

”Kairosøyeblikk i terapirommet”

Terapeuters opplevelse av betydningsfulle øyeblikk i terapien.

Frode Fjeldbraaten

VID vitenskapelige høgskole

Oslo

Masteroppgave

Master i familieterapi og systemisk praksis

Veileder: Anne Hedvig Vedeler

Antall ord: 27177

27.05.2016

Sammendrag

I denne studien har jeg ønsket å belyse hvordan terapeuter kan oppleve betydningsfulle øyeblikk i terapien. Jeg kaller øyeblikkene jeg har vært på jakt etter Kairosøyeblikk og problemstillingen har vært: ”Hvordan kan systemisk arbeidende terapeuter oppleve og bli preget av Kairosøyeblikk i terapirommet?”

For å svare på problemstillingen, har jeg gjort kvalitative intervjuer av fem terapeuter. Hver av disse har fortalt meg om to erfaringer av Kairosøyeblikk i terapirommet og hvordan opplevelsene har preget dem. Jeg har brukt en fenomenologisk tilnærming og analysemetode (IPA), og kommet frem til fire funn:

1. Kairosøyeblikk opplevdes som vesentlige vendepunkt i møtene med klientene.
2. Terapeutene hadde tid til å vente på det uventede da Kairosøyeblikkene inntraff.
3. Terapeutene avslørte seg selv i forbindelse med Kairosøyeblikkene.
4. Terapeutene viste kjærlighet i forbindelse med Kairosøyeblikkene.

De fire hovedtemaene jeg fikk fra intervjuene har jeg drøftet ut fra teori om Kairosøyeblikk av Daniel Stern og The Boston Change Process Study Group. Jeg har også drøftet temaene i lys av teori fra noen utvalgte filosofer og praktikere som her samles under overskriften ”En samarbeidende og dialogisk tilnærming”.

Terapeutene jeg intervjuet beskrev betydningsfulle faktorer for at Kairosøyeblikk kan oppstå og gripes i terapirommet. Det å ha god tid og ikke pushe, slik at terapeutene i dialogen kunne fornemme hva som skjer med dem selv og klienten, fremstod som en viktig faktor. En annen faktor som syntes betydningsfull var at terapeutene var åpne og avslørte seg selv. Når den kompetente fagpersonen er åpen, viser seg selv og byr på sine tanker i møte med klienten kan det oppstå Kairosøyeblikk av vesentlig betydning både for terapeut og klient. Terapeutene jeg intervjuet beskrev også betydningen av å vise kjærlighet i terapi. Viljen til å elske sine klienter kan være vesentlig både for terapeutens evne til å se klienten og for klientens opplevelse av trygghet. Når klienten opplever seg sett med et kjærlig blick og møtes av passe uvanlige spørsmål kan Kairosøyeblikk oppstå. Slik jeg forstår terapeutenes opplevelser er dette summen av de mest vesentlige faktorer for at Kairosøyeblikkene oppstod.

Takk!

Takk til mine fem informanter som delte og dvelte ved noen av sine Kairosøyeblikk med meg. Deres fremtoning, fortellinger og refleksjoner har opplevdes som en berikelse for meg!

Takk til min veileder, Anne Hedvig Vedeler for, ditt engasjement, din gjestfrihet på Nesodden, og for at du har vist hvordan en byr på mat for tanken uten å virke styrende!

Takk til klasselærer Lennart Lorås og Heidi Eng fordi dere til sammen har skapt et passe uvanlig læringsmiljø der nye tanker har kunnet integreres i meg!

Takk til medstudenter for gode samtaler og en særlig takk til Arne Utne som var til stor inspirasjon de to første årene!

Takk til Åse Nikolaisen på Familiesenteret som tok meg inn, gav meg jobb og verdifull veiledning!

Takk til storfamilien som har gitt meg steder å skrive og samle tankene og til venner som har hørt meg snakke om Kairosøyeblikk så det holder!

Takk til mine kjæreste: Elin, Christiane, Andreas, Rebecca og Johannes som har vært forståelsesfulle for mitt mentale fravær på hjemmefronten og fysiske fravær på fotballbanen. Jeg ser frem til å oppdage Kairosøyeblikk sammen med dere fremover!

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	7
1.1 Bakgrunn for valg av tema	7
1.2 Presentasjon av problemstilling og avgrensning	8
1.3 Relevans for studiets fagfelt og praksisfeltet	9
1.4 Oppgavens oppbygning	9
2. Teori	11
2.1 Kairosøyeblikk - hva kan det være?	11
2.2 Epistemologi og grunnleggende teori om eget ståsted	13
2.2.1 Et systemteoretisk perspektiv	13
2.2.2 Et postmoderne, sosialkonstruksjonistisk og språkssystemisk ståsted.	14
2.3 En samarbeidende og dialogisk tilnærming	14
2.3.1 Tanker fra Mikhail M. Bakhtin og Søren Kierkegaard	15
2.3.2 Tanker fra John Shotter	17
2.3.3 Harlene Anderson.....	18
2.3.4 Tom Andersen	20
2.4 The Boston change process study group og Daniel N. Stern	21
2.4.1 Spedbarn og foreldre – forbilledlig kommunikasjon	21
2.4.2 Intersubjektiv speiling viser hvem vi er og skaper klima for Kairosøyeblikk	22
2.4.3 De uventede, plutselige og avgjørende øyeblikkene	23
2.4.4 Betydningen av det ikke-planlagte, det uforutsigbare og av pauser.	24
3. Metodekapittel	25
3.1 Kvalitativ metode	25
3.2 IPA - metode	26
3.3 Filosofien bak IPA som har betydning for denne oppgaven.	26
3.3.1 Fenomenologi.....	26
3.3.2 Hermeneutikk	28
3.3.3 Idiografi	29
3.4 Innsamling av data	29
3.4.1 Rekruttering av informanter og utvalgskriterier.....	29
3.4.2 Semi strukturert intervjuguide.....	31
3.4.3 Intervjuene.....	31
3.4.4 Transkripsjon og anonymisering	34
3.5 Analyseprosessen.	35
3.6 Ethiske refleksjoner	37

3.7 Troverdighet, bekreftbarhet og overføringsverdi	38
3.8 Metodekritikk – begrensninger ved min tilnærming og valg av denne metoden ...	39
4 Analyse	40
4.1 Innledning	40
4.2 Presentasjon av Kairosøyeblikkene terapeutene fortalte om	41
4.3 Kairosøyeblikk som vesentlig vendepunkt	43
4.3.1 Vesentlig for hvem?	43
4.3.2 Vendepunkt som preget.....	44
4.3.3 Kairos begrepet - Fenomenets navn og varighet.....	45
4.4 Å vente på det uventede som skjer i den beleilge tid	46
4.4.1 Vente og ikke pushe	46
4.4.2 Det uventede.....	47
4.4.3 Den beleilige tid	49
4.5 Å avsløre seg selv	50
4.5.1 Innledning.....	50
4.5.2 Geir avslører seg selv ved å ta av seg ekspertrollen.....	50
4.5.3 Kristina avslørte seg med nonverbal kommunikasjon og konfrontasjon.	51
4.5.4 Ole avslører seg selv ved å innrømmer egen tilkortkommenhet.	52
4.5.5 Frida avslører seg selv og sine egne spontane følelser.....	52
4.5.6 Morten avslører seg selv som et profesjonelt medfølende medmenneske.	53
4.5.7 Oppsummering.	54
4.6 Kjærlighet i terapi	54
4.6.1 ”Grunnleggende kjærlighet, - den sterkeste kraften som finnes”	54
4.6.2 Om ordet kjærlighet er for svulstig, hva er det da?	55
4.6.3 Å vise kjærlighet gjennom tøff omsorg.....	56
4.6.4 Å vise kjærlighet gjennom å gi og ta imot det klientene gir tilbake.	56
4.6.5 Å vise en grunnleggende kjærlighet ved å anerkjenne deres rettigheter.	57
4.6.6 Å vise kjærlighet uavhengig av egne følelser og personlige preferanser.....	57
4.6.7 Oppsummering	58
5 Drøftingskapittel	59
5.1 Vesentlig for hvem?	59
5.1.1 Hvordan var Kairosøyeblikket for deg?	59
5.1.2 Hva gjør at noe blir vesentlige øyeblikk i terapirommet.....	60
5.2 Vente på det uventede som kommer i den rette tid	61
5.2.1 Blir Kairosøyeblikk skapt?	62

5.2.2 Kairos kommer uventet.	63
5.2.3 Klar for Kairos?.....	63
5.2.4 Tegn på at Kairos kan være like om hjørnet.	64
5.3 Avsløre seg selv og ikke fremstå som ekspert, men et medmenneske,	65
5.3.1 Er åpenhet et valg eller noe som bare skjer?.....	65
5.3.2 Hvorfor lette på sløret?.....	66
5.3.3 Kairosyeblikk når terapeuten avslører seg for seg selv.....	68
5.4 Kjærlighet i terapi.....	69
5.4.1 Må man elske sine klienter?	69
5.4.2 Er kjærlighet et for svulstig ord?.....	71
5.4.3 Kjærlig er den som kjærlig gjør.	72
6. Avslutning	74
6.1 Oppsummering	74
6.2 Så blir de stående disse tre... ..	75
6.3 Utfordringer og ettertanker	76
6.4 Videre forskning.....	77
6.5 Mine fineste øyeblikk	78
Litteraturliste:	79
Vedlegg 1 Informasjonsbrev og samtykke erklæring	82
Vedlegg 2: Intervjueguide	84
Vedlegg 3: Matrise transkribert intervju, meningspunkter og teori	85
Vedlegg 4: Analysesteg 5 - navn på temaklaser fra de fem terapeutene.....	86
Vedlegg 5: Analysesteg 6 – kategorier hos terapeutene delt i fire hovedtema	87
Vedlegg 6: Godkjenning fra NSD	88

1. Innledning

I den greske mytologi var det to guder som symboliserte tid. Den ene het Kronos og symboliserte den lineære, matematiske og kronologiske tiden. Den andre het Kairos og var den yngste av Zevs sønner. Kairos var skallet, hvis man ser bort fra en lang lugg han hadde i pannen. Han hadde vinger på føttene og beveget seg raskere enn vinden. Ville noen ha tak i Kairos måten de ta ham i luggen i det han passerte. Var han forbi, kunne ingen nå ham, uansett hvor gjerne man ville. Kairos var bildet på tiden som kommer mot oss og som krever at vi med kraft griper øyeblikket og muligheten i det den passerer (Gibbs 2008).

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Utenfor Kairo i et område som blir kalt for Saltdalen har jeg flere ganger bodd hos noen koptiske munkar som har gjort sterkt inntrykk på meg. Jeg har flydd ned med mitt travle indre, og falt til ro i et enkelt miljø preget av 80 sortkledde menn som prioriterer stillhet, skriftlesning og bønn. Munkene jeg har snakket med er velutdannede, vitale og vennlige, men jeg får ikke inntrykk av at de vil overbevise meg om noe. Hos disse har jeg reflektert over meg selv og opplevd noen betydningsfulle øyeblikk ved bare å være sammen med dem. Noen ganger har de fortalt meg ting som gjør at jeg opplever å bli møtt uten at de vet særlig mye om meg. Jeg har fått inntrykk av at de fornemmer noe som egentlig er usagt. Siden 300-tallet har folk søkt livsforvandlende øyeblikk i møte med ørkenfedrene og jeg har blitt inspirert av disse.

Jeg har lest: *Det er nyttig for terapeuter å bli bevisste på det opplevelsesmangfoldet som utspilles i korte øyeblikk* (Schibbye 2012 s.332). Dette har truffet meg, for jeg tenker at Kairos kanskje stadig flyr forbi meg. Jeg har lengtet etter sensitiviteten for og evnen til å gripe Kairos som jeg har møtt i andre. Jeg er utdannet teolog, har studert gammel gresk og har et fint forhold til begrepet Kairos, så da jeg oppdaget at Daniel Stern (2007) skrev om Kairosøyeblikk ble jeg interessert.

Jeg er prest i Den norske kirke, og mens jeg har studert familierapi har jeg også jobbet som familierapeut ved et familiesenter. I mitt arbeid som terapeut har jeg vært opptatt av å komme i en tjenlig posisjon i forhold til klientene så vi kan bruke det som skjer mellom oss i terapirommet. Kanskje kan evnen til å gripe de korte øyeblikkene i samspill med andre

oppøves som en slags musikalitet, i så fall tror jeg det kan være nyttig for meg som terapeut. Da jeg forstod at denne oppgaven ga meg muligheten til å utvide mitt perspektiv på hvordan terapeuter klinisk kan gripe korte øyeblikket i terapirommet, grep jeg den.

1.2 Presentasjon av problemstilling og avgrensning

Oppgavens problemstilling er: ”Hvordan kan systemisk arbeidende terapeuter oppleve å bli preget av Kairosøyeblikk i terapirommet?” Det finnes mange måter å definere Kairosøyeblikk på. Jeg kommer nærmere tilbake til dette i kapittel to. Når jeg bruker ordet ”Kairosøyeblikk” mener jeg; ”Den rette tid for å gjøre eller uttrykke noe, for å endre noe vesentlig”.

Forskningsspørsmålene er:

Hvordan har systemisk arbeidende terapeuter opplevd Kairosøyeblikk i terapirommet?

Hvordan har systemisk arbeidende terapeuter blitt preget av Kairosøyeblikk i terapirommet?

Jeg er hovedsakelig opptatt av hvordan Kairosøyeblikk kan oppleves, men jeg er også interessert i hvordan terapeuter tenker det har preget dem. Jeg spør hvordan Kairosøyeblikk har preget terapeuter for å få en større forståelse av fenomenet. Hvordan terapeutene er preget blir her underordnet og får ikke så mye plass som hvordan de har opplevd Kairosøyeblikk.

Jeg er interessert i terapeuters opplevelser i terapirommet og intervjuer derfor ikke klienter. Terapeuter har mange erfaringer i terapirommet og har derfor kanskje et større utvalg å velge mellom enn det klienter vil ha. Klienters opplevelser av Kairosøyeblikk kunne også vært spennende å utforske, men på grunn av oppgavens beskjedne størrelse måtte jeg prioritere dette vekk. Jeg ønsker nå å lære av terapeuter som er mer erfarne enn meg og velger derfor å utforske fenomenet Kairosøyeblikk ved hjelp av terapeuters erfaringer.

Et av de overordnede teoretiske perspektivene jeg har arbeidet med i dette studiet er systemisk teori, og jeg valgte derfor å begrense meg til å undersøke fenomenet blant systemisk arbeidende terapeuter.

1.3 Relevans for studiets fagfelt og praksisfeltet

Mellommenneskelige opplevelser oppgis som den viktigste faktoren for faglig utvikling for terapeuter (Orlinsky og Rønnestad 2004). Økt forståelse for det som skjer i terapirommet kan derfor ha stor klinisk verdi. Større forståelse for hvordan øyeblikk av betydning oppstår kan gi bevissthet og oppmerksomhet på fenomenet. Kanskje fokus på Kairosøyeblikk kan gi større sensitivitet, trygghet og evne til å håndtere de øyeblikkene som kommer uforberedt på oss. Jeg håper at dette fokuset også kan hjelpe terapeuter å legge til rette for at Kairosøyeblikk kan oppstå.

Kanskje kan en dypere forståelse av hvordan vi klinisk forholder oss til Kairosøyeblikk gi oss ferdigheter som ligner på spissenes ferdigheter i fotball. Når spissen har ballen er det nyttig at den vet hva den kan gjøre. Det Daniel Stern (2007) kaller ”moving along” kan sees som nyttig Kronos tid, men når Kairos får ballen gjelder det å bruke den godt. Fokus på hva terapeuter gjør med Kairosøyeblikk kan oppøve vår sensitivitet for det betydningsfulle uuttalte, og gi økt trygghet for hvordan vi møter kritiske situasjoner i terapirommet på en autentisk og passelig måte (ibid).

For fagfeltet systemisk terapi tenker jeg at det kan ha verdi å knytte sammen gamle klassiske begreper fra retorikken og nyere utvikling. Fenomener som har blitt omtalt så lenge som Kairosøyeblikk er kanskje så tidløse at vi har noe å lære av historien. Dette er ikke et litteraturstudie så jeg går ikke dypt inn i den historiske forståelsen av Kairosøyeblikk, men begrepet setter ord på et fenomen som folk innen ulike fagfelt har forholdt seg til i over 2000 år (Sipiora 2002).

1.4 Oppgavens oppbygning

For å undersøke hvordan systemisk arbeidende terapeuter har opplevd Kairosøyeblikk i terapirommet, har jeg i denne studien dybdeintervjuet fem erfarne terapeuter om deres opplevelser av betydningsfulle øyeblikk. Jeg har analysert det de fortalte meg og drøftet dette opp mot teori. Sitater i denne oppgaven kommer for flytens skyld til å presenteres i kursiv.

I kapittel to presenterer jeg kort kompletterende forståelser av Kairosøyeblikk og mitt eget vitenskapsteoretiske utgangspunkt. Jeg presenterer deretter tanker fra Mikahil Bakhtin og John Shotter, og teori fra samarbeidende og dialogisk tilnærming. På slutten gjør jeg kort rede

for relevant teori fra ”The Boston change process study group” og Daniel N. Stern. Kapittel tre er et metodekapittel der jeg viser tenkningen bak metoden jeg har brukt og hvordan jeg har gått frem for å samle inn og analysere data for å belyse problemstillingen. I kapittel fire kommer analysen der jeg kort presenterer Kairosøyeblikk terapeuter fortalte meg om og fire hovedtemaer jeg satt igjen med etter analyseprosessen. Kapittel fem er et drøftingskapittel der jeg drøfter ulike sider ved det jeg har funnet i analysekapittelet i lys av teori som hovedsakelig er presentert i teorikapittelet. Kapittel seks er en avslutning der jeg kort oppsummerer, viser begrensninger ved studien, ideer til videre forskning og gir en avsluttende selvrefleksjon.

2. Teori

Daniel Stern bruker begrepet *nå-øyeblikket som en psykologisk tilnæringsmåte for å forstå opplevelsen av kairos* (2007:36). Stern og "The Boston change process study group" bruker ordet Kairosøyeblikk, og jeg kommer senere inn på hvordan de definerer det. Begrepet Kairos har jeg ikke funnet andre steder i pensumlitteraturen, men teori for hva som skaper gode situasjoner for betydningsfulle øyeblikk finnes, og jeg vil her trekke frem teori fra den samarbeidende og dialogiske tilnærming. Andre begreper kan gi lys til det samme fenomenet og forstås som noe av det samme, uten å være definert som Kairosøyeblikk av forfatterne. John Shotter skriver for eksempel om *slående øyeblikk som øyeblikk der den andres annerledeshet treffer oss og gjør oss til andre* (2009: 33). Eller *Nå øyeblikk – (...) som et dialogisk øyeblikk av intra-aktivitet* (2015: 105). Flere har latt seg inspirere av det samme. For eksempel skriver Jaakoo Seikula (2008), inspirert av forholdet mellom Sterns teori rundt nå øyeblikk og tanker fra Tom Andersen, om hvordan de jobbet med åpne dialoger i forhold til psykosepasienter i Nord Finland.

I dette kapitlet kommer det først en del om hva Kairosøyeblikk kan være. Deretter vil jeg vise mitt eget epistemologiske ståsted og hvilken betydning det har for hvordan jeg forstår det som skjer i terapirommet. Etter dette har jeg valgt å belyse tema med teori fra ulike miljøer. Jeg presenterer begreper og tanker som kan kaste lys over Kairosøyeblikk fra John Shotter og Mikhail M. Bakhtin. Deretter kommer det teori fra samarbeidende dialogisk tilnærming og Tom Andersen som kan være nyttig for økt forståelse av Kairosøyeblikk i terapirommet. Til siste kommer teori fra Daniel Stern og "The Boston Change Process Study Group".

2.1 Kairosøyeblikk - hva kan det være?

Uttrykket Kairos er gresk, det betydde først passe mengde og det ble brukt om den passende tid (Sipiora 2002). Etterhvert ble Kairos brukt om tid til forskjell fra Kronos, den lineære kronologiske tid, og Kairos ble et sentralt begrep i gresk retorikk (ibid). Kairos brukes også hundrevis av ganger i Bibelens greske oversettelse av det gamle testamentet, og i det nye testamentet (ibid). Samtidig med Pytagoras levde Gorgias, som så Kairos som et øyeblikks-prinsipp der man skapte mening i språket ved å tilpasse seg situasjonen (ibid). Han mente at omgivelsene ikke kan planlegges eksakt ut fra teori, og at teorier ikke kan gripe øyeblikket, derfor så han på evnen til å gripe Kairos som improvisasjonskunst (ibid).

Isokrates (436-338 f.Kr) var en innflytelsesrik retorikklærer i det antikke Hellas og har blitt kalt *den humanistiske kulturs far* (Sipiora 2002:7). Isokrates sa: *Tale er bare bra om den er tilpasset Kairos-situasjonen, har en passende stil og gis på en original måte* (Sichert i Sipiora 2002: 11). Særlig kjent er Isokrates for sin lære om hvordan fronesis (klokskap) og Kairos hører sammen og må være en del av talerens verdisystem (ibid). Fronesis handlet ikke om hva man har lest eller taleteknikker man har utviklet, men den indre klokskap til å forstå hva det er tid for nå og deretter gripe Kairosøyeblikket (ibid).

I nyere tid ser vi at Daniel N. Stern beskriver Kairos som *det gunstige øyeblikk (...) en subjektiv og psykologisk tidsenhet* (2007: 22). Han tar utgangspunkt i gammel tenkning og sier at når en stjerne er på sitt høyeste punkt er den ved sitt Kairos. Videre skriver han at:

Kairos er et mulighetens øyeblikk da hendelser krever handling eller er gunstige for handling... Selv om det ikke kommer til handling, vil ens egen skjebne likevel forandres, men på en annen måte, fordi man ikke handlet (ibid s. 36).

Daniel Stern mente at alle nå øyeblikk definert som *de små, kortvarige øyeblikkene som til sammen utgjør vår verden* (ibid: 19) kan være mikro-Kairosøyeblikk i terapirommet, fordi det dreier seg om mindre beslutninger om hvordan livet blir. Han mente Kairos er mest brukt om en-person-psykologi og brukte begrepet "*Møteøyeblikk*" for å ha holde oppmerksomheten på *den felles skapervirksomhetens karakter* (ibid: 23). Da møteøyeblikk bare er en form for nå-øyeblikk valgte han til slutt å bruke begrepet *Her og nå – øyeblikk* (ibid).

I denne oppgaven betyr Kairos: "Den rette tid for å gjøre eller uttrykke noe, for å endre noe vesentlig". Kairosøyeblikk betyr ikke den tiden det tar å blunke, men *den føyte opplevelsen av det som skjer under et kortvarig bevissthetsforløp* (Stern 2007, s. 157). Varigheten kan være fra godt under ett sekund opp til ca 20 sekunder. Det innebærer en subjektiv forståelse av at noe nytt eller vanskelig kommer inn i bevisstheten. For terapeuten som opplever øyeblikket føles det som en helhet, men fra avstand kan det deles opp i følelser, tanker, handlinger og inntrykk (ibid). Jeg avgrensar det ikke til å handle om særlig store Kairosøyeblikk eller mikro- Kairosøyeblikk. Jeg tar likevel med ordet vesentlig i definisjonen for at det skal være noe terapeutene tenker har preget dem.

2.2 Epistemologi og grunnleggende teori om eget ståsted

For å vise mitt vitenskapsteoretiske utgangspunkt for å utforske Kairosøyeblikk i terapirommet, vil jeg her kort presentere grunnleggende systemisk teori som har betydning for denne oppgaven. Jeg beskriver hvordan terapeuten kan være en del av klientens forandringsprosess og hvordan terapeuten selv kan forandres. Jeg vil videre vise hvordan mitt postmoderne, sosialkonstruksjonistiske og språkssystemiske ståsted åpner for flere forståelser.

2.2.1 Et systemteoretisk perspektiv

Hvordan kan vi forstå det som skjer i terapirommet? Gregory Bateson (1972/2000) bygger på generell systemteori, utviklet av biologen Ludvig von Bertalanffy, for å forstå kommunikasjon og systemer av levende organismer som er åpne for påvirkning av sin kontekst. Inspirert av Bateson tar jeg utgangspunkt i at dynamikken som skaper Kairosøyeblikk i terapirommet er påvirket av flere faktorer enn klient og terapeut, og at alle faktorene påvirker hverandre sirkulært (ibid). Bateson beskriver hvordan mange uavhengige og avhengige variabler gjør at man ikke lineært kan forutsi når eller hvordan et fenomen som Kairosøyeblikk vil oppstå (ibid).

Kairosøyeblikk kan oppstå som en annen ordens forandring der det ikke bare skjer noe i systemet, men også i og gjennom den som observerer systemet (Bateson 1972/2000). Jeg er interessert i Kairosøyeblikk terapeutene har opplevd i terapirommet. Det kan tenkes at dette er øyeblikk terapeutene tenker at klientene har hatt, som de har vært en del av. Jeg mener likefullt dette er terapeutenes opplevelser, som kan ha preget dem, og at det er terapeutenes opplevelser jeg vil undersøke. Mitt syn på annen ordens forandring, gir også en bevissthet om at jeg som intervjuer påvirker systemet (ibid). Jeg kommer tilbake til hvordan jeg er en påvirkende faktor i intervjuesituasjonen i kapittel 3.4.3

Mitt utgangspunkt er at terapeutenes opplevelser og de selv endres over tid (Gergen 2015). Selvet kan forståes som: *En samling av vanlige oppfatninger og tilpassede handlinger, pluss den indre tilstanden vi handler ut fra i øyeblikk til øyeblikk* (Bateson 1972/2000: 242). Tom Andersen skriver at: *I det jeg uttaler meg blir jeg den jeg er... i neste øyeblikk, når jeg uttaler meg litt anderledes blir jeg en litt annen person* (2012: 155). Terapeutenes selv og systemet kan i følge Shotter (2015), oppfattes som flytende størrelser. Likevel kommer ikke

Kairosøyeblikkene til oss bare som flytende størrelser. De står ut som konkrete opplevelser av noe som vi på en eller annen måte tilpasser oss i spesielle øyeblikk (Stern 2007).

