlige filosofi, gjennom begreper som for eksempel *Dasein* (der-væren) og *Mitsein* (med-væren) (Guignon & Pereboom, 1995).

Eksistensialistene betrakter mennesket i utgangspunktet som fritt og med rett og ansvar til å velge sitt liv, i en verden de er ”kastet” inn i. Dette innebærer også at angsten kan ligge på lur gjennom de valgene og det ansvaret som følger med dette. Derfor er eksistensialistene opptatt av helheten *being-in-the-world*, i forhold til de mulighetene menneskets har for å leve et ekte, autentisk liv.

Intensjonalitet står sentralt innen fenomenologien, og innebærer at vår bevissthet alltid er rettet mot noe. Dette betyr at mennesket inngår i meningsfulle relasjoner til andre mennesker (*mitwelt*) og til verden rundt (*umwelt*) (Ivey et al., 2007). I slike situasjoner kan mennesket utvikle seg og aktivt handle i verden, ta styring over sitt eget liv og egen skjebne. Hvis intensjonaliteten og relasjonene til andre mennesker og verden går i stykker eller blir blokkert, lykkes ikke mennesket å realisere sitt iboende potensial for utvikling, og står i fare for å bli fremmedgjort. Derfor er intensjonaliteten og det relasjonelle så viktig innen eksistensialistisk inspirert humanistisk psykologi. Ivey et al. (2007) påpeker at intensjonaliteten fremmer en overgang til humanismen som vi finner i full blomst hos Carl Rogers og Martin Buber. For Rogers ligger kontrollplasseringen og valget for hvordan mennesket skal leve sitt eget liv i individet selv, og i sin personsentrerte tilnærming påpeker Rogers at mennesket er fundamentalt vekstorientert og selv-aktualiserende. Med begrepet forstår Rogers (1961) menneskets iboende tendens til å aktualisere seg selv og sitt vekstpotensial. I tråd med intensjonalitetsbegrepet og de potensielle mulighetene for fremmedgjøring, skjer denne veksten i samspill med andre mennesker og verden, slik vi skal se det kommer til uttrykk gjennom Bubers I-Thou relasjon (Buber, 1958; Kvalsund, 2003a; Rogers, 1961).

2.2 Tilstedeværelse og den mellommenneskelige relasjonen

Tilstedeværelse defineres av Geller & Greenberg (2002:72) som ”*bringing one’s whole self to the engagement with the client and being fully in the moment with and for the client, with little self-centered purpose or goal in mind*”. Tilstedeværelse refereres også til som et sentralt aspekt ved Bubers I-Thou relasjon og ved Rogers personsentrerte tilnærming (Buber, 2002; Jacobs, 1995; Rogers, 1980). Her hevder Buber at møtet mellom to personer blir legende i seg selv etter hvert som de blir fullt tilstede for hverandre, noe som støttes av Rogers som påpeker at hans tilstedeværelse virker legende i den grad han er intenst fokusert rundt klienten. Rogers (1980) begynte spesielt mot slutten av sin karriere å påpeke betydningen av tilstedeværelse:

When I am at my best, as a group facilitator or as a therapist, I discover another characteristic. I find that when I am closest to my inner, intuitive self, when I am somehow in touch with the unknown in me, when perhaps I am in a slightly altered state of consciousness, then whatever I do seems to be full of healing. Then, simply my presence is releasing and helpful to the other. There is nothing I can do to force this experience, but when I can relax and be close to the transcendental core of me, then I may behave in strange and impulsive ways in the relationship, ways in which I cannot justify rationally, which have nothing to do with my thought processes. But these strange behaviors turn out to be right, in some odd way: it seems that my inner spirit has reached out and touched the inner spirit of the other. Our relationship transcends itself and becomes a part of something larger. Profound growth and healing and energy are present (Rogers, 1980:129).

For å forstå tilstedeværelse hos Buber må vi forstå hans intersubjektivitetsfilosofi. I sin filosofiske tilnærming beskriver Buber (1958, 2002) to grunnleggende menneskelige relasjoner: I-Thou relasjonen og I-It relasjonen. En I-It relasjon har vi når vi betrakter andre som objekter. Denne tenkningen strekker seg tilbake til den descartianske subjektfilosofien som var sentral under modernitetens første fase, hvor man skiller mellom subjektbevissthet og objektbevissthet (Hergenhahn, 2001). Symbolsk kan dette inntre mellom en terapeut og en klient som bruker hverandre som objekter for projeksjon eller analyse uten å sette tilbørlig pris på hverandres menneskelige relasjon. Hos Buber er imidlertid intersubjektivitet det sentrale, eller subjekt – subjekt relasjon, og ikke subjekt – objekt relasjon. Med en I-Thou relasjon forstår Buber et autentisk møte mellom to unike mennesker som begge åpent respekterer den andres essensielle menneskelighet (Cissna & Anderson, 2002; Karlsen, 2003). Selve forutsetningen for I-Thou relasjonen er i følge Buber (2002) en reell tilstedeværelse, tilsvarende det Rogers (1957) omtaler for *psykologisk kontakt*. Med begrepet forstår Rogers (1957) en psykologisk tilgjengelighet og villighet til å inngå i relasjon med den andre. Den reelle tilstedeværelsen eller den psykologiske kontakten kan ses på som en nødvendig forutsetning for den terapeutiske relasjonen, og vil oppstå mer eller mindre av relasjonen etter hvert som den utvikler seg (Cissna & Anderson, 2002).

I *Møtets etikk og estetikk* hevder Karlsen (2003) at Bubers I-Thou relasjon kjennetegnes av følgende forhold; *nærvær, gjensidighet, umiddelbarhet, oppriktighet, intensitet, autentisitet, uforutsigbarhet og uutsigelighet*. Nærværet må være grunnleggende gjensidig, og er et absolutt og ufravikelig krav hos Buber. Møtet handler også om rytme, hvor rytmen henger sammen med det umiddelbare, som har i seg både tale, taushet og stillhet. Videre må det eksistere et gjensidig oppriktig ønske om å møte den andre, og la den andre tre fram som subjekt. Et slikt møte forutsetter en viss temperatur, og intensiteten er en forutsetning for at en skal lykkes å trenge gjennom den framherskende tendens til halvhjertede og uforpliktende treff, som gjerne kjennetegner vår hverdagslige kontakt med hverandre. Oppriktighet og

intensitet må også omfatte at vi framtrer i møtet med genuint ønske om å være autentiske i betydningen oppriktig og ekte. Møtets resultater kan verken planlegges eller forutsies, og man må forholde seg til andre og verden med en grunnleggende åpenhet. I tråd med Macmurray (1961/1991) innebærer dette for Buber at et menneske bare kan bli et fullt og helt menneske i møtet med et medmenneske. Bare gjennom det andre du-et blir jeg selv et helt jeg. På denne måten får Buber fram at vi på en grunnleggende måte er vevd sammen med andre mennesker og verden.

I-Thou relasjonen kommer til uttrykk gjennom Bubers (1958, 2002) forståelse av dialogen. Dialog kommer i følge Cissna & Anderson (1998:64) fra det greske ordet *dialogos*, hvor *logos* kan oversettes til "ord" eller "mening", og *dia* kan oversettes med "gjennom" eller "over". Med dialog kan vi altså forstå både kvaliteten på relasjonen som oppstår mellom to eller flere personer, og en måte å tenke på menneskers anliggender som trekker frem deres dialogiske kvaliteter. Dialog kan identifisere holdningene samtalepartnerne har til hverandre, måten de snakker og handler på i forhold til hverandre, konsekvensene av deres møte, og konteksten hvor de møtes (Cissna & Anderson, 1998).

For Buber (2002) utspiller potensialet for dialog seg i det intersubjektive mellomrommet han omtaler som "*the between*". Dette mellomrommet er menneskenes felles grunn som omgir oss og trenger igjennom oss. Det er her vår unikhhet og forskjellighet kommer til syne og blir figur. Det dialogiske er utforskningen av mellomrommet hevder Hycner (1995a), som med dialogisk forstår den relasjonelle konteksten hvor unikhheten til hver person blir verdsatt, og hvor direkte, gjensidig og åpen relasjon mellom partene blir vektlagt. Et sentralt poeng hos Buber (2002) er at det dialogiske verken finnes i en av de to partnerne eller i begge til sammen, men bare i deres dialog i seg selv, i dette mellomrommet hvor de lever sammen. Denne forståelsen er parallell til gestaltideen om at helheten, det vil si dialogen, er noe mer enn summen av delene, det vil si terapeuten og klienten (Hycner, 1995a).

2.2.1 Autentisk tilstedeværelse forstått som I-Thou øyeblikk

De ulike aspektene som kjennetegner I-Thou relasjonen bidrar til å fremme kvaliteten på relasjonen og tilstedeværelsen deltakerne opplever i forhold til hverandre (Hycner, 1995a; Karlsen, 2003). I-Thou relasjonen er imidlertid ikke en permanent tilstand ved det mellommenneskelige møtet. Både Buber og Rogers hevder at anledninger med autentisk

dialog ofte er av kortvarig og forbigående karakter, og at den autentiske dialogen heller utspiller seg i spesielle øyeblikk (Cissna & Anderson, 1998).

I-Thou øyeblikkene oppstår i relasjonen med den andre hvor partene bekrefter hverandre som unike mennesker som er grunnleggende tilstede for hverandre. Slike øyeblikk finner sted på ulike tidspunkt i løpet av terapien, og er de mest intense øyeblikkene i løpet av hele møtet. Jacobs (1995) påpeker her at disse øyeblikkene kan være så sterke at den essensielle væren til både terapeut og klient berøres. I-Thou øyeblikkene gir terapien substans og drama. De er de kritiske øyeblikkene som bringer hele prosessen sammen, gjør den meningsfull, og utløser mulighetene for deltakerne. Grensene mellom deltakerne oppløses i slike øyeblikk og intensiteten i øyeblikket føles eksplosivt. Her overgir deltakerne seg til øyeblikket fremfor å forsøke å kontrollere det som skjer. I I-Thou øyeblikket er partene totalt oppslukt av hverandre, noe som paradoksalt på en inngående måte setter oss i kontakt med vår menneskelighet uten at vi oppgir oss selv i prosessen (Jacobs, 1995). Det som skjer i slike øyeblikk er en høykvalitetssansing av den andres unikhhet, en genuin aksept og bekreftelse av den andres like status som menneske, og en autentisk tilstedeværelse som fører terapeuten og klienten i uforutsette retninger (Cissna & Anderson, 1998).

Spontanitet og umiddelbarhet kjennetegner spesielt I-Thou øyeblikkene. Dette er i tråd med Steinsholt & Sommerro (2006) som påpeker at en autentisk dialog aldri kan planlegges på forhånd, men snarere må forbli åpen. Som Steinsholt & Øksnes (2003) påpeker vil den autentiske dialogen utformes og utføres på samme tid. Dialogen skapes i et samvirke og springer spontant ut fra handlingene til de som er tilstede. Spontane handlinger er prosessuelle og kontekstuelle hevder Karlsen (2006), og bidrar dermed til å underbygge det unike ved klienten og den spesifikke terapeutiske situasjonen. Her blir det sentrale å forholde seg sensitiv til det som bare skjer, samtidig som deltakerne har mulighet til å danne seg et bilde av fremtidige alternativer.

2.2.2 Tilstedeværelse som en vekselvirkning av umiddelbar erfaring og refleksjon

Tilstedeværelse innebærer en nøye balansering av terapeutens kontakt med egne erfaringer og klientens erfaringer, samtidig som terapeuten opprettholder evnen til å være responsiv ut i fra disse erfaringene (Geller & Greenberg, 2002). Dette innebærer i følge Geller & Greenberg (2002) at terapeuten tar i bruk et dobbelt bevissthetsnivå hvor terapeuten veksler mellom det indre og det ytre, seg selv og den andre, og fra å være åpen og mottakelig til å være responsiv.

Dette innebærer at terapeuten må være i stand til både å engasjere seg dypt i klientens erfaring, samtidig som terapeuten må være forankret og sentrert i seg selv i sin respons til klientens erfaringer. Tilstedeværelse krever også at terapeuten klarer å legge fra seg teoretisk kunnskap, samtidig som terapeuten må tillate denne kunnskapen å komme til uttrykk gjennom intuitive, erfaringsbaserte responser som resonnerer med klientens erfaringer i øyeblikket. For Buber kommer det doble bevissthetsnivået til uttrykk ved de umiddelbare subjektive I-Thou øyeblikkenes interaksjon med de objektive og reflekterende I-It øyeblikkene (Hycner, 1995b).

Macmurray (1961/1991) omtaler interaksjonsprosessen mellom umiddelbar erfaring og refleksjon som "*contact withdrawal return*". Med dette kan vi forstå kontakt eller tilstedeværelse som en kontinuerlig bevegelse mellom umiddelbar erfaring og refleksjon (Allgood, 2005; Kvalsund, 2003b). Den umiddelbare erfaringen finner sted som en bevegelse på kontaktgrensen mellom terapeut og klient hvor motstand fra den ene fører den andre inn i en reflekterende modus (Kvalsund, 2003b). Den tilbaketrukne reflekterende posisjonen er individualistisk og egosentrisk av natur, hvor egne behov for å tenke og analysere står i sentrum. Her påpeker Allgood (2005) at det er den andres motstand som gjør at terapeuten kjenner seg selv forskjellig fra klienten. Hvis den reflekterende aktiviteten fører til en tilbakekomst hvor den andres motstand er inkludert i en ny revidert handlingsplan, kan terapien fortsette på et umiddelbart erfaringsnivå hvor både terapeut og klient kan fortsette å handle intensjonelt. Her påpeker Kvalsund (2003b) at den umiddelbare erfaringen er inkluderende og reflekterer den enhetlige eller helhetlige erfaringen på en måte som den reflekterende delen av erfaringen ikke er i stand til. Her utgjør helheten en positiv kvalitet, mens tilbaketrekingen utgjør en negativ kvalitet. Det negative er imidlertid nødvendig for at det positive skal utvikles.

I tråd med Macmurray og Buber konkluderer Schmid (2002) at tilstedeværelse bare er mulig ved refleksjon. Den objektive refleksjonen endrer naturen til relasjonen, og gjør at deltakerne klarer å fortsette å være tilstede overfor hverandre i lys av endringene som har funnet sted. Etter refleksjonen møter man den andre på en ny måte. Refleksjon fører slik sett til ny frihet i møtet, og fremmer Bubers vektlegging av spontanitet og umiddelbarhet i det den andre blir et Thou på nytt. Den umiddelbare erfaringen og refleksjonen gjør at tilstedeværelsen fremmer en samskappingsprosess hvor terapeuten og klienten stadig går fra en individuell erfarings- og refleksjonsprosess, til en samerfarings- og samttenkningsprosess. Schmid (2005) påpeker i tillegg at sirkelen av umiddelbar erfaring og refleksjon finner sted i rask rekkefølge, og jo

nærmere refleksjonen følger erfaringen, desto mer vil det føles ut som en holistisk prosess og dermed føles som ett steg for den som erfarer.

2.3 Gjensidighet i terapi – utgangspunktet for tilstedeværelse?

Utgangspunktet for den terapeutiske relasjon er en grunnleggende asymmetri hvor klienten står i en avhengig relasjon til terapeuten. Her understreker Mearns & Thorne (2007) at terapeuten holder nesten alle kortene i et spill hvor klienten ikke engang kjenner reglene. Dette støttes av Kvalsund & Allgood (2009) som påpeker at terapeuten er eksperten som sitter med makten, mens klienten er novisen som er maktesløs i forhold til de utfordringene som finnes for å bli hjulpet. Hvorvidt det er mulig å oppnå en gjensidig relasjon med dette utgangspunktet var også et sentralt spørsmål ved Buber og Rogers sitt historiske møte i 1957. Her ble både Buber og Rogers i følge Cissna & Anderson (1998) enige om at gjensidighet er mulig i korte øyeblikk, men at full gjensidighet er umulig i terapi. Med dette hevdet de at gjensidighet kan utvikle seg i terapeutiske relasjoner, men at periodene med gjensidighet bare kan vare høyst noen minutter, og ikke over lengre tidsperioder. Dette blir forklart ved at en fullstendig gjensidig relasjon innebærer at begge deltakerne tar ansvar for å møte den andre. Et sentralt poeng hos Buber (2002) er imidlertid at det i terapi er terapeuten ansvar for å møte klienten, og ikke omvendt. Buber beskriver derfor en ensidig inkludering fremfor en fullstendig gjensidig inkludering, og mener med dette at terapeuten kan forsøke å forestille seg klientens virkelighet, men at det motsatte vanligvis ikke inntreffer eller er hensikten.

Dette støttes av Jacobs (1995) og Hycner (1995b) som påpeker at hvis relasjonen er gjensidig inkluderende, så er det heller ikke behov for terapi så vel som noen relasjon. Jacobs (1995) hevder at terapeuten kan legge til rette for gjensidighet ved å strekke seg ut mot klienten og møte klienten der klienten befinner seg, men at det er opp til klienten hvorvidt gjensidighet i møtet er mulig. Jacobs (1995) hevder derimot at full gjensidighet er mulig med enkelte klienter, men at poenget med terapi er å fokusere primært på klienten, snarere enn på terapeuten. Det at gjensidighet kan utvikle seg i terapeutiske relasjoner kan ses i sammenheng med at muligheten for gjensidighet først blir reell når terapeuten anerkjenner og støtter opp under klientens evne til selv-aktualisering. I en slik situasjon hjelper begge hverandre og utvikler seg i et samspill ut i fra en forståelse av hverandres behov. Her kan terapeuten blant annet gjennom kunnskapsoverføring bidra til å myndiggjøre klienten (Kvalsund & Allgood, 2009). Ved å ha et bevisst forhold til relasjonskvalitetene ved den terapeutiske relasjonen, kan

dermed terapeuten bidra til å påvirke de nødvendige prosessene som skal til for å fremme uavhengighet hos klienten (Kvalsund & Allgood, 2009; Mearns & Thorne, 2007).

For å forstå utviklingen av gjensidighet tar Kvalsund (1998) utgangspunkt i filosofien til Macmurray (1961/1991) når han beskriver avhengighetsrelasjoner, uavhengighetsrelasjoner, og gjensidighetsrelasjoner. Disse relasjonsdimensjonene står i følge Kvalsund (1998) i et utviklingsmessig forhold til hverandre hvor vi må oppleve avhengighet før vi kan oppleve uavhengighet, samt oppleve avhengighet og uavhengighet før vi kan oppleve gjensidighet. Utviklingspotensialet for det gjensidige blir introdusert på nytt for hver ny situasjon vi trer inn i (Kvalsund & Meyer, 2005). Samtidig står relasjonsdimensjonene i et dynamisk forhold til hverandre hvor en vekselvirkning mellom de ulike relasjonskvalitetene vil pågå hele livet (Kvalsund, 1998).

I avhengighetsrelasjoner er en avhengig av andre for å handle og ta valg, hvor en retter seg inn etter andres forventninger (Kvalsund, 1998). En slik relasjon er positiv og asymmetrisk i den grad avhengigheten anerkjennes som et gjensidig behov, men går over til å bli negativ hvis en av partene ikke anerkjenner at den andre søker seg ut av relasjonen. Når grunnlaget for asymmetrien forsvinner ved at en føler seg selvhjulpen og selvstendig har vi en uavhengighetsrelasjon. Uavhengighetsrelasjoner er positive og symmetriske i den grad uavhengigheten gjensidig anerkjennes av partene, men forblir negativ hvis uavhengigheten ikke anerkjennes av den andre (Kvalsund, 2005a; Kvalsund, 2005b; Kvalsund & Meyer, 2005). Mulighetene for gjensidighet ligger i den positive uavhengigheten. Her kjenner en seg beriket av hverandres selvstendighet og kompetanse, og gir hverandre rom og frihet til å utvikle uavhengigheten. Dermed gir det mening å si at gjensidighet handler om å være gjensidig avhengig av hverandre for å videre kunne utvikle uavhengighet og dermed selvstendighet (Kvalsund, 2005b). Her erkjenner begge parter avhengighet til den andre for å kunne virkeliggjøre sitt potensial og sine behov. Slik sett blir relasjonen både symmetrisk og likeverdig i den forstand at begge partene både gir og får (Kvalsund, 1998). En slik relasjon trues i følge Kvalsund & Meyer (2005) ikke av asymmetri.

2.4 Hvordan forstå tilstedeværelse?

For det meste av sitt liv sto Rogers bak sin påstand om at terapeutens evne til å være kongruent, ubetinget positivt aksepterende, og empatisk, var de nødvendige og tilstrekkelige

relasjonsbetingelsene for psykoterapeutisk endring (Rogers, 1957). I sine senere år begynte imidlertid Rogers (1980) å påpeke betydningen av terapeutens tilstedeværelse, og i et intervju med Baldwin (2000) antyder Rogers tilstedeværelsens natur:

I am inclined to think that in my writing I have stressed too much the three basic conditions (congruence, unconditional positive regard, and empathic understanding). Perhaps it is something around the edges of those conditions that is really the most important element of therapy – when my self is very clearly, obviously present (Baldwin, 2000:30).

