

## «I et øyeblikk»

Opplevelsen av betydningsfulle øyeblikk i terapi,  
sett fra den som søker hjelp sitt perspektiv.

Åse Simonsen

VID vitenskapelige høyskole

Campus Oslo

Masteroppgave

Master i Familieterapi og systemisk praksis

Antall ord: 24694

Dato 11. juni 2021

## Sammendrag

I denne studien har jeg hatt til hensikt å belyse øyeblikk av betydning i terapeutisk samtale ved å lytte til stemmen fra de som søker hjelp. Problemstillingen for prosjektet lyder slik:

Hvilke øyeblikk i terapeutisk samtale har vært av betydning for mennesker som søker hjelp?

Forskningsspørsmålene som har hjulpet meg i utforskningen er:

Hva er informantens beskrivelse av hva som gjør at øyeblikket oppleves betydningsfullt?

Hvilke beskrivelser gir informanten av sin indre dialog i det betydningsfulle øyeblikket?

På hvilke måter har øyeblikket vært av betydning?

I det betydningsfulle øyeblikket, hvordan opplever informanten å se seg selv gjennom terapeutens blikk?

For å besvare problemstillingen har jeg samlet empiri gjennom kvalitative intervjuer av fem informanter. Informantene har vært i samtale ved et familievernkontor. Jeg har valgt en fenomenologisk tilnærming, og datamaterialet har blitt analysert ved bruk av fortolkende fenomenologisk analyse (IPA). Gjennom analysen kom jeg frem til fire hovedfunn:

Et øyeblikk av forståelse

Et øyeblikk av anerkjennelse

Et øyeblikk av å fornemme

Et øyeblikk av forandring

Det fremkommer i undersøkelsen at de fire funnene er vevd sammen, og bidrar som helhet til å skape øyeblikk som har vært av betydning. Informantene beskriver øyeblikk av å bli forstått og anerkjent som noe de fornemmet. Samtlige foreller at det er vanskelig å huske hva som ble sagt i øyeblikket, men de husker hva de følte. Beskrivelsene til informantene viser til at terapeutens kroppsspråk som blikk, stemmebruk, bevegelser, var med å skape opplevelsen av forståelse og anerkjennelse. Informantene forteller at øyeblikkene har skapt forandring på ulike måter. Funnene ble drøftet i forhold til relevant teori og nyere forskning knyttet til fagfeltet. Nøkkelord: betydningsfulle øyeblikk, terapeutisk samtale, å søke hjelp, anerkjennelse, forandring.

Studiens veileder: Alicja Olkowska

## Summary

In this study, I have intended to shed light on moments of importance in therapeutic conversation, by listening to those seeking help. The research question for the project reads as follows:

What moments of therapeutic conversation have been of importance to people seeking help?

The research questions that have helped me in my exploration are:

What is the informant's description of what makes the moment significant?

What descriptions does the informant give of his/her inner dialogue, at that significant moment?

In which ways have the moment been significant?

At that significant moment, how does the informant experience seeing himself through the therapist's gaze?

To answer the subject of research, I have done qualitative interviews of five informants. The informants have been in conversation at a family counselling office. I have chosen a phenomenological approach and the data material has been analysed using interpretive phenomenological analysis (IPA). Through the analysis, I came up with four main findings:

A moment of understanding

A moment of recognition

A moment of sensation

A moment of change.

It is evident in the study that the four findings are interrelated, and contribute as a whole in creating a moment that has been of importance. The informants describes moments of being understood and recognized as something they distinguished. Everyone says it's hard to remember what was said at the moment, but they remember how they felt. The informants' descriptions point out that the therapist's body language such as gaze, voice use, movements, helped create the experience of understanding and recognition. The informants

says that the moments have created change in different ways. The findings were discussed in relation to relevant theory and recent research related to the field.

Keywords: Moments of importance, therapeutic conversation, seeking help, recognition, change

The study's guide: Alicja Olkowska

## Forord

Fire års studie er ved veis ende. Det har vært en fantastisk lærerik og givende reise som jeg er svært takknemlig for. Denne masteren i Familieterapi og systemisk praksis opplever jeg har blitt til ved flerstemthet. Det er mange jeg vil takke!