2.2.2 Et postmoderne, sosialkonstruksjonistisk og språkssystemisk ståsted.

Jeg står i en postmoderne sosialkonstruksjonistisk tradisjon som gjør at jeg forstår Kairosøyeblikk som et sosialt konstruert fenomen vi ikke kan oppnå en sikker sannhet om (Gergen 2015). Jeg tenker det kan konstrueres flere forståelser av Kairosøyeblikk og at disse kan gi mer mening til det som skjer i terapirommet (ibid). Jeg søker derfor ikke en objektiv virkelighet, men jeg tenker at det vi oppfatter som sannheter kan regnes som sant ut fra vår nåværende måte å forstå dette på (Burr 2015). Den sosialkonstruksjonistiske tilnærmingen er kritisk til fastlåste forestillinger og generaliserbare sannheter (Gergen 2015). I dette tilfellet handler det om hvordan fenomener som Kairosøyeblikk kan oppstå. Dette står i en kontrast til en positivistisk tilnærming der man tenker at fenomener kan måles, telles og verdinøytralt vurderes ved objektive metoder for å komme frem til sannheten om hvordan disse øyeblikkene oppstår og fortolkes (ibid).

Den sosialkonstruksjonistiske epistemologi er også preget av Ludvig Wittgenstein ideer, han mente at grensene for vårt språk utgjør grensene for vår verden (Wittgenstein 1978). Jeg tenker at opplevelsene av hvordan Kairosøyeblikk kan oppstå og hvordan terapeuter tenker at det har preget dem, er forestillinger de har nå. Jeg mener at fenomener som Kairosøyeblikk blir til når noen kommuniserer til seg selv eller andre at det er et Kairosøyeblikk (Shotter, 1997). Fortellingen om hvordan Kairosøyeblikk opplevdes og preger terapeuter ser jeg derfor som et produkt av flere fortellinger.

2.3 En samarbeidende og dialogisk tilnærming

Den samarbeidende dialogiske tilnærming står i en systemisk, postmoderne og språkssystemisk tradisjon (Anderson 2009). Det betyr at man tar utgangspunkt i at både problemer og andre fenomener oppstår i språket og at det finnes mange beskrivelser av hva fenomenene man kommuniserer omkring er (Anderson 2003). Samarbeidende terapeutisk praksis har ikke som mål at man skal komme frem til en konsensus, men at dialogen skal tilføre deltagerne nye perspektiver og åpne for ny mening. Gergen skriver: *Vi må finne en vei*

til å forstå oss selv som med-skapere i sosiale prosesser, der vi kan si, det er ikke noe meg eller deg før det er oss (2015: 104).

Kairosøyeblikkene er slik sett ikke bare noe terapeutene selv opplever i en sosial kontekst, men Kairosøyeblikkene er en del av det Anderson (2003) kaller deres relasjonelle selv. Fra den språkssystemiske tilnærmingen tenker man at terapeutene er flere narrative selv. *Vi består alltid av like mange selv og potensielle selv, som vi kan få øye på i våre samtaler og relasjoner (ibid: 282).* Selv-narrativene forstås som et produkt av vår samhandling med andre (ibid). De forskjellige fortellinger vi har om oss selv *skaper identiteter som gjør det mulig for oss, eller forhindrer oss i å gjøre det vi trenger å gjøre eller ønsker å gjøre (ibid: 288).* Kanskje kan Kairosøyeblikk oppstå om betydningsfulle selv-narrativer settes i spill?

Den dialogiske tilnærmingen skaper rom for undring over det som ikke allerede er forstått, og kan i følge Hansen (2015) ligne på ”sokratisk jordmorkunst”. Dialog handler om å forstå den andre fra deres perspektiv og man er nysgjerrig på all dialog vi har med oss selv og med hverandre, verbalt og nonverbalt (Anderson 2009). For at det skal bli trygt nok, er denne tilnærmingen avhengig av en filosofi og et verdisett som skaper en holdning og ikke bare metodiske grep som i en kokebok (Anderson 2009).

I det videre vil jeg presentere tanker fra Mikhail M. Bakhtin, Søren Kierkegaard og John Shotter som kan være viktige for å forstå Kairosøyeblikk. Deretter presenteres ideer fra hvordan Harlene Anderson og Tom Andersen oppdager og konkret legger til rette forholdene for Kairosøyeblikk.

2.3.1 Tanker fra Mikhail M. Bakhtin og Søren Kierkegaard

Bakhtins filosofi har inspirert den samarbeidende tilnærming (Anderson 2003). Bakhtin skriver om betydningsfulle engangsøyeblikk som ikke kan gjentas og kaller disse ”Once-occurrent events of being”. Finn Thorbjørn Hansen (2015) betegner disse som *engangsøyeblikk* og *stjerneøyeblikk*. Dette ligger i nærheten av hvordan jeg forstår Kairosøyeblikk. Selv om *stjerneøyeblikkene* ikke opprinnelig var tenkt som Kairosøyeblikk, kan det kaste lys over betydningsfulle sider ved det terapeuter opplever.

Bakhtins (1993) beskriver en verdistyrt erfaring av virkeligheten der alt vi forholder oss til gis mening ut i fra sitt forhold til mennesket og at alt må bli menneskelig. Mennesket trenger ikke sees som et ideal eller en helt, men mennesket påvirkes av å ha den fulle oppmerksomhet og interesse (ibid).

Verdiene skaper et grunnlag for terapeutens holdninger, konstruksjoner og opplevelser i terapirommet (ibid). Bakhtin illustrere dette med et bilde. Dersom jeg ser på og dveler ved et bilde av en person jeg elsker, og min elskede på bildet får en fortjent straff. Da er konstruksjonen av det jeg ser en annen enn dersom jeg ser et tilsvarende bilde av en person jeg ikke bryr meg om, som får samme fortjente straff (Ibid: 62). Konstruksjonen av det jeg ser og legger merke til vil være ulik. Bakhtin viser hvordan det ikke dømmende blikket oppdager øyeblikk der noe blir til. Uten å viske ut skillet mellom rett og galt, pent og stygt sees den andre gjennom et blikk som er konstruert for å være helt aksepterende, kjærlig og bekreftende av det menneskelige (ibid). Han skriver:

Det verdifulle og mangfoldige ved det å være menneske (...) kan bare komme frem i kjærlig kontemplasjon. Bare kjærlighet er i stand til å holde og fastholde all mangfoldigheten og ulikheten i det konkrete menneskelige, uten å miste det eller forkaste det, (...)Bare uegennyttig kjærlighet som ikke sier: `Jeg elsker han fordi han er god, men han er god fordi jeg elsker han`, bare kjærlig interessert oppmerksomhet, er i stand til å skape en kraftig nok holdning som omfatter og beholder den konkrete mangfoldigheten i det å være uten å utarme det eller sette det i skjema (ibid: 64).

Bakhtin beskriver at vi ser oss selv gjennom andres øyne og vi trenger det kjærlige dvelende blikket for å oppleve ”engangsøyeblikk” på denne måten. Det er ikke bare det vi sier som skaper dette, men i slike kjærlige rom oppstår ”engangsøyeblikk” uten at ord kontrollerer vår oppførsel (ibid).

Bakhtin var i følge Sandler (2011) påvirket av Søren Kierkegaard som skrev: ”Kjærlighet er ikke en for-seg-værende egenskap, men en egenskap ved hvilken eller i hvilken du er for andre” (1906/1998: 29). Kierkegaard mener at å være kjærlig er å forutsette kjærlighet i den andre (ibid). Han så kjærligheten som grunnvollen i mennesket og sa at alt som bygges i en person må bygges på kjærligheten som allerede forutsettes tilstedeværende. ”Den som dømmes, (...) et annet menneske for å mangle kjærlighet, han tar grunnvollen bort – han kan ikke oppbygge” (Kierkegaard 1906/1998: 26). Den grunnleggende kjærligheten beskrives på

denne måten som virkningsfull på samtalepartnerens blikk, konstruksjoner og vilje til å vise seg i terapirommet.

2.3.2 Tanker fra John Shotter

John Shotter har vært sentral som inspirator for den samarbeidende tilnærming (Anderson 2009). Shotter skriver at i ”*nå øyeblikk*” som varer fra 8-10 sekunder er vi ”*intimt engasjert i eller i kontakt med våre omgivelser på måter som betyr noe for oss*” (2015: 105). I slike øyeblikk som, jeg kaller Kairosøyeblikk, blir man beveget av en annen eller en annerledeshet som en ikke er i stand til å skape selv (Shotter 2009). Han beskriver det som skjer i disse øyeblikkene som *intraaksjon* eller *felles handlende* (Shotter 2015). Interaksjonen forstås som to separate størrelser som samhandler mot et felles mål, mens intraaksjon har fokus på aksjon ut fra et sammenvevet vi. I intraaksjonens ”vi” er det krefter som virker sentripetale og samler opplevelsen av orden i ”vi’et”. I neste øyeblikk er det krefter i intraaksjonens ”vi” som virker sentrifugale og utvider forståelsen for ”vi’et” (ibid). Intraaksjonen skjer derfor i en felles rytme og *det passende øyeblikk føles overensstemmende av begge parter i kraft av den felles hjerterytme* (ibid: 74).

Shotter (2015) mener vi ikke kan skape eller planlegge nå øyeblikk og innovativ forandring, men vi kan forberede oss og skape omstendigheter som gjør det mulig. Finn Thorbjørnsen Hanson beskriver Shotters intraaksjons perspektiv og forstår det som at *den enkelte må legge den distanserte, iakttagende og reserverte væremåte i, ... ‘kirkens våpenhus’ før han eller hun kan tre inn under kirkens ‘hellige og felles tak* (2015: 248).

John Shotter skriver om de ”*levende øyeblikk, som gjør en forskjell i våre liv*” (2015: 94). Slike øyeblikk som jeg kaller Kairosøyeblikk kan gjenkjennes som åpninger der man kan ta et neste skritt som er annerledes enn vanlig (ibid). Man kan gjenkjenne en slik åpning når man blir slått av en begivenhet eller man merker at noe spirer i fellesskapet. Man kan også gjenkjenne en åpning om man kjenner seg urolig over at noe ikke er helt riktig eller man fornemmer at noe vesentlig er usagt på grunn av dialogisk rutine. Ved å tolke de ubeviste gestikuleringer, det uartikulerte og det ubestemte, kan man bli observant på det som fengsler, berører og beveger (Ibid: 95-96).

For å gripe ”øyeblikk av felles forståelse” trenger terapeuten en kroppslig klokskap, fremfor en kognitiv viten (Shotter 2015). Shotter støtter seg på den greske Fronesis tradisjonen. Fronesis er en form for klokskap som handler om evnen til å bedømme det spesifikke og ikke bare det allmenne (ibid). Klokskap gir terapeuter evnen til å være ledet av det de sanser i vært nye skritt og ikke bare av en oppskrift med prinsipper (Ibid: 70).

2.3.3 Harlene Anderson

Det filosofiske utgangspunktet er i følge Harlene Anderson (2009), det vesentlige grunnlaget for å forstå og drive samarbeidende praksis. Konkret mener hun denne tilnærmingen viser seg som et *samtalende partnerskap* der begge er spørrende. Terapeuten har en relasjonell ekspertise så denne kan velge *å være åpen* og *leve med usikkerhet* (ibid). Hun mener videre at endringene som skjer i terapirommet er *gjensidig forvandlende* (ibid). Samarbeidende praksis kjennetegnes også ved andre egenskaper, men disse fire som her utdypes opplever jeg mest relevante for terapeutenes beskrivelser av Kairosøyeblikk i denne oppgaven. Der annet ikke er nevnt er teorien i denne delen hentet fra Anderson (2009).

Det samtalende partnerskap viser seg ved at både terapeut og klient er i en læreposisjon der terapeutens oppgave er å skape rom og tid slik at klienten kan fortelle sin historie i sitt eget tempo. Terapeuten er oppmerksom både på ordvalg, den nonverbale kommunikasjonen og sjekker ut at den har forstått rett. Pauser, stillhet og tid til refleksjon anerkjennes som betydningsfullt.

Harlene Anderson bruker metaforen gjest – vert og skriver at terapeuten kan vise en betingelsesløs gjestfrihet. Samtidig som hun tar imot klienten som en raus og inkluderende vert tenker hun at terapeuten opptrer som en gjest i klientens fortelling. For at Kairosøyeblikk skal oppstå legger man til rette for det Shotter (2015) kaller intraaksjon, ved å orientere seg med, tenke med, snakke med klientenes ord og handle med klienten. Dette forstås som en motsetning til hierarkisk posisjonering der man har en resept eller en ferdig metode. Man avkler seg ekspertrollen og bruker sin ekspertise til å lage et miljø for forvandling gjennom samspillet uten en plan. En annen side ved å avkle seg ekspertrollen er at terapeuter med denne tilnærmingen velger å være åpne.

Åpne terapeuter velger ved samarbeidende tilnærming å være offentlige og gi den andre del i sine egne indre dialoger slik at det kan føre til forvandling. Å være åpen og offentlig er ikke det samme som å være gjennomsiktig, for selv om vi alltid kommuniserer velger vi hva vi vil vise den andre (Anderson 2003). Når terapeuter tar av seg ekspertrollen med den distansen og tryggheten som ligger i å fremstå som ”den som vet”, utsetter man seg for kritikk og man blir mer sårbar.

Når terapeuten åpent deler det han/hun selv sitter med som perspektiver det kan underes over sammen med klienten, kan det fungere som mat for tanken uten å bli styrende (ibid). Åpenhet kan hjelpe terapeuten å tilpasse sin forståelse til klientens forståelse (Anderson 2009). Videre kan det hjelpe terapeuten til at indre monologer ikke fungerer som hakk i plata og hindrer ekte møter. Endelig kan åpenhet legge til rette for Kairosøyeblikk ved at klima i samtalen blir preget av større gjensidighet og en kultur som virker inviterende. Andersons skriver om en kliente som sa:

”Er det ikke underlig, at man forventes å stole på sin terapeut, når man i virkeligheten ikke vet noe om han eller henne. Det er som å stå naken over for en, som alltid er fullt påkledd” (2003:141)

Det å være åpen er ikke det samme som å avsløre sine hemmeligheter eller intime og grenseoverskridende ting, men i passende grad by på sitt personlige selv slik at man ikke havner i en mystisk og makelig ekspertrolle (ibid).

Å leve med usikkerhet og det ikke planlagte, kan skape dialoger med spontan aktivitet, der samtalepartene finner stien sammen (Anderson 2009). Det er alltid usikkerhet om hvor de er på vei. Klienten kan komme med et ferdig definert problem. Hvis terapeuten da ikke konsentrerer seg om å løse problemet, men i stedet overgir seg til å være sammen med klienten i dennes forståelse av det, kan defineringen endre seg underveis. Kairosøyeblikk kommer kanskje gjennom å stole på at usikkerhet er ok og at det finnes åpenheten for uventede endringer?

Forventningen om **gjensidig forvandlinger** kan, slik jeg ser det, også legge til rette for Kairosøyeblikk. Samarbeidene tilnærming ser ikke bare etter forandring av klienten, men forvandling i relasjon. Det terapeuten forteller om og gjør i forhold til klienten, kan beskrives som en del av terapeutens identitetsprosess (Anderson 2003: 283). Da Kairosøyeblikk eller

annen forandring virker på de samtalepartneres forståelse av seg selv, snakker man ikke bare om forandring, men forvandling (ibid).

2.3.4 Tom Andersen

Tom Andersen (2012) var blant annet opptatt av den relasjonelle og kroppslige kunnskapens betydning for å legge til rette for forandring. Han mente mennesket ikke styres og forandres fra en indre kjerne, men at menneskets sentrum ligger utenfor den enkelte i den sosiale konteksten mennesket er plassert (ibid). Andersen beskrev videre menneskets *selv* ikke med substantivet, *et vesen* men som et verb, *værende-i-verden eller værende-i-kroppslige-bevegelser, værende-i-språk, værende-i-forhold-til-andre...* (ibid: 133). Ut fra sitt skiftende repertoire av språk og bevegelser, forholder mennesket seg til de skiftende omstendigheter og blir derfor mange skiftende selv (ibid: 155). Shotter samarbeidet med Andersen og sa i intervjuet med Vedeler at:

Ved å lytte på en så responsiv og uttrykksfull måte skapte han et rom for at klientene kunne utforske veier i seg selv, og kanskje gå stier og rundt hjørner som de ikke engang visste var der (Vedeler 2007: 177).

For å orientere seg mente Andersen at mennesket skiller mellom det vi vet hva er, det vi kanskje vet hva er og det vi ikke forstår, men fornemmer (Andersen 2012). I møte med klienter hadde Andersen ikke bare fokus på fortellingene, men også på de kroppslige erfaringene som skjer i de øyeblikkene som oppstår før og mens klienten får formulert seg i ord (ibid). Han var opptatt av at klientenes integritet måtte ivaretas så denne ikke ble presset til noe eller opplevde noe som var for forskjellig fra det som var trygt. Behovet for å skape passelig trygghet tok han også hensyn til da han stilte spørsmål (ibid).

Andersen (2012) mente at de spørsmål som hjalp mest var de spørsmål klienten ikke pleide å stille seg selv. Samtidig var det viktig å passe på at spørsmålene ikke var for uvanlige. Var spørsmålene for uvanlige, kunne klientens sammensatte selvforståelse bli disintegret. Hvorvidt de uvanlige spørsmålene var passelige vurderte Andersen ut fra reaksjonene hos klientene (ibid). Dersom spørsmålene var for uvanlige, kunne svarene bli kortere, han la merke til åndedrettet, om klienten rynket pannen eller la armene i kors osv. Slik jeg forstår Andersen så han etter åpninger for nye forståelser ved å lese spontan nonverbal kommunikasjon. Han undret seg omkring egen forforståelse, om tempo var passelig langsomt

og hvilke åpninger han skulle koble sine spørsmål på (ibid). Kanskje kommer Kairosøyeblikk ved passe uvanlige spørsmål?

2.4 The Boston change process study group og Daniel N. Stern

For å gi et annet perspektiv på hvordan Kairosøyeblikk kan oppleves og oppfattes vil jeg presentere teori fra ”The Boston Change Process Study Group”, heretter kalt BCPSG, og Daniel N. Stern. BCPSG besto av åtte forskere som forsket på psykoanalyse, observasjon av spedbarns utvikling og kognitiv neurovitenskap (BCPSG 2010). En av dem var Daniel N. Stern. I sin bok ”Change in therapy a unifying paradigm” skriver BCPSG om terapi som noe mer enn fortolkning (ibid). BCPSG skiller mellom uttalt, bevisst kunnskap på den ene siden, og ikke uttalt, implisitt, relasjonell kunnskap på den andre siden. Implisitt kunnskap betyr her *ikke symbolsk, ikke verbal, (...), ubevisst i betydningen at den ikke er refleksivt bevisst* (Stern 2007: 124). BCPSG beskriver hvordan Kairosøyeblikk kan oppstå i endring av den subjektive kunnskapen man får gjennom det som uttrykkes under det man direkte uttrykker. De skriver: *Vi ser implisitt relasjonell kunnskap som blir (...) utviklet, (...) gjennom hvert relasjonelle møte fremfor det som skjer gjennom uttalte endring i fortellingen* (BCPSG 2010:119).

Dette perspektivet dreier seg ikke bare om å forstå pasienten, men om den relasjonelle tilpassning som vises mellom terapeut og pasient i terapirommet. Det som sies og hvordan man verbalt oppsummerer forståelsen er underordnet den tilpassningen og det man gjensidig kjenner mens man snakker. BCPSG beskriver det som et nytt rammeverk for å forstå det uventede som skjer midt i terapitimene (ibid). Jeg ser dette mikroperspektivet som et par nye sterke briller som kan gi supplerende hjelp til å oppdage faktorer ved Kairosøyeblikk som utspiller seg i terapirommet.

2.4.1 Spedbarn og foreldre – forbilledlig kommunikasjon

Stern og BCPSG så hvordan små og store Kairosøyeblikk kan oppstå når to parter avslører sine indre følelsetilstander for hverandre (Stern 2007). Fokuset på den gjensidige relasjonelle prosessen i møtet kommer fra observasjoner av interaksjon mellom spebarn – omsorgsgiver, og fra dynamisk systemteori (BCPSG 2010). Stern skrev:

Hvis for eksempel et spebarn gir uttrykk for en affektiv adferd etter en hending, hvordan kan moren da la barnet få vite at hun har oppfattet ikke bare hva barnet gjorde, men også den følelsen barnet hadde og som lå bak det barnet gjorde? (2007: 100).

BCPSG viser hvordan man ovenfor spedbarn og i terapi bruker mye tid på gjentakelser, omformuleringer og variasjoner over det samme tema, så intensjonene kan bli forstått og man sammen kan komme frem til en felles forståelse (2010: 115). Samspillet med barn i fri lek, der man ikke har annet mål en å ha det gøy sammen viser hvordan man på mikroplan tilpasser seg hverandre. Det man sier er ofte fremme i bevisstheten, mens man i bakgrunnen tilpasser seg hverandres reaksjoner og forståelse av relasjonen. BCPSG beskriver det som skjer i disse relasjonelle bevegelsene øyeblikk for øyeblikk og kaller det en ”Moving along” prosess der det er viktig å ha tid og ikke være for styrt av en overordnet plan (ibid). Om relasjonen mellom spedbarn og forelder er forbilde i kommunikasjon kan det forandre tenkningen om hvordan endring og Kairosøyeblikk skapes i terapirommet (ibid).

2.4.2 Intersubjektiv speiling viser hvem vi er og skaper klima for Kairosøyeblikk

Stern (2007) beskriver hvordan subjektiviteten bygger på opplevelser og at opplevelsene ”er deg”. Samtidig mener han at *subjektiviteten er en menneskelig premiss og at konstruktivisme må bygge på no* (ibid: 63). Jeg forstår dette som at selvet som opplever Kairosøyeblikk både er innefor og utenfor personens hud. Den implisitte relasjonelle kunnskapen man trenger for å oppdage Kairosøyeblikk fordrer en intersubjektiv bevissthet (ibid). Intersubjektiv bevissthet er *en form for avspeiling som oppstår når vi blir oss bevisst innholdet i våre sinn fordi det simultant reflekteres tilbake til oss fra en annen persons sinn* (Stern 2007, s. 23). For å legge tilrette for Kairosøyeblikk er det nyttig med et optimalt, interaktivt og intersubjektivt miljø der man kan lese den andres sinn og oppnå en gjensidig forståelse av hva den andre tenker om forholdets natur og status (BCPSG 2010, Stern 2007). Stern kaller en slik intersubjektiv orientering for *Kairos-stunder* fordi man i disse øyeblikkene må handle for å oppdage hvor en står (Stern 2007: 118).

Når det i samspeilet mellom terapeut og klient oppstår et brudd på grunn av det man tolker at man har lest i den andres sinn, kan det av og til repareres. Mislykkede eller forsinkede forsøk på avspeiling kan av og til rettes opp. Har bruddet og reparasjonen hatt vesentlig betydning skapes det et Kairosøyeblikk og det intersubjektive miljøet kan gjenopprettes (Stern 2007). Vi

trenger å lese hverandres følelser og intensjoner og den intersubjektive kontakten har stor betydning, da den plasserer og bekrefter vår identitet ovenfor hverandre (ibid). Stern skriver: *Vi trenger andres øyne for å forme oss selv og holde oss selv sammen* (ibid: 119). Han viser så et eksempel med fanger på enecelle som ikke kan snakke seg til noen fordeler, men som likevel har behov for noen å snakke med. De trenger andres blick for å finne igjen og bevare sin egen identitet (ibid).

Det er både likheter og forskjeller på samspillet med våre nærmeste forbindelser og det som skaper øyeblikk i terapirommet.

Den nærmest mulige forbindelsen mellom mennesker krever både tilknytning og intersubjektivitet pluss kjærlighet. I den kliniske situasjonen er intersubjektivitet vesentlig, mens tilknytning og kjærlighet ikke er like viktig. Ikke desto mindre foreligger det vanligvis en blanding av de tre, men forholdet mellom dem kan variere mye (Stern 2007: 115).

2.4.3 De uventede, plutselige og avgjørende øyeblikkene

Mens terapeut og klient er ”moving along” i terapirommet kan de oppleve øyeblikk som er svangre med en ukjent fremtid eller en trussel og det finnes ikke noen plan for hva man skal gjøre (BCPSG 2010). Med ”brillene fra Boston” ser man at disse, i forhold til de tilstøtende Kronos øyeblikkene, står frem som mer subjektivt ladede øyeblikk med mer følelser og økt opplevelse av tilstedeværelse (ibid). Forholdet mellom terapeut og pasient står plutselig på spill og fordrer en spesifikk personlig respons (ibid). BCPSG kaller disse for *Nå øyeblikk* og skriver: *Nå øyeblikk er som det gamle greske Kairos konseptet et unikt øyeblikk som må gripes, da din skjebne vil avhenge av om du griper det og hvordan* (2010: 16).

Stern skriver at kritiske-nå-øyeblikk, der det eksisterende intersubjektive feltet er truet, etterfulgt av ”møte-øyeblikk”, skaper Kairosøyeblikk i terapirommet (2007). Kritiske-nå-øyeblikk kan komme fra det som har skjedd i terapien uten at man sammen har lagt merke til det. I slike øyeblikk blir det stilletiende reist tvil om relasjonen og måten man er sammen på. Møteøyeblikkene står frem som: *noen av de mest avgjørende forandringsfremmende opplevelsene i psykoterapien, ... de huskes flere år senere som det som forandret forløpet av terapien* (ibid s. 178). Det er ikke uvanlig at forløsende møteøyeblikk kommer rett etter kritiske-nå øyeblikk (ibid).

Det som driver en slik bevegelse fremover er ønsket om en intersubjektiv kontakt slik at man: 1) hovedsaklig ubevisst peiler seg inn på hva den andre nå avslører, kalt intersubjektiv orientering, 2) deler opplevelser og opplever å bli forstått, kalt å utvide det intersubjektive feltet, og 3) omdefinere seg selv ved å gjenspeiles i den andres øyne (ibid: 157). BCPSG beskrivelser av det som skjer på mikronivået når kritiske-nå-øyeblikk blir til møte-øyeblikk kan kanskje språksette og kaste lys over opplevelser terapeutene beskriver som sine Kairosøyeblikk.

