

Nina Aas Eielsen

Kroppen – en kilde til oppdagelse og utvikling

En Q-metodologisk studie av hvordan veisøkere opplever kroppen som betydningsfull i
veiledning.

Veileder

Eleanor Allgood

Masteroppgave i pedagogikk, studieretning rådgivning

Trondheim, mai 2013

Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap

Fakultetet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse

NTNU, Norges teknisk-naturvitenskaplige universitet

Trondheim

Sammendrag

Formålet med denne studien er å få økt kunnskap om hvordan kroppen kan oppleves som betydningsfull for veisøker i veiledning ved å bli mer oppmerksom og bevisst på egne kroppslige uttrykk, og hvordan man kan legge til rette for personlig utvikling med et slikt fokus i veiledningsprosessen. Problemstillingen som ligger til grunn for studien er: *Hvordan opplever veisøker kroppen som betydningsfull i veiledning?* En Q-metodologisk tilnærming er valgt for å finne svar på dette. Trettito deltakere har sortert 48 utsagn under instruksjonsbetingelsen: *Sorter utsagn ut fra din opplevelse av kroppen som betydningsfull i veiledning når du selv blir veiledet.* Utsagnene er utarbeidet med bakgrunn i tre hovedteorier, teori om gestaltterapi, mindfulness og erfaringslæring. Alle deltakerne har erfaring med tilgang til informasjon fra kroppen i veiledning, og gjennom sine sorteringer kommer deres subjektive perspektiver fram. Korrelasjon og faktoranalyse av disse dataene viser tre faktorer som representerer tre ulike perspektiver på hvordan veisøker opplever kroppen som betydningsfull i veiledning. Faktorene er tolket kvalitativt, og handler om: *tillit til kroppen som kilde til autentisitet, bevisstgjøring av egenverd som grunnlag for god livskvalitet, og erkjennelsens ambivalens.*

Gjennom drøftingen av resultatene kommer det fram at å utforske det som skjer i kroppen i veiledning handler om at veisøker kommer nærmere en dypere kilde i seg selv – nærmere sannheten om seg selv. Dette gir mulighet for å leve mer i pakt med egne behov og ønsker, og oppnå god livskvalitet. Samtidig innebærer det endring som kan mobilisere motstandskrefter i en. Videre kommer det fram at for at kunnskapen som sitter i kroppen skal kunne være en kilde til vekst og utvikling, forutsettes det at veileder innehar kvaliteter som respekt og raushet i relasjon til veisøker.

Abstract

The objective of this study is to gain knowledge about how the body can be experienced as significant for clients when becoming more aware and conscious of their bodily expressions, and how having this focus in the counseling process may facilitate personal development. The basis of the study is the research question: *How does the client experience the body as significant in counseling?* A Q-methodological approach was chosen to find answers. Thirty-two participants have sorted 48 statements under the condition of instruction: *Sort the statements according to your experience of the body as significant in counseling from the point of view of being counseled.* The statements were developed based on three main theories; theory of gestalt therapy, mindfulness, and experiential learning. All the participants have experience with accessing bodily information in counseling and their subjective perspectives appear thorough their Q-sorts. Correlation and factor analysis of these data reveal three factors that represent three different perspectives on how the clients experience the body as significant in counseling. The factors are interpreted qualitatively, and express: *confidence in the body as a source of authenticity, awareness of self-worth as basis of a good quality of life, and the ambivalence of acknowledgment.*

Through the discussion of the results it appears that exploring what happens in the body in counseling is about getting closer to a deep source within – closer to the truth about oneself. This creates an opportunity to live more in accordance with one's own needs and wishes, and achieve a good quality of life. At the same time it involves change that can mobilize internal resistance. Further it appears that for the embodied knowledge to be a source of growth and development there is a requirement that the counselor embodies qualities of respect and generosity in relation to the client.

Forord

Jeg kjenner både vemod og lettelse over å være ved veis ende av denne oppgaven. Det har vært utrolig gøy å kunne bruke mye tid på et tema som jeg i utgangspunktet synes er veldig interessant, og som jeg synes bare har blitt enda mer spennende og viktig etter hvert som studien har tatt form. Samtidig har det vært krevende. Jeg har fått erfare at også i arbeidet som forsker er læring og utvikling en oppdagelsesprosess hvor kroppen spiller en viktig rolle. Spenninger og pust har variert alt etter om jeg har stått fast eller det har løsnet. De periodene jeg klarte å gi slipp på prestasjonskrav og spenningene det medførte, og akseptere at innsikt og forståelse kommer litt om litt så lenge jeg er åpen for nye perspektiver, var de beste og mest produktive. Og de gangene jeg har fått ny forståelse gjennom teori, datamaterialet eller i samtale med andre om temaet, har gitt mye energi.

Det er mange som har vært viktige støttespillere for meg i denne prosessen. Jeg vil gjerne takke min veileder Eleanor Allgood for nyttige tilbakemeldinger underveis, og Liv Grendstad Rousseau for positiv innstilling og hjelp med å skaffe deltakere til studien. Veiledningsgruppa mi på Sørlandet og i Stavanger som bidrog med gode innspill og utsagn fortjener en stor takk. Jeg er også veldig takknemlig overfor deltakerne som tok seg tid til å sortere, og som gjennom dette har gitt meg ny innsikt og forståelse av temaet. Videre vil jeg takke Karen Andersen for korrekturlesing. Så en stor takk til min kjære Pål for tålmodighet og forståelse underveis i prosessen, for all støtte og velvilje som har gjort det mulig å gjennomføre dette prosjektet på normert tid, og for korrekturlesing og gode innspill. Og sist, men ikke minst, takk til vår datter Silje som hver dag gjennom sin tilstedeværelse, innlevelse og iver i sine småbarnsprosjekter minner meg på at jeg kan oppdage og lære mye når jeg gjør det som er viktig for meg, selv om det kan virke lite i den store sammenhengen.

Jeg håper denne oppgaven kan gi dere noe tilbake!

Sandnes, 26.05.2013

Nina Aas Eielsen

Innhold

1.0 Innledning.....	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema	1
1.2 Problemstilling og formål med oppgaven	1
1.3 Begrepsavklaring.....	2
1.4 Refleksjon rundt valg av teori	2
1.5 Oppbygging av oppgaven.....	3
2.0 Teori	3
2.1 Kroppens visdom.....	4
2.1.1 Kroppens uttrykk	4
2.1.2 Selvregulering	6
2.2 <i>Awareness</i>	7
2.2.1 Oppmerksomhet	8
2.2.2 Holdning	9
2.3 Erfaringslæring.....	10
2.3.1 Prosess	11
2.3.2 Erkjennelse	12
3.0 Metode.....	14
3.1 Valg av metode.....	14
3.2 Q-metode.....	15
3.2.1 Bakgrunn for Q-metode.....	15
3.2.2 Subjektivitet i Q-metode.....	15
3.2.3 Begrepsavklaringer.....	16
3.3 Stegene i forskningsprosessen.....	16
3.3.1 Valg av tema og problemstilling	16
3.3.2 Kommunikasjonsunivers	17
3.3.3 Eksperimentelt design og Q-utvalg	17
3.3.4 Personutvalget	19
3.3.5 Q-sortering og instruksjonsbetingelse	19
3.3.6 Korrelasjon og faktoranalyse.....	20
3.3.7 Faktorfortolkning.....	21
3.3.8 Postsamtale.....	23
3.4 Kvaliteten på studien	23
3.4.1 Reliabilitet	23

3.4.2 Validitet	24
3.5 Ethiske betraktninger	25
4.0 Presentasjon av funn og faktorfortolkning	26
4.1 Faktor 1: Tillit til kroppen som kilde til autentisitet.....	27
4.2 Faktor 2: Bevisstgjøring av egenverd som grunnlag for god livskvalitet.....	31
4.3 Faktor 3: Erkjennelsens ambivalens	34
4.4 Likheter mellom faktorene	37
4.5 Tilleggsinformasjon om deltakerne.....	37
5.0 Drøfting	38
5.1 Autentisitet	38
5.1.1 Tilgang til stemmene fra <i>værendypet</i>	39
5.1.2 Tillit til kroppen som meningsbærer	40
5.2 Egenverd.....	42
5.2.1 Selvivaretakelse.....	42
5.2.2 Ansvar for eget velbefinnende.....	44
5.3 Erkjennelse	45
5.3.1 Endring	46
5.3.2 Motstand mot endring.....	47
5.4 Relasjon.....	49
5.4.1 Respekt	49
5.4.2 Raushet	50
6.0 Avslutning	52
6.1 Refleksjon rundt forskerrollen.....	52
6.2 Hva kunne vært gjort annerledes	52
6.3 Avsluttende kommentarer	53
6.4 Studiens begrensninger og forslag til videre forskning	54
Litteraturliste	56
Vedleggsliste	60
Vedlegg 1. Godkjenning fra NSD	61
Vedlegg 2. Informasjonsbrev	62
Vedlegg 3. Samtykkeerklæring	63
Vedlegg 4. Q-utvalg med celletilhørighet.	64
Vedlegg 5. Struktur for gjennomføring	67
Vedlegg 6. Sorteringsskjema.....	69

Vedlegg 7. Eigenverdier uroterte faktorer.....	70
Vedlegg 8. Gjennomsnittlig sortering faktor 1.....	71
Vedlegg 9. Gjennomsnittlig sortering faktor 2.....	72
Vedlegg 10. Gjennomsnittlig sortering faktor 3.....	73
Vedlegg 11. Faktorenes rangering av utsagn og særegne utsagn.....	74
Vedlegg 12. Konsensusutsagn.....	77
Vedlegg 13. Bakgrunns-/tilleggsspørsmål.....	78

1.0 Innledning

I dagens hektiske samfunn ser man mer og mer utbrenthet, psykosomatiske lidelser, depresjoner, barn som lider av stress etc. Samtidig ser man at flere og flere i den vestlige verden søker mot for eksempel yoga, thai chi, Feldenkrais, kroppsorientert psykoterapi og andre retninger hvor man gjennom kroppen søker å bli mer oppmerksom, være til stede i seg selv, integrere kropp og sinn, og bli mer "hel" (Mehling et al., 2011). Det kan virke som utviklingen beveger seg bort fra den dualistiske tankegangen som har vært rådende i den vestlige europeiske kulturen, og mer i retning av et holistisk menneskesyn hvor kroppen også ses som subjekt og er meningsbærende. Jeg tror denne utviklingen er et tegn på at man ønsker å komme i kontakt med seg selv slik at man kan utvikle sitt potensial. Som veileder med en eksistensialist-humanistisk forankring tror jeg nøkkelen til selvaktualisering ligger i en, og jeg tror at å lytte til kroppen og gi dens reaksjoner og signaler mening, kan være et viktig skritt på veien. Som fysioterapeut ser jeg dette temaet også ut fra et helsefremmende perspektiv. Jeg mener man kan lære mye om seg selv gjennom å lytte til kroppen sin, og å lære å ta den på alvor før det går så langt at man får alvorlige plager eller blir syk.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Interessen for temaet stammer nok først og fremst fra egne erfaringer med hvordan det å lytte til kroppen kan bidra til bevissthet, åpenbaringer, ny læring og utvikling både hos meg selv og hos mennesker jeg har veiledet. Det er derfor med stor entusiasme og nysgjerrighet jeg utforsker feltet nærmere. Temaet er stort og rommer mange retninger og muligheter. For at temaet skal være forskbart innenfor rammen av en masteroppgave kom jeg fram til en konkret og avgrenset problemstilling.

1.2 Problemstilling og formål med oppgaven

Studiens problemstilling er: *Hvordan opplever veisøker kroppen som betydningsfull i veiledning?* I studien legges det vekt på hvordan kroppen kan oppleves som betydningsfull for veisøker i veiledning ved å bli mer oppmerksom og bevisst på egne kroppslige uttrykk. Fokuset er på veisøker sin opplevelse fordi det er han/hun som selv kan forstå sin egen kropp best. En forutsetning er da at veisøker er oppmerksom på kroppen sin i veiledning, og forskningsdeltakerne er derfor personer som har erfaring med å få tilgang til informasjon fra kroppen i en slik setting. Formålet med studien er å få økt innsikt og forståelse av hvordan kroppen kan oppleves som betydningsfull, og hvordan veisøker opplever at det å lytte til

kroppen kan bidra til personlig utvikling. Dette kan kanskje også gi svar på hvordan man kan legge til rette for personlig utvikling med et slikt fokus i veiledningsprosessen.

1.3 Begrepsavklaring

Veiledning er et vidt begrep og brukes i mange sammenhenger og betydninger (Lauvås & Handal, 2000; Tveiten, 2008). Det brukes gjerne synonymt med konsultasjon, rådgivning, supervisjon, mentoring o.a., og kan noen ganger bevege seg i grenseland mot terapi (Kvalsund, 2005). Det er derfor nødvendig å avklare hvordan begrepet brukes i denne oppgaven. Utgangspunktet er Rousseau (1993) sin definisjon av veiledning: ”Veiledning er å strukturere en situasjon som gjør det mulig for den jeg veileder selv å oppdage.” Å strukturere handler her om å legge til rette, og oppdagelse ses som utgangspunkt for en lærings- og utviklingsprosess. Denne definisjonen inkluderer da både læringsaspektet og det relasjonelle aspektet og har den lærende i fokus, noe som er sentralt i flere ulike definisjoner av veiledningsbegrepet (Tveiten, 2008). Videre tas det utgangspunkt i veiledning hvor en person ønsker å bli mer bevisst sine egne ressurser, verdier og interesser, og utvikle sitt eget potensial (Kvalsund, 2005), altså personlig utvikling. Det refereres til veiledning gjennomført både individuelt og i gruppe hvor veiledning er holistisk, og dermed anser både tanker, følelser og kroppsreaksjoner som sentrale og betydningsfulle i prosessen. Disse aspektene henger sammen og påvirker hverandre, og det kan derfor virke kunstig å dele dem opp (Tveiten, 2008). Det kan imidlertid være nyttig å være oppmerksom på hvilken rolle de spiller, og denne oppgaven har altså fokus på kroppens betydning fra veisøkers perspektiv.

Personen som veiledes kalles veisøker. Denne betegnelsen passer godt her fordi det både sier noe om at personen aktivt søker veiledning – at det er en aktiv handling, og at bak denne handlingen ligger en søken etter veien videre, i denne sammenheng sin egen vei. Utgangspunktet er at den som veiledes selv ”har de beste forutsetningene for å finne den veien som er riktig for han/henne” (Tveiten, 2008, s.21).

1.4 Refleksjon rundt valg av teori

Litteratursøk om temaet viste overveldende mye litteratur som omhandler kropp-sinn-tilnærming, men lite knyttet til akkurat denne studiens problemstilling selv ved et bredere søk. Temaet befinner seg i det man kan se som et skjæringspunkt mellom medisin og psykologi, sannsynligvis som et resultat av det splittede dualistiske menneskesynet som eksisterer hvor kroppen i hovedsak har vært medisinsk område, mens sinnet er psykologiens. Utgangspunktet i denne studien er at kroppen er meningsbærende, og kropp og sinn henger sammen. Siden dette er en master i rådgivning har jeg valgt mest litteratur relatert til rådgivningsfeltet. Noe

annen relevant litteratur er tatt med der det er sett som utfyllede for å få en helhetlig forståelse. Mye av mindfulness-teorien som presenteres støtter seg på Jon Kabat-Zinn (1990; 2003; 2011) sin teori rundt denne tilnærmingen - selv om hans utgangspunkt kan sies å være medisinsk, da det meste av den vestlige litteraturen om mindfulness bygger på hans teori.

1.5 Oppbygging av oppgaven

Oppgaven består av 6 kapitler. I dette innledende kapitlet er temaet og bakgrunnen for temaet introdusert, studiens problemstilling presentert, samt begreper og teorivalg avklart. I kapittel 2 gjøres det rede for det teoretiske rammeverket for oppgaven. Det 3. kapitlet tar for seg den metodiske tilnærmingen; valg av metode, en beskrivelse av metoden, samt hvordan data ble samlet inn, analysert og tolket. Videre presenteres refleksjoner knyttet til studiens kvalitet og etiske aspekter. I kapittel 4 presenteres studiens resultater og tolkning av faktorene. Kapittel 5 består av drøfting av funn i studien opp mot teori. Noe ny teori trekkes her inn i henhold til abduksjonsprinsippet i forskning. Oppgaven munner ut i en avslutning som sistekapittel med refleksjoner rundt forskerrollen, hva som kunne vært gjort annerledes, en oppsummering gjennom avsluttende kommentarer, samt forslag til videre forskning.

2.0 Teori

I denne studien er jeg ute etter å få innsikt i og forståelse av veisøker sin opplevelse av kroppen som betydningsfull i veiledning. Jeg har valgt tre hovedteorier som rammeverk for studien. Disse har alle fokus på personens egen opplevelse – den subjektive opplevelsen som er unik for individet, og teorivalget gjenspeiler dermed studiens utgangspunkt. Min egen teoretiske forankring som veileder er som nevnt i eksistensialist-humanismen, og dette spiller inn på valget. Innen rådgivningsteori er gestaltterapi en retning som har et svært eksplisitt fokus på kroppen, og var derfor et naturlig valg. Mindfulness, som stammer fra buddhistisk tradisjon, er et begrep og en retning som øker i popularitet og anerkjennelse i den vestlige verden, og integreres i stadig flere disipliner (Braathen, 2011; Kabat-Zinn, 2003). Observasjon av pust og hva som skjer i egen kropp er viktige aspekt i denne retningen (Kabat-Zinn, 1990), og er derfor relevant som del av det teoretiske rammeverket for denne studien. For at læringsaspektet i veiledning skal komme tydelig fram i studien har jeg videre valgt å inkludere teori om erfaringslæring. Jeg vil se erfaringslæring ut fra fokus på kroppen som kunnskapskilde, og vil derfor i hovedsak inkludere konfluent pedagogikk hvor følelser og kroppsreaksjoner har en sentral plass med hensyn til læring og utvikling. Jeg vil også trekke inn momenter fra Anne-Marie Aubert (1997; 2001; 2004) som ser kroppen som kilde til

kunnskap i veiledning da den gir utvidet mulighet for refleksjon og læring. Hun tar blant annet utgangspunkt i kroppsfenomenologen Merleau-Ponty sin teori.

Som nevnt i innledningskapittelet er målet i veiledning at veisøker utvikler sitt eget potensial. Dette vil derfor ligge som et bakteppe for teorien. I oppbygging av teoretisk design (se tabell 1, kapittel 3.3.3) gjorde samtaler med andre om temaet, min egen erfaring og min teoriforståelse at jeg valgte tre hovedkategorier: kroppens visdom, *awareness* og erfaringslæring. Under hver av disse er det to nivåer. Teorien vil i dette kapittelet bli presentert ut fra hvordan jeg forstår den, og har brukt den til å bygge opp designen.

2.1 Kroppens visdom

”Lose your mind and come to your senses” (Perls, 1992, s. 89), sa Fritz Perls som anses som grunnlegger av gestaltterapien. Han mente at organismen til enhver tid vet hva som er det beste for den. For å få tilgang til denne kunnskapen må man lytte til kroppen. Kroppen og sansene er kontinuerlig i relasjon med og reagerer med omgivelsene, og kan gi kunnskap om den umiddelbare opplevelsen (Clarkson, 2004). Gestaltterapien anser i likhet med fenomenologien den umiddelbare opplevelsen som grunnlaget for meningsskaping. Perls (1992) mente at man har altfor lett for å resonnere og intellektualisere rundt hendelser i livet. Gjennom å lytte til kroppens signaler, legge merke til dens reaksjoner og uttrykk og dermed være i det som skjer her og nå, kan man oppdage kroppens visdom, og gjøre valg som er i tråd med sine ønsker og behov.

Meningsskaping, læring og utvikling muliggjøres gjennom tilgang til kroppens visdom. Dette handler i stor grad om evne til å lytte til kroppens uttrykk, og evne til selvregulering. Jeg har derfor valgt *kroppens uttrykk* og *selvregulering* som nivåer under kategorien *kroppens visdom*.

2.1.1 Kroppens uttrykk

Kroppen har mange måter å uttrykke seg på, og jeg vil her ta for meg noen av dem som står beskrevet i litteraturen. Perls (1992) mente at man ikke kan undertrykke behov og ønsker man har, bare hvordan man uttrykker dem. Behovene og ønskene blir dermed lite synlige eller fremmedliggjorte for en. Når man blokkerer et slikt uttrykk som for eksempel ord, kommer selv-uttrykket til syne på en annen måte. Det kan være i bevegelsene, en muskelstramming, i kroppsholdningen, stemmen, blikket, gester, ansiktsuttrykk, tonefall, et sukk eller i en nøling (Perls, 1992; Grendstad, 1975). Perls (1992) skriver at den virkelige kommunikasjonen er bak ordene. Ved at veileder gjør veisøker oppmerksom på dette non-verbale uttrykket kan

veisøker få øye på, og bli bevisst det som ligger bak. De non-verbale uttrykkene er ofte vage, og for å få figuren klarere fram fra bakgrunnen kan man også bruke kroppen aktivt i veiledningen gjennom for eksempel å intensivere og overdrive kroppsspråk (Clarkson, 2004). Målet er at veisøker kommer i kontakt med sine behov og ønsker, og fremstår tydeligere som person.

I litteraturen beskrives også andre uttrykksformer. Gendlin (2003) bruker begrepet ”*the felt sense*” om en kroppslig bevissthet eller fysisk opplevelse, gjerne en vag og uklar fornemmelse - en opplevd mening i kroppen, som ikke kommuniserer seg selv i ord. Den består av en intrikat blanding av ens historie, omgivelsene, relasjonen med mer (Hendricks, 2001). Det er en kunnskap som sitter i kroppen (*embodied knowledge*) som man ikke kan tenke seg fram til. Forskning innen denne retningen viser at evnen til å legge merke til og ta på alvor ”*the felt sense*” er sentral for å få bedre utbytte av veiledning (Hendricks, 2001).

Følelser har også et kroppslig uttrykk. En følelse kan ses som en opplevelsedimensjon og et kontaktpunkt som har oppstått i kroppen vår før sosiale konstruksjoner har gitt opplevelsen mening og et navn som en følelse (Kvalsund, 2005). Selve opplevelsen, følelsenes organismiske grunnlag, foregår i kroppen og gir dermed visse fysiologiske utslag. For å komme i kontakt med og uttrykke følelser når man ikke har ord for dem, kan man beskrive dem som opplevelser i kroppen. Disse fysiologiske opplevelsene kan sammenlignes med *bakgrunnsemosjoner* (Damasio, 2002). Dette er reaksjoner i kroppen som uro, gåsehud, varme, kulde, tunghet, som oppstår før vi gjennom vår tolkning kan sette ord på det som en følelse.

Det kroppslige uttrykket følelsene har kan hjelpe en å få tak i hva som ligger bak – hva det egentlig handler om (Aubert, 1997). Når man stenger av kroppen som kilde til kunnskap om hvordan man har det og hva som er viktig for en, kan resultatet bli ubehag i form av symptomer som muskelspenninger, hodepine, kvalme, skjelvninger, angst og uro (Aubert, 2001). Signaler, reaksjoner og symptomer i kroppen vil altså kunne være et utslag av følelser som undertrykkes. Det vil slite på organismen rent fysisk og samtidig skape vansker på det psykiske området (Grendstad, 2002). Det krever mye energi å holde følelser tilbake, og evnen til kontakt med følelsene blir etter hvert svekket. Følelsene blir noe fremmed for en, og evnen til kontakt med andre mennesker svekkes også. Det er først når vi erkjenner og kan gi uttrykk for våre følelser at vi kan skape en god relasjon til oss selv og til andre. Dersom man gir kroppslige reaksjoner plass som meningsberettiget i forhold til følelser og selverkjennelse, vil

sannsynligvis også de ubehagelige symptomene bli borte (Aubert, 2001). Dette er i tråd med det Gendlin (1996) beskriver som en følelse av at noe løsner eller slipper i kroppen - at den naturlige prosessen får utfolde seg.

I teori om mindfulness tenker man at symptomer som smerte, hyperventilering, anspenthet, sykdom, søvnløshet med mer, og følelsene man har rundt disse symptomene, kan ses som budbringere som vil fortelle en noe viktig om kroppen eller sinnet (Kabat-Zinn, 1990). Gjennom å observere disse symptomene og akseptere det som er i øyeblikket, vil man kunne forstå hva kroppen prøver å fortelle en, og få kontakt med seg selv. Ved å åpne opp for og lytte til seg selv i øyeblikket uansett hva det måtte inneholde, kan man finne veien til bedre helse og større visdom (Kabat-Zinn, 2011).

2.1.2 Selvregulering

Gestalttilnærming er behovsbasert (Clarkson, 2004). Fokuset er på motivasjon som tar utgangspunkt i at når det oppstår en ubalanse i personen eller i forhold til omgivelsene, vil denne ubalansen oppleves som en dominerende figur mot bakgrunnen av personens andre opplevelser, og man får behov for å opprette balanse. I gestaltteori tenker man at denne form for selvregulering har en syklisk natur. Dersom ikke flyten forstyrres, fortsetter syklusen på en rytmisk og oppfyllende måte for å møte de stadig nye behovene som dukker opp i personen. Når behovet er møtt, sviner figuren mot bakgrunnen igjen, og en ny figur kan dukke opp. Prinsippet gjelder både biologiske behov og behov som fysisk kontakt, kunstnerisk selvuttrykk etc. (Clarkson, 2004). Effektiv selvregulering avhenger av at personen er oppmerksom på hva han/hun sanser slik at personen kan bruke det som er nærende for ham/henne, og avvise det som ikke er nærende. En sunn person er i kontakt med og klarer å skille ut meningsfulle behov, og respondere hensiktsmessig slik at gestalten lukkes. Man gjenoppretter dermed balanse, frigjør energi og tillater neste viktige behov å dukke opp. På denne måte ivaretar man seg selv uten ekstern innblanding (Perls, 1992).

