

Ane Brox

”Nå – mulighetenes øyeblikk”

En kvalitativ studie av hvordan rådgiver opplever oppmerksomt nærvær i møte med klienten.

Masteroppgave i rådgivning

Trondheim, juni 2014

Veileder: Eleanor Allgood

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

Abstract

The main theme for this research is how counselors experience the use of mindfulness in relation to the client. To explore this theme I conducted qualitative interviews with three participants. The research approach is phenomenological, hermeneutical.

The research led to three main categories which I called "Humanity and values", "Tools and instruments", and "Development and challenge". Together these categories create a basis for discussion and further exploration of mindfulness through subthemes such as silence, acceptance, communication and emotions.

The research discusses how the use of mindfulness can affect the counselors work, in challenging or evolving ways. The research also focuses on how mindfulness can be used as a tool in relationship development between counselors and their clients. It also addresses the relevance of using mindfulness beyond the counseling field.

Sammendrag

Temaet for denne studien er rådgivers opplevelse av oppmerksomt nærvær i møte med klienten. For å undersøke dette temaet har jeg gjennomført kvalitative intervjuer av tre informanter. Den metodiske tilnærmingen er fenomenologisk, hermeneutisk.

Studien resulterte i tre kategorier som jeg har gitt navnene ”Menneskesyn og verdier”, ”Verktøy og virkemidler”, samt ”Utvikling og utfordring”. Tilsammen åpner disse kategoriene opp for utforskning av oppmerksomt nærvær gjennom blant annet undertemaene stillhet, aksept, kommunikasjon og følelser.

Studien drøfter hvordan oppmerksomt nærvær kan være utviklende eller utfordrende for rådgivers yrkesutøvelse og hvordan fokus på oppmerksomt nærvær kan fungere som et nyttig verktøy i rådgiver- klientrelasjoner. Den aktualiserer også hvordan oppmerksomt nærvær kan ha relevans utover rådgivning som fagfelt.

Forord

Takk til alle som har bidratt til at denne studien kunne gjennomføres.

Spesielt takknemlig er jeg overfor informantene som har brukt av sin tid for å hjelpe meg med interessant innsikt i temaet. Takket være deres deling av refleksjon rundt temaet oppmerksomt nærvær, har jeg hatt spennende utsagn å fordype meg i underveis i prosessen. De har rett og slett gjort studien givende for meg.

Takk til familie og venner for å ha latt meg jobbe i mitt tempo og for at de har respektert mine prioriteringer i denne prosessen. Takk til lillesøster Line for morgenkaffe, tålmodighet og korrekturlesing. Takk til Camilla for deling av intens lidenskap for rådgivningsfaget og konstruktive tilbakemeldinger. Takk til Sander for å ha minnet meg på viktigheten av å ”skrive med hjertet og redigere med hjernen”. Takk til Ingrid Eline for å ha vært spesiell for meg på mange måter i dette rådgivningskullet. Takk til alle andre medstudenter.

Tilslutt vil jeg takke min fantastiske veileder Eleanor som har bidratt med ærlige, stimulerende og inspirerende tilbakemeldinger, akkurat slik jeg liker og trenger.

Dette har vært en intens, utfordrende og spennende opplevelse.

Ane Brox

Juni, 2014

Forsidebildet er tatt av min far, Hans Brox, og er ment å illustrere oppmerksomt nærvær ved to snøkrystaller som symboliserer rådgiver og klient. De er i kontakt og er to separate individer på samme tid. I det øyeblikket bildet tas, er de et bilde på perfekt fullkommenhet. Ut fra snøkrystallers egenskaper vet vi at de også er skjøre og sårbare og fra et øyeblikk til et annet kan de ha blitt transformert til en ny form.

Innhold

1.0 INTRODUKSJON	1
1.1 MASTEROPPGAVENS STRUKTURELLE OPPBYGGING	2
2. TEORI	3
2.1 BEGREPSAVKLARINGER	3
2.2 OPPMERKSOMT NÆRVÆR	3
2.3 NÆRVÆRET I RÅDGIVER OG KLIENTRELASJONEN	4
2.4 KROPPSLIGE OG EMOSJONELLE ASPEKTER VED NÆRVÆR	5
2.4.1 SPEILNEVRONER	6
2.5 TERAPEUTEN SOM BALANSEKUNSTNER I NÆRVÆRETS DOBBELTHET	6
2.6 RÅDGIVERS FORUTSETNINGER FOR Å VÆRE EN GOD HJELPER	7
2.7 PERSON I RELASJON	8
2.8 KOMMUNIKASJON	9
2.9 FØLELSER	10
2.10 CARL ROGERS TRE KJERNEBEGREPER	11
2.11 AKSEPT OG GJENSIDIGHET	11
2.12 STILLHET	12
2.13 STUDIER PÅ OPPMERKSOMT NÆRVÆR	13
3. METODE	15
3.1 KVALITATIV FORSKNING	15
3.2 FENOMENOLOGI	16
3.3 HERMENEUTIKK	16
3.4 Å KOMBINERE FENOMENOLOGI OG HERMENEUTIKK	17
3.5 SEMISTRUKTURERT INTERVJU SOM DATAINNSAMLING	17
3.6 SVAKHETER VED DET KVALITATIVE INTERVJU	18
3.7 VALG AV INFORMANTER	19
3.8 UTARBEIDING AV INTERVJUGUIDE	19
3.9 INNSAMLING AV DATA	20
3.10 TRANSKRIPSJON AV DATA	21
3.11 FORSKNINGENS KVALITET	21
3.12 RELIABILITET, VALIDITET OG GENERALISERBARHET	22
3.13 ETISKE BETRAKTNINGER OG MIN ROLLE SOM FORSKER	23
3.14 ANALYSEN	24
4. PRESENTASJON AV DATA	27
4.1 PRESENTASJON AV INFORMANTENE	27
4.1.1 GARD	27
4.1.2 MINA	27
4.1.3 HÅKON	28
4.2 KATEGORI 1: "MENNESKESYN OG VERDIER"	28
4.3 KATEGORI 2: "VERKTØY OG VIRKEMIDLER"	32
4.4 KATEGORI 3: "UTVIKLING OG UTFORDRING"	34
5. DRØFTING	37
5.1 DRØFTING AV "MENNESKESYN OG VERDIER"	37
5.2 DRØFTING AV "VERKTØY OG VIRKEMIDLER"	39
5.3 DRØFTING AV "UTVIKLING OG UTFORDRING"	43
5.4 OPPSUMMERING	47

6. 0 AVSLUTTENDE KOMMENTAR	49
6. 1 IMPLIKASJONER FOR VIDERE FORSKNING	49
REFERANSER	51
VEDLEGG	53
VEDLEGG 1: INFORMASJONSSKRIV	53
VEDLEGG 2: INTERVJUGUIDE	55
VEDLEGG 3: TILBAKEMELDINGSSKJEMA NSD	57

1.0 INTRODUKSJON

Det moderne mennesket blir til enhver tid utsatt for potensielle distraksjoner. Vi har tilgang til nærmest ubegrenset informasjon, vi lever våre sosiale liv delvis tilstede, delvis med øynene begravd i skjermer. Å mestre det å være oppmerksomt nærværende har blitt en kunst som krever bevissthet. I denne studien er det oppmerksomme nærværet i fokus, belyst gjennom rådgivers opplevelse av fenomenet i møtet med klienten. Problemstillingen lyder med utgangspunkt i dette slik: *"Hvordan opplever rådgiver oppmerksomt nærvær i møte med klienten?"*. Kunnskapen denne studien bringer med seg er relevant i rådgivningssammenheng, så vel som andre menneskelige kontekster hvor større fokus på nærvær i relasjonen er ønsket. Viktigheten av å være oppmerksomt nærværende i mellommenneskelige relasjoner er spesielt relevant for personer med stor grad av kontakt med mennesker i sitt arbeid, men også i mer uformelle sammenhenger som familie og vennsrelasjoner. Verdien av øyeblikket synes å være stor, dersom man ser hvert øyeblikk som mulighetenes øyeblikk. Ved å fokusere på oppmerksomt nærvær og være nysgjerrig på hva dette kan føre til, kan ethvert øyeblikk oppleves magisk. Både erfaringer og teori fra rådgivning og terapi er relevant i denne studien. Det samme er også empiri tilknyttet menneskelige relasjoner og ulike aspekter ved dette.

Mitt valg av tema hadde bakgrunn i magien jeg selv har opplevd i veiledningssamtaler. Som rådgivere er vi i en særstilling ved at den viktigste jobben vi gjør, noen ganger er å være tilstede med klienten, fremfor å gjøre mest mulig på kortest mulig tid. Personlig har jeg fått tilbakemeldinger fra klienter som har følt takknemlighet over opplevelsen av å være tilstede sammen, her og nå, noen ganger i lengre perioder med stillhet. Noen har sagt at dette med stillhet er en uvant tilnærming fra en fagperson, men at det har følt trygt når de får mulighet for å velge stillheten. Jeg har vært så privilegert å ha en jobb hvor det i perioder har vært mye fleksibilitet i timeplanen. Dette har i praksis betydd at tiden har kunnet blitt utnyttet på en naturlig måte, hvor tempoet i prosessen har blitt bestemt ut fra behovene i det enkelte møte. Blant annet fravær av tidspress bidrar til redusert grad av prestasjonsangst, i følge enkelte av mine klienter. Dette skyldes at de ikke settes i en klassisk terapeutisk

situasjon hvor de må snakke om seg selv fordi klokken tikker fra timens start. Det tar tid å la følelsene komme frem og hvordan disse skal få rom innebærer etter min erfaring ofte varierte tilnæringsmåter, hvor dynamikken mellom meg som rådgiver og klienten spiller en sentral rolle. Som forsker ville jeg undersøke hvordan andre rådgivere har opplevd dette fenomenet og hva de vektlegger i møte med sine klienter og ikke minst i hvilken grad de er bevisste på det oppmerksomme nærværets ulike sider.

1.1 Masteroppgavens strukturelle oppbygging

Oppgaven er inndelt i seks kapitler som tar for seg ulike deler av studien. I Kapittel 1 introduseres studien. Kapittel 2 tar for seg relevant teori og empiri tilknyttet temaet og problemstillingen. Kapittel 3 tar for seg studiens metodiske tilnærming. I kapittel 4 presenteres studiens informanter og funn. Kapittel 5 drøfter funnene opp mot teori og empiri. Kapittel 6 består av en avsluttende kommentar og noen implikasjoner for videre forskning.

2. TEORI

I denne delen av oppgaven presenteres teori som vil være et hjelpemiddel for å belyse hvilke funn jeg gjorde i studien min. Teorien kan bidra til å sette studiens funn i en større rådgivningskontekst, noe drøftingskapitlet tar for seg.

2. 1 Begrepsavklaringer

Oppmerksomt nærvær og tilstedeværelse er to begrep som brukes mye om hverandre blant forfattere som omtaler temaene. I denne oppgaven vil disse forstås synonymt, selv om det kan diskuteres forskjeller mellom disse begrepene. En slik diskusjonen vil ikke utdypes her. På samme måte vil de engelske begrepene ”presence” og ”awareness” oversettes til henholdsvis tilstedeværelse og oppmerksomt nærvær, selv om awareness betyr bevissthet. Begrunnelsen for dette er at begrepene ofte opptrer i samme kontekster og ofte har overlappende betydning. En annen begrepsavklaring gjelder rådgiver- og terapeutbegrepet. I min utdanning har jeg ikke et grunnlag for terapeutisk arbeid, men ettersom mye av teorien i denne oppgaven er hentet fra både klassisk rådgivningsteori og mer terapeutiske fagfelt som for eksempel psykoterapi, vil også rådgiver- og terapeutbegrepene brukes om hverandre. Dette er altså gjort for enkelhets skyld, men jeg vil understreke at rådgivning og terapi er ulike fagfelt, selv om de har flere fellesfaktorer.

2. 2 Oppmerksomt nærvær

Seeman (2009) anser nærværet som en forutsetning for bevissthet. Mange terapiformer benytter seg av teknikker som bidrar til å forsterke nærværet for å kunne hele sinnet vårt. I denne prosessen er kjennskap til seg selv en forutsetning for å kunne benytte sine følelser som en ressurs og på denne måten kunne utvikle sin personlighet, helse og integritet. En rådgiver som kjenner seg selv godt, har dermed større forutsetning for å hjelpe klienten med sine utfordringer, enn en som ikke gjør det (Seeman, 2009). Børstad og Sletvold (2009, s. 27) definerer oppmerksomt nærvær slik: ”En bevissthetstilstand preget av en aksepterende tilstedeværelse i det som til en hver tid skjer”, mens Kåver (2004, s. 35) beskriver det slik: ”Å være oppmerksom i øyeblikket akkurat slik det er, kalles å være oppmerksomt nærværende (mindfulness)

og stammer fra østlig meditasjonskunst”. I vår kultur har aktivitet og fremgang en sentral rolle. Å finne glede i å ikke gjøre noe er derfor en utfordring. Essensen og det givende ved ikke- gjøren er nettopp at *dette øyeblikket* er fullkomment uten at det må fylles med noe konkret. Det er dette som gjør oppmerksomt nærvær så viktig (Kabat-Zinn, 2008).

2. 3 Nærværet i rådgiver og klientrelasjonen

”Væren er et bakgrunnsteppe som alt springer ut fra- tilsynelatende tomt, men fylt av alt. ” (Magelssen, 2008, s. 157). Den profesjonelle relasjonen er en dialogisk prosess med en rekke siktemål for klienten, som for eksempel å få tilgang til og kunne utvikle sitt indre liv, skape større evne til å ta og gi nærhet, samt endre uheldige tanke- og handlemønstre. Uansett målsetting er ofte nærværet en forutsetning for å legge til rette for at denne relasjonelle prosessen skal kunne lede klienten i retning av sine mål, sammen med rådgiveren. Klienten er deg og meg fordi vi alle har noen menneskelige felles erfaringer, som knytter oss sammen på en grunnleggende måte (Schibbye, 2009).

I sammenheng med rådgivning og terapi, forekommer begrepet ”terapeutisk nærvær”, et oppmerksomt nærvær som eksisterer i en profesjonell relasjon (Geller & Greenberg, 2012). Ideelt sett i dette møtet er partene fullstendig tilstedeværende med hverandre på en helhetlig og kompleks måte, et ideal som kan tilstrebes i det virkelige liv. For rådgiveren innebærer det mer enn å være ekte og tilstede i sin tilnærming og mer enn å være aksepterende og empatisk i relasjonen til klienten. Det er et samspill mellom den terapeutiske tilnærming og særegne rådgivningsstil man har, intensjonen om hva møtet skal bringe med seg og det man opplever ved å være oppmerksom i øyeblikket gjennom ren væren. Dersom denne relasjonen er preget av trygghet innebærer den et potensial for vekst både hos klient og rådgiver. En aksept på et dypere nivå muliggjøres ved at flere deler av selvet og psyken berøres hos begge parter. Når klienten opplever terapeutens interesse for å lytte til og vektlegge personlige erfaringer kan dette øke klientens bevissthet på å lytte til sine egne erfaringer og følelser utenfor terapirommet (Geller & Greenberg, 2012)

2. 4 Kroppslige og emosjonelle aspekter ved nærvær

I møtet mellom rådgiver og klient vil begge parter kjenne på følelser og stemninger i sitt indre og seg i mellom, derfor er det kroppslige aspektet en viktig del av relasjonen. Dette møtet muliggjør opplevelse av tilhørighet. Binder (2011) hevder at det er et paradoks at den virkelige aleneheten vi opplever som mennesker oppstår når vi er sammen med andre. Vi vil aldri kunne vite fullt ut hvordan det er å være en annen. Denne aleneheten og mangelen på å forstå hverandre fullstendig, er utfordrende aspekter i en relasjon hvor målet er å bistå klienten i en konstruktiv utviklingsprosess. Det å utforske følelser med en annen er annerledes enn å utforske de på egenhånd. Når vi kjenner på følelser sammen med den andre kan det oppleves både trygt og ensomt. På den ene siden kan andre være en støtte for oss i våre utfordringer, ved å lytte til våre tanker og følelsesuttrykk. På den andre siden er det vi selv som virkelig må gjennomleve utfordringene livet byr oss. Rommet den profesjonelle relasjonen utspiller seg i kan oppleves trygt, men også innebære ensomhet, fordi relasjonen er begrenset i tid og rom. Vi kan heller aldri forstå hverandre fullt ut, noe som kan trigge ensomhetsfølelsen. Ved å være tilstede i kroppen med både gode og vonde følelser vil vi kunne trene på å akseptere alle sidene ved det å være menneske. I ulik grad er derfor kroppslige eller emosjonelle opplevelser tilstede i møter mellom rådgivere og klienter. Disse møtene vil kunne påvirke opplevelsen av det oppmerksomme nærværet og hvert enkelt møte vil alltid være unikt. Både det verbale, det kroppslige og det emosjonelle er med på å utgjøre helheten av opplevelsene vi har i møtet med hverandre (Binder, 2011).