Når det ikke gikk så godt og terapeuten handlet upassende i et kritisk-nå-øyeblikk kan det beskrives som et tapt Kairosøyeblikk (BCPSG 2010, Stern 2007). Stern mente at terapeuter ofte går glipp av at klienten har kritiske-nå-øyeblikk eller at terapeuten kan bli engstelig og skjule seg bak tekniske grep (2007). Dette trenger ikke være ødeleggende, men klienten kan få lavere tanker om terapeutens evne til å forstå og det kan ha en sterk negativ effekt (ibid). Jeg tenker dette er relevant da tapte møte-øyeblikk ikke bare kan føre til brudd i alliansen, men at terapeuten også kan lære noe av det og at det derfor kan bli Kairosøyeblikk for terapeuten videre.

2.4.4 Betydningen av det ikke-planlagte, det uforutsigbare og av pauser.

BCPSG hadde først fokus på de særlig intense, uventede øyeblikk (BCPSG 2010). De så etterhvert at mange vesentlige Kairosøyeblikk også skjer på andre steder enn de store høyder (ibid). Dette førte til at de fokuserte mer på usikkerhet, det uforutsigbare og potensielt kreative som er i alle ikke-planlagte og spontane samtaler mellom terapeut og pasient (ibid). De beskriver hvordan vesentlige, uventede øyeblikk i terapirommet ofte oppstår i pauser med flere sekunders stillhet (ibid). Til tross for at man kjenner konteksten, kan det i løpet av pausene komme et skifte i det intersubjektive feltet som ikke kan forutsees. De skriver: *selv den mest innsiktsfulle terapeut kan ikke vite hva pasienten vil si i hennes neste setning* (BCPSG 2010: 114). Selv om man tenker på samme tema vil det eksakte ordvalget og resten av det intersubjektive samspillet i, og etter pausen, avgjøre hva som skjer videre. Det ikke-planlagte og improviserte kan være skapende, men det terapeutiske system og relasjonen må likevel fungere innenfor rammer, om det potensielt kreative skal bli nyttig og ikke kaos (ibid). Denne oppgaven handler om terapeutenes beskrivelser av Kairosøyeblikk som har preget dem og er ikke spesielt fokusert på deres største høydepunkt i terapirommet. BCPSGs fokus på tid til det ikke planlagte, uforutsigbare og pauser kan derfor være nyttig.

3. Metodekapittel

Det vitenskapsteoretiske perspektivet i denne oppgaven kommer som vist i kap 2.2 fra sosialkonstruktivismen. Ut fra problemstillingen og det sosialkonstruksjonistiske perspektiv er jeg opptatt av hvordan Kairosøyeblikkene opplevdes i den sosiale konteksten de oppstod og hvordan terapeutene i ettertid konstruerer en forståelse ved å sette ord på hvordan det har preget dem (Burr 2015). Det som har skjedd i terapirommet studeres ut fra den meningen terapeutene tillegger fenomenene, språket og handlingene (Burr 2015; Gergen 2015).

Jeg ville intervjuere terapeuter for å undersøke hvordan de har opplevd Kairosøyeblikk i terapirommet. I dette kapittelet viser jeg noe av tenkningen bak metoden jeg har brukt for å samle inn data fra terapeuter for å belyse problemstillingen. Jeg viser hvordan datainnsamlingen foregikk og hvordan jeg gikk frem i analyseprosessen som førte til at jeg satt igjen med fire rikt nyanserte hovedtemaer. Her følger også en etisk refleksjon, en del om troverdighet, bekreftbarhet og overføringsverdi, samt noen om begrensninger ved denne tilnærmingen.

3.1 Kvalitativ metode

Jeg vil undersøke hvordan terapeuter har opplevd og blitt preget av Kairosøyeblikk i terapirommet. Med utgangspunkt i en sosialkonstruksjonistisk epistemologi (Gergen 2015; Burr 2015), og inspirert av Stern (2007) som hadde fokus på det fenomenologiske, ønsket jeg å benytte en metode som passer dette. Kvalitative metoder egner seg til å undersøke hvordan folk fortolker fenomener de opplever, og særlig egnet er kvalitative metoder når man ønsker fyldige beskrivelser (Landridge 2007). Jeg ønsket flere fortellinger som kunne utvide mitt perspektiv og var ikke opptatt av å måle noe jeg allerede antok. Rolf Sundet skriver: *Forskjeller er verdens salt,(...) Å redusere forskjellighet er å redusere både enkeltpersoners og økologiens mulighet for utvikling* (2015: 21). Jeg ønsket å utvikle min forståelse av dette fenomenet og trengte derfor en metode som går i dybden og fokuserer på betydningen av disse øyeblikkene.

For å svare på problemstillingen ble det viktig å etablere en metodisk tilnærming som var sensitiv nok til at de ville dele sine opplevelser og tanker, og en kvalitativ metode ble derfor et naturlig valg (Kvale og Brinkmann 2012). God kvalitativ forskning er sensitiv ovenfor kontekst og litteratur, forpliktet på å være nøyaktig og transparent, logisk sammenhengende

og omhandler noe som oppleves interessant (Smith, Flowers og Larkin 2009). Dette er vesentlige momenter for de som har utviklet metoden som kalles IPA, Interpretativ Phenomenological Analysis (ibid). Datainnsamlingsmetoden er dybdeintervjuer, og jeg kommer nærmere inn på rekruttering og gjennomføring av intervjuene senere. IPA er en metodisk tilnærming som påvirker hele datainnsamlings og analyseprosessen, så jeg presenterer derfor tenkningen bak dette først.

3.2 IPA - metode

IPA metoden ble utviklet på slutten av 1900 tallet og er egnet for å analysere den enkeltes erfaringer og den meningen disse tillegger i tolkningen av fenomenene (Smith m.fl. 2009). En annen side ved denne metoden er at den setter fokus på forholdet mellom forforståelsen og det informantene forteller på en måte som utvider og tydeliggjør forskningsprosessen (ibid). Denne metoden gir på en særlig måte rom for det individuelle og unike, og analyseprosessen er særskilt egnet for å ta hensyn til intervju-objektens egne forståelser av sine opplevelser (ibid). Kairosøyeblikk er et fenomen som oppstår i sosiale og relasjonelle kontekster og tolkning er vesentlig for forståelsen. IPA synes derfor å være en metode som ivaretar det relasjonelle fokuset på informantens opplevelse og tolkning, samtidig som den anerkjenner at jeg er en fortolker.

3.3 Filosofien bak IPA som har betydning for denne oppgaven.

Forskningsdesignet og metoden som kalles IPA, bygger på fenomenologisk filosofi, hermeneutisk filosofi og tenkning omkring betydningen av idiografiske fremstillinger (Smith m.fl. 2009). Da dette har grunnleggende betydning for den metodiske delen av oppgaven vil jeg i det følgende, uten å gjøre rede for det hele, trekke frem vesentlige sider ved nevnte aspekter.

3.3.1 Fenomenologi

Fenomenologi kan defineres som: *måten ting blir oppfattet på mens de fremstår for bevissthet* (Langdridge 2007: 10), og fokuserer på hvordan man kan skape rike beskrivelser av folks levde erfaringer og syn på verden (Smith m.fl. 2009). Man har oppmerksomheten på hvordan noe oppfattes av bevisstheten, ikke primært hvordan det dukket opp, men hvilke

sanseinntrykk, følelser, fantasier og forventninger som dukker opp i bevisstheten (Stern 2007). En utforsker ikke den ytre virkeligheten, men hvordan noe kommer til syne etter hvert som det dukker opp i vår opplevelse (ibid).

Edmund Husserl (1999) utviklet den filosofiske fenomenologien. Han var opptatt av hvordan bevisstheten retter seg intensjonelt mot objektene rundt oss (ibid). Fenomenologisk tilnærming undersøker hva som oppleves og måter personer opplever fenomenet på i forhold til sin livsverden (Landridge 2007). Livsverden er den konkrete verden som oppleves (ibid). Husserl brukte det greske begrepet epoché (1999: 83) som en betegnelse for et ideal om å sette til side sin egen forforståelse, avstå fra egne antakelser, og tvile på den umiddelbare forståelsen av fenomenet. Dersom forforståelsen helt kunne legges til side vil man kunne se fenomener som for første gang, og undersøke dem objektivt (ibid). Ønsket om epoche viser seg først og fremst i analyseprosessen, men også i intervjuene.

Ved fenomenologisk reduksjon er man opptatt av å høre subjektive opplevelser beskrevet detaljert og fra flere vinkler. Man setter mening ved siden av hverandre uten raskt å avgjøre hva som er viktig, noe som kalles horisontalisering. Deretter kontrolleres tenkelige hypoteser med teksten i konteksten (Landridge, 2007).

I fenomenologien har man også vært opptatt av fenomenets essens (ibid). Man kan forestille seg hva som hadde vært annerledes hvis... , og ved forestilt variasjon kan man reflektere rundt hva som ligger under opplevelsen av fenomenet. Dersom man virkelig lykkes med epoche, fenomenologisk reduksjon og forstilt variasjon har man tenkt at forskeren kan trekke en universell essens av et fenomen en eller flere personer opplever (ibid).

Martin Heidegger (1996), som var Husserls student og assistent i Freiburg skilte mellom det ontiske, det værende og læren om det værende, det ontologiske. Han mente at vi ikke vil komme lengre enn hvordan ”det værende”, fremstår for oss og sa: *Fenomenologiske undersøkelser (...)* må la det værende tolke seg selv (ibid: 179). Heidegger fremholdt at mennesket er uatskillelig fra sin livsverden og at det derfor ikke er mulig å komme frem til noen fenomenologisk essens (ibid). Tenkningen rundt dette har betydning for hva man forventer å oppnå ved bruk av fenomenologisk metode. Jeg tar utgangspunkt i at jeg ikke kan komme frem til en universell essens av Kairosøyeblikk, men at jeg kan få større forståelse av fenomenet ved epoche, fenomenologiske reduksjon og forestilt variasjon.

3.3.2 Hermeneutikk

IPA forutsetter etterrettelig tolkning av tekst og bygger på hermeneutikk (Smith m.fl.2009) Hermeneutikk er lære om fortolkning og forståelse (Thomassen 2006:157). Fortolkningslæren har historisk sett vært en metodisk tilnærming til å forstå bibeltekster og lovtekster der man har tolket enkeltheter ut fra helheten og helheten ut fra enkeltheter (ibid).

Friedrich Schleiermacher (1998) bidro blant annet til hermeneutikken med fokus på å forstå formidleren og tolkeren, ikke bare teksten som tolkes. Ved for eksempel å analysere språket en person bruker, kan man få et tilleggsperspektiv som informantene selv ikke har reflektert rundt. En annen sentral side ved hermeneutikken som er betydningsfull for IPA, er idealet om at nye funn ikke skal forsvinne i egen forforståelse (Smith m.fl. 2009). Selv om forforståelsen av Kairosøyeblikk kommer før møtene med terapeutenes beskrivelser, kan terapeutens beskrivelser av sine Kairosøyeblikk gjøre oss bevisste på vår forforståelse (Smith m.fl. 2009). Ved gjentatte bearbeidinger og metodiske grep i møte med teksten får jeg en stadig gjentatt tilnærming til min egen forforståelse.

Kommunikasjonens kontekst er også viktig når jeg undersøker Kairosøyeblikk. Det kommuniseres alltid fra et sted, men vel så viktig er det at vi alltid forsøker å forstå ut fra en spesifikk kontekst, tradisjon og livshorisont (Langdridge 2007). Gadamer (2010) mener at forfatteren ikke hadde større autoritet til å tolke en tekst enn leseren. Han utfordrer Schleiermachers tydelige fokus på å forstå formidleren, og mente at det å tolke teksten hadde forrang og tolke personen som formidlet teksten var sekundært. Ut fra denne tenkningen kan man si at den hermeneutiske sirkel ikke bare er mellom helhet og del, men også mellom fortolkeren og teksten (Thomassen, 2006).

I IPA skrifteliggjøres det informantene sier slik at det kan tolkes ved hjelp av teknikker fra hermeneutiske metoder (Smith m.fl. 2012). Når det sagte fastholdes i tekst oppstår det en avstand, teksten får en egen autonomi og forskeren blir friere fra informantens intensjoner og konteksten den oppstod i (ibid). Samtidig er det et ideal å bruke informantens forståelse av situasjonen og fenomenet som undersøkes. Ricoeur (1977) skrev om hermeneutikk ut fra empati og hermetikk ut fra en kritisk tilnærming. For å skape mening kan vi søke en dialogisk tilnærming mellom egen livshorisont og den teksten forteller om. Dette skjer ved innlevelse og empati for å berøres av den opprinnelige erfaringen. På den annen side kan det også skapes mening av et kritisk perspektiv der man søker underliggende motivasjoner og andre

betydningsfulle faktorer. Ved den kritiske tilnærmingen brukes teoretiske perspektiver utenfra for å kaste lys over det som beskrives (Langdridge 2007). I IPA og denne oppgaven er kritisk tilnærming byttet ut med en spørrende tilnærming. Dette kommer frem både i analysearbeidet, intervjuet og senere i temadrøftingen.

3.3.3 Idiografi

Ideografi er også viktig som grunnlag for IPA (Smith m.fl. 2009). Det gjør at forskeren ser etter detaljer (ibid). Ved å bruke denne metoden søker jeg å oppnå dybdekunnskap. Det ideografiske preget på IPA viser seg, også ved at jeg leter etter det spesifikke (ibid). Alle fenomener har noe unikt ved seg og de oppstår i en spesifikk kontekst med spesifikke personer. Jeg ser i denne oppgaven etter konkrete Kairosøyeblikk, som spesifikke terapeuter har opplevd i en spesifikk kontekst. Jeg valgte å beskrive systemisk arbeidende terapeuter som er anerkjente av andre terapeuter for å samle fokuset. Hvis jeg skulle vært enda mer spesifikk kunne jeg valgt pensjonerte terapeuter av hunkjønn, men det valgte jeg ikke. Mens hermeneutikken samler ulike sider av et fenomen som Kairosøyeblikk i en hermeneutisk sirkel beholder ideografien fokuset på det spesifikke. Det spesifikke fokuset gjør at jeg skal være forsiktig med å trekke konklusjoner på et generelt plan (Gergen 2015), men andre kan ha nytte av at den enkelte tilbyr sitt eget perspektiv og forhold til det som undersøkes (Smith, m.fl. 2009). Uten at jeg vil snakke om en universell essens (Landridge 2007), kan vi tenke at det spesifikke kan gi gjenkjennelse for flere når det handler om opplevelser av så allmenne menneskelige fenomener som Kairosøyeblikk (Smith, m.fl. 2009)

3.4 Innsamling av data

For å svare på problemstillingen valgte jeg å snakke med terapeuter som kunne dele sine opplevelser og tanker om hvordan disse øyeblikkene hadde preget dem. I denne delen redegjør jeg for rekruttering og utvalgsriterier, intervjuguide og samtalenes forløp, før jeg viser hvordan samtalene ble tekst.

3.4.1 Rekruttering av informanter og utvalgsriterier

Jeg ville intervju erfarne og anerkjente, systemisk arbeidende terapeuter, for å undersøke Kairosøyeblikk. Terapeutene skulle være erfarne for å ha et rikt utvalg av Kairosøyeblikk å

velge mellom, og de skulle være trygge nok til å dvele ved sine egne opplevelser. Trotter – Mathison, m.fl. (2010) beskriver hvordan den erfarne terapeut ofte forstår at det ikke finnes klare svar og er mer vant til å være i usikkerhet, tvil og mysteriet uten å gripe til enkle forklaringer.

Anerkjente terapeuter betyr her terapeuter som andre terapeuter ved behov vil bruke selv eller anbefale til familie og venner (Sullivan m.fl. 2005). Jeg antok at anerkjente terapeuter kanskje var mer vant til å reflektere rundt sin praksis enn ikke så anerkjente terapeuter. Hvorvidt det stemmer har jeg imidlertid ingen garanti for. Kanskje ville jeg fått veldig interessant datamateriale fra erfarne terapeuter som av forskjellige årsaker har mistet sin anerkjennelse. Jeg vurderte dette, men kom til at rekrutteringen og utvalgskriteriet kanskje ville bli unødvendig komplisert.

Samtidig som jeg var på leting etter anerkjente terapeuter var jeg opptatt av å få frem forskjeller for å utvikle ny forståelse. Jeg valgte derfor å intervjuere terapeuter med ulik grunnutdanning, ulikt utdanningsnivå, ulike arbeidssteder, i ulike livsfaser og av begge kjønn.

Terapeuter ble rekruttert ved hjelp av snøballmetoden ved teoretisk og strategisk utvalg (Thagaard 2013). Det betyr konkret at jeg visste om to som hadde særlig fokus på det som skjer i spesielle øyeblikk i terapirommet. Jeg kontaktet disse og de ble med. Videre spurte jeg tre fagpersoner i forskjellige miljøer, om å anbefale meg noen de regnet som dyktige. Jeg fikk fire navn jeg valgte å kontakte og tre av disse ble med i undersøkelsen min. Jeg endte opp med to kvinner og tre menn. Jeg har ikke selv gått i terapi hos noen av informantene. Relasjonen til de to jeg visste om, opplevdes verken som en fordel eller en begrensning for meg. Jeg vet ikke om det var av betydning for dem. Dette vil jeg komme nærmere inn på i 3.4.3. På grunn av oppgavens beskjedne størrelse og tidsramme tenker jeg dette gir tilstrekkelig data til å svare på problemstillingen.

For å rekruttere terapeutene snakket jeg først med dem på telefon, deretter sendte jeg ut informasjonsbrev og samtykkeerklæring, vedlegg 1. Jeg informerte dem om hva jeg ville snakke med dem om, men valgte å ikke sende dem intervjuguiden. Grunnen til det var at jeg ikke ønsket at intervjuguiden skulle virke styrende eller begrensende for samtale. I ettertid tenker jeg at det også kunne vært en fordel om de hadde fått intervjuguiden som et ekstra initiativ til å forberede seg. Fire terapeuter hadde på forhånd tenkt på hvilke øyeblikk de ville

snakke om. Den femte ønsket å utforske ytterligere hva jeg mente med Kairosøyeblikk før han valgte øyeblikk

3.4.2 Semi strukturert intervjuguide

Intervjueguiden besto av en innledning som handlet om hva jeg søkte større forståelse av og her forsøkte jeg også å avklare hvordan informantene selv ville definere Kairosøyeblikk. Deretter ønsket jeg å høre deres fortelling om to Kairosøyeblikk. Jeg ville høre utdypende beskrivelser av det som skjedde og tanker de hadde om hvordan disse Kairosøyeblikkene hadde hatt betydning for dem.

Jeg startet med å stille åpne spørsmål, med utgangspunkt i deres fortelling. Jeg ba dem deretter beskrive faktorer i konteksten de vurderte som vesentlige. Samtalen gikk så videre med en intervjuguide som støtte for å holde fast i øyeblikket og dvele ved det så lenge som mulig for å se hva som åpnet seg. Etter prinsippene om epoche og fenomenologisk reduksjon (Husserl 1999, Landridge 2007), ville jeg tvile på at jeg hadde forstått, hvordan dette var for dem. Jeg utforsket derfor det de kunne fremkalle i bevisstheten om Kairosøyeblikkene uten at jeg tok stilling til hva som var viktigst. I intervjueguiden var det videre lagt opp til å bruke forestilt variasjon for å snakke frem hva som var essensen (Landridge 2007), vesentlig og uvesentlig, for deres opplevelse av fenomenet.

Dette er en blanding av semi-strukturert og temabasert intervjuguide (Thagaard 2013), da jeg benyttet flere støttende spørsmål og prinsippene om forestilt variasjon og epoche. Jeg utformet intervjueguiden og sendte den til veileder som blant annet kom med nyttige påminnelser om å dvele ved ordene de bruker fremfor å styres av å få svar på alle mine spørsmål. Intervjueguiden er i vedlegg 2.

3.4.3 Intervjuene

Intervjuene skjedde på avskjermede steder som terapeutene valgte (Thagaard 2013). Fire av fem terapeuter valgte at vi skulle gjennomføre intervjuene på egen arbeidsplass. Den femte terapeuten møtte jeg i et rolig hjem. Innledningsvis tok jeg opp tema fra samtalen vi hadde hatt på telefon, samt informasjonsskrivet jeg hadde sendt. Jeg forklarte igjen at jeg tok ansvar for anonymisering og vi snakket om defineringen av Kairosøyeblikk. Særlig viktig var det å

presisere at det var deres opplevelser av Kairosøyeblikk og ikke klientenes opplevelser jeg ønsket å snakke om.

Thagaard fremhever at etableringen av *en tillitsfull atmosfære i intervjusituasjonen ikke kan overvurderes* (2013: 113). Jeg var forberedt på at øyeblikkene vi skulle snakke om kunne være verdifulle for dem og at dette var erfarne samtalepartnere. Jeg valgte derfor å informere dem om at det ikke var uærbødig ment, dersom jeg stilte spørsmål de syntes var upassende eller unødvendige. Jeg opplevde terapeutene som positive og åpne, og jeg tror at de merket min interesse og anerkjennelse.

Det kan forekomme en asymmetri i makt mellom intervjueren og intervjuobjektet, men der det er elitepersoner som intervjues kan dette oppveies (Kvale og Brinkmann, 2012). Jeg opplevde ikke makt-ubalanse som et problem, men siden jeg visste at det var anerkjente terapeuter var det viktig for meg å være godt forberedt og vise at jeg hadde lest meg opp på teori om temaet. Jeg ville vise meg som en verdig samtalepartner som de var villige til å utforske dette sammen med (ibid).

Andersen (2012) var opptatt av tempo, pauser og stillhet for å legge til rette for den indre og ytre samtalen. Dette er også beskrevet som essensielt for intervjusituasjonen og var noe jeg vektla i intervjuene (Kvale og Brinkmann 2012). Jeg refererte i innledningen av samtalene til noe teori som for eksempel Shotters levende øyeblikk eller Sterns her og nå øyeblikk, men ut fra tenkningen om *livsverden* (Landridge 2007), var jeg tydelig på at terapeutene ikke trengte å plassere seg i forhold til teoretikere om ikke det opplevdes betydningsfullt.

Selv om jeg opplevde terapeutene som tålmodige og interesserte samtalepartnere måtte jeg justere min utforskingstrang etter hvor interessert de var i å beskrive dette fra flere sider. En av terapeutene var særlig opptatt av å fortelle mer generelt og om hva terapeuten trodde klientene opplevde enn å holde seg til egen opplevelse av Kairosøyeblikket. Det var ikke så lett for meg å lede denne til å holde fokus på seg selv, men det generelle gav meg interessante perspektiver og periodevis var vedkommende tydelig på egen sårbarhet i forhold til øyeblikket som var valgt.

Jeg hadde i intervjuguiden lagt opp til å utforske to fortellinger og det opplevdes som det skapte en hermeneutisk dynamikk. Fortellingene om to ulike Kairosøyeblikk bidro med

kontraster og likheter som de selv påpekte. Det å gå på en ny fortelling skapte for meg en opplevelse av letthet som gjorde videre utforskning og ettertenksomhet mer overkommelig.

Ut fra mitt epistemologiske og metodiske ståsted tenker jeg at intervjuene skapte mening både for terapeutene og meg (Gergen 2015). Jeg har reflektert over betydningen av at jeg kjente til to av terapeutene (Thagaard 2013). De opplevdes verken mer forsiktige eller tillitsfulle enn de andre, og mine forventninger til samtalene med dem opplevdes heller ikke betydningsfullt annerledes. Samtidig tenker jeg at terapeuter som snakker med meg om sine øyeblikk påvirkes av å konstruere disse forståelsene sammen med meg. Det at jeg er prest og familieterapeut kan ha noe å si for hva de velger å konstruere. Det at jeg er mann kan også ha betydning. Det samme kan min alder. Jeg vet ikke hva det har å si, men jeg er bevisst på at det kan ha betydning for hvilke ord som brukes og hva de kjenner på når de rekonstruerer sine Kairosøyeblikk i samtale med meg.

En del av min metodiske tilnærming er også bevissthet om at jeg har en forforståelse i møte med ny kunnskap som gjør at jeg legger merke til noen ting og overser andre. Mine erfaringer fra terapirommet, fra møter med kollegaer og egne erfaringer med Kairosøyeblikk har påvirket meningen jeg konstruerer av deres Kairosøyeblikk. Jeg tenkte for eksempel i starten av arbeidet med denne studien, at Kairosøyeblikk er store og slående opplevelser, men da jeg leste mer, åpnet jeg meg opp for at det er mye som kan være vesentlig. Jeg tenker at dette har hatt betydning for hvordan jeg viste interesse for ulike Kairosøyeblikk i samtalene.

I innledningen til intervjuene sa jeg at Kairosøyeblikkene kunne være noe de var fornøyde med eller noe de ikke ville ønske å oppleve igjen. Øyeblikkene de valgte ble beskrevet som fine, merkelige, gode og vonde opplevelser. De valgte i utgangspunktet ikke tabber eller vonde øyeblikk, men ut i samtalen kom det også det. En av terapeutene fortalte for eksempel om et brudd som ikke ble reparert og dette var et smertefullt Kairosøyeblikk for han. Jeg tenker at om jeg hadde hatt to intervjuer med de samme terapeutene, hadde det vært spennende med ett intervju om to Kairosøyeblikk de var stolte av og ett intervju om to Kairosøyeblikk de opplevde som uheldige eller skamfulle.

3.4.4 Transkripsjon og anonymisering

Intervjuene varte fra 1t og 10 min til 1t og 53 minutter. Jeg gjorde opptak med diktafon. For å ha fullt fokus på terapeutene tok jeg ikke notater underveis. I etterkant av intervjuene gjorde jeg et lite notat eller opptak for meg selv der jeg kort reflekterte over det jeg satt tydeligst igjen med når samtalene var over (Smith m.fl. 2009: 73). For eksempel skrev jeg etter samtalen med en jeg har kalt Ole: *jeg berøres av det han sier om å være ydmyk og ville være liten for å komme nær. Ole er samtidig pågående og det tenker jeg er ganske spennende. Det oppleves som han skaper et åpent rom med måten han er på. Det oppleves innbydende og jeg opplever meg invitert, nær meg selv, gjennom måten han forteller på.* Opptak av egen refleksjon ble ikke transkribert, men var stikkordsmessige notater jeg gikk tilbake til om inntrykk jeg satt igjen med rett etter intervjuene.