Takk til mine informanter som sa ja til å være med på denne undersøkelsen. Takk for at dere delte så åpent deres erfaringer med meg. Uten deres stemme, hadde ikke denne oppgaven blitt til. Min egen forståelse for øyeblikk av betydning i terapeutisk samtale, har blitt utvidet i møte med dere. Og jeg håper deres stemme i dette studiet vil utvide andres forståelse også. Tusen takk!

Takk til min veileder Alicja Olkowska for ditt engasjement, og for at du har hatt troa på meg. Du har stått ved min side gjennom prosessen og hjulpet meg i mål, ved raske tilbakemeldinger, gode og reflekterende veiledningssamtaler. Tusen takk!

Takk til flotte lærere på VID, som har øst ut av sin kunnskap og erfaring, og lagt til rette for fine år med godt læringsmiljø. En ekstra takk til klasselærer Hans Christan Michaelsen for din kunnskap og stødighet i feltet, og støtte på veien til mål. Takk for dine gode spørsmål! Tusen takk!

Takk kjære medstudenter for reisen! Og PPU-gruppa, takk for herlige treff med oppmuntring og støtte gjennom Facetime i prosessen med masteroppgaven i koronatid. Vi kom i mål! Tusen takk!

Takk til tante Lillen i Oslo som har gitt hjerterom og husrom under studieukene i fire år. Har satt stor pris på deilig mat, gode og reflekterende samtaler, og våre utflukter i storbyen. Din klokskap, humor og omsorg betyr mye. Tusen takk!

Takk til mine fine kollegaer! Takk for at dere har lyttet tålmodig, og vist interesse for prosjektet mitt. Det har blitt mange gode samtaler. Takk for heiarop, råd og oppmuntring. Tusen takk!

Takk til min kjære familie! Min kjæreste Erlend som har gitt meg rom og frihet til å være i «bobla» mi, uten klage. Takk til mine to skjønne tenåringer som har vist mamma forståelse for at mye tid har gått til dette prosjektet. Gleder meg til sommerferie og masse tid sammen. Tusen takk! Og takk til venner og storfamilien for støtte og heiarop! Tusen takk!

## Innholdsfortegnelse

1. Innledning.....	8
1.1. Bakgrunn for valg av tema.....	8-9
1.2. Utvikling av problemstilling og forskningsspørsmål.....	9-10
1.3. Hensikt med studien.....	10
1.4. Studiens kontekst, avgrensning og begrepsavklaringer.....	10-11
1.5. Relevans for fagfelt og praksis.....	11
1.6. Studiens oppbygning.....	11-12
2. Teori.....	13
2.1. Sosialkonstruksjonismen.....	13-14
2.2. Systemteori.....	14-16
2.3. Terapeutisk samtale.....	16
2.3.1. Samarbeidende tilnærming og ikke-vitende posisjon.....	16-17
2.3.2. Terapeutisk allianse.....	17-18
2.3.3. Den hermeneutiske sirkel.....	18
2.3.4. Forandring.....	18-19
2.4. Øyeblikk av betydning.....	20
2.4.1. Intersubjektivitet.....	20-21
2.4.2. Inntonning.....	21
2.4.3. Tilstedeværelse.....	21-22
2.5. Møte mellom hjelper og hjelpesøkende.....	22
2.5.1. Anerkjennelse.....	22-24
2.5.2. Etisk fordring.....	25
2.6. Relevant forskning.....	25-26
2.6.1. Hva virker i terapi?.....	26-28
2.6.2. En hjelpsom relasjon.....	28-29
2.6.3. Indre dialog.....	29-31
3. Metode.....	32
3.1. Vitenskapelig ståsted.....	32
3.1.1. Et postmoderne, sosialkonstruksjonistisk og språkssystemisk ståsted.....	32-33
3.1.2. Fenomenologi og hermeneutikk .....	33-34