Emosjonelle kroppstilstander er flytende og bevegelige (Børstad & Sletvold, 2009). De er summen av alle inntrykk en person får fra omgivelsene og lagrer i hukommelsen. Slike tilstander skapes av både vårt indre og ytre miljø. De forekommer i to hovedformer og en tredje tilleggsform. Den første tilstanden er egosentrisk og handler om vi liker eller misliker en person vi møter. Den andre tilstanden er imiterende og innebærer en følelse av den andres emosjonelle og kroppslige uttrykk. Den tredje tilstanden kan beskrives som et kognitivt plan, som gjennom en observerende holdning, bidrar til at rådgiveren kan analysere klientens

konkrete sak. Rådgivere har muligheter for å være i kontakt med alle disse tre tilstandene, noe som er situasjonsbetinget (Børstad & Sletvold, 2009).

2.4.1 Speilnevroner

Det finnes vitenskapelige bevis på at mennesker og dermed rådgiver og klient kan møtes på et kroppslig, ubevisst nivå ved aktivering av noe som kalles speilnevroner (Ivey, D'Andrea & Ivey, 2012). Speilnevronene aktiveres ved at et menneske eller ape interagerer med et objekt og en annen ape, eller et annet menneske, observerer dette. Aktiveringen skjer hos den som observerer ved at observatørens motoriske system aktiveres som om han eller hun selv skulle ha utført handlingen. Det biologiske, nevrologiske samspillet mellom den som utfører handlingen og observatøren, gjør speilnevroner til et relasjonelt fenomen som kan knyttes til empati (Gallese, 2001). Aktivering av speilnevroner inkluderer ikke bare gjenkjenning av handling hos en annen person, men innebærer også hvordan vi forstår intensjonen bak andres handlinger (Iacoboni et al., 2005). I en rådgiver- klientrelasjon kan partene påvirke hverandre både biologisk og psykologisk gjennom den empatiske aktiveringen speilnevronene innebærer (Ivey et al., 2012)

2. 5 Terapeuten som balansekunstner i nærværets dobbelthet

Oppmerksomt nærvær er et sammensatt fenomen. En faktor som både kan komplisere og gi økt forståelse av temaet er forutsetningen om at et nærvær krever to ulike nivåer av bevissthet (Geller & Greenberg, 2012). I dette ligger forutsetningen om at terapeuten må balansere det subjektive og det objektive på samme tid. Denne dobbeltheten finnes det mange eksempler på om man analyserer en rådgiver-klientrelasjon i detalj. Rådgiveren skal både engasjere seg oppriktig og fullstendig i klientens opplevelser og samtidig ha en observerende holdning og et bevisst forhold til hva som foregår i seg selv. Hun skal være nysgjerrig, åpen og utforskende, samtidig som hun skal være en profesjonell og dyktig ekspert på sitt fagfelt. Hun skal både kommunisere sin sårbarhet og sine egne emosjoner med den hensikten om å hjelpe klienten ytterligere, samtidig som hun må være oppmerksom på ikke å bli sentrum for oppmerksomheten. Hun skal også være planlagt og løsningsfokuset på

den ene siden og spontan når det kan virke fordelaktig på den andre siden (Geller & Greenberg, 2012).

2. 6 Rådgivers forutsetninger for å være en god hjelper

Johannesen, Kokkersvold og Vedeler (2010) hevder at uavhengig av rolle, funksjon eller teoretisk utgangspunkt, må en rådgiver utvikle en terapeutisk holdning. Denne holdningen skal i hovedsak sette klienten i stand til å avdekke sine iboende ressurser og løsninger, og på den måten bidra til at klienten finner kildene til kunnskapen han eller hun trenger. En viktig egenskap hos rådgiver er evnen til å skille sine egne behov fra klientens. Allgood og Kvalsund (2005) påpeker at dersom klienten oppdager at rådgiveren ikke virker oppriktig interessert i å hjelpe til med hans eller hennes problemer, vil tillit være fraværende og relasjonen dermed være unyttig. Yalom (1980) gjør relasjon til et eksistensielt fenomen ved å hevde at ”Tilstedeværelse av en annen er nødvendig for å gjøre virkeligheten virkelig” (Yalom, 1980, s. 440). Tilstedeværelse er en forutsetning for god terapi. Rådgivers fokus på egen selvutvikling ser også ut til å være en sentral forutsetning for en god relasjon med klienten og en vellykket veiledningsprosess (Allgood & Kvalsund 2005, Geller & Greenberg 2012, Ivey et al. 2012, Schibbye 2009, Seeman 2009). På et overordnet nivå er validering av klientens livssyn den grunnleggende forutsetningen for at rådgiveren skal ta del i klientens syn på livet og forstå klientens problemer. Likevel vil det ofte være et langt høyere nivå rådgiveren må være i kontakt med for virkelig å leve seg inn i klientens verden og gi best mulig hjelp. Å vite hvem klientene er og hvordan de tenker er ikke tilstrekkelig, en rådgiver må i tillegg kjenne seg selv godt og dele av sin personlighet og sårbarhet (Ivey et al., 2012).

Forståelse av kompleksiteten i en klients utfordringer avhenger av at rådgiveren har gjennomgått en selvutviklingsprosess med utfordringer som også er komplekse (Allgood & Kvalsund, 2005). At rådgiveren har vært i gjennom noe som ligner på klientens erfaringer er en avgjørende faktor for utvikling av empatiske evner. Rådgiveren må kunne identifisere og videre distansere seg fra egne behov for å kunne bruke sitt selv som verktøy for å hjelpe klienten. Selvinnsikt ser ut til å være en forutsetning for å håndtere dette. Det personlige og profesjonelle er ikke nødvendigvis

motsetninger, men kvaliteter som kan integreres i en personlig profesjonalitet. Å integrere deler av sin personlighet i sin profesjonalitet medfører et større kunnskapsnivå om sitt selv som skaper grunnlag for personlig vekst og utvikling. Jo flere sider rådgiveren utforsker ved seg selv, jo flere sider ved klienten kan rådgiveren være i stand til å hjelpe han eller henne med å oppdage eller utforske. Rådgiverens kunnskap vil dermed ikke begrenses til det faglige og akademiske, men ved bruk av personlige erfaringer blir rådgiveren også en mer autentisk og helhetlig hjelper (Allgood & Kvalsund, 2005).

Thorne (2003) benytter begrepet "self-love" i sammenheng med klientsentrert terapi, som her vil oversettes til egenkjærlighet. Dette begrepet skal ikke forveksles med selvopptatthet eller egoisme. En person i besittelse av egenkjærlighet har aksept for seg selv slik han eller hun er og vil derfor opptre som en motpol til egoismen. Det fordelaktige ved en slik egenkjærlighet er at man ikke konstant vil strebe etter oppmerksomhet fra andre eller til enhver tid frykte avvisning. En rådgiver med dette utgangspunktet er i en posisjon hvor han eller hun kan tre inn i den profesjonelle relasjonen med et fritt utgangspunkt til å kunne være der for den andre. Å bære på egenkjærlighet er ikke en automatisk inngangsport til et lykkelig og problemfritt liv, men det frigjør et potensial til å kunne være der for andre i deres prosess. En terapeut som har integrert egenkjærlighet i sitt indre er i stand til å være i kontakt med en bevissthet rundt hva det innebærer å se seg selv i et aksepterende og kjærlighetsfylt perspektiv. Å arbeide bevisst med en slik tilnærming til seg selv kan i den profesjonelle relasjonen speiles til klienten og vil derfor være et godt utgangspunkt for å yte hjelp til andre (Thorne, 2003).

2.7 Person i relasjon

Det går et skille mellom et subjekt-objekt forhold og et subjekt-subjektforhold, eller sagt på en annen måte: Jeg-Det kontra Jeg-Du (Buber, 1958). Det er i sistnevnte at menneskets eksistens virkelig skapes, at "Jeget" skapes i møtet med et "Du". I et Jeg-Det forhold dreier det relasjonelle seg om det overfladiske og ytre, mens i et Jeg-Du forhold blir vi personlige med hverandre, vi skaper en relasjon med fokus på nærvær, sameksistens og åpenhet. Å se den andre som et subjekt innebærer å se den som et helt menneske med alle sine feil, mangler og ressurser (Buber, 1958).

Kvalsund og Meyer (2005) beskriver tre relasjonsdimensjoner som avhengige, uavhengige og gjensidige. Alle de tre relasjonsformene kan vurderes som både positive og negative ut fra situasjon. Utvikling kan skje innen hver relasjonstype eller transformeres til en ny type. Avhengighet vil eksempelvis være positivt dersom partene i relasjonen er gjensidig avhengige. Uavhengige relasjoner er i større grad preget av symmetri. Disse relasjonene har ofte et visst modenhetsnivå, hvor individene handler ut fra egne behov og følelser. En slik relasjon kan ha startet som en avhengighetsrelasjon og utviklet seg til uavhengighet gjennom modning som innebærer tilgang til ressurser i form av kjennskap til egne tanker og følelser. På samme måte som avhengige relasjoner ofte bygger på gjensidig avhengighet, kan uavhengige relasjoner bygge på gjensidig uavhengighet. Det innebærer opplevelse av gjensidig tillit mellom personene i relasjonen. En potensiell trussel til gjensidigheten kan være om den ene personen føler seg mer uavhengig enn den andre. Den siste relasjonsformen er som nevnt den gjensidige. Kun i en gjensidig relasjon er det plass til alt en relasjon innebærer. I slike relasjoner kan partene anerkjenne at utvikling ikke er en potensiell trussel mot relasjonen, men at det tvert i mot er noe naturlig ved at avhengighet, uavhengighet og utvikling alle er dimensjoner som kan få ta plass i en relasjon (Kvalsund & Meyer, 2005).

2. 8 Kommunikasjon

I det oppmerksomme nærværet vil det ligge et potensial for utveksling av ulike kommunikasjonsuttrykk. Johannesen et al. (2010) setter Batesons kommunikasjonsteori inn i en rådgivningskontekst og viser hvordan denne kan være relevant i situasjoner der variert kommunikasjonsutveksling forekommer (Bateson 1972, Bateson 1979, i Johannesen et al., 2010). Hovedperspektivet i denne teorien er at alt er kommunikasjon. Som Johannesen et al. (2010) påpeker, er det ofte muntlig og skriftlig kommunikasjon som blir vektlagt i den vestlige kulturen, men ved bare å fokusere på disse to vil mye verdifull informasjon kunne gå tapt. Andre forhold som for eksempel gester, stemmeleie, mimikk og kroppsspråk utgjør også sentrale deler av et kommunikasjonsunivers. Selv det som ikke kommuniseres verbalt kan sies å være kommunikasjon. Eksempelvis kan både kunst, dans, bilder, litteratur og innredning av et rådgivningskontor være kommunikasjon (Johannesen et al., 2010).

2.9 Følelser

I rådgivningsstudiet ved NTNU har vi hatt et gjennomgående fokus på følelser og hvordan disse kan brukes som verdifull informasjon i personlig utvikling. Et aspekt ved dette er å kunne benytte egne følelser som grunnlag for rasjonell handling. Å være i kontakt med hva man virkelig føler i øyeblikket er et grunnleggende aspekt ved god mental helse (Ivey et al., 2012). Toustrup (2006) anerkjenner følelser som en av våre mest grunnleggende forutsetninger for å skape mening i tilværelsen. Til tross for at følelser kan oppleves kaotiske, er vi avhengige av dem for å strukturere våre liv. I forsøket på å knytte kontakt til et annet menneske er følelsene også helt avgjørende. Reaksjon på hverandres følelser er en viktig del av å bekrefte hverandre som mennesker og blir dermed grunnlaget for vår eksistens. Spesielt tydelig er dette behovet i kontakten mellom foreldre og barn, der foreldrenes respons på barnets følelser, blir avgjørende for å bekrefte barnets eksistens. At et annet menneske eksempelvis ser og anerkjenner smerte bidrar til at det på et senere tidspunkt vil være vanskeligere å fortrenge eller fornekte disse vonde følelsene hos seg selv. Også uttrykk for og anerkjennelse av positive følelser som glede, forsterker opplevelsen av eksistens (Toustrup, 2006).

Kvalsund og Meyer (2005) vektlegger nytteverdien av å kunne identifisere følelser, skille mellom dem, ta hensyn til dem og forstå hvordan de påvirker relasjoner med sin særegne logikk. Ved å trene på å ta følelser alvorlig, vil vi i større grad være i stand til å kunne vurdere hvordan de påvirker våre handlinger i relasjon til andre. Dette i sin tur kan gi oss verdifull innsikt i kvaliteten i våre egne handlinger, samt samspillet mellom oss og de rundt oss. Det skilles videre mellom det å se på selve følelsene og det å vurdere årsakene til at de oppstår. Å skape en bevissthet rundt dette kan i sin tur gi et grunnlag for å vurdere hvorvidt følelsene er sanne eller falske og har derfor en viktig betydning i rådgivningssammenheng. Jo bedre man kjenner seg selv og gjennom dette opplever at det er greit å være seg selv, bidrar man til en opplevelse av å kunne skape mer i relasjon med andre. Dersom opplevelsen er at andre også tør å være seg selv vil dette bidra til mindre behov for selvbeskyttelse, noe som også fjerner en sentral årsak til frykt i relasjon (Kvalsund & Meyer, 2005).

2. 10 Carl Rogers tre kjernebegreper

Rogers (1951) trekker frem kongruens, ubetinget positiv omtanke og empatisk tilnærming til klienten som sentrale verdier i klientsentrert rådgivning. Han understreker betydningen av at klienten opplever terapeuten som et godt forbilde gjennom å utøve disse verdiene gjennom handling, for å kunne oppnå en vellykket terapi. Ved at rådgiveren utstråler en genuin, emosjonell varme, vil klienten kunne oppleve å bli tatt i mot som en helhetlig person, uansett hvilke holdninger han uttrykker. Det å bli møtt med en slik ekthet og respekt skaper trygghet. Ved at rådgiveren fungerer som et vennlig speil, kan klienten gjenskape denne empatiske holdningen og integrere den i sitt indre. En rådgiver bør ideelt sett vurdere klienten som en person med stor egenverdi, evne til å foreta selvstendige valg og kompetanse til å styre eget liv. Rådgivers utvikling av selvbevissthet innebærer at arbeidet med å klargjøre klientens behov blir enklere (Rogers, 1951).

2. 11 Aksept og gjensidighet

Med akseptering mener vi å velge å se, ha og holde ut med både den indre og den ytre virkeligheten uten å flykte, unnvike, forvrengte eller dømme den, og å handle ut fra denne virkeligheten på effektiv måte og en måte som fører oss nærmere våre verdier og mål. (Kåver, 2004, s.32)

Aksept innebærer også aksept av smerte. Aksept er ikke bare en holdning, men også en handling. Den innebærer å se en situasjon slik den er og la følelsene tilknyttet denne situasjonen være som de er. Aksept omgjort til handling er derfor å ta i mot følelsene som de er, uansett hva slags situasjon de oppstår på grunnlag av. Et viktig aspekt ved dette er at ord og handling stemmer overens, kun da har vi med sann aksept å gjøre. Blant akseptens mest karakteristiske egenskaper er en parallell aktiv og passiv holdning. Både det å stoppe opp i øyeblikket og samtidig bevege seg fremover (Kåver, 2004).