Transkripsjonen ble utført etter hvert intervju før jeg gikk i gang med det neste. Mens jeg transkriberte noterte jeg kort ned om det var tanker eller perspektiver jeg opplevde særlig interessante. Ved transkripsjon og små personlige notater ble jeg tydeligere klar over hva nytt jeg ble opptatt av som preget for forståelsen jeg gikk med til neste intervju, (Smith m.fl. 2009). For eksempel ble jeg opptatt av forholdet mellom Kairosøyeblikk og tempo, ved transkribering av andre intervjuer. Da terapeutene selv kom inn på tempo i tredje og fjerde intervju var dette noe jeg var interessert i å høre mer om.

Transkripsjonene er skrevet så ordrett og nært terapeutenes opprinnelige utsagn som mulig, men for å anonymisere terapeutene og klientene har jeg valgt å referere det som ble sagt uten å bruke dialekt. Bruk av bokmål gjør også anonymiseringen enklere. Setningsoppbygningen og tegnsetning er min tolkning og ikke rettet, språket kan derfor tidvis oppleves muntlig og dvelende. Latter og særlige pauser er transkribert i tråd med IPA (Smit m.fl. 2009).

Terapeutene har snakket om klienter, pasienter og brukere, men for anonymiseringens skyld har jeg valgt å bruke ordet *klienter* om alle og jeg har byttet stedsnavn og egennavn.

Terapeutene arbeidet i ulike kontekster i fire forskjellige fylker og har ulik utdanning, men av hensyn til anonymitet velger jeg å ikke beskrive dette nærmere. Jeg har også byttet kjønn på en klient der jeg fikk inntrykk av at det ville trygge anonymiseringen, uten å ødelegge for forståelsen.

3.5 Analyseprosessen.

Målet med denne analysen er å synliggjøre, på en etterrettelig måte hvordan terapeutene opplever å blir preget av sine Kairosøyeblikk, slik at det skaper mer forståelse av det som kan skje i vesentlige øyeblikk (Thagaard 2013). Ved horisontalisering av mange fortellinger om Kairosøyeblikk ved siden av hverandre utvides perspektivet og jeg har latt mangfoldigheten få plass. Ønsket om å definere en essens i det enkelte Kairosøyeblikk har ikke vært tvingende, men terapeutene oppsummerte av og til selv hva de syntes var de mest vesentlige faktorer. Jeg lagt stor vekt på å la vesentlige sider ved terapeutenes opplevelser komme frem med deres egne ord (Smith m.fl. 2009). Systematikken i analyseprosessen legger til rette for dialog mellom de ulike beskrivelsene i tråd med prinsippene for IPA (ibid). Jeg har valgt å følge Smith sin anbefaling om en intervjuanalyse i 6 steg (ibid).

- **Steg 1 Lese teksten flere ganger og dvele ved den.**

Første steg var å lese transkripsjonene flere ganger og lytte på nytt til opptakene etter noe som tydeliggjorde noe nytt ved det jeg leste. Ut fra prinsippet om Epoche (Husserl 1999), ønsket jeg å sette min egen forforståelse til side og lese transkripsjonene med en tanke om at det kanskje var noen betydninger jeg kunne få et rikere bilde av. Ved fenomenologisk reduksjon så jeg etter flere lag av betydning, holdt disse ved siden av hverandre, og sjekket det med teksten (Landridge 2007: Smith m. fl. 2009).

- **Steg 2 Meningsfortettinger**

Deretter nummererte jeg intervjuene i punkter hovedsakelig ut fra spørsmål og svar. Jeg laget så en matrise med tre kolonner og satte teksten i den midterste. Jeg lette så etter det meningsbærende ut fra forskningsspørsmålene. Ut fra den fenomenologiske tilnærmingen var terapeutenes perspektiv i fokus (Heidegger 1996), og jeg forsøkte å holde meg nær terapeutens uttalte mening og ordvalg. Meningsfortettinger og nøkkelord noterte jeg i høyre marg, mens jeg forsøkte å være i deres livsverden (Landridge 2007). Med deres livsverden mener jeg deres forståelse av det de opplevde ut fra hvordan det gav mening for deres liv i verden (ibid).

- **Steg 3 Utvikling av temaer**

Det tredje skrittet ble å fortolke terapeutenes mening ut fra meningsfortettingene og teksten på en respektfull måte. Det hermeneutiske samspillet mellom del og helhet kommer her tydeligere frem og jeg som fortolker var friere til å dvele ved ulike deler av det de hadde

fortalt uten å være helt styrt av terapeutenes egen forståelse (Gadamer 2010). I venstre marg noterte jeg stikkordsmessig referanser til teori, mulige sammenhenger og egne refleksjoner. Et eksempel på hvordan matrisen da så ut, vises i vedlegg 3.

- **Steg 4 Sammenhenger og forskjeller mellom ulike fremvoksende tema.**

Jeg skrev ut matrisene fra de ulike intervjuene på ark med ulik farge og klippet dem ut. Utsagn med meningsfortetting og fortolkning ble spredt utover på et stort gulv. Der ble de analysert ut fra mønstre for meningsfortetting, mine midlertidige temanavn, likheter og ulikheter. Jeg laget grupper av utsagn som ble plassert i forhold til hverandre i temaklaser som fikk midlertidige navn. Jeg var bevisst på å la kolonnen med meningsfortettinger og terapeutenes begreper være styrende for plasseringen i temaklaser. Målet var å få frem for meg selv terapeutens mest interessante innspill og perspektiver i forhold til deres opplevelser av Kairosøyeblikkene. For eksempel var de midlertidige navnene på Geirs temaklaser: 1)Være meg selv, 2)Vennlighet og kjærlighet, 3)Ikke presse/ ikke strategi, 4)Tempo, 5)Uventa, 6) Humor, 7)Kroppen, 8) Språk og 9)Preget.

- **Steg 5 Neste intervju**

Hvert steg fra 1-4 ble gjort for hvert intervju før jeg tok det neste. Dette for å la den enkelte informant bli lest og tolket ut fra egne premisser i tråd med idiografiske tenkningen i IPA (Smith m.fl. 2009). Forforståelsen fra forrige intervju forsvant ikke (Heidegger 1996), men det var viktig å gi forskjellene plass og virkelig begynne på steg 1 igjen. Etter at steg 5 var ferdig satt jeg igjen med temaklaser for alle fem terapeutene og satt dem på et ark (vedlegg 4).

- **Steg 6 Se etter mønstre på tvers av intervjuene**

Det sjettesteget var å se på de forskjellige haugene med temaklaser fra de fem terapeutene for å se hvordan det ene tema brakte lys og nyanser til det andre. Jeg hadde fra ni til ti temaklaser for hver av de fem terapeutene og 493 sitater. Det var en overveldende mengde sitater. Jeg syntes jeg hadde vært raus med mengden sitater, men jeg hadde god tid og jobbet lenge med steg 6. Noen temaklaser kunne slås sammen om jeg gav dem nye navn. Fire temaer stod frem som særlig viktige. Det var: 1) defineringen av Kairosøyeblikk, 2) å vente på det uventede som skjer i den beleilige tid, 3) å avsløre seg selv og 4) å vise kjærlighet (vedlegg 5). Disse temaene hadde alle terapeutene sagt noe om. Dette gjorde at noen sitater ble mindre viktige og noen kunne ha betydning for flere temaer. I Geirs tilfelle hadde jeg for eksempel ikke en midlertidig temaklasse for hvordan han definerte Kairosøyeblikk, men da dette ble et

hovedtema, fordi de andre snakket om det, fant jeg hvordan Geir forholdt seg til det som et vendepunkts øyeblikk. Smith (2009) skriver at for å være et felles tema må det helst gjentas i halvparten av casene. Ved valg av de fire temaene kom alle terapeutene til ordet med materialet jeg oppfattet som vesentlig for hvordan de hadde opplevd Kairosøyeblikkene de fortalte om.

For meg har denne metodens største berikelse vært systemet for å dvele lenge nok ved forskjeller, samtidig som det har vært en prosess for å tydeliggjøre og samle det terapeutene beskrev som viktige faktorer. Det har vært omfattende og arbeidskrevende, men givende.

3.6 Etiske refleksjoner

Et relevant etisk spørsmål er: Hvilke konsekvenser kan dette prosjektet ha for informanten? På den ene side er det kjent at kvalitativ forskning kan være en positiv opplevelse (Kvale og Brinkmann 2012). En av terapeutene sa: *Nå skjønner jeg litt mer hva mine informanter mente da sa de syntes det var godt å bli intervjuet.* På den andre side kan man møte seg selv i slike intervjuer på en måte som ikke bare er hyggelig. En informant jeg har kalt Morten fortalte om en episode da han tenkte: *jeg er en elendig terapeut, skulle aldri vært her, skulle aldri vært terapeut i det hele tatt, jeg passer ikke til dette her,* hvor episoden førte til en sykemelding. Episoden var nå bearbeidet, men jeg fikk inntrykk av at det var en smerte det var lett å fremkalle.

Et annet etisk tema er forskerens påvirkning. Schleiermacher (1998) fokuserte på å forstå informanten og da Kairosøyeblikkene blir oppfattet som hellige øyeblikk eller definerende øyeblikk fordret dette en ydmykhet ovenfor deres fortellinger og opplevelser. I tråd med tenkning rundt idiografi og IPA (Smith m.fl 2009) legger jeg vekt på gjennomsliktig og etterprøvable prosedyre for analysen. Prosjektet er uavhengig i den forstand at jeg ikke har sponsorer eller andre instanser å imøtekomme.

Informantene mine var profesjonelle samtalepartnere som er erfarne i å sette grenser for seg selv, så det opplevdes ikke som jeg utsatte dem for en risiko da vi snakket sammen. Jeg hadde lagt vekt på å informere godt i telefonsamtalene, ved informasjonsbrev, ved avklaringer i innledningen av intervjuet og de undertegnet godkjent samtykke Studieprosjektet er godkjent fra Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD) (Vedlegg 6).

3.7 Troverdighet, bekreftbarhet og overføringsverdi.

Det sosialkonstruksjonistiske paradigmet som jeg har tatt utgangspunkt i danner grunnlag for mitt forskningsdesign og analyse. Kriteriene for denne forskningen er andre enn for positivistisk forskning (Thagaard 2013), og min tilnærming egner seg ikke til å telle eller måle betydningen av Kairosøyeblikkene (Gergen 2015). Siden jeg forstår den sosiale virkeligheten som konstruert og jeg skal undersøke et fenomen som oppstår i sosiale konstruksjoner kan man ikke kreve at dataene skal representere en objektiv virkelighet. Istedet tar metoden utgangspunkt i at jeg er en del av systemet, og derfor også medkonstruerer dataene (ibid). Kunnskapen som skapes i intervjuer trenger likevel ikke være subjektiv relativisme, *hvor alt kan bety alt* (Kvale og Brinkmann 2012: 246). Validiteten ligger i at jeg benytter en metode som er egnet til å undersøke det den skal undersøke (ibid). Kvale og Brinkmann skriver: *Vi flytter her vekten fra en endelig produktvalidering til en kontinuerlig prosessvalidering* (2012: 253).

Troverdigheten ved bruk av IPA metoden ligger i at man er tro mot tenkningen i metoden som vist over (Smith m.fl. 2009). Troverdigheten påvirkes også av nøyaktighet og balanse i gjennomføringen (ibid). Ønske om en balansert fremstilling gjorde at jeg ville at alle terapeutene skulle komme til orde og bidra med noe vesentlig. Jeg har videre bestrebet meg på å være transparent i alle ledd fra utvalg av informanter til veivalg i analysen og i vurderingene av funnene (Kvale og Brinkmann 2012). Jeg tenker at jeg har vært tro mot verdiene i metoden og har et klart fokus på fenomenet Kairosøyeblikk.

Overførbarhet dreier seg her om hvordan min oppgave gir gjenkjennelse og ny mening (Smith, m.fl. 2009). Det er verken mulig eller ønskelig at andre kommer frem til akkurat samme analysekapittel som meg, men det styrker verdien om andre kan kjenne seg igjen i det som skapes ut fra materialet (Gergen 2015). Thagaard skriver: *Jo mer dyptpløyende og prinsipielt det teoretiske innholdet er, desto større mulighet har leseren for å knytte det teoretiske perspektivet til sine egne erfaringer* (2013: 213). Mitt ønske er at dette perspektivet som her presenteres blir et supplerende og rikt perspektiv som kan berike leseren.

3.8 Metodekritikk – begrensninger ved min tilnærming og valg av denne metoden

Den vitenskapelige verdien av forskning som ikke bygger på observasjoner og ikke er verdinøytral har blitt kritisert (Gergen 2015: Kvale og Brinkman 2012). Forskning som søker sosial konsensus fremfor sannhet med stor S og vurderes ut fra rike beskrivelser fremfor statistisk signifikans, har vært omstridt (ibid). Et større utvalg terapeuter eller flere fortellinger fra de samme terapeutene kunne gitt flere perspektiver, men med få informanter og fortellinger kan man gå i dybden og få et rikere bilde av det som undersøkes. Hvis jeg hadde filmet øyeblikkene de snakket om kunne jeg stilt andre spørsmål. Dersom jeg hadde intervjuet terapeutene rett etter at Kairosøyeblikkene var opplevd kan det hende de ville fortalt noe annet. Alt dette kunne gitt et annet inntrykk og preget det jeg hadde funnet, men det gjør ikke terapeutenes beskrivelser mindre gyldige.

En side ved selve datainnsamlingen som kan beskrives som en svakhet er min respekt for terapeutene og Kairosøyeblikkene de fortalte om. Kanskje gjorde dette at jeg oppførte meg som en lyttende terapeut (Kvale og Brinkmann 2012). Jeg forsøkte å få frem flere fasetter ved de ulike Kairosfortellingene, men intervjustilen var ikke konfronterende. Jeg kunne kanskje stilt flere utfordrende spørsmål, men ønsket om en tillitsfull atmosfære og idealet om ikke å styre dem ut fra hva jeg tenkte (Smith.m.fl.2009), gjorde at jeg valgte å følge informantene. Kanskje gjorde dette også at de ville fortelle mer enn om jeg hadde utfordret.

En annen utfordrende side ved denne metoden er betydningen av forskerens forforståelse i analysearbeidet. Jeg forsøkte å sette til side egen forforståelse og bli med inn i informantens livsverden. Jeg har brukt deres begreper i analysearbeidet, men jeg anerkjenner at jeg er en medskaper (Gergen 2015). Jeg valgte for eksempel å bruke begrepet «å vise kjærlighet». Det var basert på sitater fra terapeutene og det var et samlende begrep for mye de fortalte om, men en annen kunne også valgt å bruke et annet begrep.

En utfordring ved denne oppgaven er at Kairosøyeblikk er et fenomen som er konstruert og at defineringen ikke nødvendigvis har helt klare grenser. Jeg har tenkt på om alt kan være Kairos, dersom man ser verden med «Kairos-briller» på? Jeg tenker som nevnt i 2.2.2 at det vi oppfatter som sant, kan regnes som sant (Burr 2015). Dette har gjort at jeg bruker tid på å avklare hvordan terapeutene har forstått begrepet og vil vise det i analysen.

4 Analyse

I dette kapittelet kommer det en presentasjon av Kairosøyeblikkene terapeutene fortalte om. Jeg viser hvordan Kairosøyeblikkene ble forstått som vesentlige vendepunkt og hvordan terapeutene beskrev at de venter på den beleilige tid. Det kommer så en del om hvordan de avslørte seg selv i forbindelse med Kairosøyeblikkene. Jeg avslutter med å vise hvordan de ga uttrykk for at kjærlighet er en vesentlig faktor for at Kairosøyeblikk oppstår i terapirommet.

4.1 Innledning

Jeg har fått fortellinger om Kairosøyeblikk terapeuter har opplevd i terapirommet og har gjennom intervjuene fått høre mer om terapeutenes liv, deres tanker om disse historiene og fenomenet Kairosøyeblikk. Fortellingene ble utdypet i intervjuene og samlet sett er dette et omfattende materiale. Jeg har hatt hovedfokus på terapeutenes opplevelser av Kairosøyeblikk og deres forståelse av disse. Min forståelse av øyeblikkene har blitt beriket av at terapeutene fortalte hvordan de tenker at disse Kairosøyeblikkene har preget dem. Jeg presenterer ikke fortellingene i sin helhet, men gir for oversiktens skyld i 4.2 en svært kort og stikkordsmessig fremstilling av Kairosøyeblikkene de fortalte om.

Dette kapittelet viser de funnene jeg har analysert meg frem til ved hjelp av IPA. Jeg har forsøkt å ligge nær informantenes egen fremstilling, men punktueringene og systematiseringen her er i tråd med IPA mine subjektive valg (Smith m.fl.2009). Alle hovedfunnene er representert hos alle informantene. Samtidig har jeg vært påpasselig med å få frem nyanser og ulikheter mellom terapeutene for å gjøre bildet rikere. Når jeg i analysen har presentert hva terapeutene sa, har jeg brukt mange av deres begreper, også der det ikke har vært direkte sitat.

Jeg har forsøkt å gi tydelig tilkjenne hvor jeg er mer tolkende enn refererende.

Transkripsjonene av intervjuene er delt inn punkter og jeg henviser til punkt nummer der jeg direkte siterer terapeutene. Selv om dette kanskje gjør teksten mindre lesbar har jeg valgt å gjøre det for etterrettelighetens skyld. De direkte sitatene er også skrevet i kursiv.

Jeg har valgt å kalle terapeutene: **Geir, Kristina, Frida, Morten og Ole.**

Navnene er anonymisert. De er to kvinner og tre menn fra slutten av 40-årene til slutten av 60-årene. De er fra to forskjellige familiesentre, en i privatpraksis, to fra forskjellige sykehus. De har mellom 15 og 24 års erfaring som terapeuter.

4.2 Presentasjon av Kairosøyeblikkene terapeutene fortalte om.

Problemstillingen for denne studien er: Hvordan har systemisk arbeidende terapeuter opplevd og blitt preget av Kairosøyeblikk, i terapirommet? Her følger en kort presentasjon av Kairosøyeblikkene informantene fortalte om. Uttrykk med fet skrift er kjennetegn for å hjelpe leseren å gjenkjenne Kairosøyeblikkene senere i oppgaven.

Geir opplevde to Kairosøyeblikk han fortalte om. Det første var med en mann som kom for å få hjelp med sønnen sin. Geir så da mannen kom kjørende at han hadde problemer med ei bildør. Geir hadde samme bil og ei bildør til overs som han tilbød mannen før terapisamtalen startet. Mannen fikk da en ide som gjorde at han ikke hadde behov for terapisamtalen. Han dro hjem **med bildøra** og ideen, uten terapisamtalen og problemene med sønnen løste seg.

Geirs andre Kairosøyeblikk var med ei jente som ble sendt til samtale fordi hun **ikke ville snakke**. Jenta fikk rom til å sitte å leke med noen skilpadder Geir hadde på kontoret uten å snakke. Etter 4-5 konsultasjoner med skilpaddene og Geirs tause terapi endret jenta adferd og begynte å snakke.

Kristina fortalte om et Kairosøyeblikk hun hadde med et par mens de jobbet narrativt med "livets elv". Paret hadde opplevd sterke ting som berørte Kristina og fra den ene dagen til den andre laget **dama et symbol** til livets elv som uttrykket hennes smerte. Kristina ble veldig beveget av dette og opplevde det som et Kairosøyeblikk da symbolet kom frem.

Kristina opplevde også et Kairosøyeblikk med en mor som hadde vanskelig for å fungere godt ovenfor sønnen sin. Etter intense dager med terapi syntes Kristina det virket som om mor ikke klarte å forholde seg til det som skjedde og hun opplevde det som om **mor ikke var tilstede**. Kristina satte så ord på det hun opplevde og tenkte. På et øyeblikk endret Kristinas opplevelse av situasjonen seg. Mor våknet opp, bekreftet at hun var tilstede og at dette var nyttig.

Frida fortalte om to Kairosøyeblikk. Det første var sammen med **en ung hiv-smittet mann** som nettopp hadde testet seg. Han hadde forberedt selvdrap, men valgte å leve etter møte med Frida. Dette fikk ikke hun rede på før flere år senere og da ble dette et Kairosøyeblikk for henne.

Det andre var med ei jente som hadde opplevd omsorgssvikt og grove krenkelser. Etter mange samtaler åpnet hun seg og ville at Frida skulle skrive **et brev til far** som skulle leses opp i en rettssak. Opplevelsen med brevskrivningen ble et Kairosøyeblikk for Frida.

Morten fortalte om tre Kairosøyeblikk og jeg har valgt å ta med alle tre. Det første var med ei dame som kom til samtale for å støtte andre og opplevde seg **møtt for første gang** da Morten så henne og spurte hvordan det var å være henne. Kairosøyeblikket inntraff da Morten sa at det skar han i hjerte å høre hennes fortelling og de satt begge å gråt.

Mortens andre Kairosøyeblikk var med en mann som sa: *Du forstår overhodet ingenting!* Dette Kairosøyeblikket oppstod i **et brudd som ble reparert** kort tid etter da klienten kom tilbake og Morten ydmykt fortalte at han skjønnte at han ikke hadde forstått klienten. Dette førte til en reparasjon av relasjonen.

Mortens tredje Kairosøyeblikk var med et relasjons-**brudd som ikke ble reparert**. Klienten kritiserte Morten sterkt og dette traff Morten på et sårt punkt. Morten ble sykemeldt og det ble et vendepunkt for han som terapeut.

Ole beskrev et Kairosøyeblikk han hadde med ei ung dame som han, etter et års terapi, oppdaget at han ikke klarte å hjelpe. Han fikk en uventet opplevelse av kraftløshet og sa at han dessverre ikke var dyktig nok til å hjelpe henne. Dama, som da satt med en kaffekopp, reagerte med å kaste **kaffekoppen** i veggen rett over hode på Ole. Hun ble så sittende å vagge frem og tilbake mens hun fortalte Ole at han ikke måtte gi henne opp.

Ole hadde også en Kairos opplevelse med en **traumatisert soldat** som var redd for nærhet og fryktet at han ville skade sine barn. Han fryktet også at han ville skade Ole om Ole kom for nær. Mot slutten av en intens konsultasjon holdt soldaten Oles hand på sin egen kropp og beskrev hvordan alt det vonde som var der forsvant ut gjennom Oles arm. På slutten av

konsultasjonen løftet soldaten Ole som om han var et barn, kysset han og klemte han så Ole hadde vondt i to dager etterpå.

Disse fortellingene om Kairosøyeblikk i terapirommet har jeg utforsket videre sammen med terapeutene. Her følger en nærmere beskrivelse av dette fenomenet som kan oppleves som vesentlige vendepunkt som skjer på et øyeblikk. (Minner om at direkte sitater står i kursiv)

4.3 Kairosøyeblikk som vesentlig vendepunkt.

Jeg hadde i informasjonsbrevet definert Kairosøyeblikk som: ”Den rette tid for å gjøre eller uttrykke noe, for å endre noe vesentlig” og vi snakket om det innledningsvis i intervjuene. Det første som måtte avklares var informantenes forhold til begrepet Kairosøyeblikk. Her følger min tolkning av hva Kairosøyeblikk var for dem og hvordan de tenkte at det var et vendepunkt som i større og mindre grad preget dem.

4.3.1 Vesentlig for hvem?

Jeg hadde definert det som vesentlige øyeblikk for dem. Jeg oppfattet det likevel slik at de alle hadde behov for å avklare hvem de utvalgte øyeblikkene skulle være vesentlig for. Da jeg presiserte at jeg ønsket å snakke om Kairosøyeblikk som hadde preget dem var det klart at jeg ville ha fokus på dem. Alle fem terapeutene fortalte om Kairosøyeblikk som var vesentlige for dem selv og som de trodde var vesentlige for klientene.

For Morten og Kristina ble det tydelig at øyeblikkene måtte være vesentlig for klientene. Morten definerte det som øyeblikk der både klient og terapeut *våger å gi slipp på forsvaret og vise sin sårbarhet* (M30), eller brudd der kontakt gjenopptas. Han fortalte hvordan slike Kairosøyeblikk i møter kunne virke *utrolig livgivende, det er vitaliserende, og jeg kjenner at dette her, nå kjenner jeg at jeg selv blir oppløftet* (M192). Senere i intervjuet beskrev han også et Kairosøyeblikk som hadde truffet ham selv så han følte seg som en *elendig terapeut* (M265) og gitt han økt bevissthet om egen sårbarhet. Kristina ble rørt da hun fortalte hvordan opplevelsene i Kairosøyeblikket med dama og symbolet ga gjenklang i eget liv, men la vekt på at vesentlige øyeblikk skjer mange ganger både for henne og klientene. I samtalen om dette sa Kristina *ikke spør hvem jeg er, hvorfor jeg er viktig her i verden, men hva var det, hva er*

det som gjør at du var viktig der og da (K232). Øyeblikkene kunne være viktig der og da, så går livet videre, (K9, K15).

Med Geir, Frida og Ole fikk jeg en opplevelse av at Kairosøyeblikkene, og fortellingene rundt dem, hadde hatt en virkningshistorie som var betydningsfull i seg selv. De fokuserte raskt på hva som var vesentlig for dem. Ole mente det var viktig å bruke seg selv i terapirommet, og skape møter der man møtte den andre, hvis ikke *mister vi det som blir gullet og det som er kunsten i terapi (O31)*. Han mente også disse øyeblikkene var viktige for ham selv og skapte mening i livet hans. Etter fortellingen om Kairosøyeblikket med soldaten sa Ole: *for meg var det noe av det største jeg har vært med på (O298)*. Geir fortalte på en slik måte at jeg fikk inntrykk av at han hadde fortalt dette før. Kollegaer hadde vært undrende til hans tause terapi med jenta som ikke ville snakke. Fortellingene hans opplevdes som små fabler og han gav uttrykk for at han hadde tenkt mye på dette. Jeg ønsket å høre hvilken vekt de i ettertid tilla Kairosøyeblikkene og hvordan de eventuelt hadde preget dem.

4.3.2 Vendepunkt som preget

Alle informantene beskrev øyeblikk som vendepunkt i terapiforløpene. For dem personlig ble det store og små vendepunkt som preget dem på forskjellige måter.