Rogers sin vektlegging av tilstedeværelse som en sentral og virkningsfull komponent i terapi førte til at den personsentrerte teoretikeren Thorne (1992) refererer til tilstedeværelse som en fjerde relasjonsbetingelse på lik linje med de tre opprinnelige relasjonsbetingelsene. Geller & Greenberg (2002) hevder imidlertid at tilstedeværelse er selve fundamentet og forutsetningen som tillater andre aspekter som for eksempel relasjonsbetingelsene å komme til uttrykk. Som en parallell til Rogers (1957) sin forståelse av psykologisk kontakt som forutsetning for relasjonsbetingelsene, påpeker Geller & Greenberg (2002) at dyp relasjonell kontakt bare er mulig ved tilstedeværelse. Andre personsentrerte teoretikere som Mearns & Cooper (2005) hevder på sin side at tilstedeværelse kan ses på som en sammenblanding av et høyt og konsistent nivå av empati, ubetinget positiv aksept, og kongruens. I en slik situasjon forsterker de tre relasjonsbetingelsene hverandre slik at de til sammen fremmer en tilstedeværende kvalitet hos terapeuten. For kritisk kunne drøfte forskningsdeltakernes forståelse av tilstedeværelse vil jeg i det følgende se nærmere på hvordan tilstedeværelse både kan forstås som en forutsetning for dyp relasjonell kontakt, samt forstås i lys av Rogers sine tre relasjonsbetingelser.

2.4.1 Tilstedeværelse forstått som forutsetning for dyp relasjonell kontakt

Som tidligere påpekt av Buber og Rogers er selve forutsetningen for det mellommenneskelige møte en reell tilstedeværelse eller en psykologisk tilgjengelighet og villighet til å inngå i relasjon med den andre. Her påpeker Geller & Greenberg (2002) at terapeuten kan forberede seg ved å ankomme terapitimen med en intensjon om å være fullt tilstede med klienten. Dette krever at en klargjør plass for tilstedeværelsen ved å sette til side personlige behov og bekymringer, slik at personlige distraksjoner ikke oppstår underveis. Terapeutene kan også sette til side sine teorier, forforståelse, og planer for terapien for å øke denne kapasiteten. Slik vil terapeuten være mottakelig for de erfaringene som dukker opp hos seg selv, hos klienten eller i relasjonen på en åpen, interessert, aksepterende, og ikke dømmende måte. Dette omtales også av Epstein (1999) som *beginners mind*, og tillater terapeuten å være fullstendig

nedsunket i hvert øyeblikk som det oppstår. Her kan tilstedeværelse forstås som en bevegelse eller flyt som involverer et bytte mellom *mottakelighet*; det å ta inn fullheten ved klientens erfaring i øyeblikket, til *indre oppmerksomhet*; det å være i kontakt med hvordan denne erfaringen oppleves i terapeutens egen kropp, til *utstrakt kontakt*; det å uttrykke denne indre resoneringen overfor klienten (Geller & Greenberg, 2002).

For at terapeuten skal kunne være tilstede blir det viktig å forholde seg åpen og være villig til å ta del i de opplevelsene som måtte dukke opp uten å føle for å kontrollere dem. Slik blir det også rom for en indre ekspansjon både på et kroppslig og bevisst nivå, hvor vår evne til tenkning og emosjonell erfaring blir mer levende og reflekterende, og fremstår med større dybde og tydelighet enn normalt. For å kunne være tilstede med og for klienten, er et sentralt poeng hos Geller & Greenberg (2002) at terapeuten må være forankret i seg selv. Terapeuten må kunne oppleve seg selv som en sentret og stødig helhet med egen personlig eksistens forskjellig fra klientens. Inklusjon kan ses på som en forlengelse av denne forankringen, og må ikke forveksles med konfluens (Clarkson, 2004) eller fusjon (Gadamer, 1999) hvor grensene mellom I og Thou faller bort eller går over i hverandre.

2.4.2 Empati

Med empati forstår Rogers (1961:284): “... *that the therapist is experiencing an accurate, empathic understanding of the client’s world as seen from the inside. To sense the client’s private world as if it were your own, but without ever losing the “as if” quality – this is empathy, and this seems essential to therapy*”. Cissna & Anderson (2002) understreker her at empati omhandler det å forstå den andres følelser og tanker *som om* en erfarer verden ut i fra den andres ståsted, uten at en verken gir slipp på eller blander inn egne tanker og følelser. At terapeuten har kontroll og klarer å differensiere mellom egen og klientens referanseramme er også uhyre viktig i forhold til klienten som vil oppleve dette som en form for sikkerhet i at terapeuten forblir pålitelig, koherent, og sensitiv (Mearns & Thorne, 2007).

Empati er verken en enkelt respons eller en serie responser fra terapeutens side, men snarere en prosess preget av en sensitiv oppmerksomhet rettet mot klientens erfaringer slik de manifesterer seg øyeblikk for øyeblikk. Terapeutens empatiske responser underveis er ikke empati i seg selv, men et biprodukt av deltakelsen på klientens reise. Opplevelsen av å bli forstått på et dypt og personlig plan bidrar til å redusere fremmedgjøring, samt fremmer myndiggjøring, selvinnsikt og selvbevissthet hos klienten (Cissna & Anderson, 2002; Mearns

& Thorne, 2007). Dette bidrar igjen til videre og dypere utforskning av klienten. Buber (1965) påpeker også viktigheten av å anerkjenne den andres virkelighet slik den andre erfarer den, og bruker begrepene "experiencing the other side", "inclusion", "imagining the real", og "making present" på tilsvarende måte som Rogers bruker empati (Cissna & Anderson, 2002).

2.4.3 Ubetinget positiv aksept

Med ubetinget positiv aksept forstår Rogers (1961:283): "*An acceptance of and a caring for the client as a separate person, with permission for him to have his own feelings and experiences, and to find his own meanings in them*". Terapeuter som har denne holdningen verdsetter dypt klientens menneskelighet og blir ikke villedet til å vurdere noen spesiell atferd hos klienten. Ubetinget positiv aksept må derfor ikke misforstås i retning av at terapeuten nødvendigvis må like eller verdsette klienten ut i fra egne eller sosiale standarder. Holdningen manifesterer seg selv i rådgiverens konstante aksept av og vedvarende varme mot sin klient, noe som gjør at klienten føler seg verdsatt gjennom hele den terapeutiske prosessen (Cissna & Anderson, 2002; Mearns & Thorne, 2007).

Et sentral aspekt hos Mearns & Thorne (2007) er at ubetinget positiv aksept fremmer klientens egne verdier, samtidig som klienten ikke trenger å føle at han må leve opp til andres standarder. Cissna & Anderson (2002) påpeker at dette er særlig viktig hos klienter som forventer at andre mennesker ikke verdsetter dem, slik at de på ny ikke trenger å havne i en selvbeskyttende posisjon. Ubetinget positiv aksept bryter inn i denne negative sirkelen da terapeuten nekter å bli påvirket av klientens selvbeskyttende atferd, og i stede tilbyr klienten konstant aksept for sin indre verdi. I følge Mearns & Thorne (2007) vil klienten med dette litt etter litt begynne å oppleve samme holdning mot seg selv. Ubetinget positiv aksept er også et sentralt aspekt hos Buber som bruker "confirmation" og "acceptance of otherness" som betegnelser på fenomenet. Et sentralt poeng hos Buber er at han med "confirmation" påpeker at begrepet nødvendigvis ikke innebærer enighet eller samtykke, men at man kan bekrefte hverandre gjennom uenighet eller konflikt (Cissna & Anderson, 2002; Friedman, 1983).

2.4.4 Autentisitet

Autentisitet eller kongruens blir omtalt som den mest grunnleggende av Rogers sine relasjonsbetingelser (Rogers & Sandford, 1984). Med autentisitet forstår Rogers (1966:185): "*...that the therapist is his actual self during the encounter with his client. Without facade, he openly has the feelings and attitudes that are flowing in him at the moment*". Dette støttes av

Mearns & Thorne (2007) og Greenberg & Geller (2001) som forstår autentisitet som en tilstand ved terapeuten hvor de ytre responsene overfor klienten stemmer overens med terapeutens indre erfaringer av klienten. Terapeuten er altså autentisk i den grad den ytre oppførselen reflekterer det som foregår innvendig. Autentisitet kan derfor sies å bestå av to separate komponenter; a) terapeutens selvbevissthet i forhold til egen erfaring, og b) transparens; terapeutens kommunikasjon av egen erfaring. Med *erfaring* kan vi her forstå alt det som foregår innvendig i organismen ved et gitt øyeblikk og som er potensielt tilgjengelig for bevisstheten – både inkludert bevisste og ubevisste fenomener (Rogers, 1959). Rogers (1961, 1971) viser her til grader av autentisitet, slik at terapeuten er mer autentisk desto større samsvar det er mellom det som erfares og det som uttrykkes. Dette er også et sentralt poeng hos Buber (1965) som skiller mellom *being* og *seeming*, hvor han påpeker at en ikke er autentisk i den grad en fremstår som noe annet enn den man er i relasjonen med den andre.

Selvbevissthet i forhold til flyten av egne erfaringer og kontakt med essensen av disse erfaringene er terapeutisk i den grad bevisstheten orienterer og hjelper terapeuten i den mellommenneskelige relasjonen (Greenberg & Geller, 2001). Er terapeuten selvbevisst er det mindre sannsynlighet for at det oppstår avvik mellom verbal og ikke-verbal atferd, med mindre terapeuten bevisst velger å ikke kommunisere. Slik vil klientene kunne oppdage at det de ser er faktisk hva de får, og de vil forstå at terapeuten ikke opererer ut i fra noen form for skjult agenda. Dette bidrar i følge Greenberg & Geller (2001) til å skape trygghet og reduserer den mellommenneskelige engstelsen knyttet til relasjonen. Et sentralt poeng er her at reduksjonen av mellommenneskelig angst tillater at klienten kan tolerere et høyere nivå av intrapersonlig angst, og dermed ser vi at autentisitet åpner opp for muligheten for dypere utforskning av klientens problemer. Hvis terapeuten ikke er bevisst sine tanker og følelser i interaksjonen med klienten, vil dette medføre at terapeuten er mindre effektiv siden terapeuten ikke vil ha tilgang til den vitale informasjonen som genereres i relasjonen (Greenberg & Geller, 2001). Greenberg & Geller (2001) konkluderer her med at terapeuten er mest effektiv til å hjelpe andre når han er klar over og selvbevisst den indre flyten av erfaringer – spesielt erfaringer som genereres ut i fra øyeblikk til øyeblikk i interaksjonen med klientene. Det motsatte vil være å operere i mørke.

Når det kommer til aspektet ved transparens og kommunikasjon av indre erfaringer, så må ikke dette mistolkes i retning av at terapeuten åpenlyst skal dele alle sine behov og tanker på en udisiplinert måte (Rogers, 1971). Rogers (1959, 1980) argumenterer for at det som deles

må være *signifikante* eller *vedvarende* følelser som er *relevant* for relasjonen. Det handler også om å uttrykke det en føler på en fasiliterende måte i tråd med verdigrunnlaget som ligger til grunn for terapien (Greenberg & Geller, 2001). Dette krever at terapeuten uttrykker seg på en disiplinert måte, noe som innebærer at terapeuten er bevisst sitt dypeste erfaringsnivå. Videre trenger terapeuten å være klar i sin intensjon om å dele sine erfaringer, og at det som deles er med tanke på klienten eller relasjonen og ikke terapeuten selv. Her blir det også viktig å ha et sensitivt forhold til hvorvidt klienten er åpen for å motta det som deles, eller hvorvidt klienten er for sårbar til dette. Terapeuten fremstår inautentisk i den grad han a) bevisst velger å holde tilbake sine erfaringer, eller b) er ubevisst sin erfaringsflyt, og dermed ikke i stand til å kommunisere dette til klienten (Greenberg & Geller, 2001; Mearns & Thorne, 2007).

Det kan være interessant å se autenticitetsbegrepet i sammenheng med grenser knyttet til profesjonalitet. Skau (2005) viser til at profesjonalitet gjerne feilaktig forveksles med det å være upersonlig, og påpeker at profesjonelle hjelpere nettopp må lære å bruke sine ressurser i møtet med den andre. Det personlige er en kvalitet ved vår væremåte hevder Skau (2005), og det innebærer i følge Allgood (2003a) at en involverer seg med sin personlige væremåte, inkludert blant annet egne tanker, følelser, oppfatninger, holdninger og idealer. Ved å la oss berøre som person og bruke oss selv som medmennesker kan vi slik også berøre den andre (Skau, 2005). Dette er i tråd med Buber (1958) og Macmurray (1961/1991) som påpeker at et menneske bare kan bli et fullt og helt menneske i møtet med et annet menneske, og at det kun er i en personlig relasjon med den andre at læring og utvikling kan finne sted. Ved å tre inn i en upersonlig relasjon til den andre bryter man med de grunnleggende prinsippene bak I-Thou relasjonen, noe som også kommer godt frem hos Allgood (2003b:72): *”The impersonal has not the energy to transform the world because it is missing the energy of the Self and the energies in true meetings of ’persons in relation’”*.

Terapeuten kan fordelaktig bruke av seg selv og sin personlige kompetanse i møtet med andre (Allgood, 2003a; Buber, 2002; Macmurray, 1961/1991). Samtidig hevder Skau (2005) at det innenfor profesjonelle relasjoner blir viktig å opprettholde klare grenser mellom det å være personlig og det å være privat. Skal man opptre autentisk som terapeut kreves det bevissthet i forhold til hvorvidt det som formidles er av personlig eller privat karakter, og hvorvidt det er snakk om å dekke klientens behov eller egne. I den grad terapeutens privatliv og terapeutens egne private behov står i fokus for terapien kan ikke terapeuten sies å opptre verken profesjonelt eller autentisk (Rogers, 1959, 1980; Skau, 2005).

2.4.4.1 Tillit

Ett av hovedformålene med autentisitet, empati og ubetinget positiv aksept er å etablere tillit til terapeuten og den terapeutiske prosessen (Mearns & Thorne, 2007). Med tillit kan vi i følge Clarkson (2004:88) forstå ”*that state of being during which people believe that their needs can be met without injury by others or their environment*”. Tillit er bærebjelken i alle gode relasjoner hevder Spurkeland (2005), som legger til at tillit gir grunnlag for forutsigbarhet og en grunnleggende tro på at den andre har gode hensikter med sine handlinger. Som fenomen må tillit erfares og bygges opp over tid gjennom repeterte tillitsvekkende handlinger (Skau, 2005). Spurkeland (2005) hevder vi intuitivt føler tillit eller manglende tillit som en bevegelse mot varme eller kulde ut fra ord og kroppsspråk hos den andre. Denne forståelsen støttes av Gibb (1978) som påpeker at tillit fremmer en personlig åpenhet mot den andre, mens mistillit bidrar til en begrensning av denne åpenheten og en potensiell lukking.

Tillit blir svært viktig i terapisammenheng hvor klienten gjerne befinner seg i en sårbar posisjon hvor mye står på spill (Skau, 2005). I en slik situasjon vil klienten ha en skjerpet oppmerksomhet rettet mot signalene og nyansene som terapeuten utviser, slik at minste tegn på inkonsistens og unnvikelse potensielt kan fanges opp. Her påpeker Skau (2005) at det blir viktig at terapeuten gjennom ord og kroppsspråk utgjør en autentisk helhet som klienten kan stole på. I tillegg bidrar autentisitet til å menneskeliggjøre og avmystifisere terapeuten, samt til å fjerne illusjonen av makt som gjerne tilnyttes terapeuten (Mearns & Thorne, 2007). Selv om tillit i utgangspunktet er en individuell opplevelse, kan det i gode relasjoner oppstå gjensidig tillit i den grad begge føler tillit til hverandre (Spurkeland, 2005). I tråd med Buber muliggjør den gjensidige tilliten en fullstendig bevegelse mot den andre og en overgivelse til mellomrommet. Når to personer overgir seg til mellomrommet kalles dette *eksistensiell tillit*, og først da er mulighetene for en I-Thou relasjon tilstede (Jacobs, 1995).

2.5 Oppsummering

I dette kapitlet har jeg presentert det teoretiske rammeverket for avhandlingen. Her har jeg søkt å forstå autentisk tilstedeværelse ut i fra et eksistensialistisk-humanistisk paradigme, som har til hensikt å fungere som bakteppe for å kunne belyse og kritisk drøfte det empiriske materialet som presenteres i kapittel 4. I neste kapittel vil jeg se nærmere på hvilke forskningsmetodologiske valg jeg har stått overfor i forskningsprosessen.

KAPITTEL 3: METODE

Den metodiske tilnærmingen som benyttes i denne undersøkelsen tar utgangspunkt i kvalitativ forskningsmetode med en fenomenologisk tilnærming. For å få tak på forskningsdeltakernes opplevelse av hva det vil si å være autentisk tilstede i terapi, ble det halvstrukturerte dybdeintervjuet benyttet.

I dette kapitlet vil jeg gjøre rede for de metodologiske valgene som ligger til grunn for denne masteroppgaven. Jeg vil starte med å gå inn på hvorfor jeg valgte å basere meg på kvalitativ metode med en fenomenologisk tilnærming, hva som ligger til grunn for valg av intervjuform og forskningsdeltakere, hvilke forberedelser jeg gjorde før intervjuene, og hvordan intervjuene ble gjennomført, transkribert og analysert. Avslutningsvis vil jeg si noe om forskningens kvalitet, de etiske betraktningene jeg har tatt høyde for i denne forskningen, samt reflektere rundt min rolle og bidrag som forsker i denne prosessen.

3.1 Kvalitativ metode

Dette forskningsprosjektet baserer seg på den kvalitative forskningsmetoden. Et viktig formål med kvalitative studier er å oppnå forståelse av sosiale fenomener på bakgrunn av fyldige data om personer og situasjoner (Thagaard, 2009). Dette er en tilnærming som retter fokus mot menneskers hverdagshandlinger i sin naturlige kontekst, hvor det er individets subjektive opplevelse av et fenomen en prøver å få tak i. Tilnærmingen åpner opp for intrikate detaljer rundt fenomener knyttet til følelser, tankeprosesser og emosjoner, som det er vanskelig å trekke ut fra mer konvensjonelle forskningsmetoder (Postholm, 2005; Strauss & Corbin, 1998).

Postholm (2005) hevder at så godt som alt av tradisjonell kvalitativ forskning utføres innenfor et konstruktivistisk paradigme. Det konstruktivistiske paradigmet ser på kunnskap som sosialt og individuelt skapt. Det *emiske perspektivet*, det vil si forskningsdeltakernes perspektiv, vil alltid være i samspill med det *etiske perspektivet*, det vil si mitt perspektiv som forsker. Dette innebærer at informasjonen som hentes fram innen det konstruktivistiske paradigmet vil være et resultat av en samkonstruksjon eller samskappingsprosess mellom forskningsdeltaker og forsker (Gudmundsdottir, 1992). Med utgangspunkt i et konstruktivistisk paradigme ble det derfor viktig for meg gjennom hele forskningsprosessen å ha et bevisst forhold til min egen

rolle som forsker og hvordan mine individuelle og subjektive teorier, samt min tilstedeværelse påvirker forskningsprosessen.

3.2 Fenomenologisk tilnærming

Det konstruktivistiske paradigmet utgjør grunnlaget for den fenomenologiske epistemologi eller erkjennelsesteori (Postholm, 2005). Fenomenologi som tilnærming innen kvalitativ metode har sine røtter i Edmund Husserls fenomenologiske filosofi som ble utviklet tidlig på 1900-tallet (Langdridge, 2006). Den fenomenologiske tilnærmingen er passende når en søker å oppnå dypere forståelse av menneskers personlige opplevelser (Moustakas, 1994). Inspirert av Edmund Husserl og Merleau-Ponty hevder Amedeo Giorgi (1985) at fenomenologisk metode har fire prinsipielle karakteristikk; den er fokusert på intensjonalitet, den er deskriptiv, den benytter seg av reduksjon, og den søker etter essenser.