I en rådgiver- klientrelasjon kan rådgiver tilstrebe en aksepterende holdning av klienten som person, noe som også kan inspirere klienten til større grad av selvaksept og aksept av erfaringer som har skjedd eller skjer i klientens liv. Toustrup (2006)

reflekterer rundt dette temaet ved å hevde at aksept eller bekreftelse av en annen muliggjør vedkommendes opplevelse av verdighet i sitt liv. Han skiller mellom det å anerkjenne andre menneskers holdninger og det å være enig i andres mening. Anerkjennelsen inkluderer ingen forpliktelse overfor en annen person. Anerkjennelsens natur dreier seg heller om fullt ut å forstå og se at det mennesket vi møter ønsker noe godt for seg, i sitt liv, på sine egne premisser. Vi er begrenset i vår evne til virkelig å kunne forstå hverandre, men det er når vår forståelse av den andres liv, tanker og handlinger naturlig begrenses, at aksepten kommer inn som en verdifull faktor. Respekten og medfølelsen tar over på det punktet der forståelsen begrenses naturlig. I dette ligger også anerkjennelse av vår egen begrensning, og at andre mennesker i likhet med oss selv også har sine begrensninger (Toustrup, 2006).

Vårt grunnleggende behov for opplevelsen av eksistens avhenger av en annens ubetingede bekreftelse av hva vi opplever (Toustrup, 2006). Dette behovet for å kjenne på eksistensen kan søkes i vårt indre, men blir levende i relasjon til en annen. Terapeutisk aksept må baseres på en kombinasjon av bekreftelse av handlinger og opplevelser fordi opplevelser er opphavet til skapelse av nye handlinger. Hva vi trenger for å utvikle oss som individer ligger i våre naturlige begrensninger. For å kunne anerkjenne eksistensen må vi anerkjenne hva som er her og nå. Det er når vi er mislykket i dette at vi støter på problemer (Toustrup, 2006). Nærvær kan defineres som en indre erfaring, men er ikke minst også en mellompersonlig erfaring. Når opplevelsen av gjensidig nærvær er tilstede og oppleves gjensidig, kan betingelsene for god terapi og heling optimaliseres. Terapeutisk nærvær innebærer ofte et skifte fra det indre til det ytre, fra selvet til den andre og fra en generell åpen holdning til en modus hvor man i større grad gir spesifikke tilbakemeldinger (Geller & Greenberg, 2012).

2. 12 Stillhet

Kåver (2004) diskuterer hvordan den moderne verden fokuserer på et ideal om en ytre skjønnhet som kan bekjempes med bruk av antirynkekremer. Verre er det å finne en ”rynkekrem” for angst og uro, til tross for at mennesker har behov for en kontrast til materialismen, jaget mot perfeksjon, opplevelsen av mestring gjennom kontroll og gode prestasjoner. En rådgiver i møte med en klient er med på å skape en slik mental

rynkekrem. Aksept av klienten bidrar til mulighet for vedkommendes selvaksept. Stillhet og ro i dette møtet har stor betydning. Gjerde (2010) understreker viktigheten av stillhet for å la klienten få tilstrekkelig tid til å finne sine svar.

2. 13 Studier på oppmerksomt nærvær

I Geller og Greenbergs forskning varierer nærværets betydning ut fra om det er klienten eller terapeuten som er studieobjekter og uavhengig av om den metodiske forskningstilnærmingen er kvalitativ eller kvantitativ (Geller & Greenberg, 2012). Klienter opplever terapeutens tilstedeværelse som viktigere for utfallet av terapien enn hvilken teoretisk tilnærming vedkommende har. Klientene rapporterer at terapeutens tilstedeværelse påvirker dem dersom de har *følelsen* av at vedkommende er tilstede. I terapeutenes selvrappotering kom det frem en oppfatning om at deres egen tilstedeværelse ikke hadde noen sammenheng med *resultatet* av terapien. De rapporterte derimot at de opplevde større *tilhørighet* til klientene når de selv var oppmerksomt tilstede. Klientens opplevelse av terapeuten ser dermed ut til å ha større betydning enn hvordan terapeutenes selvoppfatning i rollen er. Den relasjonelle kvaliteten ser ut til å avhenge av at klienten og terapeuten er gjensidig tilstedeværende med hverandre (Geller 2001, Geller & Greenberg 2002, Geller, Greenberg & Watson 2010, i Geller & Greenberg, 2012).

Dette teorikapittelet har tatt for seg forhold som tyder på at det å forske på temaet oppmerksomt nærvær forutsetter kreativitet i valg av spørsmål, fordi fenomenet er sammensatt. Det er ikke gitt at rådgiveren har reflektert over alle sidene ved å være oppmerksomt nærværende. Det kvalitative intervjuet kan være en fin anledning til ytterligere refleksjon rundt de ulike forholdene tilknyttet temaet. Dette vil jeg diskutere mer inngående i metodekapittelet.

3. METODE

I denne delen av oppgaven presenteres forskningsdesignen, altså metodiske valg som er tatt for å svare på problemstillingen *”Hvordan opplever rådgiver oppmerksomt nærvær i møte med klienten?”*. Dette kapittelet vil være en kombinasjon av beskrivelser og refleksjoner rundt valgene som er tatt. En av mine viktigste målsetninger har vært å tilrettelegge på best mulig måte for at informantenes kunnskap om temaet har fått vokse frem.

I valg av metode er et av de viktigste aspektene at den metoden man lander på reflekterer hva man faktisk ønsker å finne ut (Tjora, 2012). Metodevalget vil ikke nødvendigvis føre til at man finner riktige og universelle svar på fenomenet man studerer. Derimot kan en mer realistisk tilnærming innebære at man har valgt en metode som gjør en i stand til å utforske emnet vårt på en nyansert måte. Optimalt sett bør den både ivareta personene som inngår i undersøkelsen og innebære mulighet for tilbakemelding fra andre personer i ens fagmiljø (Tjora, 2012). En kvalitativ tilnærming gir muligheter for å gi grundige subjektive opplevelser av et fenomen og samtidig skape et grunnlag for sammenligning mellom ulike informanternes opplevelse.

3. 1 Kvalitativ forskning

I kvalitativ metode forsøker man å finne ut av individers syn på verden ved å undersøke handlingsmønstre og hvordan disse skaper mening for den enkelte. Samhandling mellom individer er også sentralt (Tjora, 2012). Et forskningsintervju ligger i skjæringspunktet mellom en dagligdags samtale og en profesjonell samtale, men intervjuet går mye mer i dybden for å undersøke erfaringer og kunnskap som har blitt til i den virkelige verden. Partene i forskningsintervjuet er ikke likestilte, fordi det er intervjueren som setter agendaen. Kunnskapsproduksjonen som foregår i kvalitativ forskning trer frem som en felles refleksjonsprosess mellom forsker og informant (Brinkmann & Kvale 2010, Postholm 2005). Intervjuet har en strengere struktur enn en dagligdags samtale, fordi det som blir tema for samtalen delvis er fastlagt på forhånd. At informanten til enhver tid kan trekke seg fra en undersøkelse er med på å utjevne maktbalansen mellom forsker og informant (Kruuse, 2003).

Jeg har valgt det kvalitative intervjuet ut fra min problemstilling, fordi tilnærmingen er godt egnet til å fange opp subjektive opplevelser og gir mulighet for å gå i dybden. Som Tjora (2012) påpeker er dybdeintervjuet godt egnet for å studere meninger, holdninger og erfaringer. Det er *opplevelsen* jeg vil ha tak i og ulike sider ved denne. Noe av det mest fundamentale i en rådgivers yrkesutøvelse er relasjonen til klienten. Opplevelsen av ulike sider ved nærværet i dette møtet er derfor aktuelle utforskningsområder i et kvalitativt intervju. Informantenes syn kan gi forskeren økt innsikt i temaet og kan derfor benyttes til å forstå fenomener utover deres individuelle situasjon (Tjora, 2012). Uavhengig av metodisk tilnærming, vil kvaliteten på en analyseprosess avhenge av at forskeren er sensitiv i sin tilnærming, har gode kunnskaper om temaet som skal studeres og håndterer bruk av analyseverktøy på en god måte (Brinkmann & Kvale, 2010).

3. 2 Fenomenologi

Fenomenologien tar utgangspunkt i individers opplevelse av fenomener, hvor beskrivelsen står i fokus, fremfor forklaringen av opplevelsene. Den fenomenologiske reduksjon innebærer at vitenskapelig forhåndskunnskap og ”common sense”, skal tilsidesettes til fordel for en fordomsfri tolkning av fenomenet (Brinkmann & Kvale, 2010). I fenomenologien er det et mål at forskeren skal være åpen og naiv i sin tilnærming. Her undersøker man hvilken dypere mening den enkelte legger i sine erfaringer. Hverdagsfenomener og prosesser er typiske fokusområder (Postholm, 2005). I tillegg til å fokusere på individer, er fenomenologien også orientert mot fellestrekk ved opplevelser på tvers av ulike personer (Creswell, 1998). Intervju er som regel den eneste datainnsamlingsmetoden som blir benyttet i fenomenologisk sammenheng. Det bør ideelt sett benyttes tre eller flere informanter, avhengig av forskningens omfang. Et minimumskrav til informantenes egnethet som deltakere, bør være erfaring med fenomenet man studerer (Postholm, 2005).

3. 3 Hermeneutikk

Hermeneutikk betyr fortolkningssteknikk. Formålet med hermeneutisk tolkning er å skape meningssammenheng. En hermeneutisk forsker ønsker å undersøke hvorfor et subjekt handler som det gjør. I hermeneutikken er derfor *hvorfor* et sentralt spørsmål

(Kruuse, 2003). Brinkmann og Kvale (2010) poengterer viktigheten av at tolkerens forhåndskunnskap om temaet får en sentral plass i tolkningsprosessen, fordi vi alle er farget av tidligere erfaringer. Den hermeneutiske sirkel dreier seg om å veksle mellom å ta for seg helheten og delene i et arbeid. Startpunktet kan være en intuitiv forståelse av hva man forsker på når man studerer materialet som en helhet. Denne helheten kan deles inn i separate biter for å gå nærmere inn i en mer detaljert forståelse, og deretter kan disse igjen tolkes i sammenheng med helheten (Brinkmann & Kvale, 2010).

3. 4 Å kombinere fenomenologi og hermeneutikk

Å kombinere fenomenologi og hermeneutikk kan virke selvmotsigende. Dette skyldes at fenomenologien søker mot en åpen og fordomsfri tilnærming, mens hermeneutikken tar utgangspunkt i at det er umulig å legge fra seg alle tidligere erfaringer i forskerrollen. I denne masterprosessen har jeg forsøkt å forene disse perspektivene ved å veksle på de to tilnærmingene underveis. Fordi jeg har erfaringer og forhåndsantakelser som farger meg, er det naturlig for meg å ha en fortolkende og tidvis subjektiv tilnærming til det jeg studerer. Jeg kan være bevisst på disse erfaringene og forhåndsantakelsene, men jeg vil ikke kunne frigjøre meg fra dem fullstendig. Jeg kan tolke ut fra ulike teoretiske synsvinkler, men vil alltid tolke fenomener ut fra den personen jeg er, både på et bevisst og ubevisst nivå, men også både profesjonelt og personlig. På den andre siden har jeg gjort mitt beste for å møte informantens utsagn på en ikke-dømmende, nysgjerrig og åpen måte. Med dette utgangspunktet har jeg forsøkt å lete etter nye perspektiver og innfallsvinkler. I tillegg har jeg gjort mitt beste for å være åpen om mine forhåndsantakelser og redegjort grundig for mine prosedyrer underveis i teksten. Jeg tok i tillegg utgangspunkt i Postholms (2005) minstekrav til informanter og anvendte den hermeneutiske sirkel (Brinkmann & Kvale, 2010) ved å variere mellom å se på helheten og delene underveis i analysen.

3. 5 Semistrukturert intervju som datainnsamling

Et dybdeintervju kan beskrives som intersubjektivt. I dette ligger det en forståelse om at forsker og informant sammen konstruerer kunnskap om fenomenene som undersøkes (Postholm, 2005). Dialogen mellom intervjuer og informant vil kunne

påvirke hvilke typer refleksjoner som kommer frem gjennom det sosiale samspillet, noe som også kan påvirke sluttresultatet (Tjora, 2012). I denne oppgaven benyttet jeg semistrukturert intervjuform, også kalt halvstrukturert. I denne formen for intervju har intervjueren forberedt seg på spørsmål, men kan utover disse ta tak i interessante temaer som kommer opp i øyeblikket. I dette ligger både mulighet for å stille oppfølgingsspørsmål og ta opp spørsmål som går utenfor intervjuguiden (Kruuse, 2003).

Gjennom masterstudiet i rådgivning har vi, studenter, lært flere ferdigheter som jeg benyttet meg av i intervjusituasjonen. Vi har blant annet hatt mye fokus på hvordan man øker sjansene for å oppnå tillit fra klienten ved en åpen og interessert kroppsholdning. Vi har også lært mye om kommunikasjon som var nyttig i intervjusituasjonen. Dette innebærer for eksempel å bekrefte den andres utsagn med bekræftende nikk, smiling og ord. I tillegg har vi trent på å følge opp kroppsspråk dersom vi tror dette kan gi oss ytterligere verdifull informasjon enn hva som blir sagt med ord. Dette innebærer at vi kan enten kommentere et bestemt kroppsspråk og sammen reflektere rundt årsaken til dette, eller vi kan ha en indre oppmerksomhet på det og se hvordan det utvikler seg uten at vi velger å kommunisere det eksplisitt. Parafisering er det siste jeg vil nevne her, en kommunikasjonsferdighet hvor man gjentar den andres ord med en litt annen ordlegging for å sjekke ut om man har forstått vedkommendes utsagn korrekt. I en intervjusituasjon kan dette være spesielt nyttig dersom man er usikker på om man har fått med seg informantens poeng.

3. 6 Svakheter ved det kvalitative intervju

Det kvalitative intervjuet har som alle andre metoder visse svakheter ved seg. Det kan eksempelvis være at informanten svarer det han eller hun tror at intervjueren vil høre om temaet. Det er svært tidkrevende å bearbeide, både når det gjelder transkripsjon og analysing. Forskeren er svært avhengig av informantenes ærlighet og vilje til godt samarbeid (Brinkmann & Kvale 2010, Kruuse 2003, Tjora 2012).

3. 7 Valg av informanter

At nærværsbegrepet kan tolkes relativt ulikt fra person til person er en av utfordringene med mitt tema. Mer utdypende innebærer dette at det kan være utfordrende å stille konkrete spørsmål om et tema som er relativt abstrakt i sin natur. Som nevnt tidligere kan oppmerksomt nærvær oversettes til det engelske begrepet mindfulness (Kåver, 2004), men for meg var det viktig at dette begrepet ikke automatisk skulle tilsvare nærværbegrepet. Jeg ville at informantene selv skulle gi sin tolkning og opplevelse av det i tråd med den fenomenologiske og hermeneutiske metodetilnærmingen. I utvelgelse av informanter var mitt viktigste krav at de hadde interesse for temaet og at de skulle ha en jobb hvor de ofte kom i kontakt med fenomenet. Jeg satte ikke krav om en spesifikk utdanning, for eksempel master i rådgivning fra NTNU, men var derimot opptatt av at de skulle ha en jobb og/ eller erfaringer som kunne knyttes tett opp til rådgivning som fagfelt, i tråd med Postholms (2005) minstekrav til informanter. Jeg var opptatt av å hente informasjon fra personer med noe ulik bakgrunn for å se om deres varierte bakgrunn ville gi bredere perspektiver på temaet og ikke minst om jeg, til tross for tverrfagligheten, også ville avdekke noen likheter. Utvelgelsesprosessen resulterte i et utvalg bestående av tre informanter, to menn og en kvinne. Disse fant jeg ved å be om tips fra personer i mitt nettverk, som regnet disse tre for å ha god kunnskap om, eller erfaring med temaet.