Morten la vekt på at endring i terapirommet skjer i møteøyeblikkene, men for han selv oppleves det oftest som endringen skjer over tid, ved at mange mindre Kairosøyeblikk til sammen blir viktigere enn det ene store øyeblikket. Morten beskrev likevel hvordan opplevelsen sammen med mannen med bruddet som han ikke fikk reparert førte han til *et veldig stort vendepunkt (M271)* og en erkjennelse av at han ikke kan hjelpe alle klienter.

I Kairosøyeblikket sammen med moren hun ikke trodde var til stede fikk Kristina en fornyet bevissthet om betydningen av å avsløre hva hun selv tenker og sjekke ut om det hun tror stemmer. Frida fortalte om et vendepunkt der hun gikk fra å ha vært usikker på sin terapeutiske stil til en ny tillit til sin egen tilnærming. Opplevelsen hun hadde med den unge mannen med hiv gav henne større trygghet på å være spontan, følge magefølelsen og vise hva hun selv føler. Geir fortalte om vendepunkt for klientene, men fortellingene om det som skjedde bekreftet også Geir så han våget å fremstå som noe mer enn en *seriøs og alvorlig og kunnskapsrik terapeut (G155)*. Geir fikk en fornyet tro på kraften i: *Kjærlighet (...) humor og*

det ikke forventa (G68) og han ble opptatt av å introdusere uventa innspill i samtalene. Kairosøyeblikkene preget ham også på den måten at han ble mer opptatt av intuisjon, lytte etter kroppens forståelse og være i kontakt med seg selv.

Ole sa Kairosøyeblikket sammen med dama og kaffekoppen førte til en endring i hvordan han er som terapeut. Det gav han et nytt fokus på å være autentisk, og en vilje til å vise egen svakhet. Han lærte også hvordan han ved å ta hensyn til sin egen kropps signaler kan oppdage at noe uventet og vesentlig er i ferd med å skje. Ole beskrev Kairosøyeblikkene som øyeblikk for valg der man enten velger å fortsette med noe man ser ikke er så konstruktivt eller velger noe annet. Ole understreket hvordan Kairosøyeblikk blir vendepunkt ved å si: *Det er da det blir fullendt eller det er da det starter* (O424).

4.3.3 Kairos begrepet - Fenomenets navn og varighet

Jeg var usikker på om jeg skulle endre navn på disse øyeblikkene da jeg forstod at Kairos begrepet for noen var ukjent. I intervjuene valgte jeg likevel å beholde dette begrepet og forsøkte å forklare hva jeg mente. Terapeutene forholdt seg greit til det, men de hadde også andre navn som jeg tenker er beskrivende. Morten kalte det *Møtets øyeblikk*, *Hellige terapeutiske øyeblikk* og *Den beleilige tid* (M18, M58, M210). Frida omtalte det som *magiske øyeblikk* (F11). Ole snakket om Kairosøyeblikkene som *den psykologiske tiden* i forhold til Kronos øyeblikkene som han kaller *den matematiske tiden* (O343).

Daniel Stern (2007) skriver at et øyeblikk er et kortvarig bevissthetsforløp som varer fra godt under et sekund opp mot 20 sekunder. Mitt fokus har ikke vært på hele fortellingene, men på disse vesentlige, vendepunkt-øyeblikkene. Samlet får jeg inntrykk av at Kairosøyeblikkene jeg fikk høre om varte fra ett sekund til noen få sekunder, unntaket ble Oles andre fortelling der han tror det handlet om noen minutter.

For meg fungerer det godt å beholde begrepet Kairosøyeblikk. Jeg tenker at det er en klassisk betegnelse og en sekkebetegnelse som kan romme fenomenet. Det beskrives blant annet som vesentlige vendepunkt og den beleilige tid, men jeg bestemte meg for å beholde definisjonen: *Den rette tid for å gjøre eller uttrykke noe, for å endre noe vesentlig* Jeg vil nå se videre på hvordan terapeutene i kronologisk tid forberedte Kairosøyeblikk.

4.4 Å vente på det uventede som skjer i den beleilige tid.

Denne delen handler om terapeutenes tanker om planer og progresjon for å skape Kairosøyeblikk. Det dreier seg om betydningen av å vente uten å pushe og jeg viser hvordan de forskjellige konkret opplevde at det kom uventet. Til sist handler det om hva terapeutene gjorde for å oppdage den beleilige tid.

4.4.1 Vente og ikke pushe

Alle informantene snakket om betydningen av tålmodighet og tempo for å oppdage Kairos. Ventingen kunne gi rom for den nødvendige trygghet, det ga nye tanker livsrom, og bidro til at klientene kunne få økt bevissthet om hva de selv følte. Jeg hørte hvordan raskt tempo kan gi en følelse av at terapeuten trekker og dette kan skape motstand. På den annen side kan et rolig tempo der terapeuten ligger etter klienten, hjelpe terapeuten å oppdage hva som skjer med klienten når denne forteller. Ole og Kristina beskrev hvordan høyere tempo og omsorgsfulle konfrontasjoner skapte fremdrift i deler av terapiforløpet, men når Kairos nærmet seg stoppet de opp og passet seg for å pushe. De tre andre advarte, slik jeg oppfattet dem, mot troen på at strukturer kan drive frem Kairosøyeblikk.

Geir møtte ei jente som ikke ville snakke og så at hun trengte å ikke bli pushet med krav om et tempo som var raskere enn hun ville. Han hadde hatt noen erfaringer av å pushe og presse som han ikke likte så godt, så han tålte å vente på henne. Det opplevdes som det var viktig for Geir å la meg forstå at det ikke var noen metode eller plan. Han sa: *”når en jobber såkalt strukturert, planmessig, metodisk, kommer det bare opp motstand. Og jeg er sikkert ikke noe flink til å arbeide med motstand....”* (G145).

Frida gav uttrykk for en liknende skepsis til planer, strukturer og skjemaer. Hun mente terapeuter måtte være fri til å prioritere å være sammen med klienten og se denne ordentlig uten at strukturer og papirarbeid skulle komme i veien. I hennes andre Kairosfortelling betonet hun betydningen av å ha unormalt god tid til klienten.

Kristina tror ikke Kairosøyeblikket med dama og symbolet kunne oppstått på den måten det gjorde dersom hun og de andre terapeutene som var med på dette hadde dyttet på. Hun mener

det eksistensielle trenger rom for å oppstå og sier: *hvis du prater hele tiden, da dreper du det. Da gir du det ikke sjanse til å komme frem* (K212) Det andre Kairosøyeblikket oppsto ikke i noen meditativ atmosfære, men ved at Kristina ledet prosessen, konfronterte og sjekket ut sin opplevelse av at mor ikke greide å være tilstede.

Ole har en stil jeg oppfatter som både pushende og ventende. Han er ikke så glad i ordet konfrontasjon så han kaller det "Carefrontation" og han beskriver dette som at han både *holder og skyver samtidig* (O28). På denne måten vil han skape bevegelse samtidig som han ivaretar klientene. Før Kairosøyeblikket med soldaten bygget han opp tillit samtidig som han holdt på med "Carefrontation" i 2,5 time. Når så møteøyeblikket som ble et Kairosøyeblikk oppsto, beskriver han seg selv som helt rolig og meditativ. Da ser han behovet for å vente og ikke prøve på noe, men bare være i det.

Morten beskriver hvordan evnen til å stoppe opp og kjenne etter hva man selv føler er betydningsfull, da *lav affektbevissthet gjør at klienter ikke ser skogen for bare trær* (M 129). Han gjør ikke så mye for å få pasienten til et Kairosøyeblikk og sier:

Hvis du er veldig opptatt av å skulle få dette til å skje, så skjer det ikke, for da ligger jeg en meter foran pasienten. Jeg må alltid ligge en eller to meter bak pasienten, og legge merke til når det skjer hos den. Så kan jeg følge etter, og det er en veldig viktig forskjell (M202).

4.4.2 Det uventede

En del av Kairos sin natur var at han kom overraskende. I terapeutenes opplevelser av Kairosøyeblikk kom de uventet på forskjellige måter og med ulik grad av overraskelse. Øyeblikkene ble beskrevet som uventet både for klientene og terapeutene. Noen ganger var det uventede trefninger i egne verdier, andre ganger var overraskelsen i selve hendelsen vesentlig. Her kommer beskrivelser av hvordan de fem terapeutene opplevde det uventede i Kairosøyeblikkene.

Ole beskrev to Kairosøyeblikk i møte med soldaten. Først ett uventet møteøyeblikk der klienten, som var redd for nærhet, tok Oles hånd og holdt den på sin side. Deretter et svært uventet øyeblikk da den traumatiserte soldaten på 120 kg løftet Ole opp i været som om han var et barn. I Kairosøyeblikket med dama og kaffekoppen brøt Ole mønsteret de var i og

overraskelsesmomentet var betydelig for dem begge. Ole bruker sterke ord og omtaler Kairosøyeblikket med dama og kaffekoppen som *en slegge i eget selvbilde* (O231). Uventet oppdaget han at han ikke hadde vært så transparent og autentisk som han før tenkte han var.

Mitt inntrykk var at det gikk roligere for seg i Mortens terapirom, men også for han kom Kairosøyeblikkene uventet. Morten opplevde Kairosøyeblikk med delt sårbarhet i det første og ved brudd som repareres i den andre og hevder at han ikke la til rette for det eller visste at det kom. Jeg fikk inntrykk av at Kairosøyeblikkene kom uventet, selv om de var invitert og initiert.

Frida ble i sin første fortelling tilkalt mens hun var i ferie. Hun var redd hun hadde gjort noe galt og ble overrasket, letta og glad da hun ble møtt med gaver og en stor takk fra mannen med HIV. Hun sa: *av og til er man så heldig at man er med på noe som er et under, uten at man faktisk visste at man gjorde det* (F12). Da Frida fikk i oppgave å skrive brev til far, som den mishandlede jenta dikterte, beskriver Frida det som om jenta plutselig endret seg. Hun fortalte åpent på en måte som gjorde at Frida *ble satt helt ut* (F116).

Kristinas opplevelse med dama og symbolet traff henne uventet sterkt i verdier hun har om å ha et bevisst forhold til eget liv og sin egen historie. Hun sa: *det treffer meg på et viktig sted, (da dama kom med symbolet), fordi jeg selv i mange år levde et liv som var, (...), det var mange ting jeg ikke tok tak i* (K188)

I Geirs første fortelling sier faren: *jøss det var ikke det jeg hadde venta* (G16) da han ble tilbudt ei bildør før terapisaamtalen. Videre sa faren *mens du fortalte dette så jeg hvordan jeg skal ta fatt i de vanskene jeg har med sønnen min* (G16) så faren trengte ikke lengre samtalen, men dro og hentet bildøra. Jeg forsto at dette ble en noe kortere terapi enn også Geir hadde ventet. Geir tror det er stor terapeutisk kraft i å introdusere noe uventa. Geir er opptatt av å bruke humor og fortalte at han ser etter *litt spenstig humor, eller noe galskap* (G165) han kan gå inn i og lage noe ut av. Slik jeg forsto Geir brukte han humor for å skape undring og større åpning i situasjonene.

4.4.3 Den beleilige tid

Terapeutene ventet på det vesentlige uventede, men hvordan ble de observante på at det var der? I retorikken er timing en nøkkel for å gripe Kairosøyeblikk. Terapeutene belyser fra forskjellige sider hvordan de jobber med timing i terapirommene gjennom stillhet og pauser, tid til å testes, samt signaler fra egen og klientenes kropp.

Morten mente at han ved erfaring hadde fått en økt tålmodighet til å vente med alle spørsmålene han gjerne ville stille som uerfaren terapeut. Han sa:

Den beleilige tid, det kan hende den kommer, kanskje kommer den ikke. Men det som er kanskje min profesjonalitet, det er å legge merke til når den er like om hjørnet, og når den er der. (M210)

Konkret beskrev Morten hvordan han blir observant på disse Kairosøyeblikkene ved å legge merke til pauser og stillhet. Han bryter ikke selv stillheten, men venter til den har fått virke i hode og hjertet hos klienten. Så vil klienten gå videre til noe annet, eller være i det den var i. For å oppdage den beleilige tid sier Morten at *tempo er alfa og omega (M127)*.

Kristina fortalte at i Kairosøyeblikket med dama og symbolet, oppstod ved intersubjektivitet og dialog der hun tenkte at de tok hverandres perspektiver og møtte hverandres blikk i en taus forståelse og felles tilstedeværelse. Denne opplevelsen av felles tilstedeværelse der hun har ro og *ikke blir for fremoverlent (K151)*, beskrev hun som avgjørende for å oppdage Kairosøyeblikk.

Ole merker at den rette tid kommer gjennom kroppslige signaler i egen kropp. Han ser også de andre i rommet, men når hans eget system slår seg av og han blir en slags nummen, da skjer det som regel noe. I det første Kairosøyeblikket med dama og kaffekoppen sa han: *Plutselig (...), så bare tenkte jeg; Dette går ikke. Og jeg vet ikke om jeg rakk å tenke det en gang. Det var akkurat som om jeg ble bare totalt kraftløs, midt i en setning (O46)*. Denne kraftløsheten beskriver han også som signal før Kairosøyeblikk i møte med soldaten. Han opplever det som en spesiell meditativ ro og et slags ut-pust, der kroppen er tydelig med han.

For å oppdage den rette tid beskriver Frida behovet for å ha tid til å være sammen. I fortellingen om Kairosøyeblikket med brevet tenker Frida at klienten testet om hun var tilliten verdig og for å bestå denne testen måtte hun vise at hun hadde tid.

Slik jeg oppfatter Geir er han opptatt av kroppsspråk. Han satt med ryggen til jenta som ikke ville snakke og arbeidet litt ved en pult, mens jenta lekte med skilpaddene. Geir beskrev at han var anspent og redd for at jenta skulle merke det. Geir sa han kan kjenne den beleilige tid som *ei spenning i magen, jeg kan kjenne det som prikking i armene, jeg kan kjenne det som en plutselige fornemmelser av oppstemthet* (G47). Geir siterte Tom Andersen på dansk: *”Kroppen har forstået ideen, hvorsmed sindet ennu ikke har”* og sa *”det synes jeg er spennende å tenke på. At det kan være sånn. For det snur jo på mye”* (G47).

Alle terapeutene var opptatt av å velge å posisjonere seg slik at de hadde tid, kunne være tålmodige og ikke pushe. Kristina fortalte om betydningen av stillhet og Morten om pauser. Kairosøyeblikkene kunne komme som ikke planlagte, uventede hendelser, eller det kunne være uventet at Kairosøyeblikkene traff dem slik de gjorde. Timing opplevdes viktig og terapeutenes kropper kunne signalisere at de var på vei inn i et Kairosøyeblikk.

4.5 Å avsløre seg selv

4.5.1 Innledning

Når Kairos kommer kan man se noe nytt. I intervjuene med terapeutene ser jeg at alle fem forteller hvordan de avslørte seg selv. Da terapeutene avslørte seg selv i forbindelse med Kairosøyeblikkene, var det selvfølgelig forskjellige personer som kom til syne. Det som ble synlig og måten de gjorde det på var også ulik. Selv om noe av det de fortalte berører samme tema vil jeg ikke fjerne forskjellene ved å presse alle inn i et system. For å få frem det unike presenterer jeg derfor det de selv gav uttrykk for individuelt før jeg avslutter med en oppsummering.

4.5.2 Geir avslører seg selv ved å ta av seg ekspertrollen.

Geir fortalte at han tidligere *var veldig innstilt på at jeg måtte bli oppfatta som seriøs og alvorlig og kunnskapsrik og ville gjerne dele det med folk jeg skulle snakke med. Det gikk jeg helt ut av altså* (G155). Han oppdaget at en slik selvpresentasjon verken var det mest nyttige

eller spennende for han. Nå velger han å fremstå som: *ikke sikker, som søkende, og full av undring* (G78). Geir avslører på forskjellig vis at han bryter med forventningene han tenker folk har til ekspertrollen. I Kairosøyeblikket med bildøra var han opptatt av å vise seg som en likemann som hadde hatt samme problem med denne biltypen som han så at klienten hadde. Når han handler på slike innfall sier han:

Jeg tror vi tør da å være litt mer nakne, begge. Jeg kom ikke inn i (...) en klassisk terapeut rolle hvor jeg skulle vite alt bedre og han var ikke der at han var bare den som kom for å få et råd om, åssen han skal gjøre alt. Vi møttes på en annen måte (G41).

4.5.3 Kristina avslørte seg med nonverbal kommunikasjon og konfrontasjon.

I Kairosøyeblikket Kristina delte med dama med symbolet merket hun at det som skjedde gav gjenklang i hennes verdier og hennes egen historie. Kristina fortalte at det var mange år i hennes eget liv, der det var mange ting hun ikke tok tak i. Da hun så at dama ikke skuslet bort livet sitt, men tok grep med stort alvor, ble hun fylt med ærbødighet og ærefrykt over å få del i det. Hun tenkte at hun formidlet dette uten så mange ord. Hun ble varm, glad og viste dette med blikket, pusten og noen få refleksjoner. Kristina sa:

Uansett hva jeg gjør og ikke gjør, hva jeg føler og ikke føler, så, det går ikke an å ikke kommunisere, når jeg sier kommunisere, så mener jeg alt, med uttrykk, med blick, med kropp (...),om ikke vi har det bevisst så tenker jeg at vi senser det (K127).

I Kairosøyeblikket med moren hun ikke trodde var til stede avslørte Kristina at hun kunne ta feil da hun konfronterte mor med det hun opplevde som manglende tilstedeværelse. Kristina sa: *Jeg opplever ikke at det er noen kontakt. ...jeg lurte på om du, om du greier å være tilstede i det eller om det er for mye? Da ble hun tilstede i løpet av ett sekund* (K243). Dette førte til at moren våknet opp og sa: *Vet du hva, dette er så utrolig viktig for meg. Det er dette jeg trenger at du gjør. Når jeg ser sånn ut så er det fordi jeg tenker over det du sier* (K243). Da Kristina avslørte hva hun tenkte ble det et Kairosøyeblikk og et vendepunkt i terapiforløpet.

4.5.4 Ole avslører seg selv ved å innrømmer egen tilkortkommenhet.

Ole er opptatt av å være autentisk, åpen og redelig. I beskrivelsen av Kairosøyeblikket med dama og kaffekoppen var det at han avslørte egen tilkortkommenhet avgjørende. Han sa:

Jeg forlot terapeutrollen, den flinke terapeuten som skal forsøke å forstå og utdype spørsmål og gjøre alt det viktige. Og så bare sa jeg, vet du hva, jeg tror ikke jeg kan hjelpe deg. Jeg tror virkelig ikke at jeg kan hjelpe deg, så jeg synes at vi skal avslutte prosessen”(O31).

Videre fortalte han; *det at jeg avslørte meg selv, gjorde jo også at hun avslørte seg selv (O31).*

Ole var opptatt av at han snakket om egne feil og egen tilkortkommenhet, og at dette gav en gjenklang i henne som *gikk rett inn på lystavla hennes (O72)*. Han var oppriktig og forstod det ikke da det skjedde, men han tenker dette brøt et mønster de var fanget i. I ettertid har han tenkt at hun kanskje kjente seg igjen i det å mislykkes og at hun har levd med et falskt selvbilde som ble truffet da han gav opp. I ettertid tenkte han også at hun hadde *fars projeksjoner (O102)* på han og at han var i en slags *frelserolle (O44)* ovenfor henne. Begge disse slørene ble dratt i da mønsteret ble brutt.

Da dette kairosøyeblikket inntraff avslørte det også noe for Ole om han selv. Kaffekoppen bommet på ansiktet hans, men noe traff han i hjertet. Han tenkte om seg selv at han var åpen, transparent og autentisk. Men da han tok innover seg at han hadde holdt på i et år før han gav opp ble han truffet i det at han ikke hadde vært så *nær og naken (O237)* som han tenkte at han var.

4.5.5 Frida avslører seg selv og sine egne spontane følelser.

Da den unge HIV-smittede mannen kom til Frida var han redd ingen mer ville ta på han, at han ikke ville ha noen venner og at han ble sittende ensom. Han hadde uten å si det til Frida forberedt et selvdrap. Mannen gikk til kirken, for en siste kaffe før han ville avslutte et liv med så mye forventet avvisning at han ikke så for seg at han kunne tåle det. Da Frida klemte mannen og trodde han kunne få et godt liv, avslørte hun med sin egen omfavnelse at livet ikke trengte å bli bare avvisning. Frida hadde tenkt at hun som type ikke var forsiktig nok til å være en god terapeut. I fortellingen om dette øyeblikket ble hun bevisst på verdien av å våge å

vise seg selv og sine holdninger. Hun sa: *cluet var kanskje det at det ikke var en innstudert tilnærming. Sant? Det var egentlig å være seg selv* (F66).

4.5.6 Morten avslører seg selv som et profesjonelt medfølende medmenneske.

Morten avslører at følelser pasientene kjenner på kan gjenkjennes av terapeuten. I Kairosøyeblikket med dama som ble møtt fortalte Morten at *dette skjærer meg i hjertet* (M230) da han hørte det dama fortalte. Han brukte motoverføring og *lot mine tårer komme* (M166). Morten så da hvordan *skuldrene hennes senket seg og hun kunne gråte ordentlig* (M166).

I forbindelse med motoverføring er Morten bevisst på at han ikke kan vite hvordan det er for den andre. Han kan likevel avsløre hvordan han selv føler i forhold til det som fortelles og spørre om den andre også opplever det slik. En del av profesjonaliteten i forhold til motoverføring er i følge Morten at han ikke reagerer ut fra egne følelser, men heller responderer ut fra en empatisk forståelse av hvordan den andre kan opplevde det.

Konkret beskrev Morten i fortellingen om Kairosøyeblikket med dama som ble møtt at han avslørte sin medmenneskelighet mest gjennom nonverbal kommunikasjon. Han sa: *det er ikke ordene vi sier, men måten vi sier det på, eller måten vi ikke sier det på* (M141). Han hadde øyekontakt med henne og han satt med en åpen holdning. Han viste sin genuine interesse ved mimikken i ansiktet, stemmen var rolig og varm, og han tror at hun merket at han lot sine tårer komme først etter at hun lot sine komme.

Morten fortalte også hvordan Kairosøyeblikket oppstod da han viste seg selv som et feilende menneske som tok ansvar for brudd som oppstod i relasjonen til pasienten. Brudd som skjer i terapirommet tenker Morten også skjer utenfor og han beskrev terapirommet som et laboratorium der terapeuten kunne bruke seg selv som instrument og la pasienten oppleve seg som ekspert i eget liv. I bruddet som ikke lot seg reparere avslørte Morten for seg selv at han hadde en sårbarhet i forhold til skam som gjorde at han kunne oppleve seg selv som *en elendig terapeut* (M265).

4.5.7 Oppsummering.

Det å avsløre seg selv og ikke fremstå som den flinke eksperten er et tema som berøres av flere. Geir er tydelig på at han erfarte mest og har det best når han er mer naken og ikke skal *vite alt bedre*. Ole beskrev hvordan han brøt et mønster de var fastlåst i da han avslørte seg selv og egen tilkortkommenhet. Frida var åpen og spontan og oppdaget i Kairosøyeblikket med den Hivsmittede at det kan være bra å *være seg selv* uten at det er en *innstudert tilnærming*. Morten avslørte at terapeuten kan være et nærværende og medfølende medmenneske som gråter med klienten. Morten bruker relasjonell motoverføringer som instrument og viser seg selv på en rutinert og reflektert måte. Da Kristina avslørte sine egne tanker og spørsmål oppstod det et Kairosøyeblikk med moren hun ikke trodde var tilstedet. Hennes åpenhet avslørte hun også at hun kunne ta feil. I Kairosøyeblikket med mannen og symbolet viser hun seg som anerkjennende medmenneske gjennom tydelig nonverbal kommunikasjon.

Terapeutene beskrev også hvordan de i Kairosøyeblikkene avslørte seg for seg selv. Ole avslørte seg for seg selv da han ble truffet i at han kanskje ikke var så autentisk og åpen som han trodde. Frida gikk fra å tenke at hun ikke var forsiktig nok til å være terapeut, til en rolleforståelse der hun så at det var bra å være spontan. Morten avslørte for seg selv at han var sårbar for skamfølelser og Geir oppdaget at han trives bedre i en ny terapeutrolle. Den neste delen handler om hvordan terapeutene viste kjærlighet i forbindelse med Kairosøyeblikken.

4.6 Kjærlighet i terapi

4.6.1 ”Grunnleggende kjærlighet, - den sterkeste kraften som finnes”

I intervjuguiden var det ikke et spørsmål om terapeutene hadde kjærlighet til klienten, men dette ble et tema de selv tok opp og viste meg forskjellige sider ved. Ordet opplevdes kanskje kraftig og mangetydig, men før jeg viser hvordan det konkretiseres i beskrivelsene av terapeutenes Kairosøyeblikk vil jeg vise hvorfor dette ble valgt som en hovedkategori.

Geir mente man har vært forsiktig med å snakke om kjærlighet i terapi. Han sa: *og ikke bare like de, men å kjenne en sånn grunnleggende kjærlighet i møtet, det tenker jo jeg er den*

sterkeste kraften som finnes...(G68). Geir viste kjærlighet blant annet ved å gi. I Kairosøyeblikket med jenta og brevet sa Frida at de viktigste faktorene var: tid og *kjærlighet, for å bruke et så svulstig ord (...)* *Jeg likte henne skikkelig godt* (134). Jeg spurte Ole om han hadde noen teorier om hvordan Kairosøyeblikk oppstår og da fortalte han om en veileder som med troverdighet kunne si: *the only answer is love* (O253). Etter at han fortalte dette ble han stille en stund før han sa: *så hater jeg det uttrykket at du må elske dine klienter ..., eller, nei jeg gjør ikke det* (O253). *Jeg kjenner oppriktig at jeg bryr meg* (O257).

Kristina sa ikke direkte at hun elsket sine klienter, men hun var opptatt av å anerkjenne deres rettigheter, deres behov for det gode liv og behov for kjærlighet. Da Morten snakket om vesentlige faktorer for at Kairosøyeblikkene oppstod snakket han om skillet mellom å bli elsket for det man presterer og å bli elsket betingelsesløst fordi man hører til. Han mente den betingelsesløse kjærligheten er vesentlig i terapirommet for *så våger jeg kanskje å kaste litt lys i mitt eget mørke* (K70).

