

Kristine Jahnsen

## Å danse med motstanden

En fenomenologisk studie av rådgiveres opplevelser med å møte konflikt ved å bruke kreative og helhetlige tilnærminger

Masteroppgave i Rådgivningsvitenskap

Veileder: Camilla Fikse

Medveileder: Kristin Landrø

Juni 2021



Kristine Jahnsen

## **Å danse med motstanden**

En fenomenologisk studie av rådgiveres opplevelser med å møte konflikt ved å bruke kreative og helhetlige tilnærminger

Masteroppgave i Rådgivningsvitenskap  
Veileder: Camilla Fikse  
Medveileder: Kristin Landrø  
Juni 2021

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap  
Institutt for pedagogikk og livslang læring



Kunnskap for en bedre verden





## Sammendrag

Menneskers ulikhet gir grunnlag for konflikt. Konflikt vil slik sett være uunngåelig, i en sammenflettet verden. Sosiale medier gjør mennesker mer sammenflettet enn noen gang, men mange advarer om en stadig økende polarisering. Hvordan vi forholder oss til våre konflikter kan gjøre hele forskjellen. Det hevdes litt konflikt er bra for kreativiteten, samtidig som kreativitet har vært trukket frem som løsningen i konflikt. Disse temaene kan synes være sammenflettet, og er utgangspunktet for denne studien. Gjennom kvalitative fenomenologiske intervju av fem erfarne, kreative rådgivere søkte jeg besvare problemstillingen:

Hvordan opplever rådgivere å møte konflikt ved bruk av kreative og helhetlige tilnærminger? En tematisk analyse av datamaterialet resultere i tre hovedtema, videre inndelt i underkategorier:

1. Å romme  
Å skape et trygt rom der en utvikling kan skje
  - Skape tillit
  - Åpent hjerte. Aksept, empati og nysgjerrighet
  - Sterk rygg. Grensesetting og tydelighet
  - Det kreative som utvidende og rommende
2. Å utfordre  
Å utfordre klientene for å *komme bakom* hva konflikten handler om og for å ta ansvar for sitt i dette
  - Skånsom konfrontasjon
  - Bevisstgjøring og ansvarliggjøring
  - Det kreative som utfordrende og bevissthetsfremmende
3. Å stemme instrumentet  
Å kontinuerlig og aktivt jobbe med seg selv og sin rolle for å ivareta seg selv og hjelpe klienter best mulig
  - Å balansere å romme og å utfordre
  - Timing og å tilpasse tilnærmingen til klient
  - Selvbevissthet og å kjenne sine styrker og begrensninger
  - Kreative metoder for å ta vare på seg selv

Et teoretisk rammeverk basert innen den humanistisk eksistensialistiske tradisjonen til rådgivning indikerer hvordan mangel på selvbevissthet kan være grunnlaget i indre og ytre konflikt som gir behov for rådgivning legges til grunn. Studiens funn tyder på at kreative og helhetlige tilnærminger virker fasiliterende for selvbevissthet og på den måten bidrar positivt i konfliktløsning. Kreativitet kan løse opp fastlåste situasjoner via rommende og utfordrende mekanismer som fremmer selvbevissthet og dermed større kapasitet for perspektivtagning. Videre ses rådgivers selvbevissthet på som en stemmenøkkel, for å sørge for balansert rådgivning innen den proksimale utviklingssonen i en balanse av å romme og utfordre klienter i konflikt.



## Abstract

Human differences provides a basis for conflict. Conflict will thus be inevitable, in an intertwined world. Social media makes people more interconnected than ever, but many warn of an ever-increasing polarization. How we deal with our conflicts can make all the difference. It is claimed that some conflict is good for creativity, at the same time as creativity has been highlighted as the solution in conflict. These topics may seem intertwined and are the starting point for this study. Through qualitative phenomenological interviews of five experienced, creative counsellors, I sought to answer the question:

How do counselors experience conflict through the use of creative and holistic approaches? A thematic analysis of the data material results in three main themes, further divided into subcategories:

### 1. Holding space

To create a safe space where development can take place

- Create trust
- Open heart. Acceptance, empathy and curiosity
- Strong back. Boundaries and clarity
- The creative as expanding and inclusive

### 2. To challenge

To challenge the clients to get behind what the conflict is about and to take responsibility for their part in this

- Gentle confrontation
- Awareness raising and accountability
- The creative as challenging and awareness-raising

### 3. Tuning the instrument

To continuously and actively work with oneself and one's role in order to take care of oneself and help clients in the best possible way

- To balance space and to challenge
- Timing and adapting the approach to the client
- Self-awareness and knowing one's strengths and limitations
- Creative methods for taking care of oneself

A theoretical framework based on the humanistic existentialist tradition of counseling indicates how a lack of self-awareness can be the basis of internal and external conflict that gives rise to the need for counseling. The study's findings suggest that creative and holistic approaches facilitate self-awareness and thus contribute positively to conflict resolution. Creativity can solve locked-in situations by creating space and by optimally challenging clients that promote self-awareness and thus greater capacity for perspective-taking. Furthermore, the counselor's self-awareness is seen as a key to ensuring balanced counseling within the proximal development zone in a balance of accommodating and challenging clients in conflict.



## **Forord**

At tiden som student på NTNU snart er opplevd bittersøtt. Jeg er lei meg for at en pandemi har begrenset de fysiske møtene med mine lærere og medstudenter på oppløpsfasen av studietiden. Samtidig er jeg utrolig takknemlig for alt vi har fått til sammen disse årene, selv under begrensningen av en global pandemi. De faglige og sosiale møtene underveis på studiet, med eller uten skjerm i mellom er jeg utrolig takknemlig for å ha opplevd. Jeg er rett og slett takknemlig for muligheten til å kjenne på denne takknemligheten i det hele tatt. Jeg vil trekke frem at studiet og tiden vi er i har lært meg verdien av et slikt perspektiv, som blir positivt selvoppfyllende. Takknemlighet øker våre positive opplevelser, som igjen gir mer å være takknemlig for. Og jeg har mye å takke for, en brøkdell vil nevnes spesifikt her.

Takk til våre dyktige forelesere som har lagt til rette for selvutforskning, utvikling og refleksjon med inspirerende faglig innhold. Takk for at dere har gitt meg trygghet til å utforske.

Takk til Jonathan Reams for å alltid ta seg tid til å gi tilbakemelding og innspill i mine ulike refleksjoner og tanker, også inn i masterarbeidet. Takk for at du har gitt meg trygghet til å tenke helhetlig, og bli mer selvbevisst og således fortsette min vertikale utvikling.

Takk til Knoppen, for at dere stiller opp faglig og sosialt for hverandre, for at dere er de dere er og har gitt meg trygghet til å være mer genuin i meg selv.

Takk til mine dyktige veiledere Camilla Fikse og Kristin Landrø. Stor takk for balansen dere har gitt meg i form av trygghet og utfordring gjennom å bidra med rammer og retning når jeg har vært redd for at prosjektet skal bli for stort og svevende.

Takk til studiens respondenter som har delt av sin tid, kunnskap og erfaring i fem ulike, men svært givende samtaler. Jeg har lært utrolig mye av dere, takk for melodien dere delte med meg.

Størst tenkelig takk til Tallak, August, Jan Erik, Lisbeth, Christian, Alette for all støtte og tilrettelegging.

Spesiell takk til Tallak og August. «Når jeg trenger noe mer håndfast enn disiplin», da tenker jeg på dere – og grunnen til at jeg vil vokse, utvikle meg og lære.

Til Tallak. Denne oppgaven dediseres til deg, med håp om at du alltid vil ha mot og bevissthet til å være kongruent i deg selv og til omgivelsene, selv i konflikter du måtte møte på veien.

Kristine Jahnsen  
Hamar, juni 2021







# Innholdsfortegnelse

<b>1. INNLEDNING</b>	<b>1</b>
1.1 PRESENTASJON AV PROBLEMSTILLING	2
1.2 BEGREPSAVKLARING	3
1.2.1 Rådgiverbegrepet	3
1.2.2 Konfliktbegrepet	3
1.2.3 Det kreative og helhetlige	4
1.3 OPPGAVENS STRUKTUR	5
<b>2. TEORI</b>	<b>6</b>
2.1 HUMANISTISK EKSISTENSIALISTISK RÅDGIVNING	6
2.2 RÅDGIVNING OG KREATIVITET	7
2.3 KONFLIKT OG KREATIVITET	9
2.4 SELVBEVISSTHET	10
2.4.1 Selvbevissthet og konflikt	10
2.4.2 Selvbevissthet og utvikling	12
2.5 KONFLIKT OG KROPPEN	13
<b>3. METODE</b>	<b>15</b>
3.1 KVALITATIV METODE	15
3.1.1 Epistemologisk og ontologisk utgangspunkt	15
3.1.2 Fenomenologi	17
3.1.3 Bracketing - en reflektiv dans	18
3.2 DATAINNSAMLING	18
3.2.1 Gjennomføring av intervju	18
3.2.2 Intervjuguide	19
3.2.3 Utvalg	20
3.2.4 Om transkribering	21
3.3 OM ANALYSEPROSESSEN	21
3.4 FORSKNINGSKVALITET	22
3.4.1 Etske vurderinger	23
3.4.2 Forskerrollen	23
<b>4. PRESENTASJON AV FUNN</b>	<b>25</b>
4.1 Å ROMME	26
4.1.1 Skape tillit	26
4.1.2 Åpent hjerte. Aksept, empati og nysgjerrighet	27
4.1.3 Sterk rygg. Grensesetting og tydelighet	28
4.1.4 Det kreative som utvidende og rommende	29
4.2 Å UTFORDRE	30
4.2.1 Skånsom konfrontasjon	30
4.2.2 Bevisstgjøring og ansvarliggjøring	31
4.2.3 Det kreative og helhetlige som utfordrende og bevissthetsfremmende	32
4.3 Å STEMME INSTRUMENTET	34
4.3.1 Å balansere å romme og å utfordre	35
4.3.2 Timing og å tilpasse tilnærmingen til klient	36
4.3.3 Selvbevissthet og å kjenne sine styrker og begrensninger	37
4.3.4 Kreative og helhetlige metoder for å ta vare på seg selv	38
<b>5. DISKUSJON</b>	<b>39</b>
5.1 DANSEN MELLOM Å ROMME OG UTFORDRE	39
5.1.1 Det kreative og helhetlige som rommende og utfordrende	41
5.2 SELVBEVISSTHET SOM STEMMEØKKELE	43
5.2.1 Det kreative og helhetlige og utvikling av selvbevissthet	43
<b>6. AVSLUTNING</b>	<b>45</b>
6.1 OPPSUMMERING	45
6.2 STUDIENS BEGRENSENINGER OG IMPLIKASJONER FOR VIDERE FORSKNING	45

<b>REFERANSER.....</b>	<b>46</b>
<b>VEDLEGG I – FORESPØRSEL OM DELTAGELSE I STUDIEN.....</b>	<b>I</b>
<b>VEDLEGG II - SAMTYKKEERKLÆRING .....</b>	<b>III</b>
<b>VEDLEGG III – GODKJENNING AV STUDIEN.....</b>	<b>IV</b>
<b>VEDLEGG IV – UTTAK FRA FUNN .....</b>	<b>VI</b>
<b>VEDLEGG IV – EKSEMPEL PÅ KREATIVE EKSPERIMENT.....</b>	<b>VIII</b>
<b>REFERANSER VEDLEGG IV.....</b>	<b>IX</b>



## 1. Innledning

Denne masteroppgaven omhandler konflikthåndtering, spesifikt gjennom å bruke kreative og helhetlige tilnærminger til rådgivning. Innledningsvis vil en introduksjon til min interesse for oppgavens tema gjennom studiet og på bakgrunn av tidligere erfaringer presenteres, dernest vil tematikken aktualiseres, hvorpå problemstillingen vil bli gjort rede for.

Min interesse for studiens tema ble vekket gjennom personlige erfaringer med hjelp til å integrere og prosessere indre og ytre konflikt knyttet til tanker, følelser, deler av meg selv, hendelser i min fortid og meningssskapelse av dette på et bevisst plan i nåtid, tidligere i hjelperelasjoner og gjennom studiet i rådgivningsvitenskap. I løpet av årene på rådgivningsvitenskap har jeg både i praksis og gjennom teoretisk utforskning møtt kreative og helhetlige metoder som for meg personlig har vært svært nyttige for denne prosessen knyttet til utvikling av selvbevissthet. Gjennom møte med kreative og helhetlige teknikker som for eksempel tom-stol (Ivey, D'Andrea, & Ivey, 2012; Paivio & Greenberg, 1995), arbeid med delpersonligheter og polariteter, tankereiser, meditasjonsteknikker eller tegning (Brown, 2009; Whitmore, 2013) knyttet til rådgivningstilnærminger som gestalt og psykosyntese har jeg erfart at å utfordre komfortsonen kan være en kilde til kreativ ny forståelse og innsikt. Som igjen har lagt grunnlag for personlig vekst og utvikling. Erfaring fra arbeidspraksis i Konfliktrådet, og senere rolle som konfliktmekler gjorde meg ekstra interessert i og nysgjerrig på håndtering av konflikter som noe som for meg representerer å utfordre komfortsonen. Egne innsikter i møte med nevnte tilnærminger og teknikker ga meg et ønske om å utforske dette knyttet til konflikter, da mine kreativt utløste aha-opplevelser var veldig forløsende for indre og ytre konflikter jeg har stått i.

«Conflict, as long as one is breathing will be experienced. How that conflict is resolved can make all the difference» (Boulter, Von Bergen, Miller, & Wells, 1995, p. 93)

Menneskers ulike perspektiv, interesser, behov og erfaringer har et iboende potensial for konflikt (Fikse, 2015; Galtung, 2003; Kvalsund & Meyer, 2005). I midlertid er det også mye som tyder på at ulike mennesker og tilgang på ulike perspektiv øker kreativitet og produktivitet (Kvalsund & Meyer, 2005; Miron-Spektor, Gino, & Argote, 2011). Som det innledende sitatet dermed belyser - hvordan konflikt håndteres kan utgjøre hele forskjellen. Flere har tatt til orde for en problematisering av økt polarisering i dagens samfunn som en tendens, og trekker særlig frem sosiale mediers algoritmiske sammenhenger som kritiseres for å skape ekkokammer og svært homogene meningsvakuum, som igjen antas føre til polarisering i samfunnet (Spohr, 2017). Det uttrykkes bekymring for virkningene av polarisering og fraksjonalisering mellom mennesker som potensielt kan virke ødeleggende for samfunnsstrukturer gjennom økt potensiale for alvorlig konflikt, men også mindre villighet til å bidra positivt til fellesskapet i samfunnet (Esteban & Ray, 2008; Esteban & Schneider, 2008). Dette kan tyde på stadig økt behov for fokus på hvordan konflikt og ulikheter behandles. Fredsmegler Johan Galtung har pekt på potensialet til kreativitet og empati i transformasjon av potensielle konflikter gjennom dialog (Galtung, 2003). Kreativitet og nysgjerrighet; å bruke spørsmålsteget heller enn utropsteget trekkes frem som et mulig vendepunkt for hvordan man forholder seg i konflikter, og muligheten for å omskape de til vinn-vinn-løsninger. Sammenhengen mellom kreativiteten og konflikters potensiale danner bakgrunnen for denne studiens interesseområde.



## 1.1 Presentasjon av problemstilling

Ut ifra litteratursøk i norske og internasjonale kilder fant jeg få resultat for forskning som konkret undersøkte kreative og helhetlige tilnærminger brukt innen konflikthandling i rådgivning, dog finnes det flere beskrivelser av et forhold mellom konflikt og kreativitet. Jeg ønsket derfor et åpent utgangspunkt for å utforske rådgiveres opplevelse knyttet til denne kombinasjonen. Dette prosjektets problemstilling er derfor:

**«Hvordan opplever rådgivere å møte konflikter ved å bruke kreative og helhetlige tilnærminger?»**

## 1.2 Begrepsavklaring

Her vil jeg presentere begrepsavklaringer sentralt for oppgavens problemstilling. Problemstillingen er sammensatt av flere begrep med flere mulige tolkninger, jeg vil derfor beskrive her hva som legges i henholdsvis «rådgiver», «konflikt» og «det kreative og helhetlige» i denne oppgaven.

### 1.2.1 Rådgiverbegrepet

The existential-humanistic counselling relationship is best described as an interaction in which two co-equal humans benefit from the encounter. The focus is, however, primarily directed to one of the interactants only because that one declares him- or herself to be in need of help from the other. (Vontress, 1995, p. 1)

Denne studien har den humanistisk-eksistensialistiske tradisjonen innen rådgivning som startpunkt (Ivey et al., 2012). Rådgiverbegrepet innebærer i denne sammenhengen den hjelpende part i hjelperelasjonen beskrevet av Vontress (1995) ovenfor.

I denne oppgaven handler hjelpebehovet beskrevet over om hjelp til å håndtere ulike typer konflikter. Deltagerne i denne studien kaller seg rådgivere, coacher, terapeuter eller veiledere –skillene i litteraturen for disse begrepene er ofte uklare. Kvalsund (2005) påpeker at mye av filosofi, litteratur og teori ofte er lik eller overlappende i de ulike hjelperelasjonene. Noen skiller kan være i at terapeutisk virksomhet gjerne er knyttet til å behandle sykdom, mens for eksempel coaching handler mer om å utvikle ressurser. Dette er i følge Kvalsund (2005) i mange tilfeller en overforenkling, og vurderes i denne oppgaven som en unødvendig distinksjon med tanke på en helhetlig forståelse. Selv om denne studiens deltagere hadde erfaring fra ulike titler fremsto rådgiverbegrepet som paraplybegrep som noe som ikke kom i konflikt med noen distinksjoner. Deltagerne i denne studien omtales derfor som rådgivere, som samlebetegnelse.

### 1.2.2 Konfliktbegrepet

«To individer – et individ og en gruppe – eller to grupper er i konflikt når minst den ene parten opplever den andre som et hinder eller som en kilde til frustrasjon.» (Van de Vliert, 1998, p. 351)

En entydig definisjon av konfliktbegrepet fremkommer ikke i konfliktlitteraturen (Einarsen & Pedersen, 2018). Einarsen og Pedersen (2018) skiller mellom svært avgrensede definisjoner der konflikt anses som alvorlige motsetningsforhold preget av åpne konfrontasjoner, og videre definisjoner slik som den ovenfor, hvor man anser at det er en konflikt allerede ved en begynnende frustrasjon hos en part. Det argumenteres for en slik videre definisjon som hensiktsmessig på bakgrunn av at konflikt kan anses som en prosess som både kan eskalere eller de-eskalere, og at å sette inn tiltak tidlig er klokt. Skau (2011) viser til at konflikter kan være «små eller store, skjulte eller synlige, enkle eller kompliserte» (s. 104). Vi kan inndele i typer basert på omfang; indre personlige, parter, grupper, organisasjoner, samfunn eller kulturer. Eller, vi kan skille mellom hva de gjelder; mål-, verdi-, rolle-, interesse-, maktkonflikter osv. Skau påpeker at konflikt er et vidtfavnende begrep, og langt fra entydig. Konflikt kan være knyttet til svært negative konnotasjoner eller til positive; som vekst, utvikling og endring (Skau, 2011; Zinker, 1978). Om de ulike variantene av konflikt sier Zinker (1978) at hvilket omfang vi snakker om konflikt er av liten betydning:

«..it matters little whether the society is a marriage, a small group, a large industrial organization, a nation or many nations; the basic issue is that of reconciliation of the individual with the group, the organization, the integration of the parts into a unified

whole. These issues are all matters of totality, wholeness, completeness, unity order and structure" (Zinker, 1978, p. 195).

Dette helhetlige synet legges til grunn i denne oppgaven, og rådgivernes erfaringer med konflikt som utforskes her er basert på ulike omfang; fra personlige konflikter til samfunnsnivå.

### 1.2.3 Det kreative og helhetlige

Creativity is not, in my judgment, restricted to some particular content. I am assuming that there is no fundamental difference in the creative process as it is evidenced in painting a picture, composing a symphony...or creating new formings of one's own personality as in psychotherapy (Rogers, 1954, p. 250)

I følge Rogers (1954) er kreativitet og endringsprosesser i rådgivningssituasjonen tett knyttet. En kan si at rådgivning som søker endring, uansett er kreativ i at den søker skape noe nytt. I denne oppgavens problemstilling utforskes også denne prosessen med et lag til; dersom vi bringer inn kreative teknikker i rådgivningsrommet som skaper noe annet enn partene i hjelperelasjonens dialog alene – hvordan opplever rådgivere dette i arbeid med konflikter? Noen eksempel på disse kreative teknikkene eller eksperimentene er nevnt innledningsvis og vil videre belyses i oppgavens teoridel. Ordet helhetlig er knyttet til at eksperimentet søker å eksternalisere noe vi bærer på gjennom en kreativ uttrykksform som så kan integreres som ny forståelse og bidra til positiv endring (Zinker, 1978, 2009). Helhetlig referer også til at mennesket ses og forstås som hele, som deltagere i og del av sin verden – som mer enn summen av sine erfaringer. Dermed må vi ta hele mennesket og det som påvirker oss i betraktning i rådgivning (Ivey et al., 2012).

### 1.3 Oppgavens struktur

Oppgaven er delt inn i 6 kapitler. Innledningsvis har bakgrunnen for problemstillingen blitt presentert, sammen med noen sentrale begrepsavklaringer. I kapittel 2. Teori vil oppgavens teoretiske rammeverk presenteres. Kapittel 3. Metode belyser de metodiske valgene som har blitt gjort i datainnsamlingen, transkriberingen og analysen – inkludert et innblikk i mitt perspektiv som forsker på oppgavens tematikk, på veien mot oppgavens funn, som presenteres i kapittel 4. I kapittel 5 drøftes og diskuteres studiens funn opp mot relevant teori og rådgivningspraksis. Kapittel 6 inneholder en oppsummering av oppgavens funn i lys av teori, på bakgrunn av dette og studiens begrensning presenteres mulige implikasjoner for videre forskning.

## 2. Teori

I dette kapitlet vil jeg presentere teorien som ligger til grunn for oppgaven, som videre er valgt for å drøfte resultatene av analysen. Oppgavens teoretiske utgangspunkt presenteres innledningsvis. Videre vil sammenhenger mellom rådgivning og kreativitet samt konflikt og kreativitet utforskes. Teori knyttet til selvbevissthet og utvikling vil presenteres og knyttes til konflikthåndtering. Til sist trekkes den levde kroppens rolle i konflikt og rådgivning frem.

### 2.1 Humanistisk eksistensialistisk rådgivning

Den humanistisk eksistensialistiske tradisjonen kalles gjerne den tredje kraften innen rådgivning, etter psykoanalyse og behaviorisme (Ivey et al., 2012). Ivey et al. (2012) peker på tre hovedårsaker til at denne tradisjonen har bidratt spesielt til utviklingen innen rådgivning. (1) Den bidrar med flere store hjelpeteorier, som eksistensiell, personsentrert, motiverende intervju, logoterapi og gestalt terapi – som igjen har påvirket og inspirert flere tilnærminger. (2) Den representerer en unik tilnærming til mennesket generelt gjennom en positiv tro på dets kraft til selvaktualisering, og til hjelperelasjonen spesielt, gjennom å vektlegge empati som helt grunnleggende i alle aspekter ved rådgivning. Spesielt har Carl Rogers personsentrerte tilnærming bidratt til dette. (3) Et spesielt fokus på relasjonen mellom klient og rådgiver, som i følge Ivey et al. (2012) er noe alle de andre tradisjonene henter inspirasjon fra. Gjennomgang av hva som påvirker om rådgivning lykkes har vist at det er nettopp denne relasjonen som i stor grad forklarer rådgivningens suksess. Lambert og Barley (2001) har vist at det er de så kalte fellesfaktorene (common factors) forklarer 30% av rådgivnings utfall, utenforliggende faktorer forklarer 40%, placebo eller forventning forklarer 15% og spesifikke teknikker forklarer 15%. Det poengteres at de viktigste fellesfaktorene her er punkter understreket av den personsentrerte tilnærmingen, som empati, varme og kongruens og relasjonen (therapeutic alliance). «Decades of research indicate that the provision of therapy is an interpersonal process in which a main curative component is the nature of the therapeutic relationship» (Lambert & Barley, 2001, p. 357).