3. 8 Utarbeiding av intervjuguide

Ved utarbeiding av intervjuguiden (vedlegg 2) tok jeg utgangspunkt i temaer jeg på forhånd hadde sett for meg var relevante for temaet og som jeg så gikk igjen i litteraturen som jeg benyttet i teorikapittelet. Noe jeg var meget bevisst på var å vektlegge informantens opplevelser av temaet, noe som gjenspeilet seg i bruk av spørreord som hvordan og hvorfor, spesielt i oppfølgingsspørsmål underveis. Enkelte av spørsmålene varierte jeg i intervjuet for å se hvilke svar som kom frem. Et eksempel på dette er spørsmålet om betinget og ubetinget aksept. I det ene intervjuet presenterte jeg spørsmålet som en påstand hvor jeg ga en tolkning av begrepene betinget og ubetinget aksept og ba informanten om å reflektere rundt denne påstanden. I et annet intervju stilte jeg et åpent spørsmål, altså hva informanten la i begrepene ubetinget og betinget aksept. Dette ble en måte å undersøke eventuelle

sammenfallende svar på. En utfordring med en semistrukturert intervjuguide er å holde strukturen og samtidig forstå innholdet i informantens subjektive opplevelse (Tjora, 2012).

I forkant av intervjuene valgte jeg å ikke dele intervjuguiden med informantene. Dette var fordi jeg mener at magien i øyeblikket og hva som dukker opp spontant ikke ville forekommet på samme måte, om de på forhånd hadde visst alle spørsmålene jeg hadde planlagt. På den andre siden hadde jeg et ønske om at informantene skulle få en økt bevissthet på noen temaer som ville komme opp i intervjuet, og i informasjonsskrivet (vedlegg 1) skrev jeg derfor at aktuelle temaer ville kunne være relasjon, verbal og ikke- verbal kommunikasjon, stillhet, aksept og selvaksept, følelser og individuell rådgivningsstil. Som Brinkmann og Kvale (2010) poengterer kan et kvalitativt forskningsintervju bidra til å berike både informantens og forskerens liv.

3. 9 Innsamling av data

I forkant av intervjuene kontaktet jeg de potensielle informantene per e-post hvor jeg presenterte problemstillingen min og skrev at jeg ville sende utfyllende informasjon dersom de fant temaet interessant. I tillegg understreket jeg at det var helt i orden dersom de ikke ønsket ytterligere informasjon. Noen av mottakerne svarte ikke på denne henvendelsen, men de som svarte, fikk et utfyllende informasjonsskriv om prosjektet (vedlegg 1). Da vi inngikk avtale om intervju ble det benyttet både e-post og telefonkontakt. Da vi møttes tok jeg med en utskrift av informasjonsskrivet slik at de kunne signere dette, samtidig minte jeg de på at intervjuet ville bli tatt opp med lydopptaker.

Med tanke på at temaet for studien er oppmerksomt nærvær var det viktig for meg at intervjuene ble gjennomført ved et fysisk møte. Det er riktignok mye god informasjon som kan komme frem ved bruk av for eksempel Skype, men jeg mener at følelsen av nærvær forsterkes dersom man møtes i det virkelige liv. Det er dessuten lettere å få med seg nyanser som kroppsspråk og stemninger i rommet på denne måten. Intervjuguiden fungerte godt underveis i intervjuene. Jeg var mest bundet av den under det første intervjuet, deretter gikk det mer automatisk. Jeg hadde delt inn

intervjuguiden i hovedtemaene: innledning, nærvær, relasjon og individuell stil, sammenheng mellom yrke og privatliv, aksept, stillhet og kreativt uttrykk. Intervjuene varte fra 40 minutter til 1 time og 40 minutter.

3. 10 Transkripsjon av data

Under transkriberingsfasen bearbeidet jeg intervjuene fra muntlig tale til skriftlig tekst. Jeg valgte å ta med fyllord, latter og kunstpauser slik at jeg i ettertid kunne gjenoppleve situasjonen så virkelighetsnært som mulig. Det å skifte form fra muntlig tale til skriftlig språk i en transkripsjonsprosess innebærer at sentrale kjennetegn ved det muntlige språket går tapt, som for eksempel kroppsspråk, gester og stemmeleie. Transkribering er likevel et nødvendig steg for å strukturere materialet slik at det kan benyttes i det påfølgende analysearbeidet (Brinkmann & Kvale, 2010). I presentasjon av resultatene har jeg klippet vekk kunstpausene og fyllordene, først og fremst av hensyn til leseren, men også med tanke på at informantene skulle fremstilles på best mulig måte. Jeg forsøkte å gjøre mitt ytterste for at sammenhengene og poengene i det som ble sagt ble ivaretatt under klippingen.

3. 11 Forskningens kvalitet

Tidligere ble det nevnt noen generelle svakheter ved å benytte det kvalitative intervju. Ved å ivareta noen mer spesifikke kvalitetskrav vil forskningen kunne kvalitetssikres ytterligere (Kruuse, 2003). I sammenheng med kvalitativ forskning vil jeg her ta for meg reliabilitet (pålitelighet), validitet (gyldighet) og generalisering (overførbarhet) som indikatorer på forskningens kvalitet. At den kvalitative forskningen skal bli så objektiv som mulig behøver ikke være et krav for å gjennomføre god forskning (Postholm, 2005). Derimot bør en god forsker være bevisst på sine egne forforståelser og subjektive meninger og presentere disse underveis i prosessen. Fordi både forsker og informant tilhører en kultur med visse tradisjoner, vil den felles forståelsen de skaper av fenomenene, resultere i en sosial konstruksjon av virkeligheten, ikke et korrekt bilde (Postholm, 2005).

3. 12 Reliabilitet, validitet og generaliserbarhet

Reliabilitet henviser til troverdigheten i funnene fra et forskningsprosjekt. Dette betyr i praksis at en annen forsker sannsynligvis ville ha kommet frem til relativt like resultater ved å gjennomføre det samme intervjuet. Et overdrevent fokus på reliabilitet vil kunne medføre tap av kreativitet i forskningsprosessen. Derfor kan det være en fordel at intervjueren tør å følge opp hva som føles interessant underveis i intervjuet (Brinkmann & Kvale, 2010). Innenfor en fortolkende tradisjon er det umulig å oppnå fullstendig nøytralitet. For å ivareta kravet om reliabilitet kan forskeren i presentasjonen av studiet tydelig redegjøre for egne tanker, meninger og personlig engasjement. På denne måten gis leseren mulighet til større kritisk vurdering av resultatene (Tjora, 2012).

Validitet dreier seg om en metode er godt egnet for å undersøke det den har til hensikt å undersøke. Derfor er validitet en form for kontroll av kvalitet som bør tilstrebes i hele forskningsprosessen. Dette kan også beskrives som den håndverksmessige kvaliteten hos forskeren. Funnene må vurderes nøye og fortolkes teoretisk. I validiteten ligger blant annet forskerens evne til kritisk selvrefleksjon rundt sin rolle (Brinkmann & Kvale, 2010). Spørsmål som kan stilles til validitet er eksempelvis om studien er utarbeidet på en solid og gjennomtenkt måte og om funnene ser ut til å speile hva man ønsket å finne svar på gjennom metodevalg (Tjora, 2012).

I kvalitativ forskning tar man ofte for seg temaer som ser annerledes ut fra et tidspunkt til et annet. Det er derfor svært vanskelig å kunne gjenta et kvalitativt studie og kunne forvente et resultat som i stor grad samsvarer med den opprinnelige undersøkelsen (Kruuse, 2003). Det kan stilles spørsmål om kvalitative undersøkelser har muligheter for og generaliseres, da det ofte benyttes relativt få informanter. At informantene gir sin subjektive opplevelse av et fenomen gjør at det er vanskelig å vite hvorvidt disse beskrivelsene ville være gyldige for andre i en tilsvarende situasjon. Hvor objektive kan subjektive opplysninger være, og i hvilken grad er det mulig å tolke disse opplysningene objektivt? (Kruuse, 2003). En mulig løsning på generaliseringsutfordringen i kvalitativ forskning er å redegjøre tilstrekkelig detaljert i rapporteringen til at leseren er i stand til å foreta en kritisk vurdering (Tjora, 2012). I

min studie er utvalget begrenset og overførbarheten vil ikke nødvendigvis være aktuell med tanke på annen forskning. Derimot kan studien gi muligheter til eksempelvis inspirasjon for andre rådgiveres fokus på oppmerksomt nærvær i sitt arbeid. I sammenheng med generaliserbarhet var det interessant at jeg fant flere sammenfallende svar mellom informantene til tross for at de hadde varierende fagbakgrunn. Dette overrasket meg spesielt med tanke på at studien min kun hadde tre informanter, og kan tyde på at oppmerksomt nærvær innebærer en noen felles forståelser på tvers av fagretninger.

3. 13 Etske betraktninger og min rolle som forsker

I et kvalitativt forskningsarbeid eksisterer det som regel et nært forhold mellom forsker og forskningsdeltakere. Etske betraktninger må være i forskerens bevissthet i alle faser av forskningen, også før og etter. Blant annet må forskeren bestemme seg for hvilken rolle hun skal ha i forskningen. Selv om forskeren har satt seg personlige mål, må hun alltid sette deltakernes verdier og interesser som førsteprioritet (Postholm, 2005).

Gjennomføring av en masterstudie innebærer at man følger noen formelle pålagte krav. Et slikt krav er at studiet skal rapporteres og godkjennes til Norsk Samfunnsvitenskapelig datatjeneste, NSD, i tråd med meldeplikt ut fra personopplysningsloven § 31 som tar for seg behandling av personopplysninger ved hjelp av elektroniske hjelpemidler (Personopplysningsloven (2000), § 31). I søknaden til NSD (vedlegg 3) la jeg ved informasjonsskrivet til informantene, et utkast til intervjuguide, samt en beskrivelse av prosjektet mitt. Til tross for at det er mange formelle retningslinjer å forholde seg til i en masterprosess går mange av de etske hensynene på skjønn.

For meg personlig ligger mye av forskergleden i aktivt å involvere andre for å øke min egen forståelse rundt et tema. En rådgiver-klientrelasjon favner mye videre enn ordene som blir sagt og teknikkene som blir brukt. Det kunne vært et alternativ å benytte observasjon som metode, men dette metodevalget ville betydd større avstand til fenomenet som studeres. Min interesse for å gå i dybden ville ikke kunne blitt utforsket i samme grad ved bruk av observasjon. Muligheten for at mine

forhåndsantakelser ville ha farget funnene i større grad kunne også vært tilstede. Dette skyldes at jeg ikke kunne ha basert tolkninger på informantenes ord i samme grad som ved å benytte kvalitativt intervju. I forkant av intervjuene gjennomførte jeg ikke pilotintervju, men gikk grundig gjennom intervjuguiden med en medstudent og fikk tilbakemelding på mulige forbedringer. Basert på disse tilbakemeldingene foretok jeg noen justeringer.

Å gjennomføre et intervju var for meg spesielt utfordrende i forhold til at intervjuet fort kunne nærme seg en rådgivningssamtale. Jeg måtte til enhver tid være bevisst på å holde meg til intervjuerrollen, noe jeg gjorde ved å ikke involvere meg i informantenes utsagn, utover å stille relevante oppfølgingsspørsmål. Grunnet øvelser vi har hatt på studiet samt erfaringer jeg har fra rådgivningssamtaler i jobbsammenheng, merket jeg at spørsmålstypene jeg benyttet var relativt innarbeidet. Som Postholm (2005) nevner, skal et semistrukturert intervju innebære at forskeren følge opp temaer som dukker opp i løpet av intervjuet. I en rådgivningssamtale er det, i likhet med et intervju, naturlig å ta tak i ulike temaer som dukker opp underveis. Som rådgiver møter man ofte klienten over tid og kan derfor utforske temaer i dybden gjennom flere møter. Ettersom intervjuet er tidsbegrenset og en engangshendelse var jeg bevisst på å ikke stille utdypende spørsmål som resulterte i at vi snakket oss bort fra temaene i intervjuguiden.

3. 14 Analysen

Analyseprosessen i et forskningsprosjekt er en kontinuerlig prosess som foregår både under og etter at dataene er hentet inn. Forskerens personlige erfaringer vil farge denne prosessen, til tross for at det er et mål at den skal møtes med et åpent sinn (Postholm, 2005). Intervjuanalysen befinner seg mellom informantens historier i intervjusituasjonen og teksten forskeren deler med publikum i det endelige sluttproduktet (Brinkmann & Kvale, 2010). I min analyseprosess har jeg forsøkt å finne ut av hvordan rådgiver har opplevd oppmerksomt nærvær i møte med sine klienter. Til tross for at studien hovedsakelig har en fenomenologisk og hermeneutisk tilnærming, har jeg primært vært inspirert av Grounded theory i analyseprosessen. De tre kodingsfasene i denne retningen er åpen koding, aksial koding og selektiv koding (Postholm, 2005). Denne tilnærmingmåten appellerte til meg grunnet dens mulighet

for fleksibilitet. Jeg har ikke fulgt stegene fullstendig i detalj, men brukt de som en veiledning for å sikre meg en relativt god struktur underveis.

Første kodingsfase kalles altså *åpen koding* og innebærer grundig gjennomlesing av teksten hvor man gjør seg opp en mening om hva noen av hovedtemaene er. I denne prosessen skrives også ideer om sammenhenger mellom forskjellige deler av materialet ned. Den åpne kodingen resulterer i samlinger av koder under mer abstrakte begreper som kalles kategorier (Kruuse, 2003). I denne fasen leste jeg gjennom alle intervjuene i sin helhet og forsøkte å dele inn innholdet i mindre deler etter tema. Ut fra denne inndelingen skrev jeg setninger om hva de mindre avsnittene handlet om.

Fase to i analyseprosessen er *aksial koding*. Her knyttes kategorier til underkategorier. Målet med denne fasen er å tydeliggjøre hvilke forhold ved et fenomen som bidrar til å skape hver enkelt kategori. Dette kan være konteksten en kategori opptrer i, for eksempel hvilke handlinger som benyttes og hvilke konsekvenser disse har. Forskeren prøver å avdekke når, hvorfor og under hvilke omstendigheter en kategori forekommer (Postholm, 2005). Denne fasen opplevde jeg som en meget kreativ prosess, hvor jeg skrev ned forslag til både hoved- og underkategorier basert på hvilke forhold som skapte en kategori. Flere av forslagene måtte forkastes, og jeg gikk gjennom hele materialet flere ganger, for å bli sikrere på kategoriernes navn og mening. Dette gjorde jeg ved å knytte de både opp mot teorikapittelet og faktiske funn i intervjuene.

Den siste og avsluttende kodingsfasen kalles *selektiv koding*. Målet er her å finne selve essensen, eller hovedtemaet i forskningen gjennom en kjernekategori. Den skal ved hjelp av få ord fungere som kodingens overhode ved at den trekker tråder mellom de andre kategoriene og danner en helhetlig sammenheng (Postholm, 2005). I denne fasen ble det relativt tidlig tydelig for meg at kjernekategoriene måtte være relasjon. Årsaken til dette var at alle de andre kategoriene på en eller annen måte kunne ses i sammenheng med det å være person i relasjon. Selv de individuelle aspektene, som for eksempel rådgivers selvutvikling ble av informantene satt i sammenheng med relasjon til andre mennesker og til omverdenen.

4. PRESENTASJON AV DATA

I denne delen av oppgaven presenteres kategoriene med utsagn fra informantene, hvor hensikten er å belyse problemstillingen *”Hvordan opplever rådgiver oppmerksomt nærvær i møte med klienten?”*. Før jeg går inn på selve resultatene vil jeg gi en kort presentasjon av informantene som er gitt fiktive navn. I dette avsnittet presenteres bakgrunnen deres og deretter et utsagn fra hver hvor de omtaler sine assosiasjoner til begrepet oppmerksomt nærvær. Hver enkelt kategori vil presenteres videre i oppgaven med en innledning om hva kategorien handler om og deretter sitater fra informantene som en utdypning. Mine kategorier er 1. ”Menneskesyn og verdier”, 2. ”Verktøy og virkemidler” og 3. ”Utvikling og utfordring”.

4. 1 Presentasjon av informantene

4. 1. 1 Gard

Gard har blant annet erfaring med prosessveiledning, konfliktforebyggende og konfliktløsende arbeid, samt arbeid med barn. Hans interesse for temaet viser seg blant annet i daglig meditasjonspraksis, gjennom utøvelse av kampkunst og leder for diverse kurs knyttet opp mot temaet. Da jeg spurte om hans assosiasjoner til temaet oppmerksomt nærvær svarte han dette:

”Det er jo kanskje det å skape et indre rom, for mer og mer og mer av alt mulig. På engelsk ville jeg bruke begrepet ”clearing space”, som at når du kommer inn i en skog, så er det en lysning. At man kan se for seg at det er en litt liten og mørk åpning, hvor det ikke er plass til så mye, og at man har en mye mer åpen, lys clearing space som gir rom da. Både for det som er vanskelig og det som er godt og det som er nøytralt.”