Min opplevelse var at terapeutene overraskende valgte dette begrepet som en viktig faktor for at de opplevde Kairosøyeblikk i terapirommet. For å belyse tema kjærlighet i terapi videre lar jeg enkelte terapeuter belyse ulike undertema.

4.6.2 Om ordet kjærlighet er for svulstig, hva er det da?

Frida brukte helst ordet å like klienten. Da hun fortalte om Kairosøyeblikkene hun hadde hatt var hun opptatt av å få frem betydningen av å like klientene. Hun sa: *Hvis du viser til noen av at du liker de over tid, så virker det* (F159). En av gangene før jenta skulle gå bekreftet Frida henne og sa:

det er helt utrolig, alt det du har vært med på ,...,at du har så god humor, du er bare så kul, du er bare så vakker, du er bare så intelligent, bare så kreativ, så jeg bare ramser opp en haug med ting som jeg liker med henne” (F116).

Neste time da Jenta kom tilbake sa hun: *Kan du si igjen det du sa på slutten av forrige time* (F116). Så ble det deres mønster at hver gang de begynte timen så fortalte Frida de samme tingene. Generelt mente Frida at *noe skjer i en terapi, når de stoler på at terapeuten vil de noe*

godt (F171). Ole brukte helst uttrykket å bry seg og sa at dersom han ikke bryr seg, så kan han gjøre en jobb, men den blir *vassen* (O110).

4.6.3 Å vise kjærlichkeit gjennom tøff omsorg

Ole fortalte at han konfronterer med omsorg, kaller det carefrontation og sier: ”*jeg er veldig god på å stikke fingeren midt i såret og samtidig være Florence Nightingale...*” (O167). Han beskriver dette som et uttrykk for omsorg som kom til uttrykk i forholdet til både dama med kaffekoppen og soldaten. Dama med kaffekoppen hadde han forsøkt å hjelpe med flere konfrontasjoner, men disse fungerte ikke slik han ønsket. Da han gav opp hele konfrontasjonslinjen og ut fra omsorg sa at hun måtte finne en annen terapeut ble det en treffende konfrontasjon og et Kairosøyeblikk.

Ovenfor soldaten som var redd han ville drepe Ole om Ole kom for nær, brukte Ole 2,5 timer på utforske avstand. For meg hørtes det ut som en vedvarende konfrontasjon av soldatens frykt, men da soldaten ble trygg nok til å holde Oles hand på sin egen kropp inntraff et Kairosøyeblikk. Ole ble redd da han på slutten ble løftet, klemt og kysset av soldaten, men i ettertid sa han: *for meg var det noe av det største jeg har vært med på* (O298).

4.6.4 Å vise kjærlichkeit gjennom å gi og ta imot det klientene gir tilbake.

Geir er opptatt av å gi. Faren som kom på grunn av sønnen hadde Geir aldri møtt før, men han sa: *jeg har ei ekstra dør, så den kan du få. Hvis du vil det*”(G16). I fortellingen om Kairosøyeblikket med jenta som ikke ville snakke var Geir opptatt av å gi fra seg en holdning av vennlighet. Jeg tenker at det også ligger omsorg i å ha levende skilpadder tilgjengelig for klienter på kontoret og merket meg at han fortalte at han tilbød henne vann, eple eller brus. Geir syntes det var viktig å gi noe og fortalte at han i samtaler med muslimske familier hadde hørt at *te er samtalens olje* (G116), så han sørger for at de får det.

Geir var også opptatt av hva klientene gav fra seg. Faren gav han et vennlig smil da han fortalte han hadde sett at de hadde samme bil med samme dørproblem, og det gav han mot til å tilby han bildøra. Når han lenge etter tilfeldig traff jenta som ikke ville snakke fikk han *et kjærlig og fint smil* (G243), som gjør at han tror hun tenker at *det var noe viktig og rart vi to*

gjorde sammen den gangen for 20 år siden (G243). Denne vennligheten hørtes for meg ut som en betydningsfull gave for Geir.

Frida fortalte at hun hadde klar kakao til jenta med brevet og gav klemmer til den unge hivsmittede mannen. I fortellingen om Fridas Kairosøyeblikk med han fikk hun gaver som tegn på hans takknemlighet og det ble fortalt så utførlig at jeg fikk inntrykk av at det forsterket opplevelsen for henne.

4.6.5 Å vise en grunnleggende kjærighet ved å anerkjenne deres rettigheter.

Kristina fremstår for meg i begge Kairosfortellingene som en terapeut som er opptatt av å anerkjenne klientenes rett til et godt liv. I fortellingen om moren hun ikke trodde var tilstede, tenkte Kristina at dette var ei dame som kunne hatt et godt liv, men *hun orket ikke konflikter... og hun orket ikke å forholde seg* (K241). Kristina viste sterkt engasjement da hun skildret uverdige forhold for gutten i familien og hun gav mor klar beskjed om hva hun tenkte at gutten trengte. Dette emosjonelle engasjementet over det som var gått galt og anerkjennelsen av både moren og sønnens behov for rettigheter og kjærighet tolker jeg som en grunnleggende kjærighet til folk. De andre vil nok også si at de anerkjenner sine klienter, men de satte ikke ord på det på samme måte.

4.6.6 Å vise kjærighet uavhengig av egne følelser og personlige preferanser.

Morten bruker sine egne følelser som instrument. Han gir uttrykk for at egne følelser kan hjelpe han å respondere på en måte som gjør at pasienten føler seg møtt. Det ble tydelig i Kairosøyeblikket han opplevde med dama som ble møtt. Han kjente sinne over de som ikke møtte henne som barn. I slike tilfeller kan det være konstruktivt å vise følelsene sine og gråte. Samtidig er Morten opptatt av farene ved og styres av følelsene og reagere direkte ut fra dem. Dette viste seg i Kairosøyeblikket med mannen som sa: *Du forstår ingenting* (M236).

Selv om denne bruken av følelser er instrumentell får jeg inntrykk av at Morten er opptatt av å vise kjærighet i disse to kairosøyeblikkene. I fortellingen om dama som følte seg møtt fortalte Morten hvordan folk blander to behov. Det er behovet for selvstendighet - der man

søker anerkjennelse for det man presterer, og behovet for tilhørighet – der man søker anerkjennelse uavhengig av hva man presterer. Han sa:

Det ulykksalige er når de to blandes. At jeg har fått speiling på at hvis jeg bare er snill, hvis jeg bare er flink, så blir jeg elsket. Så tror jeg at jeg blir elsket betingelsesløst, på betingelse av at jeg er snill og flink. Slik at det blir en selvmotsigelse. Når jeg våger å gi slipp, la selvstendigheten bli sitt, og la tilhørigheten være sitt, så våger jeg kanskje å kaste litt lys i mitt eget mørke (M70).

Denne betingelsesløse kjærligheten er det jeg hører Morten ønsker å gi uttrykk for i begge kairosøyeblikkene han fortalte meg om. Dette virker for meg som en grunnleggende kjærlighet, som vil bekrefte klientenes tilhørighet uavhengig av Mortens personlige preferanser.

4.6.7 Oppsummering

Begrepene kjærlighet og å elske sine klienter kan virke viktige og utfordrende. I forbindelse med Kairosøyeblikkene jeg har fått høre kom kjærligheten kom til uttrykk i ros og tårer, gaver og konfrontasjoner. Ole fortalte at han selv ble bedre av å bry seg om klienten og Frida tror det har betydning at klienten føler seg likt. Geir fortalte hvordan han selv mottok vennlighet og kjærlighet. Kristina ville anerkjenne klientenes rett til kjærlighet og Morten fortalte hvordan det å oppleve betingelsesløs kjærlighet gav rom for Kairosøyeblikk i terapirommet. Flere av sitatene jeg har tatt frem i analysen kunne passet i andre temaer. For eksempel kunne terapeutenes vilje til å vente vært sett på som uttrykk for kjærlighet. Jeg fikk inntrykk av at temaene var viktige i seg selv og valgte derfor å presentere dem slik. Jeg vil nå drøfte noen sider ved disse funnene i lys av teori.

5 Drøftingskapittel

I dette kapittelet tar jeg utgangspunkt i temaene fra analysekapittelet og materialet fra teorikapittelet for å belyse og drøfte ulike sider ved hvordan terapeuter kan oppleve Kairosøyeblikk i terapirommet. Jeg drøfter hva som gjør noe vesentlig i terapirommet og betydningen av å vente på det uventede som skjer i rette tid. Jeg drøfter så hvordan det å avsløre seg selv og ikke fremstå som en distansert ekspert, men et medmenneske, kan legge til rette for Kairosøyeblikk. Til sist drøfter jeg hvordan kjærlighet kan legge til rette for Kairosøyeblikk i terapirommet.

5.1 Vesentlig for hvem?

Hva er vesentlige øyeblikk i terapirommet og hvem er det vesentlig for? Denne delen drøfter betydningen av om å konstruere forståelsen av det som skjer i Kairosøyeblikk sammen med noen. Deretter en drøfting av hva som gjør at vi kan regner Kairosøyeblikk som vesentlig i terapirommet.

5.1.1 Hvordan var Kairosøyeblikket for deg?

Hvordan var det for deg? I informasjonsbrevet og i begynnelsen av intervjuet fortalte jeg at jeg ville høre terapeutenes opplevelser og hvordan Kairosøyeblikkene hadde preget dem. Da terapeutene skulle beskrive Kairosøyeblikk virket det likevel uklart hvem sin opplevelse av Kairosøyeblikk vi skulle snakke om. De fortalte alle om øyeblikk som hadde vært vendepunkt i terapiforløpet der de hadde vært en del av en annen ordens forandring (Bateson1972/2000).

Morten definerte Kairosøyeblikkene som ”De øyeblikkene når en våger å vise sin sårbarhet, ...møtets øyeblikk ”. I følge Stern (2007) kan intersubjektive møter med delt sårbarhet skape Kairosøyeblikk. Kanskje oppleves det mer komfortabelt for terapeuten å si at det var et Kairosøyeblikk dersom terapeuten føler seg trygg på at det også var et møte med delt sårbarhet for klienten. Gergen tar utgangspunkt i et vi og skriver: *Vi må finne en vei til å forstå oss selv som med-skapere i sosiale prosesser, der vi kan si, det er ikke noe meg eller deg før det er oss* (2015: 104). Jeg tenker at ”vi´et” med klienten er et naturlig utgangspunktet for terapeuters forståelse av Kairosøyeblikk i terapirommet.

På den annen side kan jeg tenke at terapeuten kan si noe om seg selv også utenfor ”vi’et” med klienten. Harlene Anderson skriver: *Vi består alltid av like mange selv og potensielle selv, som vi kan få øye på i våre samtaler og relasjoner* (2003: 282). Sammen med meg er de et nytt ”vi” og med meg kan de rekonstruere minnene om Kairosøyeblikk så de blir klar over hvordan de vil si at det var uten å begrenses av ønsket om å ta hensyn til klienten.

Dersom Kairosøyeblikk i terapirommet oppleves for klienten, men ikke terapeuten, kan det i følge Stern (2007) ha en sterk negativ effekt på terapiforløpet. Dette ble synlig i Mortens Kairosøyeblikk med ”bruddet som ikke ble reparert”. Morten følte seg etter dette som ”en elendig terapeut”. Han ble sykemeldt og beskrev det som ”et veldig stort vendepunkt”. I følge Stern kan kritiske-nå-øyeblikk som fører til møteøyeblikk oppleves skapende (ibid). I fortellingen om Kairosøyeblikket med dama som ble møtt sa Morten: *Det er utrolig livgivende, det er vitalisende, og jeg kjenner at dette her, nå kjenner jeg at jeg selv blir oppløftet.*

Jeg tenker at forståelsen vi skaper av fenomener som Kairosøyeblikk er avhengig av hvem vi skaper denne forståelsen sammen med. I mine intervjuer var vi uten klientene og menings-skapningen skjedde sammen med meg ut fra terapeutenes rekonstruksjoner. Sterns (2007) teori om at Kairosøyeblikk kan lede til møteøyeblikk eller krise ble bekreftet av Mortens svar på hvordan det var for han.

5.1.2 Hva gjør at noe blir vesentlige øyeblikk i terapirommet?

Jeg definerte Kairosøyeblikk som: ”Den rette tid for å gjøre eller uttrykke noe, for å endre noe vesentlig.” Terapeutene fortalte alle om vesentlige øyeblikk, men vesentlig er et relativt begrep, og det er forskjellig hva som gjør at Kairosøyeblikk blir oppfattet som vesentlige. For Kristina var Kairosøyeblikk ”viktig der og da, så går livet videre”, på den andre side kan det som i Oles Kairosøyeblikk med soldaten være ”noe av det største jeg har vært med på”.

”Once-occurrent events of being”(Bakhtin 1993) er et begrep som kan romme både de store og små engangshendelsene der man blir til i møte med andre. Kanskje vesentlige Kairosøyeblikk inntreffer oftere i Kronos tid enn vi er klar over. BCPSG, ”The Boston change process study group”, kom til at vesentlige Kairosøyeblikk skjer selv om det ikke oppleves som intense høyder (2010). Det førte til at de fokuserte mer på betydningen av usikkerhet og

det som skjer i samtalenes pauser (ibid). Dette passer med Kristina som sa at for henne var ikke Kairosøyeblikk *det store øyeblikket da verden åpnet seg for meg*. Fokuset på at det ikke er få definerende øyeblikk kan også forstås overordnet ut fra en postmoderne posisjon som er kritisk til å låse sannheter fast i få fortellinger (Gergen 2015).

Hvis vi likevel skal se etter Kairosøyeblikk som opplevde høydepunkt, kan vi se etter virkningshistorier og selvfortellinger. Selvfortellingene *skaper identiteter som gjør det mulig for oss, eller forhindrer oss i å gjøre det vi trenger å gjøre eller ønsker å gjøre...* (Anderson 2003: 288). Geir fortalte sine kollegaer hvordan han jobbet med jenta som ikke ville snakke og *de syntes det måtte da være grenser for hva vi kunne drive på med på dette kontoret*. Geir fikk en ny rolleforståelse på denne tiden og jeg kan tenke på dette som en nyskapt identitet som Geir fortalte frem.

Dersom det som skjer i terapirommet lett kan integreres i terapeutens eksisterende selvforståelse kan jeg tenke at de kun er vesentlige der og da. Dersom det som skjer gjør at terapeutenes ulike forståelser av seg selv er vanskelig å holde sammen kan det bli vesentlige utover det (Andersen 2012). Ole opplevde i møtet med dama og kaffekoppen, *ei slegge i selvbildet... det knuste en del ideer*. I slike tilfeller kan jeg tenke at Kairosøyeblikket utgjør en vesentlig forskjell i den indre dialogen som går langt utover der og da.

Inspirert av Tom Andersen (2012) som skrev om selvet som ”et vesen” ut fra tanke om at selvet er værende i verden, tenker jeg at det vesentlige er det som gjør noe med vår selvforståelse eller måten vi blir forstått på av andre. Vesentlige øyeblikk i terapirommet kan ut fra en slik forståelse skje på de store høyder der det står mye på spill og i de små pauser der samtalepartnerne justerer seg og tilpasser seg hverandre.

5.2 Vente på det uventede som kommer i den rette tid

Kan terapeuter skape Kairosøyeblikk ved å følge en plan eller forutsi når de kommer? Denne delen drøfter hvordan Kairosøyeblikk kan oppstå, hvordan en kan legge til rette for Kairosøyeblikk som kommer uventet og hvordan terapeuter kan oppdage at Kairos er nær.

5.2.1 Blir Kairosøyeblikk skapt?

Skapte terapeutene Kairosøyeblikkene ved en teknikk eller plan? Dersom kritiske-her-og-nå-øyeblikk som avløses av møte-øyeblikk skaper Kairosøyeblikk (Stern 2007), kan jeg se for meg at terapeutene hadde planer for hvordan de kunne skape dem. Morten var inspirert av Sterns (2007) tanker om hvordan Kairosøyeblikk oppstod gjennom delt sårbarhet og brudd som repareres. Likevel ville verken han eller noen av de andre terapeutene ta æren for å ha skapt Kairosøyeblikkene. Morten sa: *det er ikke en sånn opplevelse av at nå har jeg virkelig gjort noe flott her, den følelsen har jeg sjelden og aldri, men jeg bare merker at det var et møte.* Møter i terapirommet synes å være sammensatt av ukjente påvirkende faktorer. Sirkulær dynamisk tenkning fungerer derfor bedre for å forstå slike møter enn lineær årsak-virkning tenkning (Bateson 1972/2000). Kanskje er kompleksiteten en vesentlig årsak til at det kan være vanskelig å lage planer og forutse konkret hvordan klienter skal komme til Kairosøyeblikk.

Isokrates tok hensyn til kompleksiteten i den spesifikke talesituasjonen da han lærte sine elever den retoriske improvisasjonskunsten (Sipiora 2002). I følge Sipiora underviste Isokrates om betydningen av fronesis for å gripe Kairos (ibid). Fronesis er den indre klokskapen basert på erfaring og indre verdier. Posisjoneringen så samtalepartnerne kan ledes av det de sammen sanser i hvert nye skritt, fremfor en oppskrift med prinsipper, kaller også Shotter fronesis (2015). Jeg tenker Morten viste fronesis da han sa: *Jeg må alltid ligge en eller to meter bak klienten, og legge merke til når det skjer hos den. Så kan jeg følge etter.*

Harlene Anderson (2009) beskriver terapeutens posisjon som en vert og en gjest. Som gjest er det viktig å være bevisst på at terapeuten er på besøk så den ikke har for stor tro på egen evne til å skape forandring og Kairosøyeblikk. Shotter (2015) skriver om å posisjonere seg for intraaksjon. Denne posisjonen baserer seg på at klienten ut fra vi´et med terapeuten kan orientere seg i forhold til neste skritt. Dette perspektivet viser også at terapeuten ikke presist kan skape Kairosøyeblikk ved en plan eller teknikk. Det virker ikke som terapeutene ved posisjonering, fronesis og improvisasjonskunst alene kan skape Kairosøyeblikk, men det synes som dette kan legge til rette for at Kairosøyeblikk kan fødes mellom klient og terapeut.

5.2.2 Kairos kommer uventet.

Kairosøyeblikk kan være ønsket og ventet som unnfangelse eller fødselen av et barn, men likevel komme uventet. Troen på at Kairosøyeblikk kan inntreffe mens terapeuten legger til rette for intersubjektiv speiling kan være sterk (Stern 2007). Shotter mener vi legger til rette for nå øyeblikk ved å være *intimt engasjert i eller i kontakt med våre omgivelser på måter som betyr noe for oss* (2015: 105), likevel kommer Kairos uventet.

Frida sa: *av og til er man så heldig at man er med på noe som er et under, uten at man faktisk visste at man gjorde det*. Frida visste ikke at den HIV-smittede hadde planlagt selvdrap og forstod ikke der og da hva møtet deres betydde for han. Ofte kjenner terapeuter klienten litt bedre enn Frida kjente den HIV smittede mannen, men det gjør ikke at terapeuten kan forutsi hva som kommer til skje på mikronivå. BCPSG skriver: *selv den mest innsiktsfulle terapeut kan ikke vite hva pasienten vil si i hennes neste setning* (2010: 114). Denne erkjennelsen gjorde at BCPSG ble mer oppmerksomme på det som skjer i pauser og ikke planlagte spontane samtaler (ibid). Kommunikasjon som skjer i en dialog påvirkes av de indre dialogene samtalepartnerne har med seg selv, og det de velger å vise (Andersen 2012). For eksempel trodde Kristina at hennes indre dialoger var avgjørende for Kairosøyeblikket med dama som virket fraværende. Kanskje er Kairosøyeblikk så uforutsigbare at terapeuter må satse på bare å være klare.

5.2.3 Klar for Kairos?

Kairos er ikke lett å gripe, men hvordan kan terapeuter forberede det som skjer i terapirommet og være klare når Kairos kommer? Jeg har sett på betydningen av posisjonering, fronesis og improvisasjon for å skape miljøet. Men hva kan være viktige andre faktorer for selv å være klar?

For å gripe Kairos sa Morten at *tempo er alfa og omega*. Tom Andersen (2012) undret seg på om tempoet var passe langsomt til at han oppdaget det som skjedde og til at klienten fikk ro nok til å la det klienten selv hadde sagt synke inn i deres egen bevissthet. Stern beskrev den intersubjektive orienteringen, der man må handler for å vite hvor man står, som ”Kairos-stunder” (2007: 118). Dersom øyeblikk blir til *stunder* har vi et større tidsvindu.

Stillhet kan være en annen betydelig faktor. BCPSG (2010) ble særlig opptatt av det som skjer etter flere sekunders stillhet. Kristina sa: *hvis du prater hele tida, da dreper du det*. Bakhtin beskrev hvordan det verdifulle ved det å være menneske *bare kan komme frem i kjærlig kontemplasjon* (1993: 64). For meg handler kontemplasjon om det å dvele ved noe på en ordløs måte. Dersom terapeuten er rolig, passe stille og kontemplativ kan jeg oppfatte det som en bevisst strategi for å gripe Kairos.

Det å bli klar for Kairos kan også være en viljessak. Shotter (2009) beskriver hvordan viljen til å gå inn i dialogiske rom er vanskeligere å finne enn kunnskapen om hvordan en gjør det. Vilje må til for å avstå fra ekspertrollen og velge å leve med usikkerhet i forhold til hvordan problemer skal løses (Anderson 2003). Geir viste for eksempel vilje da han trosset skepsisen fra kollegaene i terapien med jenta som ikke ville snakke. På den annen side trenger ikke rolige tempo, stillhet og kontemplasjon være en bevisst strategi for å gripe Kairosøyeblikk. Kroppslig sensitivitet og tilpasning gjør at terapeuter ureflektert innstiller seg på å gripe Kairosøyeblikket ved underforstått relasjonell kunnskap (BCPSG 2010). Kroppslige sensitivitet ble styrende for Oles tilnærming i begge Kairosøyeblikkene. Jeg tenker at motet til å gripe Kairos kan være viljesstyrt uten å være innom bevisstheten i øyeblikket.

Kairos er ikke lett å gripe, men terapeuter kan bli klar for Kairos ved å velge et rolig tempo, ved å verdsette pauser og stillhet og være sensitiv ovenfor den underforståtte relasjonelle kunnskapen som utvikles mellom partene i terapirommet.

5.2.4 Tegn på at Kairos kan være like om hjørnet.

For å gripe Kairosøyeblikket kan det være en fordel om terapeuten oppdager når det er i nærheten eller når klienten er i det (Stern 2007). Morten fortalte om den beleilige tid og sa: *min profesjonalitet, det er å legge merke til når den er like om hjørnet, og når den er der*.

Andersen (2012) var opptatt av den relasjonelle og kroppslige kunnskapen og skrev om betydningen av å følge med når det er noe vi fornemmer, men ikke forstår.

Geir sa: *Jeg kan kjenne det som ei spenning i magen, jeg kan kjenne det som prikking i armene, jeg kan kjenne det som en plutselig fornemmelse av oppstemthet*. Geir tolket det som at kroppen hadde forstått noe som sinnet ennå ikke har ord for. Fornemmelser for nye åpninger kan handle om en uro over at noe ikke er helt riktig eller en fornemmelse av at noe

vesentlig er usagt på grunn av den dialogiske rutinen (Shotter 2015). Oles Kairosøyeblikk med dama og kaffekoppen kan sees som et eksempel på det. På den annen side trenger ikke åpningene som fornemmes å være noe negativt. Det uartikulerte, men likevel kommuniserte, kan fengsle, berøre og bevege, og terapeuter kan få en sterk fornemmelse av at noe spirer i fellesskapet (ibid). En slik åpning hørte jeg om i Kristinas Kairosøyeblikk med dama og symbolet.

Terapeuter som er oppmerksomme på ordvalg og nonverbal kommunikasjon må også sjekke ut at de har forstått rett (Anderson 2009). Kristinas andre Kairosøyeblikk understreket betydningen av å sjekke ut sine indre dialoger. Hun hadde en fornemmelse av at noe ikke var helt riktig og hun tolket klientens nonverbale kroppsspråk som fraværende. Da hun sjekket fornemmelsen ut førte det til en utvidelse av det intersubjektive feltet.

Kritiske her-og-nå-øyeblikk kan også være et tegn på at Kairosøyeblikk er like om hjørnet (BCPSG 2010, Stern 2007). Tryggheten på at kritiske øyeblikk er mulighetsøyeblikk, som kan bli kairosøyeblikk virket viktig for Morten. Det kan også gjøre at han oppdager Kairosøyeblikk der andre ville *dekke seg bak tekniske grep* (Stern 2007: 178).

Kairos kan gjenkjennes på kroppslige fornemmelser. Det kan være fornemmelser av uro eller av at noe spirer. Fornemmelser er ikke et sikkert varselanlegg og Kairosøyeblikk kan oppstå når terapeuten sjekker ut sine indre dialoger eller det oppstår kritiske her-og-nå-øyeblikk.

5.3 Avsløre seg selv og ikke fremstå som ekspert, men et medmenneske,

Denne delen handler om hvorfor terapeuter åpner seg, hvordan det kan skje og hvordan terapeuter kan oppleve Kairosøyeblikk når de avslører seg for seg selv.

5.3.1 Er åpenhet et valg eller noe som bare skjer?

Terapeuter er ikke transparente, men de kan velge å være åpne, sårbare og fremstå uten den distanserte ekspertrollen (Anderson 2003). Jeg ble nysgjerrig på om selvavsløring var et bevisst valg i forbindelse med Kairosøyeblikkene eller om terapeutene avslører seg ubevisst. Kristina sa: *uansett hva jeg gjør og ikke gjør, hva jeg føler og ikke føler, så, det går ikke an å*

ikke kommunisere, når jeg sier kommunisere, så mener jeg alt, med uttrykk, med blikk, med kropp,...,om ikke vi har det bevisst så tenker jeg at vi sener det”.

Bevissthet om at terapeuter alltid kommuniserer gjør at de må legge av seg ”den distanserte, iakttagende og reserverte væremåte” for å være med klienten (Hanson 2015: 248).