I en annen metanalyse fant Ahn og Wampold (2001) at spesifikke teknikker forklarte lite av variansen, og Imel og Wampold (2008) viser til at fellesfaktorene har vist å forklare inntil 70% i enkelte studier. De argumenterer derfor for at fokuset for utdanning samt videreutdanning av rådgivere bør ligge her, hvilket også understrekes av en stor metaanalyse av fellesfaktorene av Norcross og Wampold (2011). Nettopp derfor blir det naturlig å ha den humanistisk eksistensialistiske tradisjonen som utgangspunkt for denne studien, samtidig som en eklektisk tilnærming også vil være hensiktsmessig for å tilpasse seg klienten, slik Norcross og Wampold argumenterer for i sin artikkel «A new therapy for each client» (2018). De beskriver at en medisinsk modell hvor en diagnose matches med behandling er feilslått, og at det heller er behandlingen som bør matches personen, uavhengig av eventuell diagnose. De argumenterer således for en holistisk tilnærming: «The accumulating research demonstrates that it is indeed frequently effective to tailor or match psychotherapy to the entire person» (p. 1890).

Å matche stil til klientens behov er noe som fremheves i forskning på rådgivnings potensielt negative sider (Hadley & Strupp, 1976; Strupp, 1977, 1989). Strupp påpeker hvordan noen empatiske kvaliteter i seg selv ikke er nok. Disse må også være i harmoni med klienten der og da, i det øyeblikket av rådgivningssamtalen (1989). Strupp argumenterer dermed «The art of psychotherapy may largely consist of judicious and sensitive applications of a given technique, delicate decisions of when to press a point or when to be patient, when to be warm and when

to be remote» (p. 11, 1977). Det kan med andre ord tyde på at relasjonen i rådgivning bør være balansert, og at det krever en viss finesse for rådgiver å treffe i denne balansen.

Denne studien søker se på kreative og holistiske tilnærminger. To retninger innen den humanistisk eksistensialistiske tradisjonen vektlegger dette spesielt, og er også tilnærminger de fleste av studiens deltagere er utdannet og arbeider innen, eller har erfaring fra, og vil derfor introduseres kort her. Gestalt terapi, utviklet av Fritz Perls, fremhever mennesket som holistisk og sammensatt og har et fokus på kreative «eksperiment» (Ivey et al., 2012). Perls og gestaltretningen vektlegger personers evne til å bli bevisste deres opplevelse av det som skjer her og nå, som innsikt for å vokse og bli mer autentiske mennesker. Dermed handler mye av teknikkene om å bidra til selvbevissthet om hvem man er og hva man virkelig ønsker i livet (Ivey et al., 2012). Å bli den man egentlig er, beskrives som den paradoksale teorien for forandring innen gestalt (Beisser, 1970). Altså; «change occurs when one becomes what he is, not when he tries to become what he is not» (Beisser, 1970, p. 1). I følge Perls vil mennesker i løpet av livet støte på opplevelser, følelser og frykt som vil føre til splittelser fra deres autentiske selv. Fokuset innen gestalt terapi er dermed å reintegrere disse splittelsene med helheten (gestalten) igjen. Slik kan mennesket leve intensjonelle, autentiske og selvaktualiserte liv (Ivey et al., 2012). Zinker (1978, 2009) understreker at gestalt terapi er en tillatelse til å være kreativ. Han trekker frem «eksperimentet» som gestalt terapeutens hovedverktøy. Det vektlegges en lekenhet og skapenhet, at gestalt ikke er en «repetitiv bønn ved solnedgang», men en hel og rik opplevelse her og nå.

The experiment moves to the heart of resistance, it changes and transforms rigidity into an elastic support system for the person. The experiment is a behavioristic approach of moving into novel functioning. It may be used to help this person reach his [her] blind polarities, his [her] "shadow," or to exaggerate his [her] crazy behavior. (p. 124)

Psykosyntese en tilnærming som også vektlegger integrasjon (syntese) av en persons ulike deler (Brown, 2009; Whitmore, 2013) og ulike kreative tilnærminger for å integrere hele mennesket. Psykosyntesen er basert på arbeidene til den italienske psykiateren Roberto Assagioli. Den bygger på mange ulike tradisjoner, blant annet filosofier fra Østen som Buddhisme og Zen. Den søker forstå og integrere hele mennesket, slik at hver person kan reagere kreativt og effektivt på livets psykologiske og spirituelle krav (Brown, 2009). Sentralt er konseptene disidentifikasjon og sentrering, i sammenheng med aksept og selvbevissthet. Å bli bevisst sider av oss selv, for så og akseptere de gjør at vi kan bli intensjonelle med de ut ifra et sentrert ståsted i følge Brown (2009). Vi er f.eks ikke følelsene våre, men vi har tilgang på dem. Ut i fra et sentrert ståsted, kan vi se alle våre ulike deler og velge mest hensiktsmessig. Som i gestalt terapi er delpersonligheter eller polariteter her en måte å jobbe med integrasjon av våre ulike sider på.

## 2.2 Rådgivning og kreativitet

The mainspring of creativity appears to be the same tendency which we discover so deeply as the curative force in psychotherapy—man's tendency to actualize himself, to become his potentialities (Rogers, 1954, p. 251)

Sitatet over belyser Rogers syn på at det er sammenheng mellom kreativitet og det å ha positiv effekt av rådgivning. Rogers fremhevet menneskers grunnleggende potensiale til å kreativt uttrykke seg og kreativt fremme egen utvikling og endring, og lister opp fire viktige forhold legger til rette for kreativitet i rådgivning.

- (1) Trygghet er første forhold som må være tilstede. Kreativitet må tillates å komme frem, det kan ikke tvinges. For at dette skal kunne skje må trygghet og individets uforbeholdne verdi etableres. Dette vil skape rom for klienten til å gi slipp på rigiditet og å aktualisere seg selv på nye, spontane måter (1954, p. 257). På bakgrunn av hans erfaringer med rådgivning fremholder han at når trygghet og frihet ligger til grunn, vil det maksimere sannsynligheten for konstruktiv kreativitet. Kreativitet blir sett på som noe som kommer frem, med andre ord eksisterer det allerede, og vil uttrykkes når forholdene ligger til rette for det i rådgivningssituasjonen.
- (2) Andre forhold som må være tilstede er at rådgiver må skape et ikke-dømmende miljø for å kunne fostre kreativitet. Fordømming kan i følge Rogers lede til forsvar, som hindrer klientens åpenhet.
- (3) Det tredje punktet er at rådgiver må forstå klienten på en empatisk måte, med aksept. «If I understand you empathically, see you and what you are feeling and doing from your point of view, enter your private world and see it as it appears to you- and still accept you- then this is safety indeed. In this climate you can permit your real self to emerge, and to express itself in varied and novel formings as it relates to the world» (1954, p. 258).
- (4) Det fjerde punktet innebærer psykologisk frihet for klienten. Dette kjennetegnes ved at klienten er fri til å være sitt mest autentiske jeg. Når de tre foregående punktene er på plass kan denne friheten etableres. Rogers beskriver at herifra kan åpenhet for opplevelser, spontanitet og «juggling of precepts, concepts, and meanings, which is a part of creativity» (1954, p. 258) foregå.

Ivey, Ivey, and Zalaquett (2018) beskriver empatisk konfrontasjon gjennom identifisering og utfordring av klienters konflikter som grunnlag for å promotere kreativ endring. De forklarer hvordan å konfrontere klientens problemer gjennom avklaring og støttende utfordring legger grunnlag for kreativ utvikling når det blir sagt på en ikke-dømmende måte. Rådgivers ferdigheter innen empatisk konfrontasjon vil bidra til å minske motstand og bedre fasilitere kreativitet, vekst og utvikling i følge Ivey et al. (2018). Å møte utfordringene blir elementært for at klienten skal kunne skape ny mening. Det vises til Fritz Perls beskrivelse av klienters fastlåsthet (stuckness) når de kommer til rådgivning, med manglende handlingsalternativ for å løse problemene sine. Å være fastlåst er her motsetningen til intensjonalitet, eller en mangel på kreativitet. Fastlåsthet kan og defineres som manglende evne til å løse opp i konflikt, å forene ulikheter eller hanskes med inkongruens. Empatisk konfrontasjon beskrives som en påvirkningsferdighet som inviterer klienten til å bli bevisst inkongruens mellom verbal og non-verbal kommunikasjon, mellom uttrykte verdier, holdninger og handling, eller konflikt med andre (Ivey et al., 2018). Effektiv konfrontasjon gir klienten mulighet til kreative nye måter å tenke på og økt intensjonalitet. Det vektlegges at empatisk konfrontasjon ikke er krass, den går snarere *med* klienten enn mot. Dog, kan klienters behov for grad av tydelighet i konfrontasjonen før de oppfatter budskapet variere. Kulturelle forskjeller kan i følge Ivey et al. (2013) virke inn på hvor direkte en kan være som rådgiver. Konfrontasjon beskrives som relevant for alle klienter, men må ordlegges og tilpasses for å møte individuelle og kulturelle behov for at ekte kreativitet skal kunne skje. Rogers vektlegging av empati og en ikke-dømmende holdning, samt gode lytteferdigheter trekkes frem som viktig for at en konfrontasjon skal fungere. Empatisk konfrontasjon beskrives som en tre-steps prosess, av å

- (1) Lytte. Legge merke til konflikt.
- (2) Oppsummere. Avklare indre og ytre konflikt og jobbe mot en løsning.
- (3) Evaluere. Observere endringsprosessen til klienten og gjøre tilpasninger.

Det finnes mange kreative eksperiment innen den humanistisk eksistensialistiske tilnærmingen. En beskrivelse av et utdrag av disse som er spesielt relevante i studiens funn finnes som vedlegg til oppgaven. Flere eksperiment og eksempel på bruk av de beskrives i blant annet Brown (2009); Furnes (2007); Ivey et al. (2012); Tilden (2008); Whitmore (2013); Zinker (1978).

## 2.3 Konflikt og kreativitet

Som Rogers (1954) beskriver er rådgivning kreativt arbeid. Dette understrekes også av Zinker (1978). En kan og si at enhver kreativ prosess ligner prosessen bak endring og utvikling i rådgivning i at den begynner med et problem. Rogers kaller det i rådgivning for inkongruens, en indre konflikt hvor en del av klienten blir uakseptabel for vedkommende på et vis og et hjelpebehov oppstår. Kreativitetsforskeren og psykologen bak flow-begrepet Mihaly Csikszentmihalyi beskriver grunnlaget for en kreativ prosess som en konflikt, eller spenning «the creative process starts with a sense that there is a puzzle somewhere, or a task to be accomplished. Perhaps something is not right, somewhere there is a conflict, a tension, a need to be satisfied» (Csikszentmihalyi, 1996, p. 95). Han definerer en av de innledende fasene i kreativitet som en form for inkubasjon hvor «the process of creativity usually goes underground for a while» (1996, p. 98). Bettencourt (2014) beskriver i en sammenligning av Rogers og Csikszentmihalyis syn på kreativitet at dette igjen kan sammenlignes med rådgivningsprosessen, hvor viktige aspekter og detaljer blir bevisste for klienten etterhvert som en blir klar for å jobbe med dem. Csikszentmihalyi snakker om inkubasjonstiden, denne før-bevisste fasen i kreativitet som viktig fordi

The content of the conscious line of thought is taken up by the subconscious, and there, out of reach of the censorship of awareness, the abstract scientific problem has a chance to reveal itself for what it is - an attempt to come to terms with a very personal conflict. (Csikszentmihalyi, 1996, p. 100)

Bettencourt (2014) ser dette i relasjon til Rogers kriterium for kreativitet som omhandler trygghet, altså at det underbevisste ved kreativiteten også kan være med å gi trygghet til at den kreative prosessen kan skje, slik Csikszentmihalyi beskriver. I relasjon til å bruke kreative teknikker i rådgivning ved konflikt kan det og være grunn til å anta at denne underbevisste fasen ved kreativitet kan være kilde til å hente frem momenter til å jobbe med i rådgivning, som klienten ikke har vært bevisst, men som kan representere svar på problemene eller konfliktene Csikszentmihalyi beskriver som selve grunnlaget for kreative prosesser, dersom det gis rom for at klienten kan utforske kreativ utfoldelse i rådgivningen. Videre er det grunn til å forstå Csikszentmihalyi syn på kreativitet som noe som fremmer perspektivtaking og fleksibilitet som positivt i konflikthåndtering. «It involves fluency, or the ability to generate a great quantity of ideas; flexibility, or the ability to switch from one perspective to another; and originality in picking unusual associations of ideas» (Csikszentmihalyi, 1996, p. 60).

Som Bettencourt (2014) påpeker ligner dette synet Rogers fremheving av åpenhet for opplevelse som viktig for kreativitet. Kreativitet innebærer i følge Rogers «lack of rigidity and permeability of boundaries in concepts, beliefs, perceptions, and hypotheses. It means a tolerance for ambiguity where ambiguity exists. It means the ability to receive as much conflicting information without forcing closure upon the situation» (1954, s. 254). Kreativitet blir altså et grunnlag for å holde situasjonen åpen, å tåle flere perspektiv, tvetydighet og uenigheter i følge Rogers. For denne oppgaven er det spennende å utforske om rådgivere opplever at denne effekten av kreativitet kan hjelpe når det er oppstått en konflikt.



Csikszentmihalyi beskriver kreativiteten til forskeren som oppfant poliovaksinen, Jonas Salk som vektlegger kraften i samarbeid, og samskapning som essensielt for kreativitet; «minds have to harmonize. There's something of a think-alike quality, openness, a receptivity, a positive rather than a negative attitude» (Csikszentmihalyi, 1996, s.284). Bettencourt (2014) påpeker hvordan dette ligner Rogers syn på rådgiver som samarbeidspartner i klientens kreative prosess av selv-aktualisering. En etnografisk studie på Rogers tilnærming fra klientenes ståsted har påpekt hvor sammenflettet rådgiversituasjonen faktisk virket mellom rådgiver og klient i flere av Rogers kjente rådgivningssamtaler, «suggesting it may be more meaningful to talk about therapist and client co-thinking and coexperiencing» (Bohart & Byock, 2005, p. 187). Bohart og Byock beskriver dette som en «dance like quality...thinking together, getting lost together, and finding our way out together» (2005, p. 195).

## 2.4 Selvbevissthet

Selvbevissthet knyttes til konflikt på flere måter, og vil presenteres i dette kapittelet; Først presenteres en definisjon, deretter relateres det til henholdsvis konflikt og til personlig utvikling. Jordan (2002) beskriver selvbevissthet (self awareness) som en utvikling av de han kaller et selv-vitne (witness-self), en løsrivelse fra og bevissthet om ulike egoprosesser. Det er denne definisjonen som vil ligge til grunn videre i denne oppgaven.

Self-awareness here means awareness of the behavioral habits, emotions, desires, thoughts and images that tumble through our being. Instead of being had by one's habitual behavioral patterns, emotions, desires and thoughts, a sophisticated level of self-awareness means that there is a locus of witnessing in consciousness that can make the behaviors, emotions, desires and thoughts into objects of attention (Jordan, 2002, p. 1).

Jordan beskriver tre faser i utvikling av selvbevissthet. Den første fasen er å legge merke til at de ulike egoprosessene som foregår, som for eksempel oppfatninger, følelser, tankemønstre, meninger, motivasjoner, adferdsmønstre. Jordan forklarer at å observere disse, styrker selv-vitnet. Når selvvitnet er etablert kan det frigjøre seg fra egoets prosesser. Den andre fasen som beskrives er at selvvitnet kan begynne å aktivt relatere til at egoprosessene som kommer og går, og er fri til å ta avgjørelser om hva en skal gjøre med dem. Den tredje fasen kan skje når selvbevissthet stabilt re-lokaliseres fra å være forbundet i egoprosessene til posisjonen av vitne-selvet. Dette gjør det mulig å relatere til innholdet i bevisstheten uten å bli så «fanget» eller påvirket av dem. Altså å frigjøre seg fra de gjennom (1) å legge merke til, (2) tolke/evaluere, (3) transformere. Når vi er frigjort fra og forstår egoprosessene våre kan vi begynne å være intensjonelle med dem i følge Jordan (2002).

### 2.4.1 Selvbevissthet og konflikt

Zinker (1978) beskriver blindspots i vår bevissthet om oss selv som en faktor i konflikt. Han beskriver våre indre selvkonsept, som inneholder polariteter hvor kan hende en side er akseptabel for egoet og den andre ikke. Belysning av disse skyggesidene er et prosjekt for rådgivning, forklarer han. Dersom de forblir skjult vil denne intrapersonlige konflikten resultere i interpersonlig konflikt ved at vi projiserer våre uønskede sider på andre. Alternativ kan det oppstå konflikt ved at vi blir misunnelig på andre som så tydelig uttrykker sider vi selv har undertrykt. Zinker hevder dette ofte er tilfelle i romantiske relasjoner, at vi forelsker oss i noen som utfyller oss – og dermed blir vi en hel person tilsammen i relasjon, hvilket gir konfluens – vi får ikke vært en hel person selv. For at paret skal kunne fortsette en sunn relasjon må

vedkommende som har falt for sider en selv har begravet, oppdage og bli kjent med disse sidene. Zinker legger dette til grunn for sunn håndtering av konflikt, å kjenne sine polariteter, slik at konflikten handler om faktiske uenigheter vi kan bruke konstruktivt, og ikke projeksjon. Kvalsund og Fikse (2017) har beskrevet disse og andre kontaktformer og kontaktbrudd innen gestalt brukt bevisstgjørende gjennom eksperiment innen parterapi som en «interaktiv dialog hvor terapeutens oppgave er å fasilitere vekst og utvikling som en kreativ, eksperimenterende og stadig oppdagende prosess» (s.427).

Fisher og Sharp (2004) presenterer en rekke konkrete strategier for henholdsvis løsning av indre konflikter, konflikt i par, konflikt i familie eller på arbeidsplassen. Et gjennomgående element for de alle trekkes frem som spesielt interessant her; å starte med å se innover i deg selv. «Many of the strategies involve an element of looking within to find your role in the conflicts; this is always the first place we should look» (s. 225). I enhver konflikt må partene forsøke se hvor sitt ansvar ligger. Det trekkes også særlig frem følelsers rolle, selv om vi i en situasjon kan bli svært agitert og handle ut ifra et reaktivt følelsesmønster er det aldri for sent å ta ansvar for dette. «Remember, there is no failure, it is only an emotion that tells us when it's time to learn» (s. 226).

Caldwell (2009) beskriver selvbevissthet (self-awareness) og fravær av selvbedrag (self-deceptions) som to konsept viktig for god ledelse, som videre knyttes til god konflikthåndtering. The Arbinger Institute (2010) beskriver selvbedrag og sammenhengen med konflikt slik: Selvbedrag er en handling som står i motsetning til hva jeg egentlig føler jeg burde gjøre for en annen. Når jeg gjør dette, vil jeg begynne å se verden på en måte som rettferdiggjør dette selvbedraget. Når jeg ser verden i et slikt rettferdiggjørende lys, blir ens virkelighet vridd til å passe dette bildet. Dette kaller de å «get into the box». Over tid vil boksene bli karakteristikk ved meg selv, som jeg bærer ved meg. Som følge av at jeg er i boksen, vil jeg provosere andre til å gå i sine bokser, som inviterer til gjensidige misforståelser, gjensidig urettferdig behandling og videre gjensidig rettferdiggjøring. Dermed gir partene hverandre grunn til å bli værende i boksen – dette beskrives som «collusion», som kan oversettes til et slags skjult og destruktivt/svikefullt samarbeid. Når vi ikke ser oss selv tydelig, men rettferdiggjør vår adferd inviterer vi ikke til forståelse, vi inviterer til økt polarisering og konflikt.

Caldwell (2009) beskriver hvordan selvbedrag kan være vanskelig å bevisstgjøre seg. Det vises til filosofen Martin Bubers tanker om selvbedragets subtile natur: «the uncanny game of hide and seek in the obscurity of the soul, in which it, the single human soul, evades itself, avoids itself, hides from itself» (Buber, gjengitt i Caldwell, 2009, p. 397). Videre forklares Bubers tanker om personrelasjoner knyttet til dette, altså at når vi behandler relasjonen til andre personer som en «I-it», depersonifiserer vi dem, og dermed forsvinner også våre plikter ovenfor dem. I motsetning til å behandle dem som en «I-thou» som anerkjenner personen og våre moralske forpliktelser ovenfor dem som medmennesker. Når vi bedrar oss selv slik, er det dermed å undertrykke vår menneskelighet og viktigheten av gode, resonerende relasjoner med andre. Gjennom å forstå mer om oss selv og våre ubevisste tendenser til selvbedrag kan vi i følge Caldwell forbedre evner til relasjonsbygging, styrke organisasjoner og konfrontere egne indre konflikter som fører til at vi ikke når vårt fulle potensial. Endret adferd starter med å så et frø av selvransakelse; «Making the commitment to explore the inner reaches of our hearts and minds allows us to be true to ourselves and enables us to honor the duties we owe to self, others, and the society in which we live» (Caldwell, 2009, p. 403)

I artikkelen «Be the change you want to see» beskriver Whiting, Harris, Cravens, and Oka (2016) hvordan prinsipper fra ikke- voldelige sosiale bevegelser som representert ved f eks Martin Luther King og Ghandi positivt påvirker konflikt i nære relasjoner. Disse inkluderer:

«Selvbevissthet» med underkategorier som ansvarlighet, refleksjon, forpliktelse og rettferdighet. Og «handling» med underkategorier som å være autentiske, motstand mot å godta urettferdighet, reparasjon og omsorg. Dette er og prinsipper som sammenfaller med å være «out of the box» (TheArbingerInstitute, 2010), å uansett se motpart som et menneske, en person, et du (thou), selv i voldsom konflikt. Thich Nhat Hanh beskriver hvordan disse sammenhengene av å se andre etter andre regler enn oss selv og å dermed havne i boksen kan spille seg ut når vi blir sinte i konflikt, og fremhever at vi selv har makten til å begynne endre situasjonen:

When we get angry, we suffer. (...) When we see that our suffering and anger are no different from their suffering and anger, we will behave more compassionately. So understanding the other is understanding yourself, and understanding yourself is understanding the other person. Everything must begin with you. (Hanh, 2011, p. 127)

#### 2.4.2 Selvbevissthet og utvikling

Å ikke bli fanget av egoprosessene beskrevet av Jordan (2002), eller av en reaktiv respons på sinne som nevnt over, er noe som nevnes av Torbert (2004) i hans tilnærming omkring det han kaller utforskning av handlingsbevissthet (action inquiry). Høy handlingsbevissthet ses på som å finne den mest produktive handlingen i en gitt setting, innen en sofistisert forståelse av hva som vil være mest adekvat og effektivt. Her vises det til å ta høyde for all feedback tilgjengelig for en persons bevissthet, kalt enkeltløkket, dobbeltløkket og trippelløkket feedback (vist i figur 1.1, s. 19 i Torbert, 2004) for å avgjøre dette. Forfatteren beskriver et nødvendig skifte i bevissthet som overgår egoets behov for å fremstå på en viss måte, for å kunne best utvikle handlingsbevisstheten. Dette beskrives av Torbert med et eksempel hvor leger og helsearbeidere ikke spør kollegaer om hjelp, i frykt for hvordan de fremstår, selv om dette er prosedyre, og selv om det ville vært svært positivt for pasientens behov. I et slikt eksempel kan det tyde på at det er en indre konflikt mellom egoprosesser og verdier som personen ikke nødvendigvis er klar over – som hindrer god handlingsbevissthet.

Som Zinker (1978) peker på er blindspots, ubevisste aspekter ved oss selv, ofte rot til konflikt. «Immunity to change»-tilnærmingen (ITC) til Kegan og Lahey (2001, 2009) handler om en bevisstgjøringsprosess for å se hvor man har en indre konflikt, som gjør at en handler som en gjør. Både kvalitative og kvantitative studier av denne metoden har vist at en slik bevisstgjøring gjør at ledere som har blitt coachet i ITC opplever utvikling og større mulighet til å nå sine mål (Markus, 2016; Reams & Reams, 2015). Denne forskningen knyttes særlig til å fremme god ledelse. Fikse (2015) har blant annet vist hvordan det er vesentlige krysningspunkt mellom rådgivningsfeltet og ledelse, blant annet gjennom det relasjonelle utgangspunktet og et mål om å bidra til vekst og utvikling av menneskelige ressurser på ulike arenaer (p. 192). Disse krysningspunktene legges til grunn og løftes videre her. Å bli klar over egne kompliserte system av verdier og følelser kan være nyttig, og i følge forskningen ser vi at dersom vi skal utvikle og endre noe vi gjør må vi være bevisste hva som ligger til grunn for den adferden. Jeg relaterer dette til bevissthet om egoprosessene beskrevet av Jordan (2002), og videre til utviklingstrinn beskrevet av Eigel og Kuhnert (2005, 2016) som vil beskrives nedenfor.

