

Thea Marie Roterud Torberg

Kunsten å bevege

**En kvalitativ studie av fire familierapeuters opplevelse
knyttet til det å stå i utfordrende situasjoner**

Master i Rådgivning

Trondheim, 2014

Veileder: Camilla Fikse

Foto av: Helge Risnes

Fakultetet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse
Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap
NTNU.

...and the point is
to live everything
Live the questions now
Perhaps then someday far in the future
you will gradually without even noticing it
live your way into the answer

Riike, 1986

SAMMENDRAG

Formålet med denne masteravhandlingen har vært å få økt innsikt i hvordan familieterapeuter reflekterer over egen praksis knyttet til det å stå i utfordrende situasjoner. I den sammenheng har begrepene tilstedeværelse og selvrefleksivitet blitt utforsket. Det empiriske materialet ble til gjennom en fenomenologisk forskningstilnærming, hvor det halvstrukturerte dybdeintervjuet ble benyttet for å få innsikt i fenomenene. Gjennom analyseprosessen kom jeg frem til at materialet best kunne beskrives ut i fra temaene ”relasjon” ”bevegelse/balanse” og ”selvrefleksivitet”. Avhandlingen er bygget på problemstillingen:

Hvordan opplever familieterapeuter betydningen av tilstedeværelse og selvrefleksivitet knyttet til utfordrende situasjoner?

Problemstillingen besvares på bakgrunn av rådgivningsvitenskaplig teori og blir drøftet opp i mot de kategorier som har fremkommet i analysen. Studien løfter frem terapeutenes stemmer som hevder det er sentralt å være i bevegelse og balanse for å kunne oppnå en god relasjon. Der man må utfordre, men samtidig være støttende for at endring kan skje. Familieterapeutene ser på viktigheten av å kunne se mennesket i en større sammenheng, hvor følelser, kropp og sinn er sentrale faktorer. Terapeutene legger hver på sin måte vekt på at når utfordringer oppstår i hjelpperelasjonen er det krevende å være tilstede og selvrefleksiv. Deres ønske er å kunne få reflektere mer over egen praksis der debrifing er et sentralt aspekt. Gjennom mer refleksjon og dialogbaserte samtaler terapeutene i mellom vil de stå bedre rustet for å kunne møte utfordringer i deres veiledningsarbeid.

ABSTRACT

The purpose of this master thesis was to attain a greater understanding on how family therapists reflect on their practice in relation related to challenging situations. In this context, the concepts of presence and self-reflexivity were explored. The empirical material was studied though a phenomenological approach where the semi-structured in-depth interview was used in order to gain insight into the phenomena. Through the analysis process three main themes emerged that describe the material. They were "relation", "movement/balance" and "self reflexivity". This thesis is built on the resarch question:

How do family therapists experience the meaning of presence and self reflexivity in challenging situaions?

The research question was answered by using counselling theories and was discussed in relation to the categories that emerged in the analysis. The study gives voice to the family therapists who assert that it is essential to be in movement and balance in order to achieve a good relationship. In such a relationship one must challenge, and at the same time be supportive so that change can occur. For the family therapist it is important to see the human being in a larger context, which includes emotions, mind and body as key factors. Each therapist emphasizes the importance of presence and self-reflexivity, but it becomes demanding to achieve these when challenging situations occur. Their deire is to be able to reflect more on their own practice, where debriefing is a key aspect. Through more time for reflection and dialogue-based conversations among them selves, theraoists will be better equipped to meet challenging situations in their counselling practices.

FORORD

Det er både med stor glede og vemod at jeg nå leverer inn min mastergrad som jeg har jobbet med i et halvt år, 18 års skolegang er nå ved veis ende! Det har vært en utfordrende, krevende og lærerik prosess. Gjennom denne studien har både mennesker og teorier beveget meg, gitt meg inspirasjon, utvidet min egen forståelse og gitt meg mulighet til å se ting i nye sammenhenger. Den største takken går til de menneskene som har stilt opp for meg og åpnet sine følelser, tanker, opplevelser. Dere har berørt meg med deres væremåte og gitt meg inspirasjon til å bevege meg ut i arbeidslivet med lyst og pågangsmot. Uten deres bidrag ville ikke denne oppgaven aldri vært mulig!

Tusen takk til mine flotte studievenner som har bidratt til støtte, gode samtaler, latterfulgte kaffepauser, oppmuntrende ord og fine opplevelser gjennom hele studiet!

Jeg vil også takke min kjære pappa, Espen Roterud som har vært en fighter gjennom hele dette året her og som hjulpet meg masse med denne oppgaven. En stor takk går også til min kjære mamma, Mette Torberg som har vekket min nysgjerrighet innfor familierapifeltet og som er en inspirasjonskilde for meg.

Min kjære Knut skal få en takk for at han stadig spør meg hva jeg skriver om og for at han engasjerer seg åpent og med en stor interesse innfor dette landskapet;) Du er god!

Takk til Øyvind Iversen fordi han mer eller mindre har fungert som en biveileder for meg! Takk for at din dør alltid har stått åpen og takk for gode innspill og reflekterende samtaler.

En stor takk til min veileder på NTNU Camilla Fikse, for gode råd, strukturering og tilbakemelding! For ditt gode humør og positive innstilling!

Som Andersen (2005) skriver er en avslutning starten på en ny begynnelse. Det er nå på tide å sette punktum.

Trondheim, våren 2014

Thea Marie Roterud Torberg

INNHALDSFORTEGNELSE

1. INNLEDNING	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema	2
1.2 Begrepsavklaring	3
1.2.1 Rådgivning	3
1.2.2 Tilstedeværelse	3
1.2.3 Selvrefleksivitet og selvavgrensning	4
1.2.4 Utfordrende situasjoner	4
1.3 Oppgavens oppbygning	4
2. TEORETISK RAMMEVERK	5
2.1 Den terapeutiske relasjon	5
2.2 Humanistisk-eksistensialistisk rådgivning	6
2.2.1 Empati - forutsetning for aktiv lytting	6
2.2.2 Kongruens	7
2.2.3 Positiv aktelse	7
2.2.4 Tilstedeværelse	8
2.3 Relasjonsdimensjonen	9
2.3.1 Avhengighetsrelasjonen	9
2.3.2 Uavhengighetsrelasjonen	10
2.3.3 Transformerende dialog	10
2.4 Inkludering av hele mennesket i møte med utfordringer	11
2.4.1 Profesjonell rolle	13
2.4.2 Selvrefleksivitet og selvavgrensning	14
3. METODE	17
3.1 Begrunnelse for valg av metode	17
3.2 Kvalitativ forskningsmetode	17
3.2.1 Fenomenologi	18
3.2.2 Hermeneutikk	19
3.2.3 Det semistrukturerte intervju som datainnsamling.....	19
3.2.4 Utarbeiding av intervjuguide	21
3.2.5 Valg av informanter	21
3.2.6 Innsamling av data	22
3.2.7 Transkripsjon av datamaterialet	22
3.2.8 Analyse	23
3.2.9 God kvalitet i forskningen	24
3.2.10 Etske betraktninger	27
3.2.11 Min rolle som forsker	27
4. PRESENTASJON AV FUNN	29
4.1 Kategorier	29
4.2 Relasjoner	30
4.2.1 Det første sødme	30
4.2.2 Menneskelig vekst –mer enn det talte	32
4.2.3 Møte med ulikhet	34
4.3 Bevegelse/Balanse	34
4.3.1 Systemisk tenkning	35
4.3.2 Avstand og nærhet	35

4.3.3	Passe forskjellig.....	36
4.4	Selvrefleksivitet.....	37
4.4.1	Selvbevissthet.....	37
4.4.2	Selvavgrensning	38
4.4.3	Debrifing/Tidsaspektet.....	39
5.	DRØFTING	41
5.1	Relasjoner	41
5.1.1	Opplevelse av kontakt gjennom det medmenneskelige	41
5.1.2	Møte med det uforutsigbare	43
5.1.3	Tillat deg å blomstre.....	44
5.2	Bevegelse/Balanse	46
5.2.1	Profesjonalitetens væremåte.....	46
5.2.2	LOSEN-bevegelsens dans	48
5.3	Selvrefleksivitet.....	48
5.3.1	Hos den andre lærer man seg selv å kjenne	49
5.3.2	Dialogisk refleksjon	52
5.4	Oppsummering og betraktning av studien som helhet.....	53
6.	”AVSLUTNING—EN NY BEGYNNELSE”.....	55
6.1	Praktiske implikasjoner.....	55
6.2	Interessante fenomen å forske videre på.....	56
7.	REFERANSELISTE	57
8.	VEDLEGG.....	I
Vedlegg 1:	Informasjonsskriv	I
Vedlegg 2:	Samtykkeerklæring.....	III
Vedlegg 3:	Temaguide.....	IV
Vedlegg 4:	Taushetserklæring.....	VI
Vedlegg 5:	Kvittering på innmelding av prosjekt	VII
Figur 1.	Hoved- og underkategorier.....	33

1. INNLEDNING

Filosofen Hannah Arendt peker på at i vår tid er ikke ting mer varig enn den aktiviteten som produserer dem. På kort tid har vi fått et helt annet forhold til tingens varighet og verdi (Schibbye, 2006). Moderne travle mennesker har som regel hodet fylt av tanker. Hva burde jeg egentlig ha gjort i går, hvilke tilbakemeldinger fikk jeg på møtet? Øiestad (2009) understreker at vi bruker enormt mye tid og mentale krefter på å planlegge, forutse, bekymre oss, glede oss og drømme om bedre tider. Denne travelheten har en tendens til å stjele viktig livserfaring fra oss. ”Travelheten kan bli så omfattende at den hindrer oss i å leve nær oss selv” (Øiestad, 2009, s. 96). Bevisstheten fylles opp med praktiske gjøremål, derfor mister vi ofte oppmerksomheten på oss selv. Langsom tid er derfor et sentralt aspekt i møtet med det som er her og nå. Eriksen (2001) beskriver såkalt langsom tid som en slags hjemløs asylsøker som bare sjelden får innvilget søknaden. Kjernen innenfor rådgivning er de gode samtalene, møte med den andre, møte med seg selv og viktigheten av å bevilge seg langsom tid. I dette landskapet kan det oppstå oppmerksomt nærvær, selvrefleksivitet og tilstedeværelse på et inter- og intrapsykologisk plan i hjelperelasjonen. Dette innebærer å få tak i nettopp det som vi står i fare for å miste; kontakten med oss selv slik vi har det i øyeblikket (Schibbye, 2006).

”Vi har ”lært” å stole på teori, på kunnskap som evidensbasert, som er generaliserbar og som lar seg gjenfinne i foreskrevende metoder og manualer” (Karlsson, 2010, s. 22). Disse kunnskapsformene har gjort at metodene er overordnet samtalen og relasjonen til den andre. Samtidig skal man bruke kortest mulig tid for å komme seg frem til målet (Karlsson, 2010). Innenfor all hjelperelasjon er det viktig å se at alt henger sammen, gjennom et holistisk perspektiv av mennesket kompleksitet (Karlsson, 2010). Spurkeland (2005) hevder at mennesker med god relasjonskompetanse oppnår større livskvalitet gjennom å snakke om og utforske sitt eget følelseperspektiv. I et samfunnsperspektiv er rådgivningens arbeid med relasjonskompetanse sentralt (Spurkeland, 2005). Gjennom selvinnsikt, etisk bevissthet og tilstedeværelse gir dette økt trygghet i forhold til egen kompetanse. Dette underbygges av Nissen-Lie (2012) som i sin doktoravhandling viser at psykoterapeuters selvforståelse virker inn på klientens opplevelse av den terapeutiske prosess og utbytte de har av terapien. De psykoterapeutene som fremstår som ydmyke og villige til å gå inn i en konstruktiv selv-kritisk evaluering oppfatter klientene som de de har mest nytte av (Nissen-Lie, 2012).

Forskningslitteraturen beskriver også det å være fullstendig tilstede og fullt menneskelig som en av de største gavene et menneske kan tilby et annet (Buber, 2002; Rogers, 1961). Denne

tilstedeværelsen betyr at vi er i kontakt med væren i oss selv. Dette er et sentralt aspekt for rådgiveren i møte med sine klienter.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Valg av tema har vært svært krevende da jeg finner de fleste temaer, fagområder og innfallsvinkler i rådgivning svært spennende, lærerike og utfordrende. Etter å ha reflektert mye over hva som engasjerer meg, har jeg blitt klar over at det er relasjoner mellom mennesker som opptar meg mest. Spesielt har innsikten som jeg har opparbeidet meg gjennom familierapi, gestalt- og personsentrert rådgivningsteori, gitt meg økt innsikt og nysgjerrighet i forhold til den intersubjektive relasjonens betydning i hjelperelasjonen. I løpet av to år på master i rådgivning har jeg i større grad blitt bevisst mine egne følelser, tanker og handlingsmønstre på et kognitivt plan, men også i møte med ulike interaksjonsprosesser. Samtidig er jeg bevisst på at det ennå er et skyggelandskap av ukjente prosesser som gir næring til videre utforskning. Jeg har derfor fattet interesse for hvordan rådgivere sorterer egne tanker, refleksjoner og følelser i sine møter. Derav ønsker jeg å se på rådgivers rolle gjennom å fremme økt selvinnikt, bevissthet og refleksivitet. Hvordan opprettholde egne grenser og samtidig ha et refleksivt forhold til dette i relasjonen med klienten? Hvordan opplever rådgivere å kunne være autentisk tilstedet i hjelperelasjonen? Ut i fra slike spørsmål ønsker jeg å undersøke familierapeuters opplevelse av hva som er betydningsfullt i deres møter og hvordan de arbeider med seg selv for å stå i disse prosessene. Ved å ta utgangspunkt i ulike rådgiveres subjektive sannheter kan dette være med på å bevisstgjøre meg når jeg i arbeidslivet trolig vil stå ovenfor mye av den samme problematikken. Som Espedal, Andersen & Svensen (2006) påpeker er det mest utfordrende arbeidet og starte med å bli kjent med seg selv. Det er med slike nysgjerrige, utfordrende og altopplukende spørsmål at jeg har kommet frem til følgende problemstilling:

Hvordan opplever familierapeuter betydningen av tilstedeværelse og selvrefleksivitet i utfordrende situasjoner?

Mitt ønske er at du som leser inviteres til å møte denne masteroppgaven som et subjekt der du kan få innblikk i konkrete praksiser og fenomener som viser seg i en familierapeutisk kontekst. De fenomen som har vekket min nysgjerrighet og som har blitt forsket på, sett opp i mot konkrete hendelser og refleksjoner kan kanskje åpne opp for nye tanker til hvordan ”gå videre” i utfordrende situasjoner.

1.2 Begrepsavklaring

Hovedfokuset i oppgaven er å synliggjøre hva slags utfordringer familierapeuter kan møte i deres praksis gjennom begrepene ”utfordrende situasjoner” ”tilstedeværelse” og ”selvrefleksivitet”. Disse begrepene er nøkkelen til forståelsen av mitt forskningsarbeid og vil derfor tydelig bli lagt til grunn.

1.2.1 Rådgivning

Rådgivning handler om å hjelpe mennesker som søker hjelp til å hjelpe seg selv. Denne hjelpen krever gode holdninger, samt at rådgiver følger prosessen sammen med klienten (Lassen, 2002). Rådgivers oppgave er å skape nye betingelser for relasjonen hvor vekstprosessen kan oppmuntres (Rogers, 1961). Jeg tar utgangspunkt i det humanistisk-eksistensialistiske perspektivet, som også slik jeg ser det har en overføringsverdi til familierapi. Sentralt i den familierapeutiske og humanistisk-eksistensialistiske tenkningen er det mellommenneskelige møtet, hva som skjer i dette møtet og hvordan man arbeider med seg selv i slike prosesser (Ivey, D’Andrea, Ivey & Simek- Morgan, 2012). Felles for all rådgivning slik Lassen (2002) beskriver, er at rådgiveren selv er verktøyet i samtalen. Jeg velger å bruke begrepet rådgivning stort gjennom hele teoridelen, da dette er definert som et paraplybegrep i relasjonskonteksten (Kvalsund, 2005), men det er også teoretikere som konsekvent bruker begrepet veiledning på det nært beslektede fenomen (Andersen, 2005; de Vibe, 2010; Sundet, 2006). Klienten er den som oppsøker og/eller mottar en eller annen form for rådgivning. I denne konteksten er det snakk om familier og/eller par. Jeg har tatt utgangspunkt i begrepet klient, sett i lys av Rogers (1961) som beskriver klienten som et subjektivt handlende og aktivt menneske. Når jeg kommer til analysen velger jeg bevisst å ta i bruk begrepene terapeut og veiledning, dette på bakgrunn av at informantene skal kjenne seg igjen i fremstillingen av resultatene med påfølgende drøfting.

1.2.2 Tilstedeværelse

Tilstedeværelse omhandler betydningen av den mellommenneskelige relasjonen, hvordan rådgivere arbeider spontant og improvisatorisk og hvordan de bruker egen refleksjon i møte med tilstedeværelsen (de Vibe, 2010). Tilstedeværelse definerer Greenberg & Geller (2002) som ”bringing one’s whole self to the engagement with the client and being fully in the moment with and for the client, with little self-centered purpose or goal in mind” (Greenberg & Geller, 2002, s. 72).

1.2.3 Selvrefleksivitet og selvavgrensning

Dette er begrepspar og forstås derfor som to deler som forutsetter hverandre. Schibbye (2009) viser til at disse begrepene omhandler bevissthet rundt egne refleksjoner, tanker og følelser som oppstår i rådgivningssamtalen. Selvrefleksivitet blir definert som en spesifikk menneskelig egenskap: ”å kunne forholde seg til seg selv, å kunne være sitt eget objekt, å kunne ”observere” seg selv, stille seg utenfor seg selv, det vil si avgrense og betrakte seg selv” (Schibbye, 2009, s. 84). Schibbye (2009) bruker begrepet terapi i hennes teoretiske fremstilling, men da hovedfokuset er sentrert rundt relasjoner har dette en overføringsverdig i rådgivningskonteksten, slik jeg ser det.

1.2.4 Utfordrende situasjoner

I denne konteksten blir det svært subjektivt hva den enkelte familierapeut legger i begrepet utfordrende situasjoner. Deci & Ryan (1985) hevder at hver og en av oss har et indre behov for å være kompetente og mestre optimale utfordringer. Den indre motivasjonen forsvinner fort hvis oppgaven er for lett eller for vanskelig. Ved å mestre en viss vanskelighetsgrad øker vår selvtillit (self-esteem) (Deci & Ryan, 1985). Utfordringer kan gi rådgiver pågangsmot, driv og nysgjerrighet for videre utforskning mot en endring (Kvalsund, 2005). På den andre siden kan utfordringer bety at man står i noe som kan oppleves som svært krevende og problematisk. Rådgiver kan oppleve at en i øyeblikket ikke er i stand til å skape fremdrift om sterk motstand fremkommer, men ved å speile motstand over tid gis det rom for endring (Deci & Ryan, 1985). Det er viktig å se kompleksiteten av begrepet, da begrepet inneholder mange nyanser.

1.3 Oppgavens oppbygning

I første del av oppgaven har jeg presentert tema og oppgavens problemstilling i lys av forskning. I kapittel to gjør jeg rede for det teoretiske rammeverket jeg har benyttet meg av. Her presenteres teori ut i fra det humanistisk-eksistensialistiske perspektiv og viktige dimensjoner av hva den terapeutiske relasjonen inneholder. I kapittel 3 gjør jeg rede for mine metodiske valg gjennom hele prosessen og hvordan jeg har gått frem rent praktisk. I kapittel 4 presenterer jeg analysen og viser til mine kategorier. Resultatene blir presentert som utsagn og som en meningsfortelling. I kapittel 5 drøfter jeg mine funn opp i mot presentert teori, hvor egne tanker og refleksjoner vil bli løftet. Til slutt i oppgaven gjør jeg rede for studiens begrensninger og implikasjoner for videre forskning

2. TEORETISK RAMMEVERK

”It is not necessary to know everything in order to understand something” (Greetz, 1983, s. 120).

I dette kapittelet vil jeg presentere de teorier som er relevant knyttet til mine funn sett opp i mot problemstillingen. Mye av teoriene har vært omfangsrrike og komplekse, men på bakgrunn av oppgavens begrensninger har jeg valgt å gå ut i forskningsfeltet med de perspektiver jeg har sett på som mest relevante innenfor min kontekst. Som Greetz (1983) vektlegger er det ikke er mulig å forstå alt eller implementere all teori, men det sentrale er at noen teorier har vekket min nysgjerrighet til å gå dypere inn i og utforske feltet mer.

Delene som vil bli presentert i dette kapittelet er dimensjoner av hva den terapeutiske relasjonen inneholder sett i lys av et humanistisk-eksistensialistisk syn. Deretter vil relasjonsdimensjonen i lys av Macmurry (1999) og Kvalsund & Meyer (2005) bli fremstilt for så å legge til grunn hele det menneskelige aspektet i møte med utfordrende situasjoner. Her under rådgiverens profesjonelle rolle med spesiell vekt på begrepene selvrefleksivitet og selvavgrensning (Schibbye, 2012; Skau, 2005:). Teorienes hovedfunksjon i denne fremstillingen vil fungere som et bakteppe for å belyse og kritisk drøfte det empiriske datamaterialet som vil bli presentert i kapittel 4.

2.1 Den terapeutiske relasjon

Den gode terapeutiske relasjonen inngår som et samarbeid. Det er to eller flere personer som skal gjøre ”noe” sammen. Dette ”noe” henger nøye sammen med hvordan de som inngår i dette arbeidet tenker om hverandre og hvordan dette kommer til uttrykk (Karlsson, 2010). Hvordan ser rådgiveren på seg selv i relasjonen, som en ekspert eller mer som en veileder? I dette landskapet blir kommunikasjonen alfa og omega. Vi er avhengig av hverandre og derfor er det betydningsfylt hvordan vi kommuniserer. Alle kommuniserer vi, men graden av bevissthet om hvordan det foregår, er ulik (Kokkersvold & Mjelve, 2003). Bevissthet om seg selv i øyeblikket, (her og nå) kan gi større grunnlag for endring og innsikt i seg selv og mellom en selv og den andre. Hva som ligger til grunn for den terapeutiske relasjon og rådgiverens rolle vil bli problematisert senere.

2.2 Humanistisk-eksistensialistisk rådgivning

Humanistisk-eksistensialistisk rådgivning bygger på et positivt menneskesyn og vurderer mennesket ut i fra de frigjørende krefter de eier for sin egen vekst og utvikling. Alle mennesker har evne og rett til å finne sin egen vei (Kvalsund, 2005). Gjennom bevisste intensjonelle valg har mennesket et uendelig vekstpotensial (Ivey et al., 2012). Rogers (1902-1987) var en av de som grunnla den humanistiske tradisjonen (Rogers, 1961). Den klient-sentrerte, senere kalt den personsentrerte tilnærmingen, var Rogers (1961) egne unike tilnærming for å forstå personlighet og menneskelige relasjoner. Han så på mennesket som grunnleggende godt og aktivt handlende (Rogers, 1961). Målet for denne tilnærmingen er at individet skal kunne kjenne seg myndiggjort, ansvarlig og selvstendig. For Rogers (1951) var det sentralt at rådgivning ikke var en teknikk eller metode, men snarere en forankret væremåte ”...the counselor who is effective in client-centered therapy holds a coherent and developing a set of attitudes deeply imbedded in his personal organization, a system of attitudes which is implemented by techniques and methods consistent with it” For Rogers (1951) var det sentralt at rådgiveren skulle legge til rette for et godt samarbeidsklima ved å fokusere på endring og utvikling. Slikt sett må tre grunnleggende betingelser hos rådgiver være tilstedet for at samtalen skal være vekstfremmende (Rogers, 1992). Jeg vil nå beskrive de tre betingelsene nærmere.