4. 1. 2 Mina

Mina har rådgivningsutdannelse fra NTNU. Hun har erfaring fra arbeid med bedriftsrådgivning med fokus på helse og ledelse av frivillig arbeid, samt konflikthåndtering. Hun trakk blant annet frem tidligere arbeidserfaringer da jeg spurte om hennes assosiasjoner til det oppmerksomme nærværet:

”Jeg får veldig sterke assosiasjoner. Når jeg kan sette meg ned i en time og bare være tilstede, så syns jeg det skjer noen ting. Og ta i mot det som kommer. Det at hvis jeg kunne fristille meg i det møtet, i det jeg møtte dem, og ta i mot det som kom, så kunne jeg bruke de ressursene jeg hadde i meg selv. Det ville være tilgjengelig for meg da, da merket jeg at jeg klarte å være tilstede med den personen. Det er akkurat som om det blir en boble rundt meg og den andre, hvor jeg klarer å utelukke alt annet. Da er det bare den personen som finnes, akkurat da.”

4. 1. 3 Håkon

Håkon er en relativt nyutdannet psykolog. Hans daglige arbeid inkluderer i hovedsak en klinisk del med pasienter, samt noe forsknings- og utviklingsarbeid. Hans hovedtilnærming til fagfeltet er emosjonsfokuseret terapi. Han trakk frem pasientene og deres følelser som en av de første tankene rundt temaet. Han brukte selv begrepet mindfulness om det oppmerksomme nærværet:

”Alt dette som jeg blir opptatt av i forhold til pasientenes følelsesmessige problemer, tenker jeg er relevant for mindfulness. For meg har det måttet blitt et rammeverk for å forstå hva en pasient strever med. Jeg tenker at mye av psykisk lidelse handler om selektiv uoppmerksomhet. At vi blir overveldet av følelser og at vi kan få psykiske helseproblemer av å ikke kunne bruke følelsene våre som god informasjon. Jeg tror mindfulness har vært veldig hjelpsomt for meg til å forstå psykiske helseproblemer.”

4. 2 Kategori 1: ”Menneskesyn og verdier”

Denne kategorien dreier seg om informantenes menneskesyn gjenspeilet i oppfatningen de har av sine klienter. Kategorien omfatter deres tanker om egen tilstedeværelse i møte med den andre og hvordan de mener at sentrale verdier reflekteres i holdninger tilknyttet deres yrkesutøvelse. Det oppmerksomme nærværet står sentralt i hvordan de utøver sine verdier gjennom handling. Dette innebærer at de er avhengige av å være tilstede med hele seg for å kunne etterleve verdier og forestillinger de har om hvordan en god rådgiver eller terapeut optimalt sett bør være. ”Menneskesyn og verdier” handler blant annet om hvilken innstilling informantene ønsker og prøver å ha for å gjøre en best mulig jobb. Det å balansere profesjonalitet

og personlighet var fellesfaktorer som ble trukket frem i intervjuene. En balanse i bruken av disse to, mente de bidro til at de kunne "være på nivå med klienten" og til å skille mellom "ditt og mitt". Blant annet trakk de frem det å vise sin egen sårbarhet, det å være ærlig og det å tørre og tillate seg å leve med elementer av usikkerhet i øyeblikket. Selvavsløringer var en fellesfaktor de trakk frem som et hjelpemiddel til å "bygge ned" avstanden mellom dem selv og klientene. Yrkesetikk var også sentralt.

Gard snakket om hvordan hans rolle som prosessveileder bidrar til å tilrettelegge for personlig utvikling: *"Dypest sett så har alle mennesker, grupper og organisasjoner iboende i seg selv, potensiale til sin egen utvikling. Mitt arbeid som prosessleder er å skape en arena hvor det kan få lov til å komme frem. Verdigrunnlaget ligger hele tiden på at folk selv har den kompetansen de trenger på en eller annen måte, i hvert fall potensielt eller uforløst eller latent. Kanskje det trengs noe fasilitering og støtte til å få det frem. Det er på en måte folk selv som må ville utvikle seg, det er jo der en endring må skje. Læring må skje i den enkelte."*

Håkon trakk frem pasientens opplevelse av å bli møtt og forstått som noe av det mest grunnleggende for å tilrettelegge for en god terapeutisk situasjon. Han mente det var avgjørende at pasienten opplevde gjensidighet i relasjonen gjennom tillit til at han hadde en oppriktig interesse for å hjelpe: *"Det er veldig mye som tyder på at relasjonen er det viktigste. At man føler seg møtt og forstått. At man føler at terapeuten bryr seg. Veldig mye av dette går gjennom en tilstedeværelse. At det understøtter en "co- opplevelse" fra pasientens ståsted. At her er det noen som vil meg vel, noen som har investert i meg på en eller annen måte og virkelig prøver å hjelpe meg. Det tror jeg er viktig, uansett retning. Jeg tenker vel at det er en fellesfaktor for alle gode samtaler og relasjoner, det å få udelt oppmerksomhet."*

Mina trakk frem troen på klienten i rådgivningssituasjonen og det å respektere klientens liv. Å anerkjenne at den enkelte rådgivningsprosess er unik og at utfordringer oppleves fra et individuelt ståsted, var viktig for henne: *"Verdier, jeg tenker umiddelbart på å møte folk der dem er, se folk sine ressurser og klare å være med å finne ressursene. Å klare å være i det møtet med dem på en måte som gjør at de finner egne styrker. Ha troen på at folk kan ta ansvaret i egne liv. Og det med å ha en*

stor grad av respekt for at vi er på ulike plasser i livene våre og at vi kan ha ulike utfordringer og bli møtt der folk er da.”

Alle informantene understreket viktigheten av å skille mellom handlinger og person for å kunne gjøre en god jobb. Dette ble satt i sammenheng med ubetinget aksept. Håkon sa dette: *”Ubetinget aksept handler om å akseptere vesenet i et annet menneske, altså å akseptere det som ligger bak følelser, tanker, handlinger, utseende, karriere, prestasjoner, relasjoner, uttrykk. Det ligger en helt solid aksept av vesenet som ligger bak. Man trenger ikke akseptere handlingene som pasienten utfører, man kan sette grenser, men at man har en grunnleggende aksept for pasientens menneskelighet.”*

Mina trakk frem aksept som en grunnleggende verdi og i likhet med Håkon mente hun at rådgiver må skille mellom handlingene som klienten begår og personen han eller hun er: *”Å kunne se det mennesket som er der, uansett hva det bærer på, det tror jeg er veldig viktig. Med en aksepterende tilnærming. Her er du og her er jeg og jeg er her sammen med deg. I rådgivningssituasjonen tror jeg aksept må være tilnærmet ubetinget, fordi alt må kunne være i den relasjonen. Det er klart det må være grenser, i forhold til voldsutøvelse for eksempel, men om du er en voldsutøver som sitter hos meg, så må jeg jo akseptere deg for det mennesket du er uansett.”*

Gard knyttet aksept og skille mellom person og handling opp mot hans arbeid med barn. Han mente de har sterke emosjonelle uttrykk og at en voksen bør forsøke å se bak disse, ved å leve seg inn i barnas verden og på denne måten søke en tilknytning til dem: *”Det er noe som skjer hvis man forsøker å tre inn i deres livsverden og møte dem der de er. Og i det ligger jo dette med å ha en ikke-dømmende holdning. For barn gjør jo mye rart som kan trigge og være irriterende og provoserende. Det å kunne se bak den atferden, å kunne se bak hva enn det er som de måtte gjøre på utsiden også connecte til det nydelige, skjønne, vidunderlige barnet som egentlig er der da, og som ofte roper etter oppmerksomhet og vil bli sett.”*

Håkon mente det var en fordel om pasientene kunne se han som en person fremfor bare en psykolog, slik at de i større grad kunne assosiere seg med han i form av å være menneske: *”Det å invitere pasienten inn igjen i det menneskelige fellesskapet,*

bryte den isolasjonen som pasienten føler seg inne i. Jeg tenker at min autenticitet er til hjelp i det, min profesjonalitet vil skape en distanse. At man som pasient møter et annet menneske som er et menneske. Det handler mer om relasjon. Jeg kan avsløre sånne ting om meg selv, at jeg har gått i terapi. Jeg vil også bruke formuleringer som: "Ja, når vi kjenner oss veldig nedfor", eller "Når vi har angst", kan jeg si. Jeg vil gjerne plassere meg selv i samme linje med pasienten. Jeg vil vektlegge å være så autentisk jeg klarer altså. Jeg vil mye heller at pasientene mine sier at "Jeg skal til Håkon i morgen", enn at de sier "Jeg skal til psykologen min i morgen". Han trakk også frem grensesetting og hvilke egenskaper han mente en god terapeut besitter: "Det profesjonelle kommer kanskje inn i forhold til å kunne skille på hva som er mitt og hva som er pasienten sitt og hva er relasjonen. Alt som skjer i terapirommet skal være terapeutisk nyttig. Det å kunne skille på hva er mine greier. De skal ikke inn i rommet. God profesjonalitet handler om å være faglig reflektert og reflektere over prosessene, og ta ansvar i den forstand at alt vi gjør her skal være nyttig for deg."

Mina snakket om at hun ofte har opplevd at hennes selvavsløringer får klientene til å senke skuldrene. Hun mente det var viktig å være påpasselig på at selvavsløringer bidrar til noe positivt for klientens prosess og samtidig passe på at hun som rådgiver ikke blir sentrum i samtalen: *"Jeg har vært ganske bevisst på at det her er ikke min samtale, det er ikke mitt. Når jeg har tenkt at det har vært greit å normalisere ting så kan det være greit å si noe om at "Jammen, det er helt normalt at du føler det her". Jeg kan også referere til meg selv "Jeg har også vært gjennom noe lignende altså". Og det har hatt positiv effekt når jeg har brukt det sånn i forhold til at jeg har vært igjennom ting i mitt liv, samlivsbrudd for eksempel. "Der sitter du og er min rådgiver nå og du ser ut som du har klart deg bra, kanskje det går bra med meg også", at det er litt den effekten."*

Gard poengterte at endring skjer ved gjensidighet og ved at man tør å være noe mer enn bare profesjonell. Å oppnå kontakt med den man jobber med mener han avhenger av at man kan relatere seg til hva som sies ved å by på seg selv: *"Det kan hende man mister noe da, hvis man ikke tør å by litt på seg selv. Som ikke betyr at man skal dele sine innerste hemmeligheter og være helt grenseløs, men jeg tror jo hvis man tør å være personlig så åpner man også opp for en situasjon og en arena hvor man tillater seg selv og bli endret, og da den andre også. For hvis jeg bare er i den profesjonelle*

modusen, så ligger det også i den situasjonen at du ikke har noe å bidra med. Altså, deres situasjon angår ikke meg, altså blir det en disconnect. Hvis jeg kan være personlig og ta det inn, så blir det mer sann at deres konflikt speiler jo også noe i mitt eget liv. Man kan ta det inn på en eller annen måte. Det er ikke sikkert man bør si noe om det, men man kan i hvert fall være åpen for det da.”

4. 3 Kategori 2: ”Verktøy og virkemidler”

Denne kategorien handler om hvordan informantene bruker verktøy og virkemidler i forbindelse med det oppmerksomme nærværet, samt hvordan nærværet i seg selv er et verktøy. Under denne kategorien er stillhet og følelser sentralt. I tillegg handler den om ulike kommunikasjonsuttrykk, både verbale og ikke-verbale, samt hvilke effekter bruk av verktøy og virkemidler kan føre til.

Mina nevnte hvordan hennes tilrettelegging gjennom verbal tilbakemelding kunne bidra til opplevelse av et felles nærvær. Dette mente hun kunne være konstruktivt når flere parter møttes til konfliktmeglning: *”I det nærværet når det ikke bare er en person, men når det har foregått en meglning mellom to personer og det skjer noen ting i rommet, fordi vi tillater at det skjer, det er nesten litt magisk. Jeg åpner for at det skjer, altså jeg fasiliterer det fordi jeg stiller noen spørsmål og lar spørsmålene kanskje henge, eller kommenterer det. Ved å bare komme med en kommentar på at ”Ååhh, det var godt”, også bare er det det. Så kjenner alle i rommet at ja, det var godt. ”*

Håkon reflekterte rundt bruken av stillhet, hvor han understreket viktigheten av at han selv våget å tillate den til tross for at han kunne kjenne på eget ubehag: *”Så tenker jeg det er veldig viktig å tillate stillhet for å gi pasienten rom. Så det er noe jeg jobber med i meg selv, hva er nyttig i en stillhet og hva er mitt eget ubehag. I en del følelsesmessige prosesser så tenker jeg det er veldig viktig å tillate stillhet. En pasient som ikke har kjent på tristhet før, men virkelig kommer i kontakt med sorgen over noe han har mistet. Da bør jeg holde kjeft og la de helende prosessene få lov til å fortsette.”* Han nevnte også at evne til å vurdere hvorvidt stillheten er konstruktiv eller destruktiv kan ha en avgjørende effekt på pasientens prosess: *”Noen ganger så skal jeg heller ikke være stille. Noen ganger er jeg nødt til å vite hva pasienten sitter i*

for å vite om dette er en giftig stillhet, fordi prosessen pasienten er inne i, den er ikke helende, den er faktisk ødeleggende.”

Gard mente følelser burde være et sentralt fokusområde i kontakt med den andre: *”Det å bli møtt på følelser for eksempel, jeg ville jo satt det øverst på prioriteringslista. Evnen til å være oppmerksomt nærværende tenker jeg er en nøkkelfaktor der da, fordi man dypest sett bare kan være i kontakt med andres følelser i den grad man er i kontakt med det selv.”* Han snakket også om hvordan vi ved hjelp av følelser kan føle oss forbundet i relasjon på flere nivåer: *”Vi er jo laget for å speile hverandre, for å connecte på et kroppslig, nevrologisk, biologisk nivå. Det er veldig fint hvis man på en eller annen måte kan bringe det inn i bevisstheten. Jeg tror at i alle tilfeller hvis oppmerksomt nærvær skal være reelt, så må det jo ned i kroppen. Det må liksom inn i kroppen og altså det er følelsene og opplevelsene som setter seg i kroppen. Så hvis kroppen ikke er med da, så mister man masse informasjon eller forståelser.”*

Mina snakket om kroppsspråk og hvordan hun opplevde at hennes bevissthet på eget kroppsspråk lettet jobben for hennes egen del, ved at hun ble mer avslappet og tilstede. Hun opplevde også at klientene slappet bedre av om hun hadde denne selvbevisstheten: *”I den tilnærmingen hvor jeg ikke skal gjøre så mye, men være tilstede, så gjør det noe ubevisst med meg. Innimellom så blir jeg bevisst underveis. Jeg kan se for eksempel at underleppa vibrerer eller at man sitter med veldig høye skuldre, veldig forknytt til å begynne med. Altså det å kjenne på hvordan kroppen er anspent eller ikke. Da kjenner jeg på viktigheten av at jeg sitter godt og puster. Jeg vet jo ikke om det påvirker dem, men jeg har et inntrykk av at det kanskje gjør det. At jeg kan være mer avslappet, så løsner det litt hos dem og. Jeg har jo sett veldig tydelig utvikling. Første gang jeg møter dem, også etter hvert ser jeg at det skjer noe med kroppsspråket og hva de gjør. Fra å sitte helt sammenfiltret og helt sånn alvorlig i ansiktet og blikket ned, til at det bare løsner mer og mer og de sitter der nesten helt sånn avslappet.”*

4. 4 Kategori 3: "Utvikling og utfordring"

Denne kategorien handler om rådgiverens selvutvikling og hvordan utfordringer på den ene siden kan hindre yrkespraksisen og på den andre siden føre til personlig og profesjonell vekst. Informantene trakk frem tillit til seg selv og indre trygghet som et viktig utviklingsområde som kunne bidra til å hjelpe klienten i sine utfordringer på en god måte. Kategorien omhandler også hvordan oppmerksomt nærvær kan bidra til positiv utvikling og samtidig innebære en del potensielle utfordringer.