Intensjonalitet står sentralt innen fenomenologien, og innebærer at vår bevissthet alltid er rettet mot noe. Mer spesifikt påpeker Langdridge (2006) at intensjonalitet omhandler de mentale prosessene som er involvert i vårt bevisste forhold til objekter. Et objekts virkelighet er altså knyttet til menneskets bevissthet om det, og bevisstheten og verden blir slik sett nødvendigvis og uadskillelig forbundet med hverandre. Fenomenologer skiller derfor ikke mellom mennesker på den ene siden og objekter på den andre, men fokuserer på det som skjer mellom mennesker, og mellom mennesker og verden (Langdridge, 2006; Giorgi, 1985). Det er denne interaksjonen mellom mennesket og verden som skaper mening og forståelse, og som fenomenologisk forsker blir målet først og fremst å få tak i *deskriptive beskrivelser* av hvordan forskningsdeltakerne forstår og opplever sin livsverden eller subjektive virkelighet. For å kunne beskrive fenomenet i mest mulig ren form, blir det helt avgjørende å kunne frigjøre seg fra forutinntatthet og trangen til å fortolke. Her brukes begrepet *epoché* om prosessen hvor man forsøker å sette til side sin forforståelse, og ved hjelp av det beslektede begrepet *bracketing* kan jeg som forsker ta forhåndsregler for å sette den omliggende verden og egen forforståelse i parentes for å betrakte fenomenet i ren form (Moustakas, 1994; Patton, 2002). Først når dette er gjort kan vi begynne å beskrive trekkene ved fenomenet, en prosess som kalles *fenomenologisk reduksjon* (Giorgi, 1985). Hensikten er å finne *essensen* eller den sentrale underliggende meningen ved erfaringen, som i følge Giorgi (1989) kan forstås som den mest invariante eller uforanderlige meningen for et gitt fenomen i en bestemt kontekst.

3.3 Det halvstrukturerte dybdeintervjuet

Det halvstrukturerte dybdeintervjuet er vanligvis den eneste formen for innhenting av data ved fenomenologiske studier (Langridge, 2006; Postholm, 2005), og ble i henhold til problemstillingen og hensikten med dette forskningsprosjektet også et naturlig valg for meg. Kvale (1997:21) definerer det halvstrukturerte dybdeintervjuet som ”*et intervju som har som mål å innhente beskrivelser av den intervjuedes livsverden, med henblikk på fortolkning av de beskrevne fenomenene*”. Intervjusituasjonen innebærer et asymmetrisk maktforhold som gjør seg gjeldende ved at det er min oppgave som forsker og intervjuer å ha metodisk bevissthet på spørreformen, fokusere på dynamikken i interaksjonen, samt inneha en kritisk innstilling til det som blir sagt (Kvale, 1997). I tråd med mitt konstruktivistiske paradigme innebærer dette at jeg i møtet med den andre bringer med meg min fagbakgrunn, og ikke minst mine personlige egenskaper, som både former det jeg undersøker og hvordan forsøkspersonene igjen relaterer seg til meg. Samtidig blir det viktig for meg med min faglige bakgrunn å være bevisst forskjellene mellom forskningsintervjuet og det terapeutiske intervjuet. Begge intervjuformene søker innhenting av informasjon for å forstå et fenomen, noe som utgjør målet ved forskningsintervjuet, mens det i det terapeutiske intervjuet gjerne utgjør grunnlaget for videre påvirkning og endring.

3.4 Valg av forskningsdeltakere

Når det kommer til valg av forskningsdeltakere så blir det helt sentralt i følge Dalen (2004) å spesifisere hvem som skal intervjues, hvor mange, og hvilke kriterier de skal velges ut etter. I denne utvelgelsen benyttet jeg meg av hensiktsmessig utvalg, også kjent som *purposive sampling* (Patton, 2002). Hensikten med forskningsprosjektet ble derfor utgangspunkt for valg av forskningsdeltakere. I følge Robson (2002) innebærer dette at jeg må velge ut de forskningsdeltakerne jeg anser vil gi best mulig informasjon om det aktuelle fenomenet. I tråd med problemstillingen ønsker jeg å intervjuer familierapeuter som har ekspertise og førstehåndserfaring med hva det vil si å være autentisk tilstede i familierapi. Mitt mål er å finne essensen i forskningsdeltakernes opplevelser av fenomenet, og gjennom tykke beskrivelser kunne oppnå naturalistisk generalisering (Lincoln & Guba, 1985).

I dette forskningsprosjektet valgte jeg tre intervjupersoner. Dette er i følge Dukes (1984) et passende antall forskningsdeltakere innen fenomenologisk forskningsarbeid, og tilstrekkelig for å kunne finne den felles essensen i forskningsdeltakernes opplevelser av det studerte

fenomenet. Utvalgskriteriene var basert på at forskningsdeltakerne måtte ha familierapeutisk utdannelse samt lang erfaring fra slikt arbeid. Grunnen til at jeg ønsket meg familierapeuter med lang erfaring var for å kunne sikre erfaringsmessig tyngde i uttalelsene. Av de utvalgte forskningsdeltakerne var to av dem kvinner mens den tredje var mann. Dette gjenspeiler også de faktiske forholdene innen familievern hvor det er en overvekt av kvinner. Alle tre hadde jobbet innen familievern i minst ti år.

3.5 Forberedelser til intervjuene

Det halvstrukturerte dybdeintervjuet er en åpen og fleksibel intervjuform som forutsetter en god del planlegging (Kvale, 1997). Her understreker blant annet Gudmundsdottir (1992) og Patton (2002) at det er nødvendig med en viss begrepsmessig og teoretisk forståelse av fenomenene man ønsker å undersøke. Den teoretiske forforståelsen er spesielt viktig i begynnelsen av forskningen da den gjør det mulig for meg som forsker å se og forstå det som kommer frem i større grad. Her påpeker Gudmundsdottir (1992) at mitt etiske perspektiv som forsker blir et viktig redskap for å få tak på det emiske perspektivet til forskningsdeltakeren, i tillegg til å legge føringer for hva jeg som forsker potensielt kan oppdage. Ut i fra denne tankegangen valgte jeg å sette meg inn i relevant forskningslitteratur tidlig i prosessen, hvor jeg fortløpende noterte ned relevante forskningsspørsmål til intervjuguiden. Litteraturen fungerte dermed som et bakteppe for utformingen av spørsmålene til intervjuguiden.

Intervjuguiden for det halvstrukturerte dybdeintervjuet skal i følge Kvale (1997) inneholde en grov skisse over emner som skal dekkes i intervjuet, samt forslag til spørsmål. For å sikre det fenomenologiske formålet med felles essens, ved at forskningsdeltakerne skulle forholde seg til den samme tematikken, valgte jeg å strukturere intervjuguiden relativt detaljert (se Appendix 1). Her strukturerte jeg intervjuguiden etter noen få grovt inndelte emner, som hver besto av noen få åpne spørsmål som jeg anså som vide nok til potensielt å kunne gi fylldige beskrivelser av forskningsdeltakernes livsverden. De åpne spørsmålene støttes opp av potensielle oppfølgingsspørsmål som ble laget med den hensikt å kunne adressere fenomenet fra ulike innfallsvinkler ved behov. Tanken bak dette var å bevare åpenheten og fleksibiliteten for å kunne få frem forskningsdeltakernes perspektiv i størst mulig grad, samtidig som jeg sikret fylldige beskrivelser knyttet til avhandlingens tematikk. Mot slutten av utformingen av intervjuguiden ble det gjennomført et pilotintervju for å teste kvaliteten på spørsmålene, noe som førte til at overflødige spørsmål ble fjernet mens andre spørsmål ble omformulert for

større enkelhet og bedre flyt. Ved bruk av pilotintervju fikk jeg også en formening om hvor lang tid gjennomføringen av intervjuene ville ta.

3.6 Gjennomføring av intervjuene

Før intervjuene sendte jeg søknad til NSD (Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste) og tok kontakt med det aktuelle familievernkontoret. Forskningsprosjektet ble diskutert med lederen ved familievernkontoret som fikk tilsendt et informasjonsskriv (se appendiks 2) om hensikten med og forespørsel om å delta i forskningsprosjektet. Lederen sendte ut informasjonsskrivet til tre utvalgte familieterapeuter ved kontoret som sa seg villige til å delta i forskningen. Intervjuene fant sted på familieterapeutenes respektive kontor og varigheten på intervjuene varierte fra 60 til 90 minutter. I forkant av intervjuene ble forskningsdeltakerne bedt om å underskrive en samtykkeerklæring (se appendiks 3) hvor de godtok betingelsene for sin deltakelse.

Det at jeg hadde gjennomgått forskningslitteratur i forkant av intervjuene mener jeg gjorde meg i stand til å gå mer i dybden av forskningsdeltakernes opplevelser, blant annet ved å stille relevante oppfølgingsspørsmål. Som Postholm (2005) påpeker så legger forforståelse, leste teorier, og undersøkelsesspørsmål grunnlaget for et deduktivt møte med forskningsfeltet. Det ble derfor viktig for meg med min fenomenologiske tilnærming å være bevisst på forholdet mellom induksjon og deduksjon i intervjusituasjonen. Selv om min forforståelse som forsker (epoché) alltid vil bli med i analysene, ble det viktig for meg å forholde meg til forskningsdeltakernes uttalelser på en mest mulig induktiv måte, og dermed forsøke å forholde meg til det som blir uttrykt i ren form (bracketing). Slik kan jeg si at jeg gikk inn i forskningsprosessen og intervjusituasjonen med et åpent sinn, men ikke med et tomt hode.

I tråd med Kvale (1997) ble forskningsdeltakerne gitt en kontekst for intervjuet gjennom *briefing* og *debriefing*. I *briefingen* definerte jeg intervjusituasjonen ved å påpeke intervjuets formål, samt ga en kort beskrivelse av de overordnede emnene vi ville komme innom i løpet av intervjuet. Jeg forklarte også hensikten med den digitale opptakeren. Jeg avrundet *briefingen* ved å påpeke at det var deres unike opplevelser av egne erfaringer jeg søkte å få innsikt i, og at jeg ikke var ute etter noe "rett svar". I *debriefingen* gjorde rede for hvordan deres uttalelser ville bli brukt i avhandlingen.

Når det gjelder min bruk av intervjuguiden, så var det ikke noe mål for meg å følge rekkefølgen på spørsmålene så lenge forskningsdeltakerne holdt seg innen rammene for hva jeg anså som relevant i forhold til forskningsprosjektets tematikk. Her forsøkte jeg heller å fokusere på hvordan min tilstedeværelse som intervjuer og forsker kunne fremme unike og fyldige svar fra forskningsdeltakernes side. Jeg merket spesielt at forskningsdeltakerne åpnet seg mer og mer opp og delte flere unike opplevelser etter hvert som intervjuet forløp.

Selv om alle intervjuene fant sted på samme familievernkontor, så valgte jeg å legge dem til ulike dager. Dette gjorde jeg med den hensikt å kunne arbeide med ett intervju av gangen og dermed kunne skrive memos og notere de tankene jeg satt med umiddelbart etter hvert intervju (Kvale, 1997). Intervjuene ble transkribert fortløpende etter at de var gjennomført, slik at jeg fortsatt skulle ha det som utspilte seg i intervjukonteksten friskt i minne under transkriberingen. Det ble med andre ord viktig for meg å tolke hvert intervju på sine premisser, uten at aspekter fra de ulike intervjuene skulle virke forstyrrende på hverandre.

3.7 Transkripsjon

Som nevnt ble intervjuene tatt opp på digital opptaker og transkribert fortløpende etter at hvert intervju var gjennomført. Perioden etter at intervjuet er gjennomført og til det blir transkribert er i følge Patton (2002) viktig med tanke på troverdigheten og kvaliteten på dataene, da jeg vil huske intervjukonteksten bedre jo nærmere hendelsen jeg befinner meg i tid. Det at intervjuene ble tatt opp på digital opptaker førte til at jeg kunne konsentrere meg om intervjuet og tilstedeværelsen sammen med forskningsdeltakerne. Ved å transkribere intervjuene selv fikk jeg også en unik nærhet til datamaterialet.

Kvale (1997) påpeker at transkripsjon kan ses på som den første delen av analyseprosessen, og innebærer at jeg som forsker foretar en kunstig konstruksjon av kommunikasjon fra muntlig tale til tekst. I lys av dette ble det viktig for meg å være klar over at empirien jeg ble sittende igjen med etter transkriberingen er et resultat av en sosial samskapingsprosess mellom meg som forsker og forskningsdeltakerne. Langdridge (2006) påpeker at hvordan jeg velger å transkribere intervjuene avhenger av hvordan transkripsjonene skal analyseres. For meg med min fenomenologiske tilnærming valgte jeg å transkribere ord for ord for å holde transkripsjonen så virkelighetsnært det som ble uttrykt som mulig. Dette bidrar også til å øke påliteligheten til transkripsjonene. Siden konteksten i intervjuet er viktig, gjaldt dette både for

forskningsdeltakernes uttalelser så vel som mine egne. Jeg transkriberte imidlertid ikke det som jeg anså som irrelevant for analysen. Her ble blant annet bekræftende uttrykk som ”mhm” og tenkepauser som ”hmmm”, ikke ble tatt med. Samtalens emosjonelle tone ble tatt med der det virket relevant, slik som når forskningsdeltakerne snakket om noe som resulterte i latter eller hvor jeg så de ble beveget. Dette så jeg som hensiktsmessig da det vil bidra til å forsterke meningen i forhold til det de snakket om. For å anonymisere forskningsdeltakerne ble dialekt transkribert til bokmål.

3.8 Analysestrategi

Analysestrategien jeg baserer meg på i denne forskningen er Amedeo Giorgis (1985, 1989) empiriske fenomenologiske analyse. Denne analysestrategien resonerer med meg da den søker forståelse av den helhetlige meningsstrukturen ved en opplevelse før den søker å forstå dens bestanddeler, og hvordan bestanddelene står i relasjon til den helhetlige meningsstrukturen. For Giorgi (1985, 1989) har den empiriske fenomenologiske analysen fire steg. I det følgende vil jeg gjennomgå disse stegene med fokus på min egen fremgangsmåte underveis.

Det første trinnet går ut på at man leser igjennom hele intervjuet med den hensikt at man skal kunne få en overordnet forståelse av helheten i intervjuet. Antagelsen er at alle delene ved intervjuet er relatert til hverandre, og at en derfor ikke kan forstå relasjonen mellom delene før man går igjennom hele intervjuet minst en gang. I tråd med dette forsøkte jeg å forstå hvert intervju i sin helhet for å få en klarere forståelse av den overordnede meningen hver forskningsdeltaker la frem i sitt intervju. Jeg leste igjennom hvert intervju flere ganger samtidig som jeg noterte ned tanker og refleksjoner underveis. Her forsøkte jeg å se etter det sentrale budskapet i hvert intervju, samt se etter eventuelle fellestrekk mellom intervjuene.

Det andre trinnet handler om å identifisere meningsenheter, det vil si å skille ut de ytringene i intervjuet som er meningsbærende i seg selv. Meningsenhetene skilles ut ved at man som forsker ser etter ulike nøkkelord, aspekter, holdninger eller verdier som forskningsdeltakerne uttrykker i intervjuet. For ikke å miste konteksten blir det viktig å se og forstå hver meningsenhet i relasjon til den helhetlige meningen som ligger i intervjuet. På dette trinnet gikk jeg derfor igjennom alle ytringene jeg fant meningsbærende i hvert intervju. Ved hver meningsbærende ytring noterte jeg ned hva forskningsdeltakerne uttalte så presist og poengtert som mulig ved å bruke forskningsdeltakernes egne ord. Slik ble det lettere for meg

å oppdage den konkrete meningen som lå i hver meningsenhet, uten at jeg falt for å projisere min egen forståelse over på meningsenhetene. Jeg fant det også lettere å jobbe videre med mindre og mer håndterlige meningsenheter i fortsettelsen av analysen.

I det tredje trinnet skal forskeren vurdere meningsenhetenes betydning i forhold til forskningens tema og gi de et psykologisk språk. Dette innebærer at jeg som forsker uttrykker psykologisk og direkte hva forskningsdeltakerne sier implisitt ut i fra mine egne ord. På dette trinnet knyttet jeg de identifiserte meningsenhetene opp mot avhandlingens teoretiske grunnlag. Ved å forklare uttalelsene i lys av et faglig språk forankret i avhandlingens teori, var målet å kunne oppnå dypere forståelse av erfaringene.

I det fjerde trinnet skal meningsenhetene og innsikten man har fått om fenomenet organiseres og integreres, samt settes sammen til en strukturell beskrivelse, og til sist en generell strukturell beskrivelse som går på tvers av alle beskrivelsene. Etter å ha identifisert meningsenhetene i trinn to og tre, begynte jeg å organisere intervjuene hver for seg etter tematikk i tråd med Giorgis strukturelle beskrivelse. Temaene og undertemaene som avdekket seg hadde både utgangspunkt i min teoretiske begrepsbruk, så vel som ord og uttrykk forskningsdeltakerne selv anvendte. Videre integrerte jeg de strukturelle beskrivelsene i en generell strukturell beskrivelse hvor jeg fanget opp det jeg anså å være felles essens ved alle beskrivelsene. Temaene og undertemaene presenteres i sin helhet i kapittel 4.

3.9 Forskningens kvalitet

For å sikre kvaliteten i mitt forskningsprosjekt har jeg valgt å forholde meg til Lincoln & Guba (1985) sine fire kvalitetskriterier for kvalitativ, naturalistisk forskning. I det følgende vil jeg se nærmere på disse kriteriene som omhandler forskningens *troverdighet*, *overførbarhet*, *pålitelighet*, samt *bekreftbarhet*, og vise hvilke grep jeg har gjort i forhold til å opprettholde kvaliteten i dette forskningsprosjektet.

Troverdighet handler om hvorvidt datamaterialet kan sies å være virkelighetsnært. Dette omhandler i hvilken grad presentasjon av innsamlet data og egne analyser korresponderer med det forskningsdeltakerne faktisk mener. Lincoln & Guba (1985) viser til flere teknikker som kan benyttes for å sikre troverdigheten i kvalitative studier. Her benyttet jeg meg av *kildetriangulering* i form av at jeg søkte innsikt i tre ulike forskningsdeltakeres opplevelser av

det samme fenomenet. Jeg benyttet meg også av *member check*, som i følge Lincoln & Guba (1985:314) kan forstås som prosessen hvor data, analysekategorier, tolkninger, og konklusjoner blir testet opp mot de individene datamaterialet stammer fra. Her fulgte jeg nøye opp forskningsdeltakernes uttalelser underveis i intervjuet for å sikre korrekt forståelse av deres opplevelser. I tillegg sikret jeg meg muligheten gjennom samtykkeerklæringen (se appendiks 3) til at forskningsdeltakerne kunne komme med tilbakemeldinger på det analyserte materialet. Dette valgte jeg imidlertid ikke å følge opp, da jeg opplevde at den holistiske og virkelighetsnære analysestrategien til Giorgi bidro til å sikre dette kravet. Jeg benyttet meg også av *peer debriefing*, som i følge Lincoln & Guba (1985:308) kan forstås som prosessen hvor forskningen blir presentert og diskutert med en kollega som spiller rollen som ”djevlelsens advokat” og som setter spørsmålsteget ved aspekter ved forskningen, som kanskje ligger implisitt for meg som forsker. I prosessen diskuterte jeg fortløpende de metodiske valgene og utformingen av intervjuguiden med kolleger og veileder.

Kunnskapen som produseres innen kvalitativ forskning er knyttet til en spesifikk kontekst, tid og sted (Postholm, 2005). Overførbarhet innen kvalitativ forskning handler derfor ikke om å generalisere til en større populasjon, men snarere om å ta tykke beskrivelser av fenomenet og konteksten slik at beskrivelsene også gir mening til andre som kan overføre noe av det som er beskrevet til egen situasjon; – også omtalt av Lincoln & Guba (1985) som naturalistisk generalisering. I dette forskningsprosjektet muliggjør jeg overførbarhet ved å gi så detaljerte beskrivelser av forskningsfeltet, framgangsmåten og mine resultater som mulig innenfor avhandlingens rammer. Ved å gi slike rike, detaljerte og fyldige beskrivelser håper jeg at de som leser denne forskningsrapporten kan finne nyttig og relevant kunnskap om autentisk tilstedeværelse som kan gi mening i forhold til leserens egen situasjon eller erfaringer.

Pålitelighet handler om synliggjøring av forskerhåndverket for å sikre at forskningen er konsekvent gjennomført, og relativt stabil over tid og på tvers av forskere og metoder (Postholm, 2005). For å sikre pålitelighet hevder Lincoln & Guba (1985) at forskeren må dokumentere forskningsprosessen. Dette gjorde jeg ved å forsøke å beskrive forskningen så detaljert og tydelig som mulig i metodekapitlet, samt ved å gjøre relevante vedlegg som intervjuguiden, informasjonsskrivet, samtykkeerklæringen, og kvitteringen fra NSD tilgjengelige i appendiks. Dette har jeg gjort med den hensikt å kunne gi leseren en best mulig beskrivelse av de ulike dimensjonene ved forskningsprosjektet.