2.2.1 Empati - forutsetning for aktiv lytting

Rogers (1995) betraktes av mange som empatibegrepets far. Empati er den viktigste faktoren for vekst (Rogers, 1995). Han legger til grunn at empati er selve kjerneferdighetene i relasjonen. ”An empathic way of being is characterized by the fact that the guide is able to listen to the client in a way that really makes the client feel understood” (Allgood & Kvalsund, 2005, s. 120). I tillegg til at klienten skal føle seg forstått må rådgiveren ha evnen til å sette seg inn i klientens tankeverden (Rogers, 1995). Først når rådgiveren kjenner de personlige følelsene og meningene som klienten erfarer, først da kan han forsøke å få en forståelse for den andres situasjon. Å akseptere seg selv fremhever Rogers (1995) som essensielt for å oppnå endring. ”To perceive a new aspect of oneself is the first step toward changing the concept of oneself” (Rogers, 1995, s. 159). Empati forutsetter en ikke-dømmende holdning ovenfor klienten. Det å kunne bli lyttet til når utfordringer virker uoverkommelige eller når man føler seg verdiløs, kan i følge Rogers (1980) være ”livreddende”. Når rådgiver lytter sensitivt, empatisk og konsentrert til de ord som blir sagt, uten å forsøke å få historien til å passe inn i hans/hennes forståelsesverden, kan rådgiver både

formidle sin forståelse av hva som er kjent for klienten, men også sin egen forståelse av det som ikke har blitt sagt (Rogers, 1980). Gjennom å føle seg virkelig lyttet til, kan klienten oppleve å lytte mer til seg selv, med større empati ovenfor egen erfaring, men også å være i stand til en mer erkjennende refleksjon (Rogers, 1995). Det å virkelig bli lyttet til betyr også at det gis rom for stillhet. Det kreves mot for bruk av stillhet (Gjerde, 2010). Stillhet er kun en del av en hel samtale, den gode samtalen innebærer troskap mellom kropp og sjel.

2.2.2 Kongruens

Troskap mellom kropp og sjel er nødvendig for å være hel og autentisk (Rogers, 1995). Selv beskriver Rogers det som "the fundamental basis for the best communication" (Rogers, 1995, s. 15). Ved å lytte til egne følelser, tanker, refleksjoner og samtidig kunne kommunisere dette, vil det sannsynligvis føre til bevegelse. "To be congruent means that there is a high correlation between what I experience, how I symboliz my experiences (give name to them) an how I express them" (Allgood & Kvalsund, 2005, s. 114). Det skal med andre ord være samsvar mellom det rådgiver sier og det han tenker. Ved å være så transparent, gjennomsiiktig og ekte også når det gjelder det som ikke er en del av idealet for en rådgiver, først da vil det også kunne skje endring hos klienten. Når rådgiver fjerner sin fasade vil det være lettere for klienten å dele sine følelser og tanker. Rogers (1995) understreker at når både rådgiver og klient er ekte i møtet, vil de oppnå korte "I-Thou-øyeblikk" som kan bidra til vekst hos begge (Rogers, 1995). Jo mer hel og ekte rådgiver er i sin fremtoning, jo varmere og aksepterende vil han/hun også fremstå.

2.2.3 Positiv aktelse

Ubetinget positiv aktelse også kalt "unconditional positive regards" (Rogers, 1992), innebærer at rådgiver innehar en varm, positiv og aksepterende holdning ovenfor klienten. En slik holdning går ut på å innta en "ikke-vitende" posisjon (Rogers, 1992). Å innta en "ikke-vitende" posisjon er å fremstå uten forutinntatte holdninger og legge sitt eget subjekt til side. Ved å bli sett og akseptert på denne måten kan man rikke ved ubevisste prosesser som gjør at man sammen kan oppnå en perspektivutvidelse. Slik sett kan rådgiver og klient kommunisere og danne nye og virkningsfulle historier som vil være av verdi for klienten (Rogers, 1992). Ubetinget positiv aktelse har nær sammenheng med begrepet anerkjennelse. Når klienten opplever å bli anerkjent kan det lede til ny egen aksept og selvforsoning. Rogers (1951) mente at når rådgiveren viser en uforbeholden og positiv holdning kan klienten sakte men sikkert adoptere denne holdning over på seg selv og akseptere seg selv som hun/han er. På den måten vil også klienten i større grad kunne være langt mer tilstede i øyeblikket.

2.2.4 Tilstedeværelse

Tilstedeværelse er en kvalitet vi som mennesker erfarer i en rekke livssituasjoner. Greenberg & Geller (2001) hevder at tilstedeværelse innebærer å være fullt tilstedet i øyeblikket med hele vårt vesen. Slikt sett er vi i stand til direkte å møte alle aspektene ved en erfaring på et mangfold av nivåer; fra det fysiske, det emosjonelle til det mentale. Dette er en spesifikk form for tilstedeværelse som Greenberg og Geller (2001) omtaler som *terapeutisk tilstedeværelse*. Denne tilstedeværelsen skiller seg fra andre former for tilstedeværelse ved at den finner sted i en kontekst hvor terapeutens intensjon er å være tilstedet *med* og *for* den andre. Denne formen for tilstedeværelse innebærer en balanse mellom å være i kontakt med egne erfaringer og klientens erfaringer, samtidig som man besitter evnen til å være responsiv ut i fra disse erfaringene (Greenberg & Geller, 2001). Erfaringer kan lett bare bli historie om ikke rådgivers nysgjerrighet er tilstede. Otherholt (2010) beskriver den ”gode” nysgjerrighet som åpenhet til å få kunnskap om nye perspektiver. Dermed er nysgjerrighet en absolutt forutsetning og nødvendig egenskap for i det hele tatt å kunne endre fastlåste tankemønstre (Otherholt, 2010).

Slik de Vibe (2010) beskriver tilstedeværelsen er det en opplevelse av væren, her og nå, den er sanselig, kroppslig og intuitiv, men den er vanskeligere å forstå mentalt. ”... som når vi er ute i naturen og fylles av den, når vi åpnes opp for et musikkstykke uten å analysere det, eller når vi er nært et annet menneske der begge parter føler seg sett og anerkjent slik de *er*”. (de Vibe, 2010, s. 43). Tilstedeværelsen slippes til ved å øve oss på å møte virkeligheten slik den *er*, her og nå, i øyeblikket uten å analysere den. Intensjonen er å være i en posisjon av ”ikke å vite”. Ønsket er å stille åpne intuitive spørsmål som skaper resonans og ikke spørsmålsstilling basert på egen mal og hypoteser.

Når vår evne til nærvær øker i oss selv og i det vi opplever, vil det naturlig bli enklere å være nærværende ovenfor de mennesker vi møter i hjelperkonteksten (de Vibe, 2010). Tom Andersens (1999) tenkning om veiledning kaster lys over tilstedeværelsen. Dette springer ut av den hermeneutiske tenkningen, hvor vår forforståelse og fordommer vil påvirke hvordan vi tolker fenomener. Gjennom økt tilstedeværelse vil rådgiver bli mer oppmerksom på egne erfaringer, kommunikative ferdigheter forforståelser og fordommer (Andersen, 1999). Et slikt aspekt ved relasjonen og tilstedeværelse kan ses i lys av Bubers I-Thou relasjon og Rogers personsentretre tilnærming (Rogers, 1980; Buber, 2002;).

Buber (2002) hevder at møte mellom to personer er legende i seg selv etter hvert som de blir fullt tilstede for hverandre. Dette støttes også av Rogers som påpeker at hans tilstedeværelse virker legende i den grad rådgiver er intenst fokusert på klienten (Cissna & Anderson, 2002). Buber legger vekt på den intersubjektive relasjonens betydning av et subjekt-subjekt forhold (I-Thou) og ikke et subjekt-objekt forhold (I-It) (Buber, 2002). I-Thou begrepet blir beskrevet som en utpreget visjon og ikke et system. Denne forståelsen kommer ikke til synet ved å se på hvordan man skal "behandle" mennesker, denne relasjonen kommer til synet gjennom korte øyeblikk av fullstendig tilstedeværelse, autenticitet, nærvær, spontanitet. Det omhandler en kvalitativ måte å møte den andre på (Buber, 2003). Rogers mente at den eneste virkeligheten vi kan kjenne til er hvordan vi oppfatter og erfarer verden i dette øyeblikket (Rogers, 1961). Mennesket er en uoppløselig helhet av tanker, kropp og følelser. Hele dette spekteret tar plass i vår tilstedeværelse (Skau, 2003). Rogers hevder at den lovmessighet som preger den terapeutiske samtalen som positivt aksept, empati, kongruens, ekthet og tilstedeværelse vil skape gode betingelser for læring, oppdagelser og ikke minst forløsning av ressurser (Kvalsund, 2005). Aspektene empati, aktiv lytting, kongruens, positiv aktelse og tilstedeværelse blir da forutsetningen for en god terapeutisk relasjon.

2.3 Relasjonsdimensjonen

Macmurry (1999) og Kvalsund & Meyer (2005) bringer frem en annen dimensjon av relasjonen som fremheves som viktig for at det skal skje en transformasjon. Denne dimensjonen beskriver følgende tre relasjonskvaliteter vi mennesker kan møte hverandre i: avhengighetsrelasjoner, uavhengighetsrelasjoner og gjensidighetsrelasjoner.

Gjensidighetsbegrepet blir også omtalt som den transformerende dialog (Kvalsund & Allgood, 2008). I disse relasjonene er noen mennesker bevisst sine egne tanker og kommunikasjonsmønstre, mens andre er fullstendig ubevisst (Kvalsund & Meyer, 2005).

Bevissthet omkring egen atferd og følelser er sentrale i relasjonsperspektivet, da det både kan ha en positiv og negativ innvirkning på relasjonen (Johnsen, 2006).

2.3.1 Avhengighetsrelasjonen

Avhengighetsrelasjonen kan beskrives som et asymmetrisk forhold ved at den ene personen er mer avhengig av den andre. Dersom avhengigheten er et gjensidig resultat av et felles behov kan dette være positivt (Kvalsund & Allgood 2008; Kvalsund & Meyer, 2005;). Et eksempel kan være barns avhengigheten av foreldre, ansattes avhengighet til sin leder eller forholdet en rådgiver har til sin klient (Kvalsund & Allgood, 2003; 2008). Avhengighetsrelasjonen gjenspeiles gjennom tillit og behov for trygghet når relasjonen oppleves som positiv og av

utrygghet når den oppleves som negativt. I en slikt negativt samspill vil forståelsen av avhengighet ikke være sammenfallende.

2.3.2 Uavhengighetsrelasjonen

Uavhengighetsrelasjonen kjennetegnes ved en større symmetrisk tilnærming og gjensidighet. Dette er nødvendig for at relasjonen skal oppleves positiv. Personen vil her være mer i stand til å opptre mer selvstendig og handle ut fra egne følelser. (Kvalsund & Meyer, 2008). Ved å stole på egen dømmekraft og evnen til egen refleksjon, vil tilbakemeldinger være mindre relevant og ikke lenger ha samme autoritet som ved avhengighet. Negativ uavhengighet oppstår dersom den ene parten føler seg mer uavhengig av den andre. I denne sammenhengen kan det være et ønske om å frigjøre seg fra rådgiveren. Dialogen vil her være preget av konfrontasjon, testing av grenser og at man aksepterer eller unngår å ta ansvar (Kvalsund & Allgood, 2008). Den terapeutiske samtalen avsluttes gjerne når klienten har gått fra å ha et avhengighetsforhold til rådgiveren, til å bli selvstendig og uavhengig (Allgood & Kvalsund, 2003; Kvalsund & Allgood, 2008).

2.3.3 Transformerende dialog

Den transformerende dialogen kan ses i lys av gjensidighetsrelasjonen og oppstår når man har erkjent verdien av både avhengighet og uavhengighet i forholdet. Her er det gjensidig tillit og symmetri som bærer preg av relasjonen (Macmurry, 1999). I en positiv gjensidig relasjon møtes man på bakgrunn av hverandres ønsker, behov, likheter og ulikheter. Man er gjensidig avhengig av hverandre for å utvikle en selvstendighet (Kvalsund & Allgood, 2008).

Uforutsigbarhet og åpenhet preger dialogen. Her ligger det til grunn et genuint ønske om å møte hverandre som subjekter. I det uforutsigbare ligger mulighetene for kreativitet og spontanitet, her kan endring oppstå (Cameron, 2004). Karlsson (2010) beskriver at de ytre dialogene handler om å uttrykke de indre dialogene og transformere de dialogisk gjennom et felles språk. Når vi snakker sammen lever dialogen sitt eget liv, vi inspireres, begeistres og berøres av andres ord. Det er i slike dialoger transformativ læring vil oppstå. Kvalsund og Allgood (2003; 2008) viser til at transformativ dialog omhandler en endring i grunnleggende premisser for tanker, følelser og handling. Dette er en endring i bevisstheten som dramatisk og permanent kan forandre en måte å være i verden på (Allgood & Kvalsund, 2003; Kvalsund & Allgood, 2008). Slik skapes bevegelse fra individuell forståelse til en gjensidig forståelse av avhengighet i relasjonen mellom partene (Kvalsund & Meyer, 2005).

”Transformasjon – i samarbeidende dialoger er ikke målsettingen av et sluttprodukt eller en

løsning. Det er snarere en del av en levende, fruktbar prosess som oppstår i de talte og tause dialoger” (Karlsson, 2010, s. 25).

Man beveger seg mellom tre relasjonsdimensjoner hele livet, men utviklings- og endringspotensialet ligger i den transformerende dialog. Her gis det rom for at begge parter vil kunne vokse, lære og utvikle fordi en helhetlig dialog ikke trues av ulikheter. Karlsson (2010) beskriver at transformasjon ikke et sluttprodukt da dialogen alltid vil kunne åpne opp, igjen og igjen, for nye fenomen. Kontekster aldri lar seg uttømme. Det omhandler at man sammen kan komme frem til nye meninger og perspektiver. Gjennom et holistisk perspektiv vil det være gjensidig erkjennelse og forståelse for dynamikken og behovet for både å være avhengig og uavhengig i relasjonen (Kvalsund & Allgood, 2008).

2.4 Inkludering av hele mennesket i møte med utfordringer

Systemteoretisk tradisjon utgjør et svært viktig grunnlag for hele familierapifeltet og har en helhetsorientert forståelse av mennesker, virksomheter og samfunn (Andersen, 2005), i likhet med den humanistisk-eksistensialistiske tradisjonen (Ivey et al., 2012). Man må se på mennesket i et sosialt system, hvilke relasjoner de har seg i mellom, men også at man i rådgivning kan stimulere hele det menneskelige spekter (Schibbye, 2009). Kroppen er her en kilde til kunnskap om oss selv, vårt forhold til andre og verden rundt oss (Collier, 1998). ”Kroppen er kommunikativ og relasjonell. Vi berører og blir berørt” (Aubert, 2010, s. 149). Den er levende, erfarende og bidrar til å skape sammenheng for oss i hjelperkonteksten, akkurat som i våre egne liv (Aubert, 2010).

Kvalsund (1998; 2005) legger i sin doktorgradsavhandling vekt på det affektive (følelsesmessige), kognitive og handlingsdimensjonen, der han inkluderer hele mennesket som en ressurs for utvikling og potensial. Rådgivning skjer som et resultat av at man inkluderer hele persondimensjonens fenomenologi, inklusiv kroppen (Kvalsund & Meyer, 2005). Den første forutsetningen som er viktig i et prosessarbeid er å bli klar over den informasjonen som kommer til synet i samtalen (Kvalsund, 2005). Den andre forutsetningen er å bli klar over seg selv og sitt eget forhold til det som er gjenstand for utforskning. Dette omtales som bevissthet på et metaplan. Den siste forutsetningen Kvalsund (2005) beskriver, er utviklings- og læringspotensial som ligger i selve utforskningen av relasjonen. Her ligger mulighet for endring og rom for å se nye dimensjoner i hjelperelasjonen. Det er derfor viktig

at helheten fremtrer, inklusiv de relasjoner rådgiver erfarer i forhold til eget selv (Kvalsund, 2005).

Dette kan ses i lys av gestaltteorien, der man bruker begrepene *del* og *helhet*, eller *figur* og *grunn* i sin konfigurasjon. Gestaltteorien legger vekt på at helheten er større enn summen av delene (Clarkson, 2004). I hjelperelasjonen vil det være mange prosesser og informasjon som kommer til synet, eller som kommer i *figur*. Disse prosessene skaper gjenstad for utforskning og utgjør viktig informasjon, nettopp fordi det fremkommer i det fenomenologiske feltet, eller den subjektive ”her og nå” erfaringen (Kvalsund, 2005). For rådgiver er det ikke mulig å se på hele prosessen samtidig. Det er enkelt*deler* som vil fremtre i *figur*, men det er viktig at rådgiver er bevisst på at det finnes et skyggelandskap av ubevisste prosesser i klienten når saken formidles. Kvalsund (2005) understreker at det er langt vanskeligere å formidle egne følelser i forhold til sakens sannhet. Det å åpne opp for de følelsemessige og kroppslige reaksjoner i slike sammenhenger kan oppleves utfordrende både for klient og rådgiver (Kvalsund, 2005). Å dele sine følelser bidrar erfaringsmessig til større gjensidig forståelse, fellesskap og samhörighet (Grenstad, 2010). ”Det krever energi, ja ”rå muskelkraft” å holde følelser tilbake” (Grenstad, 2010, s. 55). Kroppens uttrykk gir den enkelte mulighet til å kjenne på det som *er*. Aubert (2010) beskriver at følelser kan det gi grunnlaget for kommunikasjonen, både med en selv og den andre. Slik sett kan man sammen få til en bevegelse og endring gjennom refleksjon og dialog.

de Vibe (2010) og Martinsen (2005) understreker viktigheten av å dele det som oppleves gjennom sansene, kroppslige fornemmelser, gester, bevegelse, pusten og mangfoldet av utvekslinger gjennom det ikke-verbale uttrykk. Kroppens holdninger bidrar til å understøtte de språklige uttrykkene. De kroppslige uttrykkene bæres frem som noe som går lengre enn det talte. Schibbye (2009) bruker begrepet ”utgrunnetlig” og understreker hvordan ord kan komme til kort når vi skal gripe, begripe og formidle sider ved det. ”Kroppen gir muligheter for å erfare hva som er passe – gjennom blant annet pust, bevegelse og plassering i rommet” (Aubert, 2010, s. 160). Tom Andersen (2005), introduserte begrepet ”passe” i veiledning og bruker graden av fasthet i massasjegrepet som en metafor. Det kan gjerne komme et sukk, en strekk og en spenning slippes dersom grepet er ”passe” fast. I veiledning omhandler det å bringe inn noe som er ”passe” forskjellig fra det vanlige for å få til endring. Det kan være å finne rett ord til rett tid, eller å stille spørsmål som oppleves som frigjørende (Aubert, 2010). Dersom man skal oppnå forandring, må den komme innefra. Får man beskjed om at man må

endre tankemåte eller praksis, fører dette ofte til at man ikke er i stand til å identifiserer seg. Formaninger skaper ofte motstand (Andersen, 2005). Derfor er refleksjon over egen praksis, tenkning, språk og grunnantagelser viktig, med en undrende holdning som utgangspunkt. I Andersens (2005) øyne opptrer begivenheter i livet ikke bare inni et menneskes hode, i vedkommendes sinn, men i hele kroppen, i hele personens eksistens.

Det sentrale er å få til en oppdagelsesprosess, gjennom refleksjon av det direkte og øyeblikklige samværet, av det som beveger oss her og nå (Sundet, 2006). Vi må forholde oss gjennom flere kanaler enn den rent språklige. Når vi bruker andre informasjonskilder som følelsene, fantasien, kroppen og ikke kun bygger våre handlinger på analytiske og logiske slutninger, kan man vær på sin måte kaste nytt lys over sine utfordringer (Grenstad, 2010)

2.4.1 Profesjonell rolle

Begrepet ”profesjonell” er komplekst og mangesidig. Hva vær enkelt legger i begrepet vil være subjektivt. Det å ha et bevisst forhold til yrkesutøvelsen, her under reflektere over egen rolle som profesjonsutøver er viktig. Forestillinger rådgiver har lagt på seg selv er ofte utfordrende å leve opp til. Kombinert med den rollen klienten setter en i. Skau (2003) tar opp det latente spenningsforholdet mellom profesjonalisme og nestekjærlighet og sier at problemet oppstår når hjelperen utelukkende har profesjonell holdning til sitt arbeid. Mange er dyktige profesjonsutøvere, en begrensende faktor kan imidlertid være at enkelte ikke er i stand å etablere et tillitsfullt og inkluderende forhold til sine klienter. ”Eksperten” samler stadig mer spisskompetanse, men har latt hjertes tale forsumme for å kunne klatre uhindret på karrierestigen (Skau, 2005). Ideelt sett må den profesjonelle og personlige tilnærmingen integreres som en helhet i hjelper relasjonen (Kvalsund, 2005; Skau, 2003).

Det å være profesjonell betyr at man er i stand holde sitt eget livsstoff adskilt fra klienten. Dersom man imidlertid bringer personlige temaer på banen, bør dette skje for å skape større nærhet i hjelperprosessen, men ikke for å tilfredsstille egne behov (Skau, 2003; Topor, 2007). Samværet i relasjonen skal ikke bli dominert av de profesjonelles egne erfaringer, men heller være et tilskudd for at relasjonen kan oppnå større gjensidighet (Topor, 2007). På denne bakgrunn er det nødvendig at hjelperen er i kontakt med egne følelser som grunnlag for meningsfull relasjon med klienten. Videre understreker Karlsson (2010) at ”...hjelperen som er fleksibel når det gjelder hva de kan gjøre for den hjelpersøkende og ofte beveger seg utenfor den profesjonelle rollen, bidrar til å styrke relasjonen”. (Karlsson, 2010, s. 23)

Nettopp ved å dele aspekter fra eget liv, være kreativ, intuitiv og lyttende kan dette skape en forløsende og trygg kontakt hos klienten. Det omhandler å ikke komme for nær, men heller ikke bli for distansert (Martinsen, 2005). Innenfor all hjelperelasjon er det å kunne tilrettelegge både for det personlige og det profesjonelle avgjørende i forhold til de kvaliteter som preger relasjonen (Kvalsund, 2005).