Dersom man blir oppmerksom på den organismiske selvregulering og har tillit til organismen, kan man gi slipp på kontrollen hvor intellektet dominerer opplevelsene og handlingene (Perls, 1992). Perls (1992) mener at behovet for å kontrollere det som skjer og tilpasse seg egne og andres forventninger, gjør at mye av energien går til tenking – til planlegging og resonnering for å prøve å forstå, forklare og unnskyldte opplevelser og handlinger. Man gjør seg da avhengig av miljøet for å gi livet innhold og mening. Ved selvregulering er denne kontrollen ikke lengre en faktor. Gjennom å mobilisere egne ubrukte ressurser kan man møte den figuren

som trer frem fra bakgrunnen og lukke gestalten. Selvregulering kan ses som det å ta ansvar for seg selv, og gå fra miljø- til selvstøtte (Perls, 1992).

Det å bli bevisst hva man trenger gir valgmulighet og gjør en handlingsdyktig, i stedet for at man er ”fanget” i de gamle mønstrene, som ikke lengre alltid er like hensiktsmessige. Man blir ikke styrt av forventninger til seg selv og andre - av ”burdene,” men av kontakten med sin indre livskraft (Perls, 1992). Dette forutsetter at man aksepterer det som dukker opp, og at man stoler på organismens visdom og dens tendens og evne til selvregulering. I gestalttilnærming har man tro på at mennesker vet på et plan hva som er bra for dem, og målet er å gjenopprette den naturlige og sunne funksjonen; kontakten med menneskers egen vitalitet og livskraft (Clarkson, 2004).

Også i teori om mindfulness er selvregulering et viktig aspekt. Ved å åpne den essensielle forbindelsen til kroppen og se symptomer fra kroppen som budbringere, kan selvregulering og balanse finne sted (Kabat-Zinn, 1990). Mindfulness gjør at man klarer å ta ett skritt tilbake og observere det som skjer i en selv også når det man erfarer er ubehagelig eller smertefullt (Shapiro & Carlson, 2009). Dette gjør at man i stedet for å gå inn i automatisk unnvikelsesadferd, blir i stand å lytte til kroppen og dens budskap mens opplevelsen av symptomer utfolder seg, og ta kroppen på alvor (Shapiro & Carlson, 2009; Kabat-Zinn, 1990). På den måten kan man ivareta seg selv på en måte som fremmer god helse og velvære.

2.2 Awareness

Jeg mener i likhet med Grendstad (1986) at *awareness* er et begrep som vanskelig lar seg oversette til norsk uten at noe av innholdet går tapt. Jeg har derfor valgt å bruke det engelske begrepet. Det handler om å være oppmerksom, bevisst, klar over, våken for og var for det som *er*, samtidig som det er et element av oppdagelse i begrepet (Grendstad, 1975; 1986).

Perls (1992) mente at alt bygger på awareness. Han beskriver awareness som det subjektivt opplevde av det som skjer i en, rundt en eller i ens relasjon med omgivelsene. Awareness kan løselig defineres som en form for opplevelse hvor man er i kontakt med sin egen eksistens, med det som *er* (Yontef, 1993). Det handler om å bli seg bevisst figuren som dominerer mot bakgrunnen, og vite hva jeg føler, sanser og tenker i øyeblikket. I gestaltteori beskrives målet for mennesket å være i et *awareness continuum*, hvor det som kommer i figur oppleves til fulle og håndteres slik at det forsvinner i bakgrunnen og gjør forgrunnen klar for neste relevante gestalt (Yontef, 1993).

Mindfulness, gjerne oversatt til oppmerksomt nærvær på norsk (Braathen, 2011; Nilsonne, 2005), kan beskrives som awareness som oppstår gjennom at man er målrettet oppmerksom på det umiddelbare, og hvor det som utfolder seg fra øyeblikk til øyeblikk anerkjennes og aksepteres slik de er (Kabat-Zinn, 1990; 2003). Mindfulness handler om å vite hva man opplever mens man opplever det (Shapiro & Carlson 2009). Dette innebærer awareness av tanker, følelser og indre og ytre sanseinntrykk. Pusten ses som et viktig verktøy i meditasjon da den umiddelbart forankrer ens awareness i kroppen, og hjelper en å fange øyeblikket (Kabat-Zinn, 1990).

Mindfulness er altså en form for awareness. Bishop et al. (2004) definerer mindfulness på grunnlag av konsensus om begrepet, som bestående av to komponenter; Den ene er regulering av oppmerksomhet. Den andre er en nysgjerrig, åpen og aksepterende holdning til ens opplevelser. Dette er også sentralt i gestaltterapi. Jeg har derfor valg underkategoriene *oppmerksomhet og holdning under awareness*.

2.2.1 Oppmerksomhet

Mindfulness forutsetter som nevnt en spesiell type oppmerksomhet. Det handler altså ikke bare om å være oppmerksom på hva som skjer i øyeblikket, men også om å ha en bevisst retning på oppmerksomheten. Når tankene flyr, eller man oppdager at man fokuserer på en bestemt følelse, retter man oppmerksomheten tilbake til opplevelsen her og nå (Kabat-Zinn, 1990). Det gjelder å opprettholde oppmerksomheten på den umiddelbare opplevelsen, derfor er den målrettet. Pusten brukes da gjerne for å lede oppmerksomheten tilbake til det som skjer her og nå. Tanker, følelser og sanseinntrykk og reaksjoner på disse som oppstår i øyeblikket, registreres uten at man undersøker dem nærmere.

Den type fokusert oppmerksomhet som er beskrevet ovenfor kan utvikles og dyrkes gjennom meditasjon (Bishop et al, 2004; Kabat-Zinn, 2003). Ved hjelp av meditasjon kan man systematisk utvikle sin evne til å være våken og rette oppmerksomheten mot øyeblikket som er her og nå (Kabat-Zinn, 2011). Meditasjon er øvelse i å stanse opp og være til stede i øyeblikket. Når man mediterer prøver man bare å observere at tankene flyr, og være bevisst på pusten. Meditasjon kan hjelpe en å sitte og lytte, samt lære å bruke tankestrømmene som ellers bare fyller en, til ens eget beste. Det styrker evnen til oppmerksomhet og våkenhet. Mindfulness, både som praksis gjennom meditasjon, og som resultat, handler om å våkne opp og leve med full tilgang til hele spekteret av ens bevisste og ubevisste muligheter (Kabat-Zinn, 2011).

Når man praktiserer mindfulness øver man på å observere rolig det som *er* (Kabat-Zinn, 2011). Å observere det som *er*, er også sentralt i gestaltteori. Gestaltteori er blant annet forankret i fenomenologien (Clarkson, 2004). I fenomenologien slik filosofen og grunnleggeren Husserl beskriver den, handler det om det ”rene” fenomenet - selve opplevelsen (Postholm, 2010). Husserl mener at det mennesker opplever ikke er en objektiv verden, men at det er ens subjektive opplevelse av den. Heller enn å tolke og forklare fenomenet handler det i fenomenologien om å beskrive og forstå det. Som metode innebærer dette å gi all oppmerksomhet til det fenomenet som umiddelbart presenterer seg i bevisstheten enten det er en person, en opplevelse eller et objekt, og ha fokus på beskrivelse av dette (Clarkson, 2004). I gestalttilnærming retter man oppmerksomheten mot det åpenbare som utfolder seg her og nå, da dette er uttrykk for det i øyeblikket tydeligste behovet, og det som er uferdig (Clarkson & Mackewn, 1993). Det blir opp til den som erfarer selv å tolke og finne mening i erfaringen (Clarkson, 2004).

2.2.2 Holdning

I Bishop et al. (2004) sin operasjonelle definisjon av mindfulness er personenes orientering til sine opplevelser avgjørende. Nysgjerrighet, åpenhet og aksept uavhengig av ens tanker og reaksjoner på det som skjer er en forutsetning for å oppnå mindfulness. Dette ses som sentralt i mange mindfulnessstilnærminger, og også i annen teori som omhandler awareness. Kabat-Zinn (1990) bruker begrepet *beginner`s mind*. Dette handler om å være åpen for og nysgjerrig på det som utspiller seg av tanker, følelser og sanseinntrykk i øyeblikket. Man observerer det som utfolder seg som om det var første gang. Dette innebærer at man ikke har forutinntatte meninger om hva som burde eller ikke burde være tilstedeværende i opplevelsen (Bishop et al., 2004).

Å åpne opp og lytte er essensen i mindfulness (Kabat-Zinn, 2011). Når man mediterer må man være villig til å lytte oppmerksomt til sin egen stemme, hjertet, pusten – og bare være til stede i dette. Det sentrale er å relatere seg til opplevelsen på en åpen, mottakende måte (Shapiro & Carlson, 2009). Man ønsker ikke ting annerledes, men bare vet og aksepterer det som *er* her og nå. Man prøver ikke å tvinge fram noe som ikke er der, eller streve for å oppnå noe spesielt (Braathen, 2011). Dette forutsetter en ikke-dømmende, aksepterende holdning til seg selv og det som er. En ikke-dømmende holdning når man praktiserer mindfulness innebærer å være et upartisk vitne til sin egen opplevelse (Kabat-Zinn, 1990). Dette krever at man blir bevisst den konstante strømmen av bedømming og reaksjoner til indre og ytre opplevelser, tar et skritt tilbake og bare observerer og registrerer at man bedømmer, og så

leder oppmerksomheten tilbake til pusten. Når man praktiserer mindfulness trenger man altså vilje til å utforske sine egne øyeblikk, uansett hva de måtte inneholde (Kabat-Zinn, 2011). Dette gjøres med et sinn fylt av sjenerøsitet og vennlighet mot seg selv.

Det er flere holdninger som fremheves som viktige ved praktisering av mindfulness. Det ene er tålmodighet til å la ting "unfold in their own time" (Kabat-Zinn, 1990, s. 35). Det handler om å gi seg selv rom til å ha de opplevelsene man har, og at man ikke kan presse fram noe som ikke er der. En annen holdning er å ha tillit til seg selv, sin kropp og følelser, sine erfaringer og egne vurderinger. I mindfulness er det også viktig å kunne gi slipp. Det innebærer å slutte å forsøke å være noe annet enn man allerede er (Kabat-Zinn, 2011). Det viktigste er å være seg selv. Mindfulness krever også selvdisiplin og regelmessig øvelse (Kabat-Zinn, 1990). Kabat-Zinn (2011) skriver: "Meditasjon er synonymt med trening i ikke-gjøren" (s. 61). Meditasjon er å gi seg selv rom til bare å være til. Det handler ikke å prestere noe, men om ikke-gjøren. Det er den indre opplevelsen som er sentral. Man har ingen andre mål enn å være fullt og helt i kontakt med øyeblikket enten det skjer gjennom stillhet eller gjennom uanstrengt handling. Dette krever innsats og disiplin fordi motkreftene er så sterke. Det kan beskrives ved aforismen: *Det er magnet i gamle spor*. Man må jobbe for å løfte seg ut av hjulsporene – ut av gamle vaner.

Å akseptere det som *er*, utgjør et grunnleggende fundament både i ulike mindfulnessstilnærminger, og i gestaltteori (Braathen, 2011). Perls (1992) var opptatt av at endring bare kan finne sted gjennom at man aksepterer det som er. Det er bare her og nå som eksisterer. Fortiden er ikke lenger, og fremtiden er ikke enda. I gestalttilnærming er det veileders jobb å hjelpe veisøker i å utvikle sin egen awareness og oppnå full kontakt med hvordan hun/han er i dag, ikke den hun/han ønsker å være (Clarkson & Mackewn, 1993). Den fenomenologiske grunnstammen i gestalt innebærer et disiplinert fokus på å oppleve det åpenbare i enhver situasjon, uten fordommer eller forventninger (Clarkson, 2004). Dette forutsetter at man aksepterer det som er – det som dukker opp, og ikke dømmer, vurderer eller prøver å forstå det.

2.3 Erfaringslæring

Konfluent pedagogikk handler om erfaringslæring, og begrepene brukes gjerne synonymt (Grendstad, 1986; Tveiten, 2008). Denne pedagogiske retningen bygger blant annet på gestaltterapi, humanistisk psykologi, og eksistensialisme (Bø, 2002). Konfluent betyr å bringe noe sammen til en helhet (Grendstad, 1986). I konfluent pedagogikk ønsker man å integrere

de intellektuelle, emosjonelle og psykomotoriske prosessene i læring, undervisning og veiledning. Dette krever at man blir oppmerksom på og kjent med disse prosessene (Grendstad, 1986). På denne måten blir det den enkeltes opplevelse og forståelse som ligger til grunn for læring og utvikling.

I følge Merleau-Ponty (1994) er kroppen noe man på samme tid er og har, siden den alltid er et subjekt samtidig som den er et objekt. Det er som kropp mennesket opplever, og kroppen er dermed den primære kilde til erkjennelse (Aubert, 2001). Aubert (2004) skriver: ”Den levende kroppens uttrykk kan gi muligheter for læring” (s.154). Gjennom veiledning ønsker man å få større selvinnsikt og selvrealisering. Dette krever erkjennelse og læring. Ved å bli bevisst på og anerkjenne kroppens uttrykk og reflektere over dens mening, kan man lære mer om seg selv og sine relasjoner til andre. Dette gir et godt grunnlag for selvutvikling.

Jeg har valgt å kalle nivåene under effekten *erfaringslæring* for *prosess* og *erkjennelse* da dette favner sentrale aspekter fra teorien. Prosess ses her som både et intrapersonlig og et interpersonlig samspill, som danner grunnlag for erkjennelse hvor innsikt og oppdagelse er sentralt for læring, samt utvikling av eget potensial.

2.3.1 Prosess

I konfluent pedagogikk mener man at læring skjer gjennom oppdagelse (Grendstad, 1986; Perls, 1992). For virkelig å forstå noe og lære, må det man opplever og erfarer gi mening for en. Det handler om mer enn å kunne gjenfortelle og forklare – det er forståelsen og integreringen av den nye kunnskapen som er sentral. Det er kun en selv som kan oppdage (Grendstad, 1986). Andre kan gjøre en oppmerksom på ting de mener er viktige for en, men de kan ikke oppdage det for en. Det er det bare en selv som kan gjøre. Å oppdage er altså en subjektiv prosess, hvor man relaterer seg til temaet og erfaringen av det. I veiledning blir det da veileders ansvar å legge til rette for at veisøker selv kan oppdage.

Konfluent pedagogikk legger vekt på bruk av følelser, fantasi og kropp, i tillegg til intellektuell aktivitet. Å bruke flere sanser og informasjonskanaler gjør oppdagelsen mer nyansert, og den kan få en dypere mening (Grendstad, 1986). Å oppdage krever at man jobber aktivt med stoffet, selv om selve oppdagelsen kan komme når man ikke venter den. Det krever at man styrer oppmerksomheten mot det man anser som viktig. Gjennom å se, høre, kjenne etter, undre seg, bruke fantasien, bevege seg og prøve ut, igangsettes flere prosesser som vekker kroppsreaksjoner og følelser, og supplerer intellektuelle aktiviteter som refleksjon

og analyse (Grendstad, 1986). Dette gir veisøker en mer helhetlig og direkte opplevelse av det aktuelle temaet eller problemet.

Merleau-Ponty sin fenomenologiske kroppsforståelse gir - i kontrast til tradisjonell vestlig lineær årsak-virkning-tenkning, grunnlag for prosesstenkning (Aubert, 1997; 2001). Den levende kroppen blir gjennom sanser og persepsjon (oppfatning av sanseintrykk), utgangspunkt for meningsskaping. Merleau-Ponty beskriver persepsjon som en subjektiv, fortolkende prosess (Aubert, 1997). Sansene er ikke passive mottakere, men utvelgende og personlige. Hva man oppdager, opplever og fortolker påvirkes av ens tidligere erfaringer, forventninger, behov, og ens sinnstilstand. Å legge merke til sanseintrykk og utforske det som skjer i kroppen i veiledning gir grunnlag for refleksjon, og gir veisøker mulighet til å skape mening i sine opplevelser.

I tråd med åpen systemteori tenker man i konfluent pedagogikk at et system, i denne sammenheng et individ, vokser og utvikler seg i samspill med omgivelsene (Grendstad, 1986). Det vil dermed være en gjensidig påvirkning og avhengighet mellom individet og omgivelsene. Relasjoner blir i denne sammenheng sentralt. ”Relasjonen handler i stor grad om kommunikasjon og tillit, om hvordan budskap sendes og tas imot, om evne til lytting, om verbale og nonverbale utsagn, om kroppsspråk og undertekster, evne til å forstå, til å skape kontakt, til empati ” (Tveiten, 2008, s. 83). Læring og utvikling skjer i samhandlingsprosessen mellom partene, og relasjonen mellom veisøker og veileder har dermed betydning for kvaliteten på veiledningen.

2.3.2 Erkjennelse

I konfluent pedagogikk ser man som nevnt læring som en oppdagelsesprosess. Grendstad (1986) skriver at å oppdage er å bli seg bevisst eller klar over noe - å bli aware (s.35). Når man gjør en oppdagelse ser man mer dybde i en sak, situasjon eller hendelse, man får et større perspektiv. Gjennom denne form for læring blir man også kjent med seg selv og de relasjoner man står i, og får dermed et annet forhold til kunnskapen. Gestaltterapi og konfluent pedagogikk bygger på et humanistisk menneskesyn. Alle mennesker er særegne og bærer uante ressurser i seg (Perls, 1992; Grendstad, 1986; 1975). Modning og utvikling handler om å ta ansvar for seg selv og sine handlinger gjennom å bruke sine ressurser til det beste for seg selv, sine medmennesker og samfunnet man lever i.

Å oppdage innebærer også å gi avkall på noe (Grendstad, 1986). Ny innsikt krever at man endrer oppfatning, og dette medfører større ansvar. Det gjør at man gjerne kjenner motstand

mot å oppdage fordi det fordrer at man overvinnes frykten for å ta større ansvar for seg selv, og å vedstå seg at man har større ressurser i seg enn man trodde. Å støtte seg til andre er lettere, og det kjente føles tryggere. Perls (1992) beskriver prosessen med å modnes og utvikle seg som menneske som å bevege seg fra miljø- til selvstøtte, og henger som tidligere nevnt sammen med evne til selvregulering.

Både i teori om gestaltterapi og mindfulness beskrives den type kompetanse man får gjennom awareness å gi mennesker flere valgmuligheter, samt mulighet til å leve i overensstemmelse med sine ønsker og behov (Braathen, 2011). Kabat-Zinn (2011) skriver: ”Når vi for alvor er oppmerksomme på en åpen måte uten å styres av hva vi liker eller misliker, uten meninger og fordommer, uten projiseringer eller forventninger, først da vil nye muligheter åpne seg” (s.25). Ved å være bevisst til stede i øyeblikket uten å dømme, økes ens klarsyn og ens aksept av virkeligheten slik den er akkurat nå, og man er lydhør overfor muligheter som dukker opp. Å være aware er noe som skjer her og nå selv om innholdet i opplevelsen kan være fra fortid eller fremtid (Yontef, 1993.) I gestaltteori tenker man at det ikke er hvordan man opplevde en situasjon som er viktig. Det er hvordan det påvirker en her og nå som er gjenstand for utforskning (Grendstad, 1975). Disse uavsluttede situasjonene (ufullstendige gestalter) kan man avslutte gjennom å bli bevisst sitt forhold til dem, og jobbe med det som *er*. På denne måten blir man ikke lengre et offer for det som har skjedd eller skjer med en, men man kan ta ansvar for hvordan man velger å la det påvirke en i nuet.

I litteraturen er det enighet om at mindfulness kan gi en større innflytelse over livet sitt (Kabat-Zinn, 2011; Shapiro & Carlson, 2009; Nilsson, 2005). Gjennom å være oppmerksom på hvilke sanseinntrykk, tanker og følelser som fyller bevisstheten vår, kan vi forstå hvordan vi blir påvirket av det som skjer i livet vårt, samt bestemme hvilke aspekter av omverdenen vi skal reagere på (Nilsson, 2005). Mindfulness legger vekt på å oppleve og å forstå nuet for å kunne tenke, føle og handle så klokt som mulig. Ens handlinger utspiller seg i nuet, og alt man tenker, føler eller gjør, får konsekvenser for en selv og andre. Ved å utforske ens egen, indre natur grundig og systematisk, oppnår man kontakt med egen visdom og vitalitet, og blir mer tilfredse, mer harmoniske og klokere (Kabat-Zinn, 2011). Man tar da ansvar for kvaliteten i eget liv og sine relasjoner, samt ens forhold til seg selv.

Et dualistisk menneskesyn som skiller mellom kropp og sjel har gjort at man ofte ikke er oppmerksom på, stoler på eller legger vekt på kunnskap fra kroppen (Aubert, 1997; 2001). Mehling et al. (2011) har gjennomført en fenomenologisk studie hvor meningen i begrepet

kroppsbevissthet er undersøkt hos terapeuter og klienter innen flere kroppsorienterte tilnærminger. Mye handler her om selvets integritet gjennom å komme i kontakt med kroppens intelligens eller en indre ressurs. Erfaringer hos både klienter og terapeuter er at klientene gjennom økt kroppsbevissthet blir fortrolige med kroppens uttrykk, bebor kroppen sin, og ser på den som en kilde til læring og meningsskapning. Dette i motsetning til før hvor klientene objektiviserte kroppen, og så den som noe som skapte problemer for dem når den ikke fungerte slik de ønsket. Når kroppen får betydning og er grunnlag for forståelse og tolkning, og dermed tillegges vekt som meningsbærende, kan den bidra til erkjennelse. ”Erkjennelsen kan i noen tilfelle lettere nås der ordene for et øyeblikk settes til side, og kroppens reaksjoner tillegges betydning. Samtidigheten kropp/følelser kommer først – ordene kan klargjøre, men også kamuflere” (Aubert, 2001, s. 43). I veiledning kan det legges til rette for at man blir bevisst egne handlinger, handlingsmønstre og samhandlingsmønstre, og oppnår erkjennelse og selvinnsett gjennom å reflektere over det man blir bevisst (Tveiten, 2008).

3.0 Metode

3.1 Valg av metode

Metode kan ses som et verktøy som er nyttig i arbeidet med å samle inn data som gir svar på problemstillingen (Ringdal, 2007). Det finnes flere måter å tilnærme seg problemstillingen på. Mitt utgangspunkt var et ønske om innsikt i veisøkeres opplevelse og perspektiv, som grunnlag for økt forståelse av kroppen som betydningsfull i veiledning. Med dette utgangspunktet for forskningen vil det være naturlig å velge en kvalitativ tilnærming. En kvalitativ tilnærming gir mulighet for å gå mer i dybden og få en større innsikt i og forståelse av deltakernes tanker og opplevelser (Thagaard, 2009). Jeg så det som hensiktsmessig å bruke Q-metode for å samle inn data i denne sammenheng. Denne metoden kan sees primært som kvalitativ (Brown, 1993; Kvalsund, 2005), men man bruker kvantitative teknikker som faktoranalyse og korrelasjon i analyseprosessen (McKeown & Thomas, 1988). Q-metode gir mulighet for å samle data fra flere personer og dermed få et bredere perspektiv enn for eksempel dybdeintervjuer ville gitt. Den har også en mer systematisk fremgangsmåte, noe som kan være en fordel når man har lite erfaring med å gjennomføre et forskningsprosjekt.

Min vitenskapsteoretiske forankring som er knyttet til fenomenologien spiller også inn på valget av metode. Thagaard (2009) skriver at: ”Fenomenologien tar utgangspunkt i den subjektive opplevelsen og søker å oppnå en forståelse av den dypere meningen i enkeltpersoners erfaringer” (s.38). Dette er forenelig med Q-metode som fremgangsmåte. Et

annet aspekt ved Q-metode er at den kan være et nyttig verktøy innen rådgivningsfeltet i den forstand at den kan danne grunnlag for bevisstgjøring, refleksjon, og utvikling (Allgood & Kvalsund, 2010). Det er også av den grunn relevant for meg å gjøre meg godt kjent med metoden.

3.2 Q-metode

3.2.1 Bakgrunn for Q-metode

Q-metode ble utviklet av fysiker og psykolog William Stephenson, og ble første gang presentert i 1935 (Brown, 1993). På den tiden stod behaviorismen sterkt, og anerkjente vitenskaplige undersøkelsen innenfor psykologien bestod hovedsakelig av kvantitative, statistiske tilnærminger (Watts & Stenner, 2012). Stephenson mente at disse ikke kunne si oss noe om individet, og at likheter og ulikheter av aspekter av mennesket som kom fram i slike studier kunne være relevante for populasjonen, men sannsynligvis ikke for det enkelte mennesket (Watts & Stenner, 2012). Han ønsket å forstå individet - hele mennesket, ikke bare se på, og sammenligne deler av mennesket som for eksempel personlighetstrekk og testing av evner. For å skille metoden fra slike undersøkelser som var basert på Pearson's berømte korrelasjonsstatistikk *Pearsons's r*, som gjerne kalles R-metode, valgte Stephenson å benevne metoden sin med bokstaven Q (Watts & Stenner, 2012).

3.2.2 Subjektivitet i Q-metode

I en Q-metodologisk undersøkelse er det forskningsdeltakernes subjektive meninger, opplevelser eller perspektiver rundt et fenomen som utforskes. Q-metode er et verktøy som gir mulighet for å fange og utforske menneskelig subjektivitet på en systematisk måte (McKeown & Thomas, 1988). Stephenson så subjektivitet som adferd som kan komme til uttrykk gjennom en persons selvrefererende utsagn og meninger (McKeown & Thomas, 1988). Ved bruk av Q-metode uttrykkes deltakernes subjektivitet gjennom hvordan de rangerer utsagn fra et setningsutvalg forskeren har valgt. Når forskningsdeltakerne rangerer utsagn er det deres subjektive opplevelse og prosess i møte med utsagnene som ligger til grunn for sorteringen. Deltakerne projiserer følelser til utsagn når de rangerer dem, og kan fange det William James kaller "*transitive thoughts*" – tonen, rytmen, følsomheten de opplever i møte med dem (Allgood, 1999). Man kan på den måten si at Q-sorteringen gjenspeiler deltakernes opplevelse av fenomenet, og resultatet av prosessen er en fremstilling som er operant subjektiv (Wolf, 2010).