Bekreftbarhet omhandler hvorvidt forskningen er utledet fra datamaterialet og ikke fra forskerens subjektive holdninger (Lincoln & Guba, 1985). Altså hvorvidt det er en sammenheng mellom beskrivelser, analyser og tolkninger, samt at denne sammenhengen stammer fra forskningen. For å sikre bekreftbarhet i forskningen har jeg forsøkt å beskrive de beslutningene som ble tatt så detaljert som mulig, slik at leseren kan følge med på og vurdere mine valg. Under intervjuene benyttet jeg meg av digital opptaker for å få full oversikt over hva forskningsdeltakerne uttrykker, samt at dette sikrer at transkriberingen kan gjennomføres så nøyaktig som mulig uten at det som blir uttalt verbalt går tapt. Under intervjuene forsøkte jeg i så stor grad som mulig å benytte oppfølgingsspørsmål for å sikre at jeg fikk tak på det som forskningsdeltakerne faktisk mente. Samtidig ble det viktig for meg å være selvbevisst min subjektive forståelse av det studerte fenomenet, slik at jeg som forsker ikke skulle tillegge egen mening til det som forskningsdeltakerne uttrykte. I analysen benytter jeg meg også av sitater fra forskningsdeltakerne for å knytte transkripsjonene og analysene mer direkte sammen.

3.10 Etiske betraktninger

I alle studier som omhandler mennesker er det viktig å foreta etiske betraktninger. I tillegg er etiske betraktninger nært knyttet til forskningens kvalitet gjennom hele forskningsprosessen (Postholm, 2005). Dette forskningsprosjektet er meldt inn til Personvernforbundet for forskning; Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste AS (se appendiks 4), og er som følge av dette underlagt de etiske retningslinjene som er vedtatt av NESH (Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsfag, jus og humaniora).

De etiske retningslinjene som fremsettes av NESH som jeg anser som mest sentrale for dette forskningsprosjektet er kravet om informert samtykke og kravet om anonymitet og konfidensialitet. Informert samtykke innebærer at forskningsdeltakerne blir informert om alt som angår deres deltakelse i forskningsprosjektet. Derfor ble det i informasjonsskrivet (se appendiks 1) gjort oppmerksom på at deres deltakelse er underlagt de etiske retningslinjene til NESH, og hvilke konsekvenser dette innebærer for deres deltakelse. Før intervjuene skrev forskningsdeltakerne under på en samtykkeerklæring (se appendiks 2) hvor det helt spesifikt ble poengtert hvilke rettigheter de hadde som deltakere i forskningsprosjektet. Herunder ble forskningsdeltakerne gjort oppmerksom på at de som deltakere ville anonymiseres ved at de ville få fiktive navn og at deres uttalelser ville bli gjort dialektnøytrale. Samtidig ble det gjort

klart at informasjonen som kom fram ville bli behandlet konfidensielt, og at de kunne trekke seg fra forskningen når de måtte ønske uten negative konsekvenser.

3.11 Forskerrollen

Postholm (2005) påpeker at forskeren er det viktigste instrumentet i kvalitativ forskning. Dette instrumentet må beskrives hevder Postholm (2005), og argumenterer for at forskeren bør synliggjøre sin subjektivitet og sitt paradigmatisk utgangspunkt overfor leseren. Mitt paradigmatisk standpunkt har jeg allerede omtalt i 3.1 som konstruktivistisk i den forstand at jeg ser på kunnskap som sosialt og individuelt skapt. Jeg ser dermed kvalitativ forskning som en samskapingsprosess mellom det emiske og det etiske perspektivet. Hvem jeg er som individ og forsker får slik sett betydning for forsknings situasjonen og min relasjon til forskningsdeltakerne. Min faglige bakgrunn innen psykologi, rådgivning og coaching legger føringer for hvordan jeg forholder meg til forskningsdeltakerne og gjør at jeg i stor grad har et reflektert og selvbevisst forhold til min egen rolle som menneske i relasjon. Min faglige innsikt i oppmerksomhets- og påvirkningsferdigheter (Kvalsund, 2006) gjorde at jeg kunne ha et selvbevisst forhold til hvordan jeg forholdt meg til forskningsdeltakerne. Dette er i tråd med Kvale (1997) som påpeker at forskeren ikke bare bør ha en inngående ekspertise og kunnskap om forskningens tematikk, men at han også bør være ekspert på sosial kommunikasjon. At forskeren er kompetent i sosiale relasjoner er i følge Kvale (1997) av avgjørende betydning da forskeren på relativt kort tid må søke å skape en tillitsfull atmosfære som bidrar til at det oppleves trygt for forskningsdeltakeren å dele fra sin livsverden.

I lys av forskningens problemstilling ble det også et mål for meg å forsøke å være autentisk tilstede i intervju situasjonen, og se på hvorvidt egen refleksjon rundt intervju spørsmålene og intervju prosessen ville spille inn på min tilstedeværelse i møtet med forskningsdeltakerne. Nå i etterkant mener jeg at jeg i stor grad klarte å være tilstede og følge forskningsdeltakernes uttalelser og tanker. To av forskningsdeltakerne ga meg også uoppfordret tilbakemelding på at min tilstedeværelse og min interesse for det de uttalte seg om, bidro til at de ga mer av seg selv i relasjonen, enn hva de ville ha gjort hvis de hadde merket at jeg ikke var fullt så tilstede. Jeg tenker at min oppriktige interesse for deres uttalelser gjorde at de følte at deres uttalelser ble verdsatt, og at jeg slik sett ble oppfattet som svært tilstede. Jeg opplevde imidlertid at det halvstrukturerte dybdeintervjuet la visse føringer for at min tilstedeværelse måtte følge forskningens formål, og mer spesifikt hva jeg kunne være tilstede i forhold til. Spesielt

opplevde jeg at intervjusituasjonen satte store begrensninger på min autentisitet, ved at jeg måtte holde tilbake egne tanker rundt den tematikken forskningsdeltakerne snakket om, og at intervjusituasjonen ikke la opp til at jeg kunne dele like mange tanker som jeg ville ha gjort i for eksempel faglige samtaler med kolleger. Jeg fikk likevel respons på mange av de tankene jeg satt inne med ved å omformulere dem til oppfølgingsspørsmål. Slik opplevde jeg at i den grad jeg klarte å være autentisk tilstede, så bidro dette til et tydeligere og dypere bilde av hva forskningsdeltakerne forsto med sine uttalelser.

3.12 Oppsummering

I dette kapitlet har jeg gjort rede for og begrunnet de valgene jeg har tatt i forbindelse med forskningsprosessen. Her har jeg redegjort for min bruk av kvalitativ metode og min fenomenologiske forskningstilnærming. Videre har jeg vist hvordan jeg har benyttet det halvstrukturerte dybdeintervjuet som datainnsamlingsmetode, på hvilket grunnlag jeg har valgt forskningsdeltakere, og hvordan jeg har forberedt meg til, og gjennomført selve intervjuene. Jeg har gjort rede for valg av analysestrategi og hvordan jeg har analysert datamaterialet i lys av denne. Jeg har også vist hvilke forholdsregler jeg har tatt for å sikre forskningens kvalitet og de etiske vurderingene som ligger til grunn for det kvalitative forskningsarbeidet. Avslutningsvis har jeg påpekt min rolle som forsker, og hvordan jeg med min bakgrunn og forforståelse alltid vil påvirke forskningen. Jeg vil i neste kapittel presentere funnene fra forskningen.

KAPITTEL 4: PRESENTASJON AV EMPIRI

”Jeg tenker at kontakten og relasjonen mellom terapeut og klient er mye viktigere enn alle slags teknikker eller terapiretninger” – Stine.

I dette kapitlet vil jeg presentere det empiriske materialet. Dette tilsvarer den generelle strukturelle beskrivelsen i Giorgis empirisk fenomenologiske analysemetode, hvor jeg har fanget opp, integrert og organisert det jeg anser å være felles essens ved alle beskrivelsene.

De overordnede temaene jeg mener dekker det familierapeutene beskriver er ”relasjon”, ”autentisitet” og ”tilstedeværelse”. For bedre oversikt og flyt i teksten valgte jeg å strukturere temaene inn i undertema. I tråd med Giorgi (1985, 1989) blir det slik også lettere for deg som leser å se sammenhengen mellom de overordnede temaene som helhet og deres bestanddeler. For relasjon ble henholdsvis undertemaene *relasjonsetablering og gjensidighet, tillit og trygghet, empati, ubetinget positiv aksept, og selvbevissthet* identifisert. For autentisitet ble *autentisitet og åpenhet, profesjonalitet, og inautentisitet* identifisert. Til sist ble det for tilstedeværelse identifisert *autentisk tilstedeværelse, spontanitet og improvisasjon, dyp tilstedeværelse, samt refleksjon og tilstedeværelse*. Familierapeutene er anonymisert og gitt de fiktive navnene Stine, Anna, og Henrik.

4.1 Relasjon

Den terapeutiske relasjonen og egenskaper ved denne ble trukket frem av samtlige av familierapeutene og viet stor oppmerksomhet. Her forteller familierapeutene at de tar utgangspunkt i en systemisk tilnærming til familierapi. Henrik forteller at *”den systemiske tilnærmingen innebærer at vi som mennesker inngår i ulike sosiale systemer bestående av ulike relasjoner, hvor forandringer i et system vil føre til forandringer i andre system”*. Dette støttes av Anna og Stine som legger til at mennesker ikke bare påvirker, men også skaper hverandre i de relasjonene de inngår i. Anna sier det på følgende måte: *”Det viktigste som ligger i det å være familierapeut er forståelsen av at alt henger sammen, at hvordan jeg opptrer i forhold til deg virker inn på hvordan du spiller tilbake på meg”*. Dette er i tråd med Henrik som tilføyer at problemer skapes og opprettholdes i relasjoner, og at de derfor også kan løses i relasjoner. Jeg vil i det følgende se nærmere på hvilke egenskaper ved relasjonen mellom terapeut og klient som familierapeutene opplever som sentrale i tilknytning til autentisk tilstedeværelse.

4.1.1 Relasjonsetablering og gjensidighet

Samtlige av familieterapeutene forteller at de ønsker å etablere en gjensidig relasjon med sine klienter, spesielt med tanke på å unngå at klientene skal havne i et avhengighetsforhold til dem. Anna og Henrik forteller at klientene gjerne har det vanskelig når de kommer, og opplever det som helt essensielt å opprette kontakt så tidlig som mulig for å skape god kjemi i relasjonen. Henrik forteller at *”Det er noe med det å prøve å møte klientene der de er, og være tålmodig på et vis, slik at de føler seg sett og hørt, noe jeg tenker er helt avgjørende i starten. Vi kan bruke flere timer på å etablere en slik relasjon”*. Her forteller både Anna og Henrik at de og klientene må bli et team, slik at relasjonen blir et samarbeid. Anna opplever det derfor som viktig å være imøtekommende og vennlig, og omtaler seg selv som en vertinne som tar godt imot gjestene sine innledningsvis i møtet.

Som et aspekt ved å gjøre relasjonen gjensidig opplever Stine det viktig å bevisstgjøre klientene om hennes rolle og kompetanse i relasjonen. Hun forteller at *”når jeg merker at det kommer folk med en slags underdanighet, da må jeg adressere det, og fortelle dem at jeg ikke vet hvordan de skal leve livene sine. Jeg har nok med mitt eget. Men jeg kan noe om konflikt og kommunikasjon, og kan hjelpe dem med noen tanker som de kanskje ikke har tenkt selv”*. Dette støttes av Anna som forteller at *”jeg er veldig opptatt av at klientene ikke skal føle at de trenger å komme hit for at livet skal gå videre, altså at de blir avhengige. Det å spille ballen tilbake til klientene og gi dem æren for endringer gjør jeg veldig bevisst. Da får de en følelse av mestring ved å se at de har fått det til selv”*. Hvis det likevel skulle skje at klientene havner i en avhengighetsrelasjon, så opplever Henrik at *”avhengighetsforhold blir veldig vanskelig og får fram ting i meg som terapeut hvor jeg føler at jeg skal være den som sitter med svarene og løsningene til folk. Jeg tenker at jeg ikke blir veldig god som terapeut når jeg får den rollen”*.

4.1.2 Tillit og trygghet

Tillit og trygghet er to andre aspekter familieterapeutene opplever som kjennetegn på en god terapeutisk relasjon. Henrik forteller at *”det er viktig for meg å framstå slik at klientene føler en trygghet og kan stole på at jeg vil være tilstede for dem og det de kommer med. Det er fundamentet. Tillit blir et redskap som jeg blir opptatt av å bevare, og gir en trygghet i relasjonen slik at klientene merker at jeg vil dem noe godt... uten tillit vil klientene kanskje være mere skeptiske”*. Anna legger til at *”tillit i relasjonen gjør at klientene føler seg komfortable og avslappet”*. I tråd med dette forteller Stine at *”grunnlaget for all samtale er at*

man liker hverandre og liker å være sammen, at man på en måte er glade i hverandre; at det er en slags kjærlighet i rommet". I likhet med Anna forteller Stine at tillit blir viktig for et godt samarbeid: *"klientene må tenke at de kan jobbe sammen med meg. Jeg må oppføre meg på en måte som gjør at klientene får tillit til at jeg kan gjøre noe for eller med dem"*.

Stine hevder videre at tilliten må gå begge veier, og at hun som terapeut også må ha tillit til at klientene ønsker endring. Dette støttes av Henrik som forteller *"gjensidig tillit mellom terapeut og klient er viktig for at det skal oppstå et treffpunkt hvor vi kan arbeide sammen. En slags situasjon hvor begge liker hverandre"*. Spesielt opplever Henrik det som viktig å klare å opprette tillit til klienter som kommer som par og som gjerne har forskjellig utgangspunkt for terapien: *"Jeg opplever det som en tillitserklæring fra klientene når de kommer tilbake og snakker om ting det ikke er rom for at de kan snakke om hjemme. Da føler jeg at jeg utgjør en forskjell"*. Ved å få til en tillitsfull relasjon med begge kan man snakke og utforske hverandres problemer på en åpen måte forteller Henrik, og legger til at *"god terapi har vi når det blir trygt nok i rommet her slik at jeg kan utfordre klientene på deres tanker og følelser, og at de føler at det er greit. Det at det oppstår en kjemi som gjør at de syns det er greit å bli utfordret"*.

4.1.3 Empati

Samtlige av familieterapeutene omtaler empati som et viktig aspekt ved relasjonen. Henrik forteller at han opplever det som viktig å kunne sette seg inn i klientenes situasjon og forestille seg hvordan de har det. Ved å fremstå som empatisk mener Henrik at han kan komme klientene i møte på en god måte. Han forteller at *"empati er en måte å identifisere seg med klienten sett i fra hans eller hennes ståsted, og jeg mener måten jeg stiller spørsmål på, slik at de føler seg sett, har mye med empati å gjøre"*. Både Henrik og Anna forteller at denne identifiseringen ikke trenger å innebære at de føler det samme som klientene, men at det sentrale er å bekrefte klientenes følelser slik at de opplever å bli sett. Anna forteller: *"Ved at jeg sier noe om hva jeg tror jeg har sett og det treffer, så føler de at jeg forstår dem, og jeg blir oppfattet som et varmt menneske. Jeg tror de føler en trøst ved å bli sett. Ved å se og bekrefte dem setter jeg navn på det jeg tror de føler, også er vi i det"*.

Stine opplever at små ting i samspeilet påvirker og forteller at empati kan komme til uttrykk gjennom tonefall, blikkontakt og ordbruk. Hun forteller at klientene merker hennes empati ved at sterke følelser vil skinne igjennom og påvirke relasjonen: *"det hender at jeg blir så*

berørt at jeg blir våt i øynene. Jeg tror det er veldig sunt. Klienten merker at vi deler en dyp følelse. Jeg kjenner at klienten blir trygg av det, at jeg viser en slags menneskelighet... Terapi, og spesielt familierapi, har utviklet seg mye mer i retning av at folk er mennesker sammen". Samtidig forteller Anna at empati innebærer å holde en viss avstand til klientene for at empati i terapi skal være konstruktiv: "Det hadde begynt å bety så mye for meg at det ikke var bra. Jeg mistet gangsynet og bevegelsesfriheten min... Jeg syns jeg lærte veldig mye av det, og at det rett og slett ikke er nyttig for klientene mine når jeg blir for glade i dem. For man blir glad i folk. Jeg tror ikke jeg har vært menneske hvis jeg ikke hadde blitt følelsesmessig involvert, men det er noe med det å klare å holde det litt på avstand".

4.1.4 Ubetinget positiv aksept

Ubetinget positiv aksept for klientene er et annet aspekt som familierapeutene opplever som grunnleggende ved relasjonen. Dette kommer spesielt klart frem hos Henrik som forteller at "skal jeg få tillit og klare å få utfordret folk på sine følelser og tanker så må de føle at de blir akseptert først". Også Stine vektlegger betydningen av å forstå klientene ut i fra den situasjonen de befinner seg i, og at hun som terapeut ikke skal legge sine vurderinger i det klientene sier: "Det kan jo være ting som klienten sier som kan være totalt hull i hodet for meg. Men jeg kan ikke legge mine vurderinger på det". Dette støttes også av Henrik som legger til at han opplever ubetinget positiv aksept som en stor utfordring som ved enkelte anledninger kan være svært vanskelig: "I enkelte tilfeller blir det så stor forskjell på hva jeg tenker er rett og hva klienten tenker er rett. Ofte handler det om ungene deres, og da må jeg få sagt det på en eller annen måte hvis jeg merker at deres atferd ikke er bra for ungene. Hvis jeg unnlater å si noe da, da vil jeg føle meg dårlig etterpå, eller da føler jeg at jeg ikke gjør jobben min".

Også Anna vektlegger det å respektere klienten og det å være ikke-dømmende og ikke-moraliserende. I likhet med Henrik skiller hun mellom det å akseptere klienten som person og klientens handlinger, men forteller samtidig at det er en del ting som ikke kan aksepteres slik som vold og seksuelle overgrep. Her trekker hun frem en episode hvor hun opplevde å irettesette en klient som hadde fiket til sin samboer: "Da fordømte jeg handlingen og da merket jeg at hun fikk seg en skikkelig vekker hvor hun skjønnte noe hun ikke hadde skjønt fra før. Hun syns sikkert det var ubehagelig, men jeg tror ikke hun mistet tilliten til meg, og jeg tror ikke at hun følte at jeg fordømte hele henne. Jeg tror hun skjønnte det var handlingen jeg måtte ta så hardt tak i".

4.1.5 Selvbevissthet

Samtlige av familieterapeutene forteller at høy grad av selvbevissthet blir viktig for at de skal kunne drive en god terapi. Anna opplever det som viktig å ha et bevisst forhold til hva som er hennes og hva som er klientens bevissthetsinnhold, slik at hun ikke kommer i fare for å blande disse sammen: *”Det er viktig å være bevisst på hva som er mitt og hva som er klientens. Selv om det ligner på mitt er det ikke det samme. Da må jeg bli mer utforskende hos klienten og ikke tro at jeg har skjønt”*. Henrik opplever også dette som en utfordring da hans forhold til sin egen familie alltid vil stå som en kontrast til klientens relasjon til sin familie: *”Jeg blir hele tiden truffet av et eller annet som har med hvordan jeg er i forhold til mine unger eller med min partner, på ting jeg kan endre på eller bli bedre på”*.

Spesielt vektlegger Anna og Henrik betydningen av å ha et selvbevisst forhold til egne tanker og følelser. Henrik forteller: *”Hvis jeg får en følelse av irritasjon eller synes det som sies virker veldig ufornuftig prøver jeg bevisst å ta en ekstra ”omdreining” hvor jeg på en måte lytter til min indre stemme og prøver å vri følelsen over på et spørsmål eller noe jeg kan utfordre dem på”*. Ved å være selvbevisst opplever Anna at hun også klarer å ha et bevisst forhold til sin egen oppmerksomhet: *”For eksempel hvis de er redde, sinte eller ikke gir blikkontakt, da kan jeg tenke at ”dette blir morsomt”, men det handler ikke om meg, men hvordan jeg kan gjøre dette til et bra rom for dem, så da flytter jeg fokus fra meg over på dem”*.

Stine opplever derimot ikke at hun retter noe spesiell oppmerksomhet mot egne tanker i møtet med klientene, og forteller at de følelsene hun får underveis i samtalen vil påvirke henne: *”Hvis klientene forteller noe morsomt så ler vi jo sammen, men jeg sitter ikke og tenker at jeg ler fordi det var morsomt”*. Stine trekker også frem en hendelse hvor manglende selvbevissthet førte til at hun ble totalt oppslukt i egen frustrasjon over atferden til en av sine klienter. Hun forteller: *”Jeg tenkte ikke på noe annet enn hvor forbannet og frustrert jeg var. Hans væremåte gjorde meg til en dårlig terapeut”*.