3.2. Kvalitativ metode.....	34
3.2.1. Innsamling av data.....	34
3.2.2. Utvalg og rekruttering av informanter .....	34-35
3.2.3. Intervjuguide for semistrukturert intervju .....	35-36
3.2.4. Intervjuene.....	36-37
3.2.5. Transkribering.....	37-38
3.3. Analyse.....	38-39
3.3.1. Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).....	39
3.3.2. Analyseprosessen.....	39-42
3.4. Ethiske refleksjoner.....	42
3.5. Validitet og reliabilitet.....	42-43
3.6. Mulige begrensninger ved studien.....	43-44
4. Presentasjon av funn.....	45-46
4.1. Et øyeblikk av forståelse.....	46
4.1.1. Å oppleve seg forstått.....	46-47
4.1.2. Terapeuten som oversetter.....	47-49
4.1.3. Å forstå seg selv.....	49-50
4.1.4. Å forstå den andre.....	50
4.1.5. Oppsummering.....	50-51
4.2. Et øyeblikk av anerkjennelse.....	51-52
4.2.1. Å være menneskelig.....	52-53
4.2.2. Terapeutens tydelighet.....	53-54
4.2.3. Oppsummering.....	54
4.3. Et øyeblikk av å fornemme.....	54
4.3.1. Trygghet.....	55-56
4.3.2. Kroppens betydning.....	56-58
4.3.3. Oppsummering.....	58
4.4. Et øyeblikk av forandring.....	58
4.4.1. Bekreftelse av selvet, å komme til klarhet, endring i ettertid.....	58-60
4.4.2. Oppsummering.....	60
4.5. Oppsummering av funn i prosjektet.....	60-61
5. Drøfting.....	62

5.1. Et øyeblikk av forståelse.....	62
5.1.1. Å forstå seg selv og forstå den andre.....	62-63
5.1.2. Terapeuten som oversetter.....	63-65
5.2. Et øyeblikk av anerkjennelse.....	65-66
5.2.1. Å være menneskelig.....	66-67
5.2.2. Terapeutens tydelighet.....	67-69
5.3. Et øyeblikk av å fornemme.....	69-70
5.3.1. Kroppens betydning.....	70-72
5.3.2. Trygghet.....	72-73
5.4. Et øyeblikk av forandring.....	73
5.4.1. Å komme til klarhet, bekreftelse av selvet, endring i etterkant.....	74-75
6. Oppsummering.....	76
6.1. Videre forskning og implikasjoner for praksis.....	76-77
6.2. Avsluttende kommentar.....	78-79
7. Litteraturliste.....	80-83
8. Vedlegg.....	84-93



## 1 Innledning

De senere årene har en del oppmerksomhet vært rettet mot hva som virker i den terapeutiske samtalen. Forskning peker på at en god relasjon mellom hjelper og den hjelpesøkende har stor betydning for utfallet av terapi (Duncan, 2012, s. 32-33). Men hva som virker i relasjonen, trengs det mer forskning på (Halvorsen, 2008, s. 4). Dette ønsker jeg å finne mer ut av. Jeg er nysgjerrig på, og ønsker å utforske, øyeblikk av betydning i terapeutisk samtale. Et enkelt øyeblikk kan forstås på flere måter og romme mye. Der finnes en del forskning på det å utforske øyeblikket. Herunder, tiden et øyeblikk varer, utvikling av et øyeblikk, og relasjonens betydning for øyeblikket. Daniel Stern er en sentral teoretiker som var opptatt av utforskningen av øyeblikk. Han peker på at betydningen av nåværende øyeblikk i psykologien ikke har fått nok plass (Stern, 2003, s. 59; Stern, 2007, s. 33).

I denne studien retter jeg oppmerksomheten mot den hjelpesøkende sin opplevelse. Jeg ønsker gjennom forskningsprosjektet å utforske hvilke øyeblikk som har vært av betydning i terapeutisk samtale for mennesker som søker hjelp. Menneskene som søker hjelp, er de beste læremesterne for å utvikle en best mulig praksis. Gjennom tilbakemelding kan terapeuter få en større innsikt i sin egen rolle, som kan være til hjelp for å bli en bedre terapeut (Duncan, 2012, s. 30-31). De hjelpesøkende sin opplevelse av endring og bedring, bør være styrende for praksis (Olkowska et al., 2018, s. 311).