At subjektiviteten kalles *operant* har sammenheng med at den gjøres eksplisitt når deltakerne utfører aktiviteten med å sortere utsagn. Sorteringsmønsteret er et resultat av hvordan

deltakeren opererer og handler på utsagnsutvalget (Watts & Stenner, 2012). Ordet *operant* forbindes gjerne med den objektive, observerte atferden som kalles læring i Skinner-eksperimenter, og som ble studert av behavioristene (Wolf, 2010; Watts & Stenner, 2012). Begrepet operant subjektivitet i Q-metodologi kan ses som motvekt mot at adferd ble karakterisert som objektiv, hvor forskernes observasjoner lå til grunn for vitenskaplig dokumentasjon. Atferd som blir studert i Q-metodologi er et subjektivt uttrykk for en indre erfaring, og kan ikke observeres av andre (Wolf, 2010). Gjennom å studere uttrykket blir imidlertid subjektiviteten tilgjengelig for forskeren som gjennom analyse og tolkning kan få større innsikt og forståelse av den. Den subjektive opplevelsen vil være påvirket av den erfaringsbakgrunn og de verdier en person har (Postholm, 2010). Hvordan deltakerne opererer og handler på, eller gjenopplever erfaringen når de uttrykker den vil kunne endre seg ut fra situasjon og livsfase (Watts & Stenner, 2010). Et sorteringsmønster vil derfor alltid være et øyeblikksbilde.

Det bør nevnes at det er noe ulike oppfatninger innen ulike miljøer om hvorvidt subjektivitet er en indre, fenomenologisk opplevelse eller kun et førstepersons synspunkt (Watts, 2011). Jeg er av den oppfatning at en persons synspunkt vil ha utgangspunkt i vedkommendes fenomenologiske virkelighet, og støtter meg derfor på dette synet i denne studien.

3.2.3 Begrepsavklaringer

Innenfor Q-metodologi brukes det en del begreper som vil bli beskrevet nærmere i neste kapittel, men som her presenteres kort. Utvalget av utsagn som deltakerne sorterer benevnes som et Q-utvalg. Disse er hentet fra et kommunikasjonsunivers som kan beskrives som uttrykk for kommunikasjon rundt det aktuelle temaet. Deltakerne i studien, også kalt P-utvalg, personutvalg og Q-sorterere, gjennomfører en Q-sortering - en sorteringsprosess hvor de rangerer utsagnene i Q-utvalget ut fra om de kjenner seg igjen i dem eller ikke, eller om de oppfattes som mer nøytrale eller uten mening. Under sorteringen tar de utgangspunkt i en instruksjonsbetingelse. Det ferdige sorteringsmønsteret kalles også en Q-sortering.

3.3 Stegene i forskningsprosessen

For å gjøre forskningsprosessen transparent (Thagaard, 2009) vil nå stegene i en Q-metodologisk tilnærming bli presentert, og det vil bli gitt en beskrivelse av hvordan data har blitt samlet inn, analysert og tolket i denne studien.

3.3.1 Valg av tema og problemstilling

Det første steget i ethvert forskningsprosjekt er å finne et tema av interesse (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010). Med utgangspunkt i tema velges problemstilling. Bakgrunnen

for valg av tema og problemstilling i min studie står beskrevet i innledningen av denne oppgaven.

3.3.2 Kommunikasjonsunivers

Neste skritt i Q-metode er å identifisere kommunikasjonsuniverset (*concourse*). Dette kan beskrives som mulige måter å uttrykke seg på med utgangspunkt i et valgt tema, og må være relevant for den kulturen eller konteksten som undersøkes (Thorsen & Allgood, 2010). For å identifisere kommunikasjonsuniverset kan man for eksempel intervju personer fra kulturen som undersøkes, samle uttrykk fra historier eller faglitteratur om temaet, se i aviser, TV eller høre på radio (McKeown & Thomas, 1988; Brown, 1993). Kommunikasjonsuniverset består av en samling av selvrefererende uttrykk, vanligvis utsagn, men kan også bestå av bilder, skulpturer eller andre uttrykk. At uttrykk er selvrefererende innebærer at de inneholder et perspektiv, en mening, holdning eller opplevelse som deltakerne kan relatere seg til, samt gi preferanse i forhold til, og på den måten gi uttrykk for sin subjektivitet. Man samler mange slike selvrefererende uttrykk som grunnlag for å definere et Q-utvalg.

I denne studien identifiserte jeg kommunikasjonsuniverset gjennom å sette meg inn i faglitteratur om emnet, gjennom tilbakemeldinger fra personer som har deltatt på kurs i mindfulness, samt tanker og tilbakemeldinger fra personer som er en del av kommunikasjonsuniverset både på e-mail, og under en temakveld jeg arrangerte. Jeg er også selv en del av kommunikasjonsuniverset, men har i liten grad brukt egne utsagn i Q-utvalget av hensyn til validiteten i studien.

3.3.3 Eksperimentelt design og Q-utvalg

I Q-metode er det forskeren som definerer hvilke utsagn som skal ligge til grunn for sortering. Det antall utsagn som velges - vanligvis mellom 30 og 50 (Allgood, 1999), kalles som nevnt et Q-utvalg. Q-utvalget må være tilpasset det forskeren gjennom problemstillingen ønsker å finne ut av (Watts & Stenner, 2012). Det skal være et representativt utvalg som favner ulike perspektiver, forståelser og meninger slik at utvalget blir bredt og balansert (Thorsen & Allgood, 2010), og slik at man fanger opp mange fasetter knyttet til kommunikasjonsuniverset. Dette er viktig for at deltakerne skal oppleve at deres syn er representert i utvalget, og kan komme fram gjennom Q-sorteringen (Kvalsund, 2005). For å sikre bredde og balanse ved utformingen av Q-utvalget kan *Fisher balanced block design* brukes. Effekter og nivåer i denne designen kan velges ut fra teori knyttet til temaet og generell logisk tenking rundt det (Allgood & Kvalsund, 2010). Forskeren velger så utsagn som korresponderer til ulike cellekombinasjoner av nivåene i den teoretiske designen.

Deretter randomiseres disse utsagnene for at ikke deltakerne skal oppdage noen mønstre i utsagnene som påvirker dem i sorteringsprosessen (Kvalsund & Allgood, 2010).

Det er viktig å understreke at kategoriseringen av utsagn gjennom designen kun er ment som en hjelp for å sikre et representativt Q-utvalg, og den skal ikke være avgrensende eller skape forutinntatthet med hensyn til meningen i utsagnene (Brown, 1993). Meningen i utsagnene kommer som nevnt til uttrykk gjennom måten deltakerne sorterer på, og deretter tolkes av forskeren.

Basert på problemstillingen, gjennomgang av litteratur samt andres tanker og tilbakemeldinger på temaet, kom jeg fram til følgende effekter og nivåer i denne studiens teoretiske design:

Tabell 1. Design.

Effekter	Nivå 1	Nivå 2
Kroppens visdom	Kroppens uttrykk (a)	Selvregulering (b)
Awareness	Oppmerksomhet (c)	Holdning (d)
Erfaringslæring	Prosess (e)	Erkjennelse (f)

Designen er bygd opp av tre hovedkategorier eller effekter, og til hver av disse er det to nivåer. Hvert utsagn inneholder implisitt eller eksplisitt et nivå fra hver effekt. Dette gir til sammen åtte kombinasjoner; ace, acf, ade, adf, bce, bcf, bde, bdf. Et eksempel på et utsagn og dets celletilhørighet er utsagn nummer 46: *Ved å bli oppmerksom (c) på kroppens signaler (a), kan jeg oppdage om det er samsvar eller ikke med det jeg sier. På den måten finner jeg ut hva som er sant for meg (f).* Se vedlegg 4 for alle utsagn i Q-utvalget, og deres celletilhørighet.

For å få et passe stort Q-utvalg repliserte jeg disse kombinasjonene seks ganger slik at det endelige Q-utvalget ble bestående av 48 utsagn. Jeg samlet totalt 280 utsagn fra kommunikasjonsuniverset. Da opplevde jeg at informasjonen jeg fikk ikke genererte særlig nye aspekter, og konkluderte med at et metningspunkt var nådd (Ryen, 2002). Av de 280 utsagnene valgte jeg et representativt utvalg. I noen tilfeller kombinerte jeg utsagn eller omformulerte dem noe ut fra problemstillingen og designen, slik at utvalget til slutt dekket et stort spekter av opplevelser, tanker og meninger om temaet. Størrelsen på Q-utvalget mitt har sammenheng med at jeg ønsket å fange flest mulig nyanser fra kommunikasjonsuniverset, og samtidig ikke ha det så stort at det ville bli for krevende for deltakerne å gjennomføre sorteringen. Noen av utsagnene i Q-utvalget inneholder ord og uttrykk som ikke nødvendigvis er allment vanlig å bruke, men som er en naturlig måte å uttrykke opplevelser, tanker og syn i

det kommunikasjonsuniverset studien omhandler. Dette var det derfor viktig å ta hensyn til i utvelgelse av deltakerne til studien.

3.3.4 Personutvalget

Personutvalget er som nevnt deltakerne i studien, Q-sorterere. Det sentrale her er å få tak i representanter som kjenner kommunikasjonsuniverset (Thorsen & Allgood, 2010), slik at de kjenner seg igjen i utsagnene de blir presentert. Antall deltakere i en Q-studie varierer alt etter hva man undersøker, og siden resultatene ikke skal generaliseres til en populasjon har ikke store personutvalg noen hensikt (Watts & Stenner, 2012). Det sentrale er at man har nok deltakere til å oppdage forekomsten av ulik mening, og få fram flere faktorer.

I denne studien trengte jeg deltakere som selv har blitt veiledet og har gjort en del erfaringer med hvordan kroppen kan være betydningsfull i en slik sammenheng. For å få deltakere som er en del av kommunikasjonsuniverset kontaktet jeg daglig leder ved Meta-senter¹, som på mine vegne henvendte seg til personer som har deltatt på veiledningsutdanning innen konfluent pedagogikk, gestalt og psykosyntese. I tillegg henvendte jeg meg til personer jeg selv har gått sammen med på denne utdanningen. Jeg baserte meg her på tilgjengelighetsutvalg (Thagaard, 2009). Jeg dro også nytte av snøballmetoden (Johannessen et al., 2010), hvor noen av de som meldte seg som deltakere kjente andre med annen bakgrunn, men med erfaring med kroppen som innfallsvinkel i veiledning, og videreformidlet forespørsel om deltakelse til dem. Jeg hadde i utgangspunktet et ønske om mellom 30 og 40 deltakere for å finne en god bredde av mening som eksisterer rundt studiens tema. Personutvalget ble bestående av 32 personer; 3 menn og resten kvinner. Deltakerne varierer i alder fra 34 til 67 år, de fleste over 50 år. Det er stor spredning i yrkesbakgrunn, men overvekt av personer med helsefaglig bakgrunn.

3.3.5 Q-sortering og instruksjonsbetingelse

I Q-metode skjer datainnsamlingen ved at deltakerne blir presentert et Q-utvalg, og rangerer utsagnene i et sorterings skjema med et gitt mønster; De utsagn som har høy psykologisk signifikans for deltakeren rangeres i ytterkantene, og de med lav psykologisk signifikans rangeres i midten (McKeown & Thomas, 1988). Psykologisk signifikans kan forklares som følelsesmessig betydning. De utsagnene deltakeren kjenner seg igjen i eller synes beskriver vedkommende, rangeres på plussiden alt etter grad av gjenkjennelse. De utsagnene

¹ Meta-senter er et kurs- og kompetansesenter som har fokus på veiledning og pedagogikk. For mer informasjon se: www.meta-senter.no

vedkommende ikke kjenner seg igjen i rangeres tilsvarende på minussiden, mens de utsagn som ikke gir særlig mening, virker tvetydige, uklare eller motsigende for deltakeren plasseres nøytralt. I denne sorteringsprosessen veksler deltakeren mellom å rangere utsagn de oppfatter som positive og negative i en gitt rekkefølge (se vedlegg 5). Grunnen til dette er at det hjelper deltakeren på ny å tenke over viktigheten av hvert enkelt utsagn sett i forhold til de andre (McKeown & Thomas, 1988). Sorteringsskjemaet som deltakerne sorterer utsagn inn i har ofte en kvasinormal fordeling med færre ruter mot ytterkantene i skjemaet, da det antas at færre utsagn vil være av stor betydning for den enkelte, og flere av mindre eller ingen betydning (McKeown & Thomas, 1988).

For at deltakerne skal ha samme fokus når de sorterer er det viktig at man lager en instruksjonsbetingelse som de sorterer ut fra (Wolf, 2010). Deltakerne plasserer utsagn tilsvarende sorteringsmønsteret, og skriver inn utsagnets randomiserte tall i selve skjemaet når vedkommende er ferdig. Det ferdige skjemaet gir da et holistisk bilde av personens operante subjektivitet knyttet til temaet (Thorsen & Allgood, 2010).

Siden deltakerne i denne studien var spredt over hele landet valgte jeg å sende dem en e-post hvor de selv kunne velge om de ville ha sorteringsmaterialet tilsendt i posten eller på e-post. I tillegg til et informasjonsskriv med samtykkeerklæring, fikk deltakerne tilsendt en grundig beskrevet struktur for gjennomføring med et visuelt bilde av et ferdig resultat (se vedlegg 5), utsagnskort, sorteringsskjema (se vedlegg 6), samt noen tilleggs-/bakgrunnsspørsmål (se vedlegg 13) hvor svarene kunne være aktuelle å bruke ved tolkning av resultatene. Da jeg ønsket å gjøre det helt tydelig at det var deltakernes opplevelser jeg var ute etter, skrev jeg instruksjonsbetingelsen både i ”Struktur for gjennomføring” og på toppen av sorteringsskjemaet.

3.3.6 Korrelasjon og faktoranalyse

Dataene fra Q-sorteringene plottes inn i analyseprogrammet PQMethod (Schmolck, 2012). I dette programmet benyttes korrelasjon og Q-faktoranalyse for å finne operante faktorer (Thorsen & Allgood, 2010). I motsetning til ved bruk av tidligere nevnte R-metode hvor tester, trekk og lignende er gjenstand for korrelasjon og faktoranalyse, er det i Q-metode personer gjennom sine Q-sorteringer som danner grunnlag for statistiske analyser (McKeown & Thomas, 1988). Etter å ha plottet inn data gjøres en korrelasjon ved hjelp av analyseprogrammet. Dette gir en korrelasjonsmatrise som viser grad av sammenheng mellom de ulike Q-sorteringene. Korrelasjonskoeffisienten kan variere mellom -1 og +1, der -1 betyr

perfekt negativ korrelasjon, +1 betyr perfekt positiv korrelasjon, og 0 betyr ingen korrelasjon (Brown, 1993). Positiv korrelasjon viser altså at det er likheter mellom hvordan deltakere har sortert, mens negativ korrelasjon tyder på ulikheter. Korrelasjonsmatrisen er utgangspunktet for faktoranalysen der Q-sorteringer som korrelerer høyt med hverandre grupperes og danner grunnlaget for faktorer. For å få frem ”rene” faktorer, og kunne se informasjonen i dataene tydeligere utføres en faktorrotasjon (McKeown & Thomas, 1988). Man ønsker med dette å få en lav korrelasjon mellom faktorene da dette tyder på ulike perspektiver (Kvalsund & Allgood, 2010). Forskeren velger så en faktorløsning basert på statistiske kriterier og teoretiske vurderinger, som ligger til grunn for videre analyser og tolkning.

Det er altså de subjektive sorteringene som helhet som korreleres med hverandre, og antall faktorer som utkrystalliserer seg i denne korrelasjonen avhenger av hvor høyt ulike sorteringer korrelerer med hverandre. Faktorene synliggjøres gjennom gjennomsnittlige sorteringer. De deltakerne som har mange likheter i måten de har sortert utsagn på, vil korrelere høyt, og bli en del av samme faktor. Faktoren representerer et synspunkt som deles av flere deltakere i studien (Watts, 2011). De som korrelerer signifikant med faktoren har sortert mest likt den gjennomsnittlige sorteringen, og kan sies å i høy grad representere synspunktet faktoren står for – de er med på å definere faktoren. Lavere korrelasjon tyder på flere nyanser som skiller deltakeren fra faktoren enn de som har høyere korrelasjon.

I gjennomføringen av min dataanalyse gjorde jeg først en Centroid analysemetode som trekker ut syv uroterte faktorer. Jeg valgte så en Varimax rotasjon som er vanlig å bruke i Q-studier (McKeown & Thomas, 1988). Det er da analyseprogrammet som roterer faktorene, og gir faktorladninger. Jeg prøvde ut ulike faktorløsninger, og valgte en trefaktorløsning da tre av de uroterte faktorene hadde Eigenverdi over 1 (se vedlegg 7), og da dette gav den høyeste forklarte variansen. Korrelasjonen mellom faktorene (se tabell 3, kap. 4.0) var ubetydelig lavere ved en tofaktorløsning, og da det heller ikke var noen tungtveiende teoretiske grunner for å velge en annen løsning valgte jeg altså en trefaktorløsning.

3.3.7 Faktorfortolkning

Resultatene fra faktoranalysen tolkes kvalitativt (Brown, 1993). Det er meningen eller opplevelsen som ligger til grunn for faktorene man er ute etter (Watts & Stenner, 2012). I tolkning av data er abduksjonsprinsippet sentralt. Abduksjon handler om at man basert på observasjon og resonnering danner hypoteser eller antakelser (Ottens, Shank & Long, 1995). Gjennom å søke forklaring og ny innsikt kan forskeren oppdage noe nytt (Watts & Stenner,

2012). På denne måten kan man få innsikt i, og forståelse av hva de ulike utsagnene handler om i de ulike faktorene.

Det er faktorskårene som ligger til grunn for tolkningen (Brown, 1993). Det er altså faktoren, og ikke de enkelte sorteringer man tolker. Faktorskårene i faktoren er et gjennomsnitt av skårene de enkelte deltakerne som definerer faktoren har gitt i sin Q-sortering. I tillegg til gjennomsnittlige faktorskårer gir den skriftlige rapporten fra PQMethod-programmet særegne utsagn (*distinguishing statements*) som er utsagn med statistisk forskjellig verdi i faktorene, og konsensusutsagn som viser likheter mellom faktorene. Disse kan være til nytte når man skal tolke meningen som ligger i faktorene.

Brown (1980, i Kvalsund & Allgood, 2010) beskriver fortolkningsprosessen i Q-metode som gestaltisk. Det betyr at ulik mening framtrer alt etter bakgrunnen man tolker det ut fra. Det er derfor viktig i fortolkningsprosessen å veksle mellom å se på hvert enkelt utsagn og på helhetlig mening i faktoren. Utsagn kan ha ulik betydning alt etter hvilken helhet som fremtrer (Kvalsund & Allgood, 2010). Det betyr at et utsagn kan ha ulik mening i ulike faktorer, også når det har lik eller nokså lik skår. I tolkningen må man prøve å se faktorene fra deltakernes perspektiv (Watts & Stenner, 2012). For å la deltakernes perspektiver tre mest mulig frem må forskeren prøve å legge sin egen forforståelse til side gjennom fenomenologisk reduksjon (Fejes & Thornberg, 2009). Tolkningen vil imidlertid alltid være forskerens forståelse av den meningen som oppdages. Det kan derfor være nyttig å selv være deltaker i sin egen studie (Rogers, 1995). Hvordan man leser faktoren kan påvirkes av ens eget ståsted og gjennom selv å delta gjøres ens eget ståsted eksplisitt. Videre har man bedre forutsetninger for å forstå den faktoren man selv definerer, og kan være bevisst dette i tolkningen av de andre faktorene.

Det finnes ingen bestemt mal for hvordan man gjennomfører tolking av faktorer (Kvalsund, 1998). Det viktigste er å få et helhetlig perspektiv (Watts & Stenner, 2012). Siden det ikke finnes en mal vil jeg nå presentere den fremgangsmåten jeg selv har brukt i tolkningen av faktorene. Først tok jeg utgangspunkt i den gjennomsnittlige plasseringen av utsagn for hver faktor. Jeg satte opp resultatene fra analysen i sorteringsskjemaer for hver faktor for å få et visuelt overblikk (se vedlegg 8, 9, 10). Deretter begynte jeg å tolke utsagn i ytterkantene av matrisen (+/-5, +/-4 og +/-3) da disse er spesielt interessante fordi de er psykologisk sterkt signifikante. Videre tolket jeg de i 0-området fordi de er psykologisk svakt signifikante - de kjennetegner ikke faktoren. Dette for å sikre helhetsbildet av faktoren. Deretter så jeg på de andre utsagnene for å se om plasseringen av disse samsvarer med tolkningen min. Jeg så

videre på hvordan utsagnene var plassert i de ulike faktorene. Til slutt så jeg på særegne utsagn og konsensusutsagn for å se på ulikheter og likheter mellom faktorene.

3.3.8 Postsamtale

For å styrke tolkningens troverdighet anbefales det å gjennomføre en postsamtale med personer som korrelerer høyt med faktorer etter at de er tolket (Brown, 1993). Dette ligner det Postholm (2010) beskriver som ”member check.” Dette gir mulighet for å sjekke ut om tolkningen er i tråd med deltakerens opplevelse, og kan gi et enda mer reelt bilde av temaet. Det er da naturlig å ta utgangspunkt i de skårene som høyest og lavest, samt de i nullområdet (Brown, 1993). I min studie hadde jeg postsamtale med de tre deltakerne som korrelerte høyest med hver sin faktor, og dermed kan sies å representere den i høyest mulig grad. Jeg gjennomførte samtale etter at jeg var ferdig med egen tolkning da faktoren jo favner alle som korrelerer med den, og jeg ikke ville la meg påvirke av kun en deltakers tolkning i min egen tolkningsprosess. Jeg ba deltakerne si noe om de betydningsfulle utsagnene i faktoren, de særegne utsagnene, samt konsensusutsagn, før jeg sa noe om min tolkning. Postsamtalene gav bekreftelser og nyttige innspill, og utvidet min forståelseshorisont.

3.4 Kvaliteten på studien

3.4.1 Reliabilitet

Siden datainnsamlingen og utkrystalliseringen av faktorer i stor grad kan sies å være av kvantitativ karakter vil jeg se reliabilitet ut fra et slikt ståsted. I kvantitative studier handler høy reliabilitet om at gjentatte målinger gir samme resultat – at man kan reproducere data (Ringdal, 2007; Ryen, 2002). For å replisere en Q-studie må de samme deltakerne sortere samme utsagn med samme instruksjonsbetingelse. I følge Brown (1980, i Kvalsund, 1998) vil sannsynligheten for å få samme resultat være 80%, da reliabilitetskoeffisienten er 0,8 i Q-studier generelt. Det betyr at måten deltakerne sorterer utsagn på ikke vil endre seg utslagsgivende ved en ny sortering. I Q-metodologi er det subjektivitet man er ute etter, og måten deltakerne tolker og vekter utsagn vil kunne påvirkes av nye erfaringer og ny innsikt, og vil kunne endre seg. I denne sammenheng hvor temaet i stor grad handler grad om levd erfaring, er det grunn til å tro at perspektivene er foranderlige, men med tanke på at alle deltakerne har mye erfaring med kroppen som betydningsfull vil man kunne anta at senere målinger vil gi noenlunde samme resultat.

3.4.2 Validitet

Validitet ut fra et kvantitativt perspektiv er ikke kompatibelt med Q-metode (Kvalsund, 1998). Q-metode er som nevnt i hovedsak en kvalitativ tilnærming, og jeg ser det derfor naturlig å se validiteten i studien ut fra et slikt perspektiv. Validitet handler da om forskningens gyldighet (Thagaard, 2009.). Dette innebærer transparens gjennom hele forskningsprosessen, kritisk vurdering av egne tolkninger, samt bevissthet rundt eget ståsted.

For å styrke validiteten i studien har jeg i dette kapitlet gjort rede for alle stegene i forskningsprosessen, samt valg jeg har tatt underveis. Det har også vært viktig for innsamling av data at utsagnene gjenspeilet problemstillingen. Jeg jobbet mye for å sikre et representativt og balansert Q-utvalget, og jeg prøvde å gjøre utsagnene så tydelige som mulig. Jeg gjennomførte selv en pilotsortering, og gjorde noen endringer i Q-utvalget før fire personer som representerer kommunikasjonsuniverset pilotsorterte. Etter pilotsorteringen sa en av deltakerne at det hjalp henne at sorteringsinstruksjonen stod øverst på sorterings skjemaet, for hun kunne fort føle seg trykket å sortere etter hva hun tenkte ville være i tråd med det hun har lært på utdanningen ved Meta-senter. Jeg var videre nøye med å understreke at deltakerne skulle sortere ut i fra når de selv blir veiledet, da det kan være lett å blande roller og sortere ut fra et perspektiv som veileder, spesielt for de som driver mye med veiledning i det daglige.

Jeg valgte å inkludere utsagn selv om de hadde dobbelt meningsinnhold, da jeg tenkte at jeg ville få frem i tolkningen hvilken mening som ble tillagt dem. Dette kan imidlertid ha virket forstyrrende for noen av deltakerne.

Et annet aspekt som kan påvirke validiteten i studiet er at det var Meta-senter som formidlet kontakten til mange av deltakerne. Det kan tenkes at noen har sortert på en måte de tenkte var i tråd med Meta-senterets ”ånd,” og ikke ut fra slik de selv opplever fenomenet. Jeg gjentok derfor at alle data ville bli behandlet konfidensielt i et informasjonsskriv deltakerne fikk, sammen med resten av sorteringsmaterialet.