4.2 Autentisitet

I tråd med forskningens fokus på autentisk tilstedeværelse ble autentisitet trukket fram og viet stor oppmerksomhet av familieterapeutene. Her går det fram at familieterapeutene opplever sin fagbakgrunn og teoretiske forståelse som en integrert del av deres person og væremåte.

Stine opplever at det er vanskelig å skille henne og familieterapeuten, og tenker at hun blir som hun blir nettopp gjennom det livet hun lever.

Om autentisitet forteller Henrik: *”Jeg kjenner at jeg er trygg som terapeut når jeg er meg selv... når jeg har følelsen av at klientene kan komme med hva som helst og at jeg skal klare å forholde meg til det, og at jeg ikke får følelsen av at her må jeg gjøre noe som jeg egentlig føler meg litt ukomfortabel med”*. Stine legger til at *”jeg opplever at jo mer personlig og autentisk jeg blir, desto mer slapper jeg av. Jeg er meg selv og bare lar det flyte, og trenger ikke å tenke på at jeg må passe på hva jeg sier. Jeg tenker at jo mer jeg er meg selv, desto bedre blir jeg”*. I tillegg opplever Henrik og Stine at måten de framstår på som terapeuter er et relasjonelt fenomen som avhenger av klientene. Stine forteller at det å være autentisk innebærer at hun forholder seg forskjellig til ulike klienter og ikke framstår på samme måte overfor alle: *”vi har jo så mange måter å framstå på, slik at jeg tenker at hvis to av mine klienter møtes på gata og begynner å snakke om at de har vært her, så kan det hende at de snakker om to forskjellige personer som begge ville ha vært meg”*.

4.2.1 Autentisitet og åpenhet

Familieterapeutene opplever at autentisitet bidrar til å åpne opp relasjonen. Anna forteller: *”Når jeg er autentisk som terapeut så blir det lettere for klientene å åpne seg opp og gi av seg selv... Merker klientene at jeg sitter her med en maske, vil de ikke komme med så mye om livet sitt”*. Anna opplever også at det blir lettere for klientene å være autentiske hvis hun er det: *”Folk er usikre og spente på hva som møter dem i terapi...Da blir det viktig at jeg blir oppfattet som en alright og interessert person slik at de kan sette seg ned i stolen her og begynne å puste igjen. Er jeg autentisk som terapeut blir det også lettere for klientene å være seg selv, spesielt når det vanskelige kommer. For eksempel at klientene opplever at det er greit å gråte her”*. Dette støttes av Stine som tilføyer at *”det å være seg selv i relasjon med klientene betyr mye. Folk kommer med sine vanskeligheter og ønsker å møte et godt menneske som skjønner hva de snakker om fordi de har levd et liv selv”*.

4.2.2 Profesjonalitet, grenser og autentisitet

Samtlige av familieterapeutene trekker inn det å være profesjonell i tilknytning til autentisitet. Henrik forteller at *”jeg er ikke profesjonell hvis jeg ikke ser meg selv som en del av prosessen. Ved å være meg selv tenker jeg at jeg framstår mye mer ekte og profesjonell overfor klienten. At jeg framstår som en ekte og hel person som ønsker noe godt for dem. Det tror jeg er en*

fordel... Blir man avhengig av hjelpemidler som manualer og lignende, da mister man noe av den autentisiteten”.

Familieterapeutene trekker også et skille mellom det å være personlig og det å være privat i forhold til profesjonalitet og autentisitet. Henrik forteller: *”Jeg tenker det er viktig å ha en viss distanse. Det er noen rammer for hva som finner sted her på kontoret, og det er noen grenser i forhold til mitt privatliv og mitt personlige liv”.* Med å være personlig forstår Henrik det å bruke eksempler fra eget liv og egen familie. Slik opplever Henrik at han bidrar til å menneskeliggjøre seg selv, samt at han setter problematikken i perspektiv ved å normalisere den og å vise til at det er snakk om allmennproblematikk som ikke er spesifikk for klienten. Henrik forteller: *”Jeg bruker litt av min hverdag på en måte som kan være til hjelp for dem. Hensikten er ikke å vise hvordan ting skal være ved at jeg fremstår som perfekt. Det må jeg være forsiktig med”.* Ved å være privat forstår derimot Henrik det å fortelle klienten om forhold som er problematisk i hans liv eller innad i hans familie, og ved å gjøre dette opplever Henrik at han overstiger en grense hvor han ikke lenger er profesjonell.

Uttalelsene til Henrik støttes av Anna som forteller: *”Jeg kan godt være personlig, men blir aldri privat, slik at de får meg i fanget. Ved å trekke frem mitt eget liv kan jeg bruke meg selv som eksempel. Det er det som er poenget”.* Også Stine forteller at hun bruker av seg selv og sitt eget liv. Hun forteller også at hun kan fortelle personlige historier og tillegge dem noen andre. Det sentrale hos Stine er imidlertid at relasjonen skal være preget av gjensidig tillit før hun deler sine personlige erfaringer: *”Jeg forteller ikke hva som helst til hvem som helst. Jeg venter til relasjonen har satt seg først... Forholdet skal være godt og tillitsfullt begge veier før jeg forteller disse personlige historiene”.* Anna føyer til at hun aldri deler personlige aspekter fra eget liv som fortsatt er aktivt og følsomt for henne. Her påpeker hun at det ikke er hennes egne behov som skal stå i sentrum, men snarere klientens: *”Det må være ting som jeg har lagt bak meg og som jeg er ferdig med som jeg kan bruke. Jeg må være veldig bevisst på hva som er mitt og hva som er klienten sitt”.*

4.2.3 Inautentisitet

Familieterapeutene har svært like erfaringer med tanke på når det kan være fordelaktig å holde tilbake eller vente med det autentiske. Alle opplever det som primært å opprettholde kontakten, relasjonen eller prosessen, og at det å være autentisk er sekundært. Henrik forteller: *”Jeg tenker at jeg lar være å si det jeg mener i situasjoner hvor det vil bli for*

vanskelig for klienten, eller hvor noe vil låse seg. Man må ha en feeling på hva som skjer i rommet hvis man sier noe". Anna og Henrik opplever det derfor som viktig å først etablere en trygg relasjon hvor klientene tåler å bli konfrontert med autentiske tilbakemeldinger. Henrik forteller: "Det handler også om trygghet, for hvis vi er trygge på folk så tør vi mer også. Da kan vi bli mer umiddelbar i reaksjonen". I tråd med dette forteller Stine at "Kontakten kommer først, så kan jeg heller si det jeg mener i et annet øyeblikk. Her må jeg porsjonere og føle på hva som blir riktig å si... Det er hele tiden med tanke på hva som er nyttig for klienten eller pareet".

4.3 Tilstedeværelse

Betydningen av tilstedeværelse ble vektlagt av samtlige av familieterapeutene som essensielt for god terapi. Her forteller familieterapeutene at tilstedeværelse i første rekke handler om en oppmerksomhet rettet mot klienten og det som finner sted i relasjonen. Anna opplever at en oppmerksomhet mot nyansene ved klienten og relasjonen gjør at hun klarer å være på bølgelengde med klientens tilstand og behov i øyeblikket: *"Jeg opplever det som veldig viktig for min terapi at jeg er der, at jeg er tilstede, slik at jeg ser dem... slik at jeg får tak i hva de har med seg de som kommer her nå for at jeg skal kunne være hos dem... Når jeg er tilstede blir det de kommer med tatt i mot, utforsket og jobbet med. Så hvis jeg er oppmerksom får jeg med meg nyanser og vi går den veien som er passelig for klienten. Samtalen kan gå den ene eller den andre retningen, men min tilstedeværelse gjør at vi går en vei som kjennes rett ut for dem".*

I likhet med Anna, forteller Henrik at *"tilstedeværelse handler om å være oppmerksom og se hva som foregår med folk underveis i samtalen, slik at jeg har et fokus på klientene og hvor de er hen. Det handler om å kontinuerlig sjekke ut hva de mener og hvordan de har det".* Stine legger til at oppmerksomheten må ha en nytteverdi for klientene og deres problem. Her forteller familieterapeutene også at de retter oppmerksomheten mot det klientene uttrykker verbalt og gjennom kroppsspråk, herunder spesielt ansiktsuttrykk, hvor de opplever at det kan ligge mye informasjon. Spesielt Henrik uttrykker at han vektlegger den meningen klientene legger i språket og de ordene de benytter. Han forteller *"Jeg er ganske opptatt av det med språk og hvordan jeg kan forstå ordene. 'Du bruker det ordet, og hva betyr det når du sier det?' kan jeg si, og så finner jeg en måte å nansere bildet på".*

Henrik forteller videre at *”tilstedeværelse innebærer en gjensidig bekreftelse av hverandre, hvor vi møtes på noe viktig og som begge forstår. Det er en god følelse. Det kan være at jeg bruker et ord på et fenomen da, og så ser jeg at det var akkurat det ordet personen lette etter... Det samme ordet kan bety så utrolig mye forskjellig, og vi legger ulik mening i de samme ordene. Vi bruker ord for å få fram en forståelse, og kanskje møtes blikkene våre også, og vi får en slik bekreftelse i blikket”*. Familieterapeutene uttrykker at deres tilstedeværelse kan bidra til trygghet og positiv bekreftelse av klientene og det de sysler med i livene sine, slik at klientene opplever å bli sett. Anna opplever at hun i stor grad klarer å være tilstede i samtalene med klientene, og tenker at tilstedeværelse innebærer at hun må by på seg selv. Hun forteller: *”... det er på en måte meg da, det er det jeg har å by på... Jeg tenker ikke at jeg gjør noe spesielt, men det merkes når folk er tilstede eller litt sånn fjerne. Jeg bruker blikket og ser mye på folk, og følger opp det som blir sagt slik at de skjønner at det blir tatt i mot”*.

4.3.1 Autentisk tilstedeværelse

Samtlige av familieterapeutene opplever autentisitet som en viktig del av tilstedeværelse. Dette kommer spesielt godt til uttrykk hos Henrik som forteller at *”for at klienten skal føle seg sett og forstått så må jeg som terapeut være konsentrert rundt klienten, men samtidig så har det med autentisitet å gjøre, ved at jeg er den jeg er i relasjonen jeg også”*. Henrik opplever at både han og klientene må være trygge på hverandre og tørre å være seg selv og gi av seg selv for at det skal kunne oppstå et treffpunkt: *”Gjensidig tillit mellom terapeut og klient blir viktig for at det skal kunne oppstå et treffpunkt hvor vi kan arbeide sammen. En slags situasjon hvor vi kan snakke sammen og ha det greit sammen”*. Henrik forteller også at trygghet fører til mer autentisk tilstedeværelse da han kan være mer umiddelbar i reaksjonen. Henrik opplever autentisitet som et aspekt ved tilstedeværelse og legger til at *”å være autentisk handler om å være tilstede med hele seg selv som terapeut”*. Henrik opplever autentisk tilstedeværelse som et relasjonelt fenomen som handler om kjemi: *”Det er ikke noe jeg kan bestemme over. Jeg kan ikke bestemme at ”nå er jeg autentisk tilstede”, for det er et relasjonelt fenomen. Gjennom å være meg selv, og på en måte profesjonell, og ta i mot det som kommer, så vil jeg oppleves som autentisk tilstede av klienten”*.

4.3.2 Spontanitet og improvisasjon

Spontanitet og improvisasjon er to andre aspekter som blir trukket frem av familieterapeutene som sentrale i tilknytning til tilstedeværelse. Stine forteller at *”det å være terapeut er en kunstart hvor det handler om å være i øyeblikket. Det blir helt håpløst å planlegge en time”*.

Anna legger til at: *”Jeg tenker at jeg er spontan... da får de det de får, og da får de stort sett en tilstedeværende terapeut som ikke er så opptatt av at terapien skal følge en overordnet plan. Jeg kan ha et ønske for samtalen, men jeg har ikke noen plan på hvordan det skal skje. Jeg tror jeg er rimelig god på å ta ting som de kommer uten at jeg blir overveldet”*. Henrik opplever også at familierapi i stor grad bærer preg av spontanitet og improvisasjon: *”Folk har forventninger til hva som vil skje her, og jeg har forventninger til hva jeg skal få til. Men i det store og hele så er det en del uforutsigbare ting som skjer. I veldig mange samtaler må du forholde deg til det uforutsigbare”*. Å forholde seg til det uforutsigbare er i følge Henrik et aspekt ved det å være profesjonell, og med improvisasjon forstår han det å *”ta ting som de kommer og bruke det til noe”*.

Henrik opplever at han blir mer spontan når tryggheten i relasjonen er på plass: *”I starten er jeg mer bevisst på at jeg skal jobbe for å skape en relasjon og en trygghet slik at jeg veier mine ord mer. Når den er på plass så løser det litt opp, og jeg får større spillerom på et vis”*. Henrik forteller også at han i tillegg til å være spontan og improvisatorisk, også har et behov for å planlegge: *”Jeg har også et behov for å se litt lengre frem, eller dra noen linjer, eller lage noen rammer for det arbeidet vi skal holde på med. Men innenfor disse ikke alt for snevre rammene så kan det skje veldig mye rart”*. Her trekker Henrik en parallell mellom improvisasjon i terapi og improvisasjon i musikk og forteller *”Jeg skal jo spille sammen med noen også, og vi må ha noen akkorder eller noen slags rammer eller fundament for det vi skal holde på med sammen. Men så er det slik at innenfor disse rammene så åpnes det opp for soloer og så videre. Bare jeg holder meg innenfor den samme tonearten så blir det greit. At det ikke blir for forskjellig... blir vi for forskjellige i væremåte kan det bli problematisk for klientene å finne seg til rette her på kontoret”*.

4.3.3 Dyp tilstedeværelse

Familierapeutene forteller at det i god terapi settes i gang bevegelse og positive prosesser hvor de opplever at det skjer noe med en viss dybde. Dette kommer spesielt godt fram hos Stine som opplever dyp tilstedeværelse i sammenheng med spontanitet: *”Når jeg er tilstede og spontan kjenner jeg at jeg er helt i spissen av noe. Det er det øyeblikket hvor jeg bruker kreativiteten min maksimalt. Jeg kjenner i øyeblikket hva som er riktig og nødvendig å si. Det er sånne gylne øyeblikk. Da bruker jeg virkelig fra bunnen av meg selv. Jeg er også i kontakt med noe i meg selv som blir nyttig for den andre”*. Hun forteller videre at dyp tilstedeværelse *”er denne spissen hvor jeg virkelig går i bunnen av meg selv og virkelig får sånne opplevelser*

med 'hvor tok jeg det her fra?'... Det må også være gjensidig. For eksempel hvis du nå ikke hadde sittet å sett sånn på meg nå, men bare stilt spørsmål og kanskje ikke hadde vært så interessert, så hadde kanskje jeg bare svart et eller annet. Jeg synes vi har... vi snakker sammen! Man blir påvirket av hverandre, og det er det som er kjernen i det systemiske". Det at tilstedeværelsen må være gjensidig blir også fulgt opp av Anna og Henrik som opplever at klienter som er tilbakeholdne eller passive blir en ekstra utfordring i terapi, da det blir vanskeligere å være på bølgelengde med klientenes tilstand i øyeblikket.

Stine forteller videre at dyp tilstedeværelse krever at hun klarer å koble fra andre tanker; *"Jeg tenker at jeg har et hode fullt av skuffer, og at jeg kan åpne og lukke skuffer. Hvis jeg står oppe i et personlig problem så tenker jeg at jeg i stor grad klarer å lukke den skuffen".* Motsatt referer hun til kognitivt kaos og manglende tilstedeværelse ved å bruke metaforen for et fullt skap der alt faller ut hvis skapet blir åpnet. Også Henrik og Anna forteller at de klarer å holde en viss avstand til utenomliggende faktorer, slik som for eksempel dagsform, og påpeker at det blir viktig å holde andre tanker i bakgrunnen slik at de ikke vil gå utover tilstedeværelsen.

Stine forteller at hun både benytter seg av oppmerksomhets- og påvirkningsferdigheter når hun er tilstede. Hun forteller: *"Man må gjøre begge deler, men jeg tror nok at jeg blir veldig opptatt av at ting skal skje. Også kan man jo ha en lang diskusjon på når ting skjer. Noen ganger skjer det ting når du bare sitter og er og lytter, men jeg tenker at når jeg lytter så er jo det også noe man gjør... da lytter jeg ordentlig etter hva klientene sier, men jeg er også veldig aktiv og kan gripe inn og forsøke å forstyrre tankene deres litt, og det er jo en måte å gjøre noe på".* Hun opplever også at det å være lyttende tilstede hjelper mest i terapi, mens teknikker får en underordnet betydning. Anna erfarer på sin side at hun søker progresjon og utvikling, og forteller at *"utålmodigheten min kan komme til uttrykk i at jeg får ting til å skje da, både på godt og vondt".*

4.3.4 Refleksjon og tilstedeværelse

Familieterapeutene har dels ulike oppfatninger av relasjonen mellom refleksjon og tilstedeværelse. Anna opplever at refleksjon rundt terapiprosessen går ut over hennes evne til tilstedeværelse: *"Begynner tankene å vandre så er man ikke tilstede. Det kan være noe klienten sier som jeg assosierer til eget liv, og plutselig er jeg hos meg selv".* Anna opplever derfor at hun ikke kan fokusere spesielt mye på refleksjon, og i den grad hun reflekterer

mener hun det skjer fortløpende. Her forteller Anna at hun heller baserer seg på intuisjon: *”Jeg tenker at jeg er intuitiv, slik at det bare skjer uten at det har vært så mye her oppe i hodet, men mer nedi magen”*. Hun utdyper: *”Jeg er stort sett selvbevisst det jeg sier. Jeg behøver ikke å vite hvorfor jeg sier det, men jeg vet at jeg sier det, og er var på hvilken effekt det får”*.

I likhet med Anna opplever Stine at hun prioriterer tilstedeværelse med klienten fremfor refleksjon: *”Når jeg sitter i samtale med folk så blir det ikke så mye tid til refleksjon. Altså, det går vel noe parallelt, jeg kjører vel to plater samtidig. Men jeg tror oppmerksomheten min er utad der”*. I motsetning til Anna opplever altså Stine refleksjon og tilstedeværelse som parallelle prosesser som ikke går på bekostning av hverandre, samtidig som hun i likhet med Anna forteller at hun gjerne jobber intuitivt: *”I enkeltsituasjoner når klienten sier et eller annet som jeg må reflektere over, så er det jo bare snakk om brøkdeler av sekunder hvor jeg tenker ”hva gjør jeg nå?” Skal jeg si sånn eller sånn... Det går nok litt på intuisjon hva som kjennes riktig å si”*. I likhet med Anna opplever Stine at det viktigste for henne er å være tilstede sammen med klienten i øyeblikket: *”Det viktigste er å være hos klienten og følge opp klienten. Du må være der klienten er... på det samme nivået”*.

Henrik opplever i likhet med Stine at refleksjon og tilstedeværelse ikke går ut over hverandre: *”Jeg tror at det er nødvendig med en god balanse mellom refleksjon og tilstedeværelse... Den indre refleksjonen jeg gjør meg underveis er et godt redskap som ikke går utover tilstedeværelsen”*. Henrik legger også til at refleksjon gjør han i stand til å være mer autentisk ved at han bruker mer av seg selv. Her opplever Henrik at klientene anser han som en mer tilstedeværende terapeut hvis de ser at han tenker og reflekterer over deres problematikk: *”Det at jeg reflekterer gjør noe med måten jeg snakker til dem på, og jeg tenker at de merker at jeg er tilstede, og opplever det som en positiv ting”*.

4.4 Oppsummering

I dette kapitlet har jeg fanget opp, integrert og organisert det jeg anså å være felles essens ved alle beskrivelsene i henhold til Giorgis generelle strukturelle beskrivelse. Temaene som ble avdekket, ble til i et samvirke mellom min teoretiske begrepsbruk og forskningsdeltakerne sine egne ord og uttrykk. I neste kapittel vil jeg belyse og kritisk drøfte dette empiriske materialet opp mot avhandlingens teoretiske rammeverk.

KAPITTEL 5: DRØFTING AV AUTENTISK TILSTEDEVÆRELSE

Jeg gikk inn i dette forskningsprosjektet med et ønske om å undersøke familieterapeuters opplevelse av å være autentisk tilstede med sine klienter. Her møtte jeg forskningsfeltet med problemstillingen: *Hvordan opplever familieterapeuter å kunne være autentisk tilstede med sine klienter, og hvilken rolle spiller egen refleksjon for denne opplevelsen?* For å undersøke problemstillingen benyttet jeg meg av Giorgis empirisk fenomenologiske analysemetode. Ved å gi en generell strukturell beskrivelse fanget jeg opp, integrerte, og organiserte jeg det jeg anså å være felles essens ved alle beskrivelsene. Som siste og avsluttende del av denne analyseprosessen vil jeg nå i dette kapitlet drøfte det empiriske materialet presentert i kapittel 4 opp mot avhandlingens teoretiske rammeverk presentert i kapittel 2.