Ved å kunne reflektere over egen rolle som profesjonsutøver vil man opparbeide større bevissthet om seg selv i hjelperelasjonen. Slik Skau (2005) viser vil ikke alle rådgivere klare å etablere større bevissthet om seg selv da hverdagen er preget av stort handlings- og tidspress. Rom for egenrefleksjon blir undergravet til fordel for samfunnets nytteknning (Skau, 2003).

2.4.2 Selvrefleksivitet og selvavgrensning

Begrepene selvrefleksivitet og selvavgrensning hører hjemme på et metateoretisk nivå og springer ut av den dialektiske relasjonsteorien til Schibbye (2009). Teorien understreker at man må være i stand til å se mennesket i sin helhet da vi eksisterer i nær og gjensidig sammenheng med hverandre. I dette landskapet er også selvfølelsen sentral. Selvfølelsen ”.. er kjernen i deg selv og måten du er på” (Øiestad, 2009, s. 18). Først når man aksepterer det som er, vil bevissthet om seg selv bli tydelig og endring kan skje. Det man ikke er bevisst på vil gjøre noe med deg, mens det du er bevisst på kan du gjøre noe med (Dyrkorn & Dyrkorn, 2010). Ved å inneha en god selvfølelse, være trygg og kunne se seg selv ovenifra vil det bli lettere å takle optimale utfordringer. Begrepet selvrefleksivitet omhandler evnen til å være sitt eget objekt. ”Selvrefleksivitet gjør det mulig å betrakte og analysere egne opplevelser, vite at de tilhører eget selv, ikke andres, og ikke minst utrykke dem i ord” (Schibbye, 2009, s. 89). Evnen til selvrefleksivitet bidrar til å forstå og oppfatte sammenhenger mellom indre og ytre opplevelser.

Selvrefleksivitet innebærer også selvavgrensning ut i fra en didaktisk relasjonsforståelse. Det betyr å *skille mellom* eller å *kunne være forskjellig fra* (Schibbye, 2009). Ved å kunne være i stand til å observere seg selv, ha kjennskap til egne opplevelser, følelser og tanker, vil man også være i stand til å avgrense dette fra andres opplevelser, følelser og tanker.

Selvrefleksjon innebærer at man er i stand til å forstå den andre, men da må man også være klar over hva man selv har forstått (Schibbye, 2012). Erfaringens rolle i arbeid med selvavgrensning er fundamental. Karlsson (2010) tydeliggjør at rådgiverrollen ofte er noe man vokser på, noe en utvikler over tid. Erfaringen gjør at man blir bedre kjent med seg selv, og

derived er i stand til å kjenne på egen følelser samt formidle disse i her og nå situasjonen (Karlsson, 2010).

Refleksivitet kan være et redskap for å se og forstå den andres verden og utvikle en bevissthet om seg selv, den andre og samspillet dem i mellom. ”Reflexivity demands that the person looks inside and, at the same time, at the other and the relationship forming between the two” (Kuenzli, 2006, s. 16). Kuenzli (2006) ønsker å beskrive hvordan rådgivere kan reflektere over egen praksis ved å bli bevisst på de affektive og kognitive dimensjoner som opptrer i den enkelte. Dette blir omtalt som ”reflection-in-action” (Kuenzli, 2006). Her dreier det seg om å få ”øye på seg selv” og kunne metakommunisere direkte i hjelperkonteksten. Med andre ord å kunne kommunisere om kommunikasjonen og reflektere deretter (Andersen, 2005). Dette kan gjøres ved at rådgiver skaper et ”rom” hvor det åpnes opp for hvordan klienten opplever rådgiveren og deres relasjon. Videre hvordan rådgiver våger å kjenne på egen usikker- og hjelpeløshet når utfordrende situasjoner oppstår og dele det med klienten (Schibbye, 2011). Ved å snakke høyt eller tenke høyt eller si noe som ikke er ferdig tenkt, blir tankene til skritt for skritt idet man finner ordene man jakter på. Denne prosessen fører til en innsikt som Svare (2006) kaller for et refleksivt gjennombrudd. Han legger i begrepet at man gjennom refleksjon kommer frem til noe som setter ting i nytt lys, noe man ikke har sett før. Måten man kan komme frem til ny innsikt, mener Svare (2006), er nettopp når man får lov til å famle seg frem til ordene man søker. Ordene får en annen betydning når noen lytter til dem. Gjennom å lytte er man også i stand til å kunne innta et metaperspektiv i samsvar med våre relasjoner. Dermed kan vår bevissthet gi oss en dypere forståelse av hva man står i (Svare, 2006). Denne evnen er avgjørende for hvordan vi forholder oss og fungerer i våre relasjoner (Schibbye, 2012). Relasjonsarbeid omhandler langt på vei et sorteringsarbeid av følelsene slik at man beholder oversikten over egne og andres selvprosesser (Schibbye, 2012).

Gjennom å inkludere både de kognitive og affektive aspektene i hjelperelasjonen vil man oppnå en trinnvis forandring hos klienten (Kvalsund, 2005). For å oppnå dette har det her blitt redegjort for betydningsfulle teoretikere og deres ulike metoder. Disse vektlegger betydningen av kropp som kilde til følelser, tanken som roten til følelser, språket som formidling av følelser, samt hvordan kompleksiteten i menneskers liv gir sammensatte og utfordrende erfaringer for hjelperen. Profesjonalitet er både distanse og nærhet, empati og erfaring (Skau, 2003). Til sammen utgjør dette et fundament som et gir klienten rom for tillit,

raushet og forandring. For å kunne oppnå en optimal hjelperrolle er evnen til selvrefleksivitet og selvavgrensning nødvendige elementer for god samhandling med klienten.

I dette kapitlet er det teoretiske utgangspunktet for å belyse studiets fokus belyst i tre deler; dimensjoner av den terapeutiske relasjonen, sett i lys av et humanistisk eksistensialistisk perspektiv, relasjonsperspektivet og hele mennesket i møte med utfordrende situasjoner.

3. METODE

I dette kapitlet vil jeg begrunne de mest sentrale og metodiske valgene som er gjort for denne oppgaven. Valgene skal samsvare med min problemstilling. Jeg vil først utdype valg av metode, før jeg beskriver hvordan jeg har gått frem ved innsamling av data. Deretter vil jeg belyse og begrunne de valgene jeg har tatt i analysearbeidet, før jeg sier noe om hvordan kvaliteten i forskningen er ivaretatt. Til slutt vil jeg legge til grunn etiske utfordringer og reflektere rundt min rolle som forsker.

3.1 Begrunnelse for valg av metode

I min studie ønsket jeg å undersøke *opplevelsen* av hvordan rådgivere opptrer i møte med utfordrende situasjoner og hva de legger i begrepene tilstedeværelse og selvrefleksivitet. Dette gjorde at fenomenologien ble interessant for meg. Denne filosofien består av *læren om det som viser seg*, der man forsøker å gjengi fenomenet slik det fremstår (Johannesen, Tuft & Kristoffersen, 2009). Samtidig var jeg bevisst på at jeg som forsker alltid vil ha med meg en forforståelse inn i mine møter, noe som også gjorde meg nysgjerrig på hermeneutikken. Hermeneutikken fremhever betydningen av at man ikke kun kan utforske fenomenet slik det fremstår, da ”et fenomen kan tolkes på flere nivåer” (Thagaard, 2013, s. 41). Fenomenologien og hermeneutikken går inn under det konstruktivistiske vitenskapssynet, der kvalitativ forskning og intervju som metode står sentralt (Postholm, 2005). Denne tenkningen legger til grunn at virkeligheten er sosialt konstruert og at den konstrueres ulikt av forskjellige individer (Solberg & Solberg, 2009). Det konstruktivistiske vitenskapssynet bygger på en ide om at verden er sosialt konstruert gjennom menneskers praksis og i disse interaksjonsprosessene konstrueres det felles ”sannheter” (Postholm, 2005). For å få tak i rådgiveres erfaringer, opplevelser og ”sannheter”, ønsket jeg å ta i bruk intervjusamtaler for å belyse min problemstilling. I analysen valgte jeg å bruke den konstant komparative metoden, som springer ut av Grounded Theory. Jeg vil uttype denne analysemetoden i avsnitt 3.2.8 Analyse.

3.2 Kvalitativ forskningsmetode

Forskningsmetode handler om hvordan man skal erverve kunnskap, ut i fra hva man som forsker er interessert i å undersøke. Den opprinnelige betydningen av ordet *metode* er ”veien til målet” (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 121). Kvalitativ forskning har ofte en induktiv tilnærming. Dette innebærer at forskeren nærmer seg feltet uten å ha utarbeidet variabler på forhånd (Postholm, 2005).

I følge Johannessen, Tuft, Christoffersen (2010) og Ryen (2002) er det problemstillingen som er retningsgivende for hvilke metoder som skal benyttes og som avgjør hvor vellykket forskningsprosjektet vil være. I og med at jeg ønsket å få svar på familieterapeuters opplevelse av egen praksis, benyttet jeg meg av den kvalitative tilnærmingen. Denzin & Lincoln (1985) sier at det sentrale ved kvalitativ metode er at informantens perspektiv synliggjøres, ved at deres tanker og følelser legges frem. Kvale og Brinkmann (2009) understreker at kvalitativ metode brukes der forskeren ønsker å få større forståelse for et sosialt fenomen og få innblikk i informantens egne erfaringer knyttet opp til fenomenet som skal undersøkes. Jeg søkte å få innblikk i informantens virkelighetsforståelse, der mitt mål var å kunne forstå hvordan rådgivere konstruerer, skaper og ser sammenhenger ut i fra egen praksis. Derfor ble det naturlig for meg å innta en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming.

3.2.1 Fenomenologi

Et overordnet tema for min masteroppgave var min interesse og nysgjerrighet for den enkeltes opplevelse av et fenomen, derfor falt valget på en fenomenologisk tilnærming. Fenomenologi som metode har som mål å beskrive den subjektive opplevelsen av enkeltpersoners erfaringer, samtidig som forskeren prøver å finne ut hvordan erfaringer av det samme fenomenet oppleves for enkeltindivider (Postholm, 2005; Thagaard, 2013). Som forsker var mitt ønske å skulle klare og legge til rette for en *samtale* der informantens erfaringer kunne gjenfortelles. Denne metoden så jeg på som givende og lærerik da den ga meg mulighet for å få tilgang på informanten sin *livsverden*. Dalen (2004) beskriver at forskeren skal prøve å innhente så fordomsfrie beskrivelser som mulig. Det utfordrende for meg var at jeg allerede hadde gjort meg opp noen tanker på forhånd. Jeg prøvde likevel å lytte med så åpent sinn som mulig. Dette kan ses i sammenheng med Postholm (2005) som understreker at man skal være åpen for informanten, men også være klar over hvordan egen forforståelse påvirker hvordan deres perspektiv oppfattes. Den fenomenologiske reduksjonen viser til at den ytre verden kommer i bakgrunnen, fordi interessen sentreres rundt fenomenverden slik informanten erfarer den (Postholm, 2005). I sosialt arbeid blir dette knyttet til at klienten er ekspert i sitt eget liv og vi som hjelpere må lytte til denne ekspert. I rådgivningsteorier snakker Rogers om at klienten sitter med svarene (Rogers, 1961). Det er informanten som er ekspert på sin egen forforståelse. Som forsker var det min oppgave å få tilgang til dette på en riktig etisk måte (Kvale & Brinkman, 2009). I og med at jeg var så nysgjerrighet på rådgiveres egen praksishverdag og hva slags refleksjoner de gjøre seg, ble fenomenologien sentral for meg.

3.2.2 Hermeneutikk

Den fenomenologiske metoden så jeg på som svært nyttig for mine forskningsresultater. Samtidig vil jeg alltid ha med meg en forforståelse inn i hvert møte med mine informanter og teksten jeg forholder meg til. Jeg var bevisst på at dette kunne by på utfordringer, men også fordeler. Jeg ønsket å bruke denne fordelen aktivt og på den måten implementere den hermeneutiske tilnærmingen. Tilnærmingen sier at man ikke bare kan se bort i fra de forkunnskaper vi har om et fenomen, vi kan aldri møte verden forutsetningsløst, og vi vil alltid forstå et fenomen på grunnlag av den bakgrunnen vi bringer inn i forståelses- og fortolkningsprosessen (Kvale & Birkmann, 2009). Gilje og Grimen (2007) beskriver at hermeneutikken er svært viktig for samfunnsvitenskapen, men at den samtidig byr på utfordringer for meg som forsker, i og med at jeg måtte forholde meg til en verden som allerede var fortolket av mine informanter. Dette kalles for dobbelt hermeneutikk (Thagaard, 2013).

Jeg som forsker av en kvalitativ metode vil jeg alltid være det viktigste forskningsinstrumentet, der min forståelse vil bære preg av hva *jeg* ser på som sentrale funn (Kvale & Brinkmann, 2009). Teksten og virkeligheten er sammenvevd understreker Thagaard (2013). Derfor kan mening bare forstås i lys av den sammenheng av det studiet er en del av. Vi forstår delene i lys av helheten (Thagaard, 2013). Den hermeneutiske sirkel gir oss et bilde på at all fortolkning består av stadige bevegelser mellom helhet og del, mellom det man skal tolke, konteksten det tolkes i og mellom vår egen forforståelse (Johannessen et al., 2009).

Disse to tilnærmingene kan virke noe selvmotsigende. Der man i fenomenologien skal sette til side sin egen forståelse og lytte til klientens virkelighetsoppfatning, mens man i hermeneutikken alltid vil ha med seg en forforståelse inn. Samtidig så jeg på denne kombinasjonen som hensiktsmessig. I tillegg til å *beskrive* hvordan mennesker forstår sin virkelighet, ønsket jeg å *forstå* hvordan mennesker forstår sin virkelighet. Postholm (2005) beskriver at man må være i stand til å møte forskningsfeltet og forskningsdeltakerne med et åpent sinn og ta hensyn til situasjonelle faktorer som oppstår underveis i prosessen. For meg var det derfor sentralt å være bevisst min egen forforståelse. Dette vil jeg gå nærmere inn på i forskerrollen under. Jeg er klar over at mine resultater i studien er påvirket av *mine* valg.

3.2.3 Det semistrukturerte intervju som datainnsamling

Denne studien tar utgangspunkt i intervjusamtaler og innenfor metoden hevder Postholm (2005) at intervju er den vanligste datainnsamlingen som brukes. Forskningsintervjuet er en

personlig situasjon, en samtale mellom to parter om et felles tema av interesse. Kunnskapen skapes i fellesskap mellom intervjueren og den intervjuedes synspunkter (Kvale & Brinkmann, 2009).

Jeg har benyttet meg av den semistrukturert tilnærming i mine intervjuer. Thagaard (2013) beskriver at dette er den vanligste formen innenfor kvalitative studier. Semistrukturert intervjuform kjennetegnes av at den til en viss grad er strukturert og standardisert, men også er preget av stor fleksibilitet. Slik Kvaale og Brinkmann (2009) påpeker kan man ha noen fastlagt temaer, men man bestemmer rekkefølgen underveis. Selv hadde jeg satt opp mange spørsmål, noe som jeg opplevde fastlåste meg under pilotintervjuet.

Nøkkelinformant er en person som hjelper forskeren med utviklingen av prosjektet og kan være med å delta i analyser av situasjoner forskeren studerer (Thagaard, 2013). Dalen (2004) anbefaler hver forsker å utføre pilotintervju, både for å teste ut intervjuguiden og seg selv som intervjuer. Jeg valgte å gjennomføre pilotintervjuet med min nøkkelperson, en tidligere familieterapeut. Dette på bakgrunn av mitt ønske om at intervjuet skulle bli så ekte og genuint som mulig. Pilotintervjuet gjorde meg bevisst på at dette ikke var en rådgivningssamtale. Jeg skulle innta en forskerrolle der jeg i mye større grad hadde en intensjon om hva jeg ønsket å få svar på. Det var krevende både å holde fokus på de spørsmål jeg hadde utarbeidet, nøkkelinformanten, tiden, kroppsspråk og samtidig være intuitiv i mine spørsmål. Gjennom mine refleksjoner så jeg at min rolle som forsker og min opptreden påvirket samtalen, noe som igjen var utslagsgivende for datamaterialet. Det var lærerikt med et slikt intervju, da jeg selv ble bevisst på hvor mange elementer som man må holde fokus på samtidig. På bakgrunn av de tilbakemeldinger jeg fikk fra min nøkkelpersonen, opplevde jeg meg som mer åpen, lyttende og fleksibel under selve intervjuene. I og med at jeg også valgte å inkludere et hermeneutisk perspektiv i min metode, lot jeg mine tolkninger og antakelser være noe synlig under intervjusituasjonen. Her var jeg bevisst på at jeg kunne dra nytte av min rådgivningskompetanse nettopp ved at jeg oppsummerte, parafraserte og stilte intuitive oppfølgingsspørsmål. Ved denne tilnæringsmåten fikk informantene mulighet til å korrigere, utdype og forklare sine utsagn og sammen fikk vi en felles forståelse av temaene. Thagaard (2013) ser på dette som et sentralt aspekt for å sikre validiteten. Slik Kvale og Brinkmann (2009) beskriver foregår intervjuene mer som en styrt samtale der begge parter påvirker utfallet om et tema som begge parter har interesse av. Dette innebærer et subjekt-subjekt forhold mellom forsker og informant. En forsker her *sammen med*, snarere

enn på informanten (Kvale og Brinkmann, 2009). Jeg opplevde intervjusituasjonen som utrolig givende, krevende, lærerik og ikke minst inspirerende, nettopp ved å få ulike og nyanserte refleksjoner fra terapeutenes egen praksis. Jeg la merke til at stillhet kan være den beste arenaen for egen refleksjon, derfor lot jeg bevisst stillheten få ta plass i kommunikasjonen. Det lå mye viktig informasjon i dette landskapet som kunne blitt utelatt hvis jeg som forsker ikke hadde gitt rom for stillheten. Shotter og Arlene (2008) beskriver at ved å ta ”pause”, får den andre åpning for å kunne uttrykke sin ettertanke til det fulle. Vi kan bli beveget, men i stedet for straks å gå videre uten å svare, må vi av å til velge og dvele ved ordene som kommer. Dette er en form for inngående lytting, evnen til å kunne stanse opp og ta en pause (Shotter & Arlene, 2008). Disse beskrivelser ga gjenklang hos meg, da intervjuet opplevdes som svært lærerikt. Samtidig var jeg bevisst på at jeg som forsker aldri kan være sikker på at det mine informanter har gitt meg er korrekt eller sann informasjon og jeg kan heller ikke kontrollere mengden av informasjon (Kvale & Brinkmann, 2009).

3.2.4 Utarbeiding av intervjuguide

Jeg utarbeidet en intervjuguide i forkant av selve gjennomføringen. En intervjuguide er med på å strukturere intervjuforløpet mer eller mindre stramt. Det semistrukturerte intervjuet er verken en åpen samtale eller et lukket spørreskjema (Kvale & Brinkmann, 2009).

Intervjuguiden ble utarbeidet etter mye gjennomlesning av relevant litteratur knyttet til begrepene utfordrende situasjoner, selvrefleksivitet og tilstedeværelse, samt samtaler med nøkkelinformant og min veileder. Selve intervjuguiden valgte jeg å ikke sende ut på forhånd, dette på bakgrunn av at jeg ønsket å få mest mulig impulsive og usminkede svar. Mitt håp og ønske var at jeg som forsker kunne være vitne til informanten sin ”høyttenkning”.

3.2.5 Valg av informanter

For å få gode data og ny innsikt i fenomenen, er valg av informanter viktig både i forhold til hvem som skal intervjues, hvor mange og etter hvilke kriterier de skal velges ut (Thagaard, 2013). I tråd med min problemstilling ønsket jeg å intervjuere rådgivere og/eller familierapeuter som hadde ekspertise og førstehåndserfaring med hva det vil si å stå i utfordrende situasjoner. Så langt det var mulig ønsket jeg å utføre en purposeful samplig eller strategisk utvelgelse av informanter (Johannessen et al., 2009). I følge Postholm (2005) innebærer dette at jeg må velge ut de forskningsdeltakere jeg anser som vil gi best mulig informasjon om det aktuelle fenomenet. I følge Thagaard (2013) bør ikke antall informanter være høyere enn at det er mulig å gjennomføre dyptpløyende analyser. Samtidig er det viktig

at antall informanter er tilstrekkelig for å få nok variasjon fra respondentene (Johannessen et al., 2009). I en fenomenologisk studie foreslår Postholm (2005) et antall på mellom tre og ti personer og i denne studien fikk jeg 4 informanter som ønsket å belyse mitt tema.

Nøkkelpersonen var en ressurs for meg gjennom denne prosessen, da han tidligere hadde god kjennskap til feltet og til arbeidsplassen. Dette gjorde det enklere for meg å få innpass til familieterapeutenes praksisfelt i og med at nøkkelpersonen tok direkte kontakt med flere familieterapeuter angående min oppgave. Jeg fikk tre mannlige informanter og en kvinnelig. Dette ser jeg ikke på som utslagsgivende for studien da jeg ikke har prioritert kjønnsforskjeller.

3.2.6 Innsamling av data

I forkant av intervjuene sendte jeg informantene et informasjonsskriv på mail, som beskrev formål, fremgangsmåte og tema for intervjuet (se vedlegg 1). I møtet med mine informanter gjentok jeg informasjonen og presiserte at jeg var opptatt av den subjektive opplevelsen. Her fikk de nok en gang lese igjennom samtykkeerklæringen, før de skrev under. Jeg gjorde de oppmerksom på at de selv måtte kjenne på hvor mye personlige historier de ville dele med meg. Dette gjorde jeg på bakgrunn av å beskytte og ivareta informantene i størst mulig grad.

3.2.7 Transkripsjon av datamaterialet

Transkripsjon innebærer å omdanne intervjuene fra muntlig til skriftlig form (Dalen, 2004). Gjennom en slik prosess ble det lettere for meg å få oversikt over innholdet. Før transkripsjonen fant sted tok jeg opp intervjuene med båndopptaker. Dette gjorde jeg for å i størst mulig grad ha fokus på hver enkelt informant og fordi jeg kunne gå tilbake til båndet av det originale intervjuet. Dette påpeker Thagaard (2013) er sentralt for verifisere sannhetsgehalt. Transkriberingen var nyttig for å bli bevisst min egen intervjumåte. Her hørte jeg hvilke spørsmålsformuleringer som fungere bra og hvordan jeg kunne velge bedre og mer presise tilnærminger til neste intervjusamtale. Kvale & Brinkmann (2009) hevder at det er mye viktig informasjon som går tap under intervjuer, som kroppsspråk, mimikk, holdning og atmosfære. Dette var noe jeg ble bevisst på når jeg begynte å analysen: *Hvordan kan du beskrive at jeg prater i mitt tempo, at jeg har blå stoler, eller at jeg har lyset som kommer inn her (...), at det er en slags harmoni i rommet Det er så mye som betyr mye til sammen.* Dette utsagnet beskriver at jeg som forsker ikke er i stand til å få tak i alle disse detaljene. Her er det mange elementer det er umulig eksakt å kunne romme. Jeg har kun fått et utdrag av mine informanter sin virkelighetsforståelse.