Mina snakket om det å ha tillit til seg som en viktig egenskap for å være god rådgiver, en egenskap hun mente blir utviklet med livserfaring: *"Sånn må jeg gjøre det. Jeg må bare tillate meg selv å komme dit og ikke sitte å være flink. Jeg kjente jeg kunne stole på at jeg hadde det som trengtes og fikk veldig god erfaring på det. Jeg har med meg det jeg trenger for å møte det mennesket her. Bare være tilstede med den andre også la det skje. Stole på at det skjer det som skal skje. At jeg kommer dit med hele meg, faglig, mine egne livserfaringer, min egen kompetanse innenfor mange områder. Også vil det være tilgjengelig for meg i møtet. Og når jeg stolte på det, så skjedde det."*

Håkon mente det var avgjørende at han tok tak i seg selv i første omgang, for deretter å kunne være en god terapeut for andre: *"Det viktigste er at man starter med seg selv, med sitt eget jeg. Å starte med mitt eget oppmerksomme nærvær. Det er grunnlaget for alt annet. Jeg tenker at min tilstedeværelse er helt essensiell for å utføre akkurat den terapiformen jeg holder på med, som er emosjonsfokusert terapi."*

Gard snakket om det å utvikle sitt indre rom gjennom praksis og hvordan bruk av det kan benyttes i relasjon med klienten: *"Hvis det er et godt indre rom i meg da, som prosessleder, kanskje det har en smitteeffekt, fordi man kan tillate mer også hos de man jobber med. Vi skaper jo det rommet sammen til en viss grad da. Jeg tror det er snakk om en kapasitet, en mulighet som kan være tilstede. Jeg forestiller meg at det er en form for utvikling i det, som man kan stabilisere over tid da. Med øvelse og med praksis og trening og det å utsette seg selv for krevende situasjoner og oppleve at det*

gikk sånn tålelig bra. Så ser jeg for meg at det rommet, clearing space, det forblir åpent. Ikke bare i korte øyeblikk, men det klarer å holde seg åpent i større grad.”

Da Håkon ble bedt om å uttrykke oppmerksomt nærvær med et bilde, symbol eller en metafor trakk han frem et fjell: ”*I min egen praksis så har dette fjellbildet vært hjelpsomt. Det å få kontakt med en form for soliditet. At uavhengig av været så står fjellet der støtt og tilstede uaffisert av alt som årstidene og vinden som blåser. Alt som skjer rundt meg kan hele tiden være i endring, mens mitt nærvær er stabilt og min vennlighet til meg selv er stabilt. I min egen praksis så merker jeg at jeg setter meg med kroppen på en måte som er støttende. Med begge beina plantet på bakken og med hendene på lårene og rett i ryggen. Rett og slett for å stabilisere meg selv. Måten jeg sitter på er viktig for mitt eget nærvær. Det er et grunnfjell der, på tross av alt annet som skjer på overflaten, så er det noe som er fast.”*

Gard snakket om forskjellen på å se seg selv utenfra, det å oppleve seg selv innenfra og sammenhengen mellom disse to måtene å observere seg selv: ”*Hvis man har etablert en god mindfulnesspraksis, så tenker jeg meg at man ikke blir forbundet med det. Det blir et objekt da, for oppmerksomheten. Å ja, nå blir jeg bevisst om at jeg blir trigget her, sånn, jeg kjenner det veldig i kroppen. Det å se følelsene eller reaksjonene som et objekt. Noen ganger så blir det som man ser seg selv utenfra, at man kanskje mister følekontakten med sitt eget nærvær. Den muligheten er kanskje ikke så konstruktiv. Den andre muligheten er at det får lov til å være der. Det er en slags selvempati, en varme ved det, en oppmerksomhet. Man kjenner det, man ser det, men så er man ikke forbundet med det. Samtidig, man anerkjenner at dette er en del av meg. Det er på innsiden, altså er jeg en del av det, men jeg er ikke 100 % forbundet med det.”*

Alle informantene trakk frem noen utfordringer ved det å alltid ville gjøre en god jobb og lykkes i å være oppmerksomt nærværende. Mina snakket om eget stress som en potensiell utfordring og hvordan hun hadde trent på å jobbe med det når det dukker opp: ”*Av og til så er det vanskelig og særlig hvis jeg er litt stresset i utgangspunktet av en eller annen grunn. Så hvis jeg tar med meg stresset inn, for det kan jo skje. Hvis det er kaos i andre områder. Da har jeg vært bevisst på nærmest å sitte og telle inni meg altså. Jeg har mange fine erfaringer med det, at da kommer det mer.”*

Håkon mente at han hadde større problemer med å sanse pasienten dersom han ikke klarte å være tilstrekkelig oppmerksom i terapien grunnet fokus på ting i eget liv eller andre pasienter: *”Bare hjelpe pasienten der pasienten er. Hvis jeg er distraherert så får jeg ikke det til. For hvis jeg blir for opphengt i mine egne teorier av hva pasienten trenger, eller hvis jeg sitter og tenker på mine egne greier og faller ut, så får jeg ikke med meg det som skjer. Jeg blir mindre hjelpsom som terapeut. Hvis jeg klarer å hjelpe meg selv til å være tilstede så tror jeg at jeg klarer å gi en pasient noe også. Det handler mye om å være eksternt fokusert, men også om å kjenne etter og hva det vekker i meg å være sammen med pasienten. Og tørre å stole litt på at de følelsene som kommer opp i meg sier noe om hva som skjer i pasienten.”*

Gard trakk frem hvordan enkeltmennesket på sikt kan oppleve utfordringer dersom mindfulness over tid blir utbredt i samfunnet som et resultat av hva han mente er en trend. Han trakk paralleller mellom mindfulness i en sekulær kontekst og lidelsesstadiene i buddhismen: *”Mindfulness, det er ikke som om det bare fører til fryd og velvære og positive ting. Min opplevelse er at det er et tveegget sverd. På den ene siden så kan det skape dette rommet til å møte deg selv på en ikke-dømmende måte og kan ha en del helende kvaliteter. Hvis man begynner å åpne opp for dette med å overskride jeg`et eller egoets begrensninger og åpne seg mer mot helheten, så er det ganske heftig da. Det er ikke gitt at det er stressmestring. Det kan tvert i mot være veldig opprivende og utfordrende. Dette er da mer hvis det blir sånn i kulturen, at det er masse folk som sitter og mediterer en time hver dag, så skal vi også være våken på at mange mennesker kommer til å ha det litt tøft da, i perioder, fordi man må akseptere en helt annen selvforståelse og en annen virkelighetsoppfatning som kan være litt krevende.”*

5. DRØFTING

I denne studien er det rådgivers opplevelse av oppmerksomt nærvær i møte med klienten som er i fokus. I dette kapittelet drøftes funnene fra forrige kapittel opp mot teori. De tre kategoriene ”Menneskesyn og verdier”, ”Verktøy og virkemidler” og ”Utvikling og utfordring” er utgangspunktet for drøftingen. Det er viktig å påpeke i tråd med metodekapitlet at den kvalitative forskningen dreier seg om subjektive opplevelser av et fenomen, noe som innebærer at informantenes opplevelser er deres sannhet og ikke allmenngyldige sannheter. Kapittelet avsluttes med en oppsummering.

5. 1 Drøfting av ”Menneskesyn og verdier”

Kategorien ”Menneskesyn og verdier” inkluderer sider ved yrkesutøvelsen hos informantene som de er grunnleggende opptatt av. Med andre ord: Dersom fenomenet person i relasjon hadde hatt et fundament, hva ville det bestått av? At kategorien fikk navn bestående av disse to ordene, innebærer en mulighet for at verdiene og holdningene som kommer til uttrykk i møte med informantenes klienter, også kan være sentrale i andre relasjoner. Ikke nødvendigvis i samme uttrykte form, men med et felles, verdibasert utgangspunkt. ”Menneskesyn og verdier” kan utfolde seg på andre arenaer enn rådgivningsfeltet og innebærer derfor mulighet for å se faget i en større sammenheng. Håkon nevnte eksempelvis at udelt oppmerksomhet er en forutsetning for alle gode samtaler og relasjoner. Et slikt utsagn kan både ses som en verdi og et ideal å strekke seg etter. Å være helt konsekvent i handling er utfordrende, men å ha idealer å strekke seg mot kan fungere som inspirasjon til utvikling, eksempelvis det å se andre som subjekter fremfor objekter, for å skape en mer personlig relasjon (Buber, 1958). I stedet for å begrense udelt oppmerksomhet til yrkesutøvelsen kan det løftes frem som en forutsetning for *alle* relasjoner. Å redusere avstanden mellom et slikt ideal og det virkelige liv, krever trening, erfaring og modenhet (Geller & Greenberg, 2012).

Å være rådgiver er en del av alle rådgiveres helhetlige, eksistensielle væren som menneske, men selve rådgiver og klientmøtet er alltid begrenset i tid og rom (Binder, 2011). Nærvær er en forutsetning for bevissthet (Seeman, 2009). Å være

oppmerksomt nærværende i relasjon med en klient, er kun en av mange relasjoner hvor nærværet kan være i fokus. Kategorien ”Menneskesyn og verdier” tillater muligheten for å stille spørsmål til hvorvidt det å være rådgiver i bunn og grunn handler om å være oppmerksomt nærværende, på tvers av klienter og tid. Med utgangspunkt i forskning på oppmerksomt nærvær er klientens opplevelse av terapeutens tilstedeværelse mer avgjørende enn faglig tilnærming. Bevissthet på oppmerksomt nærvær fra rådgiverens side, medfører opplevelse av større nærhet til klienten (Geller & Greenberg, 2012). Disse empiriske funnene kan tyde på at Menneskesyn og verdier, uttrykt gjennom bevisst fokus på oppmerksomt nærvær i møte med klienten, har en god effekt på utfallet av rådgivningen, noe som er i tråd med informantenes egne erfaringer. Deres erfaringer er naturligvis begrenset til subjektive opplevelser av rådgivningens resultat, men sett i sammenheng med empiri kan disse erfaringene fremstå som mer troverdige.

Å leve ut verdier i handling kan by på utfordring, ettersom verdier ikke er noe håndfast. Verdier kan uttrykkes med ord, men verbale uttrykk vil ikke nødvendigvis dekke en verdi i sin helhet, da handling kan uttrykke verdier i praksis. Verdiene kan dermed sies å fungere som et slags indre kompass hvor personen som besitter dem selv må finne måter å leve de ut i handling. I møte med en klient finnes flere ulike tilnærminger. I denne studien vises dette blant annet ved at informantene har ulike utdanninger, jobberfaringer og varierende klientgrupper. Klientens løsninger på egne utfordringer ligger ofte latent, men rådgiverens jobb er å tilrettelegge for oppdagelse av dette (Johannesen et al., 2010). Informantene så alle ut til å ha oppriktig interesse for å bidra til at klienten kunne løse sine utfordringer på best mulig måte, ut fra egne forutsetninger. Det kan synes som om dette krever mye av rådgiveren på flere plan, noe som vil utdypes i drøftingen av kategori tre, ”Utvikling og utfordring”. Å lykkes i å være oppmerksomt nærværende ser ut til å forutsette en grunnleggende respekt for mennesket man møter, samt seg selv (Rogers, 1951). I denne sammenhengen kan det minnes om at alle informantene vektla å skille mellom hva en person er og hvilke handlinger en person utfører, som en viktig verdi. Det kan stilles spørsmålsteget til hvorvidt denne oppfatningen stammer fra en tanke om at dersom noen lytter, og ubetinget aksepterer klienten som menneske, vil vedkommende over tid få større aksept for seg selv. Dette kan videre medføre utvidet selvbevissthet som åpner for endring av handlingsmønstre (Geller & Greenberg, 2012). Rådgivningssituasjonen

kan dermed bli et startpunkt for klientens selvutvikling. Sann aksept inkluderer både holdning og handling (Kåver, 2004), og hvordan kan en klient akseptere sin egen smerte, dersom rådgiveren ikke fungerer som et vennlig speil? (Rogers, 1951).

Som funnene fra studien viser, hadde informantene mange sammenfallende verdisyn, til tross for ulike fagbakgrunner og yrkeserfaringer. Et interessant spørsmål er hvordan disse felles verdiene har vokst frem som sentrale. Funnene tyder på at alle informantene mente det var helt avgjørende å være ekte i møte med klienten for å gjøre en god jobb, og som Gard påpekte, var ikke dette ensbetydende med grenseløshet, men heller et forsøk på å være tilknyttet klienten gjennom å være personlig. Et ønske om å tilstrebe en form for likestilling med klienten ble blant annet poengtert av Håkon. Han understreket et ønske om at pasienten skulle møte han som et annet menneske, fremfor en terapeut. Et overordnet mål for rådgivning er å lede klienten i retning av sine mål (Schibbye, 2009). Det kan tenkes at en årsak til sammenfallende verdisyn handler om at flere menneskeorienterte utdanningsforløp vektlegger noen felles, verdibaserte prinsipper. Eksempelvis det å anerkjenne at man selv, i likhet med sine klienter og alle andre mennesker, har feil og mangler (Toustrup, 2006). Videre kan det å anerkjenne at klienten har stor egenverdi, være et slikt prinsipp (Rogers, 1951). Å ta en menneskeorientert utdanning, enten det er innen rådgivningsfeltet eller beslektede felt, innebærer individuelle prosesser, noe som kan påvirke både personlig og profesjonell utvikling. Dette vil diskuteres mer inngående i drøfting av kategori tre. Avslutningsvis i drøftingen av faktoren ”Menneskesyn og verdier” vil jeg som nevnt tidligere trekke frem at denne studiens kjernekategori ble ”Relasjon”. At kategorien ”Menneskesyn og verdier” aktualiserer hvorvidt det å være rådgiver i bunn og grunn handler om å være oppmerksomt nærværende, skyldes at den både kan synes å ha stor egenverdi, men muligens kan bli enda mer relevant for rådgivningsfeltet i sammenheng med de andre to kategoriene.

5. 2 Drøfting av ”Verktøy og virkemidler”

”Verktøy og virkemidler” fungerer som en konkretisering og utdypning av ”Menneskesyn og verdier”, altså hvordan rådgiveren mer spesifikt arbeider ut fra menneskesynet og verdiene som ligger i bunn. Kategorien eksemplifiserer hvordan oppmerksomt nærvær kan oppleves på ulike måter og hvordan rådgiveren bevisst kan

ta i bruk verktøy og virkemidler for å være oppmerksomt nærværende med klienten. Oppmerksomt nærvær er også et verktøy eller virkemiddel i seg selv, men gir muligens enda mer mening i sammenheng med andre verktøy og virkemidler. Kategorien inkluderer samspillet som til enhver tid skjer mellom rådgiver og klient, fortalt med rådgiverens stemme, og er derfor en relasjonelt orientert kategori.

Det kan se ut til at et verktøy først må vurderes som relevant eller irrelevant i situasjonen og deretter kan virkningen eller effekten vurderes, noe som vil eksemplifiseres videre. På denne måten kan verktøy og virkemidler være to sider av samme sak. Et verktøy som tas i bruk kan fungere som et virkemiddel fordi det har en *virkning* for klienten. Snur man på ordet kan man også se det som at *middelet virker*, noe som er positivt dersom det faktisk virker til det beste for klienten. Det oppmerksomme nærværet kan hjelpe rådgiveren til å i bedre grad å vurdere hvilket verktøy som skal tas i bruk med denne klienten, i denne timen. Nærværet bidrar til at klienten ledes mot sine mål (Schibbye, 2009). Et eksempel på verktøy kan være stillhet. Ved å ta i bruk stillhet kan man forsøke å vurdere om stillheten fungerer fremmende eller hemmende for klientens prosess. I sammenheng med stillhet kan man benytte det oppmerksomme nærværet som ressurs for å forsøke å fokusere på egne behov og følelser slik at disse ikke blandes sammen med klientens (Johannesen et al., 2010). Når egne følelser er identifisert hos rådgiver, kan man forsøke å finne ut hvilken effekt stillheten har på klienten og deretter bruke sitt selv som hjelpeverktøy (Allgood & Kvalsund, 2005). Med dette menes at rådgiverens faglige og personlige tilnærming også kan defineres som et verktøy. Dette eksemplifiserte Håkon ved å forklare hvordan han forsøkte å være oppmerksom på eget ubehag for å kunne vurdere den eventuelle nytteverdien i stillheten.