Underliggende egoprosesser blir altså et grunnlag for ITC, og for å kunne ta i bruk en effektiv tilnærming som det Torbert (2004) beskriver innebærer høy handlingsbevissthet må det skje en endring i hva vi er bevisste og hvordan vi relaterer til det. Selvbevissthet knyttes her videre til vertikal personlig utvikling, slik det presenteres i boken «The Map» (Eigel & Kuhnert, 2016) og deres ledelses utviklings modell («Leadership development levels», LDL). Denne modellen viser hvordan høyere utviklingsnivåer, som igjen innebærer høyere selvbevissthet, er vist å utvikle høyere nivå innen ledelse som beskrives at innebærer mer hensiktsmessig

konflikthåndtering. Lavere nivåer preges av å være styrt av hvordan omverden oppfatter en, man er mer opptatt av hvordan en selv fremstår, og har et enkelt svart-hvitt syn på verden. Høyere nivåer definerer seg selv innenfra ut, er opptatt av å forstå andres perspektiv, og har kapasitet til å forstå verden på en kompleks og helhetlig måte. Håndtering av konflikt beskrives å utvikles på følgende måte: På nivå 2 handler konflikt kun om å vinne. På nivå 3 handler det om å raskest mulig reparere forholdet og bli kvitt konflikten. På nivå 4 handler det om å følge en prosess. På nivå 5 setter man pris på konflikt, og søker lære fra den (Eigel & Kuhnert, 2005, tabell 1 p. 362). Dette underbygges med sitat fra ledere på ulike nivåer, hvor lederen på nivå 5 beskriver et positivt syn på konflikt; konflikt er noe vedkommende ønsker, at det er noe sunt. «I try to create an environment where people are comfortable and don't feel there is any risk in conflict or in disagreeing, but are all committed to the success of the enterprise.» (p. 369). Når det legges til rette for et trygt rom for det, kan konflikt brukes konstruktivt med andre ord. Det trekkes paralleller mellom høyere utviklingsnivå og å være autentisk slik det beskrives i autentisk ledelse-modellen til Avolio, Gardner, Walumbwa, Luthans, and May (2004). Å være autentisk er altså å være selvbevisst hvilket krever utvikling, som sammenfaller med å evne benytte konflikt som en kilde til utvikling. Reams og Caspari (2012) argumenterer for hvordan høyt utviklingsnivå, integritet og intuisjon er grunnlaget for en forståelse av integrert ledelse; som de definerer som «å holde rom for det som vil komme frem» gjennom kvaliteter ved sin væremåte. Å holde rommet beskrives blant annet slik:

The quality of our energy flow opens up a space for the more subtle aspects of interpersonal relationships, especially in a leadership, coaching, brainstorming, or prototyping situation, where participants can sense that they can allow a certain vulnerability, go beyond their usual self protective behaviour and allow themselves to come up with new concepts, ideas or viewpoints. (Reams & Caspari, 2012, p. 37)

Denne kvaliteten ved energien og væren til en rådgiver kan altså være med på å bidra til et trygt rom, hvor arbeid kan gjøres. I sammenheng med dette arbeidet vil jeg trekke frem begrepet den proksimale utviklingszone. Det er et begrep utviklet av utviklingspsykologen Lev Vygotsky først brukt for å forklare optimale forhold for utvikling hos barn. Han definerer det som «the distance between the actual developmental level as determined by independent problem solving and the level of potential development as determined through problem solving under adult guidance or in collaboration with more capable peers» (Vygotsky, 1978, p. 86). Begrepet blir her løftet til å referere til rådgivers tilrettelegging for optimal utvikling hos klient, gjennom et relatert begrep fra Vygotsky kalt «scaffolding» eller stillasbygging. Dette begrepet refererer til balansen mellom hvor mye støtte og utfordring som må til for å best fasilitere utvikling (Fikse, 2015; Jordan, 2011). Som et bilde på rådgivningssituasjonen blir altså når man skal utbedre et bygg, hvor det først må stillas på plass for å sørge for at bygget ikke faller sammen, og at arbeid kan gjennomføres, etter hvert kan mer og mer stillas fjernes og bygget vil stå på egenhånd med en egen solid grunnmur.

## 2.5 Konflikt og kroppen

Teigen (2015) har beskrevet den levde kroppens plass i rådgivning og argumenterer for å skape en bro over den kartianske splittelsen mellom kropp og sinn gjennom fokus på kroppen. Gjennom å rette oppmerksomheten på kroppen som meningsbærende kilde i rådgivningen søkes et mer helhetlig bilde av mennesket, hvor kropp, følelser og tanker ikke er adskilt, men står i en gjensidig vekselvirkning til hverandre. Dette sammenfaller med Zinkers (1978) beskrivelse av bakgrunnen for eksperimentet i gestalt tilnærmingen. Den levde kroppen refererer til det fenomenologiske faktum at vi alltid er tilstede i verden via kroppen. Alt vi sanser, alt vi opplever er gjennom den, slik det også påpekes i oppgavens metodedel.

Konflikt har en tydelig fysisk tilknytning. Slik det illustreres av Thich Nhat Hanhs sitat om sinne i kapittel 2.4.1, skjer det fysiologiske reaksjoner i kroppen som styrer vår erfaring av virkeligheten og hva vi makter være bevisst. Myskja (2020) beskriver fight or flight-responsen og tilstanden som preger oss når vi reagerer kroppslig på ytre stimuli. Tilstanden kalles også flooding, fordi systemet overveldes. Man får økt puls, musklene strammes, hørsel og sidesyn blir svakere og humoren vår forsvinner.

Kommunikasjon blir til krangel eller konflikt: Kroppens basale reaksjoner tvinger oss til å se den andre som fiende. Vi føler oss angrepet, og går i forsvar. Denne alarmberedskapen gjør oss emosjonelt avstengte. Noen blir urolige og utagerende, andre blir sløve og apatiske (Myskja, 2020, p. 148).

Heldigvis, sier Myskja, har vi andre nervebaner og reaksjonsmønstre tilgjengelig. For å finne tilbake til en optimal aktivering, som kjennetegnes av å ikke havne i flooding situasjonen beskrevet over, og heller ikke i en frys, underaktivert situasjon hvor angsten hindrer oss i å gjøre noe som helst foreskriver Myskja disse metodene; Tørrtrene, stopp og vent, pust, bli klar over hva du føler og å bli oppmerksom på fysiske reaksjoner. Linden understreker hvordan det i konflikt er hensiktsmessig å fokusere på kroppens reaksjoner:

Conflict resolution and peacemaking must start with controlling the emotions of fear and anger and go on from there to cultivating feelings of cooperation and harmony. The difficulty is that emotions are very difficult to control or cultivate when you think of them as mental events. But when emotions are looked at as body process that makes them more concrete and simpler to identify and manage. (Linden, 2003, p. 2)

Lutz, Bredczynski-Lewis, Johnstone, and Davidson (2008) har vist at meditative praksiser kan slå av angst og fasilitere gode følelser. Aiki-metoden for konflikthåndtering vektlegger å skape balanse i kroppen gjennom en kroppslig følt sentrering, og således fasilitere *flow* (Csikszentmihalyi, 1996) over fight or flight (Crum, 1987). Crum beskriver hvordan vi dermed kan bruke konflikt på en ny måte, ikke som noe negativt og destruktivt, men noe som *bare er* - som vi kan lære bruke til vekst og utvikling gjennom en dans på ujevnt underlag:

The daily struggles and conflicts are still there. It is our relationship with them that can be totally different. Instead of seeing the rug being pulled from under us, we can learn to dance on a shifting carpet. The stumbling blocks of the past magically become the stepping stones to the future. (Crum, 1987, p. 15)

## 3. Metode

I dette kapitlet vil jeg presentere og begrunne de metodiske valgene som er tatt underveis i studien. Jeg vil og påpeke og vise til hvordan aspekter ved metoden opplevdes, og mine refleksjoner og valg knyttet til det. Metode kan oversettes som «veien til målet» (Kvale & Brinkmann, 2015) og det er den veien som vil beskrives her. Jeg etterstreber transparens rundt forskningsprosessen ved å belyse refleksjoner og valg på veien frem til en masteroppgave (Ladkin, 2005). Jeg vil først beskrive valget om å benytte kvalitativ metode, og videre om å benytte den filosofiske tilnærmingen fenomenologi som utgangspunkt på bakgrunn av et epistemologisk og ontologisk helhetlig syn som vil bli beskrevet innledningsvis. Videre vil jeg beskrive datainnsamlingen som er gjort gjennom å benytte semi-strukturerte intervju, deretter beskrives transkriberingen og analysen av intervjutranskripsjonene. Min egen rolle som forsker vil bli utdypet under «3.4.2 Forskerrollen», hvor min forforståelse av konseptene som undersøkes vil bli presentert og gjort rede for gjennom forskningsprosessen.

### 3.1 Kvalitativ metode

«We explain nature, but human life we must understand» (Dilthey, 1976 gjengitt i Van Manen, 2016, p. 6). Problemstillingen i denne oppgaven er «Hvordan rådgivere opplever å møte konflikt ved bruk av kreative og helhetlige tilnærminger». Studiens interesseområde er altså rådgivernes levde erfaring, det menneskelige liv Dilthey sikter til, og hvordan de gir denne mening. Spørsmålet om man bør velge en kvalitativ eller kvantitativ metode er gitt ut fra problemstillingen (Ryen, 2002; Thagaard, 2018), og vil i denne undersøkelsen utforske og skape såkalte rike beskrivelser (Thagaard, 2018; Tracy, 2010) av deltagerens opplevelser for å øke forståelsen av hvordan de opplever det kreative og helhetlige i møte med konflikt, dermed ble det hensiktsmessig å gjennomføre kvalitative dybdeintervju heller enn å benytte mer kvantitative metoder som er bedre egnet dersom man ønsker undersøke årsakssammenhenger og samle generaliserbare statistiske analyser for å begrunne disse (Silverman, 2015). Studiens problemstilling er ikke preget av en forutbestemt hypotese om virkeligheten og metodikken jeg valgte måtte derfor være åpen nok til å være utforskende og gi rom for at deltagerne kunne utdype sine opplevelser og meningsskapelse av fenomenet «å møte konflikt ved å bruke kreative og helhetlige tilnærminger». Valget ble derfor semi-strukturerte kvalitative intervju med en fenomenologisk innramming (Kvale & Brinkmann, 2015; Ryen, 2002; Silverman, 2015). Flere har argumentert for et behov for å i større grad utdype forskningen innen rådgivningsfeltet til å inkludere kvalitative tilnærminger, fordi kunnskapsutviklingen her kan bli for snever om spørsmålene som stilles kun er de som er rent kvantifiserbare. I tillegg er kvalitative metoder egnet for å finne ut hvilke spørsmål en bør stille og hvilke variabler en bør undersøke i for eksempel kvantitative undersøkelser av rådgivnings effektoppnåelse (Hanna & Shank, 1995; Hoshmand, 1989; Patton, 1984).

#### 3.1.1 Epistemologisk og ontologisk utgangspunkt

I don't know whether this world has a meaning that transcends it. But I know that I do not know that meaning and that it is impossible for me just now to know it. What can a meaning outside my condition mean to me? I can understand only in human terms. What I touch, what resists me — that is what I understand. And these two certainties — my appetite for the absolute and for unity and the impossibility of reducing this world to a rational and reasonable principle — I also know that I cannot reconcile them. (Camus, 2013, p. 34)

Arbeidet med denne oppgaven har tatt meg ned i et dypdykk i epistemologiske og ontologiske problemstillinger. Som Camus påpeker i Myten om Sisyphus har jeg funnet det vanskelig å

forene en erkjennelse av holisme og reduksjonismen som preger søken av kunnskap i moderne vitenskap, i en balansegang mellom konstruksjonisme og objektivisme. Hva vi kan vite og hvordan vi kan vite det har vist seg være vanskelig å være bastant rundt i et vitenskapsfilosofisk debattklima hvor lærebøkene er utformet etter tydelige skiller lignende skyttergraver (Esbjörn-Hargens, 2006; Ryen, 2002). Som pedagogisk grep i å lære om ulike syn er dette forståelig, likefullt har det gjort skrivingen av dette kapitlet til hodebry i min søken etter å si noe om hva slags kunnskap denne oppgaven kan og forsøker bidra med, ut ifra et syn på virkelighet som noe helhetlig, som vil miste en del av kompleksiteten og dybden ved reduksjonisme. Her har jeg funnet støtte i erkjennelsen av helhet slik Ken Wilbers integrative metodetilnærming representerer (Esbjörn-Hargens, 2006). Ut i fra denne modellen kan denne oppgaven plasseres i to av fire kvadranter (se figur 3 p. 14, Esbjörn-Hargens, 2006), hvor alle fire kvadranter tilsammen representerer en mer helhetlig virkelighetsoppfatning, som kan studeres gjennom åtte metodologier. Det kan her sies at jeg utforsker den fenomenologiske; innsiden av det individuell erfaring, og det hermeneutiske, som utforsker det intersubjektive. Et viktig prinsipp for meg i vitenskapelig arbeid med tanke på *virkelighet* knyttet til erfaringer og opplevelser blir dermed et blikk opp fra skyttergravene og anerkjennelse av *komplementaritet*, som Nobelprisvinner i fysikk Frank Wilczek beskriver:

To address different questions, we must process information in different ways. In important examples, those methods of processing prove to be mutually incompatible. Thus no one approach, however clever, can provide answers to all possible questions. To do full justice to reality, we must engage it from different perspectives. (...)  
Complementarity is both a feature of physical reality and a lesson in wisdom. You have to view the world in different ways to do it justice, and the different ways can each be very rich, can each be internally consistent, can each have its own language and rules. But they may be mutually incompatible — and to do full justice to reality, you have to take both of them into account. (Wilczek, 2015, p. 185)

Virkeligheten er mer kompleks enn at kun en enkelt av menneskers måter å finne ut noe på vil fange helheten av det som er sant. Virkelighet må nødvendigvis ses fra ulike perspektiv, og vi bør forholde oss ydmyke til at flere perspektiv eksisterer simultant. Slik lys kan oppfattes som en bølge eller en partikkel avhengig av hvordan vi måler den (Wilczek, 2015), på samme måte foreslår jeg her perspektiv og bevissthet påvirker den kvalitative forskningsprosessen. Relasjonen, min bevissthet og settingen er faktorer for min evne til å oppfatte respondentens opplevelser slik hen beskriver disse for meg. I dette ligger en antagelse om at kunnskapen som kan oppnås i denne studien er basert innen et konstruksjonistisk syn, den har blitt skapt i konteksten av forskningsintervjuene mellom respondent og forsker, og den vil fortsette å konstrueres i leserens oppfattelse videre etter siste punktum er skrevet. Den er naturalistisk i det at den søker autentisk innsikt i rådgiveres levde opplevelser, og deres følelser og tanker knyttet problemstillingen (Silverman, 2015). Kunnskap forstås som et spekter hvor vi gir mening til vår opplevelse på et gitt tidspunkt, men at sannhet og mening ikke nødvendigvis er synonyme. Nagel (1974) setter ord på utfordringen som ligger i å fastslå et endepunkt for sannhet og objektivitet. Objektivitet foreslås snarere som en retning kunnskap kan bevege seg i. Dersom fenomenet som studeres er levd erfaring gir det heller ikke mening å skille objektivitet fra perspektivet til den som opplever det. Det er dette forskningsområdet fenomenologien som beskrives i neste kapittel beskjeftiger seg med.

In speaking of the move from subjective to objective characterization, I wish to remain noncommittal of an end point, the completely objective intrinsic nature of the thing, which one might or might not be able to reach. I may be more accurate to think of objectivity as a direction in which the understanding can travel (...) It is difficult to



understand what could be meant by the objective character of an experience apart from the point of view from which its subject apprehends it. (Nagel, 1974, p. 443)

### 3.1.2 Fenomenologi

Fenomenologi ble grunnlagt som en filosofi av Edmund Husserl rundt 1900 og videreutviklet som eksistensiell filosofi av Heidegger, Sartre og Merleau-Ponty. Bevisstheten og opplevelse av fenomen var utgangspunktet for tenkningen, og ble så utvidet av Husserl og Heidegger til å inkludere menneskets livsverden, og videre har spesielt Merleau-Ponty understreket kroppens rolle i levd erfaring (Kvale & Brinkmann, 2015). En definisjon av fenomenologi kan uttrykkes slik: «En metode for å undersøke og beskrive forekomsten av et fenomen slik det fremstår for bevisstheten, akkurat slik det er opplevd, i form av mening fenomenet gir til den som opplever det» (Giorgi, 2009). Det vises til Husserls begrep «towards the things themselves», som et designert perspektiv for undersøkelsene. Fenomenologen i denne sammenhengen beskrives som ikke å være så opptatt av hvordan ting faktisk er, men snarere med hvordan vi opplever det.

Why should the way we experience things be of more interest than the way things actually are in reality? Here is a basic insight that phenomenology gives us. Our only access to the way things are in reality (and even to the very idea that there are things in reality; even to the very idea that there is something we call 'reality') is via consciousness. (Gallagher, 2012, p. 8)

Gallagher presiserer her poenget som og gjøres av Nagel (1974). I konteksten helhetlig og kreativ rådgivning i konfliktsituasjoner er det derfor interessant å utforske hvordan rådgivere erfarer dette og gir mening til opplevelsene sine knyttet til det, det betyr ikke at denne opplevelsen ikke kan være annerledes for andre eller uavhengig av den som oppfatter det, men det er deres perspektiver som utforskes som kan være med å skape undring og retning for videre spørsmål og tilnærming til rådgivning og konflikt. I artikkelen «The enigma of subjectivity» av Ladkin (2005) diskuteres det hvordan en fenomenologisk tilnærming til forskning kan bidra når forskere skal forholde seg til relasjonen mellom *selvet, den andre og sannhet*. Det vises til ontologiske og epistemologiske betraktninger innen fenomenologien, slik som følgene av Nagel (1974) sin argumentasjon, kan synes være et paradoks. Vår eneste måte å vite noe objektivt er gjennom vår subjektive viten. «Knowing, and the truth it implies, is therefore, necessarily, a constantly evolving, creative act between self and the world» (Ladkin, 2005, p. 122). I en slik sannhet som skapes og konstant utvikles beskrives det at generaliserbarhet følgelig er basert mer i prosessen enn i resultatet.

The really useful insights which we can bring to one another's inquiries will often have to do with 'how' we have accounted for ourselves, how we have inquired into 'other', how we have made sense of the interplay of contexts and interpretations (s. 124).

Dette fordrer en gjennomgående transparens hos forskeren, sammen med mot nok til å åpent vise frem «the messiness of the research processes» (s.124). Dette kapitlet er et forsøk på å redegjøre for prosessene Ladkin fremhever. Innen forskning på rådgivningsfeltet påpeker blant annet Goldman (1989) hvordan denne prosessen imiterer selve rådgivningssituasjonen til en viss grad.

These new [qualitative] methods are not for the faint of heart. They demand imagination, courage to face the unknown, flexibility, some creativeness, and a good deal of personal skills in observation, interviewing, and self-examination—some of the same skills, in fact, required for effective counseling. (Goldman, 1989)



### 3.1.3 Bracketing - en refleksiv dans

Konseptet bracketing er omstridt innen fenomenologisk forskning, og har ført til ulike tradisjoner, ofte omtalt som deskriptiv/transcendental fenomenologi og fortolkende/hermeneutisk fenomenologi basert på tolkningene av Husserls filosofi (Dahlberg, 2006; Lindseth & Norberg, 2004). I denne oppgaven har jeg støttet meg på Dahlberg (2006) og dels Ashworth (1996) sin tolkning av Husserl, og sånn sett en forening av tradisjonene gjennom å vektlegge Merleau-Pontys eksistensielle tolkning av Husserls fenomenologiske prosjekt. Bracketing referer her til en refleksiv selvbevissthet, som et skritt tilbake for å se fenomenet som studeres bedre, snarere enn å se bort fra alt som kan påvirke, tas dette med i betraktningen.

..the researcher slides between striving for reductive focus and reflexive self-awareness; between bracketing pre-understandings and exploiting them as a source of insight. Caught up in the dance, researchers must wage a continuous, iterative struggle to become aware of, and then manage, pre-understandings and habitualities that inevitably linger (Finlay, 2008, p. 1).

Innen den fenomenologiske tradisjonen er konseptet bracketing knyttet til problemet med subjektivitet beskrevet av Ladkin (2005). Dette vil adresseres videre i kapittel 3.4.2 Forskerrollen; hva som er mitt forhold til konseptene konflikt og kreative og helhetlige tilnærminger og hvordan dette har forhold seg gjennom forskningsprosessen – som Finlay (2008) beskriver kan dette sammenlignes med en dans, hvor ens forforståelse settes til side, eller brukes som kilde til ny innsikt ettersom hva som er hensiktsmessig. Goldman (1989) peker på at dette sammenlignbart til selve rådgivningsprosessen slik jeg forstår det; å legge fra seg antagelser, og heller sjekke disse ut ved å innta en naiv innstilling.

## 3.2 Datainnsamling

Intervju som metode er ofte benyttet i kvalitativ forskning, og særlig innen fenomenologi (Kvale & Brinkmann, 2015; Postholm, 2010). Jeg har valgt å benytte intervju fordi jeg som nevnt var ute etter rike beskrivelser av rådgiveres erfaring med konflikt, og fordi jeg ønsket å belyse deltagerens perspektiv og erfaring - deres tanker og følelser omkring denne tilnærmingen. Kvale og Brinkmann (2015) beskriver det kvalitative forskningsintervjuet som utveksling av synspunkter mellom minst to personer om et tema som angår dem begge. Et semi-strukturert livsverden-intervju inspirert av fenomenologi beskrives som et forsøk på å forstå deltagerens levde verden fra deres perspektiv – hvilket samsvarer med formålet for denne studien (Kvale & Brinkmann, 2015). Det trekkes frem at et hvert intervju vil være unikt interpersonlig, da det er ulike personer involvert som skaper unike relasjoner og som gjør at ulik kunnskap kan tre frem avhengig av situasjonen (Kvale, 1983; Kvale & Brinkmann, 2015). Dette vil drøftes nærmere i neste kapittel som beskriver gjennomføringen av denne studiens intervjuer.

### 3.2.1 Gjennomføring av intervju

Gjennomføringen av alle fem intervju ble gjort i løpet av en periode på 12 dager i mars 2021, ca en måned til to uker etter at deltagerne var rekruttert. Intervjuene varte mellom 1 til 2,5 timer. På forhånd ble samtykkeerklæring og intervjuguide sendt ut (se vedlegg), slik at deltagerne kunne forberede seg og starte tankeprosessen omkring tematikken dersom de ønsket dette. Noen av deltagerne hadde i rekrutteringen bedt om å se noen spørsmål spesifikt, da de ønsket å kunne forberede seg litt på hva samtalen skulle handle om. Siden jeg anså dette som en god ide fikk alle deltagerne samme mulighet, som det var opp til dem om de benyttet seg av. Samtlige intervju ble gjennomført over Zoom eller tilsvarende nettbaserte videoløsninger, og det ble gjort opptak med ekstern diktafon. Det ble ikke gjort skjermopptak av personvern hensyn. Det var flere årsaker til valget om å bruke digitale møter. For det første, på grunn av koronarestriksjoner. I perioden intervjuene ble planlagt varierte disse, og jeg anså

at for å være sikker på at de kunne gjennomføres uten mange vesentlige forsinkelser eller utsettelse var digital gjennomføring hensiktsmessig. Dette av praktiske hensyn for studiens gjennomførelse, men også av hensyn til deltagerens tid. I tillegg anså jeg det som et etisk aspekt; å ivareta sosial distansering og at ikke forskningsprosjektet skulle medføre økt smitterisiko for deltagerne. På en side mister man noe ved å gjennomføre intervjuene slik, det er visse kvaliteter ved et møte man «værer» annerledes når man er i samme rom, det kan være kroppsspråk, stemninger med mer som kan være vanskeligere å fange opp via skjerm, i tillegg til at det kan oppstå forstyrrelser som tekniske problemer med lyd og utstyr. På en annen side er det lettere å oppfatte ansiktsuttrykk og mimikk med bare dette i fokus i skjermbildet, og jeg opplevde at samtalene ble veldig fokuserte, samtidig opplevde jeg og den menneskelige kontakten som ble oppnådd som god, selv med skjerm i mellom oss. I et tilfelle gjorde lydproblemer avslutningsvis at intervjuets avrundning ble gjort via telefon. Thagaard (2018) trekker frem at kvaliteten på et intervju er sårbart, i at det er avhengig av at kontakten og relasjonen som oppstår mellom partene er god. Som nevnt kan det dras en parallell til rådgivningssituasjonen her (Goldman, 1989). Det ble dermed naturlig for meg å ta i bruk erfaring fra rådgivningsstudiet om oppmerksomhetsferdigheter som aktiv og passiv lytting, parafrasering med mer (Kvalsund, 2018).