Det transkriberte materialet ble 46 sider. Av etiske hensyn har jeg bevisst valgt å transkribere intervjuet på bokmål, da det var ulike dialekter og språklige nyanser blant informantene. Gjennom min presentasjon av informantenes sitater har jeg av å til benyttet meg av det Kvale og Brinkmann (2009) omtaler som meningsfortetning. Dette går ut på at jeg noen steder har forkortet informantens uttalelser til mer konsise setninger. Meningsinnholdet i setningene er fortsatt ivaretatt, men blir presentert med færre ord, slik at det skal bli lettere for leseren å forstå (Kvale & Brinkmann, 2009). For å få en mer personlig tilnærming til data og mine informanter har jeg valgt å bruke fiktive navn ved presentasjonen av dem. Informantene nå blir omtalt som Anders, Espen, Trond og Kristoffer. Til tross for at mine informanter har bestått av begge kjønn, valgte jeg konsekvent å bruke hankjønn eller ”navnet” i presentasjonen, slik at anonymiseringssikkerheten er ivaretatt.

3.2.8 Analyse

I mitt analysearbeid reduserte jeg store deler av mitt datamateriale for å finne hensiktsmessige kategorier. Kategoriene kom til syne på bakgrunn av flere gjennomlesninger og sorteringer av materialet. De navngitte kategoriene er blitt til gjennom informantens sitater, ordlegging og samtidig blitt til i kraft av mine indre og ytre dialoger med det empiriske materialet.

Kategoriene ble tydeligere etter hvert som jeg kodet dataene. Analyseprosessen var ingen lineær avgrenset prosess, fordi analysen og tolkning foregikk kontinuerlig. Jeg opplevde dette både som vanskelig, krevende, kaotisk og spennende. Thagaard (2013) beskriver at det ikke er noen ferdig metode for datainnsamlingen og analysen. Dette stiller spesielle krav til meg som forsker, ved å dokumentere alle de ulike valgene jeg har tatt gjennom hele forskningsprosessen. Disse valgene skal så langt det lar seg gjøre beskrives i oppgaven.

Jeg har latt meg inspirere av den konstante komparative metoden innen Grounded theory for min analyse, da den egner seg godt innenfor fenomenologisk forskning. Den konstante komparative metoden ser jeg på som hensiktsmessig da den involverer en detaljert undersøkelse av deltakerens livsverden. Metoden begynner med et bredt fokus for deretter gradvis og snevre inn materialet (Postholm, 2005). På bakgrunn at dette valgte jeg derfor å inkludere både en induktiv og deduktiv tilnærming til min analyse. En rendyrket konstant komparativ analysemetode er fullstendig induktiv, som innebærer å suspendere eller legge til side egen subjektivitet og lar datamateriale tale for seg (Postholm, 2005).

I og med at ikke har valgt en rendyrket konstant komparativ metode i min fremstilling kom kategoriene og subkategoriene frem ved at jeg benyttet min teoretiske bakgrunn i en

fortolkning av materiale (deduktiv metode). Samtidig vokste det også frem nye perspektiver og teorier, jamfør den induktive metode (Postholm, 2005).

I analysen har jeg tatt utgangspunkt Strauss og Corbin (1990) tretrinnsmetode som består av *åpen kodning*, *aksial kodning* og *selektiv kodning*. Første steget i den konstant komparative metoden er *åpen kodning*. Her omhandler det å bryte ned teksten og kategoriene. Etter nøye gjennomlesning av datamaterialet, begynte jeg å skrive koder i margen for hver naturlige betydningsfulle meningsenhet. Samtidig tok jeg i bruk min teoribakgrunn, så på ord som fremstod av materialet og satt navn på disse. Videre kategoriserte jeg disse ved å legge sammen de temaer som omhandlet det samme. Lincoln og Guban (1985) påpeker at dersom en enhet skal stå som en kategori må kategorien presentere noe nytt og være relevant. Det som ikke var relevant for mitt tema ble derfor valgt bort.

Neste trinn er *aksial kodning*, her omhandler det å dele inn data og sette sammen kategorier på nye måter. Ønsket er å finne ut hvordan kategoriene relateres til hverandre og finne subkategorier (Strauss & Corbin &, 1990). Etter mye bearbeiding og gjennomlesning kom jeg frem til 9 underkategorier; (1) Det første sødme, (2) Kroppen- mer enn ord, (3) Møte med ulikhet, (4) Systemisk tenkning, (5) Avstand og nærhet, (6) Passe forskjellig (7) Selvbevissthet (8) Selvavgrensning (9) Debrifing/Tid. Postholm (2005) påpeker at det på dette stadiet omhandler å spesifisere en kategori eller et fenomen. Selv måtte jeg gå frem og tilbake mellom de ulike stadiene til jeg kom frem til en koding jeg følte var representativ for mitt materiale sett opp mot problemstillingen. Samtidig så jeg at de ni kategoriene i stor grad overlappet hverandre.

Det siste trinnet i denne prosessen er *selektiv kodning*, her er ønsket at man finner kjernekategoriene og systematisk relaterer den til de andre kjernekategoriene. Målet er her å sy sammen de ulike delene til en helhetlig fortelling (Strauss & Corbin, 1990). Arbeidet for meg med den selektive kodingen har bestått av hvordan de tre hovedkategoriene ”Relasjon” ”Bevegelse/Balanse” og ”Selvrefleksivitet” forholder seg til og påvirker hverandre. Denne prosessen har foregått helt til ferdigstillingen av oppgaven.

3.2.9 God kvalitet i forskningen

”Relational ethics requires researcher to act from our hearts and minds, to acknowledge our interpersonal bonds to other, and initiate and maintain conversations” (Ellis, 2007, s. 3).

God kvalitet i forskning omhandler at forskeren forsker både fra hjertet og sinnet. Forskeren skal legge vekt på at det er vår felles menneskelighet som skaper basis for relasjoner og mulighet for gjensidig forståelse. For å sikre god kvalitet i studien har jeg valgt å forholde meg til Lincoln & Guba (1985) sine kvalitetskriterier for kvalitativ forskning; pålitelighet, troverdighet, overførbarhet og bekreftbarhet (Johannesen et al., 2010). Innenfor den positivistiske forskningstradisjonen tilsvarer disse begrepene: validitet, reliabilitet og generalisering (Dalen, 2004; Kvale & Brinkmann, 2009; Thagaard, 2013).

Pålitelighet omhandler det som skjer mellom meg som forsker og informantene. Det er en inngående beskrivelse av fremgangsmåtene gjennom hele forskningsprosessen (Lincoln & Guba, 1985). Det omhandler å vise til at forskningen er konsekvent gjennomført (Postholm, 2005). Pålitelighet kan derimot vurderes ut i fra hvordan forskeren har fungert som instrument. ”Når forskerens person blir det viktigste forskningsinstrumentet, blir forskerens kompetanse og håndverksmessig dyktighet –hans eller hennes evner, følsomhet og kunnskaper—avgjørende for kvaliteten som produseres” (Kvale & Brinkmann, 2009 s. 101). Derfor har min forståelse som forsker påvirket mye av intervjuene. Som Johannesen et al. (2010) påpeker har jeg gitt en inngående beskrivelse av kontekst og fremgangsmåte gjennom hele forskningsprosessen. Alle opplysninger rundt prosjektet, derav: informasjonsskriv, temaguide, samtykkeerklæring og kvittering fra NSD (se vedlegg 1, 2, 3 og 4), Norsk Samfunnsvitenskaplig Datatjeneste (NSD) (Johannessen et. al. 2009) har jeg lagt ved.

Under avsnittet *Min rolle som forsker*, vil det også bli vist til mitt subjektive utgangspunkt for forskningsprosessen. Til tross for at alle validitetsspørsmål i denne kvalitative studien har blitt tatt høyde for kan man ikke forvente å få de samme resultater fra en annen forsker som forsker på det samme fenomenet (Kvale & Brinkmann, 2009).

Troverdighet omhandler å være åpen om de valg og fremgangsmåter man har gjort seg igjennom hele forskningsprosessen (Lincoln & Guba, 1985). God forskning omhandler å gjøre forskningsprosessen så transparent (gjennomsiktig) som mulig og at man oppgir detaljerte beskrivelser av forskningsstrategien og analysemetoden. Dette er med på å styrke reliabiliteten (Thagaard, 2013). Det innebærer at forskeren gir en detaljert beskrivelse av både forskningsstrategien og analysemetoden slik at den kan vurderes trinn for trinn (Thagaard, 2013). Gullemin og Gilliam (2004) påpeker at den refleksive forsker må være i stand til å kunne ta et skritt tilbake og innta et kritisk blick på sin egen og andres forskningsprosess.

”Reflexivity in research is not a single or universal entity, but a process- an active, ongoing process that saturates every stage of the research (Gullemin & Gillam 2004, s. 274). Gjennom en refleksiv praksis kan balansen mellom forskernes behov og forpliktelsene ovenfor forskningsdeltakerne bidra til å gjøre forskningen bedre, ved at forskningsdeltakerne kan kjenne seg igjen i materialet. Jeg har sett på meg selv som en refleksiv forsker i og med at jeg har vært i stand til å stille oppfølgingsspørsmål, åpne opp for mine antagelser og i tillegg benyttet jeg meg av lydopptak for å sikre at jeg ikke mistet noe sentral informasjon.

Overførbarheten omhandler ikke å skulle generalisere mine funn til en hel populasjon, men snarere å gi grundige og *tykke beskrivelser* av informantens opplevelse (Lincoln & Guba, 1985). På den måten er det også mulig at det kan overføres til beslektede fenomen og oppleves kunnskapsberikende i andre situasjoner (Johannesen et al., 2010). Gjennom *tykke* beskrivelser kan trolig leseren kjenne igjen noen av beskrivelsene og overføre dette til sin egen livssituasjon. Gjennom å tydeliggjøre det spesielle i situasjonen kan situasjonen gjøres mer generell og kan bli sett på som naturalistiske generaliseringer (Postholm, 2005). For å sikre en slik overføringsverdi hevder Creswell (1998) det er sentralt å anvende en litterær og personlig måte å presentere forskningskonteksten på, hvor informantens stemme gjennom sitater og ord skal få gjennomslagskraft. Jeg opplever mine beskrivelser av informantene som personlige og nære, der jeg har prøvd å etterstrebe så detaljerte beskrivelser som mulig av forskningsfeltet, fremgangsmåten og mine resultater.

Bekreftbarhet er Lincoln og Gubas (1985) siste kriterium. Bekreftbarhet omhandler de tolkninger forskeren har kommet frem til. Er resultatene gyldige i forhold til den virkelighet som forskeren har studert? Som Johannesen et al. (2010) begrunner omhandler det at funnene er et resultat av forskningen og ikke et resultat av forskerens subjektive holdninger. For å sikre bekreftbarhet har jeg forsøkt å beskrive alle mine beslutninger underveis, slik at leseren selv kan vurdere kvaliteten på studien (Fog, 2004).

For å oppsummere kan man si at disse kriteriene forteller oss noe om balansen mellom det personlige og generelle. Målet er å undersøke livsverdenen til den enkelte, men på en slik måte at det skal kunne gjelde for flere. Kriteriene over er derfor nødvendige å følge, dersom dette ikke overholdes kan den bli for generell og ikke bidra til særlig verdifull informasjon.

3.2.10 Ethiske betraktninger

Alver & Øyen (1997) omtaler etikk som læren om det som er rett og galt.

Forskningsintervjuet byr på mange etiske utfordringer. Gjennom den kvalitative metoden må man ta etiske vurderinger fra begynnelse til slutt. Ved hvert stadium i forskningsprosessen må forskeren være bevisst ulike etiske hensyn, der forskeren hele tiden må prøve å etterstrebe gode etiske avgjørelser. Kvale (1997) omtaler spenningen mellom vitenskapelige hensyn og etisk ansvar og konkluderer med at det ikke finnes entydige kvalitetskriterier for forskningsintervjuet. Innenfor all vitenskapelig virksomhet skal forskning drives på en etisk og forsvarlig måte (Ruyter, 2003). Det er maktpåliggende å redegjøre informantene om at deres konfidensialitet vil bli sikret gjennom hele prosjektet (Ruyter, 2003). I forkant av intervjuene informerte jeg informantene om at de når som helst kunne trekke seg fra studien uten begrunnelse (se infoskriv, vedlegg 1) og at de ville få mulighet til å sensurere/korrigere sitt eget bidra (Thagaard, 2013). Mitt håp var at denne informasjonen kunne bidra til at terapeutene kunne snakke mer fritt under intervjuene. I og med at nøkkelpersonen var en bidragsyter i forhold til fremskaffelse av informanter har han undertegnet en taushetserklæring (se vedlegg 4) som forsikrer seg om å ivareta taushetsplikten angående informasjon om studiets informanter.

3.2.11 Min rolle som forsker

Postholm (2005), i likhet med Kvale og Brinkmann (2009) peker på at forskeren er det viktigste forskningsinstrumentet. Jeg vil ta utgangspunkt i meg selv som dette instrumentet og redegjøre for min rolle som forsker.

Det å skulle innta en forskerrolle og velge et tema som interesserte meg var mer krevende enn jeg hadde trodd. Jeg satt inne med en del forkunnskap om rådgivning og veiledning generelt, men lite innsikt i familierapi spesielt. Dette var en relativt ny arena for meg og et fagfelt jeg har fattet interesse for. Til tross for at jeg ikke besatt mye forhåndskunnskap hadde jeg reflektert og gjort antagelser om tema på bakgrunn av de mange fellesnevner forankret i de ulike rådgivningsformene. I tillegg er jeg selv en del av en familie, og har gjennom det opplevd familiens sårbarhet og kjærlighet. Å jobbe seg kognitivt inn i et felt som baserer seg på fenomener som tilstedeværelse og selvrefleksivitet har tidvis følt som et paradoks. På den ene siden har jeg forsøkt å tilstrebe en absolutt nærhet som et subjekt. Opp i mot forsøket på en objektiv distanse. Med andre ord det å være i magnetismens kraft og motkraft. Det motsigelsesfylte er erkjennelsen av å bli trukket inn i egen oppgave som et subjekt, men samtidig gjennomføre en objektiv reise ved å innta et metaperspektiv. Jeg har også underveis

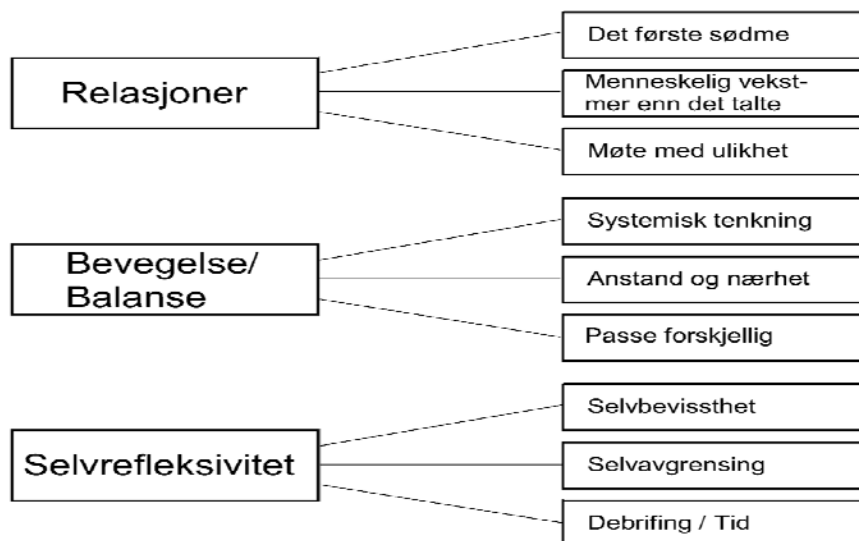
stilt meg spørsmålet om hvordan denne prosessen har vært helhetlig læring for meg. Gjennom oppgaven har jeg opparbeidet meg en plattform av ulike teoretiske innfallsvinkler. Dette har gjort det mulig å ta teorien videre inn i en forankret væremåte, slik at jeg kan anvende det i en praktisk pedagogisk sammenheng. Denne reisen har gjort at jeg har blitt mer bevisst språkets betydning, i form av at den kan tilsløre og avdekke virkeligheten. Jeg har blitt mer sannhetssøkende, der jeg igjennom mine intervjuer har sett på hvordan språket er med på å skape ulike diskursive praksiser i lys av Espen sine ord: *Jeg tror på det med språket, det er veldig viktig hvilke ord vi bruker i forhold til hvordan vi forstår ting.*

4. PRESENTASJON AV FUNN

I dette kapittelet presenteres resultatet av studien i form av sentrale funn uttrykt ved hjelp av kategorier dannet gjennom analyseprosessen. Kategoriene vil være samtalebegreper for fremtredene temaer i de fire intervjuene som utgjøre studiets datamateriale. Analyseprosessen har ikke vært en isolert prosess, men det har vært en kontinuerlig prosess gjennom hele studiet, der jeg har måttet gå frem og tilbake i materialet for å se de ulike kodenivåene opp i mot hverandre og oppgaven som helhet (Thagaard, 2013).

4.1 Kategorier

Jeg har kommet frem til tre hovedkategorier med tre under kategorier på hver (se figur 1). Selv om kategoriene i denne studien er skilt bygger de på hverandre. Ønsket er og bidra til å skape en helhetlig forståelse av informantens opplevelser og hvilke tanker de gjør seg rundt egen praksis. Utfordrende situasjoner ligger til grunn som et bakteppe gjennom hele analysen, da dette er selve fundamentet for oppgaven. Kategoriene er hovedsakelig sammenfallende tematikk og beskrivelser som delvis trekker i samme retning. Nyanser vil også bli trukket frem, da hver enkelt informant innehar ulike subjektive sannheter knyttet til sitt relasjonsarbeid.



Figur 1. Hoved- og underkategorier

I denne delen vil jeg ta for meg de forskjellige kategoriene, dette vil bli underbygget med sitater. Jeg kom frem til disse kategoriene: ”Relasjoner”, - med underkategoriene ”Det første sødme”, ”Menneskelig vekst –mer enn det talte” og ”Møte med det fremmede”. ”Bevegelse/Balanse”, -med underkategoriene ”Systemisk tenkning”, ”Avstand og nærhet”

”Passe forskjellig”. ”Selvrefleksivitet”, -med underkategoriene, ”Selvbevissthet”, ”Selvavgrensning” og ”Debrifing og tid”.

4.2 Relasjoner

Under hovedkategori *Relasjon* vil de tre ulike underkategorier beskrive en felles essens og samtidig nyanser i det syn på hva en relasjon bør inneholde. De tre omtales som: 1) ”Det første sødme”, 2) ”Menneskelig vekst –mer enn det talte” og 3) ”Møte med ulikhet”.

4.2.1 Det første sødme

”Det første sødme” tematiserer i hovedsak betydningen av hvilke kvaliteter terapeuten må inneha for oppnå kontakt ved det første møte. Her legger terapeutene til grunn at tilstedeværelse er en helt sentral forutsetning. Alle terapeutene drar frem at det er viktig å inneha egenskaper som forutsetter at man er åpen, lyttende, fleksibel og nysgjerrig. Anders uttrykker det på følgende måte:

Jeg tenker at man må tune seg inn rett og slett. Det er den aller viktigste egenskapen. Slik ville jeg selv blitt møtt av en terapeut, der de er innstilt på å møte meg. Det å skape en relasjon er hele basisen her.

Anders understreker at det å skape en kontakt gjennom åpenhet og respekt er sentralt. Han kaller møte aldri for terapi men heller for samtale. Det formidles en felles oppfatning av hvordan man selv ville blitt møtt som menneske, gjennom både Anders og Espens sine uttalelser. Espen sier:

Det handler om å møte folk med så åpent sinn som mulig da (...). Jeg liker at jeg ikke vet så mye om de og at vi heller kan finne ut av ting sammen. Det er det jeg etterstreber, å ha et sånt utgangspunkt. Slik tenker jeg at jeg ville blitt likt å møtt selv også. At folk er nysgjerrig på hvem jeg er.

Alle terapeutene uttrykker at de ikke ønsker å innta en klassisk ekspert rolle, eller kategorisere klientene på forhånd. Kristoffer reflekterer over dette på følgende måte:

Familieterapeuter tror jeg er i den posisjonen der man ikke skal belære så mye, eller vite så mye (...). Jeg skal lytte og så skal jeg hjelpe dem på en måte, men det er litt diffust hva det er jeg kan hjelpe dem med (...). Så den siden liker jeg veldig godt, det å innta en lyttende posisjon og stille spørsmål i stedet for å gi råd.

Betydningen av å kunne lytte til sine klienter er noe terapeutene ser på som essensielt for å oppnå en god relasjon. Kristoffer jobber mye med at hans klienter skal oppleve han som menneske og ingen metode, ellers blir kontakten utfordrende:

...om man ikke får til den kontakten, så får du ikke til noen ting. Det omhandler å få folk på kroken (...), med det mener jeg at man skal få en slags kontakt og når du har fått den kontakten, da er mulighetene for alt mulig der. (...)

Nysgjerrighet, det å ha tro på klienten, men også erfaringskompetanse er noe som går igjen hos flere av terapeutene. Dette forklarer Trond på følgende måte:

...du må ha et ønske om å være nysgjerrig på nye mennesker. Hvis du gruer deg da er du sjanseløs. Nysgjerrighet er en veldig viktig faktor og så må du ha tro på folk. Som terapeut er det en sånn salig miks av kunnskap, kompetanse, erfaringskompetanse og egnethet ikke minst..

Trond legger tydelig vekt på at det å oppnå en god relasjon er sammensatt. Han understreker at kunnskap alene ikke kan erstatte egnethet. Tro på klienten mener også Espen at er sentral, han uttrykker:

Hvis han/hun har tro på meg og jeg har tro på dem, så hjelper det veldig. Jeg tror veldig på at relasjonen mellom klient og terapeut er viktig i forhold til hva man kan få til.

Informantene formidler en felles oppfatning om at tilstedeværelse er av stor betydning for alle og et absolutt for å oppnå kontakt, men begrepet blir nyansert og tilstedeværelsen blir mindre fremtreden når de hver og en møter på ulike utfordringer i relasjonen. Anders forklarer:

Jeg tenker at i all menneskelig kontakt så er det et viktig element, hvis man ikke har en tilstedeværelse så merker folk veldig fort at du er litt oppdelt eller har fokuset på andre steder enn her og nå (...), for å få til noe så må man jo være tilstede (...). Noen ganger tenker jeg "Ååå, nå håper jeg den samtalen snart er slutt" og jeg tenker at det kan være vanskelig å skjule eller holde ting tilbake og at folk kan merke det.

Anders ønsker ikke å belaste klienten med egne tanker og ønsker å ha mer fokus på målet.