Jeg ønsker gjennom denne studien å utvide min egen forståelse, og jeg håper at studiets funn også kan være med å gi en utvidet forståelse innenfor fagfeltets praksis.

### 1.1 Bakgrunn for valg av tema

Jeg er fascinert av øyeblikk. Flere av oss har kanskje opplevd øyeblikk i livet som har vært av betydning. Noe som skjedde «i et øyeblikk» som vi kan huske i ettertid, og se tilbake på som viktig for oss. Et øyeblikk som gjorde noe med oss. Jeg er nysgjerrig på og ønsker å utforske slike øyeblikk i terapeutisk samtale. Jeg jobber som familieterapeut ved et familievernkontor, og er opptatt av hva som virker og skaper forandring i terapi. Et spørsmål som jeg har blitt opptatt av gjennom studiet i familieterapi og systemisk praksis, og som har inspirert meg i valg av tema er: Hvem blir jeg i møte med deg? Terapeutens oppfatning av hva som er av betydning i en samtale, kan være noe annet enn for den som søker hjelp. Når

vi forsker på eget praksisfelt ved å lytte til flere stemmer, kan vi få utvidet forståelse av sosiale virkeligheter. Deltakelsen til de hjelpesøkende og deres stemme trengs for å utvikle praksis og kunne gi et best mulig tilbud (Gergen. K & Gergen. M, 2005, s. 57, 63). Jeg vil utforske øyeblikk som har vært av betydning, ved å intervju mennesker som har søkt hjelp ved et familievernkontor. Jeg er interessert i å utforske om det finnes noen fellestrekk ved øyeblikk som har vært av betydning i terapeutisk samtale.

## 1.2 Utvikling av problemstilling og forskningsspørsmål

En problemstilling skal fungere som et kompass for forskningen. Den skal angi retning, og bidra til avgrensning (Thagaard, 2013, 51). Det har vært en prosess å formulere problemstillingen. I prosessen med å komme frem til problemstillingen har jeg beveget meg mellom ulike alternative problemstillinger, og skrevet tankekart over hva jeg ønsket å utforske. Gjennom samtaler med kollegaer og veileder, har jeg diskutert temaet jeg var nysgjerrig på. I en arbeidsgruppe sammen med studenter la jeg frem mine tanker rundt problemstilling. De delte sine refleksjoner, og stilte gode spørsmål. Det hjalp meg å finne det ønskede fokuset. Problemstillingen jeg kom frem til, vekker nysgjerrigheten min, og angir retning for det jeg ønsker å utforske (Johannesen et al., 2016, s. 54, 55; Thagaard, 2013, s. 49, 51). Jeg formulerte i tillegg fire forskningsspørsmål. Forskningsspørsmålene har vært veiledende for utarbeidingen av intervjuguiden.

Problemstilling:

Hvilke øyeblikk i terapeutiske samtaler har vært av betydning for mennesker som søker hjelp?

Forskningsspørsmål:

- Hva er informantens beskrivelse av hva som gjør at øyeblikket oppleves betydningsfullt?
- Hvilke beskrivelser gir informanten av sin indre dialog, i det betydningsfulle øyeblikket?
- På hvilke måter har øyeblikket vært av betydning?
- I det betydningsfulle øyeblikket, hvordan opplever informanten å se seg selv gjennom terapeutens blick?

Jeg har valgt kvalitativ metode og semistrukturert intervju for å innhente datamateriale. Datamaterialet har blitt analysert ved bruk av fortolkende fenomenologisk analyse (IPA).

### 1.3 Hensikt med studien

Hensikten med denne studien er å få en utvidet forståelse for øyeblikkets betydning i terapeutisk samtale. Hensikten er å utforske selve øyeblikket. Jeg håper på den måten å kunne finne mer ut av hva som virker i terapi. Den hjelpesøkendes perspektiv og erfaringskunnskap, legges til grunn for utforskningen. Jeg håper på å finne noen fellestrekk ved informantenes historier, som kan ha betydning for videre praksis. Mitt ønske er at studiet kan bidra med mening og innhold til fenomenet et øyeblikk av betydning, sett fra den hjelpesøkendes perspektiv.