For å sikre at deltakere forstår hvordan de skal gjennomføre sorteringen, og at de faktisk sorterer etter instruksjonen er det vært en fordel å være tilstede under gjennomføringen. Deltakerne i denne studien er imidlertid spredt over et stort geografisk område. Det var derfor ikke mulig å være til stede under sorteringen, og dette kan være en feilkilde. Jeg var derfor nøye med formuleringer og innhold i ”Struktur for gjennomføring”, og var tilgjengelig for deltakerne på e-mail og telefon. På bakgrunn av et par spørsmål under pilotundersøkelsen, gjorde jeg noen små justeringer i gjennomføringsprosedyren for å minske faren for misforståelse.

Med hensyn til tolkning av resultatene er jeg klar over at den vil påvirkes av min forforståelse. Forståelse skapes gjennom en hermeneutisk posisjon hvor forskerens bakgrunn og interesser påvirker analyse og tolkning (Goodson og Sikes, 2001). For å sikre undersøkelsens validitet har jeg prøvd å gjøre min egen stemme eksplisitt. For å gjøre det lettere å finne ut hvor jeg selv står inkluderte jeg meg selv i studien. Videre ba jeg deltakerne om tilbakemelding på hvordan de opplevde sorteringsprosessen, og om det var noen perspektiver de syntes manglet, samt at jeg gjennomførte postsamtaler.

3.5 Etiske betraktninger

I all forskning er det et viktig prinsipp at deltakerne skal gi et fritt, informert samtykke til å delta, og ha mulighet til å trekke seg når som helst i løpet av studien (Johannessen et al., 2011). I denne studien ville jeg undersøke deltakernes subjektive opplevelse av kroppen som betydningsfull i veiledning. Temaet er personlig og kan for noen oppleves sensitivt. Det kan også være mentalt anstrengende å gjennomføre sorteringen. Dette ønsket jeg å ta hensyn til gjennom å informere om at deltakerne til enhver tid hadde mulighet til å trekke seg fra undersøkelsen uten å oppgi noen grunn. Det var også viktig å ivareta deltakernes anonymitet og informere om denne. Anonymitet ble ivaretatt ved at deltakeren fikk fiktive navn, og bare jeg hadde tilgang til navneliste. Informert samtykke til undersøkelsen ble innhentet. Jeg gjennomførte postsamtaler med de personene som i størst grad representerer de perspektivene som kom fram i undersøkelsen. Da var det viktig å informere om hensikten med samtalen, samt opplyse om frivillighet.

Undersøkelsen ble meldt og godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

4.0 Presentasjon av funn og faktorfortolkning

Som tidligere nevnt er resultatene i en Q-metodologisk undersøkelse basert på faktoranalysen av deltakernes sorteringer, hvor hver faktor er en gjennomsnittlig sortering dannet av de som deler et perspektiv. Resultatene fra faktoranalysen la grunnlag for en trefaktorløsning, og denne vil her bli presentert.

Tabell 2. Faktorladninger.

Q-sortering	Ladning faktor 1	Ladning faktor 2	Ladning faktor 3
Tora	0.8833X	0.0171	-0.0232
Una	0.7395X	0.3482	0.3131
Guro	0.7131X	0.2634	0.3454
Eva	0.6814X	0.3446	0.3457
Ellen	0.6457X	0.1914	0.4680
Gro	0.6406X	0.2234	0.2132
Britt	0.6269X	0.2669	0.5357
Anita	0.6149X	0.3603	0.2710
Emma	0.5960X	0.2675	0.3656
Trine	0.5592X	0.1685	0.2000
Iris	0.5462X	0.4803	0.2254
Beth	0.5269X	-0.0105	0.2515
Eli	0.4232X	0.2176	0.1553
Ine	0.3749X	0.3279	0.1342
Gry	0.2153	0.6066X	0.2894
Trude	0.4262	0.5636X	0.0549
Jon	0.4057	0.5084X	0.2907
Lene	0.3885	0.4786X	0.2235
Kaja	0.1233	0.4672X	0.1847
Finn	-0.2403	0.4350X	0.0080
Mona	0.3460	0.3534	0.6685X
Hilde	0.2087	0.3456	0.5988X
June	0.3073	0.0464	0.4743X
Dan	-0.1933	0.0552	0.2968X
Kine	0.3663	0.3215	0.5498X
Anja	0.2316	0.3619	0.4861X
Unni	0.1328	0.0252	0.3738X
Siri	0.4295	0.4712	0.2743
Mia	0.2512	0.3285	0.3094
Tuva	0.4928	0.3974	0.5359
Bea	0.5706	0.3435	0.5532
Maja	0.4415	0.4024	0.5882
Forklart varians (%)	24	12	14 = 50

Tabellen viser den enkelte deltakers korrelasjon med gjennomsnittsmønsteret for hver faktor. (Alle navn er fiktive). Deltakere som korrelerer høyest med en faktor har sortert mest likt den gjennomsnittlige sorteringen. Korrelasjonen kalles faktorladning, og de som korrelerer signifikant med en faktor er markert med X i tabellen. De som ikke er markert med X kalles miksede sorteringer, og viser at deltakerne tilhører mer enn en faktor, det vil si at de ikke er med på å definere noen faktor.

Med forklart varians menes at i denne faktorløsningen fanges totalt 50% av all mulig mening innhentet i studien. Det er denne meningen som er i forgrunnen – resten kan ses som bakgrunn som ikke trer fram. Det finnes altså individuelle perspektiver og opplevelser av fenomenet som ikke deles av flere deltakerne, og dermed ikke kommer frem i denne studien.

Tabell 3. Korrelasjon mellom faktorene.

	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
Faktor 1	1.0000	0.6078	0.6456
Faktor 2	0.6078	1.0000	0.6324
Faktor 3	0.6456	0.6324	1.0000

Videre viser resultatene av faktoranalysen at det er moderat korrelasjon mellom faktorene (tabell 3). Dette indikerer at faktorene deler syn på noe, men har ulikt syn på annet. Faktor 1 og 2 er mest ulike. Selv om faktorene har en del felles må man se hver faktor ut fra helheten, og tolke dem kvalitativt for å finne nyansene.

Jeg vil nå først presentere min tolkning av hver av de tre faktorene og ulikheter mellom dem. Til slutt vil jeg se på likheter mellom faktorene.

4.1 Faktor 1: Tillit til kroppen som kilde til autentisitet

Det er 14 personer som definerer denne faktoren (se tabell 2). Tora (0,8833) korrelerer høyest med faktoren, og er den som representerer den operante subjektiviteten i denne faktoren best (tallet i parentes indikerer grad av korrelasjon med faktoren).

Tabell 4. Betydningsfulle utsagn for faktor 1 og deres gjennomsnittlige faktorskår.

Utsagn	Skår
2. I kroppen skjer ting spontant. Når jeg lytter til dette vet jeg at det er ekte - det er mitt.	+5
46. Ved å bli oppmerksom på kroppens signaler, kan jeg oppdage om det er samsvar eller ikke med det jeg sier. På den måten finner jeg ut hva som er sant for meg.	+5
11. Kontakt med kroppen og pusten er helt uvurderlig når jeg jobber noe vanskelig i veiledning.	+4
21. Kroppen kan fortelle meg mer enn hodet mitt kan resonnerer seg fram til, og å lytte til den kan utvide forståelsen min av meg selv.	+4
36. Ved at veileder henleder oppmerksomheten min på endring i kroppsspråket mitt, kommer jeg ofte i kontakt med følelsene mine.	+4
4. Å utforske det som skjer i kroppen under veiledning forutsetter at jeg har tillitt til veileder, og at jeg er trygg på at vedkommende vil meg vel.	+3
8. Veiledning åpner opp sansene mine, og jeg er mer til stede i øyeblikket. Jeg innser at jeg er i en prosess som jeg ikke kan presse fram.	+3
41. Det er forskjell på å bli fortalt hva jeg bør gjøre og selv å oppdage det. Oppdagelsen kjenner jeg i kroppen, som gjennom varme, energi eller en slags magefølelse.	+3
45. For meg er det viktig å være oppmerksom på pusten. Jeg ser pusten som en "værmelding" for psyken. Den kan varsle om hvordan jeg egentlig har det.	+3
3. Nå legger jeg bare merke til hva som skjer i øyeblikket i stedet for å prøve å unngå og å skyve bort ubehagelige opplevelser. Det gjør det lettere å komme gjennom dem.	0
14. Kroppen lyver ikke, den har noe å si meg, selv om jeg ikke alltid forstår det med en gang. Og noen ganger har jeg ikke lyst til å forstå det, for jeg skulle ønske det ikke var sant.	0
23. Det viktigste for meg i veiledning er å ha et "pusterom -" et sted hvor jeg ikke trenger å prestere noe, men bare kan være.	0
33. Hvis jeg hadde klart å gi mer blaffen i krav og forventninger andre har til meg, og tatt kroppens signaler mer på alvor, tror jeg at jeg ville klart å "leve nå" på en annen måte.	0
40. Jeg har mange ganger en opplevelse av at kroppen aner at noe skal skje før det skjer - at noe er i emning.	0
10. Ofte tenker jeg at jeg ikke er klar for å bli oppmerksom på hva kroppen min forteller. Dette kan hindre meg i å utforske temaet videre.	-3
17. Når jeg stopper opp, og prøver å være i det som skjer og kjenne etter hva jeg trenger, begynner jeg ofte å fokusere på det vanskelige i livet, og strever med å komme videre.	-3
19. Det er ofte vanskelig for meg å være i kontakt med det som skjer i kroppen. Jeg har lett for å "være i hodet," og intellektualisere.	-3
43. Jeg synes ofte det er ubehagelig når veileder har fokus på opplevelse gjennom kroppen min, og oppfordrer meg til å åpne sansene mine og kjenne etter hvordan kroppen har det.	-3
22. Følelser og kroppsreaksjoner gjør meg gjerne forvirret og usikker på hva jeg skal gjøre. Jeg liker derfor bedre å resonnerer meg fram til en god løsning.	-4
25. For at jeg skal føle meg vel i veiledningssituasjonen er det viktig at veileder "matcher" kroppen min noenlunde med hensyn fysisk form og utseende.	-4
44. Jeg tror at kroppen bærer belastinger der vi kan tåle dem. Dette er også sårbare områder, og jeg blir utrygg når veileder inviterer meg til å utforske dem.	-4
34. Om kroppen tillegges betydning eller ikke i veiledningen er ikke så viktig for meg. Erkjennelsen kommer jo når jeg kan sette ord på og forklare tanker som dukker opp.	-5
35. I veiledning er det viktig å prøve å snu all frustrasjon, sinne og sorg, og tenke positivt. Det er da man kan finne glede og overskudd i livet.	-5

Tabell 4 viser de mest betydningsfulle utsagnene for tolkningen av faktor 1, samt deres gjennomsnittlige skårverdi. De andre utsagnene ligger også til grunn for tolkningen, men vil på grunn av oppgavens begrensede omfang ikke bli omtalt her. Tallene som er uthevet er de

særegne utsagn som har høye verdier, og skiller seg mest fra rangeringen i de andre faktorene. Se vedlegg 11 for en oversikt over alle utsagn, og alle særegne utsagn.

Ut fra utsagnene som er rangert mest positivt i denne faktoren (2 og 46) kan det virke som at det å lytte til, samt å være oppmerksom på det som skjer i kroppen og signaler fra den, er sentralt for å være i kontakt med sitt sanne jeg. Videre betraktes utsagn 36 som handler om å komme i kontakt med følelser gjennom å bli oppmerksom på eget kroppsspråk, som viktig i faktor 1. Sett i sammenheng med utsagn 2 og 46 kan det se ut om følelser er et uttrykk for det ekte i en. Veileders rolle kommer også til syne gjennom vektlegging av viktigheten av at vedkommende gir tilbakemelding på sine observasjoner for at veisøker skal komme i kontakt med det som er sant. I faktor 1 anses kroppen som en viktig informasjonskilde, og å lytte til den kan gi veisøker økt forståelse av seg selv (utsagn 21). Kontakt med kropp og pust hjelper dem også når de jobber med vanskelige tema i veiledning (utsagn 11). Det kan tyde på at de har tillit til at kroppen og pusten gir dem informasjon om deres virkelige selv (utsagn 45, 2, 46 og 21), og at den kan brukes på en måte som er bra for dem. Å åpne opp for, og være til stede i det som skjer i kroppen (utsagn 8) og pusten, gir mulighet for å oppdage det som er – det sanne (utsagn 45). Det er det å selv oppdage som er vesentlig i veiledning (utsagn 41), og dette skjer gjennom å være oppmerksom og lytte til kroppen. Denne utforskingen som skjer i samarbeid med veileder, krever en relasjon preget av trygghet, og tillit (utsagn 4).

Utsagn som er rangert mest negativt gir en utvidet forståelse av perspektivet i faktoren. At kroppen anses som en viktigere informasjonskilde for erkjennelse og beslutningstaking enn informasjon man tenker seg fram til, bekreftes gjennom plasseringen av utsagn 34 og 22 langt ut på minussiden. Det blir da naturlig å åpne opp for og være klar for å være i det som kroppen forteller (utsagn 43 og 10), også når dette innebærer noe vanskelig (utsagn 17). Det handler om å være i det som er – det er det som er sant, og ikke prøve å endre noe (utsagn 35). Faktor 1 gir som nevnt inntrykk av tillit til at informasjonen fra kroppen er til hjelp, og det oppleves dermed ikke som vanskelig å være i kontakt med den (utsagn 19). Å utforske og lytte til det som skjer i kroppen kjennes ikke ubehagelig, og fører heller ikke til forvirring, usikkerhet eller utrygghet (utsagn 43, 22, 44). Dette bekrefter tolkningen av at man i denne faktoren opplever at kroppen vil en vel. Videre kommer det fram at fysisk utseende hos veileder ikke betyr noe for om veisøker føler seg vel (utsagn 25). Det er det man selv kjenner i kroppen som er vesentlig.

I 0-området finner man utsagn som ikke gir særlig mening i faktor 1. Disse kan støtte opp under tolkningen. Fortroligheten med å være i det som skjer, når det skjer, og ta kroppens signaler på alvor gjør at vi her finner utsagn 3, 40 og 33. Videre er det er selve utforskningen etter egen sannhet som er viktig i veiledningen, og å ha et ”pusterom” gir dermed ikke særlig mening (utsagn 23). Da sannheten søkes og man ønsker å forstå, kjenner man seg ikke igjen i utsagn 14 hvor man noen ganger ikke vil forstå.

De særegne utsagnene gir en indikasjon på hva som i størst grad skiller faktor 1 fra de andre faktorene. Utsagn 2 og 46 er de med sterkest positiv psykologisk signifikans. Dette er også de utsagnene som skiller seg mest fra de andre faktorene (se tabell 4). Dette kan tyde på at søken etter egen autenticitet gjennom veiledning er grunnleggende i dette perspektivet, og er mindre fremtredene i de andre faktorene. I faktor 1 fremheves også veileders rolle med hensyn til å fremme kontakten med følelser ved at utsagn 36 er rangert betraktelig mer positivt enn i de andre faktorene. Utsagn 10 og 19 er også særegne for faktor 1, og at disse har negativ psykologisk signifikans fremhever veisøkere som definerer denne faktoren som personer som har lett for å være i kontakt med kroppen i veiledning, og som er klare for oppdagelser dette kan føre til.

I etterkant av tolkningen hadde jeg en samtale med Tora som har sortert mest likt gjennomsnittssorteringen i faktor 1. Her bekreftes tolkningen som er gjort, og det gir samtidig flere nyanser som kan ligge i perspektivet. Tora beskriver det spontane som skjer i kroppen som ekte fordi det ikke bare er en tanke eller en ide som kan skiftes ut med en annen. Videre sier hun at hun gjennom å lytte til om det er gjensvar i kroppen når hun sier noe, får kontakt med det som er viktig og sant. Forutsetningen for å utforske det som dukker opp er en trygg relasjon til veileder. Tora sier at for henne betyr opplevelsen i kroppen mer enn ordene, og at hun i veiledning vil benytte muligheten til å bli oppmerksom på denne opplevelsen. ”Tenke kan jeg gjøre hjemme,” sier hun.

Perspektivet i faktor kan oppsummeres ved å si at kroppen anses som betydningsfull i veiledning gjennom at den gir tilgang til ens autentiske jeg når man er oppmerksom, kommer i kontakt med og lytter til egen kropp, pust og følelsene sine. Veileder ses som en fasilitator for denne tilgangen. Faktoren utstråler også trygghet og tillit til at kroppen vil en vel, og er en kilde til kontakt med det ekte i en selv, og er verdt å være oppmerksom på og lytte til.

4.2 Faktor 2: Bevisstgjøring av egenverd som grunnlag for god livskvalitet.

Det er 6 personer som definerer faktor 2 (se tabell 2). Gry (0,6066) korrelerer høyest med denne faktoren.

Tabell 5. Betydningsfulle utsagn for faktor 2 og deres gjennomsnittlige faktorskår.

Utsagn	Skår
9. Gjennom økt bevissthet på hva som skjer i meg har selvfølelsen blitt bedre! Jeg vet mer om hvem jeg er, og livet har fått mer innhold.	+5
15. Når jeg blir møtt der jeg er lærer jeg om mine grenser. Jeg blir snillere mot meg selv, og stiller ikke så store krav til meg selv lenger. Det er frigjørende.	+5
5. Jeg tror treningen i veiledning på å legge merke til hva som skjer her-og-nå, er viktig for å utvikle og opprettholde "oppmerksomhetsmuskelen."	+4
18. Å akseptere det som skjer i kroppen hjelper meg å være mer åpen for ulike muligheter, og ta valg som er gode for meg	+4
41. Det er forskjell på å bli fortalt hva jeg bør gjøre og selv å oppdage det. Oppdagelsen kjenner jeg i kroppen, som gjennom varme, energi eller en slags magefølelse.	+4
8. Veiledning åpner opp sansene mine, og jeg er mer til stede i øyeblikket. Jeg innser at jeg er i en prosess som jeg ikke kan presse fram.	+3
11. Kontakt med kroppen og pusten er helt uvurderlig når jeg jobber noe vanskelig i veiledning.	+3
37. Gjennom å bli mer oppmerksom på signaler fra kroppen min og gi meg selv det jeg trenger, har jeg kommet i kontakt med og anerkjenner kreativiteten, energien og gleden min.	+3
39. Jeg tror det er en forutsetning at veileder er i kontakt med sine egne følelser for å kunne sette seg inn i hvordan jeg har det, og kunne hjelpe meg.	+3
2. I kroppen skjer ting spontant. Når jeg lytter til dette vet jeg at det er ekte - det er mitt.	0
19. Det er ofte vanskelig for meg å være i kontakt med det som skjer i kroppen. Jeg har lett for å "være i hodet," og intellektualisere.	0
32. Å fortelle veileder om det som skjer i kroppen min uten å prøve å forklare, gir ofte fremdrift i veiledningen.	0
34. Om kroppen tillegges betydning eller ikke i veiledningen er ikke så viktig for meg. Erkjennelsen kommer jo når jeg kan sette ord på og forklare tanker som dukker opp.	0
22. Følelser og kroppsreaksjoner gjør meg gjerne forvirret og usikker på hva jeg skal gjøre. Jeg liker derfor bedre å resonnerer meg fram til en god løsning.	-3
29. Å gjenta eller overdrive et kroppslig uttrykk i veiledning er vanskelig for meg. Jeg vil helst unngå det.	-3
40. Jeg har mange ganger en opplevelse av at kroppen aner at noe skal skje før det skjer - at noe er i emning.	-3
42. Jeg synes mange ganger det er ubehagelig når veileder gjør meg oppmerksom på kroppsspråket mitt. Da oppdager jeg gjerne at det jeg sier med ord ikke er helt sant om meg.	-3
6. Jeg har så mye jeg bærer på at jeg trenger å ha mitt forsvar, mitt panser i kroppen. Det er derfor veldig utfordrende for meg når veileder bruker kroppen som innfallsvinkel.	-4
24. Det kan være irriterende når veileder ber meg legge merke til hva som skjer i kroppen. Jeg kjenner ofte motstand mot å gjøre det.	-4
43. Jeg synes ofte det er ubehagelig når veileder har fokus på opplevelse gjennom kroppen min, og oppfordrer meg til å åpne sansene mine og kjenne etter hvordan kroppen har det.	-4
10. Ofte tenker jeg at jeg ikke er klar for å bli oppmerksom på hva kroppen min forteller. Dette kan hindre meg i å utforske temaet videre.	-5
17. Når jeg stopper opp, og prøver å være i det som skjer og kjenne etter hva jeg trenger, begynner jeg ofte å fokusere på det vanskelige i livet, og strever med å komme videre.	-5

Tabell 5 viser de mest betydningsfulle utsagnene for tolkningen av faktor 2, samt deres gjennomsnittlige skårverdi. De uthevede skårverdiene markerer de særegne utsagn som har høye verdier, og skiller seg mest fra rangeringen i de andre faktorene.

De to utsagnene som er rangert mest positivt i denne faktoren (9 og 15) handler om å bli kjent med seg selv og sine grenser. I faktor 2 er man opptatt av den positive virkningen denne bevisstheten har; som bedre selvfølelse, mer innhold i livet, vennlighet mot seg selv, og at det oppleves frigjørende. Videre kommer det fram at ens egen aktive rolle ses som sentralt for bevisstgjøringsprosessen gjennom fokus på trening av oppmerksomhet (utsagn 5), å ha en aksepterende holdning til det som skjer i kroppen (utsagn 18), og gjennom selv å gjøre oppdagelser (utsagn 41). Dette ligger til grunn for åpenhet for ulike muligheter, og gir grunnlag for å ta gode valg for en selv (utsagn18).

Veisøker ser sitt eget ansvar i veiledning, og det blir dermed viktig at veileder har tillit til at veisøker har evne til å ta dette ansvaret for selv å oppdage. Veileders kontakt med seg selv ses som en forutsetning for å kunne forstå og å hjelpe (utsagn 39). Det kan synes som dette skaper en tillit og respekt hvor veileder og veisøker kan være i en likeverdig relasjon. I faktor 2 legges det vekt på veiledning som en prosess (utsagn 8). Inntrykket er at man i denne faktoren har lett for å presse seg selv mer enn det som er godt for en. Å bli klar over egne behov og ønsker og sette grenser for seg selv er ikke gjort over natten, men krever at man tar tid til å åpne opp sansene, og være til stede i øyeblikket. Det nytter ikke å presse fram noe, men at man er oppmerksom på det som utfolder seg. Ved å være oppmerksom på kroppens signaler og ivareta seg selv kan en kilde til kreativitet, energi og glede åpne seg (utsagn 37). Kontakt med kroppen og pusten er også en hjelp til å jobbe seg gjennom vanskelige tema (utsagn 11). Det kan synes som kroppen og pusten fungerer som veivisere.

Utsagnene som er rangert negativt gir et større innblikk i denne faktoren. Utsagn 10 vitner om en vilje til å utforske informasjon fra kroppen, og at et fokus på å være i kontakt med det som skjer og det en trenger gir nyttig kunnskap – det fører ikke i negativ retning (utsagn 17). Dette støtter opp under tolkningen av at man i faktor 2 er opptatt av å bli kjent sine behov og grenser, og av den positive effekten dette har for dem. At utsagn 22 er rangert negativt bekrefter inntrykket av at følelser og kroppsreaksjoner anerkjennes som nyttige for å ta gode valg. Ses utsagn 6, 24, 43, 29 og 42 i sammenheng med hverandre virker det som man i denne faktoren ønsker å bli oppfordret av veileder på å legge merke til det som skjer i kroppen. Veisøkere som definerer faktor 2 opplever derfor ikke irritasjon, motstand, ubehag eller store

utfordringer knyttet til dette. Siden det er det å bli kjent med seg selv og det en trenger og vil som står i fokus, kjenner veisøkerne seg i liten grad igjen i at kroppen kan gi en fornemmelse av at noe er i emning (utsagn 40).

Av de utsagn som er rangert nøytralt vil jeg spesielt framheve utsagn 2 da dette tyder på at det i faktor 2 ikke er det å komme i kontakt med det ekte i en som gir mening, men kanskje mer en manifestering av dette gjennom de valg man tar, og opplevelse av god livskvalitet. Videre er det verdt å merke seg utsagn 19, 32 og 34 som indikerer at det å intellektualisere, sette ord på og forklare i veiledning ikke gir mening for denne faktoren. Det er å legge merke til egne behov og grenser som uttrykkes gjennom kroppen som er sentralt.

Alle de fire utsagnene som er rangert aller høyest og lavest er særegne utsagn (se tabell 5), som er med på å skille denne faktoren fra de andre. I disse utsagnene er det den positive virkningen av å bli kjent med seg selv, sine behov og sine grenser som står i fokus.

Postsamtalen med Gry som korrelerer høyest med denne faktoren, gir både bekreftelse på egen tolkning, og større forståelsen av hva som kan ligge av mening i faktoren. Gry sier at for henne handler det å lytte til kroppen i stor grad om å være indrestyrt, og ikke bli styrt av hva hun ”bør” og ”må” – av krav og forventninger hun har til seg selv eller opplever at andre har. Gjennom å bli bevisst egne behov og sette grenser kan hun velge det som er godt for seg selv, og ikke sette andres behov foran sine egne. Det gir også mulighet for å kunne gjøre et bevisst valg dersom hun setter andres behov først. Dette gir henne glede og energi, og en bedre selvfølelse. Videre poengterer Gry at det å klare å lytte til, og ta kroppen på alvor i veiledning har vært en prosess, hvor tillit til at veileder vil henne vel er ”alfa og omega”. Å utforske det som skjer i kroppen er intimt – det er det virkelige meg, sier hun, og hun ville kunne føle seg avslørt dersom ikke den grunnleggende tilliten var på plass i relasjonen til veileder. At kroppen er med i veiledningsprosessen gir en større, sannere helhet – ”fortellingen” om meg blir mer nyansert, avslutter Gry.