Mens for Espen kan det være utfordrende hvis han har et helt annet verdigrunnlag enn klienten. Hans ønske er å prøve å gjøre om sine fordommer til en slags nysgjerrighet: *Dette er fremmed for meg, men forklar meg hva du tenker?* Dette står også i samsvar med Kristoffer sine refleksjoner. Tilstedeværelsen kan bli svekket når han begynner å tenke på hva den personen trenger eller behøver: *Da har jeg en ide om at man skal bite seg i tungen og heller stille et spørsmål.* For Kristoffer kan det også oppleves utfordrende når han møter mennesker som *treffer* han. Dette viser også utsagnet:

Jeg kommer hit med masse ting og skal treffe folk, og når jeg treffer folk som treffer meg på en del områder, så blir det utfordrende.

Espen må han av å til kjempe litt ekstra for å oppnå kontakt. Han reflekterer over tilstedeværelsen slik:

Nei, jeg liker det ordet veldig godt, jeg gjør det. Tilstedeværelse (smaker på ordet). Nei, det omhandler at man er sammen. Tilstede for hverandre (...), jeg forbinder det med sånn positiv god setting (...). Noen ganger må man kjempe litt mer for det (...) det kan jo være krevende.

Trond beskriver tilstedeværelsen som et absolutt i relasjonen, der man ikke må spare på noen ting:

Jeg har holdt mange foredrag over "det første sødme", det dekker akkurat det der. Det høres litt sånn romantisk ut (...), men akkurat det sødme er et sånt møte som gir lyst til å bli bedre

kjent og da kommer du med livet ditt (...), han er faktisk interessert i hva du babler om. Det er ikke for smått eller for stort for han. Det er klart at når du har opplevd det selv og vet hvor vidunderlig det er, så er det fantastisk.

For han kan tilstedeværelsen bli svekket og utfordret når han må jobbe litt ekstra med relasjonen, som å vise respekt til alle sine klienter. Hans ønske og mål omhandler å kunne lete rundt og bak det aggressive, f.eks. med betingelsesløs kjærlighet:

Det omhandler en genuin nysgjerrighet og et ideal å tenke godt om folk. Jeg må tenke at det er noe der, særlig når det er innbakt i sånn forstyrrelser, inni der så er det et eller annet og leter man godt nok og med nysgjerrighet og kjærlighet, faktisk så finner du noen ting.

Kristoffer påpeker noen av det samme der man hele tiden må lete etter noe mer, og jobbe med relasjonen hvis kjemien ikke er helt på plass:

Tilstedeværelse høres ut som en bra ting, noe man bør være. Det omhandler det der med kontakt rett og slett. Du må høre hva folk sier og da må du være tilstede, du må være på plass. Samtidig som du hele tiden har den indre dialogen med deg selv. Det er stor del av det å knytte kontakt, jobbe med relasjonen og være tilstede. Om man ikke er tilstede så merker de det og da fungerer det ikke.

4.2.2 Menneskelig vekst –mer enn det talte

Denne underkategorien tematiserer et helhetlig forståelsesaspekt ved mennesket og hva de ser på som gode terapeutiske øyeblikk. Slik terapeutene legger til grunn kan kropp og følelser være noe som går lengre enn det talte. Terapeutene peker på at dette kan oppleves utfordrende hvis man kjenner noe i egen kropp, eller opplever noe hos klienten som ikke blir sagt. Anders tydeliggjør hva han ser på som utfordrende: *...det kan være utfordrende å hele tiden holde øye med de andre mens du snakker med en for å se hvordan reagerer den. Da må man lese kroppsspråk, blikk og taushet.* Han understreker at det er mye som formidles gjennom kroppsspråket, men at han ikke nødvendigvis påpeker dette. Sensitivitet på den andre siden fremstår som sentralt: *Det gjør meg oppmerksom på at jeg må flytte blikket, jeg kan ikke bare fordype meg i egne tanker og spørsmål.* Det er viktig å ta hensyn til at alle i rommet og klare å balansere dette å gjennom å være i det landskapet hvor klienten er viser Anders til, dette er noe de andre terapeutene også ser på som sentralt.

Trond formidler et annet aspektet gjennom en helhetlig forståelse av mennesket, der det for han er sentralt å komme i kontakt med fortvilelsen til klientene. Han ser på kroppen som et sentralt kommunikasjonsmiddel:

...folk kommer hit for at du skal forstå noen ting og det er mye som man formidler uten ord. Noen har mange ord slik som meg, andre strever med å finne de rette ordene.

For at man skal få kontakt med både kropp og sinn ser han på viktigheten å kunne gi et ekstra blikk, eller et ekstra håndtrykk før de går. Han formidler også at det er viktig å kunne være

kreativ, da han ikke alltid bruker de ”rette kanalene” for å få kontakt. *...da handler det om en tro på å finne en løsning.* Det kan f.eks. være at han bruker mye tid både på telefon, mail og skype, samtidig som han ikke er opptatt av å ha en streng timeplan.

Kristoffer på sin side kan bli berørt i hele kroppen av historier eller mennesker som treffer han, resonans omtaler han dette som. Han personlig liker å bli overrasket, hvor han selv kan stille et spørsmål og få tilbakemelding om: *Oj, det har jeg aldri tenkt på før, eller det du sa der gikk virkelig rett inn i hjertet.* Det at mennesker kommer til han og forteller at ting han formidlet eller gjorde var veldig nyttig, uten at han har tenkt på det eller kunne forutsi det, gjør han godt. For han er det med på å bidrar til fornyelse og endring i relasjonen.

Espen på sin side er mest opptatt av å ta i bruk det samme språket og begrepsapparatet som klienten selv bruker: *Jeg tror på det med språket, det er veldig viktig hvilke ord vi bruker i forhold til hvordan vi forstår ting.* For Espen er det viktig å kunne ta utgangspunkt i klientens eget interessefelt hvis ord blir fattige.

Jeg hadde en som nesten ikke sa noen ting, hobbyen hans var Amerikanske biler. Så merket jeg at når jeg spurte om det, så ble han helt annerledes. Da kunne vi bruke litt tid på det. Det skjedde noe med relasjonen som gjorde at vi ble i stand til å snakke om de andre tingene som de egentlig kom hit for.

Espen fremhever at han liker å møte de mennesker som snakker lite, han ser på det som både utfordrende og spennende: *Jeg har en slags omsorg for den i rommet som snakker minst eller som er mest annerledes på en måte.*

Alle informantene beskriver ulike syn på hva de opplever som gode terapeutiske øyeblikk i relasjonen, men terapeutene viser likheter i at disse øyeblikkene kan bidra til både endring og vekst hos selv og klienten. Kristoffer synes det er givende og ikke alltid vite hva som skjer:

Vi er en slags puslebrikke i det store puslespillet, vi bare trykker på en knapp også skjer det noe langt der borte som vi ikke hadde peiling på kunne skje. Det synes jeg er gode terapeutiske øyeblikk, vi kan ikke spore hva som skjedde slik at det ble sånn.

De gode øyeblikkene for Espen er noe man har kommet frem til i fellesskap:

Det er noen sånne øyeblikk, der hvor et ord treffer veldig godt som de kanskje har lett etter, eller jeg har lett etter for så vidt (...). Det er en god opplevelse for oss alle, tror det best kan beskrives med et sånt ord, kall det et forløsende ord (...). Det treffer meg som terapeut, det er noe vi skaper i rommet, noe vi har kommet frem til i fellesskap (...) også er det akkurat som du får et løft og plutselig så kom vi litt videre her, så forstår vi noe nytt.

Anders reflekterer også over disse gode øyeblikkene:

Det å se at folk klarer å forandre mønstre, det er veldig fine øyeblikk. Å se at de kommer neste gang at det har skjedd noe i mellomtiden (...) og at begge ønsker å endre på mønstre for å få det bedre. Når det lykkes er det kjempe fint.

4.2.3 Møte med ulikhet

Denne underkategorien tematiserer hvordan de ulike informantene reflekterer over hva som er ulikt fra dem selv og hvordan de håndterer disse ulikhetene og utfordringen i møte med klientene. Anders påpeker at det av og til kan være personlige egenskaper og personlighetstrekk som kan oppleves krevende å møte:

...det er utfordrende for meg å klare og være like åpen og lyttende. Da kan jo mine fordommer komme frem og jeg blir ikke så lyttende som jeg kanskje ønsker å være (ler) (...) da har jeg virkelig måtte jobbe med meg selv og tenke at den personen har krav på min forståelse og respekt. Da må jeg prøve å lete bak det fenomenet som jeg missliker så sterkt (...).

Anders beskriver også situasjoner der følelser og tanker ikke deles med klienten, men heller holdes i sjakk til etter timen. Hvis det skulle være behov lufte han heller reaksjoner og tanker med kollegaer i etterkant. Dette for å bevare relasjonen og være profesjonell i settingen: *...jeg tenker at jeg skal ikke tillegge dem noen ting som handler om meg og mine reaksjoner og begynne å tolke det.* Espen har en positiv innfallsvinkel på det som er ulikt og fremmed fra han selv: *En utfordring er noe som du tar, eller får lyst til å se om du klarer.* En utfordring for Espen er å være i dialog med de som snakker lite, det gir han både engasjement og en nysgjerrighet på hva som ligger i det indre landskapet hos klienten.

For Kristoffer kan møte med ulikhet bli krevende når det er veldig høye konfliktsituasjoner, der det er par som nesten ikke kan sitte i samme rom, men de gjør det fordi samarbeidet ovenfor sitt barn er viktig:

..f.eks. der det er pappa som er litt brå og sint og så er barnet med i samtalen. Så kan jeg bli redd og usikker på om jeg klarer å ta vare på det barnet i den prosessen vi sitter i. Klarer jeg å tillate at ikke dette barnet blir utsatt for overgrep her inne. Det vil si hakket på...

4.3 Bevegelse/Balanse

Hovedkategorien bevegelse/balanse beskriver nødvendigheten hva informantene fremhever som nødvendig for at endring skal skje. Hovedkategorien utypes gjennom de tre underkategoriene: ”Systemisk tenkning” ”Avstand og nærhet” og ”Passe forskjellig”.

Terapeutene viser nyanserte bilder av hva som gjorde de ble interessert i dette feltet, men de beskriver alle at det i bunn å grunn omhandler å se flere sider ved klientenes historier, være bevegelig, nysgjerrig og samtidig kunne være i balanse.

4.3.1 Systemisk tenkning

Kategorien tematiserer et helhetlig syn på mennesket og ser på hvordan systemisk tenkning har hatt en stor innvirkning på hver av informantene og deres verdisyn. Informantene er opptatt av de mangfoldige historiene. Hvis en kun lytter til *en* historie vil det bli sannheten. Slik Anders påpeker:

...jeg har den ideen om at problemene alltid er i en sammenheng med noe annet. Det er ikke inni den enkelte personen alene. Det synes jeg kom tidlig og at nettverk og familie hadde en stor innvirkning på individets problemer, på godt og vondt. Da fikk jeg veldig lyst til å jobbe systemisk.

I likhet med Anders var systemisk tenkning noe som appellerte direkte til Espen. Han opplevde den systemiske tenkningen som svært frigjørende:

Det er mye mer fokus på det som er mellom folk enn det som er inni folk. Med fokus på det relasjonelle og kommunikasjon. Det tenker jeg ikke er noe statisk, men det er i bevegelse hele tiden.

For Trond var det en psykiater som lærte han nettopp det å se ting og mennesker i en større sammenheng. Trond beskriver personlige historier der han har sittet på samme side av bordet som mange av sine klienter.

Det er vel kanskje derfor jeg ble opptatt av familieterapi, fordi jeg trengte en slags helhets tenkning, eller se ting i sammenheng. Det er noe med å se på mulighetene i stedet for å bli opptatt av hva som er feil med den personen.

Når Kristoffer ble introdusert for familieterapien synes han det var berikende. Han opplever det selv som en dans mellom ideer, teorier og den personen man selv er

...det ga masse mening, sånn her er det jo. Det her er jo fakta. Selv om jeg har litt problemer med fakta, så traff det mine verdier (...). Det har jeg stein tro på, hvis du skal holde på med ting så må det passe deg selv som du er.

4.3.2 Avstand og nærhet

Underkategorien avstand og nærhet vektlegger fenomenet profesjonalitet. Terapeutene løfter frem at erfaringskompetanse er sentralt i forhold til hvor nært og distansert man kan komme sine klienter. De påpeker at det er viktig å hele tiden ha den åpningen for bevegelse:

Det omhandler å finne en passe distanse, men samtidig være en nær og tilstedeværende i samtalen, men ikke gå for langt inn i det og ikke bruke seg selv, personlige historier. Det gjør jeg aldri..

I likhet med Anders understreker Espen betydningen av å kunne være i balanse, der det er nødvendig å inneha en profesjonell distanse: *..jeg vet forskjellen på det profesjonelle og det private (...), de grensene der tror jeg at jeg kan ivareta ganske bra.* Samtidig reflekterer Espen over at det er nyttig å dele erfaringer fra eget liv med klientene, men påpeker at det må

være i kontrollerte former. Å dele aspekter fra eget liv er også sentralt for Trond og Kristoffer, selve begrepet profesjonell er noe Kristoffer ikke liker spesielt godt:

..jeg ønsker å være profesjonell, men profesjonell er jo menneskelig da. Jeg ønsker at folk skal treffe folk, at man prater med hverandre og skaper noe sammen. Jeg er profesjonell på den måten at jeg tar hånd om prosessen. Folk som kommer hit er på bortebane. Det her er mitt område og jeg skal invitere folk hit.

Kristoffer understreker at terapeuten er vertskapet og de skal servere noe som smaker godt: *Da skal vi holde litt igjen og noen ganger skal vi oppmuntre, eller kanskje begge deler.* Da er det viktig å være i bevegelse i forhold til hvor mye avstand man skal ta og hvor nært man kan komme. Trond forteller:

Du er ikke profesjonell hvis du møter noen med linjeproblem og blir helt satt ut eller blir for ivrig, slik at du begynner å si: "Nå skal du høre om datteren min (...)". Eller hvor det er en del saker jeg ikke kan ta fordi jeg har opplevd det i mitt eget liv, da er du ikke profesjonell. Hvis personlige historier kan gi deg litt ekstra vitalitet, engasjement eller energi så tenker jeg det er kjempeflott, nettopp det å omsette det på en profesjonell måte.

4.3.3 Passe forskjellig

Passe forskjellig viser til at man som terapeut må inneha egenskapene av å være åpen og bevegelig for det klientene kommer med. Terapeutene påpeker at man må å inneha en balansen i form av å være støttende og utfordrende på samme tid. Trond reflekterer i et bredt perspektiv over dette fenomenet gjennom metaforen losen:

Et bilde er losen. Jeg er mye på sjøen. Du skal ikke overta roret, men du skal opptre på en slik måte at samarbeidet med de på båten blir bedre. Du skal ikke opptre slik at de blir livredd, fordi du har vært så trygg å ha om bord. De skal kjenne at de er bedre rustet, for det er aldri bare flatt på sjøen eller full storm. Når du går fra bordet skal du ønske lykke til på reisen.

I tråd med Trond sine tanker reflektere både Espen og Kristoffer over det samme fenomenet. De kontekstualiserer begrepet og beskriver at dette også er knyttet til spørsmål. Spørsmålene man stiller må være passe forskjellige fra klienten, der man må utfordre, men ikke stille for vanskelige spørsmål for da mister man de. For Espen omhandler disse spørsmålene i like stor grad å kunne være tilstedet i og for den andre:

Tilstedeværelsen for meg er det å følge tettest mulig på, samtidig som du stiller spørsmål som gjør at det er sånn passelig. Det er det ideelle. Disse spørsmålene omhandler at de kan tenke forskjellig, slik at det kan gi næring, ja kanskje få nye impulser slik at man bli nysgjerrig på seg selv på en annen måte. Men hvis jeg stiller for rare spørsmål, så blir det for forskjellig (...). Du må stille spørsmål som er forskjellig fra det man er vant med, men det må ikke være for forskjellig for da mister du de...

Kristoffer reflekterer over det slik:

...man kan være litt utfordrende, men ikke for utfordrende, være litt uvanlig, men ikke for uvanlig (...). Jeg tror at det viktigste er at det passer. Jeg synes ikke det skal finnes noen regler så lenge det passer. Jeg ønsker at forandring skal skje på den måten at vi skaper det

sammen gjennom dialog og gjennom spørsmål da. Komme frem til ting sammen (...). Jeg kan jo ikke stille samme spørsmål til alle, det går ikke, for ulike folk vekker ulike ting.

4.4 Selvrefleksivitet

Selvrefleksivitet legger i hovedsak vekt på hvordan informantene reflekterer over bevissthet om seg selv i selve hjelperkonteksten, hvordan informantene avgrensner seg selv og hvordan debrifing/tid blir sett på som et sentralt aspekt. Underkategoriene er her ”Selvbevissthet” ”Selvavgrensning” og ”Debrifing/Tidsaspektet”.

4.4.1 Selvbevissthet

Terapeutene reflekterer over egen bevissthet i forhold til egne tanker og følelser, Anders beskriver det slik:

Jeg har delt tanker noen ganger, men da har det handlet om relasjonen mellom dem og ikke om relasjonen til meg. Jeg opplever meg mer som et virkemiddel i samtalen (...). Hvis jeg ser at det skjer et skifte i samtalen (...), eller at den ene reagerer sterkt på noe som blir sagt kan jeg si: ”Nå var det noe som skjedde her, hva var det?”

Å dele aspekter fra eget liv er noe Anders gjør mindre av, selv om begrepet familie er noe som berører de fleste mennesker. Samtidig understreker han at det er viktig å stoppe opp å få satt ord på ting hvis det skjer noe uventet i relasjonen mellom partene: *Jeg prøver å ikke beskrive, men spør rett ut, hva var det som skjedde nå?.* Kristoffer stiller også metaspørsmål; *..det med nytten er viktig og at man hele tiden stopper opp og spør: ”Er vi på rett vei nå?”* Kristoffer sine spørsmål er i større grad knyttet til egne erfaringer:

... jeg prøve å være meg selv og da prøver jeg å spørre om ting jeg lurer på og som dukker opp: ”Når du sier det så får det meg til å tenke på at det var noe som skjedde med meg i går vil du høre om det?”

Terapeutene påpeker viktigheten av å kunne ta skritt utover selve hjelperkonteksten hvis de merker at det skjer et skifte i relasjonen eller noe med en selv: *..jeg tror jeg kan se meg selv litt uten i fra (...), jeg er ganske bra på å være der de er og være sammen med de i det landskapet.* De beskriver også at det tar tid for å få til forandring, endring og bevisstgjøring. Dette tydeliggjør Anders: *..jeg bruker alltid å si til folk at det tar tid å bli bevisst på hva man vil jobbe med og det tar tid for å få til forandring.* Kristoffer er bevisst på at han deler mange aspekter fra eget liv, men ikke til alle og det kommer an på situasjonen påpeker han:

Jeg har veldig god erfaring med å dele av mine egne ting, jeg opplever at det blir en mer sann gjensidighet. De sitter å dele, om jeg kommer på noe spør jeg om det passer og nesten alltid tas det veldig godt imot. Så blir relasjonen streker. Jeg er en av de personene som synes vi skal dele (...), jeg er ganske åpen.

For både Kristoffer og Espen er det sentralt å kunne være bevisst på hva som skjer i egen kropp og sinn. Der de begge påpeker at de har en indre dialog med seg selv. Espen

understreker at den indre stemmen hjelper han hvis han kjenner at han er i ubalanse i relasjonen:

Nei, jeg merker ganske godt hva som skjer med meg når jeg sitter der. Jeg har en stemme som sier at nå må du passe på litt her fordi du skal ha med den andre personen i møtet. Jeg har en ganske sånn sterk stemme som hjelper meg med det.

Espen kan oppleve det som utfordrende hvis det ikke skjer noe med samspillet paret i mellom. Under en time kjente han på at paret han hadde veiledning for måtte få med seg noe før de gikk, som f.eks. en tale-lytte teknikk. Etter endt time opplevde Espen at han var veldig forklarende og instrumentell, da fikk han en dårlig følelse. Neste time delte han sine oppdagelser med paret, noe han opplevde som nyttig og virkningsfullt. Trond på sin side kan oppleve det utfordrende når han allerede på venterommet kan fornemme ting:

Det omhandler å forene intuisjonen din, eller i hvert fall bruke den mer bevisst. Jeg har veldig tro på det jeg fornemmer, du kan avsløre noe, eller ta feil, men det er ikke noe dramatisk i det. Verre er det hvis du har gått glipp av ting som var veldig godt for noen. Jeg har opplevd at de har sagt: "Det var så godt at du så meg, eller kommentere litt diskret, jeg hadde ikke trodd det var mulig, men det gjorde godt spesielt når du lot meg bestemme tempo".

For Trond har personlige erfaringer gjort at han har blitt utviklet som fagmenneske gjennom det han formidler i hjelperkonteksten:

...jeg er overbevist om at det jeg har opplevd (...), har gjort meg til en bedre terapeut, jeg er glad for at jeg har hatt det med meg og har gått til veiledning og terapi, så det er ikke noe du får gratis. Jeg har sittet på den andre siden av bordet og vet egentlig ganske mye om hvordan det er å være maktesløs.

4.4.2 Selvavgrensning

Under selvavgrensning legges det vekt på hvordan informantene på ulikt vis er i stand til å avgrense egne tanker og følelser fra klientenes opplevelser. Noen av terapeutene beskriver at skille mellom eget og andres opplevelser til tider kan føles utfordrende. Trond ser på viktigheten av å kunne avgrense seg selv fra den andre. Han bruker metaforen telefonsalg for å tydeliggjøre bilde:

"Hei Kristoffer, hvordan står det til da? Når ble vi kompiser sier jeg da, jeg skjønner at du vil selge meg noe, men det er bare å glemme det, ha det bra".

Opprettholdelse av distanse, men samtidig være nær belyser Anders på denne måten:

Det er viktig å holde den distansen og ikke bli for involvert, men være involvert, men ikke for overinvolvert. Jeg har sett mange eksempler på at folk blir utbrent og utslitte. Noen ganger handler det om at du går for dypt inn i ting og blir personlig involvert (...) Jeg er ganske bevisst på det og har funnet den balansen.

Mens helt i starten av karrieren, beskriver han at det var mye vanskeligere å ikke ta med seg historiene hjem. Alle terapeutene løfter frem at de kan dele aspekter fra eget liv, men da må det igjen ha betydning for klienten, som Kristoffer viser: *Det er jo ting som jeg velger å ikke*

fortelle, jeg sitter ikke å deler alt, men det er en slags vurdering hele veien. Terapeutene viser sammenfallende likheter om at erfaring er et sentralt element for selvavgrensningen. Både Espen og Kristoffer påpeker at man av å til kan man komme for nær egne erfaringer eller historier som man trodde var avsluttet, da kan det bli utfordrende. Eller man kan møte mennesker som treffer en på en annerledes måte. Espen sier:

Jeg har opplevd at jeg nesten har passert den grensa, at jeg har hørt ting som har relatert til mitt eget liv. Jeg har tenkt at jeg hadde mye bedre kontroll når jeg valgte å fortelle ting fra mitt eget liv, så har jeg kjent at: "Oj, det her var litt strekt faktisk" og at jeg har måtte hente meg litt inn og tatt kontroll igjen.