Geir introduserte bevisst noe uventet i Kairosøyeblikkene han fortalte om. Han mente det hadde den virkningen på samtalen at de begge ble undrende og nakne. I Kairosøyeblikket med bildøra kom ikke Geir i *en klassisk terapeutrolle hvor jeg skulle vite alt bedre og han var ikke der at han var bare den som kom for å få et råd.... Vi møttes på en annen måte.* Det å velge rollen som åpen, undrende og medfølende kan være vanskeligere enn en intellektuell og problemløsende tilnærming (Shotter 2009), men Geir beskriver at det skjedde mye mer da han valgte å ikke jobbe for å fremstå som alvorlig og kunnskapsrik.

Bevisste valg kan skape et godt utgangspunkt for Kairosøyeblikk, men jeg kan også tenke at det kommuniseres mye fra det ubevisste. Det vi sier er ofte fremme i bevisstheten, mens vi i bakgrunnen tilpasser oss hverandres reaksjoner og forståelse av relasjonen (BCPSG 2010). Frida som omfavnet den HIV smittede unge mannen sa: *cluett var kanskje det at det ikke var en innstudert tilnærming. Sant? Det var egentlig å være seg selv.* Hadde Frida analysert og resonert seg frem til at det kunne være klokt å klemme den HIV-smittede, kan jeg tenke at det ville lagt en demper på den nonverbale kommunikasjonene og ført henne ut av det Shotter (2015) kaller intraaksjon. Hvis vi tar utgangspunkt i at kommunikasjonen med spedbarn er den mest grunnleggende, kan den ureflekterte underbevisste kommunikasjonen der samtalepartnerne søker intersubjektiv orientering være avgjørende (BCPSG 2010). Terapeutene var ikke transparente med alt de tenkte og følte, men de valgte åpenhet og selvavsløring. Jeg tenker at bakenforliggende bevisste valg hjalp dem å slippe løs mer av den nonverbale, underbevisste kommunikasjonen.

5.3.2 Hvorfor lette på sløret?

Når terapeuten ikke fremstår som en distansert ekspert, men som en samarbeidende utforsker som er åpen for gjensidig forvandling gjennom relasjon, da oppstår nye muligheter (Anderson 2009). Intersubjektiv speiling og Kairosøyeblikk kan komme når terapeuten viser ansikt så klienten kan speile seg i forhold til det (BCPSG 2010, Stern 2007). Ole avslørte egen tilkortkommenhet ovenfor dama med kaffekoppen og det oppstod et Kairosøyeblikk da han

forlot rollen som *den flinke terapeuten*. Han sa: *det at jeg avslørte meg selv, gjorde jo også at hun avslørte seg selv.*

Samtidig er det viktig å erkjenne at relasjonen er asymmetrisk. Hvis terapeuten avslører seg for din egen del kan det virke grenseoverskridende (Anderson 2003). Speilingen i møtet kan ha likhetstrekk med kommunikasjonen ”omsorgsgiver- spedbarn” (BCPSG 2010). Dette gjør at jeg tenker det kan være fare for å tillegge andre sine egne følelser. Ole tenkte i ettertid at dama med kaffekoppen hadde *farsprosjeksjoner* på han og han var i en *frelserrolle* ovenfor henne som ikke var bra. Kanskje kan terapeuter trives så godt i det intersubjektive samspillet at klient og terapeut ubevisst fortsetter en terapi for terapeutens del.

Terapeuter, som ærlig deler det de tenker, kan skape trygghet ved at de oppleves åpne, de kan unngå å trekke slutninger på feil grunnlag og de kan gi klienten mat for tanken (Anderson 2009). Terapeuter som letter på sløret og åpent deler sine indre tanker kan selv få hjelp til å være tilstede i møtet, da de ikke trenger å kverne på egne indre monologer (ibid). En av åpenhetens utfordringer ligger i faren for å disintegre sine klienter ved å være negativ eller påpeke sider ved klienten som er for uvanlige for klienten å ta inn (Andersen 2012). Kristina delte åpent sine indre refleksjoner og spørsmål. Det førte til Kairosøyeblikket med moren Kristina ikke trodde var tilstede. Kristina sa: *”Jeg opplever ikke at det er noen kontakt (...) jeg lurar på om du, om du greier å være tilstede i det eller om det er for mye?”* På denne måten trengte ikke Kristina å ha en indre monolog i forhold til morens kroppsspråk og hun sjekket ut så hun slapp å trekke slutninger på feilaktig grunnlag (Anderson 2009). Stern skriver: *Vi trenger andres øyne for å forme oss selv og holde oss selv sammen*”(2007: 119). Den andres øyne som ser oss er ikke bare et speil, men et møte med den andres annerledeshet som beveger oss på en måte vi ikke er i stand til å skape selv (Shotter 2009).

Åpne møteøyeblikk kan gi Kairosøyeblikk (Stern 2007). Til tross for at dialogiske møter kanskje ikke løser alt klienten kom til terapi for, kan det oppstå uventede endringer (Anderson 2009). Selv om det kanskje er vesentlige utfordringer utenfor terapirommet som ikke får fokus, kan møteøyeblikk føre til forvandling av klientens selvforståelse (Anderson 2003, Stern 2007). Forvandling av selvforståelse kan også forandre måten klienten forholder seg til sine omgivelser på utenfor terapirommet (Bateson 1972/2000).

5.3.3 Kairosøyeblikk når terapeuten avslører seg for seg selv.

Kairosøyeblikk kan fremkomme i det gjensidige møtet med klienten, men det kan også skje at terapeuten møter seg selv i terapirommet. Andersen (2012) skrev hvordan vesentlige åpninger kan komme når folk begynner å stille seg selv nye spørsmål med det de kanskje vet hva er, eller det de bare fornemmer, men ikke vet hva er. Ut fra skiftende omstendigheter kan selvet skifte og vi har mange forskjellige selv (Andersen 2012). Selvforståelsen kan være dominert av historier der det blant annet finnes forfattere og fortellinger som ikke er foretrukne (Anderson 2003). Dersom betydningsfulle selvfortellinger blir truffet i terapirommet kan det føre til vesentlige nye fortellinger (ibid). Kairosøyeblikket med bruddet som ikke lot seg reparere førte Morten til en selvrefleksjon som sa: *jeg er en elendig terapeut (...) skulle aldri vært terapeut i det hele tatt, ...* Morten mente dette traff en usunn skamside i ham selv som han hadde bearbeidet, men fortsatt var sårbar for. Dette er for meg et eksempel på at også erfarne terapeuter som har gått lenge i egenerapi kan oppleve Kairosøyeblikk ved at nye klienter setter i sving gamle selvfortellinger.

Jeg tror at de fleste er mer enn de tenker over om Bateson har rett i at selvet er: *En samling av vanlige oppfatninger og tilpassede handlinger, pluss den indre tilstanden vi handler ut fra i øyeblikk til øyeblikk* (1972/2000: 242). Utvidelser av selvforståelsen kan fra et slikt perspektiv skje hele tiden. Dersom terapeuten avslører seg selv på en slik måte at den oppdager en ny og foretrukket terapeutisk selvforståelse, kan det bli viktig. Etter Kairosøyeblikket med jenta som ikke ville snakke sa Geir han hadde vært *innstilt på at jeg måtte bli oppfatta som seriøs og alvorlig og kunnskapsrik og ville gjerne dele det med folk jeg skulle snakke med. Det gikk jeg helt ut av altså, ..., det var ikke meg.* Geir visste at han var like kunnskapsrik som før, men han valgte å fremstå annerledes og ble dermed litt annerledes.

Hva er det autentiske selv som kan avsløres? I Kairosøyeblikket med dama og kaffekoppen ble Ole truffet av at han ikke var så autentisk som han hadde trodd. Jeg ble opptatt av hva som gjør at vi oppfatter noe som autentisk, mens vi i andre situasjoner kan si: ”Det er ikke meg”. Hvis terapeutenes autentiske selv er utenfor deres eget skinn så er deres selvforståelse avhengig av hvordan omgivelsene ser dem dialogisk til enhver tid (Shotter 2015). Hvis subjektiviteten er handlinger, og handlingene er deg (Stern 2007), da er terapeutene kunnskapsrike om de presenterer kunnskap, undrende om de undrer seg, og åpne om de åpner seg. Dersom de er sine vanlige fortellinger om seg selv, så er det de narrative og diskursene

som preger dem (White 2009). Jeg forstår Geir sin uttalelse *det var ikke meg* i betydningen: ”Det var ikke en fortelling jeg foretrekker å ha om meg selv i rollen som terapeut”.

Hvordan kan terapeuter finne ut hva som er det autentiske selvet? De kan fortelle seg frem til det (Andersen 2012). De kan også finne det av å speiles i en annens ansikt (Stern 2007). Kanskje må terapeuten fortsette å handle for å definere og konstruere sitt autentiske selv ut fra nye møter og det den gjør (Andersen 2012, Stern 2007). For meg hørtes det ut som Ole opplevde seg mest i kontakt med sitt autentiske selv, da kroppen hans responderte uten at det var kognitivt reflektert rundt. Kan det være slik at nonverbale kroppslige uttrykk forstås som mer autentisk forankrede i selvet enn fortellinger og handlinger?

Når terapeuter avslører seg selv for seg selv i terapirommet leder disse Kairosøyeblikkene til ny bevissthet om egne fortellinger og begrensninger, men det kan også lede til en ny og foretrukket selvforståelse. Inspirert av Bateson (1972/2000) tror jeg terapeuter kan finne sitt autentiske selv i sine diskurser, i den nonverbale kommunikasjon som skjer her og nå, og i det konkrete neste øyeblikk.

5.4 Kjærlighet i terapi

Alliansen mellom terapeut og klient er kjent som et betydningsfullt hovedelement i psykoterapi (Wampold, 2001). Stern (2007) skriver at det i nære relasjoner og terapi ofte forekommer tilknytning, intersubjektivitet og kjærlighet. Maturana og Verden-Zoller skriver at *kjærlighet er den første og mer kraftfulle medisin* (1996:8). Geir sa: *kjærlighet i terapi (...)* *det tenker jo jeg er den sterkeste kraft som finnes*. Jeg vil her drøfte ulike sider ved hvordan terapeuter forholder seg til det ”å elske sine klienter” og hva begrepet ”kjærlighet” og ”å elske” kan ha å si for å oppleve Kairosøyeblikk. Denne delen drøfter så kort hvordan kjærlighet kan komme til uttrykk i terapirommet ut fra terapeutenes Kairosøyeblikk og teori.

5.4.1 Må man elske sine klienter?

Du må elske dine klienter var svaret. Jeg hadde spurte Ole om han hadde noen teorier for hvordan Kairosøyeblikk oppstod i terapirommet. Ole ga uttrykk for et ambivalent forhold til begrepet *å elske sine klienter*, men hva kan legitimere en slik oppfordring?

Bakhtin (1993) skriver om betydningen av å se med kjærlig oppmerksomhet for ikke å overse noe som kan være vesentlig eller skjematiserer den andre i sitt system. Om Kairosøyeblikk skal oppstå som i interaksjon mellom spedbarn og omsorgsgiver, så er det kjærlige blikket terapeuten ser klienten med en vesentlig forutsetning (BCPSG 2010). Da Geir tilbød faren ei bildør før første terapisaamtale kan det sees som et uttrykk for en grunnleggende kjærlighet, og det ble et Kairosøyeblikk for Geir. Ole sa at han kunne ha terapisaamtaler der han ikke hadde så mye medfølelse, og klienter kunne likevel bli fornøyd, men da opplevde han seg selv *vassen*. Jeg får inntrykk av at kjærlighet er nyttig for terapeuten blikk om klienten oppfatter det eller ikke.

Å kjenne varmen av et kjærlig dvelende blikk kan også være viktig for klientens vilje til å avsløre seg (Bakhtin 1993). Andersen (2012) beskrev hvordan terapeuten sensitivitet for klientens annerledeshet og respekt for klientens behov for å bevare sin integritet, kunne gjøre at klienten våger å føre terapeuten til sine viktigste ideer. Frida sa det skjer noe *når de stoler på at terapeuten vil de noe godt*. Hvis en tenker at klienten speiler sitt ansikt i terapeuten på en måte som likner spedbarn- omsorgsgiver, kan kjærligheten i blikket skape Kairosøyeblikk der klienten trygt oppdager seg selv og sin annerledeshet (BCPSG 2010). Morten snakket om å skille den betingelsesløse kjærligheten som møter tilhørighetsbehovet, fra kjærligheten der en elskes på grunn av noe som møter selvstendighetsbehovet. Han sa: *Når jeg våger å gi slipp, la selvstendigheten bli sitt og la, tilhørigheten være sitt, så våger jeg kanskje å kaste litt lys i mitt eget mørke. Så våger jeg å si hvordan jeg egentlig har det*. Blikket som kjærlig formidler betingelsesløs aksept av det menneskelige kan skape rom som er trygge nok for det viktigste.

Kierkegaard (1906/1998) mente kjærlighet til den andre og anerkjennelse av kjærligheten i den andre var en forutsetning for å virke oppbyggelig. Han skrev: *Den som dømmes (...) et annet menneske for å mangle kjærlighet, han tar grunnvollen bort – han kan ikke oppbygge* (ibid: 26). Et eksempel på dette kan finnes i Mortens Kairosøyeblikk med bruddet som ikke ble reparert. Morten greide ikke å virke oppbyggende og det førte til erkjennelsen av at han ikke kan hjelpe alle. Terapeuten må ikke hylle klientens kjærlighet eller se seg selv som en kjærlig helt for å oppleve Kairosøyeblikk i terapirommet, men begge påvirkes av konstruksjonene de skaper om hverandre (Bakhtin 1993, Gergen 2015).

Må man elske sine klienter for at det skal oppstå Kairosøyeblikk? Kanskje holder det at en viser kjærlighet. Den *uegennyttig kjærlighet som ikke sier: Jeg elsker han fordi han er god, men han er god fordi jeg elsker han* (Bakhtin 1993: 64). Morten brukte følelsene sine instrumentelt i Kairosøyeblikkene og slik jeg forstår det ønsket han å vise betingelsesløs kjærlighet uavhengig av egne preferanser. Hvis det å elske sine klienter forstås som et verb som forteller hvordan terapeuten opptrer ovenfor klienten, da kan terapeuten fra dypet av sine verdier oppriktig velge å elske klienten uten at alle sider av terapeuten liker klienten.

5.4.2 Er kjærlighet et for svulstig ord?

Frida mente kjærlighet og tid var hovedfaktorer for at Kairosøyeblikk oppstod, men da hun hadde sagt det syntes hun ordet virket svulstig og sa: *Jeg likte henne skikkelig godt*. Ole mente det å *elske klienten* hørtes *kliss ut* da han selv sa det. Når ”kjærlighet” og ”å elske” er de umiddelbare uttrykkene, hva gjør da at terapeutene har behov for å justere dem? Kanskje er begrepene for store, så det oppleves mer sant å si, ”jeg liker” eller ”jeg bryr meg”. Forbinder terapeuten begrepene med grenseoverskridende adferd kan det skape reservasjoner (Yalom 2009). Men det trenger ikke være frykt for å skade klienten som gjør at ordet kjærlig oppleves for svulstig. Terapeuter kan også reservere seg mot ordene ut fra et faglig nøytralitetsideal der terapeuten er skeptisk til å være for åpent involvert. Anderson kritiserer en slik holdning og skriver at terapeuter reserverer seg mot åpenhet fordi det virker som en trussel mot terapeuters makelighet (2003: 142). Det å være en del av en intersubjektiv speiling der Kairosøyeblikk oppstår for både klient og terapeut kan oppleves nært (Stern 2007). Kanskje kan det være beskyttelse i å moderere begrepene dersom en som Øverland (2014) kjenner den terapeutiske relasjonene nær eget følelsesliv. Geir sparte seg ikke, han sa: *og ikke bare like de, men å kjenne en sånn grunnleggende kjærlighet i møtet, det tenker jo jeg er den sterkeste kraft som finnes*.

Hvilken betydning kan det å betegne seg selv som kjærlig, ha for terapeutens evne til å oppleve Kairosøyeblikk i terapirommet? De ordene og fortellingene terapeutene bruker om seg selv påvirker hvordan de ser på seg selv og skaper seg selv (Gergen 2015). Om terapeuten opplever kjærligheten som grunnvollen i dem selv gir det et betydningsfullt fundament for selvforståelsen (Kierkegaard 1906/1998). I motsatt fall kan jeg tenke at det å dømme seg selv som ”ikke kjærlig” gjør at man står i fare for å ikke forutsette kjærlighet i klienten (ibid). Geir så vennlighet hos mannen med bildøra og opplevde etter mange år et kjærlig blick fra jenta

som ikke ville snakke da de møttes tilfeldig. Dersom en skapes i den andres ansikt (Stern 2007), kan terapeutens begreper for hvordan den ser på seg selv ha vesentlig betydning (Gergen 2015) for evnen til å oppleve Kairosøyeblikk i terapirommet.

5.4.3 Kjærlig er den som kjærlig gjør.

Søren Kirkegaard kalte boken "Kjærlighetens gjerninger" og skrev: *Kjærlighet er ikke en for-seg-værende egenskap, men en egenskap ved hvilken eller i hvilken du er for andre* (1906/1998: 29). Kristina sa: "ikke spør hvem jeg er, ..., men hva var det, hva er det som gjør at du var viktig der og da". Denne siste delen handler om hvordan kjærligheten konkret kan komme til uttrykk på måter som fremmer muligheten for at det oppstår Kairosøyeblikk i terapirommet.

Nonverbal kommunikasjon kan gi kraftfulle kjærlighetsuttrykk (Bakhtin 1993, Stern 2007). Neuro-psykoanalytisk forskning viser at smil og kjærlige ansiktsuttrykk utvikler hjernen (Schore 2006.) Spedbarn kommuniserer ved blikket og man kan tenke seg at klienten opplever terapeutens kjærlige blikk og ansiktsuttrykk som vesentlig (BCPSG 2010). Den implisitte relasjonelle kunnskapen er ikke verbal og ikke refleksivt bevisst, men likevel avgjørende for å forsøke å forstå hva den andre synes om oss (Stern 2007). Morten beskrev en nonverbal speiling i Kairosøyeblikket med dama som følte seg møtte. Han lot sine tårer komme etter at han så hennes, og dette gjorde at hun kunne gråte ordentlig. Kanskje var det kjærlighet som kom til uttrykk da det intersubjektive feltet ble utvidet, og hun kunne speile seg i hans tårer? Morten sa: *det er ikke ordene vi sier, men måten vi sier det på, eller måten vi ikke sier det på*. Ved kritiske-her-å-nå-øyeblikk, kan også det å ikke snakke være tydelig talende (BCPSG 2010). Den talende taushet kan skape et *ikke grepet Kairosøyeblikk*, men det ikke å si noe kan også oppleves kjærlig (ibid). Hvis kjærlighetens mål er å hjelpe den andre å bli selvstendig og fri til å stå alene, kan det ikke å snakke være en kjærlig gjerning (Schibbye 2012).

Kjærligheten som kommer til syne i kommunikasjon spedbarn - omsorgsgiver kan også skje som anerkjennende ros (BCPSG 2010). Kairosøyeblikket Frida opplevde med jenta og brevet var preget av et ritual der Frida roste jentas styrker. En utfordring med kjærlig ros i terapirommet er at det kan ta bort gjensidighet i relasjonen (White 2009). Terapeuter kan også tenke at det viktige er hva klienten selv tenker og selv kan sette ord på som sine styrker (ibid).

På den annen side har løsningsfokuserede terapeuter alliere seg med styrkene i klienten ved å sette ord på disse styrkene med verdibasert ros (DeJong og Berg 2011: 48). Om den verbale anerkjennelsen skjer fra det ene eller andre ståsted, tenker jeg at ord har stor mulighet til å formidle kjærighet.

Kjærighet kom også til syne ved hjelp av gaver i Kairosøyeblikkene som ble beskrevet. Geir tenkte ikke så lenge før han tilbød mannen ei bildør, men han hadde et reflektert forhold til det at *te er samtalens olje*. Ser terapeuten på seg selv som en vert er det ikke underlig at den har noe å by på (Anderson 2003). Folk kan ha ulike kjærighetspråk (Chapman 1999), og om terapeuten tenker at klienten kan motta kjærighet gjennom gaver, kan små gaver som kakao, brus, eple eller vann kommunisere kjærighet uten ord.

En siste type kjærighetsuttrykk som jeg her vil ta med er det terapeutene byr sine klienter som mat for tanken. Mat for tanken kan komme som terapeutens egne refleksjoner (Anderson 2009). Det kan gis som passe uvanlige spørsmål (Anderson 2012), og det kan være konfrontasjoner med noe helt annerledes som er trygt fordi det skjer i terapeuten og klientens intraaksjon (Shotter 2015). Jeg tenker at Oles Kairosøyeblikk med soldaten hørtes ut som et eksempel på det siste.

Kjærighet kan komme til uttrykk fra en verdibasert plattform i form av bevisste ord og handlinger. Den kan også skape Kairosøyeblikk gjennom ureflektert, nonverbale uttrykk og handlinger. Begrepet kjærighet kan være brysomt og mangetydig, men kanskje også nyttig for terapeutens selvforståelse og holdning i terapirummet (Bakhtin 1993). Hvis kjærighet er *den sterkeste kraften som finnes og terapi er kjærighet* (Øverland 2014), da tenker jeg det er en side ved terapi og Kairosøyeblikk som kan utforskes og vokse videre.

6. Avslutning

6.1 Oppsummering

Jeg har drøftet hvordan terapeuter kan oppleve Kairosøyeblikk i terapirommet og definert Kairosøyeblikk som: ”Den rette tid for å gjøre eller uttrykke noe, for å endre noe vesentlig”. Fem terapeuter har fortalt hvordan de opplevde Kairosøyeblikk sammen med klienter og hva de tenker var viktige faktorer for at disse øyeblikkene oppstod. Det vesentlige har jeg forstått som ”det som gjør noe med vår selvforståelse eller måten vi blir forstått på av andre”.

Kairosøyeblikk kan få betydning i lang tid eller de kan være vesentlige der og da. For terapeuter kan Kairosøyeblikk få betydning i lang tid om de rokker ved terapeutens selvforståelse på en måte som gjør at terapeutene får nye fortellinger om seg selv. Kairosøyeblikk i terapirommet kan være vesentlige kun der og da dersom noe formidles som gjør at terapeut eller klient får et mindre betydningsfullt nytt syn på seg selv. Det vesentlige kan være noe terapeuten husker lenge, men dersom det ikke er store endringer eller endringene ikke får en betydelig virkningshistorie kan Kairosøyeblikk glemmes. Jeg har funnet at Kairosøyeblikk som deles kan ha positiv virkning på terapiforløpet, mens Kairosøyeblikk i terapirommet som ikke deles kan oppleves sterkt negativt. Dersom Kairos flyr forbi og det blir brudd i relasjonen til klienten kan terapeuter, som oppdager dette, legge til rette for nye Kairosøyeblikk ved å være åpne.

Kairosøyeblikk kommer uventet selv om terapeuter legger til rette for dem. De kan ikke planlegges, og oppstår som et resultat av det som skjer mellom samtalepartnerne. Terapeuters indre klokskap, også kalt fronesis, kan hjelpe dem å posisjonere seg og improvisere slik at de kan legge til rette for Kairosøyeblikk. Terapeuter kan bli klare for Kairos ved å verdsette pauser, stillhet og spontane temaer i samtalene. Det kan også være betydningsfullt å holde et passe rolig tempo til at klienten får kjenne hva det den selv har sagt gjør med den selv. Terapeuter kan merke at Kairosøyeblikk er på vei ved å være sensitiv for signaler fra klientens eller terapeutens egen kropp. Ved å undersøke og sjekke ut fornemmelser av det terapeuten aner eller bare senser kan Kairosøyeblikk gripes.

Viljen til å være åpen og avsløre seg selv kom også frem som en viktig faktor ved de opplevde Kairosøyeblikk. Når terapeuten velger å avsløre sine egne tanker og være offentlig

kan det gi mat til samtalen og innspill som kan unnfange Kairosøyeblikk. Åpenhet kan skape trygghet for klienten og klima for Kairosøyeblikk i terapirommet. Den nonverbale kommunikasjonen kan avsløre mye for terapeuten og klienten og det som formidles ordløst kan skape store og små Kairosøyeblikk. Jeg har funnet at Kairosøyeblikk i terapirommet også kan oppstå om terapeuten avslører seg for seg selv. Selv erfarne terapeuter kan oppleve at nye klienter berører gamle fortellinger de har om seg selv på en måte som skaper Kairosøyeblikk.

Kjærlighet og viljen til å elske sine klienter viste seg å kunne ha stor betydning for at Kairosøyeblikk oppstår og registreres i terapirommet. Jeg har beskrevet hvordan kjærlighet kan forme terapeuters blikk og gi klienter trygghet til å oppleve Kairosøyeblikk. Det å elske sine klienter kan virke som et svulstig begrep, men terapeutene brakte det frem og jeg har drøftet ulike sider ved det. Når den betingelsesløse kjærligheten kommuniseres kan den gi klienten mot til å kjenne og si hvordan den egentlig har det.

Denne oppgaven har vist hvordan kjærlighet kan komme til uttrykk i terapirommet ved: blikk og smil, ros og konfrontasjoner, tårer, klemmer og underlige gaver. Kanskje er den kjærlige holdningen som vises i verbal og nonverbal kommunikasjon den mest grunnleggende faktor for at Kairosøyeblikk oppstår og oppdages i terapirommet.

6.2 Så blir de stående disse tre...

Tålmodighet, åpenhet og kjærlighet beskrives her som de mest betydningsfulle holdninger i forbindelse med Kairosøyeblikkene. Dersom disse holdningene anses som allmenn sunn fornuft, styrker det kanskje bare forståelsen av at dette er verd å undersøke nærmere. Min fenomenologiske tilnærming gjorde at jeg dykket ned i hva disse ordene betydde for terapeutene, hvordan det konkret fremstod, og det førte meg til samtaler om verb. Ved å vente, å avsløre seg og å elske kan terapeuter konkret legge til rette for Kairosøyeblikk i terapirommet.