For å oppsummere kan man si at i faktor 2 anses kroppen som betydningsfull i veiledning spesielt i forhold til å bli kjent med seg selv gjennom å bli oppmerksom på og bevisst sine behov og grenser. Dette er grunnlag for å ta bevisste, gode valg for en selv, og ha det godt. Ens egen aktive rolle i denne ”bli-kjent-med” prosessen er sentral, og man ser dermed sitt eget ansvar med hensyn til hvordan man selv har det. Opplevelse av egenverd kan ses som grunnleggende i dette perspektivet.

4.3 Faktor 3: Erkjennelsens ambivalens.

Det er 7 personer som definerer denne faktoren (se tabell 2). Mona (0,6685) korrelerer høyest med faktoren.

Tabell 6. Betydningsfulle utsagn for faktor 3.

Utsagn	Skår
5. Jeg tror treningen i veiledning på å legge merke til hva som skjer her-og-nå, er viktig for å utvikle og opprettholde "oppmerksomhetsmuskelen."	+5
41. Det er forskjell på å bli fortalt hva jeg bør gjøre og selv å oppdage det. Oppdagelsen kjenner jeg i kroppen, som gjennom varme, energi eller en slags magefølelse.	+5
18. Å akseptere det som skjer i kroppen hjelper meg å være mer åpen for ulike muligheter, og ta valg som er gode for meg.	+4
21. Kroppen kan fortelle meg mer enn hodet mitt kan resonnerer seg fram til, og å lytte til den kan utvide forståelsen min av meg selv.	+4
38. Kroppen er en kilde til forløsning, for eksempel i form av tårer. Først da kan jeg gi slipp på noe som binder meg, og åpne opp for noe nytt.	+4
4. Å utforske det som skjer i kroppen under veiledning forutsetter at jeg har tillitt til veileder, og at jeg er trygg på at vedkommende vil meg vel.	+3
14. Kroppen lyver ikke, den har noe å si meg, selv om jeg ikke alltid forstår det med en gang. Og noen ganger har jeg ikke lyst til å forstå det, for jeg skulle ønske det ikke var sant.	+3
16. Jeg kjemper på en måte mot meg selv mange ganger, kroppen vil en ting, hodet noe annet. Det kan være slitsomt.	+3
19. Det er ofte vanskelig for meg å være i kontakt med det som skjer i kroppen. Jeg har lett for å "være i hodet," og intellektualisere.	+3
2. I kroppen skjer ting spontant. Når jeg lytter til dette vet jeg at det er ekte - det er mitt.	0
22. Følelser og kroppsreaksjoner gjør meg gjerne forvirret og usikker på hva jeg skal gjøre. Jeg liker derfor bedre å resonnerer meg fram til en god løsning.	0
17. Når jeg stopper opp, og prøver å være i det som skjer og kjenne etter hva jeg trenger, begynner jeg ofte å fokusere på det vanskelige i livet, og strever med å komme videre.	-3
24. Det kan være irriterende når veileder ber meg legge merke til hva som skjer i kroppen. Jeg kjenner ofte motstand mot å gjøre det.	-3
31. Jeg blir ofte irritert på meg selv når jeg ikke klarer å puste fritt, for jeg tror jeg kunne lære å være mer tilstede om jeg klarte det.	-3
43. Jeg synes ofte det er ubehagelig når veileder har fokus på opplevelse gjennom kroppen min, og oppfordrer meg til å åpne sansene mine og kjenne etter hvordan kroppen har det.	-3
26. Jeg prøver ofte å "lese" veileders reaksjoner på det jeg deler ved å se på bevegelser og ansiktsuttrykk. Dette har noe å si for om jeg føler meg trygg og akseptert.	-4
34. Om kroppen tillegges betydning eller ikke i veiledningen er ikke så viktig for meg. Erkjennelsen kommer jo når jeg kan sette ord på og forklare tanker som dukker opp.	-4
35. I veiledning er det viktig å prøve å snu all frustrasjon, sinne og sorg, og tenke positivt. Det er da man kan finne glede og overskudd i livet.	-4
6. Jeg har så mye jeg bærer på at jeg trenger å ha mitt forsvar, mitt panser i kroppen. Det er derfor veldig utfordrende for meg når veileder bruker kroppen som innfallsvinkel.	-5
25. For at jeg skal føle meg vel i veiledningssituasjonen er det viktig at veileder "matcher" kroppen min noenlunde med hensyn fysisk form og utseende.	-5

Tabell 6 viser de mest betydningsfulle utsagnene for tolkningen av faktor 3, samt deres gjennomsnittlige skårverdi. De uthevede skårverdiene markerer de særegne utsagn som har høye verdier, og skiller seg mest fra rangeringen i de andre faktorene.

Gjennom de utsagn som er sortert mest positivt i denne faktoren (utsagn 5 og 41) virker det som oppmerksomhet og oppdagelse står sentralt. I faktor 3 legges det videre vekt på at det kroppen kan fortelle kan utvide forståelsen av en selv (utsagn 21). Dette fordrer å gi slipp på noe som binder, og akseptere det som skjer i kroppen (utsagn 18, 38). Det er da man kan åpne opp for nye muligheter og utvikle seg. Et ønske om, og en vilje til å ta ansvar og jobbe for gjøre nye oppdagelser om seg selv skinner gjennom (utsagn 5, 41 og 18), men samtidig kommer en motstand til uttrykk i denne faktoren (utsagn 14). En tilbøyelighet til å intellektualisere vedkjennes (utsagn 19), og kan se ut til å danne grunnlag for en slitsom kamp mellom ”hode og kropp” (utsagn 16). Inntrykket er at motstanden mot å forstå sannheten som kroppen kan avdekke, kan være med på å fremme intellektualiseringen, og dermed skape en indre konflikt. Tilbøyeligheten til å intellektualisere kan skape avstand til kroppen, og å trene på å legge merke til hva som skjer her og nå i veiledning er derfor viktig. At utsagn 4 er rangert forholdsvis høyt på den positive siden tyder på at en tillitsfull relasjon til veileder er en viktig forutsetning for å utforske det som skjer i kroppen.

På den negative siden er det verdt å merke seg at utsagn 6 er rangert høyt. Dette indikerer at det ikke er et behov for et forsvar i kroppen som ligger bak motstanden som noen ganger gjør seg gjeldende mot å forstå det kroppen uttrykker. Videre er det ikke det at man begynner å fokusere på det vanskelige i livet som vil unngås (utsagn 17). Å bli oppfordret av veileder til å utforske det som skjer i kroppen oppleves ikke som ubehagelig eller irriterende (utsagn 24, 43), og det er altså heller ikke dette som vekker motstanden. Videre bekreftes det at kroppen er viktig for erkjennelse (utsagn 34). Det handler ikke om å prøve å tenke positivt (utsagn 35), men om å tillegge kroppen betydning. Som sett tidligere virker det som at ønsket om oppdagelse og erkjennelse gjennom trening på å være her og nå, og utforsking av det som skjer i kroppen ligger til grunn i veiledning. Motstanden handler derfor kanskje i større grad om følgene av erkjennelsen – hva den medfører av endring. At utsagn 31 er rangert negativt tyder på en aksepterende holdning mot seg selv, selv om tilbøyeligheten til intellektualisering og behovet for å trene på oppmerksomhet i øyeblikket innses. Videre kan det synes som at det er andre kvaliteter som ligger til grunn for at veisøker føler seg vel og trygg i relasjonen med veileder enn veileders kroppslige uttrykk og utseende (utsagn 25 og 26).

Ses utsagn som er rangert nøytralt i sammenheng med de som er rangert positivt gir dette et helhetlig bilde av faktoren. Faktor 3 gir uttrykk for at å akseptere det som skjer i kroppen er nyttig for å ta valg (utsagn 18 på +4). Det gir dermed ikke mening at følelser og kroppsreaksjoner kan virke forvirrende ved beslutningstaking (utsagn 22). Det gir derfor

heller ikke mening å skulle resonnerer seg fram til en god løsning selv om de har lett for å intellektualisere. Dette er med på å bekrefte tolkningen av at motstanden handler om selve erkjennelsen At det kroppen uttrykker er sant ses som så selvfølgelig at utsagn 2 ikke gir mening.

Av de særegne utsagnene for denne faktoren (se tabell 6) er det spesielt verdt å merke seg utsagn 14 og 19. Selv om de ikke er rangert mest positivt skiller de seg markant fra hvordan de er rangert i faktor 1 og 2. At de er rangert positivt i denne faktoren gir innblikk i et perspektiv hvor motstridende krefter i en selv er i spill.

En postsamtale med Mona som lader høyest på faktoren viste at tolkningen samsvarte godt med hennes perspektiv. Det gav også en utvidet forståelse av perspektivet i faktoren. Hun beskriver blant annet at hun har mange tanker, og trenger at veileder tilrettelegger for kontakt med kroppen for at hun skal få ny innsikt. Denne innsikten kommer fra en annen dimensjon – et dypere plan, enn det som kommer frem i ”rene” tankeprosesser. Motstanden mot erkjennelse gjør seg gjeldende fordi det gjerne fører til endring av noe hun ikke ønsker å endre. Det passer ikke inn i ”regien” hennes. Så selv om hun vet hva som er sant på et plan, vil hun ikke ta inn over seg konsekvensene av erkjennelsen. Videre beskriver Mona at kontakt med kroppen og den dypere stemmen handler om noe privat, og at tilliten til veileder derfor er sentral. Denne er basert på en trygg relasjon, og bygges gjerne opp av en visshet om at veileder vil henne vel, samt av at tradisjonen veileder jobber innen gjenspeiler verdier som vennlighet, invitasjon, romslighet, og tid og plass for kropp og pust. Når dette er utgangspunktet betyr ikke veileders reaksjoner noe, og hun kan lukke øynene og ha fokus på det som skjer i kroppen.

Oppsummert kan det sies at i faktor 3 ses kroppen som betydningsfull i veiledning da dens rolle for å åpne opp for nye oppdagelser og gjøre erkjennelser er sentral. Samtidig kommer det fram en motstand mot hva erkjennelser kan medføre av endring, som viser seg gjennom en tilbøyelighet til intellektualisering og en opplevelse av kamp inni seg. I faktor 3 framheves også et fokus på trening for å bli oppmerksom i øyeblikket, og eget ansvar i veiledning anerkjennes.

4.4 Likheter mellom faktorene

De konsensusutsagn som er en del av de betydningsfulle utsagnene i minst to faktorer, og ikke skiller mer enn en skårverdi, ligger til grunn for sammenligning her. Se vedlegg 12 for en oversikt over alle konsensusutsagn. Skårverdi i henholdsvis faktor 1, 2 og 3 står i parentes bak utsagnet.

Utsagn 4 (+3, +2, +3) handler om behovet for en tillitsfull relasjon til veileder for å skulle utforske det som skjer i kroppen. Viktigheten av en god relasjon til veileder hvor man opplever at vedkommende vil en vel kommer fram i alle faktorene, og kommer i enda sterkere grad fram i postsamtalene. Når en god relasjon ligger i bunn tyder rangeringen av utsagn 24 (-2,-4,-3) og 43 (-3,-4,-3) på et ønske i alle faktorene om at veileder har fokus på det som skjer i kroppen, og legger til rette for at veisøker selv kan oppdage (utsagn 41: +3,+4,+5). Å ha dette fokuset oppleves som konstruktivt i alle faktorene (Utsagn 17: -3,-5,-3). Det er mulighetene som ligger i det som dukker opp som er sentralt.

4.5 Tilleggsinformasjon om deltakerne

I tillegg til sorteringen av utsagn hadde jeg bedt deltakerne om å besvare noen spørsmål som jeg tenkte kunne være til hjelp i tolkningen av faktorene (se vedlegg 13). Ved gjennomgang av dette datamaterialet viste det seg imidlertid ikke å være noe mønster med hensyn til kjønn, alder, yrke, veiledningserfaring, om deltakerne gikk i veiledning, og hvilken faktor deltakerne definerte.

5.0 Drøfting

Utgangspunktet for denne studien var å få innsikt i hvordan veisøkere opplever kroppen som betydningsfull i veiledning. Gjennom analysene av datamaterialet kom det fram tre ulike perspektiver som belyser dette. Som grunnlag for drøftingen har jeg valgt sentrale temaer i de ulike perspektivene. Disse handler om autentisitet, egenverd og erkjennelse. De henger på mange måter sammen, men det er ulike aspekter som trer i figur i de ulike faktorene. Jeg vil også drøfte et viktig tema som kom frem i alle faktorene, og da spesielt gjennom postsamtalene. Det dreier seg om relasjonen mellom veisøker og veileder som utgangspunkt for å kunne oppdage og nyttiggjøre seg informasjonen fra kroppen i en veiledningssituasjon. Alle temaene er omfattende, og jeg vil konsentrere meg om det som er relevant for funnene i studien. De mest overraskende funnene ser jeg som temaene *eget ansvar i veiledning* som kom fram i faktor 2, og *motstand mot endring* som kom fram i faktor 3. Selv om temaene er belyst i utviklingen av studien, var ikke dette noe jeg trodde ville tre så tydelig fram. Videre satte flere av temaene meg på sporet av eksistensielle spørsmål. Temaene i drøftingen vil derfor ses i lys av noe ny teori i tillegg til den som ble presentert i teorikapittelet. Dette er i tråd med abduksjonsprinsippet i forskning.

5.1 Autentisitet

Autentisitet handler om ekthet (Egidius, 2008) – noe opprinnelig. Min forforståelse og teoretiske forankring som veileder bygger som nevnt på eksistensialist-humanisme. Et grunnleggende utgangspunkt i denne type tilnærming er personlig utvikling og selvrealisering gjennom kontakt med sitt sanne jeg. Slik jeg har tolket faktorene som kom fram i denne studien, noe som understøttes av postsamtalene, gir alle faktorene innblikk i perspektiver hvor det å lytte til det som skjer i kroppen kan sette en i kontakt med en annen, sannere og mer helhetlig dimensjon enn det man kan tenke seg fram til. Det som uttrykkes i kroppen kan ses som det Løvlie-Schibbye (2006) beskriver som stemmer fra *værendypet*. Hun skriver: ”Eksistensialistene oppfordrer oss til å ta utgangspunkt i stemmer som stammer fra værendypet i oss når det gjelder vår identitet og vår væremåte. Da er vi *selv* opprinnelsen til våre væremåter, ja, til vår livsutfoldelse. Bare i det opprinnelige kan vi fremtre som autentiske” (s.43). I faktor 1 er det tilgangen og tilliten til stemmene fra værendypet som er i fokus, og jeg vil starte med dette da egenverd og erkjennelse som representerer de andre faktorene bygger, slik jeg ser det, på denne tilgangen.

5.1.1 Tilgang til stemmene fra *værendypet*

I faktor 1 anses det som skjer i kroppen, med pusten og hvilke følelser man har her og nå i veiledning i møte med et tema - en situasjon, relasjon, hendelse, et valg eller lignende, som sentralt for å få tilgang til sitt sanne jeg. Det er selve opplevelsen som er viktig, ikke tankene om opplevelsen. Jeg synes Tora beskriver det godt i postintervjuet når hun sier at det spontane som skjer i kroppen er ekte fordi det ikke bare er en tanke eller en ide som kan byttes ut med en annen. Slik jeg ser det handler det om selve opplevelsen slik den umiddelbart utspiller seg i kroppen. Grunnlaget for den sanne opplevelsen kan dermed sies å ligge i veisøkers bevisstgjøring av det som skjer i kroppen.

I gestaltterapi er tilgangen til opplevelsen gjennom *hvordan* et budskap formidles framhevet. Som beskrevet i teoridelen anses det som ligger bak ordene som den virkelige kommunikasjonen, og oppmerksomhet på *hvordan* kan være bevisstgjørende for veisøker. Dette ser jeg som sentralt med hensyn til hvordan kroppen kan være betydningsfull i veiledning. Opplevelsens *hvorfor*, er intellektets intelligens (Truth and the basis of knowing 2013), og leder gjerne til forklaringer, unnskyldninger, spekuleringer og tolkninger – til rasjonalisering rundt erfaringen. Ord kan på den måten kamuflere, og dermed fjerne personen fra opplevelsen, og det som er sant for vedkommende. At veileder er oppmerksom og har fokus på hvordan budskapet formidles og henleder veisøkers oppmerksomhet mot det som skjer i kroppen, gir veisøker mulighet til å komme i kontakt med seg selv. Dette understøttes i faktor 1 hvor det kommer fram at kontakt med følelser gjerne er et resultat av at veileder gjør en oppmerksom på endring i kroppsspråket.

I veiledning ønsker man å hjelpe veisøker å bli kongruent gjennom å lytte til det som skjer i ham/henne ved at vedkommende blir bevisst sine følelser og reaksjoner – det man erfarer på et organismisk nivå (Rogers, 1961/2004). Jeg ser det å være kongruent og det å være autentisk som synonymmer. Begrepet *kongruent* slik Rogers (1961/2004) beskriver det, refererer til samsvar mellom opplevelse og bevissthet om det man opplever, og ordene som kommuniseres. Jeg synes dette bygger opp under det vesentlige når det gjelder kroppens betydning i veiledning, nemlig at ordene ikke nødvendigvis gjenspeiler den faktiske opplevelsen slik den utspiller seg i kroppen. Dette er også i tråd med fokuset i faktor 1, hvor det å bli oppmerksom på, og lytte til det som skjer i kroppen og til følelsene sine for å komme i kontakt med sitt sanne jeg, framheves, og gir mulighet for å oppdage om det man sier samsvarer med det man opplever i kroppen. For at ordene skal formidle den opprinnelige opplevelsen – det som er sant for individet, må vedkommende få et personlig forhold til

ordene. Løvlie-Schibbye (2006) beskriver dette som å inderliggjøre ordene slik at de blir våre egne. Hun skriver: ”Fordi språket blir overtatt utenfra, kan vi også holde det utenfor oss selv. Det behøver ikke å berøre oss” (s.45). Man kan tenke seg at ordene kan inderliggjøres gjennom å komme i kontakt med opplevelsen slik den dukker opp i kroppen i form av signaler, reaksjoner eller følelser, og prøve å uttrykke dette.

Den erfaringsbakgrunn man har er retningsgivende for hva man forbinder med et ord, og vil dermed være begrenset (Grendstad, 1986). Å utvide sin erfaringsverden vil kunne utvide meningsinnholdet i ordene, og gi nye ord. Man kan tenke seg at det som er sant for en kan ligge gjemt i det implisitte - i den umiddelbare opplevelsen eller erfaringen, det man ikke har ord for enda. Ved å ha fokus på opplevelsen gjennom det som erfares kroppslig kan veileder være med å utvide og berike veisøkers erfaringsverden, og dermed legge til rette for at ordene kan inderliggjøres. Rent praktisk kan det gjøres gjennom gestaltteknikker som å be veisøker gi en ren beskrivelse av det som skjer i kroppen, overdrive bevegelser, fantasiarbeid, plassere følelser i en tom stol og føre en dialog med dem (Clarkson, 2004; Clarkson & Mackewn, 1993), eller ved å bruke teknikker som tegning, eller symboler i tråd med psykosyntesetilnærming (Whitmore, 2004). Dette kan hjelpe veisøker å komme i kontakt med det implisitte, og gjøre kunnskapen som sitter i kroppen eksplisitt.

Oppmerksomhet på pusten trer også fram som viktig i faktor 1 som en kilde til å komme i kontakt med seg selv. Pusten kan være et effektivt verktøy for å komme i kontakt med øyeblikket, med ”væren” og sitt innerste vesen (Kabat-Zinn, 2011). Veisøker kan øve seg, gjerne gjennom ledet meditasjon, på å akseptere det som er, og bare registrere egne tanker, kroppsreaksjoner og følelser uten å dømme. Man observerer det som skjer, og setter ikke ord på noe underveis. Språket blir da ikke i fokus siden oppmerksomheten er rettet mot å dyrke tilstedeværelsen og kontakten med seg selv i nuet. En slik innfallsvinkel gir dermed veisøker anledning til bare å lytte til seg selv, og bruke pusten som anker til øyeblikket. Dette kan dermed være et nyttig verktøy i veiledning der kroppen får betydning. Fokus på pusten kan hjelpe en å legge ordene til side slik at man bare være i det som skjer her og nå, og lytte til stemmene fra værendypet. Dette fordrer tillit til kroppen som meningsbærer.

5.1.2 Tillit til kroppen som meningsbærer

I faktor 1 skinner det gjennom en tillit til at kroppen bærer viktig kunnskap og at den vil en vel. Kroppen anses som en viktigere kunnskapskilde for erkjennelse og ved beslutningstaking enn kunnskapen man får ved kun å resonnerer. Dette synet gjenspeiles i Perls (1992) sine noe

overdrevne ord: ”Organismen vet alt, vi vet ingenting” (s.42, egen oversettelse). Man stoler på organismens intelligens. Som nevnt i teoridelen oppstår bakgrunnsemosjoner før vi gjennom vår tolkning kan sette ord på det som en følelse. Sett på denne måten kan bakgrunnsemosjoner tilsvare det Perls omtaler som organismens intelligens. Den ekte opplevelsen, før man begynner å tolke, resonnere og rasjonalisere ut fra sin muligens begrensede erfaringsverden, er derfor verdt å få tilgang og lytte til.

Jeg synes på mange måter den kunnskapen som ligger i kroppen kan beskrives gjennom det engelske begrepet *embodied knowledge* (Gendlin, 2003; Mehling et al, 2011), og Polanyi (2000) sitt begrep *taus kunnskap*. Det dreier seg om en form for kunnskap og erfaring som sitter i kroppen, og som er vanskelig å formidle med ord. Dette samsvarer med Merleau-Ponty (1994) sin filosofi hvor den levende og erfarende kroppen ses som den primære kilde til meningsdannelse og erkjennelse. Å ha tillit til denne kunnskapen og prøve å gjøre den eksplisitt gjennom refleksjon og tolkning, kan danne grunnlag for læring og utvikling (Aubert, 1997). Nyere hjerneforskning støtter opp om kroppens betydning som meningsbærer. Damasio (2002) viser til at bevisstheten har utspring i et samarbeid mellom tanker og følelser, hvor bakgrunnsemosjoner – kroppsreaksjoner, er grunnlaget for ens subjektive opplevelse i øyeblikket. Det kan virke som man i faktor 1 har erfart og oppdaget denne forbindelsen, og dermed stoler på at det som dukker opp av følelser og kroppsreaksjoner gir essensiell informasjon. Den er knyttet til opplevelsen og det som er sant for en.

Kabat-Zinn (2011) beskriver tillit som essensielt når man skal utvikle evnen til å være oppmerksomt tilstede her og nå. Det handler om å stole på egen evne til å observere oppmerksomt prosessen som utfolder seg i en, selv om man ikke forstår det som skjer. Dette gir trygghet til å være åpen for og møte det som måtte dukke opp. Da kan man, som det kommer fram i både faktor 1 og 2, bruke det som skjer i kroppen og pusten som hjelp også når man jobber med noe vanskelig i veiledning. Både egen erfaring, postsamtalen med Gry, samt teori blant annet om mindfulness og gestaltterapi tilsier at å klare å lytte oppmerksomt til det som skjer i en her og nå og ha tillit til informasjonen dette gir, er en evne som utvikles over tid, og fordrer at man øver på å akseptere det som er. Veileder kan legge til rette for denne utviklingen blant annet gjennom bruk av meditasjon, og ved å lytte til og ta både egne og veisøkers kroppsreaksjoner og følelser på alvor, noe jeg skal komme tilbake til senere i oppgaven.

Som vi har sett kan man altså få tilgang til det autentiske ved at man er oppmerksom på og tilstede i opplevelsen mens den utspiller seg i kroppen, og har tillit til at selve opplevelsen er meningsbærende. Ordene kan fjerne veisøker fra selve opplevelsen, begrense eller forstyrre den. Det er dette Tora er inne på i postsamtalen når hun sier at hun synes opplevelsen er viktigere enn ordene. For å legge til rette for vekst, læring og selvutvikling hos veisøker som er i tråd med han/hennes sanne jeg, innebærer det at man i veiledning prøver å sette ordene litt til side og inviterer veisøker til å åpne sansene, komme i kontakt med øyeblikket og utforske opplevelsens *hvordan*, for å få tilgang til stemmene i værendypet. Jeg synes dette indikerer at når at kroppen får plass og betydning i veiledning kan utfallet bli annerledes og mer ”dyptpløyende” enn om den ikke gjør det.

5.2 Egenverd

Faktor 2 uttrykker et perspektiv hvor det å bli kjent med og ta hensyn til egne behov og grenser står i fokus. Sett fra et eksistensfilosofisk utgangspunkt er mennesket unikt (Løvlie-Schibbye, 2006). Mennesket har altså verdi i kraft av å være til - gjennom sin eksistens. Da blir det viktig å finne ut hvem man er for å være i stand til å ta vare på seg selv, og ta valg som er i tråd med ens egne verdier. Jeg har valgt å kalle denne kvaliteten egenverd i denne sammenheng, men den kan også kalles selvfølelse (Øiestad, 2009). Øiestad mener at siden vårt psykiske liv utspiller seg i og gjennom kroppen, kan man si at selvfølelsen sitter i kroppen. Vi ser at bevisstgjøring av det som skjer i kroppen spiller en sentral rolle for ens opplevelse av egenverd.