### 1.4 Studiens kontekst, avgrensning og begrepsavklaringer

I studien har jeg valgt å intervju mennesker som har vært i samtale ved et familievernkantor. Dette fordi jeg ønsket å utforske praksisen jeg selv er en del av. I utgangspunktet ønsket jeg å intervju både hjelper og hjelpesøkende, og sammenligne deres opplevelse av hva de opplevde betydningsfullt i terapeutisk samtale. Jeg valgte å avgrense dette ved å bare intervju de som søker hjelp av hensyn til oppgavens størrelse. Slik kunne jeg også gi større plass til de hjelpesøkendes stemme.

**Et øyeblikk av betydning**, har jeg i denne sammenheng valgt å definere i henhold til intersubjektiv deling. Det er de øyeblikkene som vi deler med andre, og som trenger inn i vår bevissthet. Disse nå-øyeblikkene skaper forandring i terapi. Et slikt forandringsøyeblikk bygger på en relasjonsforståelse med gjensidige reguleringsprosesser (Scibbye, 2009, s. 391; Stern, 2007, s. 19).

**Hjelpesøkende.** Jeg har valgt å bruke denne beskrivelsen i studien istedenfor andre ord som klient, pasient og bruker. Beskrivelsen: hjelpesøkende eller mennesker som søker hjelp, mener jeg favner bredere innenfor fagfeltet psykoterapi.

**Relasjonsbegrepet** i denne oppgaven handler om det som skjer mellom deltagerne i den terapeutiske samtalen. Utgangspunktet for forståelsen av relasjon i denne sammenheng er systemisk perspektiv. Relasjonsbegrepet handler om at alt levende i verden eksisterer i relasjon, og er i en kontinuerlig kommunikasjon som ikke opphører (Ølgaard, 2004, s. 71). Alt henger sammen og påvirker hverandre gjensidig. Når relasjonsbegrepet brukes i analyse og drøfting, brukes det som kontekst for utforskningen av betydningsfulle øyeblikk. For å forstå den enkeltes opplevelse av et betydningsfullt øyeblikk, må vi se det i sammenheng med relasjonen mellom deltagerne i den terapeutiske samtalen (Ølgaard, 2004, s. 47).

**Den terapeutiske samtale**, er en fortrolig samtale. Profesjonelle samtaler forholder seg til bestemte rammer (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 269). Samtale er et språklig fenomen sett ut fra et postmoderne, narrativt og fortolkende perspektiv. Samtale er en prosess hvor utvikling av mening og virkelighet blir skapt gjennom dialog. Terapi er en samtale mellom klient og terapeut der både indre og ytre forhold berøres. Gjennom fellesskap konstrueres narrative og mening som bidrar til å skape identitet og ny retning. I en slik dialogisk og skapende prosess forandres både klient og terapeut (Anderson, 2003, s. 148, 149).

## 1.5 Relevans for fagfelt og praksis

Med denne kvalitative studien ønsker jeg å bidra til større fokus på de hjelpesøkendes stemmer om erfaringer i terapeutisk samtale. Studien håper jeg kan gi en utvidet forståelse av hva som virker i terapi, gjennom å utforske øyeblikk som har hatt betydning. Stemmene gir oss kunnskap om den enkeltes opplevelse som kan være nyttig for å styrke praksisen. Det kan skape en større refleksjon rundt egen rolle som terapeut. Jeg mener studien er nyttig for fagfelt som jobber med mennesker, både innenfor terapi, men også andre omsorgsykker der menneskemøter er i sentrum.