Det hersker liten tvil om at autentisk tilstedeværelse er et viktig tema for familieterapeutene. Deres opplevelser og tanker knyttet til egen praksis bekrefter det eksistensialistisk-humanistiske paradigmetts vektlegging av temaet. I likhet med Greenberg & Geller (2001) forstår familieterapeutene autenticitet som et aspekt ved sin tilstedeværelse, og Henrik uttaler følgende: *”For at klienten skal føle seg sett og forstått så må jeg som terapeut være konsentrert rundt klienten, men samtidig så har det med autenticitet å gjøre, ved at jeg er den jeg er i relasjonen jeg også”*. Som vi husker fra forrige kapittel ble de overordnede temaene *relasjon, tilstedeværelse* og *autenticitet* identifisert med hver sine undertema. Denne generelle strukturelle beskrivelsen viste seg å være nyttig for å systematisere og få oversikt over datamaterialet. Samtidig viste denne strukturingsprosessen at avhandlingens tematikk er svært sammenvevd og sammenfallende. I den kommende diskusjonen velger jeg derfor å se det empiriske materialet som en helhet, og i tråd med avhandlingens problemstilling diskutere familieterapeutenes opplevelser i lys av temaene ”tilstedeværelse” og ”autenticitet”.

5.1 Tilstedeværelse

5.1.1 Relasjonens betydning for tilstedeværelse

Familieterapeutenes forståelse for tilstedeværelse springer ut i fra deres forståelse av den terapeutiske relasjonen. Her vektlegger terapeutene systemisk og syklisk tenkning, hvor det påpekes at mennesket både påvirker og skaper hverandre i relasjoner. Som Henrik påpeker er det nettopp i relasjoner at problemer, skapes, opprettholdes og løses. Anna sier det på følgende måte: *”Det viktigste som ligger i det å være familieterapeut er forståelsen av at alt henger sammen, at hvordan jeg opptrer i forhold til deg virker inn på hvordan du spiller*

tilbake på meg". Dette er i tråd med det sentrale eksistensialistisk-humanistiske konseptet om *being-in-the-world*, hvor mennesket står i et grunnleggende gjensidig og relasjonelt forhold til andre mennesker (mitwelt) og resten av verden (umwelt). Familieterapeutene forstår i tråd med intensjonalitetsbegrepet at mennesket aktivt kan handle i verden, utvikle seg, og ta styring over sitt eget liv og egen skjebne. Dette er i tråd med Buber (1958) og Macmurray (1961/1991) som påpeker at enkeltmennesket er grunnleggende vevd sammen med andre mennesker og verden, og at en bare kan bli et fullt og helt menneske i møtet med et annet menneske. Familieterapeutenes tro på at problemer kan løses i relasjoner er i samsvar med Rogers (1961) grunnleggende respekt og anerkjennelse for menneskets iboende ressurser.

Terapeutene opplever imidlertid at klientene ofte søker seg inn i avhengighetsrelasjoner hvor de legger alt ansvaret for egen utvikling over på terapeutene. I lys av dette forteller de at det blir essensielt å opprette god kontakt og skape en gjensidig relasjon så tidlig som mulig, blant annet ved å redegjøre for egen kompetanse og rolle i relasjonen. Dette kommer svært godt frem hos Stine: *"Når jeg merker at det kommer folk med en slags underdanighet, da må jeg adressere det, og fortelle dem at jeg ikke vet hvordan de skal leve livene sine. Jeg har nok med mitt eget. Men jeg kan noe om konflikt og kommunikasjon, og kan hjelpe dem med tanker som de kanskje ikke har selv"*. Det at terapeutene opplever det som betydningsfullt å etablere god kontakt og gjensidighet tidlig i relasjonen, kan ses i sammenheng med Rogers (1957) sin forståelse av psykologisk kontakt som forutsetning for den terapeutiske relasjonen. Deres forståelse av det asymmetriske utgangspunktet for terapien er i tråd med Kvalsund & Allgood (2009) som påpeker at terapeuten er eksperten som sitter med makten, mens klienten gjerne er den maktesløse novisen som søker seg inn i en avhengighetsrelasjon.

Familieterapeutene forteller videre at gjensidighetsrelasjoner kjennetegnes av et samarbeid preget av god kjemi og tålmodighet i forhold til å møte klientene der de er. Her søker terapeutene å legge til rette for at klientene skal kunne oppleve å bli sett og hørt, og gir dem dermed muligheten til å tre frem som unike individ. Her påpeker familieterapeutene at det blir viktig å bevisstgjøre og oppmuntre klientene i forhold til de endringene de klarer å gjennomføre selv, da dette fremmer klientenes mestringsfølelse og selvstendighet. Som Anna påpeker: *"Det å spille ballen tilbake til klientene og gi dem æren for endringer gjør jeg veldig bevisst"*. Relasjonen familieterapeutene beskriver deler utvilsomt mange fellestrekk med Bubers I-Thou relasjon. I likhet med Buber vektlegger også familieterapeutene at det intersubjektive mellomrommet må ta form som et samarbeid preget av god kjemi og

tålmodighet. Hos både Buber og familierapeutene handler det her om å møte den andre der han eller hun befinner seg, og legge til rette for at den andre skal tre frem som et unikt individ. I likhet med Jacobs (1995) og Buber (1970) forstår terapeutene relasjonens utgangspunkt som en ensidig inkludering hvor terapeuten legger til rette for å møte klientene der de er, være tålmodig, og bekrefte klientene slik at de føler seg forstått. Samtidig beskriver terapeutene i tråd med Kvalsund & Allgood (2009) om potensialet for gjensidig inkludering i den grad de klarer å overføre kunnskapen og støtten som klientene trenger for å myndiggjøres som ekspert i eget liv. Dette potensialet kommer blant annet til syne gjennom terapeutenes bevisstgjøring av klientenes selvstendige endringsprosess, hvor de anser klientene som myndiggjorte agenter som er i stand til å ta styring i eget liv. I tråd med Rogers (1961) bidrar terapeutene slik til å fremme en bevegele fra ytre til indre kontrollplassering hos klientene, hvor både terapeut og klient berikes av hverandres selvstendighet og kompetanse (Kvalsund, 2003a).

5.1.2 Oppmerksom tilstedeværelse

Når relasjonen er på plass, opplever familierapeutene at deres tilstedeværelse innebærer å rette en sensitiv oppmerksomhet mot klientene og det som finner sted i relasjonen. Dette oppleves som grunnleggende for at de skal klare å være på bølgelengde med klientenes tilstand og behov i øyeblikket. Ved å være oppmerksomme og årvåkne opplever terapeutene å få med seg nyansene som skal til for å kunne ta i mot, utforske, og jobbe med klientene. Her opplever terapeutene at tilstedeværelse handler om å kontinuerlig å sjekke ut hva klientene mener og hvordan de har det, slik at terapeutenes tilstedeværelse gjør at de får med seg informasjonen som trengs for å kunne arbeide med klientene ut i fra en størst mulig forståelse for deres situasjon. Dette kommer spesielt godt frem hos Anna: *”Jeg opplever det som veldig viktig for min terapi at jeg er der, at jeg er tilstede, slik at jeg ser dem... slik at jeg får tak i hva de har med seg de som kommer her nå for at jeg skal kunne være hos dem... Når jeg er tilstede blir det de kommer med tatt i mot, utforsket og jobbet med. Så hvis jeg er oppmerksom får jeg med meg nyanser og vi går den veien som er passelig for klienten. Samtalen kan gå den ene eller den andre retningen, men min tilstedeværelse gjør at vi går den veien som kjennes rett ut for dem”*. Terapeutenes opplevelse av tilstedeværelse er i overensstemmelse med Geller & Greenberg (2002) sin definisjon av begrepet, i det de søker å være fullt tilstede med og for klientene i øyeblikket, uten at de virker å ha et selvsentrert eller forutbestemt mål for øyet. Som Buber (2002) og Rogers (1957) påpeker er selve forutsetningen for møtet en reell tilstedeværelse, eller en psykologisk tilgjengelighet og villighet til å inngå i relasjon med den andre. Denne villigheten er som vi ser tilstede hos familierapeutene, som i henhold til I-

Thou relasjonen står frem med et oppriktig ønske om å møte klientene der de er og la de tre frem som unike individer.

Videre forteller familieterapeutene at deres oppmerksomhet er rettet mot det klientene uttrykker verbalt og gjennom kroppsspråk, og at det potensielt kan ligge mye informasjon i klientenes ansiktsuttrykk. Spesielt Henrik vektlegger språket og gjensidig bekreftelse gjennom språk som et sentralt aspekt ved tilstedeværelse og gjensidig forståelse: *”Tilstedeværelse innebærer en gjensidig bekreftelse av hverandre, hvor vi møtes på noe viktig og som begge forstår... Det kan være at jeg bruker et ord på et fenomen da, og så ser jeg at det var akkurat det ordet personen lette etter... Det samme ordet kan bety så utrolig mye forskjellig, og vi legger ulik mening i de samme ordene. Vi bruker ord for å få fram en forståelse, og kanskje møtes blikkene våre også, og vi får en slik bekreftelse i blikket”*. For Buber (1958, 2002) omhandler den intersubjektive dialogen som utspiller seg mellom terapeut og klient både om tale, taushet og stillhet. Dette synet ivaretas også av familieterapeutene i det de verdsetter dialogens ulike uttrykksformer, og ikke bare det verbale som gjerne kjennetegner vår hverdagslige og uforpliktende kontakt med hverandre. Familieterapeutene anerkjenner også i tråd med Buber (2002) behovet for gjensidig forståelse, og er dermed inneforstått med at det dialogiske verken finnes i en av de to partene alene, men snarere springer ut av, og er en kvalitet ved deres relasjon (Cissna & Anderson, 1998).

5.1.3 Spontan og improvisatorisk tilstedeværelse

Familieterapeutene opplever at spontanitet og improvisasjon blir sentralt for deres tilstedeværelse. Dette kommer godt frem hos Stine: *”Det å være terapeut er en kunst som handler om å være i øyeblikket. Det blir helt håpløst å planlegge en time”*. Terapeutene opplever at de i svært mange samtaler må forholde seg til det uforutsigbare, og at det å være spontan dermed blir en del av deres profesjonelle rolleutførelse. Familieterapeutenes vektlegging av spontanitet som et sentralt aspekt ved tilstedeværelse er både i tråd med Rogers og Buber. Som vi husker fra teoridelen påpeker Rogers (1980) at tilstedeværelse nettopp innebærer det å *”behave in strange and impulsive ways in the relationship”* (s.129). Spontanitet er som vi har sett også et sentralt aspekt ved Bubers I-Thou relasjon, og kommer blant annet til uttrykk gjennom Bubers vektlegging av umiddelbarhet og uforutsigbarhet, slik det påpekes av Karlsen (2003).

Terapeutene opplever også at spontanitet henger sammen med trygghet i relasjonen, og forteller at de er mer opptatt av å veie sine ord innledningsvis, mens de gradvis blir mer spontane og får større spillerom etter hvert som tryggheten i relasjonen vokser. Dette er i samsvar med Gibb (1978) og Skau (2005) som påpeker at tillit og trygghet fremmer relasjonell åpenhet. Dette kan tyde på at terapeutene innledningsvis søker å fremme tillit og trygghet gjennom forutsigbar atferd, for så å bruke denne tryggheten til å foreta seg mer uforutsigbare og spontane handlinger uten at dette svekker tilliten og tryggheten.

Ved å operere spontant og improvisatorisk opplever familieterapeutene større grad av tilstedeværelse med tanke på det å forholde seg til ulike aspekter slik de oppstår i øyeblikket. Henrik trekker her en parallell mellom improvisasjon i musikk og i terapi, hvor han forteller at det eksisterer noen overordnede rammer for det som skal finne sted, men at det innenfor disse rammene åpnes opp for spontanitet og improvisasjon. Henrik utdyper: *”vi må ha noen akkorder eller noen slags rammer eller fundament for det vi skal holde på med sammen. Men så er det slik at innenfor disse rammene så åpnes det opp for soloer og så videre”*. Dette er i samsvar med Steinholt & Øksnes (2003) som påpeker at dialogen skapes i et samvirke og springer spontant ut fra handlingene til de som er tilstede. Samtidig underbygger det Karlsen (2006) sin påstand om at spontane handlinger er prosessuelle og kontekstuelle i den grad de spontane handlingene til terapeutene både er et resultat av den terapeutiske prosessen, samt tar høyde for den spesifikke konteksten. Som Henrik påpeker: *”Bare jeg holder meg innenfor den samme tonearten så blir det greit... blir vi for forskjellige i væremåte kan det bli problematisk for klientene å finne seg til rette her på kontoret”*.

5.1.4 Dyp tilstedeværelse

Familieterapeutene forteller at det i god terapi settes i gang bevegelser og positive prosesser hvor de opplever at det skjer noe med en viss dybde. Denne opplevelsen beskriver terapeutene som en dyp tilstedeværelse i øyeblikket hvor deres spontanitet og kreativitet benyttes i så stor grad som mulig, og at dette tillater terapeutene å være helt i spissen av sin erfaring. Om denne opplevelsen forteller Stine: *”Jeg kjenner i øyeblikket hva som er riktig og nødvendig å si. Det er sånne gylne øyeblikk. Da bruker jeg virkelig fra bunnen av meg selv. Jeg er også i kontakt med noe i meg selv som blir nyttig for den andre”*. Dyp tilstedeværelse handler i følge Stine om å *”gå i bunnen av seg selv”* og *”være i kontakt med spissen av sin erfaring”*, uten at hun forsøker å kontrollere utfallet av sin tilstedeværelse. Familieterapeutene forteller at dyp tilstedeværelse krever gjensidighet, da terapeut og klient vil påvirke hverandre i retning av å

nå dyp tilstedeværelse gjennom dialog hvor partene viser oppriktig interesse for å ta del i den terapeutiske samtalen. Samtidig forteller familieterapeutene at det er vanskelig å være på bølgelengde og nå den dype tilstedeværelsen med klienter som er tilbakeholdne og passive i relasjonen. Terapeutenes forståelse av dyp tilstedeværelse deler mange likhetstrekk med Bubers I-Thou øyeblikk. For som hos Buber er det for familieterapeutene snakk om spesielle, gyldne øyeblikk som krever at bestemte kriterier eksisterer samtidig. I likhet med I-Thou øyeblikkene påpeker familieterapeutene at dyp tilstedeværelse krever gjensidighet, og et nærvær som legger til rette for at terapeut og klient kan oppleve intensiteten i øyeblikket slik det oppstår, blant annet gjennom autentiske, spontane og kreative handlinger her og nå.

I følge Jacobs (1995) er I-Thou øyeblikkene de mest intense øyeblikkene i hele møtet. Det er en høykvalitetsansing av den andres unikhed. De er de kritiske øyeblikkene som berører den essensielle væren til deltakerne og som gir terapien substans og drama. De er øyeblikkene som bringer hele prosessen sammen, gjør den meningsfull, og utløser mulighetene for deltakerne. Denne intensiteten og substansen som medfølger kommer også til syne hos familieterapeutene i det Stine uttaler at hun bruker fra bunnen av seg selv når hun er fullstendig tilstede i øyeblikket, og slik klarer å være i kontakt med spissen av sin erfaring. Selve innslaget av drama som påpekes av Jacobs (1995) kommer til uttrykk gjennom terapeutenes utstrakte bruk av spontanitet og kreativitet i øyeblikket, og gjør at terapeutens og klientens erfaringer berører hverandre på det dypeste mellommenneskelige nivå. Jacobs (1995) omtaler slike øyeblikk som en prosess hvor deltakerne overgir seg til øyeblikket fremfor å forsøke å kontrollere det som skjer. Dette er delvis i tråd med terapeutenes forståelse av at det innen terapi må være rom for spontanitet og improvisasjon i øyeblikket, men hvor de også påpeker at det må eksisterer noen form for rammer rundt terapien. Slike rammer eller begrensinger finner vi ikke for I-Thou relasjonen eller ved I-Thou øyeblikkene.

Terapeutene forteller videre at dyp tilstedeværelse krever at de må klare å distansere seg fra andre tanker, slik at disse ikke virker forstyrrende på tilstedeværelsen. Stine bruker metaforen for et skap bestående av skuffer når hun refererer til det å holde irrelevant bevissthetsinnhold på avstand: *”Jeg tenker at jeg har et hode fullt av skuffer, og at jeg kan åpne og lukke skuffer. Hvis jeg står oppe i et personlig problem så tenker jeg at jeg i stor grad klarer å lukke den skuffen”*. Motsatt referer hun til kognitivt kaos og manglende tilstedeværelse ved å bruke metaforen for et fullt skap der alt faller ut hvis skapet blir åpnet. Geller & Greenberg (2002) påpeker også dette aspektet, og hevder at terapeuter med fordel kan klargjøre plass for sin

tilstedeværelse ved å sette til side egne behov og bekymringer for å unngå distraksjoner av personlig karakter. Videre påpekes det at terapeutene kan sette til side teorier, forforståelse, og planer for terapien for å øke tilstedeværelseskapasiteten. Ved å sette til side tanker som er irrelevante for den spesifikke terapeutiske konteksten, gjør terapeutene seg mer mottakelig for de erfaringene som dukker opp hos dem selv, hos klienten eller i relasjonen på en åpen, interessert, aksepterende, og ikke-dømmende måte (Geller & Greenberg, 2002). Epstein (1999) omtaler familierapeutenes evne til å tilsidesette teorier, forforståelse, og planer for terapien for *beginners mind*, og påpeker at dette tillater terapeutene å være fullstendig nedsunket i hvert øyeblikk som de oppstår.

5.1.5 Refleksjon og tilstedeværelse

Familierapeutene har til dels ulike oppfatninger av relasjonen mellom refleksjon og tilstedeværelse. I likhet med Schmid (2002) anser samtlige av familierapeutene at refleksjon og tilstedeværelse er parallelle prosesser, men selve interaksjonen mellom disse prosessene oppleves noe forskjellig. På den ene siden finner vi Henrik som opplever at en god balanse mellom tilstedeværelse og refleksjon er det ønskelige. Her ser han på refleksjon som et redskap som fremmer hans autentiske tilstedeværelse i relasjonen, ved at klientene opplever at han reflekterer sammen med dem rundt problematikken. Som han sier: *”Det at jeg reflekterer gjør noe med måten jeg snakker til dem på, og jeg tenker at de merker at jeg er tilstede”*. Henriks vektlegging av refleksjon står i samsvar med Macmurray (1961/1991) som hevder at kontakt eller tilstedeværelse kan forstås som en kontinuerlig bevegelse mellom umiddelbar erfaring og refleksjon. Henriks vektlegging av en god balanse mellom tilstedeværelse og refleksjon står også i samsvar med Schmid (2002) som argumenterer for at tilstedeværelse bare er mulig ved refleksjon, da den objektive refleksjonen endrer naturen til relasjonen, og gjør at partene må forholde seg til hverandre på stadig nye måter. Geller & Greenberg (2002) påpeker i lys av dette at tilstedeværelse innebærer at terapeuten tar i bruk et dobbelt bevissthetsnivå hvor det veksles mellom det indre og det ytre, fra å fokusere på seg selv til å fokusere på den andre, fra å være åpen og mottakelig til å være responsiv. Henriks opplevelse av at hans refleksjon sammen med klientene fremmer autentisk tilstedeværelse, virker også å støtte opp under Schmid (2002) som påpeker at denne prosessen beveger seg fra en individuell erfarings- og refleksjonsprosess, til en stadig større grad av samerfaring- og samttenkningsprosess. Dette kan også forstås som en form for intersubjektiv nærhet sett i lys av Bubers I-Thou relasjon (Karlsen, 2003).

Anna opplever derimot at den refleksjon hun gjør seg underveis går ut over hennes evne til tilstedeværelse, slik at hun velger å nedprioritere refleksjon til fordel for å være sammen med klientene i øyeblikket. Stine på sin side forteller at hun ikke opplever at tilstedeværelse og refleksjon går ut over hverandre, men foretrekker i likhet med Anna å fokusere på tilstedeværelse og å holde oppmerksomheten rettet mot klienten fremfor egen refleksjon. Som hun sier: *”Når jeg sitter i samtale med folk, så blir det ikke så mye tid til refleksjon. Altså, det går vel noe parallelt, jeg kjører vel to plater samtidig. Men jeg tror oppmerksomheten min er utad der”*. Både Stine og Anna forteller at de fortrinnsvis baserer seg på intuisjon eller umiddelbare erfaringsbaserte responser fremfor refleksjonsbaserte. Her opplever Anna at hun ved å bruke av sin mangeårige erfaring innen terapeutisk arbeid, har en forståelse for hvilke responser som er passende ved ulike øyeblikk, og at hun har et sensitivt forhold til effekten hennes uttalelser medfører. Som hun sier: *”Jeg er stort sett selvbevisst det jeg sier. Jeg behøver ikke å vite hvorfor jeg sier det, men jeg vet at jeg sier det, og er var på hvilken effekt det får”*. Anna og Stines bruk av intuisjon står i samsvar med Geller og Greenberg (2002) sitt utsagn om at tilstedeværelse både innebærer at terapeuten må legge fra seg teoretisk kunnskap, samtidig som terapeuten må kunne tillate at denne kunnskapen kommer til uttrykk gjennom intuitive, erfaringsbaserte responser i øyeblikket med klienten.