5.2.1 Selvivaretagelse

Gry sier i postsamtalen at det å lytte til kroppen i stor grad handler om å være indrestyrt. Ser vi dette i lys av Rogers (1961/2004) sin teori blir ikke personen lengre styrt av andres forventninger eller behovet for andres aksept. Fokuset er her på hvordan man ved å jobbe mot å akseptere seg selv og bli kongruent, naturlig vil aktualisere seg selv, og gjennom dette ivareta seg selv. Dette samsvarer på mange måter med tankegangen innen gestalttilnærming som ble presentert i teoridelen. I gestalttilnærming er det imidlertid også fokus på hvordan veisøker håndterer og handler med utgangspunkt i de behovene som trer i figur. Man jobber mot at veisøker blir oppmerksom på og aksepterer sine behov og tar dem på alvor. Det innebærer å vite hvem man er for å kunne handle slik at det gagnar en, og ikke hverken utsetter seg for mer enn man kan tåle, eller holder tilbake (Hostrup, 1999). Dette kommer tydelig til uttrykk i faktor 2 hvor man er opptatt av å bli bevisst sine behov og ønsker som grunnlag for å ta valg som er gode for en, samt å sette grenser. Oppmerksomheten og

bevisstheten rundt det som skjer på det indre plan kommer til syne gjennom valgene man tar, ens adferd og handlinger. Vi ser at valg og handling med utgangspunkt i kroppen er viktige aspekter for selvutvikling, og dermed er kroppen av stor betydning i veiledning.

Man kan da spørre seg hva som gjør at man ofte er ytrestyrt. Dette kan handle om at man ubevisst har overtatt normer som en del av ens identitetsutvikling, og ikke har tatt et oppgjør med om innholdet er i tråd med egne verdier (Løvlie-Shibbye, 2006). Det kan også være et resultat av at man vil leve opp til andres forventninger fordi man har behov for aksept og anerkjennelse fra andre (Rogers, 1961/2004). Dette kan igjen være et resultat av at man ikke ser sin egen verdi (Brown, 2010). Rogers (1961/2004) var inne på noe viktig når han sa at man ved å leve ut den man tror man bør være eller ønsker å være, distanserer man seg fra sitt virkelige selv. Jeg tror man må ha tilgang til sitt indre for å kjenne om valget er i tråd med sitt virkelige selv - at det er opprinnelig. Gjennom selvrefleksjon kan man reflektere og forholde seg til innholdet i den bagasjen man har fått med seg gjennom oppveksten, og å velge hva man vil beholde og hva man vil legge bort (Løvlie-Shibbye, 2006). Ved å jobbe med det som er i veiledning tar man, som nevnt i teoridelen, ansvar for hvordan man lar seg påvirke av omgivelsene, og gir på den måten seg selv mulighet for å velge.

I faktor 2 vektlegges viktigheten av å akseptere det som skjer i kroppen som utgangspunkt for å ta gode valg for en selv, og ikke bare resonnerer seg fram til en beslutning. Det dualistiske menneskesynet hvor det rasjonelle har forrang preger fortsatt vestlig kultur, og legger føringer om at det er viktig å basere sine valg på rasjonelle slutninger. Slik jeg ser det kan rasjonelle vurderinger i mange tilfeller være ytrestyrt - av hva vi "bør" gjøre. Som blant annet Gelatt (1989) og Grendstad (2002) påpeker må man for å få et helhetlig bilde av en situasjon og å kunne ta en god beslutning bruke både det rasjonelle, og det irrasjonelle og intuitive. De mener at man begrenser seg selv hvis man bare lar seg styre av det rasjonelle. Dette synet støttes av hjerneforskning som viser at bevissthet og tenking ikke kan skilles fra følelser og kropp, og man ser at bevisstheten bruker kroppsreaksjoner som utgangspunkt når man tar beslutninger (Damasio, 2002). Dette indikerer at for at man skal kunne ta avgjørelser som er i tråd med sitt autentiske jeg må man ha tilgang til sine kroppsreaksjoner, og kunne tolke dem ut fra sitt eget unike perspektiv. Ut fra dette tenker jeg at det som kan kalles det irrasjonelle kan ses som kjernen i en selv, som man kan få tilgang til ved å legge merke til og lytte til reaksjoner i kroppen. Da blir valget både helhetlig og autentisk slik at man ivaretar seg selv, og ikke blir styrt av bare rasjonelle vurderinger.

Det å bli kjent med seg selv, og det som er sant for en ses her som en forutsetning for å kjenne sine virkelige verdier, og dermed sine behov og ønsker. Dette er videre grunnlaget for egenverd, og dermed ta hensyn til seg selv og ta gode valg for en selv og sette grenser, noe som er sentralt i faktor 2. Det er gjerne gjennom valg og handling man presenterer seg selv i verden. Ved å reflektere over valg og handling i veiledning og være oppmerksom på hva som skjer i kroppen underveis, kan man bli bevisst om man handler i tråd med egne verdier eller styres av andres. Dette er et aspekt ved valg som kommer fram i postsamtalen med Gry; Når man blir bevisst vet man også når man velger å handle på tvers av sine verdier. Dette leder oss inn på neste tema som handler om ansvar for eget velbefinnende.

5.2.2 Ansvar for eget velbefinnende

Jeg synes avlutningen på William Ernest Henley (1875) sitt dikt "Invictus" er beskrivende for dette temaet: "I am the master of my fate: I am the captain of my soul." I faktor 2 er både ansvar og valg viktige aspekter, og de positive følgene av å bli kjent med egne behov og grenser er vektlagt. Man er selv sjefen, man har selv valget. Kierkegaard mener at å være autentisk handler om: "At vælge sig selv som den, du nu engang er, og selv tage ansvar for, hvem du bliver" (Andersen, 2008, s.46). For å kunne endre seg må man altså erkjenne seg selv som ansvarlig. I artikkelen til Mehling et al. (2011) beskriver en av klientene at prosessen vedkommende har vært gjennom har gjort at hun nå besvarer situasjoner som dukker opp i seg selv og omgivelsene heller enn å bare reagere; Hun har blitt bevisst at hun har et valg med hensyn til handling. Det er dette Perls (1992) kaller et modent og autentisk menneske - å ha evne til å akseptere og svare på egne behov og ønsker (*response-ability*), og ta ansvar for sine handlinger og sitt liv, samt leve i nuet. Vi ser hvor viktig det er å legge til rette i veiledning for at veisøker kan bli bevisst og oppmerksom på det som skjer i kroppen for å kunne bli kjent med sine behov og ta ansvar for selv å møte dem.

Treningen av oppmerksomhet er en del av perspektivet som kommer fram både i faktor 2 og i faktor 3. Å være oppmerksom på og lytte til kroppen krever øvelse, og veiledning kan gi anledning til dette. Innen mindfulnessstradisjonen er fokuset i stor grad rettet mot å styrke evnen til awareness og våkenhet gjennom meditasjon. Man kan da orientere seg både på indre og ytre plan, og stake ut en kurs som er i tråd med sitt sanne jeg (Kabat-Zinn, 2011). På denne måten tar man gjennom å trene på oppmerksomhet på det som skjer her og nå og hvordan man forholder seg til det som dukker opp, ansvar for å ivareta seg selv slik man er.

Som det kom fram i postsamtalen med Gry gjør det å bli oppmerksom på sine behov og bli bevisst på hvordan man handler, at man vet når man velger i tråd med, og når man velger på tvers av sitt indre. Det å bli kjent med seg selv og bevisst sine verdier og ta ansvar for dette, kan sies å gi frihet til å velge. Løvlie-Schibbye (2006) deler denne oppfatningen når hun skriver at frihet i eksistensiell forstand, handler om å være til stede i sitt eget liv, og ha en bevissthet om at vi kan velge (s.97). Denne friheten gir større handlingsrom og åpner flere muligheter, og gir tilgang til en rekke positive menneskelige ressurser. Som Grendstad (1984) er inne på gjør opplevelsen av å ha fri vilje mennesker mer kreative, initiativrike og gir dem bedre mental helse. Løvlie-Schibbye (2006) framhever at gleden i livet og kreativiteten kommer når man opplever frihet, og velger ut fra det innerste i en selv – det opprinnelige, et syn også Kabat-Zinn (2011) og Perls (1992) framhever. Dette er i tråd med perspektivet som kommer fram i faktor 2, hvor man opplever at bevissthet om hva som skjer i kroppen er sentralt for å bli kjent med egne behov og grenser, og å handle i tråd med dette gir grobunn for glede, kreativitet, energi og bedre selvfølelse. I veiledning basert på premisser hvor det særegne gis plass, kan disse ubrukte ressursene - denne livskraften i en, frigjøres.

For å oppsummere dette temaet vil jeg bruke Rogers (1961/2004) sin beskrivelse av det ønskede resultatet av veiledning, hvor han tenker at veisøker ”beveger seg mot å oppfatte seg selv som en person med verdi, er selv-dirigerende og i stand til å forme sine standarder og verdier med bakgrunn i egne subjektive opplevelser” (s.65, egen oversettelse). Jeg vil føye til at dette gir grunnlag for frihet til å velge å ivareta seg selv, og en opplevelse av god livskvalitet.

5.3 Erkjennelse

Erkjennelse handler innenfor rammen av denne oppgaven, om å bli kjent med og utvikle seg selv gjennom å oppdage egne ressurser og muligheter, samt skape mening i egne erfaringer, og ta ansvar for hva denne økte innsikten medfører, noe som gjerne innebærer endring. Grendstad (2002) beskriver erkjennelse som både en intellektuell og en emosjonell prosess. Slik jeg ser det innebærer det intellektuelle en bevisst innsikt som bygger på den emosjonelle prosessen hvor man åpner opp for kontakt med kroppsreaksjoner og følelser som oppstår, samt tanker og resonnementer rundt det. Jeg synes Mona, i postsamtalen, beskriver viktigheten av det Grendstad kaller den emosjonelle prosessen når hun sier at å få kontakt med informasjon som ligger i kroppen åpner for en annen dimensjon – for noe dypere, som kan gi innsikt man ikke klarer å bare tenke seg til. ”Både intellektuell analyse og en emosjonell opplevelse synes nødvendig om vi skal få et helhetsbilde av situasjonen

(Grendstad, 2002, s.51).” Ved å ta innover seg stemmene fra værendypet legger man grunnlaget for å kunne endre seg slik at man lever i tråd med det som er sant for en. Dette kan imidlertid vekke motstand i en.

5.3.1 Endring

Jeg skal ikke gå mye inn i temaet endring her da det ville være en masteroppgave i seg selv, men vil samle noen tråder og legge grunnlag for neste undertema. Målet i veiledning er som nevnt å utvikle sitt eget potensial. Dette innebærer å bli mer bevisst sine egne ressurser, verdier og interesser. Som vi har vært inne på kan disse være ytrestyrt, og endring dreier seg derfor her om å handle i tråd med sitt indre - om å være seg selv. Beisser (1970/2006) beskriver endring som et paradoks hvor: ”endring skjer når man blir den man er, ikke når man prøver å bli noe man ikke er” (s. 77, egen oversettelse). Dette fordrer at man blir kjent med seg selv. Endring henger her sammen med å ta indrestyrte valg, som jeg har vært innom, og er en prosess.

Prochaska, DiClemente og Norcross (1992) beskriver endringsprosessen ut fra en endringsmodell hvor man mener at veisøker beveger seg, ikke nødvendigvis lineært, gjennom ulike stadier av endring; overveielse/bevisstgjøring, forberedelse/beslutning, handling og forandring/vedlikehold. Det er interessant å se funnene i denne studien i lys av denne modellen. Det ser ut som bevisstgjøringsstadiet kommer i forgrunn i faktor 1 hvor fokuset er å komme i kontakt med og bli bevisst sitt sanne jeg. Det kan tolkes som at veisøkere i denne faktoren ser dette stadiet som det viktigste med hensyn til utvikling av eget potensial. I faktor 2 legges det vekt på bevisstgjøringsstadiet gjennom fokus på å bli kjent med egne behov og grenser, men her kommer handlings- og forandringsstadiet mer i figur ved at valg og eget ansvar i veiledning framheves. I faktor 3 trer spesielt beslutningsstadiet fram med konfliktfylte opplevelser i forhold til faktisk endring, men hvor det også er fokus på handling gjennom oppmerksomhetstrening og selv å ta ansvar i veiledningsprosessen. Endringsmodellen kan være et nyttig verktøy spesielt for veileder, for å kunne klare å møte veisøker der han/hun er, stole på prosessen veisøker gjennomgår, og legge best mulig til rette ved valg av innfallsvinkel i veiledning.

Jeg vil nå se nærmere på motstand som gjerne gjør seg gjeldene ved endring.

5.3.2 Motstand mot endring

I faktor 3 kom det fram en ambivalens med hensyn til å lytte til det som skjer i kroppen og ta konsekvensene av det. Jeg er glad for at dette temaet kom så tydelig fram i studien da jeg anser det som et viktig aspekt i forhold til å åpne opp for kroppens betydning i veiledning, selv om jeg selv var mest opptatt av mulighetene som ligger der, og tilliten til kroppen som meningsbærer. Utvikling og endring innebærer gjerne en erkjennelse av at hvis man skal være tro mot seg selv må man handle annerledes. Det kan være smertefullt. Når man opplever avstand mellom egen adferd og egne verdier har man lett for å rasjonalisere for å minske denne smertefulle dissonansen (Grendstad, 1984). Smerten blir imidlertid ikke borte før man endrer seg slik at man handler i tråd med egne verdier. Rasjonalisering gjør at man fastholder adferd. Ved intellektualisering forlater veisøker opplevelsen slik den utfolder seg her og nå, og det brukes gjerne som flukt fra nuet (Grendstad, 1984). Det er denne indre kampen mellom å intellektualisere og å lytte til kroppen som kommer fram i faktor 3.

Som jeg har vært inne på tidligere kan rasjonalisering være et resultat av at man er ytrestyrt. Man har gjerne gjort normer man har fått med seg fra barndommen til indre, og oppfatning av virkeligheten er overtatt fra andre. Jeg tror som Løvlie-Schibbye (2006) skriver at man først kan ta det frie valget når man erkjenner at den virkeligheten er falsk. Og videre at når dette selvfølgelig, kjente, trygge oppløses, fylles man med angst, fortvilelse, tvil, og ubehag ved ansvaret for hvem man blir. Fordi normene er så integrert i en kan man også få en opplevelse av å gjøre noe galt eller svikte dem man fikk normene fra (Grendstad, 1984). Grendstad (1984) skriver: ”Angsten for forandring kan være så sterk at jeg heller vil leve med mine vansker enn å våge skrittet over i det ukjente. (...). Resultatet er en kamp mellom lysten til å få det bedre og angsten for hva en forandring kan føre med seg” (s.63). Man prøver å endre seg, men samtidig holder man fast i det gamle. Dette er slitsomt, og man klarer ikke være tilstede i øyeblikket. Forandring innebærer et valg om å gi slipp på det gamle, og gi plass for det som *er*, og dermed noe nytt. Først da kan man leve i tråd med sine verdier og utvikle seg.

Mindfulness har sine røtter i buddhistisk tradisjon hvor man tenker at lidelse øker ved økende motstand (Braathen, 2011) Når man bare observerer og aksepterer det som *er*, utøver man ingen motstand, og man vil dermed heller ikke oppleve lidelse. Lidelse er da sett som begjær, og overført til denne sammenheng tenker jeg at begjær kan handle om ønsket om, eller følelsen av at man burde være noe annet enn det man er. For å utvikle seg og skape endring i eget liv må man altså våge å være i uvissheten og angsten. Man må møte det man frykter og flykter fra, gjennom å være i kontakt med kroppen. Dette kan - som Mona er inne på i

postsamtalen, være lettere når en veileder legger til rette for det, enn å gjøre det på egenhånd hvor man fort kan flykte gjennom rasjonalisering. Ved å ha fokus på hvordan det aktuelle problemet oppleves her og nå og hva man velger å gjøre med det i øyeblikket, kan man få et mer nyansert og helhetlig syn, og åpne opp for flere muligheter. Slik kan man møte dissonansen på en mer hensiktsmessig måte, og handle i tråd med egne verdier.

Motstanden vil nok i størst grad gjøre seg gjeldende ved erkjennelse som kan medføre store endringer som å starte en helt ny karriere, samlivsbrudd, flytting, bryte ut av et miljø etc. Man stiller seg kanskje spørsmål som: Er dette bra for meg? Er jeg på riktig vei? Hadde jeg det bedre før? Man vet hvilken retning som er riktig for en, men ser fremdeles etter andre utveier. Man vil ikke helt ta inn over seg det kroppen sier, og ta konsekvensen av erkjennelsen. Det kan tenkes at veisøkere i faktor 3 står i, foran eller nettopp har vært gjennom større endringer, slik at dette aspektet kommer i forgrunn i sorteringen av utsagn. I faktor 3 erkjennes motstanden, og å erkjenne det som *er* gjør som nevnt endring mulig. Kunnskap om dette kan være drivkraften bak ønsket om å trene på å være oppmerksom i øyeblikket, som også er sentralt i denne faktoren.

Jeg tror motstand mot endring også kan handle om redselen for ikke å bli tatt i mot som den man er – redselen for å bli avvist. Hvis man ikke har en følelse av egenverd blir man mer sårbar (Brown, 2010), og motstanden kan bli større. I veiledning blir det da viktig å ta i mot veisøker som den han/hun er. I følge Rogers (1961/2004) vil en slik aksepterende holdning etter hvert tas opp i veisøker, og internaliseres slik at vedkommende aksepterer seg selv. Som vi har sett kan det å akseptere seg selv og det som er, altså komme gjennom mindfulness eller ved å bli møtt med aksept. Dette kan - slik jeg ser det, være essensielt spesielt i bevisstgjørings- og beslutningsstadiet av endringsprosessen, da grunnlaget for å handle i tråd med den man er legges her. Når veisøker beveger seg over i handlings- og forandringsstadiet kan det imidlertid være mer hensiktsmessig å ha fokus på handling og adferd gjennom bevisstgjøring av hva man gjør som er i tråd med ens verdier og hva som ikke er det. Har man dette fokuset for tidlig i prosessen ser jeg for meg at veisøker lett kan havne i ”burde-”sporet igjen, men da styrt av det man tror veileder forventer.

Kierkegaard har sagt: ”Den som ikke våger å miste fotfestet, risikerer å miste seg selv” (sitert i Moxnes, 2005, s.209). Å finne tilbake til seg selv og leve et ”sant” liv, hvor en selv styrer innenfra krever mot til å miste fotfestet en stund, og stå i angsten og usikkerheten. Dette kan være lettere når man har en god hjelper eller veileder.

5.4 Relasjon

Resultatene av denne studien tyder på at å utforske det som skjer i kroppen i veiledning handler om at veisøker kommer nærmere en dypere kilde i seg, og å leve mer i pakt med sitt sanne jeg. Fordi kroppen gir tilgang til denne dypere kilden kan utforskingen virke sterkt, og kunnskapen kan være overveldende og komme uventet. For at kunnskapen skal kunne være en kilde til vekst og utvikling må veileder være i stand til å fange opp og håndtere kroppslige uttrykk på en slik måte at veisøker ikke føler seg avslørt (Aubert, 2001). I alle faktorene kommer det fram at utforskingen av kroppens uttrykk avhenger av at relasjonen til veileder innehar noen vesentlige kvaliteter. Jeg vil nå drøfte de som kom tydeligst fram i studien. Det dreier seg om respekt og raushet.

5.4.1 Respekt

I faktor 2 kommer, slik jeg har tolket det, viktigheten av en relasjon preget av likeverd fram, der veileders tillit til veisøkers evne til å ivareta seg selv understrekes. Rogers sin personsentrerte tilnærming har gjort eksistensialist-humanistisk filosofi tilgjengelig for klinisk praksis, og hatt stor innflytelse på veiledningsfeltet (Ivey, D`Andrea, Bradford Ivey & Simek-Morgan, 2009). I hans tilnærming er en av grunnpilarene at veisøker er eksperten på seg selv. Veisøker har selv ressurser og evner til å gjøre noe med sin situasjon, men vedkommende kan trenge hjelp for å finne dem. Innenfor denne studiens rammer kan dette innebære at veileder legger sine spørsmål til side, og inviterer veisøker til selv å lete og legge merke til hva som skjer (Aubert, 2001), og på den måten legge til rette for at veisøker kan være i opplevelsen sin. Jeg tror at dersom man har som et grunnleggende prinsipp at veisøker er eksperten på seg selv vil dette gjøre det mulig å møte vedkommende der han/hun er, samt å gi det særegne plass og omfavne forskjellighet, som er nødvendig hvis man virkelig skal vise respekt.

Perspektivet som kommer fram i faktor 3 belyser et aspekt som er viktig for veileder å være bevisst på i møte med veisøker, nemlig at veileder må være var for og vise respekt for at endring kan være smertefullt. Det kan også være betimelig å informere veisøker om dette aspektet slik at vedkommende er mer forberedt, i den grad det er mulig. Veileder må også ha respekt for at veisøker kanskje ikke er klar for en mer dyptpløyende veiledning eller kanskje ikke ønsker det. Jeg mener imidlertid at kroppen kan bidra med så mye i veiledning at den bør få plass, og at veileder godt kan invitere og oppmuntre til oppmerksomhet rundt kroppsreaksjoner og følelser og hvordan de uttrykkes, når det kjennes riktig, men ikke oppfordre eller presse veisøker på noen måte. Da vil det være veisøker som i større grad styrer sin egen prosess, og selv om ikke de store erkjennelsene eller endringene finner sted kan de

små skrittene gi viktige oppdagelser, og må anerkjennes. Dette er i tråd med kaosteori hvor man mener at små endringer kan skape stor effekt på sikt (Moxnes, 2005). Veisøker får på denne måten mulighet til å oppdage egne ubrukte ressurser i seg, som gjør ham/henne i stand til å åpne opp og lytte mer til stemmene fra værensdypet.

5.4.2 Raushet

Et sentralt aspekt i veiledning som kommer fram i alle de tre faktorene er det å selv oppdage – ikke å bli fortalt eller forklart av veileder. Det er derfor viktig at veileder legger til rette for at veisøker kan oppdage selv. I faktor 2 legges det mest vekt på veileders evne til å sette seg inn i hvordan man har det, mens trygghet på at veileder vil en vel framheves i de to andre faktorene. Rogers (1961/2004) mener at en relasjon der veileder viser empati, positiv aktelse av veisøker og er kongruent, vil føre til vekst og utvikling hos veisøker. Raushet innebærer slik jeg ser det både empati og ubetinget positiv aktelse. Det dreier seg om evnen til å sette seg inn i den andres situasjon, og å akseptere og respektere veisøker for den han/hun er, bry seg om vedkommende og ville ham/henne vel. Ulike aspekter ved dette vil være viktig for den enkelte veisøker, men raushet kan ses som en forutsetning for at veisøker åpner opp for, og ønsker å utforske det som skjer i kroppen i veiledning. Gjennom raushet kan veileder være tilstede for den andre og invitere inn og utforske veisøkers opplevelse, og være oppmerksom og lytte til denne på flere plan.

For å kunne være tilstede for veisøker og legge best mulig til rette for veisøkers prosess, må veileder være oppmerksom og bevisst på sine egne følelser og kroppsreaksjoner (Tveiten, 2008; Aubert, 2001). Dette ligner det Rogers (1967/2004) kaller kongruens. Han skriver: ”It has been found that personal change is facilitated when the psychotherapist is what he *is*, when in the relationship with his client he is genuine and without “front” or façade, openly being the feelings and attitudes which at that moment are flowing *in* him” (s. 61). Når veileder er i kontakt med egne følelser og reaksjoner kan vedkommende også være oppmerksom på bevegelser og kroppslige uttrykk hos veisøker. Hvis man er redd for egne følelser eller skammer seg over dem, vil dette gjøre at man ikke er fullt oppmerksom på det som foregår rundt seg, og kan lytte helhjertet til andre (Grendstad, 2002). En forutsetning er da at veileder kjenner seg selv godt, og er åpen for selvrefleksjon.

Oppmerksomheten på veisøkers kroppslige uttrykk handler om å lytte til det Burnard (1996) kaller paralingvistiske aspekter av verbal kommunikasjon som stemmeleie, volum, intonasjon og uttale, og til den non-verbale kommunikasjonen som uttrykkes gjennom kroppsspråk,

ansiktsuttrykk, mimikk, gester, kroppsholdning og bevegelser. Alle disse aspektene har betydning for budskapet som formidles, og det er derfor viktig at veileder fanger dem opp uten å tolke dem ubevisst, slik at det kan brukes som innfallsport til bevisstgjøring hos veisøker, og mulighet for ham/henne å finne mening i sine opplevelser. Grendstad (1984) beskriver det å kunne dele egne erfaringer og følelser med noen som virkelig lytter helhjertet til en og tar en på alvor, som viktig for ens mentale helse fordi det gjør det lettere å være seg selv. Dette aspektet - å lytte til seg selv og bli lyttet til, synes jeg kommer tydelig fram i faktor 1 hvor man er opptatt av å være oppmerksom og lytte til det som skjer i kroppen, og samtidig ser veileder som fasilitator for å oppnå kontakt med den umiddelbare opplevelsen i kroppen, og dermed sitt sanne jeg.

Raushet vil også si å gi den andre plass til virkelig å komme i kontakt med sitt indre og komme fram med sitt. Kabat-Zinn (2011) fremhever tålmodighet som en holdning man må ha til seg selv for å kunne oppnå mindfulness. Hvis man begynner å strekke seg etter noe og blir utålmodig er man ikke lenger til stede i nuet. Selv om man kan oppleve å være fullt og helt til stede i øyeblikket i uanstrengt handling, innebærer det i meditasjonsøvelser gjerne å ta en pause fra ytre aktivitet og dyrke stillheten (Kabat-Zinn, 2011). Overført til veiledningssituasjonen vil det si at veileder er var for når veisøker har behov for stillhet, for å kunne være oppmerksom på det som utfolder seg i ham/henne. Jeg ser dette i samsvar med det Hendricks (2001) beskriver som å gi tid og vente, for å ”invite what is not known into the open” (s.15). Dette fordrer åpenhet og ydmykhet for mulighetene som ligger i det ukjente som uttrykkes (Aubert, 2001). Veileder må altså ha evne til både å invitere veisøker til å lytte til det som skjer i kroppen, og samtidig være i stand til å lytte til det veisøker formidler utenom ordene.

Vi ser hvor viktig veileders kvaliteter og innstilling er for at veisøker skal oppleve relasjonen som nærende med hensyn til å klare å lytte til stemmene i værendypet, og at kroppen på denne måten skal kunne være betydningsfull i veiledning.