På et tidspunkt i en samtale ble jeg veldig rørt av det en deltager fortalte, hvor et eksempel fra en rådgivningssituasjon vedkommende hadde hatt lå veldig tett opp mot mine personlige erfaringer knyttet til en veldig opprivende hendelse. Jeg vurderte her om selvavsløring om hva som foregikk i meg var rett i lys av en fenomenologisk holdning og å sette forforståelse til side. Beskrivelsen av bracketing som en dans mellom å bruke det vi har med oss som kilde til innsikt og som å holde oss åpne er i dette eksempelet illustrerende. Da tårene begynte trille nedover kinnene mine i samtalen forklarte jeg bakgrunnen for følelsene mine og intervjudeltageren takket for at jeg delte dette, som igjen la grunnlag for en meta-kommunikasjon om balansegangen det er i rådgivningssituasjonen å være genuin og dele av seg selv, men samtidig ikke ta plassen og rommet fra klienten. Jeg opplevde dette som veldig meningsfylt og bevegende. Ikke minst anså jeg at å ikke skulle sette ord på følelsene som kunne kom til syne, kunne bidra potensielle misforståelser og antagelser om hvorfor jeg plutselig oppførte meg annerledes. Som nevnt er det unike kvaliteter ved enhver intervjusituasjon (Kvale, 1994; Kvale & Brinkmann, 2015). Denne samtalen ville ikke gitt samme resultat om noen med andre erfaringer stilte samme spørsmål i samme setting. Dette belyste viktigheten av å kunne bruke bracketing som refleksiv selvbevissthet (Finlay, 2008).

Et av intervjuene ble gjennomført vekselvis på norsk og engelsk, det vil si at jeg for det meste stilte spørsmål på norsk, mens deltageren svarte på engelsk og litt norsk. Dette opplevdes for meg ikke begrensende, men jeg tok meg selv i å noen ganger tenke og svare på engelsk uten å være helt bevisst at det skjedde en endring. Både norsk og engelsk er språk som faller meg naturlig. Noen begrep kan jo ha ulik betydning eller vektlegging på de respektive språkene, men det at vi begge hadde mye erfaring med begge språk var oppklarende og trygt for å fange opp evt språklige misforståelser.

### 3.2.2 Intervjuguide

En intervjuguide er et hjelpemiddel for å strukturere intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2015). Ryen (2002) viser at graden av struktur er en avveining og balansering. En viss grad forhåndsstruktur er nyttig for å unngå samle mye overflødig informasjon som kompliserer analysen, samt at det kan demme opp for skjevhet ved selektivt fokus. Likevel fremholder Ryen (2002) viktigheten av å holde det åpent nok for å sikre deltagerens perspektiv rom til å komme frem, og å ikke bli fanget i en relasjon som kan oppleves svært mekanistisk og kunstig med en oppramsing av spørsmål. Moustakas (1994) viser til at fenomenologisk datainnsamling involverer en uformell, interaktiv prosess som bruker åpne kommentarer og spørsmål. Intervjuguiden er åpen og variert og noen ganger ikke brukt i det hele tatt, avhengig av hvordan deltageren fremstiller sin opplevelse knyttet til forskningsspørsmålet. I gjennomføringen av intervjuene her ble intervjuguiden ulikt brukt. I noen av intervjuene ble den kun brukt som en referanse for å sikre at temaene ble dekket, da samtalen forløp veldig organisk og naturlig. I andre igjen var den svært nyttig for å sikre progresjon i samtalen og en

flyt. Det ble ofte naturlig å stille oppklarende spørsmål til det deltagerne fortalte. Dette for å unngå antagelser og for å sjekke ut egen tolkning. Som Lindseth og Norberg (2004) beskriver:

As the interviewees can only understand and narrate their lived experience in relation to their preunderstanding and the interviewers can only understand the narrative in relation to their preunderstanding, there is a risk of misunderstanding. Skillful interviewers check their understanding of the narrative or elements in the narrative with the interviewees during the interview and use questions such as: What do you mean?(Lindseth & Norberg, 2004, p. 152)

Utformingen av intervjuguiden (se vedlegg) ble gjort nokså intuitivt og hadde en intensjon om å være åpen og utforskende på bakgrunn av at prosjektet ikke søkte å bekrefte noen hypotese. I midlertid har jeg i ettertid reflektert over at studiens arbeidstittel som inneholdt «konflikt som kilde til vekst», i tillegg til problemstillingen kunne virke for normativ eller retningsstyrt. En av deltagerne påpekte at vedkommende ikke nødvendigvis alltid oppfattet konflikt som en kilde til vekst – og jeg forsikret om at selve intervjuet kun tar det opp som tema, og at det er nettopp deltagerens opplevelse omkring dette som er interessant. Hoveddelen av intervjuet ble delt i tre deler kalt «Konfliktforståelse», «Tilnærming» og «Rådgivers opplevelse». Første del søkte klargjøre hvilke erfaringer de hadde med konflikt i rådgivning og hvordan de ga mening til disse. Andre del tok sikte på å utforske metodikken og hvordan de opplevde denne i tilknytning til konflikt, om hva som evt skulle til for å bruke konflikter som grunnlag for utvikling. Tredje del handlet om hvordan de selv opplevde disse situasjonene.

### 3.2.3 Utvalg

I følge Thagaard (2018) er «strategiske utvalg» gjerne brukt innen kvalitativ forskning fordi utvalget er tett knyttet til problemstillingen, og målet er å få så rike beskrivelser som mulig. Dermed blir dette viktigere enn en randomisert utvelgelse - kvalitet over kvantitet er følgelig naturlig i en kvalitativ studie. For å besvare problemstillingen «Hvordan opplever rådgivere å møte konflikter ved å bruke kreative og helhetlige tilnærminger?» ble det nødvendig med noen kriterier i utvalget. Først og fremst måtte det rekrutteres rådgivere. Dernest måtte de ha erfaring med å arbeide med konflikt. Det var og viktig at de var kjent med og benyttet kreative og helhetlige tilnærminger i rådgivningen. Postholm (2010) trekker frem at det viktigste med utvalget er at de har erfaring med det forskningen og problemstillingen dreier seg om. Poenget ble derfor å sikre informanter som kunne gi rike beskrivelser av opplevelsene sine. Utvalget ble gjort i ulike miljø og gjennom litt ulike kontaktpunkt. To av informantene kom fra veilederne mines nettverk, hvilket kan sies var positivt fordi kriteriene sånn sett var verifisert også av to andre enn deltageren selv. En annen deltager ble rekruttert via et nasjonalt forbund for en relevant retning innen rådgivning, hvor lederen av forbundet tipset om deltageren i henhold til kriteriene. De to siste deltagerne ble rekruttert gjennom at jeg tok direkte kontakt med noen jeg hadde visste hadde benyttet kreative tilnærminger som igjen satt meg i kontakt med en kollega som og passet kriteriene. Deltagerne hadde erfaring fra tilnærmingene gestalt og psykosyntese, som er beskrevet i oppgavens teoretiske rammeverk, samt en retning sprunget ut fra gestaltterapi som heter integrativ terapi (nærmere beskrevet i Petzold, 2008). Ryen (2002) trekker frem at man må huske at man ikke bare gjør et utvalg deltagere, men også settinger, situasjoner og prosesser. I så måte anser jeg det som fordelaktig for overførbarheten at ikke utvalget var fra en homogen gruppe hvor alle kjente hverandre fra før, men fra et tverrsnitt av rådgivere som arbeider kreativt med konflikt. Antallet på fem deltagere anses som egnet i forhold til analysemetoden anvendt (Braun, Clarke, & Rance, 2014). I ettertid har jeg reflektert over at gitt intervjuenes lengde og detaljrikdom og en masteroppgaves omfang kunne det vært tilstrekkelig med færre deltagere, men at denne rikheten i datamaterialet kan anses som et luksusproblem. Kvale (1994) nevner «The law of diminishing returns» (p. 102) i eksplorerende undersøkelser, som at når intervjuene bringer lite nytt har man oppnådd tilfredsstillende antall, hvilket det kan tyde på at jeg i så måte oppnådde her. En annen bemerkning er at alle deltagerne var kvinner, dette kan ha hatt en innvirkning på resultatet, men det er vanskelig å bedømme effekten av dette. For problemstillingens del er det ikke av direkte relevans, men det kan påpekes at kan hende hadde mannlige rådgivere hatt ulike perspektiver enn det som kom frem.

### 3.2.4 Om transkribering

Transkriberingen, overføringen av lydopptaket av intervjuene til tekstformat ble gjennomført så fort det lot seg gjøre etter hvert intervju. De første intervjuene ble transkribert før neste intervju ble gjennomført, men på grunn av tettheten av gjennomføringen av intervjuene lot ikke dette seg gjennomføre videre. Det opplevdes nyttig å transkribere et intervju før neste, fordi det jeg følte det gav noe ekstra dybde å ta med seg, samt at det følte som å bla om et kapittel til neste. Det kan ses på som noe problematisk om intervjuenes tetthet gjorde at jeg var farget av et intervju til neste. Her kommer dansen beskrevet under bracketing-kapittelet inn. Å bruke innsiktene som ressurs, uten å la det komme i veien for det som var viktig for den aktuelle deltager ved sin opplevelse ble etterstrebet. Kvale og Brinkmann (2015) fremhever at det er viktige forskjeller mellom tale- og skriftspråk. Dermed er transkriberingen å anse som en fortolkning av materialet i seg selv, og ikke kun en nøytral gjengivelse. Dette fordrer at man må gjøre ulike vurderinger i prosessen. Blant annet knyttet til det som nødvendigvis faller bort ved omgjøringen av opptak til tekst, som mimikk, kroppsspråk, tonefall, latter, trykk og andre kontekstuelle aspekter. Jeg vektla så langt det var mulig å beskrive disse aspektene der det var naturlig i min transkribering. Latter, gestikulering og andre ting av betydning for å forstå konteksten til uttalelser ble notert. Videre ble transkriberingene utført uten å ta med navn og andre tilkjennegivende opplysninger som kom frem. Språket ble også holdt til bokmål for anonymisering. Intervjuet som var tospråkelig ble dog nedskrevet på begge språk, men sitatene som er med i oppgaven er oversatt til norsk. I tillegg ble det gjennom hele intervjuprosessen skrevet en refleksiv dagbok som har vært grunnlaget for mye av metodekapittelet, og som også dannet et innledende grunnlag for analysearbeidet. Ryen (2002) påpeker hvordan datainnsamling og analyse er en interaktiv runddans som henger sammen.

### 3.3 Om analyseprosessen

Analyseprosessen startet som nevnt allerede under gjennomføringen av intervjuene og videre særlig under transkriberingen. Notatene fra denne prosessen og de transkriberte dataene ble grunnlag for en tematisk analyse beskrevet av Braun et al. (2014). Braun et al. (2014) fremhever at denne analysemetoden er fleksibel og velegnet for nybegynnere til kvalitativ forskning. Fasene i en tematisk analyse oppsummeres i disse punktene av Braun et al. (2014), og er slik jeg har gjennomført det i denne oppgaven:

1. Bli kjent med datamaterialet: gjentatt gjennomlesing, lytte til opptak, utførelsen av selve transkriberingen
2. Koding: lage stikkord som identifiserer viktige aspekter ved dataene relevante for problemstillingen, slå sammen og gruppere disse stikkordene når hele datamaterialet er kodet ferdig.
3. Finne temaer: finne helhetlige, overordnede temaer ut fra de sammenslåtte og grupperte stikkordene fra kodingen
4. Revurdere disse temaene: sjekke temaene tilbake mot datamaterialet
5. Definere og navngi temaene: Analyser hvert tema og velg informative navn på temaene
6. Rapportere og skriv ned funnene: sy sammen de tematiske funnene med utdrag fra datamaterialet (sitater). Kontekstualiser funnene i relasjon til eksisterende litteratur.

Steg 1 er alt dels beskrevet i «3.2.4 Om transkribering». Det kan legges til at jeg her startet med å gjøre analyserende notater i margen, koder som sto frem i materialet ble notert kontinuerlig i dette arbeidet. Steg 2 startet altså tidlig, og kodene ble raskt samlet til helhetlige tema som beskrevet i steg 3 og navngitt da dette nokså raskt fremsto som å stå ut fra materialet. Prosessen med å revurdere disse ble derfor viktig for å sikre at viktige aspekter ikke var utelatt, eller at det manglet dekning for temaene. Dette ble blant annet gjort ved å gå tilbake til transkriberingene og sjekke temaene fysisk ved å gi hver en farge og markere i de utskrevne transkripsjonskopiene med markeringstusj. På denne måten så jeg raskt visuelt om





- (1) Et relevant og interessant tema, som oppgavens innledning forsøker gjøre rede for.
- (2) Rike og nøyaktige beskrivelser, som både teoretisk forankring, beskrivelse av metode og funn her søker bidra til.
- (3) Oppriktighet, herunder er spesielt metoden og selvrefleksiviteten beskrevet under forskerrollen relevant
- (4) Troverdighet, noe jeg forsøker bidra til gjennom grundige beskrivelser, samt at jeg har gjennomført en medlemsvalidering som beskrives nedenfor.
- (5) Ressonans, det er mitt håp at fremstillingen av funnene rører ved noe i leser, og kan skape gjenkjennelighet.
- (6) at forskningen representerer et signifikant bidrag, (7) er etisk og (8) meningsfull som jeg håper rapporteringen bidrar til for leser.

Disse prinsippene har ligget i bakhodet under de ulike stegene i utformingen av denne oppgaven og hvert kapittel representerer et bidrag til å svare for noen av kriteriene. Som beskrevet i oppgavens ontologiske og epistemologiske utgangspunkt søkes det ikke generaliserbare resultat, men å skape et grunnlag for videre undring, tenkning og forskning omkring rådgivningspraksis.

### 3.4.1 Etiske vurderinger

I vurderingen av hensynet til studiens deltagere har jeg støttet meg til Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi, NESH (2016) som beskriver nødvendige hensyn i forskning som involverer mennesker. Informert samtykke, anonymisering og konfidensialitet er viktige prinsipper jeg har rettet meg etter. Samtykke ble innhentet ved rekruttering (se vedlegg) og det ble repetert ved begynnelse og avslutning av hvert intervju at deltagerne når som helst kunne trekke seg fra studien. Dataene er anonymisert i presentasjonen i denne studien, og som beskrevet i transkripsjonskapittelet. Dataene er oppbevart sikret gjennom arbeidet med studien. Jeg har informert om at lydfiler slettes og datamaterialet og annen dokumentasjon makuleres, når prosjektet er avsluttet. Videre har jeg forholdt meg til taushetsplikt om de som deltar i prosjektet. I tillegg har jeg under de spesielle tider i en global pandemi valgt å prioritere hensyn om at forskningen ikke skal kunne være til ulempe, da gjennom å utgjøre en smitterisiko, valgt digital gjennomføring. Studien er søkt og godkjent hos Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste, NSD (se vedlegg).

### 3.4.2 Forskerrollen

Dahlberg (2006) trekker frem selvbevissthet som sentralt for ontologien innen menneskevitenskapene. Som mennesker er vi del av verden, men vi er skjenket våre evner til å tenke kritisk og være intensjonelle med en objektiv retningssøken for fornuften vår. Som mennesker i og av denne verden må vi som kvalitative forskere danse på linjen mellom å bruke oss selv aktivt, og å distansere oss fra tematikken for å se den klart. Selvbevissthet stiger frem i denne studiens metodologi, teori og funn som noe vesentlig.

It matters less that we can or cannot achieve a pure transcendence or a pure self-awareness than that we realize the importance of taking the first step on the path toward objectivity, that we develop an awareness of the conscious processes that contribute to our research and understanding. (Dahlberg, 2006, p. 96)

I lys av dette vil jeg her forsøke redegjøre for noe av min tidligere erfaring og dermed blick på oppgavens tematikk. Min interesse for konflikt har utviklet seg gjennom studiet på rådgivningsvitenskap. Fordi jeg har vært en person som har vært redd for det som er vanskelig, vonde følelser, dårlig stemning, har jeg tidligere sett på konflikt som noe potensielt *grusomt*. Noe ødeleggende og vondt. Noe som vil føre til at jeg kanskje ikke blir forstått, at jeg dermed ikke blir likt, og da at noe dårlig kan skje meg. Dette som følge av traumatiske ting jeg har opplevd, og egne selvbedrag som lenge hadde sammenheng med indre konflikter

knyttet til blant annet en PTSD-diagnose. Jeg har derfor hatt mestringsstrategier knyttet til konflikt og vanskelige ting, som ikke alltid har fungert optimalt. En kan si at jeg har vært svært konfliktsky. Innledningsvis har jeg vist til at erfaringer med kreative og helhetlige tilnærminger på studiet rådgivningsvitenskap har opplevdes som svært bevisstgjørende når det kommer til å se grunnlaget for at jeg ikke har håndtert konflikt optimalt. Sider ved meg selv har blitt belyst, fra blindspots til kilder til vekst. Jeg har opplevd en følelse av empowerment, når jeg har lært at jeg kan være intensjonell med sider jeg før har undertrykt. Siden disse erfaringene er sterke hos meg, har jeg tette bånd til studiens tematikk. Det har derfor blitt viktig å etterstrebe å være lite førende og la deltageres stemmer få mye plass. Både under gjennomføring av intervju, og i rapportering av funn. Metaforer og temanavn er tett knyttet til deltageres egne ord, oppgaven er utformet slik at funnene og deltageres stemme har fått mye plass. Jeg setter det i sammenheng med Tracys (2010) punkt om troverdighet, «showing rather than telling» (p. 840). I tillegg gjorde jeg en medlemsvalidering (Ryen, 2002) av både de transkriberte intervjuene og av en kort presentasjon av studiens funnkategorier. Deltagerne kom med tilbakemeldinger på at de kjente seg godt igjen i temaene, og at transkripsjonene var korrekte. I et tilfelle ble et begrep som var oppført feil i transkripsjon rettet på. På bakgrunn av oppgavens omfang har aspekter ved funnene som ikke diskuteres direkte blitt lagt ved som vedlegg, for den interesserte leser.

## 4. Presentasjon av funn

I dette kapitlet vil jeg presentere funnene som fremkommer av den tematiske analysen gjort av de transkriberte intervjuene. Det er trukket ut tre hovedtema som vil brukes som utgangspunkt for å beskrive sammenhenger og poeng som kommer frem i empirien. Disse er videre skilt i underkategorier. Temaene henger sammen med hverandre, og har således ingen absolutte skiller, men de kan ses på som utgangspunkt som tilsammen gir en helhetlig historie som beskriver problemstillingen; «Hvordan rådgivere opplever å møte konflikter ved å bruke kreative og helhetlige tilnærminger?»

Basert på respondentenes egne ord, uttrykk og metaforer har jeg har kalt disse temaene og underkategoriene:

### 4. Å romme

Å skape et trygt rom der en utvikling kan skje

- Skape tillit
- Åpent hjerte. Aksept, empati og nysgjerrighet
- Sterk rygg. Grensesetting og tydelighet
- Det kreative som utvidende og rommende

### 5. Å utfordre

Å utfordre klientene for å komme bakom hva konflikten handler om og for å ta ansvar for sitt i dette

- Skånsom konfrontasjon
- Bevisstgjøring og ansvarliggjøring
- Det kreative som utfordrende og bevissthetsfremmende

### 6. Å stemme instrumentet

Å kontinuerlig og aktivt jobbe med seg selv og sin rolle for å ivareta seg selv og hjelpe klienter best mulig

- Å balansere å romme og å utfordre
- Timing og å tilpasse tilnærmingen til klient
- Selvbevissthet og å kjenne sine styrker og begrensninger
- Kreative metoder for å ta vare på seg selv

I hver kategori vil jeg først presentere funn i undertema som besvarer første del av problemstillingen; «hvordan rådgivere opplever å møte konflikt», dernest si noe om hvordan det kreative og helhetlige virker inn i de respektive temaene, altså siste del av problemformuleringen som er; «ved å bruke kreative og helhetlige tilnærminger».

I møte med respondentene opplevde jeg at de var fem svært ulike rådgivere og individ. Likefullt virket det som de snakket om mye av det samme når det kom til deres opplevelser av å møte konflikt med kreative og helhetlige tilnærminger. I sammenheng med metaforene brukt av respondentene, vil jeg trekke frem en refleksjon jeg gjorde meg. Melodien som spilles i datamaterialet er lik, men den uttrykkes med fem helt ulike instrumenter. Analysen fokuserer på rådgivers perspektiv, siden det er rådgivers opplevelse som er i fokus i problemstillingen, dog finnes det en parallell i empirien mellom hvordan rådgiver søker å være, og hva de oppfatter som hensiktsmessig for klienter i konflikt. Rådgiverne blir i så måte «praktiserende det de preker», gjennom hvordan de rommer, utfordrer og ved å hele tiden søke å være selvbevisste.



## 4.1 Å romme

«Det er varmen som tiner isen» - Anne

Å romme handler om hvordan rådgiverne beskriver sin væren i møte med klienter i konflikt; hvordan de møter, både med tanke på det fysiske og abstrakte rommet mellom rådgiver og klient, og også hvordan dette er med på å utvikle rommet mellom de ulike parter i en konflikt. I dette ligger det og en tryggende grensesetting som kan gå på regler for hvordan man kan være innen rådgivningsrommet; for eksempel en enighet om hvordan man skal snakke til hverandre. Det kreative beskrives her som noe som kan være «utvidende» for partene. I deres arbeid med konflikter beskriver respondentene ulike grader av konflikt, men at disse ofte har «hardnet» eller blitt «fastlåste» når de til slutt når deres bord. Dermed beskriver de at det blir viktig å kunne «myke opp», «tine» og «utvide» som steg én når de arbeider med konflikter.

«Rommet», og «skape rom» og «å romme» som metaforer går igjen i deltagerens beskrivelser. Det å skape et trygt rom, og det å romme som i betydningen å tåle at klienten kan ha det vondt eller vanskelig og ha aksept for det. Line oppsummerer sin opplevelse av egen rolle slik:

*Men min rolle er ikke å være advokat, det er ikke å drive undersøkelse å finne ut av sannheten. Det er.. Jeg prøver å tenke fra konflikt til kommunikasjon. Min rolle er å skape et rom der kommunikasjon kan bli mulig. Skape et trygt nok rom for å tørre å lette på lokket og stikke hodet opp, slik at de kan se hverandre. -Line*

*Også får jeg og mye tilbakemelding på at min evne til å være tilstede og romme. Og vennlighet. Og i møte med det som den andre opplever som skamfullt eller er sint, eller. At jeg stiller vennlig, rommer det, og er der med den andre selv også i dette. Og det har jeg aldri opplevd før, sier mange. -Anne*

Vera beskriver det «terapeutiske rommet» som et gjestfritt rom. Der det blir viktig med tillit, transparens, vennlighet og å «erkjenne klienters smerte». Dette kan også vises i det fysiske rommet, med tilbud om en kaffekopp eller at ikke Kleenexen står åpent på bordet, som for å si; her blir det vanskelig. Petra viser også til at noen ganger trenger ikke det terapeutiske rommet være et rom, kanskje det er å ta en kaffe, å gå en tur eller andre aktiviteter som oppleves mer hensiktsmessig for klienters behov der og da.