5.2 Autentisitet

5.2.1 En autentisk tilnærming

Familieterapeutene står for en autentisk tilnærming til terapifeltet i det de opplever sin faglige og teoretiske bakgrunn som en integrert del av deres personlige væremåte. Ved å være autentiske opplever terapeutene å være trygge, komfortable og avslappet i møtet, noe som igjen bidrar til at de kan være mer umiddelbare i relasjonen. Som Stine påpeker: *”Jeg er meg selv og bare lar det flyte, og trenger ikke tenke på at jeg må passe på hva jeg sier”*. Deres uttalelser er dermed i tråd med Rogers (1966) sin definisjon av autentisitet, da de ikke opplever noe behov for å skjule seg bak noen form for fasade, men snarere har et åpent forhold til de følelsene og holdningene de sitter og kjenner på i møtet med klientene. Samtidig opplever terapeutene, og spesielt Stine at autentisitet henger sammen med kvaliteten på terapien: *”Jeg tenker at jo mer jeg er meg selv, desto bedre blir jeg”*. Slik opplever terapeutene i likhet med Rogers (1959) at det gir mening å snakke om grader av autentisitet, og at en stor grad av autentisitet kan ses i sammenheng med god og effektiv terapi.

Videre forstår familieterapeutene autentisitet som et relasjonelt fenomen som avhenger av klientene, og dermed at terapeutenes autentisitet innebærer at de må forholde seg forskjellig til ulike klienter. Dette kommer godt frem hos Stine: *”vi har jo så mange måter å fremstå på, slik at jeg tenker at hvis to av mine klienter møtes på gata og begynner å snakke om at de har vært her, så kan det hende at de snakker om to forskjellige personer som begge ville ha vært meg”*. I forhold til de to aspektene selvbevissthet og transparens (Mearns & Thorne, 2007), gir det mening å hevde at terapeutene har et bevisst forhold til at de fremstår forskjellig i ulike relasjoner, og at de benytter seg av denne innsikten ved å kommunisere sin autentisitet på en fasiliterende måte ved å tilpasse seg klientene og den terapeutiske relasjonen.

Familieterapeutene opplever også at det ved enkelte anledninger kan være fordelaktig å holde tilbake eller vente med autentisiteten. Dette er tilfeller hvor terapeutene opplever at det autentiske går på bekostning av kontakten, relasjonen, eller prosessen. Dette kommer godt frem hos Henrik: *”Jeg tenker at jeg lar være å si det jeg mener i situasjoner hvor det vil bli for vanskelig for klienten, eller hvor noe vil låse seg. Man må ha en feeling på hva som skjer i rommet hvis man sier noe”*. Denne forståelsen er i samsvar med Rogers (1959, 1971, 1980) og Greenberg & Geller (2001) som argumenterer for at terapeuter ikke skal dele alle sine tanker åpenlyst, men snarere ha et disiplinert forhold til sine uttalelser, slik at de bidrar til å fasilitere utvikling fremfor å bremse eller blokkere prosessen. Her blir det sentrale å ha et bevisst og sensitivt forhold til hvorvidt klientene er klare for å motta det som deles eller ikke. Ved å bevisst holde tilbake sine erfaringer opptrer familieterapeutene i følge Mearns & Thorne (2007) og Greenberg & Geller (2001) inautentisk. Denne inautentisiteten forsvares imidlertid av familieterapeutene som et nødvendig middel for å sikre videre tilstedeværelse og autentisitet. Familieterapeutene forklarer her at inautentiske tilbakemeldinger delvis kan forstås ut i fra et spørsmål om trygghet, da trygge klienter tåler å bli konfrontert med umiddelbare, autentiske tilbakemeldinger. Slik hevder terapeutene at det autentiske hele tiden må avveies i forhold til hva som er nyttig for klientene.

5.2.2 Profesjonalitet, grenser og autentisitet

Skau (2005) viser til at profesjonalitet gjerne forveksles med det å være upersonlig. Dette er ikke tilfelle hos terapeutene. For terapeutene handler det her om å bruke av seg selv og sine ressurser fremfor å ta i bruk hjelpemidler som for eksempel manualer. Betydningen av profesjonalitet sett i sammenheng med autentisitet kommer godt frem hos Henrik: *”Jeg er ikke profesjonell hvis jeg ikke ser meg selv som en del av prosessen. Ved å være meg selv tenker*

jeg at jeg framstår mye mer ekte og profesjonell overfor klienten". I lys av Skau (2005) gir det mening å si at terapeutenes profesjonalitet utgjør en kvalitet ved deres væremåte, som i tråd med Allgood (2003a) innebærer at terapeutene involverer seg med sine personlige væremåter, inkludert tanker, oppfatninger, holdninger, og idealer. Dette står også i samsvar med Buber (1958) og Macmurray (1961/1991) som påpeker at det kun er i personlige relasjoner med andre at læring og utvikling kan finne sted.

Videre trekker familieterapeutene et skille mellom det å dele private aspekter og personlige aspekter. Dette kommer godt frem hos Anna: *"Jeg kan godt være personlig, men blir aldri privat, slik at de får meg i fanget. Ved å trekke frem mitt eget liv kan jeg bruke meg selv som eksempel. Det er det som er poenget"*. Med å være personlig forstår terapeutene det å dele aspekter fra eget liv og egen familie som kan være til hjelp for klientene. Slik bidrar terapeutene til å menneskeliggjøre seg selv, samtidig som de bidrar til å normalisere klientenes problematikk. Familieterapeutene forteller også at relasjonen må være preget av gjensidig tillit før de deler disse personlige historiene. De forteller videre at det er klientenes behov som skal stå i sentrum, og at de ikke skal dele historier som fortsatt er aktivt og følsomt for dem som terapeuter. Det er nettopp dette de legger i det å overstige grensen til det private, nemlig det å dele aspekter som er problematisk i egne liv og i egne familier. Skillet mellom det personlige og det private påpekes også av Skau (2005), og som Rogers (1959, 1980) påpeker kreves det bevissthet knyttet til dette skillet for at terapeutene skal kunne opptre autentisk. Uten denne bevisstheten står terapeutene i fare for å ikke være klar over hvorvidt det er egne private behov eller klientens behov som søkes dekt av disse personlige historiene eller eksemplene fra eget liv.

5.2.3 Autentisitet og åpenhet

Familieterapeutene opplever at autentisitet bidrar til åpenhet i relasjonen i det de forteller at de ved å være autentiske gjør det lettere for klientene å åpne seg opp og gi mer av seg selv. Terapeutene opplever at klientene befinner seg i en sårbar situasjon hvor de ønsker å møte et godt, oppriktig og interessert menneske som kan vise forståelse for deres situasjon ut i fra at de har levd et liv selv. Dette kommer klart frem hos Anna: *"Er jeg autentisk som terapeut blir det også lettere for klientene å være seg selv, spesielt når det vanskelige kommer... Merker klientene at jeg sitter her med en maske, vil de ikke komme med så mye om livet sitt"*. Dette er også et sentralt poeng ved Bubers I-Thou relasjon, hvor det autentiske møtet innebærer at begge partene åpent må respektere hverandres essensielle menneskelighet, og la den andre tre

frem som et autentisk individ – nettopp ved å fremstå som et autentisk individ selv (Cissna & Anderson, 2002; Karlsen, 2003). Som Karlsen (2003) og Steinsholt & Sommerro (2006) påpeker kan ikke det autentiske møtet planlegges eller forutsies, men man må forholde seg til hverandre og verden med en grunnleggende åpenhet, da den autentiske dialogen utformes og utføres på samme tid (Steinsholt & Øksnes, 2003).

5.2.4 Tillit og trygghet

I tråd med Mearns & Thorne (2007) opplever terapeutene at en autentisk tilnærming bidrar til å skape tillit og trygghet i relasjonen. Henrik omtaler tillit som *”et redskap som jeg blir opptatt av å bevare, og gir en trygghet i relasjonen slik at klientene merker at jeg vil dem noe godt... uten tillit vil klientene kanskje være mer skeptiske”*. Terapeutenes forståelse av tillit som trygghetsfremmende er helt i tråd med Spurkelands (2005) påstand om at tillit gir grunnlag for forutsigbarhet og grunnleggende tro på at terapeuten har gode intensjoner. Skau (2005) sin påstand om at tillit må erfares og bygges opp over tid og gjennom repeterte tillitsvekkende handlinger, er ikke langt unna Henrik sin forståelse av tillit som et redskap som trengs å bevares. Terapeutene opplever at tillit fremmer åpenhet og trygghet i relasjonen som gjør at klientene opplever det som greit å bli utfordret på sine tanker og følelser. I likhet med Gibb (1978) ser vi altså at terapeutene opplever at tillit fremmer relasjonell åpenhet, mens manglende tillit fremmer skepsis.

Terapeutene understreker behovet for at terapien må bli et samarbeid preget av gjensidig tillit. Her påpeker Stine at *”klientene må tenke at de kan jobbe sammen med meg. Jeg må oppføre meg på en måte som gjør at klientene får tillit til at jeg kan gjøre noe for dem”*. Her hevder både Stine og Henrik at tilliten må være gjensidig i den forstand at ikke bare klienten skal ha tillit til at terapeuten kan hjelpe, men at de som terapeuter også må ha tillit til at klientene ønsker endring. Som Henrik uttaler: *”gjensidig tillit mellom terapeut og klient er viktig for at det skal oppstå et treffpunkt hvor vi kan arbeide sammen”*. I tillegg hevder terapeutene at tillit gjør klientene mer komfortable og avslappet i relasjonen. Her blir partenes tillit til hverandre og relasjonen understreket i det Stine påpeker at *”grunnlaget for all samtale er at man liker hverandre og liker å være sammen”*. Denne gjensidige tilliten og overgivelsen til det intersubjektive mellomrommet er helt i tråd med Bubers forståelse av eksistensiell tillit og grunnleggende for å kunne gå inn i en I-Thou relasjon. Terapeutenes forståelse av at gjensidig tillit legger til rette for et treffpunkt, kan ses i sammenheng med Hycner (1995a) sin forståelse

av mellomrommet som menneskets felles grunn, hvor tillit blir grunnleggende for at terapeutens og klientens unikheter skal kunne komme tilsyne og bli figur.

I tillegg til betydningen av autentisitet, omtaler terapeutene evnen til å fremstå empatisk som helt sentralt for å skape en tillitsfull og trygg relasjon. Terapeutene opplever at evnen til empati handler om å komme klientene i møte på en god måte, og kan ses i sammenheng med Cissna & Anderson (2002) og Mearns & Thorne (2007) som hevder at empati bidrar til å redusere fremmedgjøring, samt øke myndiggjøring, selvinnsikt og selvbevissthet hos klientene. I tråd med Mearns & Thorne (2007) forstår terapeutene empati som en helhetlig prosess, i det de vektlegger det å komme klientene i møtet på en god måte ved å utvise oppmerksomhet, forståelse og identifisering med klientene. Terapeutene opplever at deres empati skinner igjennom og påvirker relasjonen slik at deres menneskelighet kommer til syne.

Videre omtaler terapeutene henholdsvis aksept, forståelse og respekt som grunnleggende både med tanke på å skape tillit, og for å kunne jobbe videre med klientene. Terapeutenes oppfatning av disse begrepene er i samsvar med Rogers (1961) sin forståelse av ubetinget positiv aksept, hvor de påpeker viktigheten av å fremstå som ikke-dømmende og ikke-moraliserende. Familieterapeutene forteller imidlertid at de ikke kan forstå, respektere eller akseptere alle slags handlinger, og trekker frem tilfeller der det er snakk om atferd som går utover barn, eller hvor det er snakk om tilfeller av vold eller seksuelle overgrep, som eksempler på slike handlinger. Anna sier følgende om en episode hvor hun opplevde å irettesette en klient som hadde fiket til sin samboer: *"Hun syns sikkert det var ubehagelig, men jeg tror ikke hun mistet tilliten til meg, og jeg tror ikke at hun følte at jeg fordømte hele henne. Jeg tror hun skjønnte det var handlingen jeg måtte ta så hardt tak i"*. Ved å rette en ikke-aksept mot enkelte handlinger, ligger terapeutene nærmere Rogers (1961) sin forståelse av ubetinget positiv aksept, enn Bubers forståelse av "confirmation", da terapeutene i slike tilfeller ikke bekrefter handlinger de er sterkt uenige i.

5.3 Oppsummering

I dette kapitlet har jeg drøftet familieterapeutenes erfaringer knyttet til autentisk tilstedeværelse opp mot et eksistensialistisk-humanistisk teorigrunnlag. I neste og siste kapittel vil jeg oppsummere hovedfunnene fra drøftingen, se på begrensninger ved forskningen og trekke inn implikasjoner for videre forskning.

KAPITTEL 6: AVSLUTNING

Med denne avhandlingen har jeg ønsket å bidra til bevisstgjøring og økt kunnskap om hvordan autentisk tilstedeværelse kommer til syne og oppleves i familierapi, og via naturalistisk generalisering, i hjelperelasjoner mer generelt (Lincoln & Guba, 1985). For å undersøke fenomenet ble det foretatt en fenomenologisk analyse, og det empiriske materialet som avdekket seg i denne prosessen ble drøftet i lys av et eksistensialistisk-humanistisk teorigrunnlag. Jeg vil nå oppsummere hovedfunnene fra denne drøftingen.

Familierapeutenes opplevelse av autentisk tilstedeværelse springer ut i fra deres forståelse av mennesket som en aktivt handlende agent i en verden hvor vi både påvirker og skaper hverandre i de relasjonene vi inngår i. Dette innebærer i følge terapeutene at det blir essensielt å opprette god kontakt og gjensidighet i relasjonen så tidlig som mulig. En relasjon preget av gjensidighet kjennetegnes av et samarbeid preget av god kjemi og tålmodighet i forhold til å møte klientene der de er. Her søker terapeutene å legge til rette for at klientene skal kunne oppleve å bli sett og hørt, og gir dem dermed muligheten til å tre frem som unike individ. Tilstedeværelsen innebærer i følge terapeutene å rette en sensitiv oppmerksomhet mot klientene og det som finner sted i relasjonen. Dette oppleves som grunnleggende for at de skal klare å være på bølgelengde med klientenes tilstand og behov i øyeblikket. Ved å være oppmerksomme og årvåkne opplever terapeutene å få med seg nyansene som skal til for å kunne ta i mot, utforske, og jobbe med klientene. Alt dette med det formål å sikre en gjensidig forståelse. Terapeutisk arbeid er i stor grad uforutsigbar i sin natur, og familierapeutene opplever i lys av dette at de innenfor familierapiens rammer arbeider spontant og improvisatorisk for å kunne sikre tilstedeværelse i øyeblikket. Familierapeutene forteller at det i god terapi settes i gang bevegelser og positive prosesser hvor de opplever at det skjer noe med en viss dybde. Denne opplevelsen beskriver terapeutene som en dyp tilstedeværelse i øyeblikket hvor deres spontanitet og kreativitet benyttes i så stor grad som mulig. Her bruker terapeutene fra bunnen av seg selv, noe som tillater terapeutene å være helt i spissen av sin erfaring. Denne dype formen for tilstedeværelse krever at partene klarer å sette til side andre tanker, og fullstendig forplikter seg til den terapeutiske dialogen.

I forhold til min nysgjerrighet knyttet til terapeutenes bruk av refleksjon, forteller terapeutene at de anser refleksjon og tilstedeværelse som parallelle prosesser, men opplever selve

interaksjonen mellom disse prosessene noe forskjellig. Henrik opplever at en god balanse mellom tilstedeværelse og refleksjon er det ønskelige, og anser refleksjon som et redskap som fremmer hans autentiske tilstedeværelse i relasjonen. Anna og Stine prioriterer derimot tilstedeværelse i øyeblikket fremfor refleksjon, og forteller at de baserer seg på intuisjon eller umiddelbare erfaringsbaserte responser fremfor refleksjon. Ved å bruke av sine mangeårige erfaring innen terapeutisk arbeid, opplever de to terapeutene å ha en intuitiv forståelse for hvilke responser som er passende ved ulike øyeblikk, og har et sensitivt forhold til effekten av sine uttalelser.

Når det gjelder det autentiske aspektet ved sin tilstedeværelse, opplever terapeutene sin faglige og teoretiske bakgrunn som en integrert del av deres personlige væremåte. Ved å være autentiske opplever terapeutene å være trygge, komfortable og avslappet i møtet, noe som igjen bidrar til at de klarer å være mer umiddelbare og dermed mer tilstede i relasjonen. Slik mener terapeutene også at autenticitet henger sammen med kvaliteten på relasjonen, og påpeker at autenticitet er et relasjonelt fenomen som krever at de må forholde seg forskjellig til ulike klienter. Deres autenticitet må hele tiden avveies i forhold til hva er nyttig for klientene, slik at den ikke går på bekostning av kontakten, relasjonen, eller den terapeutiske prosessen. Det å handle autentisk og dele aspekter som er relevante og til hjelp for klientene blir sett på som en del av den profesjonelle rolleutførelsen som terapeut. Autenticitet bidrar til åpenhet i relasjonen, og gjør at terapeutene klarer å samhandle med klientene på et dypt mellommenneskelig nivå når klientene trenger dette mest. Terapeutene opplever at deres autenticitet bidrar til å skape tillit og trygghet i relasjonen, og at det ønskelige er å oppnå en gjensidig tillit hvor både terapeut og klient føler tillit og trygghet til det terapeutiske arbeidet. Terapeutene forteller også at deres evne til empatisk forståelse, respekt og aksept blir sentral for å skape en slik tillitsfull og trygg relasjon.

Jeg synes det har vært spennende og interessant å få innblikk i hvordan familieterapeutene opplever den terapeutiske relasjonen, og hvordan deres autentiske tilstedeværelse bidrar til å forme relasjonen og den psykoterapeutiske prosessen. Familieterapeutene bekrefter det eksistensialistisk-humanistiske paradigmet vektlegging av temaet, og viser samtidig at tematikken er omfattende og kompleks. For terapeutene handler autentisk tilstedeværelse i sin kjerne om at en rekke holdninger og kvaliteter må sameksistere i relasjonen. Alt i fra en innledende intensjon om tilstedeværelse, til å la den andre tre frem som et unikt individ ved å legge til rette for gjensidighet i relasjonen. Deres oppmerksomhet blir grunnleggende og baner

veien for spontanitet og improvisasjon, som igjen viser seg å være nøkkelen for å oppnå en dypere form for gjensidig tilstedeværelse. Refleksjon og intuisjon fremstår her som sentralt aspekt ved deres tilstedeværelse. Ved å fremstå autentisk tilstede opplever terapeutene at de bidrar til å fremme den åpenheten, tilliten og tryggheten som blir så grunnleggende i hjelperelasjonen.

6.1 Begrensninger og implikasjoner for videre forskning

Denne forskningen er ikke uten sine begrensninger. Som fenomenologisk studie avgrenser den seg til forskningsdeltakernes opplevelser av fenomenet autentisk tilstedeværelse. Studien begrenser seg til tre spesifikke familieterapeuter som beskriver sine opplevelser i lys av en familieterapeutisk kontekst. Gjennom mitt perspektiv og min forskningstilnærming har jeg som forsker bidratt til å legge føringer for hva jeg potensielt kan oppdage. Slik sett er forskningen et resultat av en samskapingsprosess mellom mitt perspektiv som forsker og forskningsdeltakernes perspektiv (Gudmundsdottir, 1992). Siden utvalget er begrenset og erfaringene kontekstspesifikke, kan ikke funnene generaliseres over til en større populasjon som i kvantitativ forskning. Ved å gi detaljerte og tykke beskrivelser av fenomenet kan jeg imidlertid bidra til naturalistisk generalisering ved å gi deg som leser noen ideer og tanker på hvordan denne innsikten kan overføres til andre sammenhenger. Jeg ser for meg at erfaringene kan ha overføringsverdi ikke bare i forhold til andre familieterapeuter, eller andre hjelperelasjoner, men også i forhold til mellommenneskelige relasjoner mer generelt (Lincoln & Guba, 1985).