6.0 Avslutning

6.1 Refleksjon rundt forskerrollen

I kvalitativ forskning er ikke spørsmålet hvorvidt forskeren påvirker prosessen, men hvordan (Malterud, 1996). Forskerens forforståelse – ståsted, faglige interesser og personlig erfaring, påvirker valg av problemstilling, metode, teori, teoretisk design, utsagn, analysemetode og tolkning av resultater. Min subjektivitet som forsker kommer altså til uttrykk i alle faser av denne studien. I arbeidet med teoridelen ble jeg oppmerksom på at jeg leste litteraturen med ”nye briller” etter å ha fått tilbakemeldinger knyttet til temaet og utsagn fra andre. Det gav ny innsikt, og nye perspektiver som jeg selv ikke hadde fanget opp, og var med på å gjøre at Q-utvalget ble bredere og mer nyansert. Videre oppdaget jeg når jeg skulle ta fatt på analysene av data et behov for å forstå enda mer av metoden. Denne stadig pågående hermeneutiske prosessen gav økt forståelse både for selve forskningsarbeidet, og for temaet jeg forsket på, og gjorde arbeidet lærerikt, givende, og til tider krevende.

Underveis i tolkningsprosessen og i drøftingen merket jeg at jeg hadde stor respekt for det individuelle uttrykk som lå til grunn for sorteringen hos de ulike deltakerne. Jeg var også redd for at mitt ståsted skulle farge tolkningen for mye, spesielt i faktor 1 som jeg selv korrelerte med. Jeg gav derfor ikke meg selv fritt spillerom til å tolke det som kunne ligge i faktorene. Det dukket opp aspekter underveis som jeg unnlot å ta med da jeg trodde det ville være å trekke tolkningen for langt. Etter hvert som jeg hadde postsamtale med noen av deltakerne oppdaget jeg imidlertid at de satte ord på noen av de tingene jeg selv hadde lagt bort, og i samtale med en av deltakerne gikk det opp for meg at det er jo min tolkning - min subjektivitet som forsker som er kjernen i kvalitativ forskning, og gjør abduksjon og ny innsikt mulig. Jeg fikk virkelig erfare at å lære er å oppdage. Jeg hadde lest om forskerens subjektivitet, men hva det innebar hadde ikke gått opp for meg før. Det gjorde meg mer åpen for mulighetene som lå i datamaterialet, samtidig som jeg har prøvd å være bevisst på min egen forforståelse.

6.2 Hva kunne vært gjort annerledes

De valg som er tatt underveis er tatt ut fra de forutsetningene jeg hadde. Det er mye som kunne være gjort annerledes. Det er spesielt et element jeg vil trekke fram her. Studiens problemstilling er formulert, og studien er bygget opp rundt antakelsen om at kroppen er betydningsfull i veiledning. Dette gjorde det utfordrende å finne utsagn med negative meningsuttrykk uten at innholdet gikk bort fra kroppen som betydningsfull. Med det valgte personutvalget ville etter all sannsynlighet slike utsagn ha blitt plassert på minussiden. Dette

skjedde med fire av de utsagnene som var del av Q-utvalget ved pilotsortering, og ble dermed erstattet eller omformulert i det endelige Q-utvalget. Det kan tenkes at enda mer tid til gjennomgang av litteratur og samtale med flere representanter for kommunikasjonsuniverset ville gitt flere nyanser av utsagn med negative meningsuttrykk, selv om det virket som et metningspunkt var nådd ved avsluttet innhenting av utsagn.

6.3 Avsluttende kommentarer

Utgangspunktet for denne studien var å få innblikk i og større forståelse av hvordan veisøkere opplever kroppen som betydningsfull i veiledning. For å oppsummere viser studien at kroppen oppleves som betydningsfull på ulike måter, men det sentrale som trer fram i alle perspektivene, er kontakten kroppen kan gi med en indre kjerne i en selv. I faktor 1 er det tilgangen til denne sanne kjernen som er fremhevet, mens det i faktor 2 legges mest vekt på den positive virkningen det å bli bevisst sine behov og grenser har. Faktor 3 representerer et perspektiv hvor innsikt og erkjennelse kroppen kan gi, samt motstanden det kan frembringe, er vektlagt. Det kommer videre fram at når veileder innehar kvaliteter som respekt og raushet, og inviterer til oppdagelse gjennom kroppen, muliggjøres en mer helhetlig, nær og sann utforskning i veiledning. Jeg synes denne studien setter lys på at dersom veiledning virkelig skal være en arena for personlig utvikling må kroppen få plass og betydning, samt på viktigheten av å se hele mennesket, og være ydmyk for det som dukker opp. I samfunnet er det imidlertid fortsatt mest fokus på effektivitet gjennom rasjonalisering og handling. Man kan spørre seg om denne kløften mellom hva som fremheves av samfunnet og hva som er viktig for den enkelte kan skape konflikt på det indre plan, og kan være bakgrunnen for at flere og flere søker retninger og tilnærminger som integrerer kropp og sinn.

Resultatene i denne studien samsvarer med tidligere funn som viser at å være oppmerksom og til stede i seg selv ved å integrere kropp og sinn og bli mer ”hel,” gjør det lettere akseptere seg selv og ta bedre vare på seg selv (Mehling et al, 2011). Et helsefremmende aspekt kommer også til syne. Selv om det er utenfor denne studiens rammer synes jeg det er et viktig aspekt. Å bli kjent med seg selv, sine behov og grenser gir handlefrihet til å møte seg selv på en måte som kan forebygge stress og sykdom, eller dersom man allerede er syk, til å møte sin sykdom på en annen måte. Dette er i tråd med forskning som er gjort innen samfunnsmedisin, og har ført til konseptet kroppskunnskaping (Heggedal, 2008). Det samsvarer også med Haugli og Steen (2001) sine funn hvor et gruppebasert opplegg for pasienter med kroniske muskel/skjelettsmerter viser at gjennom å lytte til kroppens signaler og ta disse på alvor kan pasientene selv finne fram til mer hensiktsmessige mestringsstrategier.

Tolkningen av resultatene av denne studien ledet mot eksistensielle spørsmål. Det er noe paradoksalt ved at kroppen som er så konkret, samtidig er en innfallsport til selve eksistensen, og kan medføre mange uhandgripelige, mektige eksistensielle spørsmål. Dette gjorde drøftingsdelen krevende og lærerik, og jeg ser tydelig at den er farget av min forståelse og min forankring i eksistensialist-humanismen og fenomenologien. Jeg tror andre retninger kan være supplerende i ulike faser av personlig utvikling, og også avhenger av hvilken utfordring veisøker står i. Dersom man ønsker å utvikle sitt eget potensial tror jeg imidlertid ikke man kommer utenom de store spørsmålene som bare kan besvares gjennom å lytte til det Løvlie-Schibbye (2006) kaller *værendypet*, som i denne sammenheng handler om å lytte til det som skjer i kroppen. Dette gir mulighet for å komme i kontakt med seg selv og leve et så sant liv som mulig ved å handle og opptre i tråd med sine egne verdier, og dermed bidra med sin unikhhet. Jeg håper denne studien vil bidra til å understreke hvordan kroppen kan være betydningsfull i veiledning, slik at kunnskapen som ligger i kroppen vektlegges og tas på alvor.

6.4 Studiens begrensninger og forslag til videre forskning

Studiens hensikt er ikke å generalisere - noe som gjenspeiles i valg av metode, men heller å få en økt forståelse av fenomenet, og være overførbart i form av å vekke gjenklang hos lesere som har lignende erfaring (Thagaard, 2009). Denne studien er basert på hvordan veisøkere som har erfaring med å lytte til kroppen i veiledning opplever dette som betydningsfullt, og resultatene er dermed ikke overførbare til andre type veiledningstilnærminger.

En annen begrensning er at de tre perspektivene som trer i figur i denne studien fanger 50 prosent av all mening blant deltakerne. De andre individuelle perspektivene og opplevelsene forblir bakgrunn og dermed ukjente. Det ville vært interessant å få tak i hva som eksisterer av mening her, for eksempel gjennom dybdeintervju av deltakerne. Det er også mange aspekter som har kommet fram i studien som gir grunnlag for videre forskning. Det ene er relasjonsaspektet, hvor blant annet en videre studie av samspillet mellom veisøker og veileder, og kvalitetene som ligger til grunn for at veisøker skal våge å utforske mening som ligger i kroppen, kunne gitt svar på om det finnes flere perspektiver enn det som kommer fram i denne studien. Et annet tema jeg anser som relevant for videre forskning er veisøkers opplevelse av endring, og en utdyping av hva som ligger til grunn for endring – om det oppleves ulikt avhengig av om man går i veiledning som tar utgangspunkt i å integrere kroppen eller mer kognitivt løsningsfokuserede tilnærminger. Det ville også være spennende å se nærmere på hvordan ulike kroppslige uttrykk tolkes av veisøker, hva som er bakgrunnen

for tolkningen og hva det fører til av handling, for å se om det er noen fellestrekk, samt å finne ut når man velger å følge sitt indre, og når man velger å la hensynet til andre gå foran.

Jeg håper denne studien kan skape gjenklang hos andre, og inspirere til videre utforskning av temaet.

Litteraturliste

- Allgood, E. (1999). Catching transitive thought through Q- Methodology: implications for counseling education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, Vol.43 (2), s.209-225.
- Allgood, E. & Kvalsund, R. (2010). Q-metodologi, rådgivningsfeltet, delt subjektivitet og personer i relasjoner. I A.A. Thorsen & E. Allgood (Red), *Q- metodologi. En velegnet måte å utforske subjektivitet.* (s. 39-46). Trondheim: Tapir Akademiske Forlag.
- Andersen, K. (2008). *Kierkegaard og ledelse.* København: Frydenlund.
- Aubert, A-M (1997). *Hvordan kan kroppen være en kilde til kunnskap i veiledning?* Hovedfagsoppgave i helsefag. Det medisinske fakultetet. Universitetet i Oslo.
- Aubert, A-M (2001). Kroppen som kilde til kunnskap. *Embla* (nr 8), s.38-45.
- Aubert, A-M (2004). Den betydningsfulle kroppen. I B. Lindbæk (Red.), *Kommunikasjonsverksted i sosialt arbeid* (s.133-167). Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Beisser, A.R. (1970/2006) The paradoxical theory of change. I Fagan & Shepherd (Red.), *Gestalt therapy now* (s.77-80). Gouldsboro: The Gestalt Journal Press.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro S.L., Carlson L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M. Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3), s. 230-241.
- Braathen, E. (2011) Å akseptere det som er – om mindfulness og gestaltterapi. *Norsk gestalttidsskift*, årgang viii, nr 2, s.7-29.
- Brown, B. (2010). *The gift of imperfection.* Minnesota: Hazelden.
- Brown, S.R. (1993). A primer on Q Methodology. *Operant Subjectivity*, 16 (3/4), s.91-138.
- Burnard, P. (1996). *Counselling skills for health professionals.* London: Chapman & Hall.
- Bø, I. (2002). *Pedagogisk ordbok.* Oslo: Universitetsforlaget
- Clarkson, P. (2004). *Gestalt counselling in Action.* London: Sage Publication.
- Clarkson, P. & Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls.* London: Sage Publication.
- Damasio, A.R. (2002). *Følelsen av hva som skjer.* Oslo: Pax Forlag.
- Egidius, H. (2008). *Psykologisk leksikon.* Oslo: Aschehoug.
- Fejes, A. & Thornberg, R. (2009). *Handbok i kvalitativ analys.* Stockholm: Liber AB.
- Gelatt, H. B. (1989). Positive uncertainty: A new decision-making framework for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 36 (2), s.252-256.

- Gendlin, E. (1996). *Focusing-Oriented Psychotherapy. A manual of the experiential method*. New York: The Guilford Press.
- Gendlin, E. (2003). *Focusing. How to gain access to your body's knowledge*. London: Rider.
- Goodson, I.F. & Sikes, P.J. (2001). *Life history research in educational settings. Learning from lives*. Buckingham: Open University Press.
- Grendstad, N.M. (1975). Gestaltterapi. Synspunkter og arbeidsmåter. En skisse. I: A. Faleide, R. Grønsedth & B. Urdal (Red.), *Det levande i muskelpanseret. Om kropp og sjel, muskelspenninger og psykoterapi, seksualitet og tilhøve mellom barn og voksne*. (s.176-192). Oslo: Universitetsforlaget.
- Grendstad, N.M. (1984). *Hva styrer min adferd*. Oslo: Didakta Norsk Forlag.
- Grendstad, N.M. (1986) *Å lære er å oppdage*. Oslo: Didakta Norsk Forlag.
- Grendstad, N.M. (2002). *Fantasi og følelser. Praktisk mentalhygiene i hverdagen* (3.utg.). Kristiansand: Meta-senter.
- Haugli, L. og Steen, E. (2001). *Kroniske muskel/skjelettsmerter og selvforståelse. Utvikling og evaluering av en læringsmodell som vektlegger kroppen som meningsbærer* (Doktoravhandling, Universitetet i Oslo). Oslo: UiO.
- Heggedal, K. (2008). *Kroppskunnskaping. Pasienten som ekspert i helsefremmende prosesser*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Hendricks, M.N. (2001). *Focusing-Oriented/Experiential Psychotherapy*. Hentet 15.10.12, fra http://www.focusing.org/fot/fot_articles.html.
- Henley, W.E. (1875). *Invictus*. Hentet 02.05.2013, fra <http://www.poetryfoundation.org/poem/182194>
- Hostrup, H. (1999). *Gestaltterapi. Indføring i gestaltterapiens grundbegreber*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Ivey, A.E., D'Andrea, M., Bradford Ivey, M. & Simek-Morgan, L. (2009). *Theories of counseling & Psychotherapy* (6.utg.) Boston: Pearson.
- Johannessen, A., Tufte, P.A. & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4 utg.). Oslo: Abstrakt Forlag.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living. Using the wisdom of the body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Random House.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), s.144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Hvorhen du går, er du der. Akkurat nå. Mindfulness. Bevisst tilstedeværelse i hverdagen*. Oslo: Arneberg Forlag.

- Kvalsund, R. (1998). *A theory of the person: A discourse on personal reality and explication of personal knowledge through Q- methodology- with implications for counseling and education.* (Doktoravhandling, NTNU). Trondheim: NTNU.
- Kvalsund, R. (2005). *Coaching: metode: prosess: relasjon.* Finland: Synergy Publishing.
- Lauvås, P. & Handal, G. (2000). *Veiledning og praktisk yrkesteori.* Oslo: Cappelen Akademisk Forlag
- Løvlie-Schibbye A.L. (2006). *Livsbevissthet – om å være til stede i eget liv.* Oslo: Universitetsforlaget.
- Malterud, K. (1996). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning.* Oslo: Aschehoug.
- McKeown, B. & Thomas, D. (1988) *Q- methodology.* London: Sage University Paper.
- Moxnes, P. (2005). *Fasett-mennesket.* Gjøvik: Forlaget Paul Moxnes.
- Mehling, W.E., Wrubel, J., Daubenmier, J.J., Price, C.J. Kerr, C.E., Silow, T., Gopisetty, V. & Stewart, A.L. (2011). Body awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy and Humanities in Medicine*, 6 (6). Hentet 15.10.12, fra http://www.focusing.org/fot/fot_articles.html.
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Kroppens fenomenologi.* Oslo: Pax Forlag.
- Nilsonne, Å. (2005). *Hvem bestemmer i ditt liv? Om oppmerksomt nærvær.* Oslo: Gyldendal Norsk forlag.
- Ottens, A., Shank, G. & Long, R. (1995). The role of abductive logic in understanding and using advanced empathy. *Counselor Education and Supervision*, 34, s.199-211.
- Perls, F.S. (1992). *Gestalt Therapy Verbatim.* Gouldsboro: The Gestalt Journal Press.
- Polanyi, M. (2000). *Den tause dimensjonen. En introduksjon til taus kunnskap.* Oslo: Spartacus Forlag.
- Postholm, M.B., (2010). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier.* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Prochaska, J.O, DiClemente, C.C. & Norcross, J.C. (1992). In search of how people change. *American Psychologist*, 47, (9), s.1102-1114.
- Ringdal, K. (2007). *Enhet og mangfold. Samfunnsvitenskaplig forskning og kvantitativ metode.* Bergen: Fagbokforlaget.
- Rogers, C.R. (1961/2004). *On becoming a person. A therapist`s view of psychotherapy.* London: Constable & Robinson.
- Rogers, R.S. (1995). Q Methodology. I R. Harré, L.V. Langenhove & J.A. Smith (Red.) *Rethinking methods in psychology* (s.178-193). London: Sage.

- Rousseau, L.G. (1993). *Å lære er å oppdage*. Hentet 07.01.13, fra <http://www.meta-senter.no/blogg>
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet. Fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Shapiro, S.L. og Carlson, L.E. (2009). *The art and science of mindfulness. Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. Washington: American Psychological Association.
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse, en innføring i kvalitativ metode*. (3.utg.) Bergen: Fagbokforlaget.
- Thorsen, A.A., & Allgood, E. (Red) (2010). *Q- metodologi. En velegnet måte å utforske subjektivitet*. Trondheim: Tapir Akademiske Forlag.
- Truth and the basis of knowing hentet 23.04.13, fra <http://www.afn.org/~gestalt/truth.htm>
- Tveiten, S. (2008). *Veiledning – mer enn ord...* (3.utg.) Bergen. Fagbokforlaget.
- Schmolck, P. (2012). *PQ- Method download page for Windows users*. Hentet 21.03.13, fra <http://schmolck.userweb.mwn.de/qmethod/downpqwin.htm>
- Watts, S. & Stenner, P. (2012). *Doing Q- methodological research. Theory, method and interpretation*. London: Sage Publications.
- Watts, S. (2011). Subjectivity as operant: A conceptual exploration and discussion. *Operant Subjectivity*, 35 (1), s.37-47.
- Whitmore, D. (2004). *Psychosynthesis counseling in action*. (3.utg.) London: Sage Publication.
- Wolf, A. (2010). Subjektivitet i Q-metodologi. I A.A. Thorsen, E. Allgood (Red). *Q- metodologi. En velegnet måte å utforske subjektivitet*. (s. 23-37). Trondheim: Tapir Akademiske Forlag.
- Yontef, G. (1993). *Awareness, Dialogue, and Process*. New York. The Gestalt Journal Press
- Øiestad G. (2009). *Selvfølelsen*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Vedleggsliste

- 1 Godkjenning fra NSD
- 2 Informasjonsbrev til forskningsdeltakerne
- 3 Samtykkeerklæring
- 4 Q-utvalg med celletilhørighet
- 5 Informasjonsbrev, sorteringsinstruks og instruksjonsbetingelse
- 6 Sorteringsskjema
- 7 Eigenverdier uroterte faktorer
- 8 Gjennomsnittlige sortering faktor 1
- 9 Gjennomsnittlige sortering faktor 2
- 10 Gjennomsnittlige sortering faktor 3
- 11 Faktorenes rangering av utsagn og særegne utsagn
- 12 Konsensusutsagn
- 13 Tilleggs-/bakgrunnsspørsmål

Vedlegg 1. Godkjenning fra NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres 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

Eleanor Allgood
Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap
NTNU
7491 TRONDHEIM

Vår dato: 14.01.2013

Vår ref:32699 / 3 / LT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 11.01.2013. Meldingen gjelder prosjektet:

32699	<i>På hvilken måte opplever veisøker kroppen som betydningsfull i veiledning?</i>
Behandlingsansvarlig	NTNU, ved institusjonens overste leder
Daglig ansvarlig	Eleanor Allgood
Student	Nina Aas Eielsen

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

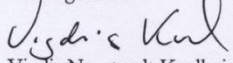
Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

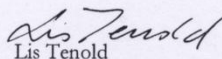
Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år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

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 10.06.2013, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen


Vigdis Namtvedt Kvalheim


Lis Tenold

Lis Tenold tlf: 55 58 33 77

✓ Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Nina Aas Eielsen, Røyskattveien 39 A, 4329 SANDNES

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

Vedlegg 2. Informasjonsbrev

Kjære Meta-venn!

Jeg er Masterstudent i Rådgivning ved NTNU, og er i den forbindelse i gang med å skrive en masteroppgave med temaet: Veisøkers opplevelse av kroppen som betydningsfull i veiledning. Formålet med oppgaven er å få større innsikt i og forståelse av hvordan den informasjonen vi kan få tilgang til gjennom kroppen kan spille inn på veiledningsprosessen, og hvilken betydning den har for veisøker. Du mottar denne e-mailen fordi du har gått på Meta-kurs, og har erfaring med å lytte til kroppen i veiledning. Jeg har selv tatt alle Meta-kursene, og interessen for tema stammer fra egne erfaringer, og fra min faglige bakgrunn som fysioterapeut.

For å få mer kunnskap om temaet vil jeg bruke Q-metode for å samle inn data fra 30-40 deltakere. I Q-metode mener man at subjektivitet kan komme til uttrykk gjennom selvrefererende utsagn og meninger. Dersom du ønsker å delta vil du bli presentert et visst antall utsagn som dreier seg om opplevelse av kroppen som betydningsfull i veiledning når du selv blir veiledet. Disse utsagnene skal du rangere i et gitt sorteringsskjema alt etter om du kjenner deg igjen i dem eller ikke, eller om de er mer nøytrale for deg. Sorteringsprosessen vil ta deg mellom 30 og 60 minutter. Når jeg har mottatt alle de ferdig utfylte sorteringsskjemaene vil dataene plottes inn i et analyseprogram som benytter korrelasjon og Q-faktoranalyse for å finne faktorer som ligger til grunn for tolkning. Q-metode gir også mulighet for egen bevisstgjøring rundt tema, så kanskje du sitter igjen med noe selv etter å ha deltatt. Gjennomføringen vil sannsynligvis finne sted tidlig i mars.

Det er det ferdige sorteringsskjemaet jeg ønsker tilsendt, samt noen ord om hvordan det var å sortere utsagnene. Jeg ønsker også litt bakgrunnsinformasjon (om du er mann/kvinne, alder, hvor mange trinn du har tatt på Meta-kurs, om du selv driver med veiledning i det daglige, om du har annen veiledningsutdanning, om du jevnlig går i veiledning, og om du har erfaring med annen type veiledning). Videre vil jeg gjerne ha kontaktinformasjon (e-mail, tlfnr) slik at jeg eventuelt kan kontakt deg for en samtale i etterkant ved behov.

Alle opplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Når prosjektet er avsluttet (ila høsten 2013) vil alle personopplysninger bli slettet. Det er selvfølgelig frivillig å delta, og dersom du ønsker det kan du også trekke deg underveis uten noen spesiell grunn. Studien er meldt til og godkjent av Personvernombudet for forskning, NSD.

Håper du synes dette virker spennende og vil delta i studien. Dersom du melder deg som deltaker vil jeg ta kontakt med deg igjen tidlig i mars, og du vil få tilsendt samtykkeerklæring, utsagn, sorteringsskjema og sorteringsinstruks. Har du spørsmål, eller vil delta i studien send en e-mail så snart som mulig til Nina Aas Eielsen (neielsen@hotmail.com), eller ring meg på tlf. Evt. spørsmål kan også besvares av min veileder Eleanor Allgood (eleanor.allgood@svt.ntnu.no), tlf: (NB! Mobil tlf. i Canada).

Vennlig hilsen,
Nina Aas Eielsen

Vedlegg 3. Samtykkeerklæring

Samtykkeerklæring:

Jeg har mottatt informasjon om studien om kropp og veiledning, og ønsker å delta i denne.

Signatur:.....

Tlf:.....

Email:.....