Maturana skriver at: *"kjærlighets biologi, er fortsatt det ultimate grunnlag for og kilde til helbredelse fra alle plager..."* (Maturana og Verden-Zoller 1996:8). Terapeutene snakket om betydningen av den grunnleggende kjærligheten da de fortalte om sine Kairosøyeblikk. Kanskje kan troen på det kjærlig dvelende blikket bevare vår identitet som terapeuter, når rapporterings og effektivitetskrav vil kapre mye av oppmerksomheten. Jeg har fått styrket troen på at den non-verbale kommunikasjonen av kjærlighet kan øke vår evne til å oppdage

og gripe Kairosøyeblikk i terapirommet. Så blir de stående, disse tre: tålmodighet, åpenhet og kjærlighet. Men størst blant dem er kjærligheten.

6.3 utfordringer og ettertanker

I denne delen vil jeg være åpen i forhold til noen utfordringer og begrensninger ved denne oppgaven (Kvale og Brinkmann 2012).

En utfordring med denne oppgaven kan være at begrepet Kairosøyeblikk oppleves som en mangetydig konstruksjon. Selv om det er et klassisk begrep kan det tolkes ulikt. Jeg har vist hvordan terapeuter kunne tolke Kairosøyeblikk som møteøyeblikk og vendepunktsøyeblikk. Stern (2007) og BCPSG (2010) brukte begrepet Kairosøyeblikk, mens andre teoretikere brukte andre ord som jeg har tolket for å belyse tema. Kanskje ville forfatterne jeg har brukt som ikke selv bruker begrepet, nyansert konstruksjonen om de selv hadde skrevet om Kairosøyeblikk. Samtidig har jeg ut fra den hermeneutiske tenkning (Gadamer 2010), forholdt meg til at dette er min tekst og jeg som forsår dette nå har også en legitim plass i det å skape mening.

Videre har jeg tenkt på om det kanskje påvirker oppgaven at jeg er både familieterapeut og prest. I noen sammenhenger oppleves presten som en maktfaktor, men jeg opplevde ikke at det hadde noen begrensende betydning i intervjuene. Hvordan dette eventuelt har påvirket temaene de beskrev som vesentlige faktorer ved Kairosøyeblikk vet jeg ikke. Jeg har undret meg på hvorfor jeg fikk frem såpass mye om kjærlighet. Kanskje fornemmet terapeutene at jeg var interessert i kjærlighet i terapi. Jeg er en mann og en yngre terapeut og det kan også ha påvirket det de valgte å fortelle. Kanskje var det noe underbevisst som gjorde at de valgte å fortelle meg om det å være ydmyk og ikke fremstå som en ekspert. Dette blir spekulasjoner som i mine øyne ikke devaluerer det de fortalte, men ut fra mitt sosialkonstruktivistiske ståsted er det naturlig å forutsette at dette også har virket på det som ble konstruert (Gergen 2015).

En tredje utfordring med temaet Kairosøyeblikk i terapirommet er oppgavens størrelse i forhold til mange mulige innfallsvinklener til dette. Jeg kombinerer materialet fra Stern og BCPSG, med tanker fra Samarbeidsorientert praksis og noen tenkere som har vært viktige i

vårt felt. Jeg synes avgrensningen har vært vanskelig. Jeg har hatt lyst til å utvide teoritilfanget fra den klassiske retorikkens syn på Kairos. Jeg tenker at den dialogiske tilnærmingen til Jakkoo Seikula og Paulo Bertrando kunne ha utvidet dette enda mer, og arbeid med teori omkring mentalisering og mindfulness kunne også utvidet dette ytterligere. På en annen side er det alltid nødvendig å avgrense seg og jeg er takknemlig for at jeg fortsatt synes Kairosøyeblikk er spennende.

6.4 Videre forskning

Jeg kan se for meg flere spor som hadde vært spennende for å utvikle forståelsen av Kairosøyeblikk i terapirommet. En sammenlignende studie av Kairosøyeblikk for klienter og terapeuter som har opplevd samme terapiforløp hadde vært interessant. Jeg tenker at de kanskje ikke ville beskrevet de samme øyeblikkene helt likt, men det hadde vært spennende å se om de beskrev noen av de samme faktorene som vesentlige for å oppleve Kairosøyeblikk.

Et litteraturstudie av forholdet mellom "fronesis" i den klassiske retorikken og den samarbeidende terapeutiske tilnærmingens fokus på holdninger og indre klokskap hadde også vært spennende. Kanskje ville også Kairosøyeblikk fremstått annerledes om jeg hadde gått dypere inn i hvordan Isokrates arbeidet for å lære studentene sine å utvikle fronesis. Shotter har tatt tak i begrepet, men jeg har en fornemmelse av at det er mer å hente her.

Jeg synes også at terapeutens bruk av intuisjon hadde vært spennende å utforske. For eksempel kunne man undersøkt hvordan terapeuter opplever at de bruker magefølelse i terapirommet, og hva magen sier? I en forelesning på Diakonhjemmet i januar 2016 snakket Peter Rober om hvordan klienten kommuniserer gjennom det verbale, det nonverbale og det terapeutens bare senser uten at terapeuten oppfatter det bevisst. Kanskje kunne det som fornemmes i forbindelse med Kairosøyeblikk settes flere ord på dersom Kairosøyeblikkene ble filmet og terapeuten kort tid etter ble intervjuet om hva den tenkte, men ikke sa.

Paulo Bertrando (2015) har skrevet om terapeutens følelser i terapirommet. I forholdet til temaet kjærlighet i terapi skriver også Bertrando om terapeutens følelsesmessige posisjonering på en måte som kunne være givende å utforske videre.

Et siste spor jeg vil nevne er Kairosøyeblikk som vendepunkt hovedsakelig sett ut fra virkningshistorie. Tom Andersen fortalte i møte med John Shotter om 20 ting han ikke lenger ville gjøre i terapi (Vedeler 2007). Hvordan vil terapeuter beskrive liknende veikryss og vendepunkt basert på negative erfaringer?

6.5 Mine fineste øyeblikk

Mens jeg har skrevet denne oppgaven har det vært flere små Kairosøyeblikk for meg. Da jeg for eksempel ble opptatt av Batesons definisjon av selvet og Andersens tenkning om de mange selv ble jeg glad og litt rystet. Det var mulig å integrere i slik jeg før hadde tenkt, samtidig var det utvidende på en måte som jeg ennå ikke helt ser konsekvensene av. Møte med fenomenologien og Daniel Sterns konsentrerte blikk på den implisitte relasjonelle kunnskapsutvidelsen har preget måten jeg ser klienter på. Oppdagelsen av Isokrates tenkning om hvordan Kairos og fronesis hører sammen ble en a-ha opplevelse og oppmerksomheten på dette ble styrket da jeg så at John Shotter skriver om fronesis.

Mine fineste Kairosøyeblikk i arbeidet med denne oppgaven tror jeg skjedde da jeg intervjuet terapeutene. Jeg skulle ønske at jeg hadde hatt kapasitet til å intervju flere. Jeg kommer til å huske Geirs lure smil da han fortalte om den tause terapien med jenta og skilpaddene. Kristinas flammende engasjerte stemme da hun fortalte om moren som opplevdes fraværende og Mortens alvorlige varme blikk. Jeg kunne fortsatt. Møtene med alle terapeutene, deres fremtoning og fortellinger viste meg en lidenskap for folk og for faget som gir meg lyst. Jeg får lyst til å vente tålmodig og sensitivt på den rette tid, lyst til å avsløre meg selv og leve mer åpent med det jeg tenker, lyst til å oppleve møter i kjærlighet. Sist, men ikke minst, får jeg lyst til å gjøre små ting med stor kjærlighet.

Hvis jeg ikke svarer på denne lysten gjør det noe med meg og den jeg ser på meg selv som. Kanskje var ikke Kairosøyeblikket bare der og da, men også her og nå mens jeg reflekterer over det jeg opplevde. Rett rundt hjørnet venter: "Den rette tid for å gjøre eller uttrykke noe, for å endre noe vesentlig".

Litteraturliste:

Andersen, T. (2012). *Reflekterende prosesser – samtaler og samtaler om samtalerne*. Viborg: Danske psykologisk forlag.

Anderson, H. (2003). *Samtale , sprog og terapi – et postmoderne perspektiv*. 1 utg. København: Hans Reitzels Forlag.

Anderson, H. (2009). *Collaborative Practice: Preforming Spontaneously, Creatively and Competently*. En tidligere versjon av denne artikkelen finnes i: *The Blackwell Handbook of Family Psychology* (2009) M. Stanton & J. Bray (Eds.). New York: Wiley-Blackwell. Henter 2. februar 2016 fra:

<http://harleneanderson.org/articles/newbatch/Constructing%20Worlds%20Anderson%20Article%20for%20web%20site.pdf>

Bakhtin, M.M. (1993). *Toward a Philosophy of the Act*. Austin: University of Texas Press.

Bateson, G. (1972/2000). *Steps to an ecology of mind*. Chicago: The University of Chicago Press.

Bertrando, P. (2015). *Emotions and the therapist*. London: Karnac Books Ltd.

Boston Change Process Study Group. (2010). *Change in psychotherapy – A unifying Paradigm*. New York: W.W. Norton & Company.

Burr, V. (2015). *Social Constructionism*. Third edition. New York: Routledge.

Chapman, G. (1999). *Kjærlighetens fem språk*. Oslo: Lunde forlag.

DeJong, P.og Berg, I.K. (2011). *Løsningsskapende samtaler*. Oslo: Gyldendal forlag

Gadamer, H.G. (2010). *Sannhet og metode*. Oslo: Pax

Gergen, K.J. (2015). *An invitation to social construction*. 3. utg. London: Sage Publications Ltd.

Gibbs, L. (2008). *Aesop's Fables*. Oxford: Oxford University Press.

Hansen, F.T. (2015). Om det etiske og eksistensielle i John Shotters tenkning. I: J. Shotter. *Bevægelige verdener Prospektive begreber til situerende sociale undersøgelser*. København: Forlaget Mindspace.

Heidegger, M. (1996). *Being and Time*. Albany: State University of New York. Hentet 7. nov 2015 fra:

<http://www.naturalthinker.net/trl/texts/Heidegger,Martin/Heidegger,%20Martin%20-%20Being%20and%20Time/Being%20and%20Time.pdf>

Husserl, E. (1999). *Cartesian meditations An introduction to Phenomenology*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers DOI 10.1007/978-94-009-9997-8

Kierkegaard, S. (1906/1998). *Kjerlighedens gjerninger*. Fagernes: Andresen & Butenschøn AS og Spartacus AS. Norsk utgave ved Egil A. Wyller.

Kvale S. og Brinkmann S. (2012). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo. Gyldendal forlag.

Landridge, D. (2007). *Phenomenological Psychology - Theory, Research and Method*. Essex: Pearson Education Limited.

Maturana, H., Verden-Zoller, G. (1996) *Biology of Love*. Opp, G./Peterander, F. (Hg.): Focus Heilpadagogik, Ernst Reinhardt, Munchen/Basel: Verlag Ernst Reinhardt. Hentet 8. Januar 2016 fra: <http://www.lifesnaturalsolutions.com.au/documents/biology-of-love.pdf>

Orlinsky, D.E. og Rønnestad, M.H. (2004). *How psychotherapists develop: A Study Of Therapeutic Work And Professional Growth*. Washington DC: American Psychological Association.

Ricoeur, P. (1977). *Freud an Philosophy – An essay on interpretation*. New Haven: Yale University Press.

Sandler, S. (2011). *Kierkegaard and Bakhtin's Philosophical Motivation XIV International Mikhail Bakhtin Conference*, University of Bologna, Bertinoro, Italy, July 2011. Henter 8. feb. 2016 fra: http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2045694

Schibbye, A-L.L. (2012). *Relasjoner – Et dialektisk perspektiv på eksistensielle og psykodynamisk psykoterapi*. Oslo: Universitetsforlaget.

Schleiermacher, F. (1998). *Hermeneutics and Criticism*. Cambridge: Cambridge University Press.

Schore, A.N. (2006). Kommunikasjon mellom foreldre og spedbørn og de neurobiologiske aspekter af den emotionelle udvikling. I: J.H. Sørensen (red.). *Affektregulering i udvikling og psykoterapi*. København: Hans Reitzels Forlag.

Seikkulaa, J. (2008). *Inner and outer voices in the present moment of family and network therapy*. Journal of Family Therapy (2008) 30:478–491. Hentet 13. feb 2016 fra: <https://www.power2u.org/downloads/OpenDialog-InnerOuterVoicesFamilyNetworkDialogSeikkula.pdf>

Shotter, J. (1997). *The sosial construction of our inner lives*. Journal of Constructivist Psychology. Hentet 4. april 2015 fra: http://www.taosinstitute.net/Websites/taos/Images/ResourcesManuscripts/SC_inner_lives.pdf

Shotter, J. (2009). *Moments of Common Reference in Dialogic Communication: A Basis for Unconfused Collaboration in Unique Contexts*. International Journal of Collaborative Practices 1(1), 2009: 31-39. Hentet 22. mars 2015 fra: <https://ijcp.files.wordpress.com/2009/06/shotter-english.pdf>

Shotter, J. (2015). *Bevægelige verdener Prospektive begreber til situerende sociale undersøgelser*. København: Forlaget Mindspace.

- Sipiora, P. (2002). *The ancient concept of Kairos*. I: P. Sipiora, og J.S. Baumlin (red.). *Rhetoric and Kairos*. New York: State University og New York Press
- Smith, J.A., Flowers, P. og Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis*. London: Sage Publications Ltd.
- Stern, D. N. (2007). *Her og nå – øyeblikkets betydning i psykoterapi og hverdagsliv*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Sullivan, M.F., Skovholt, T. M. og Jennings, L. (2005). *Master therapists' construction of the working alliance*. *Journal of Mental Health Counseling*, 27 (1): 48-70 Hentet 22. mars 2015 fra: <https://www.questia.com/library/journal/1G1-127977272/master-therapists-construction-of-the-therapy-relationship>
- Sunde, R. (2015). *Kunnskap i evidensens tid – mot en kunnskapsforståelse for praktiserende familierapeuter*. Fokus på familien 1-2015 s 6-24.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse – en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: fagbokforlaget.
- Thomassen, M. (2006). *Vitenskap, kunnskap og praksis*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Trotter – Mathison, M., Koch, J.M., Sanger, S. og Skovholt, T. M. (2010). *Voices from the field – Defining Moments in Counselor and Therapist Development*. New York: Routledge.
- Vedeler, A-H. (2007). *Den bekymrede vandringsmannen – John Shotter om Tom Andersen i samtale med Anne Hedvig Vedeler*. Fokus på familien nr 03. Universitetsforlaget. Side 166-177.
- Wampold, B.E. (2001). *The Great Psykologi Debate*. New York: Routledge
- White, M. (2009). *Kart over narrativ praksis*. Oslo: Pax Forlag
- Wittgenstein, L. (1978). *Philosophical Investigations*. Oxford: Blackwell.
- Yalom, I.D. (2009). *Terapiens gave*. Oslo: Pax
- Øverland, S. (2014) *Terapi er kjærlighet*. *Tidsskrift for Norsk Psykologiforening* (51): 406-407. Hentet 13. feb. 2016 fra: http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=422010&a=3

Vedlegg 1 Informasjonsbrev og samtykke erklæring

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet: ”Kairosøyeblikk i terapirommet”

Bakgrunn og formål

Jeg ønsker å skrive en mastergradsoppgave i systemisk terapi ved Diakonhjemmet høgskole om hvordan systemisk arbeidende terapeuter har opplevd og blitt preget av definerende øyeblikk i terapirommet. Jeg bruker ordet Kairos-øyeblikk og med det mener jeg; Den rette tid for å gjøre eller uttrykke noe, for å endre noe vesentlig. Slike øyeblikk kalles også for ”aha øyeblikk” (Borgen 2013), ”nå-øyeblikk” (Stern 2007), ”endringsøyeblikk” (Schibbye 2012) og ”here-and now interactive moments” (Vedeler, 2011).

Jeg vil intervju 4-5 systemisk arbeidende terapeuter, høre deres fortellinger, hva dere tenker at skapte disse Kairos-øyeblikkene og hvordan det har preget dere. Jeg ønsker å bruke deres ulike fortellinger og tanker om det dere opplevde til å drøfte teori om hva som skaper Kairos-øyeblikk.

Jeg vil gjerne utvide mitt perspektiv på hvordan slike øyeblikk oppstår og få tak i ulike fortellinger som viser forskjeller og eventuelle likheter i tilnærmingene til dette. Jeg tenker at økt oppmerksomhet og refleksjon rundt det som skjer i spesielle øyeblikk kan hjelpe meg å ta bedre vare på det som skjer i terapirommet. Denne studien gjøres ikke for noen ekstern oppdragsgiver og jeg samarbeider ikke med andre institusjoner.

Jeg ønsker å intervju deg om dette fordi du er anbefalt, du har en del erfaring som terapeut i terapirommet og jeg tror fortellinger fra deg kan gjøre forståelsen rikere for meg. (Jeg rekrutterer ved hjelp av snøball metoden)

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i denne studien betyr ett intervjuet med meg som varer mellom 50 og 80 minutter. Spørsmålene mine vil handle om: Hvordan dere selv har opplevd Kairos-øyeblikk som terapeuter i terapirommet og hvordan dette har preget dere. For å registrere dette vil jeg ta lydopptak av samtalen og selv transkribere det som blir sagt.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Opplysningene om hvem som har sagt hva vil kun være tilgjengelig for meg og min veileder Anne Hedvig Vedeler. Lydopptakene blir låst inne i en safe og PC med transkribert materialet er beskyttet av brukernavn, passord og den er innelåst. Dette blir slettet når prosjektet avsluttes. Jeg forventer at du selv vil kjenne igjen egne fortellinger og sitater i oppgaven, men jeg vil anonymisere dette. Informantene kommer fra ulike miljøer og deler av landet og jeg vil ikke avsløre deres identitet i oppgaven.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 30/12 2016. Lydopptakene og de kodede transkripsjonene blir anonymiseret/slettet når prosjektet avsluttes.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Frode Fjeldbraaten på 95162220 eller frode.fjeldbraaten@gmail.com (prosjektleder) eller Anne Hedvig Vedeler annehedvig@hotmail.com (veileder). Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Samtykke til deltakelse i studien

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2: Intervjueguide

Jeg ønsker å høre fortellinger om Kairosøyeblikk i terapirummet. Med Kairosøyeblikk mener jeg: "Øyeblikk som oppleves som den rette tid for å gjøre eller uttrykke noe, for å endre noe vesentlig." (Dette kan være et øyeblikk med en vesentlig A-ha opplevelse, men det er samtidig et øyeblikk som er særlig egnet for en respons. Det kan være et definerende øyeblikk, men det trenger ikke ha en definerende funksjon. Det kan oppleves magisk, men trenger ikke være det. Endelig vil jeg si at det i terapirummet kan være et interaktive – øyeblikk, men det trenger ikke være det.)

Opplevd

1. Hvordan vil du beskrive de faktorene du opplevde vesentlige for at Kairosøyeblikket oppstod?
2. Hva var det som hendte, sånn som du opplevde det?
3. Kan du si noe mer om hva du følte?
4. Kan du fortelle noe mer om hva du tenkte?
5. Tenker du at klienten merket at dette var et K-Ø, i så fall hvordan?
6. Hva var annerledes med denne klienten, eller denne timen, enn ellers?
7. Kjente du noe i kroppen din? Hvor og hvordan. Og hvis du gjorde det – hvordan "brukte" du det du kjente?
8. Hva traff deg? Ble du "truffet" i en verdi, en holdning eller diskurs du holder av?
9. Var det noe i forhold til dine verdier som ble satt i bevegelse?
10. Ville du noe annerledes rett før eller etter dette K-Ø?
11. Tenker du at din tilnærming hadde betydning for at dette K-Ø inntraff for deg? I så fall: Hvilken tilnærming?

Preget

12. Tenker du at dette K-Ø har hatt videre innflytelse på praksisen din? På hvilken måte?
13. Tenker du at dette preger verdiene dine? I så fall hvordan?
14. Hvilken betydning tenker du at defineringen av dette øyeblikket i ettertid har for deg? Kan du dele noen perspektiver på det?
15. Hva tenker du ville vært annerledes om dette ikke hadde skjedd?(invitasjon til å fantasere)
16. Har du noen teorier om hvordan slike øyeblikk oppstår?
17. Hva slags teoretisk retning eller teoretiker vil du si at har påvirket deg mest?
Jeg ønsker å få til en samtale med dveling og fundering rundt disse spørsmålene.
Spørsmål 8-12 og 17, som kan besvares med ja/nei, utfylles for eksempel med: «På hvilken måte?»

Vedlegg 3: Matrise transkribert intervju, meningspunkter og teori

	119.		
120 Vennlig, ikke pushet,	120.	Ja, ja da kom alle disse tankene som jeg var litt inne på sånn at dette var ei jente som egentlig ikke trengte noe annet i sin skolehverdag enn et rom hvor hun kunne møte en vennlig mann, som ikke pushet hun, eller krevde et tempo i det som skulle skje som var fortære enn det hun ville. For egentlig skjedde det ikke noe altså, det var ingen plan i noen ting.	Tom Andersen. + Harlene Anderson.
Ingen plan.			Etikk ikke teknikk
	121.	(Humring)	
	122.	Nei, det var ikke det altså	
	123.	Nei?	
124 Ingen plan på noe	124.	Nei, det var ikke noen plan i noen ting.	Etikk ikke teknikk
	125.	Men du hadde i hvert fall en tanke, om ikke du hadde en plan, så hadde du en tanke?	
	126.	Ja,?	
	127.	Du velger å si: Jeg lar deg være her, jeg har disse skilpaddene, vil du ha et glass brus? Det er jo noe som foregår inni deg når du sitter deg og skriver eller før. Hva foregår?	
128 Veldig opptatt av å få frem vennlighet uten ord	128.	Ja, jeg kan nok når jeg tenker tilbake på den saken nå så kan jeg klart huske at jeg var veldig opptatt av å prøve, på hvilken måte kunne jeg få fram, at jeg ønska å være vennlig. Altså hun, traff en voksen mann som ville henne vel. Å hvordan kunne jeg klare å få sagt det, uten ord, for det var det hun ikke ville. Hun ville ikke snakke. Hun ville ikke snakke med meg. (stillhet)	Shotter, Tom Andersen
	129.	Hva gjorde kroppen din?	
	130.	Ja, det var et godt spørsmål. (stillhet)	
131 Redd hun skulle kjenne at jeg var anspent.	131.	Jeg kan huske at jeg noen ganger satt og kjente på en ansenthet som jeg hadde, og som jeg var redd hun også skulle kjenne. For det tenkte jeg ikke ville være bra. For henne. Så tror jeg nok jeg gikk noen runder med meg selv i forhold til at, ja nå er du på nytt i gang med noe som du aldri har hørt noen andre fortelle om som likner på noe av det som skjer nå. Men øh,- men kjennes dette riktig ut? Jeg tror jeg gikk med sånne spørsmål som det og jeg er veldig sikker på at jeg tenkte: Ja! Det er det, bare hold på, vent, det kommer til å skje noe. Men at det skulle skje så fort. Det hadde jeg jo aldri tenkt noe om. Dette var ei jente som hadde vært taus på skolen i vet ikke hvor lenge,	Kroppens signaler Tom Andersen
Tenkte: Uvanlig igjen			Shotter
Kjentes riktig Vent, det kommer til å skje noe			Tom Andersen

Vedlegg 4: Analysesteg 5 - navn på temaklaser fra de fem terapeutene

Geir

Være meg selv
Vennlighet og
kjærlighet
Ikke presse /
ikke strategi
Tempo
Uventa
Humor
Kroppen
Språk
Preget

Frida

Kairos def.
Non verbal
Tålmodighet /
ikke skjema
Anerkjennende
ord og
kroppsspråk
Kjærlighet
Vise følelser
Uventet
Forbredt
Preget

Kristina

Kairos def.
Tilstedeværelse
Anerkjennelse
Ikke pushe
Vise følelser
Verdier som
treffes
Mer enn ord
Det uventede
Preget

Morten

Kairos def.
Brudd/tare and
repare
Bruke egne
følelser
Tempo
Være nær
Kjærlighet
Nonverbal
Det uventede og
overraskende
spørsmål
Preget

Ole

Kairos def.
Være nær
Carefrontation
Bry meg /
Kjærlighet
Tilhørighet /
utenfor
Autentisk/
Avsløre meg
selv
Uventa
Kroppsspråk/
Non verbal
Tempo /ikke
pushe
Preget

Vedlegg 5: Analysesteg 6 – kategorier hos terapeutene delt i fire hovedtema

Geir

Være meg selv
Vennlighet og
kjærlighet
Ikke presse /
ikke strategi
Tempo
Uventa
Humor
Kroppen
Språk
Preget

Blått =
Definering og
hvordan det
har preget
84 sitater

Frida

Kairos def.
Non verbal
Tålmodighet /
ikke skjema
Anerkjennende
ord og
kroppsspråk
Kjærlighet
Vise følelser
Uventet
Forbredt
Preget

Purpur =
Avsløre seg selv
114 sitater

Kristina

Kairos def.
Tilstedeværelse
Anerkjennelse
Ikke pushe
Vise følelser
Verdier som
treffes
Mer enn ord
Det uventede
Preget

Rødt =
Vise kjærighet
138 sitater

Morten

Kairos def.
Brudd/tare and
repare
Bruke egne
følelser
Tempo
Være nær
Kjærighet
Nonverbal
Det uventede og
overraskende
spørsmål
Preget

Lysegrønt =
Vente på det
uventede som
skjer i den rette
tid
157 sitater

Ole

Kairos def.
Være nær
Carefrontation
Bry meg /
Kjærlighet
Tilhørighet /
utenfor
Autentisk/
Avsløre meg
selv
Uventa
Kroppsspråk/
Non verbal
Tempo /ikke
pushe
Preget

Vedlegg 6: Godkjenning fra NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



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

Anne Hedvig Vedeler
Institutt for sosialt arbeid og familierapi Diakonhjemmet Høgskole AS
Postboks 184 Vinderen
0319 OSLO

Vår dato: 27.10.2015

Vår ref: 45156 / 3 / HIT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 14.10.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

45156	<i>Kairos -øyeblikk i terapirommet</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Diakonhjemmet Høgskole AS, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Anne Hedvig Vedeler</i>
<i>Student</i>	<i>Frode Fjeldbraaten</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstillende 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, 31.12.2016, 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 NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.