En rådgiver som tar utgangspunkt i at alt er kommunikasjon (Johannesen et al., 2010) kan vitne om åpenhet for å utforske bredden i relasjonen med klienten. Et slikt utgangspunkt krever trolig en viss kreativitet og fleksibilitet, da det ikke finnes en gitt fasit eller standardiserte tilnæringsmåter. Veien blir til sammen med klienten. Det kan synes som om rådgiveren må være i kontakt med mange kommunikasjonsnivåer på samme tid, for å mestre dette (Børstad & Sletvold, 2009). Hvordan blir en rådgiver i stand til å identifisere hvilke verktøy og virkemidler som er relevante? Kan det være konstruktivt å betrakte alt som kommunikasjon, eller vil det innebære kaos dersom

målet er å favne alt, noe som i praksis er umulig? Nok en gang kan det nevnes at det å ha idealer kan være inspirerende, selv om virkeligheten som regel er en modifisert utgave av dem.

Et interessant aspekt ved ”Verktøy og virkemidler” tilknyttet oppmerksomt nærvær er hvordan det kan aktualisere tilknytning på flere måter mellom rådgiver og klient, for eksempel verbale, emosjonelle og kroppslige nivåer (Binder, 2011). Å ha god kjennskap til bredden i sitt indre spekter, for eksempel sine følelser (Kvalsund & Meyer, 2005), gjør rådgiveren i bedre stand til å oppfatte flere sider hos klienten. Kan man med grunnlag i dette spørre seg om bruk av oppmerksomt nærvær tilrettelegger for økt grad av kontakt med sitt indre og dermed bedrer evnen til kontakt i relasjon? Dersom det er tilfelle, kan det også tenkes at nærværet kan ha en avgjørende betydning i en utvidet rådgivningskontekst. Altså at nærværet i mange tilfeller vil sette rådgiveren i stand til å identifisere indre og mellompersonlige stemninger i møte med klienten og at det forsterker virkningen av andre verktøy på en positiv måte. I praksis kan rådgiveren altså benytte det oppmerksomme nærværet på å utforske hva som foregår i seg selv, hos klienten og i ”imellomheten”. Det oppmerksomme nærværet kan på denne måten fungere som startpunktet for vurderingen av hvilke andre aktuelle verktøy som oppleves nyttige i hvert enkelt tilfelle.

Hvordan kan en rådgiver lære seg slike usynlige, men likevel så sentrale ferdigheter som å få tak i og benytte informasjon i non-verbal kommunikasjon? På rådgivningsstudiet ved NTNU, har vi, studenter, stadig blitt påminnet at alt vi mennesker gjennomgår dreier seg om prosesser. En sentral ferdighet hos rådgiver er derfor å kartlegge hva klienten trenger i sin prosess gjennom å stimulere klienten på ulike måter slik at han eller hun finner sine egne svar (Johannesen et al., 2010). Dette avhenger av at rådgiveren selv har vært personlig og aktivt deltakende i en del utviklingsprosesser. Når klienten etterhvert blir bedre på å komme i kontakt med egne behov, som et resultat av en utviklingsprosess gjennom rådgivningssamtaler, vil en konsekvens av dette være større grad av selvstendighet. Jo flere nivåer rådgiveren kommer i kontakt med hos klienten, desto mer vellykket kan denne kartleggingen tenkes å bli, dermed også klientens prosess. Å lære slike ferdigheter starter derfor ofte med å lære seg selv å kjenne. I denne sammenhengen kan det nevnes at det å betrakte alt som kommunikasjon kan virke konstruktivt. Dette skyldes at mulighetene holdes

åpne for at mest mulig av klientens indre liv, men også handle- og tankemønstre skal få lov til å utforskes i rådgivningsrelasjonen. Det kan også innvendes et alternativt syn, nemlig at det å betrakte alt som kommunikasjon kan virke kaotisk for klienten dersom han eller hun ikke er i stand til å identifisere hva alle kommunikasjonsuttrykkene består av, for eksempel hvilke følelser de stammer fra. Nettopp her kan rådgiveren benytte sitt selv i kombinasjon med andre verktøy for å tilrettelegge for at klienten skal lære seg selv bedre å kjenne. På denne måten bidrar rådgiveren til å transformere klientens kaos til trygghet, gjennom økt kjennskap til seg selv.

Dersom det verbale og non-verbale ved en relasjon skal trekkes frem som verktøy og virkemidler, kan tekst brukes som en metafor. Selve ordene teksten består av kan tenkes å være det verbale, mens det non-verbale er hva som står mellom linjene, altså leserens utvidede tolkning. Til sammen utgjør disse den totale, subjektive opplevelsen, altså meningen i innholdet for leseren. Denne metaforen kan settes i rådgivningssammenheng ved at de ulike verktøyene og virkemidlene tilsammen utgjør en helhet. Det er viktig å være bevisst på at det non-verbale, som for eksempel at rådgiverens sittestilling, pust og kroppsholdning kan ha en virkning på klienten. En slik virkning kan være konstruktiv ved at rådgiveren tillater at klienten får tiden han eller hun trenger for å finne sine svar ved å være oppmerksomt nærværende (Gjerde, 2010). Virkningen kan også være positiv ved at rådgiveren opptrer som klientens ”rynkekrem” som kontrast til et liv preget av eksempelvis angst, uro, materielt fokus og perfektjonsfokus (Kåver, 2004). I tillegg må rådgiveren lytte til hva klienten formidler verbalt og i denne sammenheng kan også toneleie, frekvens og hastighet være kilder til informasjon (Johannesen et al., 2010).

”Verktøy og virkemidler” kan ses i sammenheng med ulike relasjonsdimensjoner. Rådgiveren kan forsøke å ta i bruk verktøy som leder klienten i retning av økt selvstendighet og uavhengighet. Det kan tenkes at klienten utvikler gode, gjensidige relasjoner i livet for øvrig, dersom relasjonen til rådgiveren i løpet av klientens prosess gradvis preges av økt modenhetsnivå på flere områder (Kvalsund & Meyer, 2005). Kjennskap til egne følelser kan være en medvirkende faktor til rådgiverens utvikling av empatiske evner som er en viktig rådgivningsferdighet og kan være et viktig verktøy (Rogers, 1951). Følelser kan knyttes til aksept og selvaksept, som

begge kan fungere som et virkemiddel for økt toleranse av de vonde sidene ved å være menneske. Utforskning av klientens følelser og anerkjennelse av disse kan være et sentralt område å jobbe med (Toustrup, 2006). Følelser kan sies å ha et relasjonelt aspekt ved seg fordi de vitner om hvordan vi fungerer i samspill med de rundt oss (Kvalsund & Meyer, 2005). Oppmerksomt nærvær kan være et hjelpemiddel til å komme i kontakt med egne og andres følelser, noe Gard poengterte. Oppmerksomt nærvær kan altså i seg selv fungere som et verktøy, men i tilknytning til et annet verktøy kan virkningen av det forsterkes, her vist i tilknytning til følelser.

Avslutningsvis i drøftingen av ”Verktøy og virkemidler” kan det poengteres at rådgiveren uansett egen oppfatning av verktøyenes og virkemidlenes effekt, til enhver tid bør sjekke ut med klienten hva hans eller hennes oppfatning er av ulike tilnærminger, ettersom klienten er ekspert på seg selv (Ivey et al., 2012). Å være spørrende kan også tenkes å være et verktøy, fordi det kan bekrefte eller avkrefte rådgiverens opplevelse av hvor klienten er i øyeblikket. I tillegg kan det brukes til å undersøke virkningen av andre verktøy på en direkte måte, ved for eksempel å kommentere etter en periode med stillhet at det har vært stille en stund, og spørre klienten hvordan det oppfattes. For noen kan stillhet være en befriende kontrast, for andre kan det være både uvant og ubehagelig. Det oppmerksomme nærværet kan være et nyttig verktøy i denne sammenhengen ved at rådgiveren forsøker å kjenne etter hvordan stillheten virker på klienten, både ved observasjon og ved å være oppmerksom på stemningen i rommet. Uansett hvilket verktøy man tar i bruk, kan det enkle noen ganger være det beste, som Minas utsagn kan illustrere: *”Ved å bare komme med en kommentar på at ”Ååhh, det var godt”, også bare er det det. Så kjenner alle i rommet at ja, det var godt.”*

5. 3 Drøfting av ”Utvikling og utfordring”

Den siste kategorien, ”Utvikling og utfordring”, er fylt med potensielle muligheter og potensielle hindere i rådgiverens utviklingsprosess. Kategorien viser på flere måter kompleksiteten i å være rådgiver, både på et indre plan, men også relasjonelt, i møte med klienter. Den aktualiserer hvordan det oppmerksomme nærværet kan påvirke og påvirkes av rådgiveren. Å utforske hvordan man kan oppnå utvikling gjennom passende grad av utfordring er relevant i tilknytning til denne kategorien. Dette inkluderer også

evne til å se utfordringer som muligheter for utvikling. Hvordan rådgiverens selvoppfatning påvirkes av utfordringer som oppstår sammen med klienten er interessant, men også hvilke ressurser rådgiveren tar i bruk for å være trygg i seg selv når utfordringer oppstår.

Å utvikle selvinnsikt gjennom selvutvikling gjør rådgiveren bedre rustet til å være der for klienten uten at egne prosesser dominerer i altfor stor grad (Seeman 2009, Johannesen et al., 2010). I funnene tilknyttet denne kategorien trekker informantene frem varierende tema. Eksempelvis snakket Mina om indre trygghet, Håkon om viktigheten av å starte med seg selv og Gard om utvikling av sitt eget, indre rom. Variasjonen i temaene er ment å vise hvor mye rådgivningsrollen rommer og at spennvidden i potensielle utviklings- og utfordringsområder favner bredt. Kategoriens innhold muliggjør drøfting av hvordan oppfatninger av hva som er viktig eller riktig, kan bidra til manglende mestring eller skuffelse over at man ikke oppfyller sine egne forestillinger om rådgiverrollen. I denne sammenhengen kan egenkjærlighet og selvaksept være konstruktive ressurser å ta i bruk. En rådgiver med integrert egenkjærlighet har et godt utgangspunkt for å være tilstede med klienten (Thorne, 2003), samtidig som det å utvikle egenkjærlighet kan oppleves utfordrende. Hvor enkelt eller komplisert dette føles, kan avhenge av en rekke ulike faktorer, for eksempel hvordan andre har respondert på rådgiveren gjennom livet. De ulike faktorene vil ikke drøftes her, da det blir for omfattende, men det er viktig å poengtere at egenkjærligheten kan være utfordrende å utvikle og dermed utviklende å mestre. Det er mulig at egenkjærlighet kan bøte på en fare for å stille for høye krav til seg selv når det gjelder oppfatninger av hvordan en god rådgiver skal være. Kjennskap til seg selv og aksept for den man er, bidrar til opplevelse av å kunne skape mer sammen med andre (Kvalsund & Meyer, 2005). At rådgiveren stoler på egne ressurser i øyeblikket og har tiltro til at disse er tilstrekkelige kan hevdes å være konstruktiv bruk av oppmerksomt nærvær, noe Mina snakket om. Denne tilnærmingen til klienten kan tyde på at rådgiver opplever mestring ved å stoppe opp i øyeblikket og samtidig bevege seg fremover (Kåver, 2004).

For å gå mer i dybden på det dialektiske forholdet mellom utvikling og utfordring, er perspektivet på rådgiveren som balansekunstner en spennende innfallsvinkel, eksempelvis å balansere det subjektive og objektive på samme tid (Geller &

Greenberg, 2012). Det er usikkerhet tilknyttet muligheten for å ta en objektiv stilling til et subjektivt fenomen (Kruuse, 2003), men å forestille seg hvilke syn andre har på en selv kan være et nærliggende fenomen. I det minste kan det hevdes å være et forsøk på å se seg selv med ulike blikk. Utforskning av et balanseperspektiv, kan gi noen interessante innfallsvinkler, både relatert til rådgiver- klientrelasjoner, men også som et indre fenomen i rådgiveren, i form av å vurdere seg selv på ulike nivåer. En slik indre balansegang, kan være forskjellen på å se seg selv utenfra og oppleve seg selv innenfra. I denne sammenhengen kan det å miste følekontakten med eget nærvær være en lite konstruktiv tilnærming, mens det å kunne se det fra utsiden, og oppleve det fra innsiden gjennom aksept, synes å være mer konstruktivt. Dette kan innebære en form for veksling mellom subjektiv og objektiv selvvurdering. Fokus på balanse, kan åpne muligheten for å akseptere seg selv gjennom en erkjennelse av at man til enhver tid er et komplekst menneske, som består av flere deler, følelser og tanker. Balansen kan være nyttig i form av å identifisere de ulike delene og bevisst balansere hvor mye plass de ulike delene av mennesket til enhver tid skal få. Dersom uønskede sider dominerer mer enn ønsket og det føles utfordrende å balansere disse, kan man forsøke å akseptere de. Aksept innebærer å ta i mot alle følelsene som de er, også når det dreier seg om smerte (Kåver, 2004). Man kan erkjenne at visse negative, uønskede sider og følelser er en del av meg, men ikke hele mennesket. En slik erkjennelse kan synes å være relevant for et utviklingsfokus. Målet trenger ikke nødvendigvis være å forbedre alle sine dårlige sider, men kanskje heller å akseptere at man *har* dårlige sider. Å se seg selv i et kjærlighetsfylt og aksepterende perspektiv er relevant for en rådgiver fordi det medfører bedre mulighet for å være der for klienten i hans eller hennes prosesser (Thorne, 2003). Det kan tenkes at det å se følelser og reaksjoner utenfra som objekter, først gir ekte mening når det i tillegg aksepteres innenfra.

Å være balansekunstner på alle områder, til enhver tid, kan virke urealistisk. Derimot kan det å ha et gjennomtenkt forhold til en del balanseområder, trolig være konstruktivt, fordi det kan tenkes å bidra til utvikling av terapeutisk tilnærming og større sikkerhet rundt sin personlige rådgivningsstil (Geller & Greenberg, 2012). Dette handler blant annet om å være trygg på hvordan man skal balansere det personlige og det profesjonelle (Allgood & Kvalsund, 2005) og å vite hvor mye av rådgiverens indre som kan deles med klienten, for eksempel egen sårbarhet (Ivey et al., 2012). Trygghet rundt slike balanse ganger kan trolig bidra til økt selvaksept for

rådgiveren. Refleksjon rundt distraksjon av personlige utfordringer eller tanker med klienten kan trekkes frem her. Å forsøke å skape en balanse i denne sammenhengen kan for eksempel innebære at egne følelser får tilstrekkelig oppmerksomhet, samtidig som man er oppmerksom på klienten. Dette er en måte rådgiveren kan hjelpe seg selv med å være tilstede og deretter gi klienten hva han eller hun trenger. Dersom rådgiveren ikke mestrer dette, kan resultatet bli en utfordring, men i motsatt fall kan situasjonen tilrettelegge for vekst og utvikling hos begge parter (Geller & Greenberg, 2012), da det ofte foregår en gjensidig påvirkning i ”imellomheten”.

Når en rådgiver er sammen med en klient er han både en person og en profesjonell yrkesutøver. Det kan tenkes at det er utfordrende å separere disse rollene totalt. En utfordring kan være at oppmerksomhetsfokuset er på flere områder samtidig. Å hjelpe seg selv med å være tilstede kan for eksempel være et forsøk på å legge vekk utfordringer relatert til sitt privatliv, samtidig som følelsene må kobles på og sentreres rundt hva som skjer her og nå med den andre. Personlige erfaringer kan integreres i en personlig profesjonalitet (Allgood & Kvalsund, 2005), en evne som kan modnes med erfaring. Det kan tenkes at en formening om hvilken tilnærming som fungerer for at utviklingsfokuset skal få forrang for utfordringsfokuset kan være en konstruktiv egenskap hos rådgiver. Dette kan for eksempel være trygghet i hvordan man på best mulig måte kan hente seg inn igjen til en nærværende tilstand når man har mistet litt av kontakten i nærværet. Til tross for at man ikke alltid lykkes med dette, kan man forsøke å være bevisst på viktigheten av det. Å være bevisst seg selv uten at det resulterer i en ”overanalyseringsmodus”, kan være et annet eksempel på et balanseområde.