Espen har en strategi om at når samtalen blir for nære klarer han bevisst å håndtere sine egen reaksjoner og ta kontroll over det. Kristoffer søker mer veiledning for å jobbe med selvavgrensning i forhold til enkelte utfordrende situasjoner:

...altså kategorien voksne menn, høy stemme, veldig sånn klok, har høye titler, men er sint og slår sine koner. En del ting treffer meg på en litt annerledes måte og da blir jeg litt sånn: Oj, da er vi inne på resonans, eller det som blir vanskelig. Da ber jeg om veiledning, men jeg gjør faktisk det. Jeg får veiledning på jobben også prøver jeg å gjøre det jeg har bestemt meg for å gjøre rett og slett.

4.4.3 Debrifing/Tidsaspektet

Alle informantene ser på debrifing som nyttig, der de kunne ønsket seg mer tid til nettopp dette gjennom refleksjon. Anders beskriver at han kunne ønsket mer debrifing, men sier at tiden ikke alltid strekker til:

...sånn innimellom kjenner jeg at jeg har behov for det, men stort sett håndterer jeg det selv. Innimellom oppstår det situasjoner hvor det er okey å løfte historier frem og få støtte (...). Det hadde vært fint om jeg kunne hatt litt mer tid til å reflektere etter hver samtale: "Hvordan kunne jeg gjort dette annerledes, hva skal jeg innrette til neste gang?"

Debrifing er noe Trond også ser på svært effektivt og sentralt. Selv hadde han kjent på et ubehag og noe som manglet i relasjonen til et par han hadde veiledning for. Han hadde delt dette med sine kollegaer som reflekterte med han. De sa at hvis engasjementet til Trond ble labert, gjorde han heller ikke noe god jobb:

Det var praktfullt for meg å høre mine kollegaer beskrive det. Da snakket jeg med det paret, det var veldig fint. Det tror jeg gjorde både hun og han godt, at jeg formidlet hva det hadde gjort med meg, ikke usminket men tydelig: "Jeg vet ikke hva som har skjedd, men jeg har kjent på noe her, men jeg har lagt det litt under uten å være bevisst på det"

Det var veldig godt og lærerikt for Trond å få luftet sine tanker med kollegaer, han beskriver selv at han ble mer bevisst på at det manglet noe i relasjonen og det var hans eget engasjement. Kristoffer kunne ønske at det var et mer rutinemessig preg debrifingen, men han

understreker at han har mulighet til spontan debriefing med sine kollegaer hvis han har stått i utfordrende saker.

Det er sånn åpen dør kultur her, så det bare å gå til noen å lette på hjertet, men om det er litt større eller kompliserte ting så tar vi det intern veiledningsgruppe. Det er viktig å få bearbeidet saker, det er akkurat slik resonans skapes.

Espen reflekterer over hvordan det er å sitte å snakke om egen praksis akkurat her og nå, som en debriefing:

Det er artig å bli stilt sånne spørsmål, det er ikke godt å svare, men det er veldig okey kjenner jeg. Det er okey at jeg må lete etter ord, som beskriver det jeg holder på med og det tenker jeg vi skulle gjort oftere (...). "Hvem er vi som terapeuter, hva tar vi med oss inn?"

Han understreker at spørsmål jeg har stilt er gull verdt for samarbeid og selvutvikling:

Gjennom å forstå seg selv og sin egen ryggsekk, vil en slags ydmykhet fremmes, viser Espen til. Informantene underbygger at denne jobben er utrolige givende, interessant og selvutviklende. Anders beskriver det slik: *...hvert møte er forskjellig, noe som er utrolig spennende men også krevende. Jeg føler jeg lærer noen ting om meg selv og mennesker.*

Under intervjuet kom det frem at følelser er noe Anders ikke har vært like bevisst på, men det er noe han nå ønsker å ta med seg videre for egen utvikling. Informantene synes det har vært nyttig og godt å få snakke om egen praksis. Trond formidler at: *.. det er alltid godt å få snakket om jobben min og det jeg har brukt livet mitt på.* Espen reflekterer over det slik: *..det er godt å få snakket litt om seg selv og det man holder på med og bli spurt om noe og ha fokus på det.* De presenterte funn vil jeg nå ta med meg videre til en drøfting i sammenheng med annen forskning og teori.

5. DRØFTING

I denne masteroppgaven har tematikken vært sentrert rundt familieterapeuters opplevelse av egen praksis, knyttet til utfordrende situasjoner. Dette er sett i lys av begrepene tilstedeværelse og selvrefleksivitet. I denne delen vil jeg drøfte studiets funn med bakgrunn i presentert teori i kapittel 2. Jeg har gjort meg noen nye oppdagelser til teori som ikke allerede er presentert, dette vil bli vist til i forbindelse med enkelte sitater som har forekommet. Dette for å forsterke sentrale aspekt ved drøftingen. Jeg ønsker å benytte meg av egne refleksjoner og tolkninger for å problematisere de fenomen jeg ser på som sentrale. I første del av drøftingen vil jeg ta utgangspunkt i hovedkategorien ”Relasjon”, i den andre delen av drøftingen vil det bli sett på hva som ligger til grunn for ”Bevegelse/Balanse” og i den siste delen av drøftingen vil bli knyttet til et overordnet perspektiv, hvor det blir sett på terapeutenes selvbevissthet og ”Selvrefleksivitet”. Disse hovedkategoriene vil bli drøftet hver for seg og vil samlet bidra til å belyse studiets problemstilling.

5.1 Relasjoner

Respekt, verdighet og relasjon til terapeut skriver Fleiner (2013) betyr mer i veiledningen, kontra det å få medisinsk hjelp (Fleiner, 2013). Han sier videre at relasjonen betyr mer for klientens bedringsprosess enn hvilke metoder fagpersoner tar i bruk. Funnene i denne studien kan gi oss et bedre grunnlag for å forstå informantenes subjektive erfaringer og meninger, knyttet til hva som legges til grunn for en god relasjon ved første møte og videre hvordan utfordringer påvirker relasjonen.

5.1.1 Opplevelse av kontakt gjennom det medmenneskelige

I det første møte med klient legger terapeutene (informantene) vekt på at tilstedeværelse er en helt sentral forutsetning for å oppnå god kontakt i relasjonen. Terapeutene setter ord på at det er avgjørende å være åpen, fleksibel, nysgjerrig, lyttende, ydmyk og skape trygghet og tillitt til relasjonen som sentrale forutsetninger for å oppnå kontakt ved det første møtet.

Familieterapeutene er opptatt av å ta imot klienten, der klienten er, gjennom et her og nå perspektiv. De formidler at dette har med oppmerksomhet å gjøre, hvilket står i samsvar med Greenberg og Geller (2001) beskrivelser om tilstedeværelsen. Der de ser på at man skal være fullt tilstede *med* og for *den andre*. Det er en balansegang, nettopp å komme i kontakt med klientens erfaringer og samtidig være i kontakt med seg selv (Greenberg & Geller, 2002). Terapeutene vektlegger at det ikke alltid er like lett å være i kontakt med egne følelser og tanker når de hver på sin måte møter utfordringer i hjelperelasjonen. Kvalsund (2006) beskriver at kontakt er krevende, fordi det symboliserer kontakt mellom to parter i et

grenseområde. Dersom man kommer for nære eller blir for distansert vil det bli vanskelig å oppnå kontakt. Under intervjuet formidler Anders at han ikke har ord for hvordan man tilrettelegger for god kontakt. Han beskriver at det er mer en væremåte. Etter min forståelse omhandler et slikt møte en måte å være i verden på, gjennom åpenhet, spontanitet, kreativitet og mot. Det kreves mot til å stole på det som skjer der og da, uten å lene seg på generelle antagelser. Jeg tenker på det som mot til å være et tilstedeværende med-menneske, nettopp ved å være bevegelig for det som oppstår i møtet mellom mennesker. de Vibe (2010) beskriver at disse øyeblikkene er utforutsigbare av natur. ”De kan ikke møtes med en forutinntatt agenda, men oppleves som et felles rom som man kan *være* sammen i” (de Vibe, 2010, s. 53).

I denne studien har terapeutene gitt uttrykk for at de ikke ønsker å innta en ekspert rolle. Dette har ført til at jeg har blitt nysgjerrig på deres tenkemåte og hva de legger i dette begrepet. Kvalsund og Allgood (2005) påpeker at den behavioristiske så vel som den psykoanalytiske tilnærmingen har et ønske om lene seg på metoder, teknikker og manualer, hvor terapeut og rådgiver i større grad skal innta den klassiske ekspert rollen. I motsetning til den humanistisk-eksistensialistiske tradisjonen og i lys av den systemiske tenkning er ikke teknikker eller metoder det sentrale, de ser heller på viktigheten av hvordan terapeuter møter sine klienter gjennom hele deres personlige væremåte (Andersen, 2005; Ivey et al., 2012). *Folk som kommer hit skal oppleve meg og ingen metode*. Slik jeg ser på dette utsagnet inviterer her Kristoffer oss inn til et dialogisk rom gjennom ydmykhet. Dialogen er ikke en metode eller teknikk, men snarere en overordnet innstilling hvor det er mulig å kunne oppnå en gjensidighet og transformasjon i relasjonen: *Jeg prøver å senke terskelen og kaller det aldri terapi, jeg snakker om samtaler...* Dette utsagnet ser jeg i lys av Rogers (1992) og de Vibe (2010) som begge har et ønske om at terapeut skal være mest mulig åpen og intuitiv, uten at det er basert på egen mal eller forforståelse.

Kvalsund og Meyer (2005) påpeker at ved en etablering av relasjonen, vil avhengighetsfasen være nødvendig for å utvikle tillit og trygghet som grunnlag for gjensidighet. Anders og Kristoffer forteller at det alltid vil være et maktskille i relasjonen, men de ønsker så lite maktskille som mulig for da kan forandring sannsynligvis lettere finne sted. Slik jeg ser det står dette asymmetriske utgangspunktet i tråd med Kvalsund og Allgood (2008) sin relasjonsteori som sier at terapeuten er ekspert, mens klienten er den som søker seg inn i en avhengighetsrelasjon. Dette er naturlig i startfasen, men terapeutene formidler en felles

oppfatning om at de ønsker mest mulig gjensidighet ved å innta en lyttende posisjon, hvor spørsmål er gode utgangspunkt i motsetning til å skulle gi råd. Andersen (2005) beskriver at spørsmål er bedre verktøy enn meninger og fortolkninger. Dette samsvarer med Rogers (1995) empati begrep, slik jeg ser det. Gjennom de spørsmålene man stiller og ved å lytte genuint til klientens fortelling vil klienten oppleve å lytte mer til eget selv, med større empati ovenfor egne erfaringer. *Hvis han/hun har tro på meg og jeg har tro på den så hjelper det veldig.* Utsagnet til Espen ser jeg her i sammenheng med Rogers (1992) begrep om positiv aktelse nettopp ved at terapeutene må ha tro på sine klienter, selv når utfordringer oppstår. Familieterapeutene beskriver at det er en salig miks av et godt teorigrunnlag, erfaring, aksept, forståelse, respekt, samt tanken på tillit og kontakt ved første møtet: *...når du har fått den kontakten da er mulighetene for alt der.*

5.1.2 Møte med det uforutsigbare

Familieterapeutene forteller hver på sin måte at tilstedeværelsen blir svekket når de møter på ulike utfordringer i hjelperkonteksten. Møte med det uforutsigbare kan kjennes både kaotisk og ambivalent (Kvalsund & Meyer, 2005). Så hvordan klarer terapeutene å stå i disse utfordringene? Terapeutene forteller at det er situasjoner som oppleves krevende, men de formidler på ulikt vis at de har opparbeidet seg en tro og selvfølelse med årene. Kristoffer er den terapeuten som har kortest fartstid i yrket, til tross for det formidler han samtidig at han innehar en trygghet i de møtene han går inn i. I følge Øiestad (2009) er det sentralt å inneha en god selvfølelse og være trygg i seg selv for å kunne takle utfordringer. Hver og en av oss har et indre behov for å være kompetent og kunne klare å mestre optimale utfordringer, men hvis utfordringene blir for store vil den indre motivasjonen svekkes (Deci & Ryan, 2005). Deci & Ryan (2005) beskriver at det er tett forbindelse mellom opplevd kompetanse og indre motivasjon. Espen har en positiv innfallsvinkel når det gjelder å stå i utfordrende situasjoner: *En utfordring er noe som du tar, eller får eller som du får lyst til å se om du klarer.* Jeg tolker dette utsagnet dit hen at Espen tidligere har opplevd å mestre utfordringer. Dette har kanskje gitt han et driv og mot kombinert med trygghet, hvor han trolig har opplevd fullbyrdelse av en indre motivasjon.

Terapeutene påpeker at møte kan være utfordrende hvis man innehar et annet verdigrunnlag eller tenkemåte enn sine klienter. Alle terapeutene løfter frem at de må prøve å gjøre om sine fordommer til en slags nysgjerrighet og lete bak det de misliker, og heller åpne opp for undrende spørsmål. I lys av Kvalsund (2005) som beskriver at nysgjerrigheten er en av våre

viktigste drivkrefter, ser jeg også på barnets nysgjerrighet som sentral. Barn er i stand til å ønske åpenheten og kunnskapen velkommen. Trond formilder at nysgjerrighet er en helt grunnleggende faktor og hvis man gruer seg til å møte mennesker er man sjanseløs. Gjennom en slik drivkraft kan terapeuter oppnå større pågangsmot for videre utforskning mot endring. Som nevnes i teoridelen beskriver også Otherholt (2010) at nysgjerrigheten er en sentral forutsetning for å kunne endre fastlåste mønstre. Terapeutene beskriver at det kan være krevende å være like nysgjerrig og vise respekt ovenfor alle sine klienter. De påpeker at de ikke kan forstå eller akseptere alle slags handlinger og trekker frem tilfeller der det er snakk om voldelig atferd som går utover barn.

5.1.3 Tillat deg å blomstre

Alle terapeutene innehar et grunnleggende menneskesyn av godhet og varme, der de har en interesse for mennesket i seg selv. De vektlegger at det er sentralt å se på hele mennesket, ved å inneha en bevissthet om at det er mye som formidles gjennom andre kanaler enn den språklige, nemlig gjennom kropp, sinn og følelser. Jeg blir nysgjerrig på hvorfor terapeutene er opptatt av å ha fokus på hele mennesket i deres veiledning? Kvalsund (2005) beskriver at veiledning skjer som et resultat av å kunne inkludere hele persondimensjonen, det affektive, kognitive og handlingsdimensjonen. I følge Skau (2003) er mennesket en uoppløselig helhet av tanker, følelser og kropp. Trond ser på viktigheten av å komme i kontakt med fortvilelsen til sine klienter. Han bruker selv kroppen som kommunikasjonsmiddel for å få kontakt. Dette gjør han igjennom å gi de et ekstra blikk under timen, eller et ekstra håndtrykk får de går. Han beskriver at det er sentralt å kunne være kreativ og spontan ved å finne ut hva slags "kanaler" i den enkelte sak som er anvendelig å bruke, da det er mange som kommer til han uten å formidle mye gjennom det talte. Å benytte seg av ulike "kanaler" og å ha fokus på hele mennesket ser jeg også i sammenheng med Karrison (2010) og Kvalsund og Allgood (2008) som beskriver at kreativitet kan være et forløsende virkemiddel for å oppnå tilstedeværelse og en større gjensidighet i relasjonen.

Anders forteller at han er opptatt av å være en tilstedeværende terapeut, hvis ikke; *så merker folk veldig fort at du er oppdelt*. Min tolkning av dette utsagnet mener jeg kan ses i lys av Rogers (1995) kongruens begrep der terapeut må være bevisst seg selv og sine følelser, reaksjonsmønstre og samtidig kunne formidle dette direkte i hjelperkonteksten. Slike beskrivelser er betydningsfullt for å oppnå god kontakt (Kvalsund, 2006). For Anders kan det oppleves utfordrende hvis han kjenner noe i egen kropp, eller får en følelse av at det ikke er

”alt” som formidles i relasjonen. Samtidig sier han at kroppsspråk og taushet ikke er noe han alltid påpeker, fordi det er mange andre elementer han må fokusere på, som å føre samtalen videre, eller holde øye med flere samtidig. Hvorfor er det slik at vi blir oppmerksom på noe fremfor noe annet? Andersen (2005) beskriver at vi gjør det for å forenkle, ellers skaper det kaos i våre omgivelser. Som nevnt i teorikapittelet er Gestaltteorien opptatt av hva som fremtrer i *figur* av her og nå erfaringen (Kvalsund, 2005). Slik jeg tolker det er Anders mer opptatt av å bevege seg mot målet og finne gode løsninger på det aktuelle problemet. Dette er hva som fremtrer i hans *figur*. ”..når man koncentrerer sig om *nogle* af alle de indtryk man udsættes for i øjeblikket, er det også viktig å være oppmerksom på, at man samtidig har udelukket mange *andre mulige indtryk*” (Andersen, 2005, s. 187). Jeg mener Andersens (2005) tanker ovenfor samsvarer med Kvalsund (2005). Kvalsund beskriver at man ikke er nødt til å ta opp all informasjon en kjenner på i en her og nå erfaring, men det er viktig å bli bevisst dette, gjennom å kunne formidle hva man gjør og ikke gjør i prosessen. Som vist i teorikapittelet er dette den første forutsetningen som Kvalsund (2005) legger til grunn. Ved å bli klar over informasjon som kommer til syne i samtalen, både gjennom verbal og nonverbal formidling kan egne affektive og kognitive reaksjoner formidles. Anders sitt ønske er å ikke belaste klienten med egne tanker og følelser. Han ønsker at klienten skal sitte i førersetet. Dette stemmer overens med Rogers (1980) empatiske holdning. Ut i fra min forståelse opplever jeg likevel at Anders ikke er like transparent, ekte og kongruent i sin formidling som de andre terapeutene. Hans ønske er ikke å være oppdelt, samtidig holder han tilbake egne følelsesmessige reaksjoner. Ved å bli klar over egne følelser, kan man oppnå et større vurderingsgrunnlag som gjør at man er i stand til å beslutte noe ut i fra en mer helhetlig forståelse (Kvalsund, 2005). I følge Grenstad (2010) vil det å dele sine følelsesmessige og kroppslige reaksjoner bidra til større gjensidig forståelse. Nettopp ved at både rådgiver og klient er ekte i møte, kan det oppstå ”I-Thou-øyeblikk” (Buber, 2002; Rogers, 1995).

Terapeutenes forståelse av tilstedeværelse og gode øyeblikk opplever jeg deler mange likhetstrekk med Bubers (2002) ”I-Thou-øyeblikk”. I disse øyeblikkene innehar terapeut respekt og tro på klienten. Ved at terapeut innehar slike verdier kan trygghet og vekst oppstå (Buber, 2002; Rogers, 1980). For familierapeutene er det her snakk om spesielle gyldne øyeblikk, i likhet med Buber: *Det er noen sanne øyeblikk, der et ord treffer veldig godt. Det treffer meg som terapeut, det er noe vi skaper i rommet (...) også er det akkurat som du får et løft også plutselig så kom vi litt videre her, så forstår vi noe nytt.* Min tolkning av dette utsagnet ser jeg i sammenheng med Kvalsund og Meyer (2005) sine beskrivelse av dialogen.

Dialogen er et virkemiddel for å få økt forståelse om hverandre. Slik jeg ser det er det sentralt å åpne opp for et dialogisk rom, møte hverandre med respekt, tillit og en felles forståelse. Familierapeutene løfter frem at tilstedeværelse krever gjensidighet og et nærvær som tilrettelegger for at terapeut og klient sammen kan forstå noe nytt. I lys av Buber (2002) sine tanker kan fullstendig tilstedeværelse være legende i seg selv. Ved å erfare verden slik den er i øyeblikket og få kontakt med oss selv kan noe nytt fremtre, trenger dette nødvendigvis å være basert på fullstendig gjensidighet? For meg kan gjensidighet også fremstå som et pragmatisk begrep ved at den nødvendigvis ikke alltid må fungere som et terapeutisk mål, men snarere som en intellektuell ide- et virksomt anker. I følge Kvalsund og Allgood (2005) er en gjensidig relasjon forutsetning for transformativ dialog. Her synes jeg Camerons (2004) bilde av relasjonen passer godt, nettopp ved å legge til rette for både klientens og terapeutens subjektive opplevelser kan de begge være i stand til å blomstre i all sin prakt. Gjensidigheten og transformativ dialog er noe jeg vil komme tilbake til senere i drøftingen under punktet: ”Selvrefleksivitet”.

5.2 Bevegelse/Balanse

Aubert (2010) beskriver at balanse og bevegelse er viktig for at veiledningen skal oppleves som tilfredsstillende. Gjennom kategorien *bevegelse/balanse* illustreres det at informantene er opptatt av å være i det samme landskapet som klienten. Viktigheten ligger i at man har et gjensidig behov for sensitivitet, både med hensyn til nærhet og avstand. Samtidig påpeker terapeutene at man må være utfordrende, men også være støttende.

5.2.1 Profesjonalitetens væremåte

Skau (2005) viser til at profesjonalitet kan bli forvekslet med å være upersonlig, men det er sentralt at profesjonelle hjelpere lærer å bruke sine menneskelige ressurser i møte med klienten. Flere av terapeutene løfter frem at det er sentralt å bruke seg selv, sine ressurser, bagasje og erfaringer og på denne bakgrunn av at det kan omdannes til en profesjonell tilnærming. Betydningen av profesjonalitet sett i sammenheng med å være menneskelig kommer godt frem hos Kristoffer: *..jeg ønsker å være profesjonell, men profesjonell er jo menneskelig da. Jeg ønsker at folk skal treffe folk, at man prater med hverandre og skaper noe sammen.* Dette utsagnet ser jeg i lys av Skau (2005), som hevder at det er sentralt at terapeutene involverer seg med sine personlige historier, tanker, oppfatninger og holdninger. Dette viser Espen til, der han er opptatt av å ta med egne erfaringer og personlig væremåte inn i sine møter. Det gir mening å si at terapeutenes profesjonalitet utgjør en kvalitet ved deres væremåte (Skau, 2005).

Samtidig påpeker alle terapeutene at det er en balansegang mellom å ikke komme for nær eller ta for mye avstand fra sine klienter. Anders ser på viktigheten av at tanker og følelser holdes i sjakk til etter timen, dette for å bevare relasjonen og være profesjonell i settingen, men man skal:.. *ikke gå for langt inn å bruke seg selv, personlige historier. Det gjør jeg aldri (...)*. Jeg tolker det dit hen at Anders er opptatt av å opprettholde egne grenser innenfor den profesjonelle relasjon, der hans fokus omhandler klienten. Hans ønske er ikke å belaste klienten med egne følelser og reaksjoner. Jeg tenker at personlige refleksjoner som ikke Anders deler i sine møter kan hindre veiledningsforholdet i å oppnå en større gjensidighet. Den profesjonelle rollen omhandler nettopp å ha fokuset rettet mot klientens utfordringer, av og til vil det være nødvendig at relasjonen bærer preg av et asymmetrisk forhold. Som nevnt i teoridelen vil dette være naturlig i en startfase, men det å dele personlige historier skal ikke gå over i et landskap hvor terapeut deler kun for å tilfredsstille egne behov, som de selv understreker. Relasjonen kan da bære preg av en negativ avhengighet, hvor det igjen kan oppstå ubalanse (Kvalsund & Allgood, 2005). I veiledning bør man være rommelig til å gi hverandre tid og rom- uten å komme for nært, men også uten å bli for distansert (Martinsen, 2005).