Vedlegg 4. Q-utvalg med celletilhørighet

Kroppens uttrykk, Oppmerksomhet, Prosess (ace)

8. *Veiledning åpner opp sansene mine, og jeg er mer til stede i øyeblikket. Jeg innser at jeg er i en prosess som jeg ikke kan presse fram. (ace)*

10. *Ofta tenker jeg at jeg ikke er klar for å bli oppmerksom på hva kroppen min forteller. Dette kan hindre meg i å utforske temaet videre. (ace)*

11. *Kontakt med kroppen og pusten er helt uvurderlig når jeg jobber med noe vanskelig i veiledning. (ace)*

24. *Det kan være irriterende når veileder ber meg legge merke til hva som skjer i kroppen. Jeg kjenner ofte motstand mot å gjøre det. (ace)*

30. *Når veileder gjør meg oppmerksom på mine kroppslige uttrykk føler jeg meg sett, og får tillitt til vedkommende. (ace)*

36. *Ved at veileder henleder oppmerksomheten min på endring i kroppsspråket mitt, kommer jeg ofte i kontakt med følelsene mine. (ace)*

Kroppens uttrykk, Oppmerksomhet, Erkjennelse (acf)

20. *Jeg blir ikke overveldet av følelsene mine lengre. Nå kan jeg i større grad observere på avstand uten å "gå inn i" det som skjer, og kan velge hva jeg vil gi oppmerksomhet. (acf)*

28. *Kroppen avslører mer enn jeg er klar over. Det synes jeg er skummelt, men jeg tror det må til for at jeg skal komme videre. (acf)*

41. *Det er forskjell på å bli fortalt hva jeg bør gjøre og selv å oppdage det. Oppdagelsen kjenner jeg i kroppen, som gjennom varme, energi eller en slags magefølelse. (acf)*

42. *Jeg synes mange ganger det er ubehagelig når veileder gjør meg oppmerksom på kroppsspråket mitt. Da oppdager jeg gjerne at det jeg sier med ord ikke er helt sant om meg. (acf)*

46. *Ved å bli oppmerksom på kroppens signaler, kan jeg oppdage om det er samsvar eller ikke med det jeg sier. På den måten finner jeg ut hva som er sant for meg. (acf)*

48. *Å bli bevisst på hvordan det kjennes i kroppen gjør meg bedre i stand til å takle situasjoner og reaksjoner på en annen måte. (acf)*

Kroppens uttrykk, Holdning, Prosess (ade)

4. *Å utforske det som skjer i kroppen under veiledning forutsetter at jeg har tillitt til veileder, og at jeg er trygg på at vedkommende vil meg vel. (ade)*

12. *Jeg synes det er vanskelig å hvile i det kroppen forsøker å si uten å forstå alt. Jeg kjenner mange ganger i veiledning at jeg blir utålmodig. (ade)*

22. *Følelser og kroppsreaksjoner gjør meg gjerne forvirret og usikker på hva jeg skal gjøre. Jeg liker derfor bedre å resonnerer meg fram til en god løsning. (ade)*

26. *Jeg prøver ofte å "lese" veileders reaksjoner på det jeg deler ved å se på bevegelser og ansiktsuttrykk. Dette har noe å si for om jeg føler meg trygg og akseptert. (ade)*

29. *Å gjenta eller overdrive et kroppslig uttrykk i veiledning er vanskelig for meg. Jeg vil helst unngå det. (ade)*

31. *Jeg blir ofte irritert på meg selv når jeg ikke klarer å puste fritt, for jeg tror jeg kunne lære å være mer tilstede om jeg klarte det. (ade)*

Kroppens uttrykk, Holdning, Erkjennelse (adf)

1. *Det er ofte måten jeg snakker på som "avslører" meg. Når jeg er lydhør for veileder sin beskrivelse av dette, kommer jeg i kontakt med det som er viktig for meg. (adf)*

13. *Når kroppen ikke fungerer som jeg vil, når jeg er sliten eller har smerter, mister jeg pågangsmotet og tenker at jeg skulle vært annerledes. (adf)*

25. *For at jeg skal føle meg vel i veiledningssituasjonen er det viktig at veileder "matcher" kroppen min noenlunde med hensyn fysisk form og utseende. (adf)*

27. *Tilgang til kroppens visdom gir grunnlag for nye oppdagelser. Det kan være vondt, for det krever at jeg justerer selvbildet mitt. (adf)*

35. *I veiledning er det viktig å prøve å snu all frustrasjon, sinne og sorg, og tenke positivt. Det er da man kan finne glede og overskudd i livet. (adf)*

39. *Jeg tror det er en forutsetning at veileder er i kontakt med sine egne følelser for å kunne sette seg inn i hvordan jeg har det, og kunne hjelpe meg. (adf)*

Selvregulering, Oppmerksomhet, Prosess (bce)

3. *Nå legger jeg bare merke til hva som skjer i øyeblikket i stedet for å prøve å unngå og å skyve bort ubehagelige opplevelser. Det gjør det lettere å komme gjennom dem. (bce)*

5. *Jeg tror treningen i veiledning på å legge merke til hva som skjer her-og-nå, er viktig for å utvikle og opprettholde "oppmerksomhetsmuskelen." (bce)*

17. *Når jeg stopper opp, og prøver å være i det som skjer og kjenne etter hva jeg trenger, begynner jeg ofte å fokusere på det vanskelige i livet, og strever med å komme videre. (bce)*

40. *Jeg har mange ganger en opplevelse av at kroppen aner at noe skal skje før det skjer - at noe er i emning. (bce)*

43. *Jeg synes ofte det er ubehagelig når veileder har fokus på opplevelse gjennom kroppen min, og oppfordrer meg til å åpne sansene mine og kjenne etter hvordan kroppen har det. (bce)*

45. *For meg er det viktig å være oppmerksom på pusten. Jeg ser pusten som en "værmelding" for psyken. Den kan varsle om hvordan jeg egentlig har det. (bce)*

Selvregulering, Oppmerksomhet, Erkjennelse (bcf)

6. *Jeg har så mye jeg bærer på at jeg trenger å ha mitt forsvar, mitt panser i kroppen. Det er derfor veldig utfordrende for meg når veileder bruker kroppen som innfallsvinkel. (bcf)*

7. Det er tenkingen som gjør meg anspent og stresset. Når jeg bare legger jeg merke til og aksepterer det som skjer i kroppen, så endrer det seg. (bcf)

9. Gjennom økt bevissthet på hva som skjer i meg har selyfølelsen blitt bedre! Jeg vet mer om hvem jeg er, og livet har fått mer innhold. (bcf)

19. Det er ofte vanskelig for meg å være i kontakt med det som skjer i kroppen. Jeg har lett for å "være i hodet," og intellektualisere. (bcf)

23. Det viktigste for meg i veiledning er å ha et "pusterom -" et sted hvor jeg ikke trenger å prestere noe, men bare kan være. (bcf)

37. Gjennom å bli mer oppmerksom på signaler fra kroppen min og gi meg selv det jeg trenger, har jeg kommet i kontakt med og anerkjenner kreativiteten, energien og gleden min. (bcf)

Selvregulering, Holdning, Prosess (bde)

16. Jeg kjemper på en måte mot meg selv mange ganger, kroppen vil en ting, hodet noe annet. Det kan være slitsomt. (bde)

32. Å fortelle veileder om det som skjer i kroppen min uten å prøve å forklare, gir ofte fremdrift i veiledningen. (bde)

33. Hvis jeg hadde klart å gi mer blaffen i krav og forventninger andre har til meg, og tatt kroppens signaler mer på alvor, tror jeg at jeg ville klart å "leve nå" på en annen måte. (bde)

38. Kroppen er en kilde til forløsning, for eksempel i form av tårer. Først da kan jeg gi slipp på noe som binder meg, og åpne opp for noe nytt. (bde)

44. Jeg tror at kroppen bærer belastinger der vi kan tåle dem. Dette er også sårbare områder, og jeg blir utrygg når veileder inviterer meg til å utforske dem. (bde)

47. Å utforske det som skjer i kroppen i veiledning og bli bevisst på den, gir meg trygghet til å være nær andre. (bde)

Selvregulering, Holdning, Erkjennelse (bdf)

2. I kroppen skjer ting spontant. Når jeg lytter til dette vet jeg at det er ekte - det er mitt. (bdf)

14. Kroppen lyver ikke, den har noe å si meg, selv om jeg ikke alltid forstår det med en gang. Og noen ganger har jeg ikke lyst til å forstå det, for jeg skulle ønske det ikke var sant. (bdf)

15. Når jeg blir møtt der jeg er lærer jeg om mine grenser. Jeg blir snillere mot meg selv, og stiller ikke så store krav til meg selv lenger. Det er frigjørende. (bdf)

18. Å akseptere det som skjer i kroppen hjelper meg å være mer åpen for ulike muligheter, og ta valg som er gode for meg. (bdf)

21. Kroppen kan fortelle meg mer enn hodet mitt kan resonnerer seg fram til, og å lytte til den kan utvide forståelsen min av meg selv. (bdf)

34. Om kroppen tillegges betydning eller ikke i veiledning er ikke så viktig for meg. Erkjennelsen kommer jo når jeg kan sette ord på og forklare tanker som dukker opp. (bdf)

Vedlegg 5. Struktur for gjennomføring

Struktur for gjennomføring:

Dersom du har fått materialet tilsendt på e-mail kan du begynne med å skrive ut og klippe til de 48 utsagnskortene.

1. Les alle utsagnene for å få en oversikt over hele innholdet.

2. Del så utsagnene i 3 noenlunde like bunker i samsvar med de betingelser som ligger i instruksjonen: **Sorter utsagn ut fra din opplevelse av kroppen som betydningsfull i veiledning når du selv blir veiledet.** Sorterer etter hva du opplever som mest likt deg, og minst likt deg, ikke slik du ønsker eller tenker det skulle/burde være. Jeg er ute etter dine opplevelser slik de er.

- De utsagnene som beskriver deg eller du kjenner deg igjen i, legges i en bunke til høyre.
- De utsagnene som ikke beskriver deg eller du ikke kjenner deg igjen i, legges i en bunke til venstre.
- De utsagnene som du oppfatter som mer nøytrale, som ikke gir så mye mening for deg, virker tvetydige, tvilsomme, uklare eller motsigende, legger du mellom de to andre bunkene.

3. Du skal nå gjøre mer detaljerte fordelinger, der du skal velge ut tallverdier på hvert utsagn på en skala mellom +5 og -5 (se sorteringsskjema). Ha skjemaet foran deg, og sørg for å ha god plass rundt deg når du skal fordele og plassere utsagn i henhold til skjemaets mønster.

4. Legg først ut alle utsagnene i bunken til høyre - de som beskriver deg. Les så gjennom dem igjen, og velg ut to utsagn som er mest lik deg. Plasser de to utsagnene lengst til høyre i pakt med skjemaets mønster, tilsvarende +5.

5. Legg så ut alle utsagnene i bunken til venstre - de utsagnene som er ulik deg. Les gjennom dem igjen, og velg to utsagn som er mest ulik deg. Plasser de to utsagnene tilsvarende -5, lengst til venstre, i henhold til skjemaets mønster.

6. Gå så tilbake til de utsagnene som er lik deg (til høyre) og velg nå 3 som fortsatt er svært lik deg, og plasser dem tilsvarende +4, til venstre for de utsagnene du plasserte på +5.

7. Gjør nå tilsvarende for de som er ulik deg; Velg 3 utsagn og plasser dem tilsvarende -4, ved siden av utsagnene du plasserte lengst til venstre.

8. Når du kommer til +3 kolonnen, plasserer du 4 utsagn først under +3, så 4 under -3. Gjør det samme for +2/-2 og +1/-1. I +2/-2, +1/-1 og 0 rubrikkene er det de små nyansene som avgjør i hvilken kolonne du plasserer utsagnene. Vær nøye og bruk god tid til å være så nyansert som mulig, og pass på at du plasserer riktig antall utsagn i hver rubrikk. Plasserer 5 utsagn under +2 og -2, 6 utsagn under +1 og -1, og 8 utsagn under 0 (se skjemaets mønster).



9. Når du nå har fullført fordelingen og plasseringen, se over den på nytt og avgjør om du er enig med deg selv. Hvis det fortsatt er noe du er misfornøyd med, juster plasseringene slik at du blir fornøyd.

10. Plasser utsagnenes nummer på skjemaet, ett tall i hver rubrikk. Hvert tall skal kun brukes en gang.

Ved rapportering til meg har du tre muligheter:

- A) Scan det utfylte skjemaet og send meg på e-mail (neielsen@hotmail.com) sammen med svar på spørsmål.
- B) Send meg ferdig utfylt skjema og svar på spørsmål i posten. Adr.: Nina Aas Eielsen, Røyskattveien 39A, 4329 Sandnes.
- C) Rapportere på e-mail på følgende måte:
 - +5: de to tallene du har valgt
 - +4: de tre tallene du har valgt
 - +3: de fire tallene du har valgt
 - +2: de fem tallene du har valgt
 - +1: de seks tallene du har valgt
 - 0: de åtte tallene du har valgt
 - 1: de seks tallene du har valgt
 - 2: de fem tallene du har valgt
 - 3: de fire tallene du har valgt
 - 4: de tre tallene du har valgt
 - 5: de to tallene du har valgt

Dersom du ikke allerede har sendt meg underskrevet samtykkeerklæring, ber jeg deg gjøre dette sammen med resten.

Vennligst rapporter innen 11. mars.

Lykke til!

Har du spørsmål underveis kan du ringe meg på tlf.

Vedlegg 6. Sorteringskjema

Instruksjonsbetingelse: Sorter utsagn ut fra din opplevelse av kroppen som betydningsfull i veiledning **når du selv blir veiledet**. Sorter etter hva du opplever som mest likt deg, og minst likt deg, ikke slik du ønsker eller tenker det skulle/burde være. Jeg er ute etter dine opplevelser slik de er.

Helt ulikt meg											Helt likt meg
-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	

Navn: _____

Vedlegg 7. Eigenverdier uroterte faktorer

Eigenverdier	13.5518	1.4461	0.9621	0.1816	1.0388	0.0660	0.8961
Forklart varians (%)	42	5	3	1	3	0	3

Vedlegg 8. Gjennomsnittlig sortering faktor 1

Gjennomsnittlig sortering faktor 1:

-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
34	22	10	6	1	3	5	18	4	11	2
35	25	17	12	9	14	7	20	8	21	46
	44	19	16	13	23	15	32	41	36	
		43	24	26	30	27	38	45		
			29	31	33	28	48			
				42	39	37				
					40					
					47					

Vedlegg 9. Gjennomsnittlig sortering faktor 2

Gjennomsnittlig sortering faktor 2:

-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
10	6	22	25	1	2	16	4	8	5	9
17	24	29	26	12	3	21	7	37	18	15
	43	40	28	13	19	36	48	39	41	
		42	35	14	20	38	30	11		
			44	23	27	45	33			
				47	31	46				
					32					
					34					

Vedlegg 10. Gjennomsnittlig sortering faktor 3

Gjennomsnittlig sortering faktor 3:

-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5
6	26	17	13	3	1	8	9	4	18	5
25	34	24	28	7	2	11	36	14	21	41
	35	31	29	10	20	12	37	16	38	
		43	42	23	22	15	45	19		
			44	27	30	40	48			
				33	32	46				
					39					
					47					

Vedlegg 11. Faktorenes rangering av utsagn og særegne utsagn

Utsagn nr	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
1. Det er ofte måten jeg snakker på som "avslører" meg. Når jeg er lydhør for veileder sin beskrivelse av dette, kommer jeg i kontakt med det som er viktig for meg.	-1	-1	0
2. I kroppen skjer ting spontant. Når jeg lytter til dette vet jeg at det er ekte - det er mitt.	+5	0	0
3. Nå legger jeg bare merke til hva som skjer i øyeblikket i stedet for å prøve å unngå og å skyve bort ubehagelige opplevelser. Det gjør det lettere å komme gjennom dem.	0	0	-1
4. Å utforske det som skjer i kroppen under veiledning forutsetter at jeg har tillitt til veileder, og at jeg er trygg på at vedkommende vil meg vel.	+3	+2	+3
5. Jeg tror treningen i veiledning på å legge merke til hva som skjer her-og-nå, er viktig for å utvikle og opprettholde "oppmerksomhetsmuskelen."	+1	+4	+5
6. Jeg har så mye jeg bærer på at jeg trenger å ha mitt forsvar, mitt panser i kroppen. Det er derfor veldig utfordrende for meg når veileder bruker kroppen som innfallsvinkel.	-2	-4	-5
7. Det er tenkingen som gjør meg anspent og stresset. Når jeg bare legger jeg merke til og aksepterer det som skjer i kroppen, så endrer det seg.	+1	+2	-1
8. Veiledning åpner opp sansene mine, og jeg mer til stede i øyeblikket. Jeg innser at jeg er i en prosess som jeg ikke kan presse fram.	+3	+3	+1
9. Gjennom økt bevissthet på hva som skjer i meg har selvfølelsen blitt bedre! Jeg vet mer om hvem jeg er, og livet har fått mer innhold.	-1	+5	+2
10. Ofte tenker jeg at jeg ikke er klar for å bli oppmerksom på hva kroppen min forteller. Dette kan hindre meg i å utforske temaet videre.	-3	-5	-1
11. Kontakt med kroppen og pusten er helt uvurderlig når jeg jobber noe vanskelig i veiledning.	+4	+3	+1
12. Jeg synes det er vanskelig å hvile i det kroppen forsøker å si uten å forstå alt. Jeg kjenner mange ganger i veiledning at jeg blir utålmodig.	-2	-1	+1
13. Når kroppen ikke fungerer som jeg vil, når jeg er sliten eller har smerter, mister jeg pågangsmotet og tenker at jeg skulle vært annerledes.	-1	-1	-2
14. Kroppen lyver ikke, den har noe å si meg, selv om jeg ikke alltid forstår det med en gang. Og noen ganger har jeg ikke lyst til å forstå det, for jeg skulle ønske det ikke var sant.	0	-1	+3
15. Når jeg blir møtt der jeg er lærer jeg om mine grenser. Jeg blir snillere mot meg selv, og stiller ikke så store krav til meg selv lenger. Det er frigjørende.	+1	+5	+1
16. Jeg kjemper på en måte mot meg selv mange ganger, kroppen vil en ting, hodet noe annet. Det kan være slitsomt.	-2	+1	+3

17. Når jeg stopper opp, og prøver å være i det som skjer og kjenne etter hva jeg trenger, begynner jeg ofte å fokusere på det vanskelige i livet, og strever med å komme videre.	-3	-5	-3
18. Å akseptere det som skjer i kroppen hjelper meg å være mer åpen for ulike muligheter, og ta valg som er gode for meg.	+2	+4	+4
19. Det er ofte vanskelig for meg å være i kontakt med det som skjer i kroppen. Jeg har lett for å "være i hodet," og intellektualisere.	-3	0	+3
20. Jeg blir ikke overveldet av følelsene mine lengre. Nå kan jeg i større grad observere på avstand uten å "gå inn i" det som skjer, og kan velge hva jeg vil gi oppmerksomhet.	+2	0	0
21. Kroppen kan fortelle meg mer enn hodet mitt kan resonnerer seg fram til, og å lytte til den kan utvide forståelsen min av meg selv.	+4	+1	+4
22. Følelser og kroppsreaksjoner gjør meg gjerne forvirret og usikker på hva jeg skal gjøre. Jeg liker derfor bedre å resonnerer meg fram til en god løsning.	-4	-3	0
23. Det viktigste for meg i veiledning er å ha et "pusterom -" et sted hvor jeg ikke trenger å prestere noe, men bare kan være.	0	-1	-1
24. Det kan være irriterende når veileder ber meg legge merke til hva som skjer i kroppen. Jeg kjenner ofte motstand mot å gjøre det.	-2	-4	-3
25. For at jeg skal føle meg vel i veiledningssituasjonen er det viktig at veileder "matcher" kroppen min noenlunde med hensyn fysisk form og utseende.	-4	-2	-5
26. Jeg prøver ofte å "lese" veileders reaksjoner på det jeg deler ved å se på bevegelser og ansiktsuttrykk. Dette har noe å si for om jeg føler meg trygg og akseptert.	-1	-2	-4
27. Tilgang til kroppens visdom gir grunnlag for nye oppdagelser. Det kan være vondt, for det krever at jeg justerer selvbildet mitt.	+1	0	-1
28. Kroppen avslører mer enn jeg er klar over. Det synes jeg er skummelt, men jeg tror det må til for at jeg skal komme videre.	+1	-2	-2
29. Å gjenta eller overdrive et kroppslig uttrykk i veiledning er vanskelig for meg. Jeg vil helst unngå det.	-2	-3	-2
30. Når veileder gjør meg oppmerksom på mine kroppslige uttrykk føler jeg meg sett, og får tillitt til vedkommende.	0	+2	0
31. Jeg blir ofte irritert på meg selv når jeg ikke klarer å puste fritt, for jeg tror jeg kunne lære å være mer tilstede om jeg klarte det.	-1	0	-3
32. Å fortelle veileder om det som skjer i kroppen min uten å prøve å forklare, gir ofte fremdrift i veiledningen.	+2	0	0
33. Hvis jeg hadde klart å gi mer blaffen i krav og forventninger andre har til meg, og tatt kroppens signaler mer på alvor, tror jeg at jeg ville klart å "leve nå" på en annen måte.	0	+2	-1
34. Om kroppen tillegges betydning eller ikke i veiledningen er ikke så viktig for meg. Erkjennelsen kommer jo når jeg kan sette ord på og forklare tanker som dukker opp.	-5	0	-4

35. I veiledning er det viktig å prøve å snu all frustrasjon, sinne og sorg, og tenke positivt. Det er da man kan finne glede og overskudd i livet.	-5	-2	-4
36. Ved at veileder henleder oppmerksomheten min på endring i kroppsspråket mitt, kommer jeg ofte i kontakt med følelsene mine.	+4	+1	+2
37. Gjennom å bli mer oppmerksom på signaler fra kroppen min og gi meg selv det jeg trenger, har jeg kommet i kontakt med og anerkjenner kreativiteten, energien og gleden min.	+1	+3	+2
38. Kroppen er en kilde til forløsning, for eksempel i form av tårer. Først da kan jeg gi slipp på noe som binder meg, og åpne opp for noe nytt.	+2	+1	+4
39. Jeg tror det er en forutsetning at veileder er i kontakt med sine egne følelser for å kunne sette seg inn i hvordan jeg har det, og kunne hjelpe meg.	0	+3	0
40. Jeg har mange ganger en opplevelse av at kroppen aner at noe skal skje før det skjer - at noe er i emning.	0	-3	+1
41. Det er forskjell på å bli fortalt hva jeg bør gjøre og selv å oppdage det. Oppdagelsen kjenner jeg i kroppen, som gjennom varme, energi eller en slags magefølelse.	+3	+4	+5
42. Jeg synes mange ganger det er ubehagelig når veileder gjør meg oppmerksom på kroppsspråket mitt. Da oppdager jeg gjerne at det jeg sier med ord ikke er helt sant om meg.	-1	-3	-2
43. Jeg synes ofte det er ubehagelig når veileder har fokus på opplevelse gjennom kroppen min, og oppfordrer meg til å åpne sansene mine og kjenne etter hvordan kroppen har det.	-3	-4	-3
44. Jeg tror at kroppen bærer belastinger der vi kan tåle dem. Dette er også sårbare områder, og jeg blir utrygg når veileder inviterer meg til å utforske dem.	-4	-2	-2
45. For meg er det viktig å være oppmerksom på pusten. Jeg ser pusten som en "værmelding" for psyken. Den kan varsle om hvordan jeg egentlig har det.	+3	+1	+2
46. Ved å bli oppmerksom på kroppens signaler, kan jeg oppdage om det er samsvar eller ikke med det jeg sier. På den måten finner jeg ut hva som er sant for meg.	+5	+1	+1
47. Å utforske det som skjer i kroppen i veiledning og bli bevisst på den, gir meg trygghet til å være nær andre.	0	-1	0
48. Å bli bevisst på hvordan det kjennes i kroppen gjør meg bedre i stand til å takle situasjoner og reaksjoner på en annen måte.	+2	+2	+2

Særegne utsagn for faktoren er angitt ved at utsagnets rangeringstall er uthevet i den enkelte faktors kolonne.

Vedlegg 12. Konsensusutsagn

Nr	Utsagn	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3
1*	<i>Det er ofte måten jeg snakker på som "avslører" meg. Når jeg er lydhør for veileder sin beskrivelse av dette, kommer jeg i kontakt med det som er viktig for meg.</i>	-1	-1	0
3*	<i>Nå legger jeg bare merke til hva som skjer i øyeblikket i stedet for å prøve å unngå og å skyve bort ubehagelige opplevelser. Det gjør det lettere å komme gjennom dem.</i>	0	0	-1
4*	<i>4. Å utforske det som skjer i kroppen under veiledning forutsetter at jeg har tillitt til veileder, og at jeg er trygg på at vedkommende vil meg vel.</i>	+3	+2	+3
8	<i>8. Veiledning åpner opp sansene mine, og jeg mer til stede i øyeblikket. Jeg innser at jeg er i en prosess som jeg ikke kan presse fram.</i>	+3	+3	+1
13*	<i>13. Når kroppen ikke fungerer som jeg vil, når jeg er sliten eller har smerter, mister jeg pågangsmotet og tenker at jeg skulle vært annerledes.</i>	-1	-1	-2
17	<i>17. Når jeg stopper opp, og prøver å være i det som skjer og kjenne etter hva jeg trenger, begynner jeg ofte å fokusere på det vanskelige i livet, og strever med å komme videre.</i>	-3	-5	-3
23	<i>23. Det viktigste for meg i veiledning er å ha et "pusterom -" et sted hvor jeg ikke trenger å prestere noe, men bare kan være.</i>	0	-1	-1
24*	<i>24. Det kan være irriterende når veileder ber meg legge merke til hva som skjer i kroppen. Jeg kjenner ofte motstand mot å gjøre det.</i>	-2	-4	-3
27	<i>27. Tilgang til kroppens visdom gir grunnlag for nye oppdagelser. Det kan være vondt, for det krever at jeg justerer selvbildet mitt.</i>	+1	0	-1
29*	<i>29. Å gjenta eller overdrive et kroppslig uttrykk i veiledning er vanskelig for meg. Jeg vil helst unngå det.</i>	-2	-3	-2
37	<i>37. Gjennom å bli mer oppmerksom på signaler fra kroppen min og gi meg selv det jeg trenger, har jeg kommet i kontakt med og anerkjenner kreativiteten, energien og gleden min.</i>	+1	+3	+2
41	<i>41. Det er forskjell på å bli fortalt hva jeg bør gjøre og selv å oppdage det. Oppdagelsen kjenner jeg i kroppen, som gjennom varme, energi eller en slags magefølelse.</i>	+3	+4	+5
43*	<i>43. Jeg synes ofte det er ubehagelig når veileder har fokus på opplevelse gjennom kroppen min, og oppfordrer meg til å åpne sansene mine og kjenne etter hvordan kroppen har det.</i>	-3	-4	-3
47*	<i>47. Å utforske det som skjer i kroppen i veiledning og bli bevisst på den, gir meg trygghet til å være nær andre.</i>	0	-1	0
48*	<i>48. Å bli bevisst på hvordan det kjennes i kroppen gjør meg bedre i stand til å takle situasjoner og reaksjoner på en annen måte.</i>	+2	+2	+2

Utsagn som har signifikant likhet i rangering. * betyr markerer de utsagn har signifikansnivå tilsvarende 0,05.

Vedlegg 13. Bakgrunns-/tilleggsspørsmål

Tilleggsinformasjon

Jeg ønsker også litt bakgrunns-/tilleggsinformasjon om deg. (Du bestemmer selv hvor mye du vil dele).

Kjønn:

Alder:

Yrke:

Driver du selv med veiledning:

Antall trinn du har tatt på Meta-kurs:

Eventuell annen veiledningsutdanning, eller erfaring med annen type veiledning:

Går du jevnlig i veiledning – hvor ofte anslagsvis:

Gi meg gjerne noen tilbakemeldinger på hvordan du synes det var å gjennomføre sorteringen, om du synes det er noen perspektiver som ikke kommer fram, eller annet du ønsker å tilføye.