I forskningen min dukket det utvilsomt også opp en rekke interessante aspekter det kunne vært spennende å forske nærmere på. Spesielt kunne det vært interessant å se nærmere på forholdet mellom refleksjon og intuisjon, og deres spesifikke betydning for autentisk tilstedeværelse. Er det to sider ved samme sak? Går de på bekostning av hverandre? Og ikke minst, kan en terapeut som arbeider ut i fra erfaringsbasert kunnskap sies å være hundre prosent tilstede her og nå? Videre kan det vært interessant å se nærmere på hva som kjennetegner den dype tilstedeværelsen, og hvilke aspekter ved denne som viser seg å være så grunnleggende i hjelperelasjoner. Her kunne det også vært interessant å se på hvorvidt klienter opplever forskjellen mellom en autentisk tilstedeværende terapeut og en tilstedeværende terapeut som ikke nødvendigvis opererer autentisk. Slik kunne det vært enklere å identifisere hva det autentiske bringer med seg inn i hjelperelasjonen.

LITTERATURLISTE

- Allgood, E. (2003a). A response to the uses of power. I Allgood, E. & Kvalsund, R. *Personhood, Professionalism and the Helping Relation: Dialogues and Reflections*. (ss. 17-23). Trondheim: Tapir.
- Allgood, E. (2003b). A meeting with power and ensuing questions. I Allgood, E. & Kvalsund, R. *Personhood, Professionalism and the Helping Relation: Dialogues and Reflections*. (ss. 69-76). Trondheim: Tapir.
- Allgood, E. (2005). Counselor Education: A Call for Relational Learning. I Allgood, E. & Kvalsund, R. *Learning and Discovery for Professional Educators: Guides, Counselors, Teachers*. (ss. 1-66). Trondheim: Tapir.
- Baldwin, M. (2000). Interview with Carl Rogers on the use of the self in therapy. I M. Baldwin (Red.), *The Use of Self in Therapy*. (ss. 29-38). New York: Haworth Press.
- Bridges, R. M. (2007) 'Fragile Worlds': A literature-based heuristic exploration of the experiencing of presence within the person-centred therapeutic encounter. Master dissertation. Chester: University of Chester.
- Buber, M. (1958). *I and Thou*. New York: Charles Scribner and Sons.
- Buber, M. (1965). *The knowledge of man: A philosophy of the interhuman*. New York: Harper & Row.
- Buber, M. (2002) *Between man and man*. London and New York: Routledge.
- Cissna, K. N. & Anderson, R. (1998). Theorizing about dialogic moments: The Buber-Rogers position on postmodern times. *Communication Theory*, 8 (1), 63-104.
- Cissna, K. N. & Anderson, R. (2002). *Moments of meeting: Buber, Rogers, and the potential for public dialogue*. Albany: State University of New York Press.
- Clarkson, P. (2004). *Gestalt counselling in action*. London: Sage.
- Dukes, S. (1984). Phenomenological methodology in the human sciences. *Journal of religion and health*, 23 (3), s. 197-203.
- Epstein, R. M. (1999). Mindful practice. *Journal of the american medical association*, 282, 9, 833-839.
- Friedman, M. S. (1983). *The confirmation of otherness: In family, community, and society*. New York: Pilgrim Press.
- Gadamer, H. G. (1999): *Truth and Method*. London: Sheed & Ward.
- Geller, S. & Greenberg, L. (2002). Therapeutic presence: Therapists experience of presence in

- the psychotherapy encounter in psychotherapy. *Person Centered & Experiential Psychotherapies*, 1, 71-86.
- Gibb, J. R. (1978). *Trust. A New View of Personal and Organizational Development*. Los Angeles: Guild of Tutors Press.
- Giorgi A (1985) Sketch of a psychological phenomenological method. I A Giorgi (Red.), *Phenomenology and Psychological Research*. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Giorgi, A. (1989). One type of analysis of descriptive data: Procedures involved in following a scientific phenomenological method. *Methods* 1, 39-61.
- Greenberg, L.S. & Geller, S.M. (2001). Congruence and Therapeutic Presence. I G. Wyatt (Red.), *Rogers' Therapeutic Conditions: Congruence*. Ross-on-Wye: PCCS-Books.
- Gudmundsdottir, S. (1992). Den kvalitative forskningsprosessen. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 5, 266-276.
- Guignon, C. & Pereboom, D. (1995). *Existensialism. Basic Writings. Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger, Sartre*. Cambridge: Hackett Publishing Company, Inc.
- Hergenhahn, B. R. (2001): *An introduction to the History of Psychology*. New York: Wadsworth.
- Hycner, R. (1995a). The dialogic ground. I R. Hycner & L. Jacobs (1995). *The healing relationship in Gestalt therapy*. (ss. 3-29). New York: The gestalt Journal Press.
- Hycner, R. (1995b). After/words: The spirit of dialogue. I R. Hycner & L. Jacobs (1995). *The healing relationship in Gestalt therapy*. (ss. 91-100). New York: The gestalt Journal Press.
- Ivey, A.E., D'Andrea, M., Ivey, M.B., Simek-Morgan, L. (2007). *Theories of counselling and psychotherapy*. 6. utgave. Boston: Allyn & Bacon.
- Jacobs, L. (1995). Dialogue in Gestalt theory and therapy. I R. Hycner & L. Jacobs (1995). *The healing relationship in Gestalt therapy*. (ss. 51-84). New York: The gestalt Journal Press.
- Karlsen, G. (2003). *Møtets etikk og estetikk*. NTNU. Program for lærerutdanningen. *PPU serien, nr. 18*.
- Karlsen, G. (2006). Stilt overfor det som ennå ikke er: Om undervisningens improvisatoriske nødvendighet. I Steinsholt, K. & Sommerro, H. (2006). *Improvisasjon: Kunsten å sette seg selv på spill*. (239-259). Oslo: Damm & søn.
- Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad notam Gyldendal.
- Kvalsund, R. (1998). *A theory of the person. A discourse on the personal reality and*

- explication of personal knowledge through Q-methodology - with implications for counselling and education.* Trondheim: NTNU.
- Kvalsund, R. (2003a). *Growth as Self-actualization. A critical approach to the organismic metaphor in Carl Rogers' counselling theory.* Trondheim: Tapir akademisk forlag.
- Kvalsund, R. (2003b). Uses of power in the helping relation. I Allgood, E. & Kvalsund, R. *Personhood, Professionalism and the Helping Relation: Dialogues and Reflections.* (ss. 3-15). Trondheim: Tapir.
- Kvalsund, R. (2005a). *Coaching: Metode: Prosess: Relasjon.* Finland: Synergy Publishing.
- Kvalsund, R. (2005b). Learning and Discovery in Guidance. I Allgood, E. & Kvalsund, R. *Learning and Discovery for Professional Educators: Guides, Counselors, Teachers.* (ss. 67-108). Trondheim: Tapir.
- Kvalsund, R. (2006). *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner. Viktige ferdigheter for coacher, rådgivere, veiledere og terapeuter.* Trondheim: Tapir akademisk forlag.
- Kvalsund, R. & Meyer, K. (2005). *Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling.* Trondheim: Tapir Akademiske Forlag.
- Kvalsund, R. & Allgood, E. (2009). Subjektivitet rundt hjelpeforholdet – en Q-metodologisk studie av erfaringer med hjelpeforholdet. I Karlsdottir, R & Kvalsund, R. (Red.), *Mentoring og coaching i et læringsperspektiv.* (ss. 109-139). Trondheim: Tapir Akademiske Forlag.
- Langdrigde, D. (2006). *Psykologisk forskningsmetode. En innføring i kvalitative og kvantitative tilnærminger.* Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Leahy, M. (2001). *The heart of dialogue.* Unpublished doctoral dissertation. The fielding Institute, Santa Barbara, CA.
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry.* Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Macmurray, J. (1961/1991). *Persons in relation.* New Jersey: Humanities Press International, Inc.
- Mearns, D. & Cooper, M. (2005). *Working at relational depth in counselling and psychotherapy.* Londaon: Sage.
- Mearns, D. & Thorne, B. (2007). *Person-centered counselling in action (3rd ed.).* London: Sage.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods.* Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods.* 3. utgave. Thousand Oaks:

SAGE Publications.

- Postholm, M. B. (2005). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Rober, P. (2005). Family therapy as a dialogue of living persons: A perspective inspired by Bakhtin, Voloshinov, and Shotter. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31 (4), 385-397.
- Robson, C. (2002): *Real world research: a resource for social scientists and practitioner-researchers*. Massachusetts: Blackwell Publishers Ltd.
- Rogers, C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. I S. Koch (Red.), *Psychology: A study of a science: Vol. 3. Formulations of the person and social context* (ss. 184-256). New York: McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1966). Client-centered therapy. I S. Arieti (Red.), *American handbook of psychiatry*. Vol. 3 (ss. 183–200). New York: Basic Books.
- Rogers, C. R. (1971). The interpersonal relationship: The core of guidance. I C. R. Rogers & B. Stevens (Red.), *Person to person: The problem of being human* (ss. 85-101). New York: Pocket Books.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. & Sandford, R. C. (1984). Client-centered psychotherapy. I H. I. Kaplan & B. J. Sandock (Red.), *Comprehensive textbook of psychotherapy, IV*. (ss. 1374-88) Baltimore: Williams & Wilkins.
- Schmid, P. F. (2002). Presence: Im-media-te co-experiencing and co-responding. Phenomenological, dialogical and ethical perspectives on contact and perception in person-centred therapy and beyond. I Wyatt, G. & Sanders, P. (Red.), *Rogers' Therapeutic Conditions Evolution, Theory and Practice. Volume 4: Contact and Perception* (ss. 65-86). Ross-on-Wye: PCCS Books, in press.
- Schmid, P. F. (2005). Authenticity and alienation: Towards an understanding of the person beyond the categories of order and disorder. I S. Joseph & R. Worsley (Red.), *Person-centred psychopathology* (ss. 74–89). Ross-on-Wye, England: PCCS Books.
- Skau, G. M. (2005). *Gode fagfolk vokser: Personlig kompetanse i arbeid med mennesker*.

- Oslo: Capellen Akademisk Forlag.
- Spurkeland, J. (2005). *Relasjonskompetanse*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Steinsholt, K. & Sommerro, H. (2006). Improvisasjon – det å være tilstede når noe skjer. I Steinsholt, K. & Sommerro, H. (2006). *Improvisasjon: Kunsten å sette seg selv på spill*. (9-21). Oslo: Damm & søn.
- Steinsholt, K. & Øksnes, M. (2003). Kunsten å fange øyeblikket: Et essay om lek som improvisasjon. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 87(1-2), 56-68.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc.
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Thorne, B. (1992). *Carl Rogers*. London: Sage.
- Vedeler, G. H. (2007). Dialogisk undervisning. *Fokus på familien*, 3, 191-210.

APPENDIKS 1: INTERVJUGUIDE

Bakgrunnsspørsmål:

- Hvor lenge har du jobbet som familieterapeut?
- Hvordan foregår en terapitime sånn generelt?
- Hva innebærer god terapi for deg?
 - Hvilke *egenskaper* hos deg tenker du at må være tilstede?
 - Har du noen forventninger til prosessen og hva det kan være mulig å oppnå?
 - Kan du si noe om du hvilke tanker du har *før* møtet med klienten?
 - Ser du på familieterapi som en hjelpende prosess eller som å fasilitere et bestemt resultat? Har du noen agenda?

Relasjon og intersubjektivitet:

- **Hvilke kvaliteter tenker du må være tilstede i en god terapeutisk relasjon?**
 - Kan du beskrive relasjonen mellom deg og klienten, og hva som karakteriserer denne?
 - Gjør du noe spesielt for å etablere kontakt med klientene?
 - Vil du si at klientene står i et avhengighetsforhold til deg, eller er relasjonen mer gjensidig?
 - Hvordan *påvirkes* du som terapeut av den kontakten som oppstår mellom deg selv og klienten?

Autentisitet:

- **Hva er det for deg å være ekte/autentisk som terapeut?**
 - Er det for deg det samme som å være deg selv?
 - Når kjenner du at du er mest deg selv som terapeut? Hva opplever du da?
 - Hva er fordeler med å være seg selv i terapi?
 - Hva er fordeler med å ikke være seg selv i terapi?
 - Hvordan føler du at det å være ekte og autentisk bidrar til relasjon?
- **Fortell om en opplevelse du har hatt som terapeut hvor du opplevde av du virkelig var deg selv.**
 - Hvilke tanker og følelser knytter du til opplevelsen?
 - Hvordan kjentes det like etterpå, og hva tenker du om opplevelsen nå i ettertid?
 - Fikk du tilbakemelding fra klienten på hvordan du framsto når du var deg selv?
 - Hvordan tror du at du framstår når du er deg selv som terapeut?
- **I hvor stor grad deler du det du *tenker* eller *føler* i forhold til det klienten sier?**
 - Når mener du det er best å la være å si det du mener?
 - Deler du tanker eller følelser som ikke er direkte nyttig for klienten, men som du kjenner at påvirker deg? (For eksempel hvis du blir distraheret, frustrert eller irritert på klienten).
 - Hender det seg at du deler aspekter fra eget liv med klienten?

Tilstedeværelse:

- **Hvordan opplever du å være tilstede i øyeblikket sammen med klienten?**
 - Hva *gjør* du når du er tilstede med din klient?
 - Hvordan tenker du at din tilstedeværelse kan bidra til positiv utvikling for klienten?
 - I hvor stor grad foretrekker du å skape en dyp relasjon mellom deg og klienten i forhold til å holde deg emosjonelt og klinisk distansert?
 - Hvilket forhold har du til tid under terapitimene?
 - Hvordan opplever du at dagsformen påvirker din tilstedeværelse?
- **Fortell om en opplevelse du har hatt som terapeut hvor du virkelig har opplevd dyp tilstedeværelse sammen med klienten.**
 - Hvilke tanker og følelser knytter du til hendelsen?
 - Hvordan kjentes det like etterpå, og hva tenker du om opplevelsen nå i ettertid?
 - Fikk du tilbakemelding fra klienten på hvordan du framsto når du var deg selv?

- **Hvordan opplever du at din bakgrunn som familierapeut påvirker din tilstedeværelse?**
 - Hvis du legger bort det du kan av teknikker og terapeutisk kunnskap; hvordan vil du si at din tilstedeværelse alene påvirker klienten?
 - I hvor stor grad setter du tilside din forforståelse i møtet med klienten?
 - Bruker du noen terapeutiske ferdigheter, teknikker eller væremåter for å kunne være tilstede med klienten?
 - Enkelte har argumentert for at terapeuten skal akseptere klienten fullt ut på en åpen, ærlig, helhetlig og ikke-dømmende måte. Hva tenker du om dette?
 - Hvilke tanker har du rundt det å vise empati og å sette deg inn i klientens utfordringer som om de var dine egne?

Oppmerksomhet og selvbevissthet:

- **Hva er du oppmerksom på i møtet med klienten?**
 - *Indre tilstander* som dine egne tanker og følelser?
 - *Ytre tilstander* som det som uttrykkes verbalt og gjennom kroppsspråk?
 - Hva vil du si er hovedfokus for oppmerksomheten?
 - Hender det seg at du plutselig blir klar over at det ikke er samsvar mellom det du uttrykker verbalt og kroppsspråket ditt?

- **Hvor mye reflekterer du over indre mentale prosesser som tanker og følelser i møtet med klienten?**
 - Hvordan opplever du å reflektere rundt prosessen kontra det å være fullt tilstede med klienten? Går refleksjon ut over tilstedeværelse?
 - Føler du at egne tanker rundt klientens problem påvirker tilstedeværelsen? (For eksempel hvis tankene henger seg opp i noe klienten sier, eller begynner å vandre)?
 - Ved det som foregår mellom dere: Hender det seg at dere stopper opp og snakker om det som foregår mellom dere i den terapeutiske prosessen?
 - I hvor stor grad reflekterer du over hva du sier og hvilken hensikt det har?

APPENDIKS 2: INFORMASJONSSKRIV

Forespørsel om forskningsdeltakelse til mastergradsarbeid med tittelen ”Autentisk tilstedeværelse i familierapi”.

Jeg skriver masteroppgave i rådgivning ved NTNU denne våren med tittelen ”Autentisk tilstedeværelse i familierapi”. Det jeg ønsker å se på er terapeutens opplevelse av å være fullt tilstede med klienten på en ekte/autentisk måte i det terapeutiske møtet. I den forbindelse ønsker jeg å intervju tre familierapeuter ved deres familievernkontor. Intervjuene vil foregå hos dere. Hvert intervju vil ta ca 45 minutter til 1 time, men av erfaring kan det være greit å sette av litt ekstra tid.

Forskningsdeltakelsen er frivillig og underlagt etiske retningslinjer som innebærer at all informasjon vil bli anonymisert og behandlet konfidensielt. Deltakelsen er frivillig, og du som deltaker har rett til å trekke deg fra forskningen når som helst i prosessen. Intervjuene vil bli tatt opp på digital opptaker, og vil etter intervjuet bli overføres til skriftlig tekst som vil brukes som grunnlag for analyser. Ved prosjektslutt vil datamaterialet anonymiseres og eventuelle personopplysninger som kan identifisere enkeltpersoner slettes. For å sikre kvaliteten på forskningsprosjektet vil jeg forsikre meg om at din stemme kommer fram ved at du på et senere tidspunkt gir meg tilbakemelding på om de kategoriene og den informasjonen jeg utleder fra intervjuet stemmer overens med dine tanker og opplevelser. Dette er valgfritt.

Hvis du synes dette høres interessant ut, så håper jeg du har mulighet til å delta! Jeg ønsker i utgangspunktet å kunne gjennomføre alle tre intervjuene innen utgangen av mars. Har du mulighet, gi meg beskjed innen 19 mars. Jeg har ikke mulighet for å gi deg noen økonomisk kompensasjon for den tiden vi bruker, men kan godt sende dere som deltar en elektronisk kopi av den ferdige rapporten hvis dette er av interesse.

Ta kontakt hvis du er interessert i å delta eller har eventuelle spørsmål om undersøkelsen!
Setter stor pris på din deltakelse!

Med vennlig hilsen,

Tor Christian Wollan

E-post: tor.christian.wollan@gmail.com; Telefon: 91701277

APPENDIKS 3: SAMTYKKEERKLÆRING

Samtykkeerklæring

Jeg ønsker å bidra som forskningsdeltaker i mastergradsforskningen om ”Autentisk tilstedeværelse i familierapi”. Jeg sier ja til å delta på ca en times langt intervju. Informasjonen fra intervjuet vil utgjøre grunnlaget for analysene i forskningsprosjektet.

Prosjektet er meldt til Personvernforbundet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste AS. Som følge av dette er min deltakelse underlagt etiske retningslinjer, noe som innebærer at alle opplysninger om meg som forskningsdeltaker blir anonymisert og at informasjonen som innhentes blir behandlet konfidensielt. Ved at min identitet anonymiseres vil jeg få et fiktivt navn i forskningsrapporten, samt at mine uttalelser vil gjøres dialektnøytrale. Dersom det kommer fram informasjon som er av en slik karakter at jeg ikke ønsker å få det belyst i forskningen, så har jeg full rett til å si i fra og bli fulgt på det. Jeg har rett til å trekke meg fra forskningsprosessen når jeg måtte ønske.

For å sikre kvaliteten på forskningsprosjektet, er det ønskelig at jeg ser igjennom de kategoriene som utledes fra intervjuet jeg har deltatt på. Dette er ikke noe krav, men snarere valgfritt.

Jeg er informert om at jeg ikke vil få noen økonomisk kompensasjon for min forskningsdeltakelse, men kan hvis jeg ønsker motta en elektronisk kopi av den ferdige rapporten.

Sted/dato

Underskrift

APPENDIKS 4: KVITTERING FRA NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfages gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Jonathan Reams
Pedagogisk institutt
NTNU
Dragvoll
7491 TRONDHEIM

Vår dato: 12.05.2010

Vår ref: 24133 / 2 / IBH

Deres dato:

Deres ref:

KVITTERING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 25.03.2010. Meldingen gjelder prosjektet:

24133	<i>Dialog og autentiske tilstedeværelse i familierapi</i>
Behandlingsansvarlig	NTNU, ved institusjonens overste leder
Daglig ansvarlig	Jonathan Reams
Student	Tor Christian Wollan

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, vedlagte prosjektvurdering - kommentarer samt personopplysningsloven/-helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 05.07.2010, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen


Bjørn Henrichsen


Ingvild Bergan

Kontaktperson: Ingvild Bergan tlf: 55 58 32 32
Vedlegg: Prosjektvurdering
Kopi: Tor Christian Wollan, Moholt Alle 14-43, 7050 TRONDHEIM

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no