Deltagerne opplever at trygghet og tillit skapes gjennom å vise genuinitet og empati. Dette knyttes til en aksept av og nysgjerrighet på klientenes opplevelser. Videre beskrives viktigheten av gode og tydelige rammer for å kunne romme. Det kreative oppleves som utvidende og rommende for helheten.

Viktige stikkord i datamaterialet og dermed underoverskrifter i kategorien 4.1 Å romme er 4.1.1 Skape tillit, 4.1.2 Åpent hjerte; Aksept, empati og nysgjerrighet, 4.1.3 Sterk rygg; grensesetting og tydelighet og 4.1.4 Det kreative som utvidende og rommende

### 4.1.1 Skape tillit

Deltagerne beskrev tillit som å være essensielt for å kunne begynne å skape noe form for bevegelse i fastlåste situasjoner. Dette må ligge i bunn i rådgivningssituasjonen, og kan ta tid å etablere.

*Hvis ikke det finnes tillit i bunn i relasjonen når jeg skal komme inn å jobbe med en konflikt, så vil det egentlig ikke ha noe for seg. Fordi da er folk innstilt i frykt; fight or*

*flight, freeze moduset sitt. Så ja, jeg må få de ut av det. For at de kan i det hele tatt begynne å tenke noen andre tanker eller være villige til å snakke om det som er vanskelig (...) Så jeg er jo nødt til å skape et trygt rom for dette. - Kari*

*(...) som rådgivere er det opp til oss å etablere en situasjon, en atmosfære hvor personen kan komme til et sted hvor de føler at de virkelig kan si hva de har på hjertet. -Petra*

*Når det er en konflikt, nå snakker vi om konflikt som er litt sånn stivnet og harde, ikke sant som er mer enn vi hele tiden kan å løse opp i, etter hvert da. Så det er, å jobbe med den tilliten. Å snakke om det. Det å sette ord på at det er det vi snakker om. Det er viktig å på en måte gjøre det, sant, å være transparent. - Vera*

*...jeg, du og utvide mellomrommet mellom stimulus og respons er jo min hoved, sant, og vennlighet og aksept og bekreftelse og tillit. Det er jo sånn jeg møter. (En klient) sa, det tok meg så lang tid å tro på din vennlighet, fordi jeg var ikke vant til det. Og jeg har aldri blitt møtt sånn før, så jeg forsto det ikke. - Anne*

#### 4.1.2 Åpent hjerte. Aksept, empati og nysgjerrighet

Navnet på denne underkategorien kommer fra Annes bruk av uttrykket åpent hjerte, som metafor på hvordan hun møter klienter med aksept og vennlighet. Aksept, empati og nysgjerrighet går igjen i deltagerne beskrivelser som viktige for den rommende delen av rådgivningen. Anne beskriver at gjennom det å løfte vanskelige aspekter ved konflikt til noe allmenmenneskelig kan det bli lettere å akseptere for klienten. Aksept oppleves som noe rådgiver både gjør selv og fasiliterer til, gjennom sin måte å møte klienten på. Anne beskriver det som at det som er fastlåst i konflikt, ofte henger sammen med manglende aksept av det som er. Og at det da trengs varme for å tine dette.

*kan du øve på å være vennlig med deg selv når det da nå er sånn. For hvis jeg kritiserer meg, eller skammer meg, eller hvis jeg er full av selvkritikk så hindrer det bevegelse, så derfor vennlighet. Det er jo det der, det er jo sola som tiner isen. Det fastlåste, det handler jo om å løsne i noe som er fastlåst og da.. Og ja, bringe inn varme. - Anne*

Nysgjerrighet trekkes frem som viktig for å romme - både for rådgiver å være nysgjerrig, men og å fasilitere til nysgjerrighet mellom klienter i deres møte med hverandre

*Og det betyr at du skal balansere nøytraliteten med engasjement. For nøytralitet betyr ikke å være uinteressert. Du kan være nysgjerrig, og det tror jeg er en av de viktigste tingene med.. Nysgjerrighet og empati. Når du skal jobbe med konflikt. Så nysgjerrighet, nøytralitet og empati er på en måte stikkordene. - Kari*

*Så det å evne å bli nysgjerrig på hva mer er det jeg ikke ser, som gjør at en henter frem andre sider i seg selv, til å møte. Og da handler det om det rommet som er mellom oss, som vi kan se, også handler det om det rommet som er i oss som vi ikke ser, og som vi bare må bli nysgjerrig på. - Line*

En annen måte å skape rom knyttet til dette med aksept og empati som flere av deltagerne nevnte var gjennom å ta ned gruppestørrelse, eller snakke med en og en i f eks en par-situasjon, innledningsvis i rådgivningen. Å trygge og møte klientene med empati hver for seg dersom temperaturen var for høy. Vera viste til eksempler hvor vanskelige ting tatt i plenum i store grupper løp risiko for at man ikke fikk tak i alt; at man ikke kom så tett på som man

trenger eller at diskusjonen fort kunne bli mer regressiv. I et konkret eksempel hun arbeidet med hvor leder av et asylmottak skulle håndtere en situasjon hvor lokalsamfunnet følte seg utrygge, la han til rette for mange små møter heller en et stort allmøte. Han sikret på denne måten at alle som kunne være part til det som skjedde følte seg sett, hørt og forstått ved å lytte, og invitere alle spesifikt til møter med et genuint ønske om å forstå. Gjennom å møte med empati og aksept, ved å bli tatt på alvor, kunne en alvorlig konflikt i dette tilfellet avverges eller løses før den var *hardnet*.

*Når du får tak i en konflikt og du får, disse motstridende følelsene sant, dette med å jobbe med aksept av det som er.. Så vil det frigjøre energi til veldig mye. Sant altså, plutselig får du gjort alt det der som ikke du fikk gjort for all energien var bundet opp i en sånn uløst konflikt da. Og det da, å se på en måte hvordan en kan ivareta, altså det med at noen er redde, eller hva er det for noe, hvilke andre ting kan det trenge å trygges med. Det å bli tatt på alvor med det, løste opp til at, man trengte ikke ha alle disse sikkerhetstiltakene som lagde, bare mye mer aggresjon.- Vera*

#### 4.1.3 Sterk rygg. Grensesetting og tydelighet

Metaforen brukt i forrige underkategori henger sammen med metaforen som beskriver denne overskriften. Som en del av det å romme, blir grensesetting og tydelighet også viktig for å skape trygghet og rammer (vegger i rommet) beskriver deltagerne. Anne forklarer balansegangen mellom å romme og å sette grenser med metaforene; «*Sterk rygg og åpent hjerte!*». Hun forklarer at selv om hun opplever aksept, vennlighet og åpenhet som essensielt blir noen grenser allikevel nødvendig.

*Altså jeg har en fasthet. Jeg har en fasthet og en stødighet. Jeg er ikke bare, jeg elsker deg og du er så fin. Altså, jeg er ikke en geleklump som bare.. Altså, fasthet og åpent hjerte (...) For, du får ikke tvinne meg altså. Sånn, hvis du er min klient og sitter med dine konflikter, så kan ikke du tvinnet meg rundt lillefingeren fordi om jeg har tillit til deg og. Jeg har en stødighet og fasthet og balansen. - Anne*

*...det med delpersonligheter og polariteter og det at, dette med jeg-budskap, snakk sant om egen erfaring, som en grupperegel, ja det tror jeg er kjempeviktig. Hva slags regler har vi, sette en norm for hvordan vi skal ha det sammen, som leder. Ikke snakk om andre. Men snakk for deg selv. Og snakk direkte til. Og bruk jeg-budskap, og snakk sant om egen erfaring. Sette noen regler, og det å ville hverandre vel. (...)«Nei, unnskyld, kan du snakke for deg selv» altså, ikke korrigerende og arresterende for da kan jeg fort aktivere ditt fight, flight, freeze. Men si det på en måte som du og de andre kan tåle. - Anne*

Line forklarer at å være tydelig på grenser også er noe som bidrar til at klientene kan føle seg trygge og ivaretatt. Samt viktigheten av å holde balansen, når det kommer til å oppleves nøytral.

*..det kan handle om å, ja, stoppe fiendtlighet da – for å si de sånn. Stoppe når en blir sarkastiske eller, eller blir som det jeg sier at dette er ikke okei, sånn skal vi ikke.. at de kan vite at de får hjelp til å ikke bli sittende der å bli trakassert eller bli krenka. (...) der det er store konflikter så handler det og om fryktelig mye utrygghet på hverandre. Og da er det desto viktigere tror jeg, at rammene er hvertfall klare da, trygge nok. Også handler det bare om det å erfare at de blir sett begge to, at begge to ikke føler seg, at den ene blir forfordelt eller blir støttet mer eller. Å være veldig sånn obs på den avvisningen mange lett kan føle på det. - Line*

Vera beskriver at å jobbe med klienters evne til å forstå forskjellen på intensjon og effekt i konflikt ofte er hensiktsmessig. Dette kan og være en del av å sette grenser for seg selv.

*...noen ting er greit og noen ting er ikke greit sant. Og det å si noe om hvordan de gjør, hva slags effekt, det er en måte å jobbe med grensesetting på. At jeg forteller deg, hva slags effekt det du gjør har på meg. - Vera*

#### 4.1.4 Det kreative som utvidende og rommende

Flere av deltagerne beskrev at en tegning, skulptur eller lignende kunne bli noe eksternt, men konkret å snakke om, som dermed er med på å utvide, eksternalisere og dermed bidra til en viss grad ufarliggjøre det som snakkes om. Vera nevner et eksempel hvor hun i gruppesammenheng kunne finne et eksternt objekt, en skål med steiner, som kunne representere gruppemedlemmene og de kunne utforske i felleskap hvordan ting var og kjentes ved å flytte om på steinene. Det kreative kan altså være noe som konkretiserer og utvider, ved å gi noe håndfast utenom situasjonen å snakke om. Hensikten med å romme, støtte og utvide hva klienten kan bære forklares i en veldig beskrivende metafor av Anne, i forbindelse med en utgreiing om en kreativ tilnærming i form av en meditatav sinnsro-kroppsscannings øvelse hun kunne ta med klienter i konflikt på.

*...jeg er fastlåst i forhold til den andre. En konflikt. Uavhengig av grunn og grad, men en metafor; altså hvis jeg har en kopp med vann, også tar jeg en t-skje salt oppi den. Hvis jeg smaker på den så er den jo veldig salt. Og så salt er det her, jeg kan ikke drikke det, jeg kan ikke fordøye det. Det salte vannet er jo en metafor på noe som er veldig ubehagelig (...) Bare jeg møter meg med vennlighet, bare den biten, så kan du si at jeg får en bolle med en t-skje, et større volum. Denne sinnsro-øvelsen, når sinnet roer seg, da løser det jo opp, da blir det et badekar med vann. Med en t-skje salt. Altså fenomenet er der, vi to får det ikke til, eller får ikke det til sammen med deg. Fenomenet er der, men det har fått mye større rom til å leve i, med den sinnsro som er neste ledd. Og da er jeg i stand til å smake på vannet. Det er ikke så salt.» - Anne*

Her oppleves det kreative, altså denne meditative praksisen som en måte å utvide «rommet» på, hvor da konflikthåndteringen etter hvert kan få plass, klientene *kan smake på vannet*. Anne setter ord på hvordan dette å myke opp det fastlåste kan gå til. Og hvordan en som tredjepart ikke kan gå inn med en fordømmende holdning, eller starte med å forvente for mye. Noen ganger må man jobbe med partene hver for seg, for seg selv før man inviterer til å romme den andres perspektiv. Det kreative kan være en måte å hjelpe noen utvide sin toleranse; å se mer på, og sånn utvide plass til å til slutt også romme den andres perspektiv.

*...altså åpenhet, villighet, det er jo det som ikke er der. Så jeg må jobbe mye for å mykne og åpne, og at du kan romme før jeg kan ta den. Det er jo viktig at du ser deg selv og den andre og kan romme begge deler. Men man kan ikke begynne med at du skal se den andre du er i konflikt med, for det klarer du ikke, det vil du ikke, det er jo derfor du er i konflikt, fordi du ikke evner det. Og ikke fordi du er dum eller skyldig eller.. vanskelig. Fordi du ikke evner det. Å ha den genuine respekten for den andre at du gjør så godt du kan. (...) Det hjelper meg veldig. (...) Du gjør så godt du kan og det er dette repertoaret du har tilgang til nå. Selv om det er veldig fastlåst fra mitt perspektiv. Det er der du er. Respekt, anerkjennelse, bekreftelse, hjelpe den andre til å se, og dette som metafor; saltvann i en kopp og saltvann i et badekar. Altså, utvide. Og da tåler du det bedre. -Anne*

## 4.2 Å utfordre

*"Push gently to the limit" - Petra*

Kategorien å utfordre handler om hvordan respondentene opplever at de kan utfordre klienter innen rommet som beskrives i første kategori. Når et trygt rom ligger til grunn, forklarte flere av respondentene hvordan de opplever at de selv kunne være ganske *konfronterende*. I dette ligger å speile klientene, konfrontere ved å påpeke f eks opplevd inkongruens. Flere opplevde seg selv som, og fikk tilbakemeldinger på, at de var *tydelige* ovenfor klienter. Bevisstgjøring hos klientene av hva konflikten egentlig handler om, samt ansvarliggjøring; å sørge for at eierskapet til konflikten ligger hos klient ble beskrevet som veldig viktig. Respondentene forteller at de etterstreber å oppleves med en viss *nøytralitet eller balanse* i arbeid med konflikt og et viktig prinsipp blir da at klientene selv skal eie konflikten; at ikke rådgiver skal løse denne for dem. Dette er med på å legge til rette for at rådgiver oppleves *balansert i å utfordre partene*, men som også beskrives å være det som er med på å skape en varig, konstruktiv endring.

Viktige stikkord i datamaterialet og dermed underoverskrifter i kategorien 4.2 Å utfordre er 4.2.1 Skånsom konfrontasjon, 4.2.2 Bevisstgjøring og ansvarliggjøring og 4.2.3 Det kreative og helhetlige som utfordrende og bevissthetsfremmende.

### 4.2.1 Skånsom konfrontasjon

Flere av deltagerne beskrev seg selv som nokså konfronterende og utfordrende i måten de møter klienter på. Konfrontasjon blir til en viss grad nødvendig for å kunne skape endring, opplever de. Dette henger sammen med 4.2.2 Bevisstgjøring og ansvarliggjøring.

*Jeg har kanskje løsninger i hodet, men jeg kommer ikke til å foreslå de eller vise de. Jeg vil at løsningene skal komme fra menneskene som er i konflikten. Og jeg vil fasilitere det gjennom masse lytting, og masse konfrontasjon egentlig. Så, å konfrontere de når de sier en ting og gjør en annen. Du vet, men det må være en \*sukker\*, jeg vil si en myk, skånsom konfrontasjon. - Petra*

Et eksempel hvor konfrontasjon blir nødvendig er når respondentene beskriver at klienter i konflikt ofte ønsker å bli forstått på en slik måte at de har rett i konflikten, og at dette kan lede til at de kommer i en situasjon hvor klient ønsker at rådgiver skal være enig, ta parti eller legge konflikten over på rådgiver. Motivasjonen til klienten kan da oppleves som å ville vinne, heller enn å ville løse konflikten. Flere av respondentene beskriver hvordan slike spørsmål kan møtes med å konfronteres med rådgivers opplevelse av dette. Utfordring betyr også å faktorene inn et ubehag som all læring og utvikling nødvendigvis har i seg.

*Når noen ikke ønsker å løse konflikten, altså, de vil bare.. De kommer til meg og de vil klage om en konflikt med en annen person, og de vil ikke egentlig løse det; de vil bare ha noen til å høre på dem, og til å være enige med dem. For å eh, gi dem mer ammunisjon, om du vil, for å gå videre, og da kan du ikke egentlig hjelpe dem. Det er eh, da vil jeg konfrontere den oppførselen. - Petra*

*Nei, da påpeker jeg det. Hvis ikke jeg kommer inn så skjærer jeg igjennom (...) bare for å påpeke at «dere sitter her med meg og det koster dere så og så mye... Vil dere ha hjelp av meg eller vil dere bruke dette til å fyre løs på hverandre? Det er helt opp til dere, men det er deres ansvar. - Kari*

*...jeg er nok ganske utfordrende. I måten å tilnærme meg på. Men jeg er opptatt av å gjøre det på en måte som, at alle skal ha æren sin i behold etterpå. Man kan godt kjenne seg litt, det er alltid ubehagelig, læring er jo i seg selv; hvis du tenker at læring, har det skjedd læring så har det skjedd fysiske forandringer i hjernen. Så all læring har et lite ubehag i seg, hvis det er forandring. Så det ubehaget må jeg kunne takle og tåle, som veileder eller i den situasjonen. Så du må kunne utfordre og ta vare på og gi respekt. Gi respekt for den som er der. – Vera*

#### 4.2.2 Bevisstgjøring og ansvarliggjøring

Deltagerne er samstemte i at bevisstgjøring og ansvarliggjøring av hva det egentlig er konflikten handler om for klientene er vesentlig i arbeidet med den. Dernest beskriver flere at eierskap til konflikten må ligge hos partene for å oppnå en konstruktiv og varig utvikling. Altså å jobbe med å bli bevisst, for så å kunne ta ansvar. Petra snakker om hvordan hun selv har opplevd at ved å bli bevisst sine holdninger til konflikt har hun lært å bedre jobbe med konflikt konstruktivt, og at når hun tar med seg dette i rådgivningssituasjonen oppleves det være «empowering» for klientene. Hun opplever at klientene kan lære at de har makt til å påvirke situasjonen, at de har makt og valg i hvordan de ønsker å håndtere konflikten.

*Dersom du blir bevisst på din oppførsel når det kommer til konflikt, og dine holdninger angående konflikt, så kan du vokse; du kan lære å gjøre et valg. Dersom jeg er, ubevisst holdningen min til konflikter, om jeg er konfliktsky og ubevisst det, og alt jeg gjør for å unngå konflikt, så kommer jeg bare til å fortsette. Men hvis jeg i rådgivning kan bli bevisst, som klient, at jeg unngår konflikt, så kan jeg lære å jobbe med det litt, og det vil hjelpe meg i livet mitt ellers. – Petra*

Kari og Line beskriver og hvordan ny innsikt blir viktig, å komme ut av automatiske moduser for så å kunne ta ansvar for dette. Som Einstein sier forklarer Kari, så kan du ikke løse et problem med samme bevissthet som du lagde det.

*Fordi alt annet blir, du bare agerer på automatikk. Og så lenge du er i en automatisk modus så vil du ikke endre noe som helst. Du er nødt til å skape ny innsikt hvis du skal kunne endre noen ting. Og det ansvaret handler litt om, når jeg sier at målet mitt er bevissthet er det, det er nummer 1, men det andre er ansvar. – Kari*

*Kunnskap gir forståelse, og forståelse kan være med å skape endring. – Line*

Å balansere en opplevd nøytralitet i grad av utfordring og konfrontasjon beskrives som utfordrende. Det er viktig å være tydelig på sin intensjon om bevisstgjøring og ansvarliggjøring av begge parter.

*Der jeg sitter med far i en samtale og mor i en annen samtale, og da vil de fort, når de blir utfordret på ting, da vil de tenke at jeg tar parti med den andre. Og det handler jo også om en avklaring. At i dette rommet så utfordrer jeg deg, for det er jobben min å hjelpe deg å se din del av det. Men du skal vite at i det andre rommet så utfordrer jeg den andre. For der må den utfordres til å se sin bit av det. For vi kommer ikke videre uten å se deres ansvar. Og det prøver jeg være tydelig på, men det er ikke til å unngå at noen føler at en tar side. – Line*



*Også tror jeg det er kjempeviktig at jeg ikke tar mer ansvar enn det som er mitt, veldig lett å ta ansvar fra de. På at det er jeg som skal ordne det, og det tror jeg er viktig å gi tilbake. Jeg skal støtte, jeg skal bidra og hjelpe de til å klare. Men det er ikke mitt ansvar å jobbe. Så det er den ene og den andre biten. Det handler noe om å bære, men samtidig ikke ta ansvaret fra. – Line*

*Ja, for hvis ikke de da kommer til den anerkjennelsen av det behovet sitt. Så kan de heller ikke eie konflikten. Og du er nødt til å eie konflikten med deg selv og andre før du kan skape en endring, før du kan skape en forløsning. (...) Det fungerer ikke. Fordi det er ikke.. du har ikke kommet dypt nok inn i essensen av det som er problemstillingen.  
-Kari*

#### 4.2.3 Det kreative og helhetlige som utfordrende og bevissthetsfremmende

Respondentene forklarte at «å utfordre» kan ligge i å utforske kreative metoder som kunne oppleves som noe utenfor klients komfortsone, for å fasilitere endring og læring. Her er det å bli klare over noe nytt være en form for utfordring. Slik det beskrives av Vera: «*det er konfronterende i seg selv, å avdekke sånne mønster*». Deltagerne erfarer at alle innfallsvinkler til å jobbe kreativt ikke faller like naturlig for alle klienter. Flere av respondentene beskriver at de opplever seg selv som kreative i å finne rett metode for den enkelte. De opplever at ofte synes klientene det er svært lærerikt å prøve noe utenfor komfortsonen, men at de noen ganger må utfordre for å få de med dit. Alle respondentene erfarer at klienter ofte kan gi positive tilbakemeldinger når de har blitt utfordret til å prøve ut noe kreativt; de har blitt klar over noe nytt på en annen måte. De kreative metodene oppleves som noe som gjør denne prosessen lettere, da disse skaper nye innfallsvinkler for å få tak i nye ting. Flere respondenter beskriver å lytte bakom, til noe mer enn bare overflaten av klientenes ord. Kreativ utfoldelse beskrives da som en enda rikere kilde til flere data enn bare klientens ord og beskrivelser alene. Flere av deltagerne fremholdt bevissthet og bevisstgjøring som noe elementært når det kom til å arbeide med konflikt, og de kreative og helhetlige aspektene blir da viktige for å sikre at man får utforsket flere innfallsvinkler. Å komme bakom hva det egentlig handler om, å gi barnet sitt rette navn er å snakke sant sammen forklarer flere av deltagerne. De forteller om mange situasjoner hvor konflikten ikke *egentlig* handler om det den tilsynelatende handler om. Eller at deres tjenester er kalt inn i bedrifter eller organisasjoner hvor selve oppdragslyden ikke handler om at det finnes konflikt der, men at dette avdekkes etterhvert. Konflikter kan være latente beskriver flere, og det blir dermed deres oppgave å bevisstgjøre rundt hva det er som faktisk foregår – dette er en prosess om kan oppleves utfordrende for rådgiverne selv å finne ut av også.

Kari kaller det å få klientene med på prøve ut noe kreativt og å utvide perspektivet for «å danse med motstanden», og opplever at dette ofte er veldig meningsfylt for klientene.

*De må liksom veiledes inn den bakveien da, og få de verktøyene og da opplever de fleste at dette var nyttig. Og noen har veldig motstand, f eks når jeg bruker stol-øvelser. Og det hadde jeg jo selv og da jeg ble utsatt for det, at det var særdeles ubehagelig, jeg synes det var skikkelig teit selv, så derfor så kjenner jeg jo motstanden. Vi er jo trent i at vi skal ikke bruke øvelser vi selv ikke har gjort, fordi du skal erfare hvordan dette føles. Og da kan jeg kjenne igjen den motstanden veldig. Og vegringen. Også når du da lokker og lirker litte granne, og sier «jammen, okei, vi skal bare leke litt, vi skal bare prøve litt, er ikke sikkert vi, vi skal bare se hva som skjer», så er det veldig mange som svarer; å, herregud, jeg var ikke klar over, nå kjenner jeg det, nå føler jeg det. - Kari*

*Og det der med å ta litt lyven av det; det kan godt tenkes det kjennes teit ut, ikke sant, men vil du prøve? Sånn inviterende, kan du prøve, okei, så gjør de det. – Vera*

*Og å prøve noe litt annerledes, som kanskje gjør den ukomfortabel. Så, rollespill, som det, den tomme stol; hva kan du si til denne personen som ikke er her nå. Eller, jeg kan til og med ta plassen til den de er i konflikt med, og kan gi de en reaksjon å håndtere. Du vet, så de kan øve. Det er viktig. Du må... det handler om, mye av det er egentlig om respekt. Kan jeg kommunisere at jeg respekterer den personen og at jeg tenker på deres beste interesser og at jeg veldig gjerne vil hjelpe de. -Petra*

Det oppleves viktig å utfordre, men å gjøre dette med en varhet og bare til grensen av det klienten kan takle; «Push gently to the limit» sier Petra. Balansen her blir altså vesentlig. Flere er inne på at konflikter kan være implisitte eller skjulte, og at deres jobb handler om å komme bakom og under overflaten av det som sies.