Det viser seg å være nyanseforskjeller i hva man legger i å være en profesjonell terapeut. Tre av familierapeutene påpeker at personlige erfaringer kun blir benyttet i åpenhet når de vurderer det som nyttig for klienten. *Du er ikke profesjonell hvis du møter noen med linjeproblem og blir helt satt ut eller for ivrig, slik at du begynner å si: "Nå skal du høre om datteren min..." (...)*. *Hvis personlige historier kan gi deg litt ekstra vitalitet, engasjement eller energi tenker jeg det er kjempe flott.* Min tolkning av dette utsagnet gjenspeiler at personlige erfaringer kan omdannes på en måte som kan skape en nærhet og forløsende kontakt hos klienten. I lys av Kvalsund (2005) vil det være relevant at terapeut deler affektiv informasjon som fremkommer i eget subjektive erfaringsfeltet. Nettopp ved at terapeut er i stand til å dele av seg selv kan dette ha stor betydning for klientens vekst og utvikling. I følge Hargie & Dickson (2004) blir dette omtalt som "self-disclosure". Dette innebærer å dele av seg selv, både tanker, følelser og annen informasjon som ikke er mulig å oppdage ved ytre trekk. Ved hjelp av tillit og selvavsløringer kan man oppnå økt innsikt i hverandres verdenssyn. Topor (2007) sier at profesjonelle som har egne erfaringer med å ha kommet gjennom tøffe perioder i livet kan bidra til håp og oppnå en større forståelse. Trond ser på sine erfaringer som betydningsfulle ressurser i sine relasjonelle møter; *Jeg er overbevist om at det*

jeg har opplevd (...) har gjort meg til en bedre terapeut, jeg har sittet på den andre siden av boret.. Nettopp ved å ha ”sittet på den andre siden av boret”, tenker jeg det er med på å fremme en større ydmykhet og respekt ovenfor klienter.

5.2.2 LOSEN-bevegelsens dans

Bevelighet er et gjennomgående fenomen hos alle terapeutene. Kvalsund (2005) fremhever også dette med å være støttende og samtidig utfordrende. Trond er selv mye ute på sjøen og han beskriver sitt relasjonsarbeid gjennom metaforen losen: *Du skal ikke overta roret, men du skal opptre på en slik måte at samarbeidet med de på båten blir bedre (...). De skal kjenne at de er bedre rustet, for det er aldri bare flatt på sjøen eller full storm.* Dette utsagnet tolker jeg dit hen at man må bygge en relasjon ved å bevege seg i takt med den andre. Rogers (1961) var opptatt av at man ikke kan påtvinge noen valg over på klienten, men heller legge tilrette for vekst som allerede er i individet. Ved å innta Trond sin holdning om både å være støttende og utfordrende legger han til rette for myndiggjøring av klienten, uten å slippe de på dypt farvann. Kvalsund (2005) viser til at autonomi ligger i det å oppdage seg selv, der man blir til gjennom ulikhet med andre.

Det som er ”passe” forskjellig er også sentralt for Espen og Kristoffer. Dette ser de ut i fra at det må være en balansegang i spørsmålene man skal stille. *Du må stille spørsmål som er forskjellig fra det man er vant med, men det må ikke være for forskjellig for da mister du de...* Dette utsagnet ser jeg i sammenheng med Andersens (2005) begrep om at det må være ”passe” forskjellig. I veiledning må spørsmålene man stiller være litt utfordrende, men ikke for utfordrende. *Jeg tror det viktigste er at det passer,* som Kristoffer påpeker. Hva skjer når man er lydhør for kroppens bevegelser og rytmer i talen? Som vist tidligere i teoridelen kan kroppen erfare hva som er passe forskjellig, både igjennom pust og bevegelse. Hvis grepet er ”passe” fast kan det komme et sukk eller et stønn (Andersen, 2005; Aubert, 2010). Mine tanker rundt terapeutenes formidling er nettopp at deres ønske er å være ”passe” forskjellig i sin fremtoning. Ved å være oppmerksom på kroppens bevegelser, rytmer og språk kan dette igjen stimulere til indre og ytre tankeprosesser. Ved at veileder også er oppmerksom på disse aspekter, kan man kanskje utvide både egen og klientens forståelseshorisont.

5.3 Selvrefleksivitet

Ved å ha sett på hva informantene synes er virkningsfullt i deres møter, skal vi nå se på hva slags bevissthetsgrunnlag terapeutene har i synet på seg selv, deres selvavgrensning og tanker rundt debrifing av egen praksis. Nissen- Lie (2012) i likhet med Våpenstad (2011) sin

doktoravhandling om det ”Det tempererte nærvær” peker på at psykoterapeuters personlighet, deres selvforståelse og hvordan de reflekterer over sitt eget bidrag i veiledningsprosessen har stor betydning for veiledningen og klientens nærvær til terapeut.

5.3.1 Hos den andre lærer man seg selv å kjenne

Gjennom møte med de menneskene jeg har intervjuet har jeg blitt opptatt av hvordan de ser på seg selv og sin egen rolle som terapeut. Hva slags rom kan terapeutene, som veileder, eller som menneske tilby sine klienter? Jeg tenker det handler om å kunne gi noe av seg selv, gjennom egen væremåte og lytte autentisk til de ord som blir sagt. I følge Kvalsund (2005) og Aubert (2010) er forutsetningen for å få til en god relasjon og kontakt i hjelperkonteksten, tilstedeværelse, gjennom å se på hele mennesket. Som nevnt i teoridelen inneholder en optimal hjelperrolle at man også innehar evnen til å være selvrefleksiv og være i stand til å kunne avgrense seg selv fra den andre (Schibbye, 2009). Slik jeg ser det er disse aspektene sentrale for å kunne oppnå gjensidighet og transformasjon. Terapeutene beskriver hver på sin måte at det kan være utfordrende å være seg selv bevisst og avgrense seg selv fra andre. Som f.eks. gjennom å kjenne på egne følelser og reaksjonsmønstre: *Jeg har delt noen ganger, men da har det handlet om relasjonen mellom dem og ikke relasjonen til meg. Jeg opplever meg mer som et virkemiddel i samtalen.* Dette tolker jeg slik at Anders ikke deler like mye av egne erfaringer som de andre terapeutene. I lys av den systemiske tenkningen er man opptatt av ikke kun å fokusere på klienten som en enhet (Andersen, 2005). Terapeutene formidler at man må se mennesket ut i fra en større sammenheng, der de ikke er opptatt av å forholde seg til en bestemt metode. Dette opplever jeg vitner om terapeuter som er i stand til å flytte oppmerksomheten bort fra egenskaper ved den enkelte personen og heller er i stand til å tenke relasjonelt. Ved å se klienten ut i fra en helhetlig sammenheng- som en familie- som et system av meninger som utvikler seg, klarer man kanskje også å bevege seg inn i noe nytt (Hoffman, 1987; Shotter & Arlene, 2008). Våre ”system” er forbundet med mange ulike undersystemer. Dette beskriver Hoffman (1987) Mosgaard (2003) ut i fra 2. ordens kybernetikk. Fokuset er her sentrert rundt terapeuten, hvor en ser på at terapeuten alltid vil komme inn å påvirke ”systemet” og omgivelsene. Dette ”systemet” er annerledes enn familie ”systemet” i seg selv og av den grunn vil adferden i det potensielle ”systemet” bli annerledes enn adferden i familien. Jeg opplever Anders sin rollefortolkning som ikke å være signifikant i dette tidlige omtalte ”systemet”. Hans rollebeskrivelse blir langt mer å være en pedagogisk ”starter”, noe som kan skape friksjon i det å etablere tillit. Endringsprosesser må være forankret i tillit. Mosgaard (2003) påpeker at en samkonstruksjon i veiledning er helt grunnleggende der alle

deler av systemet er reelt deltagende, hvor alle skal bli hørt. Jeg opplever at Andres i større grad undergraver egne reaksjonsmønstre, for heller å løfte frem kun klientenes utfordringer.

Terapeutene viser til at de er i stand til å stoppe opp i situasjoner som kan oppleves utfordrende og innta et metaperspektiv, for så å formidle deres subjektive opplevelse i hjelperkonteksten. Anders har ikke noe ønske om å beskrive, men spør i stedet:.. *hva skjedde nå?* Andersen (2005), Sundet (2006) og Karlsson (2010) fremhever at terapeuten ikke skal begynne å tillegge mening eller tolke de ord som blir sagt, men kun beskrive det man ser. Ved å stoppe opp slik Anders beskriver, gir det en anledning til nettopp dette å pakke ut fenomenet sammen med dem. Kvalsund og Meyer (2005) fremhever også at våre liv skapes og leves i relasjoner og det er i møte med den andre at vi utvikler vår selvforståelse og selvbevissthet. Espens tanker står i samsvar med Schibbye (2009) sitt begrep om selvrefleksivitet, hvor man må være i stand til å kunne observere seg selv og stille seg ”utenfor” seg selv. Det omhandler en bevissthet av å kunne kjenne på hva som oppstår i eget selv.

Espen kjente på en utfordrende situasjon under en veiledningstime da han opplevde at samspillet mellom et par ikke fungerte og han ga dem en lytte-tale teknikk oppgave med seg hjem. Dette bar preg av en instrumentell og forklarende holdning, noe han kjente var en dårlig følelse. Slik jeg oppfatter denne følelsen han kjenner på vil han som terapeut unngå å gjøre sine kliner avhengig i form av å gi dem instruerende teknikker. Å hjelpe å finne løsninger og oppfylle klientens forventninger, kan noen ganger overskygge det faktum av at hjelpesøker har behov for en annen type hjelp en direkte råd (Kvalsund, 2005). Klienten er ekspert i eget liv og dersom terapeut inntar ekspertrollen ensidig kan klient bli tilskuer i eget liv (Rogers, 1995). I et negativt samspill vil forståelsen av avhengighet ikke være sammenfallende (Allgood & Kvalsund, 2003; Kvalsund & Allgood, 2008). Espen ble i etterkant bevisst sine reaksjonsmønstre, noe som gjorde at han var i stand til å formidle sin opplevelse ved neste time. I følge Schibbye (2012) og Kuenzli (2006) er en slik selvrefleksjon sentral. Espen var i stand til å reflektere over egen praksis og utvikle en bevissthet om seg selv og samspillet i veiledningstimen, ”reflection-in-action” (Kuenzli, 2006). Nettopp ved å være i stand til å skape et ”rom” som åpner opp for hvordan klientene opplever terapeut og deres relasjon, samt at terapeut kan kjenne på egen usikkerhet og dele det med sine klienter gir det en mulighet for at dialogen kan utforskes på en annerledes måte (Schibbye, 2009). Slik jeg ser det tilrettelegger Espen for en transformativ dialog, ved å åpne opp for tilbakemeldinger. Det å åpne opp for tilbakemeldinger i relasjonen slik som eksempelet over, kan i følge Kvalsund og

Meyer (2005) også bidra til en annen positiv effekt, som å fremme større ydmykhet og gjensidighet i relasjonen. I dette transformativt landskapet kan endring av grunnleggende tanker, følelser og handlinger oppstå. Gjensidighet gjenspeiler en virkelighet som består av en vekselvirkning mellom uavhengig og avhengig. Det skal påpekes at de tre ulike relasjonsdimensjonene, avhengig, uavhengig og gjensidig avhengig ikke er en trinnvis prosess, men snarere en dynamisk utviklingsarena (Kvalsund & Meyer, 2005).

Terapeutene trekker frem oppvekst, personlighet og personlige erfaringer som forståelsesrammer i sine møter. De beskriver at det kan oppleves utfordrende å skille mellom egne og andres opplevelser og i starten av deres karriere var det mye vanskeligere å ikke bli påvirket av klientens historier. Familierapeutene viser sammenfallende likheter ved at erfaring er sentral for selvavgrensningen. Terapeutrollen er noe som vokser og utvikler seg over tid (Karlsson, 2010). Espen forteller at det kan være utfordrende å jobbe med selvavgrensning: *Jeg har opplevd at jeg nesten har passert den grensa, at jeg har hørt ting som har relatert til mitt eget liv.* Han kan bli berørt, selv om han har trodd at historier i eget liv har vært avsluttet. Hvis samtalen blir for nære er han bevisst sine reaksjonsmønstre og klarer å hente seg inn igjen. Kristoffer på sin side søker mer veiledning i forhold til å avgrense seg selv når utfordrende situasjoner kan oppstå, spesielt når han møter på mennesker som *treffer* han. Disse to beskrivelsene over ser jeg i lys av Schibbye (2012) sitt begrep om selvavgrensning. Som nevnt i teoridelen må terapeut stadig sortere ut hva som er klientens eget bidrag og hva terapeuten selv bringer inn i dialogen. Dersom det ikke er grenser mellom individene vil det heller ikke kunne oppleves som eget nærvær. Både klient og terapeut har like stor rett til egen opplevelse, der det er nødvendig å kunne henvende seg til hverandre som subjekter (Schibbye, 2002).

Mange stiller seg spørsmålet om utvikling til en hver tid er nødvendig? Det kreves energi og smerte for å være i konstant utvikling og stadig møte på nye utfordringer (Kvalsund, 2005; Kvalsund & Meyer, 2005). Det kreves både tid, kontroll, disiplin og stadig møte på utfordringer. Hvis engasjementet til mennesket tar slutt, må man ta en pause og lade opp ny energi. Anders og Espen beskriver at de bevisst har unngått saker i perioder som har vært for nært knyttet opp til eget liv. Hvis møtet blir for nært, hvor mye skal man da bringe inn av ens eget? Med undring tenker jeg at man må ta vare på egen kropp i krevende situasjoner, spørre seg, hva er det som gir deg frikvarter, hvor kan du puste? Det omhandler å ta vare på egen helse nettopp i det en selv står i. Deci og Ryan (1985) beskriver at hvis utfordringene blir for

store, vil den indre motivasjonen bli svekket. Jeg ser på menneskelig vekst som en dynamisk prosess. Delene i menneskets liv påvirker hverandre og står i sammenheng med helheten. På den måten er det en balansegang i utfordringene mennesker møter. Det finnes en tid for å bruke energi og en tid for å trekke seg tilbake.

5.3.2 Dialogisk refleksjon

Alle familieterapeutene ser på arbeidet sitt som svært selvutviklende og meningsfylt. De ser på nødvendigheten av å kunne reflektere over egen praksis gjennom debriefinger og veiledning av eksternt personell.

Trond beskriver en konkret situasjon der han kjente på at det var noe som manglet i relasjonen med paret som var i veiledning hos ham. Ved å reflektere sammen med sine kollegaer kom de frem til at det var engasjementet til Trond som hadde sunket noen betydelige hakk: *Det var praktfullt for meg å høre mine kollegaer beskrive det. Da snakket jeg med paret, det var veldig fint.* Dette ser jeg i sammenheng med Svare (2006) sine beskriver om at ordene kan få en annen betydning når andre lytter til dem. Å lytte bak ordene er krevende fordi den kan rokke ved en beskyttet distanse som ligger i det å ikke berøre det som ligger under (Schibbye, 2012). Ved at Trond sin historie og ord ble lyttet til på en genuin måte, reflektert rundt i et fellesskap, var han i stand til å ”se” noe mer som han tidligere før ikke hadde ”sett”. Likeledes påpeker Kvalsund og Meyer (2005) at veileders erfaringer og ferdigheter er avgjørende i forhold til å ta opp ulike spenninger i relasjonen. Gjennom Trond sin fartstid og tro på seg selv var han i stand til å løfte det han kjente på som utfordrende. Slik jeg oppfatter det var dialogisk refleksjon gjennom tilbakemeldinger svært lærerikt for han.

Anders poengterer at tiden er et aspekt som gjør at refleksjon over egen praksis blir mangelfull. For han kunne det vært nyttig å reflektere mer, spesielt i krevende situasjoner: *”Hvordan kunne jeg gjort dette annerledes, hva skal jeg innrette til neste gang?”*. Skau (2003) beskriver også samsvarende erfaring i forhold til at ikke alle profesjonsutøvere er i stand til å opparbeide større bevissthet om seg selv, da hverdagen er preget av for stort tidspress. Anders påpeker at intervjuet i denne studien var svært lærerik, nettopp ved å kunne få reflektere over egen praksis og få satt ord på det han selv synes kan oppleves som utfordrende. Ved at jeg som forsker f.eks. hadde fokus på det affektive aspektet, var Anders i større grad i stand til å få en perspektivutvidelse. Intervjuet slik jeg ser det, var med på å gjøre han mer bevisst egne følelser i hjelperelasjonen, da dette fenomenet trolig har ligget i hans

egen blindsoner. Refleksjonene Anders har gjort seg er noe han nå ønsker å ta med seg videre for egen utvikling. Dette relaterer jeg til at Anders er i stand til å innta et metaperspektiv, nettopp ved å få ”øye på seg selv” i en strukturert og tilrettelagt situasjon. Alle terapeutene løfter frem at det er nyttig og godt å få snakket om seg selv og egen praksis. Slik vekkes til livet min nysgjerrighet om hva det er som skjer når man famler rundt i egne indre dialoger for å fornemme og gruble over hvilke ord man tar i bruk? *Det er artig å bli stilt sånne spørsmål (...). Det er okay at jeg må lete etter ord som beskriver hva jeg holder på med og det tenker jeg vi skulle gjort oftere (...). ”Hvem er vi som terapeuter, hva tar vi med oss inn?”*. Dette utsagnet beveget min egen tenkemåte og bevissthet. Her fikk jeg økt bevissthet om at det er sentralt å kunne reflektere over egen rolle som profesjonsutøver. Ved at det gis rom for å snakke sammen med en annen, puste ut og la stillheten komme vil det dialogiske bryte gjennom ens egen tale og danne det Svare (2006) kaller for et refleksivt gjennombrudd. Både Kvalsund (2005) og Ulleberg (2004) understreker at ”virkeligheten” er noe midlertidig som man kan forhandle om, det er alltid under konstruksjon og i bevegelse, slik vil det være for de refleksive gjennombruddene også. Jeg tenker dette aldri kan måles, det kan kun kjennes i egen kropp som en god ”aha” opplevelse.

5.4 Oppsummering og betraktning av studien som helhet

Målet med denne oppgaven har vært å se på hvordan hver enkelt familierapeut reflekterer over betydningen av å stå i utfordrende situasjoner. Dette er blitt knyttet opp mot fenomenene tilstedeværelse og selvrefleksivitet. Jeg har gjennom oppgaven belyst hvordan terapeuter jobber med seg selv for å stå i disse prosessene. Det er en utfordring å oppsummere resultatene da beskrivelsene til hver og en av dem er nyanserte og komplekse.

Funn i denne studien viser at terapeutene ser på tilstedeværelse som en helt sentral forutsetning for å oppnå en god relasjon. Deres likheter speiles ved deres væremåte og systemiske tenkning, hvor de alle understreker at man må se mennesket ut i fra en større sammenheng. Familierapeutene her er opptatt av å ha fokus på hele mennesket. De innehar en genuin nysgjerrighet på mennesket i seg selv, der de har et ønske om å innta en ”ikke-vitende” posisjon. Terapeutenes felles opplevelser i møte med sine klienter bygger på at de møter utfordringer med en genuin tro på seg selv. De er i stand til møte det uforutsigbare og utfordrende med åpenhet. Gjennom erfaring har de opparbeidet seg en relasjonskompetanse og innehar en indre trygghet i å kunne møte potensielle utfordringer.

Terapeutene mener at tilstedeværelsen og selvrefleksiviteten i større grad blir svekket når de hver på sin måte møter på ulike utfordringer i hjelperkonteksten. Det å være profesjonell vektlegges noe ulikt av informantene. Tre av dem ser på viktigheten av å dele personlige erfaringer, følelser og reaksjoner, men de understreker at dette må være for klientens beste. Den siste påpeker at han ikke deler mye av personlige historier, følelser og erfaringer. På denne måten forsøker han å tilstrebe profesjonalitet og ikke tillegge klientene noe som omhandler han selv.

Bevegelse og balanse er noe som fremtrer i større og mindre grad hos alle terapeutene. De skal utfordre, men samtidig være støttende i deres arbeid mot endring (Kvalsund, 2005). Terapeutene påpeker at forutsetningen for å oppnå en god relasjon er gjennom tilstedeværelse, bevegelse og balanse. Bevissthet i veiledning hvilket Schibbye (2012) fremhever, er forutsetningen for en optimal hjelperrolle. Nettopp ved å kunne avgrense seg selv for derigjennom å kjenne på egne reaksjonsmønstre og formidle dette direkte i hjelperkonteksten kan transformativ dialog oppstå. Terapeutene påpeker at det kan være utfordrende å være bevisst sin egen rolle som terapeut og få ”øye på seg selv”. De er opptatt av hva som dukker opp i møte og føler seg beåret av å få være med på disse bevegelse. På samme måte har disse samtalene beveget meg i mitt arbeid som forsker, der jeg har fått være en ”deltaker” i fortidens opplevelser, gjenfødt i det øyeblikket vi snakker sammen, og samtidig få ta del i fremtidens usikre landskap. Familieterapeutens ønske er mer tid til refleksjon over egen praksis gjennom debrifing. På den måten kan det se ut til at terapeutene har en interesse for stadig å kunne utvikle seg og være i bevegelse. Gjennom dialogisk refleksjon vil terapeutene innta en større tilstedeværelse og selvbevissthet i møte med kommende utfordringer.

6. ”AVSLUTNING—EN NY BEGYNNELSE”

Ved veis ende kan jeg omsider se tilbake på denne studien og si at denne kvalitative oppgaven er den eneste i sitt slag. Gjennom denne studien har jeg forsøkt å gi et innblikk i fire familieterapeuters opplevelse knyttet til egen praksis og hvordan de opplever å stå i utfordrende situasjoner. Dette har blitt knyttet opp i mot begrepene tilstedeværelse og selvrefleksivitet. Informantene viser hver på sin måte nyanserte og komplekse refleksjoner av egen praksis, som tidligere har blitt beskrevet og drøftet i kapittel 4 og 5. Informantene løfter frem at debrifing er svært givende og noe de kunne ønske seg mer av. I den grad ser det ut til at refleksjon blir i seg selv et sentralt virkemiddel som terapeutene ønsker å benytte seg mer av, selv etter avsluttede veiledningstimer. Slik jeg ser det legger dette igjen grunnlag for at terapeutene kan oppnå større tilstedeværende og selvbevissthet når utfordringer oppstår i deres relasjonelle møter.

”Avslutning, en ny begynnelse” var Andersens (2005) ord om boken ”Reflekterende prosesser” og en påminner slik jeg forstår det om at alt er i endring. Vi dykker forventningsfulle inn i øyeblikkets bevegelser, men prøver å ikke ta kontroll over de. I det dialogiske er det ingen metoder eller manualer, vi er tilstede i øyeblikket, berøres og blir berørt av andres ord. Som Cameron (2004) skriver, der kunst ikke er lineær og det er heller ikke kunstnerens liv. Det finnes ingen sikre reiseruter, det vil det heller aldri gjør for meg som rådgiver, eller for deg som klient. Vi utvikles og endres i det dialogiske møte vi er en del av.