Som drøftingen av kategorien har vist hittil, er fokus på balanse sentralt for å skape rom for utvikling og møte utfordringer med en nysgjerrig og åpen tilnærming. I tillegg ser det ut til at rådgiveren i bedre grad mestrer å oppfatte flere nyanser hos klienten dersom utfordringer i eget liv ikke dominerer oppmerksomheten. Egen pust og sittestilling eller visualisering av en ”fjellbildemetafor”, kan bidra til at det oppmerksomme nærværet fungerer som en ressurs i møtet med klienten og blir en motpol til hindringer i form av indre og ytre distraksjoner. Å telle inni seg for at eget stress skal ta mindre plass i møte med klienten, er et annet eksempel. En forestilling om at ”clearing space”, det indre rommet, kan holdes åpent over lengre perioder med

trening og ved en slags skapende gjensidighet i relasjonen kan være et perspektiv som stimulerer til utvikling. Som nevnt tidligere eksisterer det stor variasjon i temaer tilknyttet utvikling og utfordring. Mye kan tyde på at god kjennskap til seg selv (Ivey et al., 2012) er blant det mest fundamentale for å være i kontinuerlig utvikling, ettersom selvbevissthet muliggjør endring av handlemønstre (Geller & Greenberg, 2012). Det kan tenkes at hva som oppleves som utfordring på et tidspunkt føles lettere å håndtere på et senere tidspunkt, fordi rådgiveren har tilegnet seg mer erfaring, enten faglig eller personlig. En nyutdannet rådgiver kan tenkes å være mer usikker i sin rolle enn en erfaren, for å nevne et eksempel.

Å drøfte utvikling og utfordring relatert til oppmerksomt nærvær er en krevende oppgave, da det dreier seg om sammensatte og abstrakte fenomener hvor de utvalgte drøftingsmomentene bare gir et utsnitt av hele bildet. "Utvikling og utfordring" kan i likhet med "Menneskesyn og verdier" være relevant utover rådgivningsfeltet, i en utvidet menneskelig kontekst. Her kan oppmerksomt nærvær som samfunnstrend trekkes frem. Dersom man ønsker å bli mer tilstedeværende, og i denne sammenhengen anser fokus på oppmerksomt nærvær som en ressurs, vil det måtte innebære å åpne opp for mer av alt, både det gode og det vonde? Vil det å åpne opp sitt indre, også i møte med andre, gjøre en bedre rustet til å håndtere utfordringer? Vil man eventuelt oppleve å støte på enda flere utfordringer, fordi åpenheten alltid må inkludere både det gode og det vonde? Enten det dreier seg om rådgiver-klientrelasjoner eller mennesker på et mer overordnet nivå, vil vi alltid oppleve utvikling og utfordring i våre livsløp, noe som kan synes spesielt spennende å utforske i lys av alt det oppmerksomme nærværet inkluderer.

5. 4 Oppsummering

I dette kapitlet har jeg drøftet hvordan rådgiver opplever oppmerksomt nærvær med klienten ut fra de tre kategoriene som representerer studiens funn i lys av relevant teori og empiri. Drøftingen har tatt for seg ulike tilnærminger til det oppmerksomme nærværet og vurdert hvordan temaet kan være aktuelt i rådgivningskontekster så vel som utvidede og menneskelige kontekster. Det kan se ut til at informantene delte mange felles verdier og menneskesyn til tross for ulik fagbakgrunn. Uavhengig av hvilket verktøy eller virkemiddel rådgiveren tar i bruk, ser det oppmerksomme

nærværet ut til å være et grunnleggende utgangspunkt for god rådgivning og en verdifull relasjon til klienten. Det oppmerksomme nærværet kan forsterke bruk av andre verktøy og dermed også påvirke virkningen av ulike verktøy. Dette skyldes blant annet at fokus på bevisst tilstedeværelse med klienten åpner for å kunne ta inn mest mulig verbal og ikke-verbal kommunikasjon i møtet. Kompleksiteten i oppmerksomt nærvær som fenomen innebærer muligheter for både utvikling og utfordring hos rådgiveren.

6. 0 AVSLUTTENDE KOMMENTAR

Med denne studien har jeg forsøkt å formidle nyanser ved et sammensatt tema relatert til rådgivning som fagfelt. Med utgangspunkt i problemstillingen *”Hvordan opplever rådgiver oppmerksomt nærvær i møte med klienten?”* peker studien i retning av at det eksisterer flere fellesnevnerer mellom informantene, på tvers av fagbakgrunn. Kan dette bety at bevissthet rundt det å være oppmerksomt nærværende med den andre er et viktig fokusområde for personer som har stor grad av menneskelig kontakt i sitt yrke? Oppmerksomt nærvær kan ha nytteverdi i form av å være tilstede med hele seg akkurat her og nå. Å lykkes med dette forutsetter at man legger distraksjoner til side og bruker nærværet som en slags utvidet bevissthet, hvor man setter seg i en posisjon for å kunne ta inn mest mulig av hva som skjer i møtet med klienten. Fra rådgiverens ståsted er dette en spesielt sentral ferdighet for å kunne gå frem som et forbilde og et vennlig speil for klienten. Informantene trakk alle frem en grunnleggende respekt for klienten og et ønske om å hjelpe den enkelte klient ut fra egne forutsetninger. Utover dette skilte de mellom person og handling og ønsket å sette seg selv på lik linje med klienten, altså å unngå en ovenfra- og ned holding.

6. 1 Implikasjoner for videre forskning

Denne studien hadde kun tre informanter, som er et relativt begrenset utvalg, også når det er snakk om kvalitativ forskning. Det kan tenkes at mine forhåndsantakelser og egne tanker om temaet har bidratt til å legge føringer for studien, til tross for at jeg har gjort mitt beste for å ha en åpen og ”naiv” tilnærming til temaet. Ved at jeg er den personen jeg er har jeg også lagt til rette for å kunne oppdage sider ved temaet, i hovedsak fordi jeg har en sterk lidenskap for det, og dermed en naturlig nysgjerrighet. Kan denne studien ha overføringsverdi til andre rådgivere? Svaret er sannsynligvis ja, selv om utvalget er begrenset. At det var flere sammenfallende syn mellom informantene kan tyde på at også andre rådgivere kan kjenne seg igjen i temaet. I det minste kan det tenkes at studien kan inspirere rådgivere til å være mer bevisste på bruk av oppmerksomt nærvær som verktøy i sitt arbeid. Oppmerksomt nærvær kan også være relevant i utvidede menneskelige kontekster ved å understreke betydningen av udelt oppmerksomhet for å utvikle ekte, givende, utviklende og gjensidige relasjoner til andre mennesker.

Dersom denne studien skulle skapt grunnlag for videre forskning om temaet, kunne nyanser ved de ulike områdene blitt utforsket mer i detalj, eksempelvis flere nyanser ved følelser, stillhet eller aksept. Man kunne tatt for seg flere rådgivere med samme utdanning for å skapt et mer likeverdig sammenligningsgrunnlag eller man kunne studert temaet fra klientens ståsted.

REFERANSER

- Allgood, E., & Kvalsund, R. (2005). *Learning and discovery for professional educators: guides, counselors, teachers. An interactive experiential approach to practice and research*. Trondheim: Tapir Academic Press.
- Binder, P-E. (2011). *Et oppmerksomt liv. Om relasjoner, kropp og nærvær i eksistensens psykologi*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2010). *Det kvalitative forskningsintervju*. (2. Utg). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Buber, M. (1958). *I and thou*. New York: Scribner`s.
- Børstad, M., (Red.) & Sletvold, J. (Red.). (2009). *Den terapeutiske dansen: kropp og relasjon i psykoterapi*. Oslo: Norsk karakteranalytisk institutt.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design. Choosing among five traditions*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Gallese, V. (2001). The shared manifold hypothesis. From mirror neurons to empathy. *Journal of Consciousness Studies*, 8 (5-7), 33- 50.
- Geller, S. M., & Greenberg, L. S., (2012). *Therapeutic presence: A mindful approach to effective therapy*. Washington, DC, US: American Psychological Association
- Gjerde, S. (2010). *Coaching: Hva, hvorfor, hvordan*. (2.utg). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.
- Iacoboni, M., Molnar- Szakacs, I., Gallese, V., Giovanni, B., Mazziotta, J. C., & Rizzolatti, G. (2005). Grasping the intention of others with one`s own mirror neuron system. *PLoS Biol*, 3 (3): e79.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B. & D`Andrea, M. J. (2012). *Theories of counseling and psychotherapy in a multicultural perspective*. (7.utg). Los Angeles: Sage Publications.
- Johannesen, E., Kokkersvold, E. & Vedeler, L. (2010). *Rådgivning. Tradisjoner, teoretiske perspektiver og praksis*. (3. Utg). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kabat- Zinn, J. (2008). *Hvor hen du går, er du der akkurat nå. Mindfulness. Bevisst tilstedeværelse i hverdagen*. Oslo: Arneberg forlag.
- Kruuse, E. (2003). *Kvalitative forskningsmetoder i psykologi og beslektede fag*. (5.utg). Virum: Psykologisk forlag.

- Kvalsund, R., & Meyer, K. (2005). *Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Kåver, A. (2004). *Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om acceptans*. Stockholm: Fagbokforlaget Natur och kultur.
- Magelssen, M. (2008). *Det viktigste helsegrepet du kan ta. Pust for livet*. Otta: Arneberg forlag.
- Personopplysningsloven (2000). *Lov om behandling av personopplysninger (personopplysningsloven)*.
Hentet fra
<http://lovdata.no/dokument/NL/lov/2000-04-14-31?q=personvern>
- Postholm, M. B. (2005). *Kvalitativ metode: En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. UK: Constable and Company Limited.
- Schibbye, A-L. L. (2009). *Relasjoner: Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Seeman, G. (2009). Know Thyself: The Role of Awareness in Psychotherapy. *Psych Central*. Retrieved on June 17, 2014, from <http://psychcentral.com/lib/know-thyself-the-role-of-awareness-in-psychotherapy/0001779>
- Thorne, B. (2003). *The mystical power of person-centered therapy. Hope beyond despair*. London: Whurr Publishers.
- Tjora, A. (2012). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. (2.utg). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Toustrup, J. (2006). *Autentisk nærvær i psykoterapi og i livet*. Danmark: Dansk psykologisk forlag.
- Yalom, I. D. (2011). *Eksistensiell psykoterapi*. Finland: Arneberg forlag.

VEDLEGG

Vedlegg 1: Informasjonsskriv

Forespørsel om deltakelse i mastergradsprosjekt

”Hvordan opplever rådgiver oppmerksomt nærvær i møte med klienten”

Bakgrunn og formål

En kvalitativ studie av hvordan rådgivere opplever oppmerksomt nærvær i møte med sine klienter.

Presentasjon av meg og temaet

Jeg er rådgivningsstudent ved NTNU, Trondheim, hvor jeg skal skrive min avsluttende masteroppgave våren 2014. Som tema har jeg valgt å belyse hvordan rådgiver opplever oppmerksomt nærvær i møte med klienten. Aktuelle undertemaer som vil utforskes er eksempelvis relasjon, verbal og ikke- verbal kommunikasjon, stillhet, aksept og selvaksept, kommunikasjon, følelser og individuell rådgivningsstil. I denne sammenhengen søker jeg etter tre til fire rådgivere, psykologer eller utøvende psykoterapeuter som har erfaring med opplevelser knyttet til temaet gjennom sin yrkespraksis.

Deltakere i denne studien vil bli intervjuet av undertegnede i form av spørsmål knyttet til temaet og de aktuelle undertemaene. Intervjuets omfang antas å være en til to timer og lydopptak vil bli benyttet. Dersom deltakerne selv ønsker det, vil det også være mulighet for å uttrykke temaet på mer kreative måter som for eksempel gjennom et bilde, en figur eller et symbol. Dette vil i tilfelle skje utover intervjuet og er valgfritt.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Foruten om å stille opp for intervju, vil jeg innsamle e-postadressene deres, dersom jeg skulle ha behov for å kontakte dere i etterkant av intervjuet. Alt datamateriale vil bli anonymisert i presentasjonen av funnene. Når alle data er behandlet og masteroppgaven er innlevert, vil alle personopplysninger samt øvrig datamateriale og lydopptak slettes. Det vil være konfidensiell behandling av all informasjon som samles inn gjennom studiet. Underveis i prosessen med å bearbeide opplysningene som er hentet inn, vil ingen andre enn meg og min veileder kunne identifisere den enkelte deltaker. Både jeg og min veileder er underlagt taushetsplikt.

Forskningsprosjektet er meldt inn til Personvernombudet for forskning, Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste AS, for å forsikre at etikken blir ivaretatt på en god måte. Å være deltaker i denne studien er frivillig og du kan til enhver tid trekke deg fra prosjektet uten å måtte oppgi begrunnelse. Dersom du har spørsmål eller noe skulle fremstå uklart, er det bare å kontakte meg når du skulle ønske.

På forhånd mange takk for din deltakelse!

Vennlig hilsen

Ane Brox

Tlfnr. 99491278

Mailadr. anebro@stud.ntnu.no

Veileder: Eleanor Allgood

Mailadr. eleanor.allgood@svt.ntnu.no

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

Prosjektdeltaker, dato

Vedlegg 2: Intervjuguide

Intervjuguide

- Sentrale årsaker og valg du har tatt som har ført til at du befinner deg der du er i din karriere akkurat nå

-Hvilke verdier er viktige for deg i ditt arbeid?

Nærvær

-Hva legger du i begrepet ”oppmerksomt nærvær”? Assosiasjoner?

-Basert på *din* tolkning av begrepet, hvordan opplever du dette fenomenet i din nåværende jobb?

Relasjon og individuell stil

-Hvilken betydning har oppmerksomt nærvær i relasjonen med klienten?

-I rådgivning bruker vi ulike tilnæringsmåter eller teknikker. I tillegg har den enkelte rådgiver sin individuelle stil.

-Hvordan vil du beskrive din rådgivningsstil?

- Styrker og svakheter?

Kroppslig/ emosjonelt

-Kan du komme på en episode hvor du har kjent på sterke følelser tilknyttet oppmerksomt nærvær med en klient?

-I møte med en klient opptrer både synlige og mindre synlige former for kommunikasjon. (Gester, kroppsspråk, non- verbalt)

- Hvordan tenker du at dette non- verbale påvirker møtet deg og klienten i deres møte?

Balanse personlig og profesjonell

-En rådgiver er også et medmenneske i møte med klienten.

-Hvordan balanserer du det profesjonelle og det personlige?

-Tror du bevissthet på balansen kan utgjøre en forskjell for kvaliteten på jobben som gjøres?

Aksept

-Hva legger du i begrepene aksept og selvaksept?

-Definere betinget/ ubetinget aksept. Kan du reflektere litt rundt forskjellen mellom betinget og ubetinget aksept?

Stillhet

-Kan du si noe om ditt forhold til stillhet i en rådgivningssituasjon?

Kreativt uttrykk

- Hvis du skulle uttrykt oppmerksomt nærvær på en kreativ måte, hvordan ville det sett ut? Symbol? Figur? Begrunnelse?

- Gjennomføre i praksis?

- Noe du vil si utover mine spørsmål?

-Er det noe ved dette intervjuet du kommer til å ta med deg videre?

Vedlegg 3: Tilbakemeldingsskjema NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



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

Eleanor Allgood
Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap NTNU

7491 TRONDHEIM

Vår dato: 29.01.2014

Vår ref: 37158 / 2 / HIT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 18.01.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>37158</i>	<i>Rådgivers opplevelse av oppmerksomt nærvær i rådgiver/klientrelasjoner</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>NTNU, ved institusjonens overste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Eleanor Allgood</i>
<i>Student</i>	<i>Ane Brox</i>

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

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

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

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

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 15.09.2014, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Hildur Thorarensen

Kontaktperson: Hildur Thorarensen tlf: 55 58 26 54

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Ane Brox anebro@stud.ntnu.no

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices

*OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no*