*Det kan være underliggende, å ikke så lett å oppdage (...) Så min jobb er å finne ut hva de egentlig er i konflikt med. Og jeg tror en del av rådgivers rolle er, du kan ikke ta for gitt, bare overflaten av hva folk sier noen ganger. – Petra*

*...å lytte bakom, altså, lytte til stemmen, altså hvis jeg sier en ting, men du lytter til stemmen og stemmens kvalitet, lytt til tempoet, se på ansiktet, ansiktsmimikken, se på hva jeg gjør med hendene, med føttene, det nonverbale. Ordene, kan lyve, eller ikke lyver men.. Kroppens tale. – Anne*

*vi er nødt til å gå bakenfor konflikten. Å få et metaperspektiv som jeg kaller det da, altså du må inn i observatøren av deg selv, og behovet ditt for å kunne endre utfallet av konflikten. - Kari*

Kreative uttrykksformer her er med på å gi flere ting å lytte til, å se. At det kreative blir utvidende, som nevnt i temaet om å romme, men også som kilde til å komme bakom, og bli bevisst nye ting. Meditasjon og tankereiser kan være hensiktsmessig for at klientene skal bli bevisste hva ting egentlig handler om for dem, eller å bruke konseptet delpersonligheter.

*Tegning, rolle spill og ja.. Fordi, det får folk ut av hodene sine og i kontakt med kroppen! Så, det kreative, si tegning; det henger sammen med en annen del av hjernen vår og erfaringen vår. Ofte kan du se folk uttrykke seg i detalj gjennom tegningen, og da kan du bruke tegningen som en tredje person om du vil, i en-til-en rådgivningstimer. (..) Spesielt med mennesker som ikke er så veldig verbale. Eller har litt vanskeligheter med å uttrykke seg. Og om noen tegner mens jeg ser på(..) kan jeg plukke opp masse.. For eksempel kan noen tegne å være sånn \*hnnngh\* (mimer hard skribling), de er harde på papiret, eller kanskje er de veldig forsiktige på papiret, og bruker bare pasteller.. Du vet, det er så mye der. Som er ubevisst eller på et lavt nivå av bevissthet som du kan plukke opp. – Petra*

*Delpersonligheter er jo aspekter av oss som, er skapt av visse behov som vi har veldig tidlig i barndommen, som vi igjen skaper en strategi for å få dekket, som blir til en adferd og et mønster, og en del av oss; hvordan vi opptrer i gitte situasjoner. Og, når den linken ikke er gjort tilbake til behovet, når du da ikke forstår hvorfor du opptrer som du gjør, så blir det rotete for en selv, så det jeg gjør da er at jeg guider de da inn til å se disse, kall det delpersonlighetene sine som opptrer i relasjonen. (...) Og det er en måte å skape bevissthet om egen adferd på. - Kari*



Vera kaller det for et mål i seg selv å komme dit at man kan snakke sant sammen; Ko-respondens. Da opplever hun at det er viktig å bruke tid på å bli bevisste og snakke om det samme og at dette er det faktisk handler om. Dermed blir det å holde rådgivningen åpen og helhetlig et poeng, for å kunne bli bevisst hva det er, å gi barnet sitt rette navn. Om man kun forholder seg til jobbsituasjonen eller personers indre følelsesliv kan man gå glipp av noe vesentlig. Noe på jobb kan f.eks. lekke til forholdet hjemme, eller noe som har oppstått inni en selv, kan lekke til omgivelsene.

*...å finne ut av hva er det vi snakker om. Det å lage en sånn konsensus på hva tenker, ser vi på samme måte, altså bruke tid på å klargjøre situasjonen. Også er det alltid et sånt overordnet mål, det som jeg kaller for ko-respondens da. At vi samsnakker, at vi blir enige om, hva vi er uenige om, blant annet. Altså det er sånn, hvis vi kan klare å få til en enighet om hvor det er dissens eller uenighet, eller hvor det er konflikt, da har vi allerede oppnådd en ko-respondanse, da har vi samsnakket. Og da kan vi på en måte se på, hvor farlig er det å være enig eller uenig i det. - Vera*

*Det kan skje mellom oss, og det kan være jeg som bærer det alene, men det vil nok lekke til noe. Vi har jo dette klassiske, der en kommer fra jobb og begynner krangle med mannen. Og det har ingenting med mannen å gjøre, men hun har hatt en vanskelig relasjon på jobb i dag, og det klarte hun ikke å ordne opp i, også lekker det her. Alt henger sammen med alt. Og alt er i interaksjon, så hvis jeg ikke er i en god setting, om jeg krangler med mannen min nå, så er det ikke sikkert jeg, hva er problemet, kan du gi barnet sitt rette navn, det er ikke sikkert jeg klarer det, jeg er bare sint for at han ikke har vasket opp. Men det handler egentlig ikke om det. - Anne*

Det fremheves det helhetlige gjennom kreative uttrykk, for at man skal bli tilstrekkelig bevisste i en konflikt. Det handler om at mennesket er en helhet hvor alt henger sammen, ulike metoder kan utforskes for ulike tilganger.

*Det vi har gående oppi her (peker på hodet), det henger aaalt sammen med kroppene våre, altså til... Kroppene våre, hjernen, våre spirituelle liv, følelser, alt det der er knyttet sammen. Og i rådgivning eller psykoterapi, om du bare har snakke-terapi så er jo det bare en del. Det er derfor jeg liker å gjøre ting som tegning, eller skulptur... Ulike ting! - Petra*

*Så utifra mennesket sitt sånn, iboende skapenhet da. Så bruker de nok veldig sånne kreative metoder. Der man tok i bruk ting som berører kanskje andre deler av hjernen eller strukturer enn taleordet. Selv om talen i seg selv er jo kreativ. Så det med tegning, du kan ta et eget kurs innenfor kreativ kunstterapi, bevegelsesterapi, der man jobber veldig mye med kropp.. (...), du må forholde deg både til sansehjernen og følelhjernen og tenkehjernen. Så tenker jeg, evolusjonsmessig utviklet jo de lavere delene av hjernen seg først og så følelser og så tanker. - Vera*

### 4.3 Å stemme instrumentet

«Det er du som er ditt instrument, at du kjenner instrumentet, og stem det daglig!» - Anne

Denne kategorien handler om respondentenes opplevelse av å kontinuerlig og aktivt jobbe med seg selv og sin rolle for å ivareta seg selv og dermed være i stand til å hjelpe klienter best mulig. Her brukes instrument som metafor.

*...det er jeg som er instrumentet. Det er jeg som står på scenen og spille fiolin, metafor sant. Som er solist. Og da må jeg kjenne instrumentet og kjenne meg i møte med.. Og merke harmoni, disharmoni, og skal jeg ta den strengen eller den melodien og gjøre sånn eller sånn. Så, punkt en er jeg er instrumentet. Og det er ferskvare. «Nå er jeg utlært», nei, det er ferskvare. - Anne*

Å stemme instrumentet impliserer ikke at rådgivers rolle er noe mekanisk og teknisk, snarere tvert i mot. Metaforen er hentet fra en respondents beskrivelse av rådgivningen som en kunst; som krever like mye øvelse som for eksempel en førstefiolinist. Og at rollen er dynamisk og i stadig utvikling. Det beskrives at det ikke finnes noen «one size fits all» og enhver prosess er dynamisk og levende. Balanseringen av det hele krever stor selvbevissthet hos rådgiver. Lik en dirigent i et orkester må man være bevisst og balansere, om man i seg selv merker en aversjon mot f eks trommene vil ikke sangen bli komplett harmonisk.

Dette representerer å være i stand til å balansere det å romme og å utfordre, timing til å prøve ut riktige tilnærminger eller metode, selvbevissthet i rollen; å være kongruent og stå stødig. Å være selvbevisst blir spesielt viktig for å balansere opplevd nøytralitet i konflikter, og man må kjenne sine styrker og svakheter, beskriver deltagerne. De opplever alle at kontinuerlig læring er essensielt. Det er også viktig å kunne ta vare på seg selv for å kunne yte best mulig. Alle respondentene beskrev at de på ulike vis også jobbet med seg selv, kontinuerlig som en del av deres virke, således var denne kategorien den som raskest ble synlig i empirien.

Viktige stikkord i datamaterialet og dermed underoverskrifter i kategorien 4.3 Å stemme instrumentet er 4.3.1 Å balansere å romme og å utfordre, 4.3.2 Timing og å tilpasse tilnærmingen til klient, 4.3.3 Selvbevissthet og å kjenne sine begrensninger, 4.3.4 Kreative og helhetlige metoder for å ta vare på seg selv.

#### 4.3.1 Å balansere å romme og å utfordre

Som vi har sett i kategoriene å romme og å utfordre opplever deltagerne dette som en balansegang. Denne balansegangen krever selvbevissthet hos rådgiver og kan handle om flere ting. Flere av deltagerne beskriver at det er ulikt i starten basert på temperatur og konfliktnivå. Og hvordan de er hentet inn i saken. Noen har erfaring med å være hentet inn av ledelse i organisasjoner f eks, hvor partene kanskje ikke har bedt om hjelp med konflikten selv, hvorpå flere av deltagerne kan oppleve at det krever mer tålmodighet og tid til å trygge. Flere nevner også at det å balansere en form for opplevd nøytralitet hos klienter blir viktig i det å skape trygghet. Vera bruker en metafor om vaskeprogram for at ulike konflikter må behandles ulikt og hvordan man må kjenne etter og bli kjent med hvordan man behandler de rett.

*Også en annen måte som jeg, når jeg snakker om konflikt, som jeg tror mange på en måte forstår. Det er en sånn vaskemaskinmetafor. I noen konflikter, så er det noe du hele tiden holder på med sant, den der 40 graders vasken. (..) Det gjør vi hele tiden, vi løser små konflikter og vi driver med den rengjøringa sånn. Også er det noen som må på skikkelig sånn 90 grader. Også er det noen ting som er så delikate at du må vaske de hver for seg, altså silke og ull ikke sant. Det skal vi være veldig forsiktige med, hvordan vi håndterer. - Vera*

Kari viser til et eksempel hvor hun selv følte hun bommet med balansen av å romme og utfordre, partene hadde ikke fått nok emosjonell støtte, og hun var for ivrig i å skulle løse det på grunn av rollen hun hadde i situasjonen, som var som lærer og ikke rådgiver. Hun forklarer hvordan hun jobbet med dette selv etterpå som læring;

*..veldig lærerikt. Fordi da måtte jeg jo helt, se på meg selv etter på. Hvem ble jeg i dette rommet, hva var det jeg fyrte opp under i tillegg til hva som allerede lå der for eksempel. (..) det handler veldig mye om min energi i rommet. Om jeg klarer å være rolig og tilstede i det. Så derfor så må vi våge å trå feil. For å lære noe selv. Eller så lærer vi jo ingenting. Fordi det handler jo om at jeg er nødt til å se på mine egne indre konflikter, når jeg skal være med å bidra. – Kari*

*Altså, jeg må jo alltid ta en liten runde med meg selv, derfor skriver jeg også journaler og notater, fordi det hjelper meg å reflektere selv på min egent rolle i prosessen. Var jeg for brå, var jeg for direkte, støttet jeg nok, støttet jeg ikke. Så jeg gjør jo alltid sånne refleksjoner i etterkant. For å se meg selv og så går jeg selvfølgelig også til veiledning selv og tar egenerapi, for å sortere. – Kari*

Balanse knyttet til å bevare en opplevelse av at rådgiver ikke tar parti eller blir dratt inn i konflikten beskrives som viktig på ulike vis av deltagerne. Flere forklarer at det blir viktig med selvbevissthet når man skiller parter, og at rådgiver må være avklart i seg selv, i tilfeller hvor man risikerer kjenne mer sympati for den ene enn den andre og å balansere dette. Flere opplever det som viktig med en tydelighet ovenfor partene at det de sier alene kan snakkes om sammen. Det forklares og hvordan å holde rommet blir viktig å balansere. Å ikke bli dratt inn i det som hører klienten til, men å ivareta rommet og også grensene mellom.

*Fordi hvis jeg skal bli bærer av hemmeligheter så har jeg tapt, da har jeg tapt. Da er jeg ikke lenger nøytral, da blir jeg fanget av konflikten og fanget i spillet deres. - Kari*

*Og det er forankret i meg, og når jeg jobber og går inn så er, så subjekt-subjekt relasjon og lytte til meg og ta meg til alvor og den andre, dette er frem og tilbake, senke tempo, (..) jeg er jo impulsiv og, full av tanker og all slags som kan hindre meg, oppdage det, legge det til side, oppmerksom på pust, lytte. Altså legge til rette for dette mellomrommet mellom oss, hvilke kvaliteter er det i relasjonen mellom oss. Så jeg ikke blir dratt inn i det, men at jeg puster fritt. Men jeg har noen teknikker jeg gjør, og jeg merker at nå begynner jeg bli dratt inn i, begynner bli enig med å.. Og da blir det konfluens mellom oss, vi flyter sammen, vi har ikke tydelige grenser. - Anne*

#### 4.3.2 Timing og å tilpasse tilnærmingen til klient

Flere av deltagerne beskriver viktigheten av å finne rett timing og rett tilnærming til ulike situasjoner og ulike klienter. Det handler ikke nødvendigvis om å gjøre ting på en bestemt måte, men å gjøre det som er rett for hver situasjon, hver klient. Det finnes ikke en gylden standard, men at man som rådgiver må være kreativ nok til å tilpasse. Det gjelder å balansere, og å treffe med balansen og metodevalget. Instrumentet må være stemt, og det må og spille rett stykke – altså velge rett tilnærming for den enkelte.

*Min rolle er; la oss finne en måte vi kan kommunisere på, hvor du kan være i kontakt med følelsene dine, og dine erfaringer på en måte som passer for deg. Og hvis det bare er å prate, så er det bare å prate. Kanskje er det å snakke mens vi går, eller tegning eller hva som helst. (...) så som rådgiver trenger jeg å lære om klienten min, jeg trenger å lære hva som fungerer for deg. – Petra*

*Også tror jeg jo at det er ingen metodikk som spesifikt funker like bra for alle uansett. Så det handler alltid om hva er det som kan være en vei akkurat her, og hva hjelper for disse. Fordi vi er så ulike, noen er veldig sånn på metaforer og bilder og forstår det veldig godt. Noen er veldig konkrete. Så det å få de inn på ulike måter, noen tar veldig*

*godt undervisning. Men forstår, har lite erfaring med den veldig sånn reflekterende samtalen sant. (..) Så mennesker er så ulike så det er jo det som er utfordringen i all veiledning, rådgivning, terapi. Det å møte, være kreativ nok, til å møte de der de er. - Line*

*Jeg tror at kreativitet er jo mye mer enn å tegne og male liksom. Kreativitet er jo den dynamikken du får til der det kan skje noe underveis, sant. Og mange kan være veldig kreative i sin tankegang i en samtale og med bilder og med eksempler som kan være kreativitet. - Line*

*Når jeg spiller på scenen nå så skal jeg ikke vise deg alle musikkstykkene jeg kan. Jeg skal treffe deg og glede deg, og nære deg. Da må jeg velge i forhold til det. Da må jeg lytte meg inn til deg og velge ut et stykke og spille det musikkstykket. - Anne*

#### **4.3.3 Selvbevissthet og å kjenne sine styrker og begrensninger**

Å kjenne seg selv går igjen i respondentenes beskrivelser. Det går igjen som veldig vesentlig og viktig når man skal jobbe kreativt med konflikt. Den kontinuerlige jobben med å lære og utvikle seg understrekes av respondentene. Å være ærlig, også om sine begrensninger oppleves viktig for flere av respondentene. Dette spiller og inn i det med å ta vare på seg selv. Så man ikke sprer seg selv for tynt. Flere av respondentene påpeker dette at noen ganger må man foreslå at klienten kanskje får bedre hjelp hos noen andre, og beskriver det som en utvikling gjennom karrieren fra å være ubehagelig til å være en styrke å innse. Det handler da ikke om å ikke lykkes, men å være bevisst nok til å se at det kan være mer hensiktsmessig med en annen tilnærming, fra en annen rådgiver. Petra utbroderer en prosess omkring det å kjenne seg selv i forhold til konflikt. Jo bedre man kjenner seg selv, hva som er triggende, hva vi liker og går i møte, hva vi unngår; jo mer man kjenner sine styrker og begrensninger jo bedre rådgiver vil du være mener hun. Å tørre utfordre oss på våre sårbare sider også, og lære om de sidene av oss selv. Fordi de vil være der uansett, så opplever hun at dersom vi kan lære å påvirke dem, heller enn at de påvirker oss; vil dette være å kjenne seg selv bedre. Å være ærlig med klientene om dette, være ydmyk i forhold til tilliten du får i at de stoler på deg som rådgiver beskrives som viktig.

*Så kjenn deg selv, erkjenn dine styrker og begrensninger. Fordi alle er.. Ingen er perfekte. - Petra*

*Punkt en, hvordan du jobber med din egen selvinnsikt. Hvor du er i forhold til det. Og kvaliteten på din væren i møtet og din evne til å lytte. - Anne*

*Altså som jeg har sagt tidligere, jobb med deg selv. Det er alfa omega mener jeg. I vårt yrke. At du stadig tilegner deg større selvinnsikt, større selvbevissthet. Om hvem og hva det er du utøver. Det er det beste tipset jeg kan ha. - Kari*

*Av og til så setter jeg da grenser ved å si til sjefen at nå må jeg ha en pause fra den typen saker. Og så søker jeg veiledning (...) Og det å være tydelig på det og, at her klarer ikke jeg å få til, det som er pålagt at vi skal få til. Så det å være åpen på egen begrensning tror jeg, for at jeg selv skal ha gode grenser da. -Line*

*Som å, få det ut av hodet at du, selvsagt vil du hjelpe alle, men det kan du ikke! Så, bare for deg selv, prøv å erkjenn virkeligheten så mye som mulig. - Petra*

#### 4.3.4 Kreative og helhetlige metoder for å ta vare på seg selv

Alle respondentene forklarer at de også selv kan og bør gå i veiledning. For å ta vare på og utvikle seg selv. Det beskriver også mange enkle ting de kan gjøre selv for å sørge for å ivareta seg selv. Petra nevner at alle fysiske behov bør være på plass som en form for mental hygiene, å ha spist godt, å trene, å sove nok – disse menneskelige tingene, som en helhetlig person. Som må vedlikeholdes daglig. Hun opplever dette som å være med på at hun ikke like ofte trenger å snakke med noen, i normal-stress situasjoner. De fleste respondentene forteller om ulike metoder de bruker for å ivareta seg selv kontinuerlig i arbeidet. Det kan gjerne være mantra, meditasjon og mindfulness-teknikker, lik de som de fasiliterer til hos klienter.

*Jeg synes det er viktig å ta vare på oss selv. Om jeg føler meg sliten eller.. kanskje ting ikke oppleves veldig løst etter, ikke bare en rådgivningstime, men flere i løpet av en dag, da vil jeg gjøre ting jeg foreslår for klientene. – Petra*

*Altså det kjennes jo fysisk selvfølgelig også. Blir sliten av det, blir utmattet av det til tider. Og der har jeg noen teknikker som jeg da er nødt til å bruke for å gjøre det jeg kaller å bare rense meg selv da. Å hele tiden ha et lite mantra som jeg bruker, hver gang jeg kjenner jeg blir sittende fast, og det er «Jeg tar kun ansvar for det som er mitt, og alt som hører andre til det legger jeg fra meg». Og når jeg minner meg på det, så kan jeg ofte kjenne at phew, der slapp det litt. Da var det kanskje ikke mitt denne gangen, da var det kanskje noe som hørte situasjonen jeg akkurat har vært i til. – Kari*

*Da kan jeg sette meg ned å bare meditativt.. bare, forestille meg en imaginær dusj, å bare kjenne at det får lov å rense. Av og til så hjelper ikke det en gang, da får jeg ut å trampe litt. For å få energien ut av kroppen. Ja, så jeg har litt forskjellige teknikker avhengig av hvor mye jeg kjenner meg berørt da. Men hele poenget er at jeg må være bevisst at jeg er berørt. – Kari*

*Og når du merker at det er jeg ikke lenger så må du håndtere din egen krise, ta en pause eller. Du har alltid, du kan alltid ta en pause, eller finne ut, små ting som er godt for deg da. (...) bare det å gå en runde helt for meg selv på fem min, eller hvis jeg har enda mindre tid så kan jeg gå ut og la kaldt vann renne på håndleddene eller. Noe sånt. - Vera*

## 5. Diskusjon

I dette kapitlet vil jeg diskutere studiens funn som ble presentert i forrige kapittel i lys av studiens teoretiske utgangspunkt. Det er flere aspekter ved funnene som kan være interessant å drøfte i lys av teori. Det ble avdekket tre hovedfunn «4.1 Å romme» og «4.2 Å utfordre» handlet om en balansegang som beskrives i datamaterialet mellom hvordan rådgivere opplever å legge til rette for konstruktivt arbeid med konflikt ved å skape trygghet og tillit gjennom aksept, genuinitet, empati og en åpen, nysgjerrig holdning, som skaper et rom hvor utfordring i form av rådgivning mot en utvikling kan finne sted. «4.2 Å utfordre» beskriver arbeidet som kan gjøres innenfor rommet som skapes gjennom skånsom konfrontasjon, bevisstgjøring, ansvarliggjøring som kan skje gjennom å invitere til kreative uttrykksformer. Dette handler om respondentenes opplevelser av å komme inn til det konflikten egentlig handler om. Her oppleves kreative tilnærminger som noe som skaper nye innfallsvinkler for å få tak i og bli bevisste på bakenforliggende ting og dermed å bedre skape en forståelse hos klienter i konflikt. «4.3 Å stemme instrumentet» handlet spesifikt om rådgivers rolle; og ivaretagelse og utvikling av sin evne til å balansere det å romme og å utfordre, og å vite hva som er mest hensiktsmessig tilnærming for ulike klienter, samt å ta vare på seg selv og utvikle egen selvbevissthet gjennom utfordrende situasjoner

Med utgangspunkt i problemstillingen «Hvordan rådgivere opplever å møte konflikter ved å bruke kreative og helhetlige tilnærminger?» og hva jeg ser på som hovedtrekkene ved funnene diskuteres her to hovedtema ut fra funnene; hvordan rådgivere kan legge til rette for hensiktsmessig konflikthåndtering i «5.1 Dansen mellom å romme og utfordre», hvordan det kreative og helhetlige blir viktig for å få til dette, for å skape bevissthet hos klienter. Videre diskuteres «5.2 Selvbevissthet som stemmenøkkel» for rådgivers rolle i konflikthåndteringen, og hvordan det kreative og helhetlige bidrar til utvikling og ivaretagelse av selvbevissthet.

### 5.1 Dansen mellom å romme og utfordre

Balansen av å gi klientene trygge rom og å utfordre de tilstrekkelig beskrives med metaforen «å danse med motstanden», og er derfor valgt som studiens tittel. Funnene peker på viktigheten av en balansegang mellom hvordan rådgivere opplever å legge til rette for konstruktivt arbeid med konflikt ved å skape trygghet og tillit gjennom aksept, genuinitet, empati og en åpen, nysgjerrig holdning, som skaper et rom hvor utfordring i form av rådgivning mot en utvikling kan finne sted. Arbeidet som gjøres innenfor rommet som skapes kan være skånsom konfrontasjon for å fremme bevisstgjøring og ansvarliggjøring i konflikter og skjer gjerne gjennom å invitere til kreative uttrykksformer, som oppleves at noen ganger kan være utfordrende for klienten, andre ganger kan også det å holde det helhetlig og kreativt oppleves som rommende. Denne balansen kan ses i lys av den proksimale utviklingssonen (Vygotsky, 1978). Å danse med motstanden, er å utfordre det som er nødvendig for å best mulig legge til rette for å hjelpe klientene med konflikt, men alltid til en grense av hva klienten kan tåle, som fordrer gode, rommende støttestrukturer i bunn av rådgiver-klientrelasjonen. Gjennom scaffolding-begrepet (Fikse, 2015; Jordan, 2011) kan vi forklare hvordan rådgiverne opplever denne balansegangen progressivt gjennom rådgivningen, hvor det i starten må brukes mer tid på å bygge relasjon og trygge enn når god stillasbygging er på plass.