6.1 Praktiske implikasjoner

Det finnes både svakheter og styrker ved denne studien. For meg har det vært en utfordring å innta en deduktiv og induktiv tilnærming til studien. Her jeg både måtte være en refleksiv forsker og samtidig inneha en balanse mellom egen forforståelse, teori og det som har kommet frem i mitt datamateriale. Styrken har vært at jeg har klart å holde meg så nært som mulig til individet sin opplevelse av et fenomen, slik fenomenologisk og kvalitativ forskning har som hovedmål (Kvale & Brinkmann, 2009). Svakheten er at jeg som forsker er det viktigste forskningsinstrumentet, noe som har bidratt til å legge føringer for hva jeg potensielt kan oppdage, i kraft av å være meg selv med min egen forforståelse. Studien er en del av mine tolkninger, til tross for at jeg har prøvd å gi så detaljerte beskrivelser av fenomener til leseren som mulig. Ubevisst kan dette ha lagt føringer for meg, da jeg selv utarbeidet intervjuguiden og hadde et ønske om å få svar på flere fenomen som interesserte meg.

6.2 Interessante fenomen å forske videre på

Jeg gikk inn i denne studien med en interesse for familierapifeltet og hvordan terapeuter ser på sin egen rolle, da dette ennå var et skyggelandskap for meg. Forskningen har bidratt til å gi meg økt interesse for de svar jeg har kommet frem til, men også lagt grunnlag for nye, interessante og spennende spørsmål. Interessen rettet mot dette tema, men også flere forhold omkring tema hadde vært interessant å forske videre på. I og med at jeg har satt fokus på terapeutens rolle omkring begrepene utfordrende situasjoner, tilstedeværelse og selvrefleksivitet hadde det vært interessant å se på klientens rolle og betydning av hvordan de opplever terapeutene knyttet til de samme fenomen. Begrepene selvrefleksivitet og tilstedeværelse anser jeg som grunnleggende ferdigheter i alle møter med mennesker. Dette vil være gjeldene i livets ulike kontekster, som sjef for en stor bedrift, som ansatt på en arbeidsplass, som et familiemedlem, som en venn –ja i alle roller livet bringer er disse ferdighetene sentrale og dette ville vært interessant å sett nærmere på.

Slik sett har Tom Andersen sine (2005) ord gitt gjenklang hos meg, der han beskriver at man både kan forføres og forhekses av eget språk. ”Når vi sier at noe ”er” kan vi komme til å tenke at noe er slik for alltid og ikke ses i relasjonen til de sammenhenger noe ”er” i” (Karlsson & Oterholt, 2010, s. 10). Denne skildringen er et møte med fenomen som har vekket min nysgjerrighet, et blick fra innsiden av familierapeuters stemmer. Jeg har først vært i stand til å se delene, for så å få grep om helheten. Selv må jeg akseptere at verden er fragmentert og ikke kun består av bare helheter, men at kreativiteten går foran det ferdige produktet. Mitt håp er et ønske om at jeg har klart å se noen sammenhenger, hendelser og perspektiver man ikke før har sett så tydelig. Som forsker og skribent av denne oppgaven har jeg også forsøkt å tydeliggjøre min egen stemme, tanker og refleksjoner. Andersen (2005) skriver at det alltid er flere måter å tenke omkring fenomen. De beskrivelser jeg har kommet med *er* nødvendigvis ikke slik hvis jeg hadde snakket med andre mennesker, da ville andre beskrivelser trolig ha kommet frem. Det er nettopp det som gir håp!

Kunsten å bevege- er å kunne bevege seg i takt med den andre!

7. REFERANSELISTE

- Allgood, E. & Kvalsund, R. (2003). *Personhood, Professionalism and the Helping Relation; dialogs and Reflections*. Trondheim: Tapir Akademiske forlag.
- Allgood, E. & Kvalsund, R. (2005). *Learning and Discovering for Professional Educators: Guide, Counselors, Teachers. An interactive experimental approach to practice and research*. Trondheim: Tapir Akademiske Forlag.
- Alver, B. G. & Øyen. (1997). *Forskningsetikk i forskerhverdag: vurderinger og praksis*. Oslo: Tano Aschehoug.
- Anderesen, T. (1999). Et samarbeid –av noe kalt veiledning. I M. H. Rønnestad & S. Reichelt (Red.), *Psykoterapiavdelingen* (s. 62-151). Oslo: Tano Aschehog.
- Andersen, T. (2005): *Reflekterende prosesser, samtaler om samtalerne*. Dansk Psykologisk. Forlag
- Aubert, A. M. (2010). Kroppen som fenomen i veiledning. I B. Karlsson & F. Oterholt (Red.), *FENOMENER I FAGLIG VEILEDNING* (s. 149-162). Oslo: Universitetsforlaget.
- Buber, M. (2002). *Between man and man*. London and New York. Routledge.
- Buber, M. (2003). *Jeg og Du*. De norske bokklubbene: Bokklubbens kulturbibliotek.
- Cameron, J. (2004). *Kunsten å være kreativ –finn din egen vei*. Oslo: Damm.
- Cissna, K. N. & Anderson, R. (2002). *Moments of meeting: Buber, Rogers, and the potential for public dialogue*. Albany: State University of New York Press.
- Clarkson, P. (2004). *Gestalt Conseling in Action*. London: Sage.
- Collier, C. (1988). *The Body as a Teacher: From source of Knowledge to Object of Knowledge*. Ottawa: University of Ottawa.

- Creswell, J. W. (1998) *Qualitative Inquiry and Research Design. Choosing Among Five Traditions*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Dalen, M. (2004). *Intervju som forskningsmetode- en kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum press.
- de Vibe, M. (2010). Tilstedeværelse i veiledning. I B. Karlsson & F. Oterholt (Red.), *FENOMENER I FAGLIG VEILEDNING* (s. 40-56). Oslo: Universitetsforlaget.
- Denzin, N. K. & Lincoln, Y.S (2000). Introduction: The Discipline and practice of Qualitative Research. I N. K. Denzin og Y.S Lincoln (red.). *Handbook of Qualitative Research*. 2. utgave, ss. 1-28- London: Sage.
- Dyrkorn, R. & Dyrkorn, R. (2010). *Innføring i gestaltveiledning: Teori, Metoder, Praktiske eksempler*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Ellis, C. (2007). Telling secrets, revealing lives: relational ethics in research whit intimate others. *Qualitative Inquiry*, 13(1), 3-29.
- Eriksen, T. H. (2001). *Øyeblikkets tyranni*. Oslo: Aschehoug
- Espedal, G., Andersen, T., & Svendsen, T. (2006). *Løsningsfokusert coaching*. Oslo: Gyldendal Norske Forlag.
- Fleiner, L. R. (2013, 16.05). *Relasjoner og respekt viktigere enn medisiner*. Hentet fra <http://psykiskhelsearbeid.no/content/6190/-Relasjoner-og-respekt-viktigere-enn-medisiner>
- Fog, J. (2004). *Med samtalen som utgangspunkt: det kvalitative forskningsinterview*. (2.utg.). København: Akademiske forlag.

- Geller, S. M. & Greenberg, L. S. (2002). Therapeutic presence: Therapists experience of presence in the psychotherapy encounter in psychotherapy. *Person Centered & Experiential Psychotherapies*, 1, 71-86.
- Gilje, N & Gimén, H. (2007). *Samfunnsvitenskapens forutsetninger. Innføring i samfunnsvitenskapens vitenskapsfilosofi*. 12. Opplag. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gjerde, S. (2010). *Coaching, hva –hvorfør—hvordan*. (2.utg.). Sandefjord: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke.
- Greenberg, L.S & Geller, S.M. (2001). Congruence and Therapeutic Presence. I.G. Wyatt (red.). *Rogers`Therapeutic Conditions: Congruence*. Ross-on-Way. PCCS-Books.
- Grenstad, N. M. (2010). *Fantasi og følelser. Praktisk mentalhygiene i hverdagen* (4.utg.). Kristiansand: Didakta Norske Forlag
- Greetz, C. (1983). *Local Knowledge*. New York: Basic Books.
- Gullemin, M. & Gillam, L. (2004). Ethics, Reflexivity and ”ethically important moments” in Research. *Qualitative Inquiry*, 10(2) 261-280
- Hargie, O. & Dickson, D. (2004). *Skilled interpersonal communication: research, theory and practise*. London: Routledge.
- Hoffman, L. (1987). La oss legge makt og kontroll bak oss: Mot en ”2. ordens” systemisk familierterapi. *Fokus på familien*, 15, 129-145.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B & Simek- Morgan, L. (2012). *Theories of Counseling and Psychotherapy. A multicultural perspective*. Boston: All & Bacon.
- Johannessen, A, Tufte, P. A & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskaplig metode* (4. utg.). Oslo: Abstrakt forlag

- Johnson, D. W (2006). *Reaching out: Interpersonal effectiveness and self-actualization*. (9^t. ed.). New. Jersey: Pearson Education
- Karlsson. B. (2012). *Fenomennær i faglig veiledning*. I B. Karlsson & F. Oterholt (Red.), *FENOMENER I FAGLIG VEILEDNING* (s. 13-26). Oslo: Universitetsforlaget.
- Kokkersvold, E., & Mjelve, H (2003). *Mellom oss. Trening av kommunikasjon i gestaltperspektiv*. Gyldendalen: Akademiske
- Kristiansen, A. (2010). Hva skiller en veiledningssamtale fra andre samtaler? I S. B. Eide, H. H. Grelland & A. Kristiansen m.fl. (Red.), *Til den andres beste. En bok om veiledningens etikk* (s. 24-40). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kvale (1997). *Det kvalitative forskningsintervjuet*. Oslo: Ad notam Gyldendal
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervjuet*. Oslo: Gyldendal akademisk
- Kvalsund, R. & Allgood. E. (2005). *Learning and Discovering for Professional Educators: Guide, Counselors, Teachers. An interactive experimental approach to practice and research*. Trondheim: Tapir Akademiske Forlag.
- Kvalsund, R. & Allgood, E. (2008). *Persons-in-relation: Dialogue as Transformative Learning in Counselling*. Vilnius: Vilniaus Universiteto Leidykla
- Kvalsund, R. & Meyer, K. (2005) *Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling*. Trondheim: Tapir akademiske forlag.
- Kvalsund, R. (1998). *A theory of the person: a discourse on personal reality and explication of personal knowledge through Q-methodology - with implications for counseling and education*. The Norwegian University of Science and Technology, Trondheim.

- Kvalsund, R. (2005). *Coaching metode: prosess: relasjon*. Trondheim: Synergy Publishing.
- Kvalsund, R. (2006). *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjonen. Viktige ferdigheter for coacher, rådgivere, veiledere og terapeuter*. Tapir Akademiske Forlag.
- Kuenzli, F. (2006). INVITING REFLEXIVITY INTO THE THERAPY ROOM. *How Therapists Think in Action*. University Press of America: Inc.
- Lassen, L. M (2002). *Rådgivning kunsten å hjelpe*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Lincoln, Y. S & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Macmurry, J. (1991). *Person in Relation*. Amherst, New York: Humanity Books.
- Martinsen, K. (2005). *Samtalen, skjønnhet og evidens*. Oslo: Akribe As.
- Mosgaard, J. (2003). De tre bølgene i systemisk tenkning. *Systemisk Forum*, 16(3).
Hentet fra: <http://jacobmosgaard.dk/detreboelgerisystemisktaenkning.html>
- Nissen-Lie, H. A. (2012). Hva kjennetegner betydningen av gode og mindre gode psykoterapeuter? Betydningen av terapeuters selvforståelse for prosess og utfall av psykoterapi. *Nordisk tidskrift for barn- og ungdomspsykoterapi*, 70-81. Hentet fra: <http://www.mellanrummet.net/nr26-2012/Forskning-Terapeutegenskaper.pdf>
- Oterholt, F. (2010). Fenomenet mot og modige møter i faglig veiledning. I B. Karlsson & F. Oterholt (red.). *FENOMENER I FAGLIG VEILEDNING* (s. 27- 39). Oslo: Universitetsforlaget.
- Postholm, M. B. (2005). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Riike, R. M. (1986). *Letters to a younger poet*. New York: Vintage Books.

- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy. Its current practice, implications and theory*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1992). *The necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change (2.utg.)*. Oslo Universitetsforlaget.
- Rogers, C. R. (1995). *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet. Fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Schibbye, A.L.L. (2002). *En dialektisk relasjonsforståelse*. Oslo: Universitetsforlag.
- Schibbye, A.L.L. (2006). *Livsbevissthet—om å være tilstede i eget liv*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Schibbye, A.L.L. (2009). *Relasjoner: Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Schibbye, A.L.L. (2012). *Relasjoner: Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Shotter, J. & Arlene K. (2008). Om ”reflekterende samtaler”, ”indre samtaler” og ”ytre samtaler”: Om Tom Andersens væremåte. I H. Anderesen & P. Jensen (red.). *Inspirasjon. Tom Anderesen og reflekterende prosesser* (s. 31-44). Oslo: Gyldendal Norske Forlag As.
- Skau, G. M. (2003). *Mellom MAKt og HJELP. Om det flertydige forholdet mellom klient og hjelper* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget

- Skau, G. M (2005). *Gode fagfolk vokser. Personlig kompetanse i arbeid med mennesker*. Oslo: Capellen Akademiske forlag.
- Sohlberg, P. & Sohlberg, B. M. (2009). *Kunnskapens former. Vetenskapsteori och forskningsmetod*. Liber AB
- Spurkeland, J. (2005). *Relasjonskompetanse*. Oslo. Universitetsforlaget.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1990). *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques*. Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.
- Sundet, R. (2006). Reflekterende prosesser—noe mer enn refleksjon? I: H. Eliassen & J. Seikkula (red.). *Reflekterende prosesser i praksis. Klientsamtaler, veiledning, konsultasjon og forskning*. Oslo: Universitetsforlaget, s. 15-49.
- Svare, H. (2006). *Den gode samtalen. Kunsten å skape dialog*. Oslo, Pax Forlag A/S.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode (4.utg.)*. Bergen: Bokforlag
- Tjora, A. (2010). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Topor, A. (2007). En annen profesjonalitet. I M. Borg & A. Topor. *Virksomme relasjoner*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Ulleberg, I. (2004). *Kommunikasjon og veiledning*. Universitetsforlaget.
- Våpenstad, E. V (2011). *Det tempererte nærvær. En teoretisk undersøkelse av psykoterapeuters subjektivitet i psykoanalyse og psykoanalytisk psykoterapi*. (Doktoravhandling, Universitetet i Bergen). Hentet fra <https://bora.uib.no/bitstream/handle/1956/4788/V%C3%A5penstad%20-%20main%20theses.pdf?sequence=1>

Øiestad, G. (2009). *Selvfølelsen*. Oslo: Gyldendal akademiske.

Wifstad, Å. (1994). Møte med Den Andre. Om ekspertkunnskapens grenser. *Tidsskrift
Norske Lægeforening*, 114(30), 3678-3680.

8. VEDLEGG

Vedlegg 1: Informasjonsskriv

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

”Betydningen av tilstedeværelse og selvrefleksivitet i utfordrende situasjoner”

Bakgrunn og formål

Jeg er student ved masterprogrammet i Rådgivning med NTNU, hvor jeg holder nå på med den avsluttende masteroppgaven. Temaet for oppgaven er *betydningen av tilstedeværelse og selvrefleksivitet* i egen terapeutisk praksis. Fokuset ligger på hvilke erfaringer og tanker terapeuter og rådgivere gjør seg rundt utfordringer som man møter i rådgivningsrommet. Jeg ønsker å undersøke hva familieterapeuter opplever som *betydningsfullt* i slike møter, og også *hvordan de arbeider med seg selv* for å kunne stå i disse prosessene. Med dette som utgangspunkt er mitt ønske at dette kan bidra til at andre kan reflektere og videreutvikle sitt fagfelt. Min problemstilling er som følger:

”Hvordan opplever familieterapeuter betydningen av tilstedeværelse og selvrefleksivitet i utfordrende situasjoner?”

Hva innebærer deltakelse i studien?

For å finne ut av dette, ønsker jeg å intervju 3-4 terapeuter som har ekspertise og førstehåndserfaring med dette tema. Intervjuet vil ha form som en samtale, der jeg vil stille noen spørsmål som vi snakker rundt. Det vil vare i ca 1 time, men jeg håper det er mulig å sette av litt tid i forkant og etterkant av intervjuet. Spørsmålene vil omhandle familieterapeuters ulike erfaringer i møte med klienter og egne prosesser knyttet til ulike spørsmål. Spørsmålene vil også omhandle familieterapeuters eget arbeid, i forhold til å kunne stå i utfordrende praksissituasjoner. Intervjuene vil bli registrert med lydopptak, og det vil også bli tatt noen notater underveis.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Denne deltakelsen er frivillig, og du kan når som helst trekke deg fra studien, uten å måtte begrunne dette nærmere. Opplysningene som kommer frem anonymiseres og opptakene vil bli slettet etter antatt muntlig 1.juli. Det er kun meg som forsker som vil ha tilgang til personopplysninger. Navneliste over deltakere oppbevares innelåst og separat fra resten av datamaterialet. Deltakerne vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjonen, da navn og opplysninger som kan knyttes til enkeltperson vil bli anonymisert. Navn på arbeidsplass anonymiseres også hvis ledelse/deltaker ønsker dette.

Hvis du synes dette høres interessant ut, håper jeg du har muligheten til å delta. Da er det fint om du skriver under på den vedlagte samtykkeerklæringen og leverer den til meg når vi møtes. Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien kan du ringe meg Thea Roterud

Torberg på: xxxxxx eller sende en e-post til xxxx. Du kan også kontakte min veileder Camilla Fikse ved Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap på NTNU på tlf: xxxxx.

Jeg håper dette kan være spennende for deg og setter stor pris på din deltakelse!

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Med vennlig hilsen
Thea Marie Roterud Torberg
Tlf: xxxxx
Mail: xxxxx

Vedlegg 2: Samtykkeerklæring

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg ønsker å bidra som forskningsdeltaker til mastergradsforskningen som ser på betydningen av tilstedeværelse og selvrefleksivitet når familieterapeuter opplever å stå i utfordrende situasjoner. Jeg sier ja til å delta på ca en times langt intervju. Informasjonen fra intervjuet vil utgjøre grunnlaget for analysene i forskningsprosjektet.

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

Sted, dato:

Underskrift:

Vedlegg 3: Temaguide

Hvordan opplever familieterapeuter betydningen av tilstedeværelse og selvrefleksivitet i utfordrende situasjoner?

Min nysgjerrighet omhandler hva slags tanker/refleksjoner dere som familieterapeuter innehar når dere opplever å stå i utfordrende situasjoner. Jeg har knyttet dette til begrepene selvrefleksivitet og tilstedeværelse.

- Jeg vil ha 4 overordnede temaer som jeg ønsker å gå dypere inn og som jeg er nysgjerrig på.

Innledning:

- Forteller om meg selv, prosjektet.
- Hvor lenge har du jobbet som familieterapeut?
- Fortell litt om din erfaring som familieterapeut?
- Hvordan ble du interessert i dette feltet?
- Hvilke kvaliteter vektlegger du i terapi?

Tema 1) God terapeutisk relasjon:

- Hva tenker du når jeg sier det?
- Hvilke kvaliteter mener du må være til stedet?
- Tanker før møtet?
- **Empati:** fremhevet som viktig i hjelperkontekst. Hvordan opplever du å skille mellom deg selv og den du er i møte med?
- Hva innebærer begrepet selvrefleksivitet for deg?
- Hva legger du i å være en profesjonell familieterapeut?

Tema 2) utfordringer:

- Hva legger du i dette?

- Er det noen spesielle sider ved din arbeidsvirksomhet som du ser på som utfordrende? FORTELL MER OM DETTE..
- Konkret hendelse, nå; inne i terapirommet?
 - *Følelser, tanker, refleksjoner?*
- Hva er det mest utfordrende du står ovenfor i din kliniske hverdag?

Tema 3) Følelser og tanker: (i terapirommet)

- Deler du egen tanker og følelser i forhold til det familiene/parene sier?
- Er det situasjoner du lar være å ikke si noe? (Hvilke?)
- Deler du aspekter ved ditt eget liv med de/den andre?
- Hvordan opplever du å kunne ”se deg selv uten i fra” når du står i en utfordrende situasjon?

Tema 4) Tilstedeværelse:

- Hva slags assosiasjoner før når jeg sier det?
- Hva er det for deg å være ekte/autentisk som familierapeut?
 - Fordeler/ulempet? Kan du si litt mer om dette?
- Opplever du at det å være ekte/autentisk bidrar i relasjonen?
 - (Hvis ja, hvordan?)
- Hvordan ser du på dette når du møter på utfordringer under timen?
 - Er det noe som kan påvirke din tilstedeværelse, e.v.t hva?
- Hvordan vil du beskrive gode terapeutiske øyeblikk?
- Hender det du stopper opp og tar en ”time out” og snakker om det som oppstår mellom dere?

Avslutningsspørsmål:

- Hvordan opplever du å bli intervjuet her og nå?
- Er det noe du tenker du ville blitt spurt om som kunne fått deg til å si mer om egen praksis?
- Er det noe mer du ønsker å legge til som du føler du ikke har fått sagt?

Vedlegg 4: Taushetserklæring

Jeg bekrefter å ivareta taushetsplikt, hva gjelder informasjon angående studiets informanter.

Jeg har lest taushetserklæringen og taushetsplikten overholdes.

Sted, dato:

Underskrift:

Trondheim

Øyestien Iversen

Vedlegg 5: Kvittering på innmelding av prosjekt

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Oslo Eilandsveien 29
N-0407 Oslo
Norge
Tel: +47 22 58 21 12
Fax: +47 22 58 21 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Orgnr: 969 321 884

Camilla Fikse
Institutt for voksnes læring og rådgivningsvitenskap NTNU

7491 TRONDHEIM

Vår dato: 04.02.2014

Vår ref: 37209 / 2 / HIT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 21.01.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

37209	<i>Hvordan opplever rådgivere betydningen av tilstedeværelse og selvrefleksivitet i utfordrende situasjoner?</i>
Behandlingsansvarlig	NTNU, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig	Camilla Fikse
Student	Thea Marie Torberg

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, 01.07.2014, 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

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSD's rutiner for elektronisk godkjenning.

Elektronisk signert av NSD's IT-Service

OSLO NSD: Universitetsveien 29, Postboks 1047 Blindern, 0407 Oslo. Tel: +47 22 58 21 11. nsd@nsd.uib.no
TRONDHEIM NSD: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47 22 58 21 12. kare.sand@nsd.uib.no
TRONDHEIM NSD: SSI, Universitetet i Trondheim, 7007 Trondheim. Tel: +47 73 51 43 30. nsd@sssi.uib.no