Den rommende biten av rådgivningen som funnene viser, henger i stor grad sammen med Rogers personsentrerte tilnærming og hans kriterier for kreativitet i rådgivning (Rogers, 1954). Forskning viser at empati, kongruens og varme er viktig for rådgivningens resultat – med særlig vekt på relasjonen eller alliansen mellom rådgiver og klient (Imel & Wampold, 2008; Norcross & Wampold, 2011). I studiens empiri pekes trygghet på som veldig viktig slik



rådgiverne erfarer relasjonen. Kan hende er trygghet en ekstra viktig faktor i konflikt, fordi det er flere usikre eller ubehagelige faktorer når man går inn i rådgivningssituasjonen, som tanker om at rådgiver skulle ta parti eller utrygghet på den man er i konflikt med for eksempel. Rogers (1954) peker på at tryggheten gir frihet for klienten til å være autentisk, hvilket må være på plass for at en skal evne forholde seg kreativt til problemer. Videre tyder noe forskning på at empati alene og god relasjon ikke alltid er nok, hvilket blant annet Strupp (1977) peker på. Rådgiver må vite når de skal være varme og når de skal trekke seg tilbake. Dette viser også studiens funn. Som en av deltagerne påpeker kan en ikke bare være varm og gi kjærlighet alene, for da flyter man sammen og risikerer *konfluens* (Kvalsund & Fikse, 2017; Zinker, 1978). Da opplever ikke rådgiver å ha ryggen fri og kunne være så balansert som de ønsker og trenger for å yte god hjelp. Det kan ses i sammenheng med Torbert (2004) og høy handlingsbevissthet som vil være relevant for å vite hvor en skal støtte eller utfordre. Om en tar høyde for all tilgjengelig feedback er det andre handlingsalternativ enn empati alene som er mest hensiktsmessig. Et sitat av filosofen Alan Watts som beskriver kjærlighetens natur kan her trekkes frem for å belyse hvordan den uforbeholdne positive holdningen til Rogers, eller varme og kjærlighet, ikke kan være ekte og optimal dersom den ikke også balanseres av grenser og rammer.

To love there must be union with the beloved, but also separation. For love is a creative tension; it is like the string of a musical instrument, a single string yet pulled in opposite directions. If there is too little tension, or if there is too much so that the string breaks, it will give forth no sound. The perfection of love is like the perfect tuning of the string, for love attains fulfillment as there is the maximum of union between two beings who remain definitely separate. (Watts, 1951)

Som Reams og Caspari (2012) beskriver krever det et høyt utviklingsnivå for å holde rommet på en slik måte at det som trengs kan komme frem, samtidig som det kan jobbes konstruktivt innen dets rammer. En integrert ledelsesstil slik Reams og Caspari beskriver er kan hende overførbar til balansert rådgivning basert på den proksimale utviklingszone. Hvor kjærligheten og empatien er finstemt nok til å gjøre det trygt å være ærlig nok med seg selv og således utvikle selvbevisstheten til å kunne håndtere konflikten, som også krever at rådgiver holder rommet og dets grenser - som kan innebære å konfrontere klient dersom grensene ikke respekteres.

Studiens funn indikerer at konfrontasjon gjerne ble brukt som virkemiddel i rådgivningen. Skånsom eller varsom konfrontasjon var ord som ble brukt for å forklare hvordan rådgiverne ville påpeke f eks inkongruens hos klientene. Ivey et al. (2018) har beskrevet det de kaller empatisk konfrontasjon, som tar høyde for balansegangen som kommer frem i funnene. Empatisk konfrontasjon støtter seg på Rogers personsentrerte prinsipper, og det er grunn til å anta at dersom brukt riktig og balansert i tråd med den proksimale utviklingszone kan denne tilnærmingen være effektiv. I midlertid tyder noe forskning på at konfrontasjon ikke virker (Norcross & Wampold, 2011), men disse resultatene er for en ren konfronterende stil, og samme forskning trekker frem empati og «rolling with the resistance» som hensiktsmessig - noe jeg tolker ligner nettopp det å danse med motstanden, altså å ikke gå i åpen konfrontasjon, men speile og parafrasere for å tydeliggjøre poeng. For først å skånsomt konfrontere slik det kommer frem i denne studiens funn, innen et trygt rom. Deltagerne her opplevde positive tilbakemeldinger på at deres tydelighet også ga trygghet. At man vet og forstår hva man kan konfronteres empatisk på, og har høy tillit til rådgiver anser jeg som noe som kan bidra til en positiv effekt av tilnærmingen. Dermed kan det se ut til at dette blir en dans for å nettopp skape dette rommet som en empatisk kan konfrontere innenfor. Dette vil jeg igjen knytte til Søren Kierkegaards (1906) kjente sitat om hjelperelasjonen og viktigheten av å hjelpe klienten der hen er:

At man, naar det i Sandhed skal lykkes En at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest maa passe paa at finde ham der, hvor han er, og begynde der. Dette er Hemmeligheden i al Hjælpekunst. Enhver, der ikke kan det, han er selv i en Indbildning, naar han mener at kunne hjælpe en Anden. (s. 533)

Funnene i denne studien peker på at dette er spesielt viktig i konfliktsituasjoner. Det beskrives at gjennom å møte og lytte grundig i innledende faser, slik Vera påpekte i et eksempel om å ta ned gruppestørrelser og gå i møte med enkelte parter i en potensiell stor konflikt i et lokalsamfunn, beskrevet under kapittel «4.1.2. Åpent hjerte», kan konflikter løse seg opp og brukes før de har rukket å forplante eller låse seg, dersom partene virkelig føler seg sett og hørt tilstrekkelig.

Rådgiver må altså støtte og utfordre klienter i konflikt, slik at de kan akseptere og bli bevisst det hele grunnlaget til konflikten – gjennom scaffolding, bygges det stillas rundt der klienten er slik at de kan akseptere og bevisstgjøre seg og etter hvert dermed ta ansvar for mer av konflikten, og selv romme den. Som det kinesiske ordtaket lyder, «gi en mann en fisk og han vil være mett i en dag. Lær han å fiske og han vil ha mat hele livet.» Målet med scaffolding er at huset skal kunne stå av seg selv. Stillaset og rommet holdes av rådgiver, frem til klientene selv kan bære og romme konflikten de er i. I lys av Jordans (2002) teori om vitneselvet kan man si at rådgiver bidrar til fasiliteringen av dette gjennom å gi rom for at klientene selv kan observere sine ego-prosesser, og utfordre de til å se dem, og til slutt handle intensjonelt med dem. Når vitneselvet er etablert kan man snakke om uenighet og konflikt ut ifra ko-respondens (Petzold, 2008), uten å bli fanget av reaktive følelser og ego-prosesser. Dermed ligger det og til rette for det Zinker (1978) kaller sunn konflikt – en hvor det ikke projiseres på motparten ut fra blindspots om sider ved oss selv, da en gjennom vitneselvet kan observere disse frakoblet deres påvirkning. Dette kan videre settes i sammenheng med sentreringen som beskrives innen psykosyntese (Brown, 2009; Whitmore, 2013), og av blant andre Crum (1988).

### 5.1.1 Det kreative og helhetlige som rommende og utfordrende

Funnene indikerer flere eksempel på at kreative tilnærminger som f.eks. ulike meditative teknikker virker rommende i en konfliktsituasjon. Som blant annet Myskja (2020) og Lutz et al. (2008) fremhever kan fokus på det som foregår i kroppen og pust samt å samle tankene bidra til å få kontroll når vi er i en reaktiv eller sterkt følelsesmessig påvirket tilstand. Hvilke fysiske mekanismer som ligger bak skal jeg ikke begi meg inn på her (se Myskja, 2020 for nærmere beskrivelse av nervesystemene), men at mindfulness og meditasjon har en fysisk effekt er godt dokumentert, blant annet av Lutz et al. (2008). I konflikt kan dette kanskje bidra til å komme ut av en sinnstilstand og bevissthet som fremmer selvbedrag eller som er «in the box» (Caldwell, 2009; Arbing Institute, 2010).

Det vises og til at kreative elementer kunne brukes som noe utenfor en selv, og sånn sett bidra som betryggende å prate om. Som Bettencourt (2014) fremhever kan Csikszentmihalyi (1996) sin beskrivelse av den før-bevisste siden til kreativitet anses som noe som kan bidra til trygghet i form av at det kan behandles utenom bevissthet til det trygt kan komme frem. Den kreative løsningen kan være et ytre svar på et indre problem, og dermed være enklere å forholde seg til. Slik Linden (2003) trekker frem den kroppslige opplevelsen som mer konkret å forholde seg til når en skal jobbe med konfliktløsning kan vi forholde oss til en konkret følt ting, en tegning eller figur når vi skal snakke om konflikt og vanskelige situasjoner.



Studiens funn peker på at det i noen tilfeller ligger utenfor komfortsonen til klienter å benytte enkelte kreative metoder de ikke er kjent med. Funnene indikerer at en måte å danse med motstanden til dette på er som Zinker (2009) fremhever, ved å bruke humor og å legge til rette for at det ikke nødvendigvis trengs tas så alvorlig. Lokke litt, men samtidig med respekten for individet og en tanke om hva som passer og hva vedkommende kan mestre, slik det også trekkes frem som hensiktsmessig av Norcross og Wampold (2018), å tilpasse metoden til klienten. Funnene indikerer tydelig at å tilpasse metodene til klientene oppfattes som viktig av rådgiverne, spesielt når det kom til kreative metoder utenfor komfortsonen. Veldig verbale personer kan f.eks. ha bedre av å få prate i et fargerikt språk enn å male et bilde. Mens noen som ikke er så verbale kan ha utrolig stor nytte av å male eller tegne tankene og følelsene sine. Deltagerne opplever at klientene gjerne kan bli overrasket av hva et kreativt utløp bringer med seg – som Zinker (1978, 2009) også viser til, kan eksperimentet avdekke blind spots eller andre ting ved oss som kan være nyttig i rådgivningen, spesielt i konflikt.

Høy grad av selvbevissthet er essensielt i funnene som måten rådgiverne opplever å mestre denne balansegangen som beskrives i dansen mellom å romme og utfordre, for å holde seg innen det jeg her trekker frem som den proksimale utviklingssone. Fordi selvbevissthet går igjen både i funnene som angår selve konflikthåndteringen og rådgivers rolle har jeg løftet det frem som et eget drøftingstema som nå vil presenteres.

## 5.2 Selvbevissthet som stemmenøkkel

Selvbevissthet i selve konflikthåndteringen handlet i funnene i stor grad om respondentenes opplevelser av å komme inn til det konflikten *egentlig* handlet om. At klientene fikk høyere selvbevissthet og dermed også kunne ta mer ansvar for det som var deres i konflikten. Funnene tyder på at kreative tilnærminger opplevdes som noe som skaper nye innfallsvinkler for å få tak i og bli bevisste på bakenforliggende ting og som dermed kunne skape økt forståelse hos klienter i konflikt, på eget og andre parters reaksjonsmønstre. Funnkategorien «Å stemme instrumentet» handlet om rådgivers rolle; og ivaretagelse og utvikling av sin evne til å balansere det å romme og å utfordre, og å vite hva som er mest hensiktsmessig tilnærming for ulike klienter, samt å ta vare på seg selv og utvikle egen selvbevissthet gjennom utfordrende situasjoner. Flere erfarte at å bruke kreative tilnærminger eller meditative praksiser selv som rådgiver bidro positivt til eget liv og virke og utvikling av selvbevissthet.

Jeg vil trekke frem et tema som samtlige rådgivere nevnte. Funnene beskriver at rådgiverne opplever det som viktig å være selvbevisst nok til å avslutte dersom relasjonen ikke stemmer. Forskning viser relasjonen er det viktigste aspektet ved rådgivningen som vi kan påvirke (Ahn & Wampold, 2001; Imel & Wampold, 2008; Norcross & Wampold, 2011). Selvbevissthet blir i så måte veldig viktig, da det vil være grunn til å anta at relasjonen ikke vil bære frukter i form av produktiv rådgivning når rådgiver erfarer dette. Å henvise videre, og kjenne sine begrensninger kan dermed argumenteres for å være det rette innen en forståelse av høy handlingsbevissthet (Torbert, 2004). Det kan også være en måte rådgiver setter grenser for negativ påvirkning fra vanskelige rådgivningssituasjoner som kan prege dem. Som funnene viser anså deltagerne i denne studien dette som en klar styrke. Det å kjenne seg selv for å utøve god rådgivning trekkes frem av Jung:

Anybody whose calling it is to guide souls should have his own soul guided first, so that he knows what it means to deal with the human soul. Knowing your own darkness, is the best method for dealing with the darkness of other people» (Jung i Adler, 1973, p. 264)

Deltagerne i denne studien trekker og frem viktigheten av dette, tar selv rådgivning, har selv forsøkt metodene de bruker og forsøker være i kontakt med egne «skyggesider» i konflikt, som Jung ville sagt. I tillegg trekkes det frem at å ta vare på seg selv er vesentlig for å utøve god rådgivning. Å ta på sin egen oksygenmaske først, sørge for basale behov og at en «puster fritt». Studiens deltagere beskrev å også selv benytte seg av og viktigheten av å være kjent med metodene de praktiserer. Som Jungs sitat og funnene belyser, fremheves det å jobbe med seg selv om en skal jobbe med andre. Funnene indikerer at denne prosessen er dynamisk og stadig pågående og i utvikling.

### 5.2.1. Det kreative og helhetlige og utvikling av selvbevissthet

Rådgiverne opplever at klienter ofte blir bevisst og får tak på ting på nye måter ved å jobbe med ulike kreative metoder. Forskning på ITC-tilnærmingen (Kegan & Lahey, 2009; Markus, 2016; Reams & Reams, 2015) har vist hvordan å bli bevisst blindspots eller underliggende antagelser kan virke utviklende. Utviklingsmodeller fremhever økt selvbevissthet, og viser til at dette også utvikler måten man forholder seg til konflikt på (Eigel & Kuhnert, 2005, 2016). Jeg vil dermed argumentere for at det at tilnærmingene oppleves bidra til ny bevissthet vil kunne være svært positivt for håndteringen av konflikten. Særlig der det oppleves også fremme perspektivtakning. Forskning på Tom stol-teknikken, som søker å nettopp utforske andres perspektiv i konfliktsituasjoner har vist at den kan være nyttig til å håndtere «unfinished business» (Paivio & Greenberg, 1995) og dempe angst knyttet til dette, kan hende er det vel

så relevant å brukes i pågående «busniess» og konflikt. Fisher og Sharp (2004) og Thich Naht Nahn (2011) pekte på at det viktigste å gjøre i konflikt er å se innover i seg selv, og således kunne endre hvordan vi ser andre. Dette trekkes frem som å være «out of the box» av The Arbinger institute (2010), og som å være endringen en ønsker se av Whiting et al. (2016) Crum (1987) beskrev hvordan vi forholder oss kan endre hvordan vi opplever konflikten. En fasilitering til en slik endring kan være med å skape mer produktive, kreative løsninger til konflikt. Det kan synes som om kreativitet og konflikt har et sammenflettet utgangspunkt slik det trekkes frem av Miron-Spektor et al. (2011). Mye tyder på at konflikt kan bidra til kreativitet, og at kreativitet i sin tur kan bidra til å løse konflikt. Fredsforsker Johan Galtung (2003) påpeker hvordan kreative holdninger og empati kan løse konflikter. Csikszentmihalyi (1996) trekker frem hvordan kreativitet starter med en konflikt som skal løses. Det er derfor ikke unaturlig å ha begge tanker i hodet når det kommer til rådgivning i konfliktsituasjoner.

Å være endringen en ønsker se kan sies være nettopp det som er rollen til rådgiver i konflikt. Aksept, empati og nysgjerrighet er både hvordan rådgivere forholder seg til klienter i konflikt, men også hvordan de fasiliterer til at klientene i konflikt skal forholde seg til hverandre, og et mål i å bevisstgjøre klientene for å komme fra utropstegn til spørsmålstegn, slik Galtung (2003) foreskriver. For å få til dette har vi sett at rådgiver danser mellom å romme og utfordre, hvilket muliggjøres gjennom å være selvbevisst og å kontinuerlig ivareta seg selv og lære. Klienter så vel som rådgiver må ses på som hele mennesker for å oppnå gode relasjoner, som har vist seg så viktig for rådgivningsprosjektet.

## 6. Avslutning

I denne oppgaven har jeg belyst følgende problemstilling: «Hvordan opplever rådgivere å møte konflikter ved å bruke kreative og helhetlige tilnærminger». For å undersøke dette spørsmålet ble det gjennomført en kvalitativ studie hvor jeg intervjuet fem rådgivere med bakgrunn i, og som benytter seg av, kreative og helhetlige tilnærminger i rådgivningen når de møter klienter i konflikt. Med et fenomenologisk blikk på deres opplevelser var ønsket å se hvordan de erfarte og ga mening til å møte klienter i konflikter gjennom slike tilnærminger. I dette avsluttende kapittelet vil jeg først komme med en oppsummering av hovedtrekkene ved studien. Deretter vil jeg se på studiens begrensninger og komme med forslag til videre forskning.

### 6.1 Oppsummering

Et teoretisk rammeverk som viser hvordan mangel på selvbevissthet ofte er grunnlaget i indre og ytre konflikt som gir behov for rådgivning har blitt presentert. I lys av studiens funn kan kreative og helhetlige tilnærminger virke fasiliterende for selvbevissthet og på den måten bidra positivt i konfliktløsning. Det tyder også på at kreativitet kan løse opp fastlåste situasjoner via rommende og utfordrende mekanismer som fremmer selvbevissthet og dermed større kapasitet for perspektivtagning og å se den andre parten i konflikt. Videre ses rådgivers selvbevissthet på som en stemmenøkkel, for å sørge for balansert rådgivning innen den proksimale utviklingssonen i en balanse av å romme og utfordre klienter i konflikt. Samt for å kunne skape gode relasjoner med rett tilnærming for den enkelte klient.

### 6.2 Studiens begrensninger og implikasjoner for videre forskning.

En kvalitativ studie med fem deltagere kan ikke generaliseres eller overføres direkte til å gjelde all rådgivning. Det er heller ikke målet. Som beskrevet i oppgavens metodedel er denne oppgaven først og fremst eksplorativ av et tidligere mindre utforsket felt. Fokuset her har vært undersøkelse av hvordan profesjonelle aktører som definerer seg som rådgivere, terapeuter, coacher, innen tilnærminger som er helhetlige og kreative, opplever å møte mennesker i konflikt. Dette er en begrensning, temaet kan også ses fra andre perspektiv. Det mest nærliggende å tenke på ville være en kvalitativ undersøkelse av klienters opplevelse av å håndtere konflikt gjennom en slik tilnærming. Kan hende opplever de det ulikt enn det rådgiver erfarer. Dette vil være et viktig forskningsområde når vi søker møte klienter i vanskelige situasjoner som konflikter på best mulig måte. I tillegg vil en supplering med kvantitative data om opplevde positive eller negative erfaringer etter å ha mottatt slik rådgivning også være interessant for videre forskning, for å si noe om metodenes effektivitet, også over tid. Det er påpekt at å vite hvilke spørsmål og parameter en kvantitativ studie undersøker for å vurdere tilnærmingers effektivitet er utfordrende. Videre kvalitative studier av rådgivere og klienters opplevelser er egnet til å avdekke hvilke variabler i empirien som bør undersøkes videre og hvilke målemetoder som vil være egnet (Hanna & Shank, 1995; Hoshmand, 1989; Patton, 1984). Denne studiens funn kan indikere at høy selvbevissthet og således høyere grad av utvikling i henhold til modeller for utviklingsnivåer (Eigel & Kuhnert, 2005, 2016), kan være mulig parameter for utforskning i relasjon til rådgivnings effektivitet i konflikter. Videre foreslås en nærmere utforskning av fasilitering av kreativitet i rådgivning som en måte å utvikle helhetlig selvbevissthet og høyere handlingsbevissthet i konfliktsituasjoner (Torbert, 2004). Høy grad av selvbevissthet, sammen med fellesfaktorene i rådgivning kan være en tråd å følge videre for å utvikle rådgivningspraksis og utdanning for rådgivere. Det argumenteres avslutningsvis for å jevnlig stemme instrumentet dersom dansen i rådgivningen skal bli harmonisk.

## Referanser

- Adler, G. (1973). *CG jung letters volume 1 1906-1950*: Routledge Taylor & Francis Group.
- Ahn, H.-n., & Wampold, B. E. (2001). Where oh where are the specific ingredients? A meta-analysis of component studies in counseling and psychotherapy. *Journal of counselling psychology, 48*(3), 251-257. doi:10.1037/0022-0167.48.3.251
- Ashworth, P. (1996). Presuppose nothing! The suspension of assumptions in phenomenological psychological methodology. *Journal of phenomenological psychology, 27*(1), i-25. doi:<https://doi.org/10.1163/156916296X00014>
- Avolio, B. J., Gardner, W. L., Walumbwa, F. O., Luthans, F., & May, D. R. (2004). Unlocking the mask: A look at the process by which authentic leaders impact follower attitudes and behaviors. *The leadership quarterly, 15*(6), 801-823. doi:<https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2004.09.003>
- Beisser, A. (1970). The paradoxical theory of change. *Gestalt therapy now, 1*(1), 77-80.
- Bettencourt, K. (2014). Rogers and Csikszentmihalyi on Creativity. *The Person Centered Journal 21 (1-2)*, 21-33.
- Bohart, A. C., & Byock, G. (2005). Experiencing Carl Rogers from the client's point of view: A vicarious ethnographic investigation. I. Extraction and perception of meaning. *The Humanistic Psychologist, 33*(3), 187-212. doi:[https://doi.org/10.1207/s15473333thp3303\\_2](https://doi.org/10.1207/s15473333thp3303_2)
- Boulter, A., Von Bergen, C., Miller, M. J., & Wells, D. (1995). Conflict resolution: An abbreviated review of current literature with suggestions for counselors. *Education, 116*(1), 93-98.
- Braun, V., Clarke, V., & Rance, N. (2014). How to use thematic analysis with interview data. In *The counselling & psychotherapy research handbook*. : Sage.
- Brown, M. Y. (2009). *Growing whole: Self-realization on an endangered planet*. New York: Psychosynthesis Press.
- Caldwell, C. (2009). Identity, self-awareness, and self-deception: Ethical implications for leaders and organizations. *Journal of Business Ethics, 90*(3), 393-406. doi:<https://doi.org/10.1007/s10551-010-0424-2>
- Camus, A. (2013). *The myth of Sisyphus*. London: Penguin UK.
- Crum, T. (1987). *The Magic of Conflict*. . New York: Touchstone.

- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. . New York: Harper Collins
- Dahlberg, K. (2006). Did Husserl Change His Mind? In *Phenomenology and Psychological Science* (pp. 89-100). New York: Springer.
- Eigel, K. M., & Kuhnert, K. W. (2005). Authentic development: Leadership development level and executive effectiveness. In W. Garner, B. Avolio, & F. Walumba (Eds.), *Authentic leadership theory and practice: Origins, effects and development*. (pp. 357-385). Oxford: Elsevier Science.
- Eigel, K. M., & Kuhnert, K. W. (2016). *The map. Finding your path to effectiveness in leadership, life and legacy*. Friendswood, TX: Baxter press.
- Einarsen, S. V., & Pedersen, H. (2018). *Håndtering av konflikter og trakassering i arbeidslivet: jus og psykologi*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Esbjörn-Hargens, S. (2006). Integral research: A multi-method approach to investigating phenomena. *Constructivism in the Human Sciences*, 11(1/2), 88.
- Esteban, J., & Ray, D. (2008). Polarization, fractionalization and conflict. *Journal of Peace Research*, 45(2), 163-182. doi:<https://doi.org/10.1177/0022343307087175>
- Esteban, J., & Schneider, G. (2008). Polarization and Conflict: Theoretical and Empirical Issues. *Journal of Peace Research*, 45(2), 131-141. doi:10.1177/0022343307087168
- Fikse, C. (2015). Fra selvaktualisering til samaktualisering og samskaping. In R. Kvalsund & C. Fikse (Eds.), *Rådgivningsvitenskap. Helhetlige rådgivningsprosesser; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Finlay, L. (2008). A dance between the reduction and reflexivity: Explicating the phenomenological psychological attitude. *Journal of phenomenological psychology*, 39(1), 1-32. doi:<https://doi.org/10.1163/156916208X311601>
- Fisher, E. A., & Sharp, S. W. (2004). *The art of managing everyday conflict: Understanding emotions and power struggles*: Greenwood Publishing Group.
- Furnes, L. A. (2007). Samlivs-mosaikk–Presentasjon av erfaringer med «Det Indre Team» som metode i parterapi. *Fokus paa familien*, 35(02), 143-156.
- Gallagher, S. (2012). What Is Phenomenology? In *Phenomenology* (pp. 7-18): Springer.
- Galtung, J. (2003). *Både og: en innføring i konfliktarbeid*. Oslo: Kagge forlag.

- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*: Duquesne University Press.
- Goldman, L. (1989). Moving counseling research into the 21st century. *The Counseling Psychologist*, 17(1), 81-85.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Fourth generation evaluation*. Newbury Park: Sage.
- Hadley, S. W., & Strupp, H. (1976). Contemporary views of negative effects in psychotherapy: An integrated account. *Archives of General Psychiatry*, 33(11), 1291-1302.  
doi:10.1001/archpsyc.1976.01770110019001
- Hanh, T. N. (2011). *Anger: Buddhist wisdom for cooling the flames*: Random House.
- Hanna, F. J., & Shank, G. (1995). The specter of metaphysics in counseling research and practice: The qualitative challenge. *Journal of Counseling & Development*, 74(1), 53-59.  
doi:<https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01822.x>
- Hoshmand, L. L. S. T. (1989). Alternate Research Paradigms:A Review and Teaching Proposal. *The Counseling Psychologist*, 17(1), 3-79. doi:10.1177/0011000089171001
- Imel, Z. E., & Wampold, B. E. (2008). The importance of treatment and the science of common factors in psychotherapy. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Handbook of counseling psychology* (Vol. 4, pp. 249-266). New Jersey: John Wiley & sons.
- Ivey, A. E., D'Andrea, M. J., & Ivey, M. B. (2012). *Theories of counseling and psychotherapy: A multicultural perspective*: Sage.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Zalaquett, C. P. (2018). *Intentional interviewing and counseling: Facilitating client development in a multicultural society*: Cengage Learning.
- Jordan, T. (2002). *Self-awareness, meta-awareness and the witness self*. Retrieved from <http://www.perspectus.se/tjordan/>
- Jordan, T. (2011). Skillful Engagement with Wicked Issues. A Framework for Analysing the Meaning-making Structures of Societal Change Agents. *Integral review*, 7(2), 47-91.
- Kegan, R., & Lahey, L. (2001). The real reason people won't change *Harvard business review*, 79(10), 85-92.
- Kegan, R., & Lahey, L. (2009). *Immunity to change: How to overcome it and unlock potential in yourself and your organization*. Boston, MA: Harvard business press.

- Kierkegaard, S. (1906). *Søren kierkegaards samlede værker* (A. B. Drachmann, J. L. Heiberg, & H. O. Lange Eds.). København: Gyldendal.
- Kvale, S. (1983). The qualitative research interview. *Journal of phenomenological psychology*, 14(1-2), 171-196.
- Kvale, S. (1994). *Interviews: An introduction to qualitative research interviewing*: Sage Publications, Inc.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Interviews: Learning the craft of qualitative research interviewing*: Sage.
- Kvalsund, R. (2005). *Coaching: metode, prosess, relasjon*: Synergy.
- Kvalsund, R. (2018). *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner. Viktige ferdigheter for coacher, rådgivere, veiledere og terapeuter*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Kvalsund, R., & Fikse, C. (2017). Terapeutiske parsamtaler i et gestaltperspektiv. In O. Ness (Ed.), *Håndbok i parterapi* (pp. 409-428). Bergen: Fagbokforlaget.
- Kvalsund, R., & Meyer, K. (2005). *Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Ladkin, D. (2005). 'The enigma of subjectivity' How might phenomenology help action researchers negotiate the relationship between 'self', 'other' and 'truth'? *Action Research*, 3(1), 108-126. doi:<https://doi.org/10.1177/1476750305049968>
- Lambert, M. J., & Barley, D. E. (2001). Research summary on the therapeutic relationship and psychotherapy outcome. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 38(4), 357-361. doi:<https://doi.org/10.1037/0033-3204.38.4.357>
- Linden, P. (2003). *Reach Out: Body Awareness Training for Peacemaking—Five Easy Lessons*. Retrieved from [www.being-in-movement.com](http://www.being-in-movement.com)
- Lindseth, A., & Norberg, A. (2004). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian journal of caring sciences*, 18(2), 145-153. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2004.00258.x>
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: effects of meditative expertise. *PloS one*, 3(3), e1897. doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001897>



- Markus, I. (2016). Efficacy of immunity-to-change coaching for leadership development. . *The Journal of Applied Behavioral Science*, 52(2), 215-230.  
doi:10.1177/0021886313502530
- Miron-Spektor, E., Gino, F., & Argote, L. (2011). Paradoxical frames and creative sparks: Enhancing individual creativity through conflict and integration. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 116(2), 229-240.  
doi:<https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2011.03.006>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*: Sage publications.
- Myskja, A. (2020). Mestringsmedisin: Lære å regulere stress og oppmerksomhet. In A. Myskja & C. Fikse (Eds.), *Perspektiver på livsmestring i skolen*: Cappelen Damm akademisk.
- Nagel, T. (1974). What is it like to be a bat? *The philosophical review*, 83(4), 435-450.
- NESH. (2016). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi.
- Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2011). Evidence-based therapy relationships: research conclusions and clinical practices. *Psychotherapy*, 48(1), 98-102.  
doi:<https://doi.org/10.1037/a0022161>
- Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2018). A new therapy for each patient: Evidence-based relationships and responsiveness. *Journal of Clinical Psychology*, 74(11), 1889-1906.  
doi:<https://doi.org/10.1002/jclp.22678>
- Paivio, S. C., & Greenberg, L. S. (1995). Resolving "unfinished business": Efficacy of experiential therapy using empty-chair dialogue. *Journal of consulting and clinical psychology*, 63(3), 419. doi:<https://doi.org/10.1037/0022-006X.63.3.419>
- Patton, M. J. (1984). Managing social interaction in counseling: A contribution from the philosophy of science. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 442.  
doi:<https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.442>
- Petzold, H. G. (2008). *Integrativ supervisjon og organisasjonsutvikling - filosofiske og sosialvitenskapelige perspektiver*. Oslo: Conflux forlag.
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode: en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*: Universitetsforlaget.
- Reams, J., & Caspari, A. (2012). Integral leadership: Generating space for emergence through quality of presence. *Wirtschaftspsychologie (German journal of business psychology)*, 3(14), 34-45.

- Reams, J., & Reams, J. (2015). Awareness based technology for leadership development: Utilizing immunity to change coaching. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 13(2), 14-28.  
doi:<https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.385986130029344>
- Rogers, C. R. (1954). Toward a theory of creativity. *ETC: A review of general semantics*, 249-260.
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet: fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Silverman, D. (2015). *Interpreting qualitative data*: Sage.
- Skau, G. M. (2011). *Gode fagfolk vokser: personlig kompetanse i arbeid med mennesker*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Spohr, D. (2017). Fake news and ideological polarization: Filter bubbles and selective exposure on social media. *Business Information Review*, 34(3), 150-160.  
doi:10.1177/0266382117722446
- Strupp, H. (1977). A reformulation of the dynamics of the therapist's contribution. In A. Gurman & A. Razin (Eds.), *Effective psychotherapy: A handbook of research* (pp. 3-22). New York: Pergamon.
- Strupp, H. (1989). Psychotherapy: Can the practitioner learn from the researcher? *American Psychologist*, 44(4), 717. doi:<https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.717>
- Teigen, V. R. (2015). Den levde kroppens plass i rådgivning. In R. Kvalsund & C. Fikse (Eds.), *Rådgivningsvitenskap. Helhetlige rådgivningsprosesser; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (5. ed.). Bergen: Fagbokforlaget.
- TheArbingerInstitute. (2010). *Leadership and self-deception: Getting out of the box* (2. ed.). San Francisco: Berrett-Koehler Publishers.
- Tilden, T. (2008). Integrative practice: Presentation of an inpatient family therapy program. *Journal of family psychotherapy*, 19(4), 379-403.
- Torbert, B. (2004). *Action inquiry. The secret of timely and transforming leadership*. San Francisco Berrett-Koehler.

- Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight "big-tent" criteria for excellent qualitative research. *Qualitative inquiry*, 16(10), 837-851.  
doi:<https://doi.org/10.1177/1077800410383121>
- Van de Vliert, E. (1998). Conflict and conflict management. In P. J. D. Drenth, H. Thierry, & C. J. d. Wolff (Eds.), *Handbook of work and organizational psychology. Personnel psychology*. (Vol. 3, pp. 351-376). East Sussex: Taylor & Francis group
- Van Manen, M. (2016). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*: Routledge.
- Vontress, C. (1995). *The philosophical foundations of the existential-humanistic perspective: A personal statement*. Washington, DC: George Washington University.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard university press.
- Watts, A. (1951). *The supreme identity: An essay on Oriental metaphysic and the Christian religion*. New York: The Nooneday press.
- Whiting, J. B., Harris, S. M., Cravens, J. D., & Oka, M. (2016). Be the change you want to see: Discovering principles of nonviolent social movements in intimate relationships. *The Family Journal*, 24(4), 367-377. doi:<https://doi.org/10.1177/1066480716663190>
- Whitmore, D. (2013). *Psychosynthesis counselling in action*: Sage.
- Wilczek, F. (2015). *A beautiful question: Finding nature's deep design*: Penguin.
- Zinker, J. (1978). *Creative process in gestalt therapy*. New York: Vintage Books.
- Zinker, J. (2009). Gestalt therapy is permission to be creative: A sermon in praise of the use of experiment in gestalt therapy. *Gestalt review: a publication of the Gestalt International Study Center*, 13(2), 123-124.

## Vedlegg I – Forespørsel om deltagelse i studien

### **Vil du delta i forskningsprosjektet**

#### **”Konflikt som kilde til vekst; hvordan rådgivere opplever møte med konflikter ved å benytte kreative og helhetlige tilnærminger”?**

Dette er en forespørsel om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke rådgiveres opplevelse med å møte konflikt innen en helhetlig og kreativ tilnærming til rådgivning. I dette skrivet presenteres informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

##### **Formål**

Formålet med studien er å belyse hvordan det oppleves for rådgivere innen kreative og helhetlige tilnærminger å arbeide med konflikt som en kilde til vekst. For å undersøke dette vil det gjennomføres intervju med 4-5 rådgivere som benytter kreative og helhetlige tilnærminger i sin virksomhet omkring deres erfaringer med konflikter. Jeg vil da stille spørsmål rundt dine erfaringer fra din rådgivningsvirksomhet, hvordan du møter og arbeider med mennesker i konflikt og hvordan dette oppleves for deg, hvordan du forstår konfliktbegrepet og på hvilken måte ulike intrapersonlige og interpersonlige konflikter kan være en kilde for vekst og utvikling hos dine klienter og hos deg selv som rådgiver. Prosjektet er en del av en masteroppgave i rådgivningsvitenskap, ved institutt for pedagogikk og livslang læring på NTNU.

##### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Institutt for pedagogikk og livslang læring på NTNU er ansvarlig for prosjektet. Veiledere for studien er førsteamanuensis Camilla Fikse og universitetslektor Kristin Landrø ved NTNU.

##### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Du får spørsmål om å delta i studien fordi du arbeider med helhetlige og/eller kreative tilnærminger til rådgivning og i så måte kan være med å belyse hvordan det oppleves å arbeide med konflikter innen et slikt rammeverk.

##### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Omfanget av dette prosjektet vil være intervju med 4-5 rådgivere. Hvis du velger å delta i dette masterprosjektet innebærer det å stille til et intervju med et omfang på ca 1-1,5 time, hvor du vil bli stilt spørsmål omkring ditt arbeid med konflikt som rådgiver. Dersom du samtykker til dette vil intervjuet tas opp med diktafon før det transkriberes og opptaket slettes. Intervjuene gjennomføres i perioden februar - mars 2021.

##### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

##### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Dette innebærer at forskerne vil ha taushetsplikt overfor alle personopplysninger som samles inn. Det er kun masterstudenten og veiledere som har tilgang på materialet under prosjektet. Opptak og transkriberte intervju vil oppbevares på en kryptert disk. Datamaterialet vil bli anonymisert og råmaterialet slettet når

prosjektet er avsluttet. Forskningsresultatene vil fremstilles i form av en masteroppgave, hvor navn og tilkjenngivende opplysninger om respondenter er anonymisert.

#### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er sensurert, som er satt til 30. juni 2021. Opptak og personopplysninger vil da slettes.

#### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

#### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykk, som du gir ved. Signere nederst i dette dokumentet.

På oppdrag fra institutt for pedagogikk og livslang læring på NTNU har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

#### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Institutt for pedagogikk og livslang læring på NTNU ved masterstudent Kristine Jahnsen på [redacted] eller veiledere Camilla Fikse på e-post [redacted] og Kristin Landrø [redacted]
- NTNUs personvernombud: Thomas Helgesen [redacted]

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Kristine Jahnsen  
(masterstudent)

## Vedlegg II - Samtykkeerklæring

### **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Konflikt som kilde til vekst; hvordan rådgivere opplever møte med konflikter ved å benytte kreative og helhetlige tilnærminger», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til å delta i et intervju i denne forbindelse.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Vedlegg III – Godkjenning av studien

28.6.2021

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



### NSD sin vurdering

#### Prosjektittel

Konflikt som kilde til vekst; hvordan rådgivere opplever møte med konflikter ved å benytte kreative og helhetlige tilnærminger

#### Referansenummer

585382

#### Registrert

03.02.2021 av Kristine Jahnsen [REDACTED]

#### Behandlingsansvarlig institusjon

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for pedagogikk og livslang læring

#### Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Camilla Fikse [REDACTED]

#### Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

#### Kontaktinformasjon, student

Kristine Jahnsen [REDACTED]

#### Prosjektperiode

01.02.2021 - 21.06.2021

#### Status

01.03.2021 - Vurdert

#### Vurdering (1)

##### 01.03.2021 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 03.02.2021 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

#### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å



lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

<https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

#### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger, særlige kategorier av personopplysninger om helse frem til 21.06.21

#### LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a.

For særlige kategorier av personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

#### PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen:

- om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet.

#### DE REGISTRERTES RETTIGHETER

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1 f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!



## Vedlegg IV – uttak fra funn

### 4.1.2

*...om jeg kan møte det jeg strever med, og romme det, erkjenne det, og være vennlig med meg som har det sånn. Altså dette, accept what is, and what is changes. Det er veldig klokt, men lett å si, og en annen sak å leve. Også neste skritt, det allmennmenneskelige i dette. Dette er en del av det å være et menneske. Menneske går i forsvar når det føler seg truet eller krenket, eller misforstått. Det er menneskelig og jeg er en del av det allmennmenneskelige. Det er neste skritt sant, først meg, men så utvide, se det allmennmenneskelige og at jeg er en del av det. - Anne*

### 4.2.2

*Så de må nesten eie prosjektet selv, slik at de kan bære det videre. Og det kan av og til være vanskelig. For av og til kan en ha lyst til å gå inn og.. rydde opp. - Line*

*Med en gang jeg går inn med intensjonen om å løse konflikten, så tar jeg ansvar for konflikten. Da har jeg tapt. Så jeg er rett og slett nødt til å hele tiden stå og være nøytral. - Kari*

### 4.2.3

Respondentene beskriver altså alle hvordan de opplever at klienter ofte kan få aha-opplevelser gjennom ulike kreative uttrykk. Vera forteller om et eksempel hvor dette gjorde seg gjeldene for henne selv i en parallell opplevelse hvor hun ikke enda så klart hva situasjonen hun jobbet med i en organisasjon handlet om og i persepsjonen av et kunstverk på veggen i lokalet.

*Også satt jeg og så, og så var det sånn, virkelig bare hva foregikk i den gruppa der, veldig mystisk. Så var det et sånt maleri på veggen som var veldig sånn dust. Veldig fint maleri, så satt jeg å så på det samtidig. Også plutselig, det var veldig rart så skjedde en sånn parallell prosess, med at det plutselig ble tydelig hva som foregikk i den gruppa, og når jeg ser opp på det der maleriet så plutselig så ser jeg hva som er motivet på det maleriet og. - Vera*

### 4.3.1

*Så litt det med både egenerfaring og håndtering, så kan jeg også forstå noe om utfordringen det er i konflikter - Kari*

Kari, Vera og Line setter ord på utfordringen i å oppleves balansert mellom parter i en konflikt. Partene er ikke alltid like i bevissthet eller har like stor vilje til å ta ansvar for sin del av en konflikt, noe det kan være utfordrende å ta høyde for. Det å fremme bevissthet hos seg selv og partene blir da viktig.

*Det vil alltid kunne være at man har mer sympati for den ene eller den andre ofte i en konflikt, men, men det er noe jeg tilstreber med; nøytralitet. Hele tiden. Og å hele tiden prøve å se det fra den andres side, fra dens perspektiv. Så det er det jeg prøver å gjøre, jeg prøver å gå inn i det perspektivet og det perspektivet og et tredje perspektiv (Gestikulerer på to i luften og seg selv), som observatør. Og ofte så er jo det, det er en del av konflikthåndteringen også, at de får trening i å sette seg inn i den andres perspektiv. Og da kan jeg bruke stol-bytter for eksempel. Til at de skal inn og leve seg inn i den andres situasjon. - Kari*

*Ofte så kan det være sånn at du som veileder eller konfliktløser, altså du får, kanskje i utgangspunktet, sant så kan du få en hunch på å være, holde litt med den ene eller den*

*andre. Så det der med å jobbe hele tiden med deg selv og. Hvor er du hen, i denne konflikten. Ja, av en eller annen merksnodig grunn, vet ikke hvorfor så er det sånn at det er i parterapi, uavhengig av om terapeuten er mann eller kvinne så får mannen mest oppmerksomhet. I forholdet. Bare vær oppmerksom på sånne ting! Fordele.. Og det med å ha, være godt kjent med seg selv da. Som veileder og hele tiden, for jeg jobber på, noe av det viktigste redskapet det er jo å kjenne på sine egne reaksjoner. Hva er det som kommer opp i meg å bruke det, bruke det.. med å være i kontakt med det som foregår i de andre, med å høre ut og spørre og ja. - Vera*

*For av og til så sitter jeg jo kanskje med en part som er veldig ivrig på å få til samarbeidet, men den andre ikke, den andre og tenker at ja, jeg vil samarbeide, men den gir ikke så mye som bidrar til det, der den ene kan oppleve å få god hjelp og den andre opplever at nei, overhodet ikke. (...) noen opplever å få kjempegod hjelp, når de klarer å snakke sammen og den gode samtalen i rommet, og de opplever at de kommer nærmere hverandre, klarer å ta hverandre inn, sjekke ut i stedet for å bare tenke i hodet sitt, og så videre. Så vi har veldig mange gode tilbakemeldinger på det. I hovedsak så tror jeg folk stort sett har sagt til meg at de opplever at jeg ikke tar side, det prøver jeg jo mitt ytterste med. Mens noen skulle jo fryktelig gjerne ønske at jeg gjorde det. - Line*

Kari opplever ofte klienter i konflikt har behov som ikke blir dekket, men det blir viktig å komme dypere enn bare overflaten av et slikt behov. For eksempel kan en krangel om å ta oppvasken handle om noe helt annet enn selve handlingen.

*...«kan ikke du bare ta oppvasken» så må jeg si at jammen okei, det er situasjonen. Men hva gjør det for deg når han eller hun tar oppvasken, hva betyr det for deg. Og hvis du da er heldig, så klarer de da reflektere ned til jammen da føler jeg med ivaretatt, eller da føler jeg meg sett, da føler jeg meg respektert. Om vi kan komme ned på det nivået da kan vi begynne å gjøre det som jeg sier er å snakke sant sammen. - Kari*

#### 4.3.3

*Og noen ganger får vi til at vi kan jobbe to, at jeg ikke jobber alene i det. Også er det noen ganger selvfølgelig at jeg må si noe om hvor jeg synes vi står, om jeg synes det her går veien eller om de trenger annen hjelp enn det jeg kan gi - Line*

## Vedlegg IV – Eksempel på kreative eksperiment

Delpersonligheter.

Det er et sunnhets tegn å ha flere måter å håndtere livets situasjoner på påpeker Brown, (2009). Om en ikke fungerer kan jeg forsøke en annen, skriver hun. Innen psykosyntese kan våre ulike mønster å tenke, føle og oppføre oss på ofte refereres til som delpersonligheter. Det er en måte å tenke om våre ulike sider og mønster. Det er vanemessige måter å reagere på omstendigheter, tanke- eller følelsesmønster som *kan* bli problematiske dersom vi kjører oss fast i dem. Det er mange ulike mulige former delpersonligheter og måter å jobbe med disse på, her setter kreativiteten grenser på hva man vil kalle og hvordan man vil beskrive mønstrene sine (Brown, 2009; Whitmore, 2013). En måte er å bli venn med en delpersonlighet, la ulike «warring pairs» eller polariteter snakke sammen eller med selvet gjennom «Tom stol- teknikken». Tilden (2008) og Furnes (2017) beskriver hvordan blant annet kreativt arbeid med å lage, sette navn på og snakke med og om ulike delpersonligheter har opplevdes veldig meningsfylt for par og familiepasienter i terapi ved Modum bad.

Tom stol.

Tom stol er av de best kjente teknikkene innen gestalt terapi, ofte brukt når klienten uttrykker en konflikt med en annen person. Klienten blir da instruert til å snakke til en tom stol, som om den andre satt der. Deretter bytter man stol og klienten skal ta perspektivet til den de nettopp snakket til (Ivey, D'Andrea, & Ivey, 2012) Paivio og Greenberg (1995) har funnet at Tom stol kan være effektivt for å hjelpe klienter jobbe gjennom «unfinished business». Dette kan være uforløste følelser eller uoppgjorte konflikter knyttet til barndom, skilsmisse eller andre mellommenneskelige konflikter. Paivio og Greenberg trekker frem at det var de som hadde tilgang på følelsene sine som hadde best nytte av teknikken, som kan tyde på at følelsesaktivering er nyttig.

Meditasjon og tegning.

Tankereiser og meditasjon beskrives av Whitmore (2013) som å kunne brukes som dyp refleksjon. En rådgiver kan foreslå at klienten skal meditere over en transpersonlig kvalitet hen ønsker vekke eller styrke; for eksempel sinnsro. Denne formen for meditasjon følger logikken om at energi følger tanken, og at å meditere på disse kvalitetene har en tendens til å fremkalle de. En annen måte å bruke meditasjon på er gjennom symboler. Whitmore beskriver at å holde et symbol i sin bevissthet kan høyne dets effekt på det ubevisste og hjelpe løse indre konflikter. Tegning er en annen måte å tappe inn i det ubevisste i følge Brown (2009), og presiserer at skriftlig eller muntlig svar på spørsmål tar i bruk den rasjonelle hjernen, mens beskjeder som er ubevisste lettere fanges opp gjennom bilder, lyder eller andre nonverbale sanseintrykk.

## Referanser vedlegg IV

Brown, M. Y. (2009). *Growing whole: Self-realization on an endangered planet*. New York: Psychosynthesis Press.

Furnes, L. A. (2007). Samlivs-mosaikk–Presentasjon av erfaringer med «Det Indre Team» som metode i parterapi. *Fokus paa familien*, 35(02), 143-156.

Ivey, A. E., D'Andrea, M. J., & Ivey, M. B. (2012). *Theories of counseling and psychotherapy: A multicultural perspective*: Sage.

Tilden, T. (2008). Integrative practice: Presentation of an inpatient family therapy program. *Journal of family psychotherapy*, 19(4), 379-403.

Whitmore, D. (2013). *Psychosynthesis counselling in action*: Sage.