## 1.6 Studiens oppbygning

I dette kapittelet har jeg gjort rede for bakgrunnen for valg av tema. Hva denne studien søker å utforske er blitt presentert gjennom problemstilling og forskningsspørsmål. Kontekst,

begrepsavklaring og avgrensning er også kort gjort rede for. Videre har jeg pekt på undersøkelsens relevans for fagfelt og praksis. I neste kapittel presenteres utvalgt teori og forskning. Kapittel tre er metodekapittelet. Her går jeg gjennom studiens metode, samt valg rundt innsamling og analyse av data. Videre presenteres etiske betraktninger og refleksjoner rundt min rolle som forsker. Deretter gis en vurdering av studiens validitet og reliabilitet, samt mulige begrensninger ved studien. I kapittel fire presenterer jeg denne studiens funn med utvalgte sitater. I kapittel fem drøftes funnene med utgangspunkt i problemstilling i lys av forskning og teori fra teorikapittelet. Som avslutning, oppsummeres studien. Her vil jeg også peke på implikasjoner for praksis og videre forskning.

## 2 Teori

I teorikapittelet presenteres et utvalg av relevant teori som belyser problemstillingen og tema. Det har vært hensiktsmessig å avgrense dette til de mest sentrale delene av teoriene. Teorien vil jeg videre trekke inn i diskusjonen av funn i drøftingskapitlet. Jeg vil starte med en presentasjon av sosialkonstruksjonismen og systemteori, som forståelsesramme for empiri. Jeg har videre valgt å organisere teorien under tre nøkkelbegreper fra problemstillingen: Terapeutisk samtale, øyeblikk av betydning, og det hjelpesøkende menneske. Til slutt i kapitlet vil jeg presentere et utvalg av forskning som jeg mener kan bidra til å belyse noen aktuelle sider ved min studie.

### 2.1 Sosialkonstruksjonismen

Sosialkonstruksjonismens grunnleggende ide er at alt vi tenker er virkelighet, er konstruert i sosiale relasjoner. Sosialkonstruksjonismen handler om hvordan mennesker skaper mening gjennom samarbeid i de aktiviteter en deltar i. Vi konstruerer det som er virkelig gjennom språket i relasjoner. Det er alltid rom for en stemme til i den pågående samtalen (Gergen. K & Gergen. M, 2005, s. 7-9). Konstruksjon av virkelighet er basert på en felles enighet om hvordan noe skal forstås. Betydning og hendelse, og forståelsen av dem kan variere ut fra situasjon (Lock & Strong, 2014, s. 32). Ut fra dette perspektivet kan vi forstå den terapeutiske samtalen som en skapende prosess, hvor forståelse utvides og vi skaper mening gjennom uttrykk og ord. Ordene er uten mening om ikke vi deler de med andre. Vår forståelse og beskrivelser av verden, er påvirket av den kulturelle og historiske konteksten vi er en del av. Filosofen Wittgenstein kalte slike lokale regler for språkspill, som igjen er en del av et bredere handlingsmønster som han kalte for livsform (Gergen. K & Gergen. M, 2005, 9, 13). Han var opptatt av hvordan mennesker forstår hverandre. Forståelser og måter å fortelle om disse, blir utviklet i en kontekst (Lock & Strong, 2014, s. 208). Virkeligheten som blir konstruert, preges av verdier gyldige innenfor fellesskapet av våre livsformer. Den terapeutiske samtalen på et familievernkontor er en del av en livsform, som preges av kulturelle tradisjoner og verdier. I den terapeutiske samtalen kan måten vi bruker ordene på lede oss i en retning, og gjøre oss blinde for andre (Gergen. K & Gergen. M, 2005, s. 15).

Språket er grunnleggende dialogisk, så den russiske litteraturforskeren og språkfilosofen Mikhail Bakhtin. Han var mer opptatt av ytringen enn innholdet. Ytringer er språkets grunnenhet. Ytringene er ikke isolert, men forholder seg alltid til andre ord i en dialog (Bakhtin, 2003, s. 6, 12, 13). Bakhtin mente at sannhet ikke er noe endelig, men noe som kontinuerlig blir til gjennom dialog. Bakhtin viser til Dostojevskijs romaner for å beskrive dialogens flerstemthet. Gjennom romanen skapte Dostojevskij frie personer som likeverdige med forfatteren selv. Personene kunne være uenig med forfatteren, og ikke nødvendigvis uttrykke forfatterens meninger. En ekte dialog oppstår når ulike stemmer fra sine respektive verdener uttrykker sin mening (Bakhtin, 2003, s. 28, 149-150). Bakhtin sa: «Å være er å kommunisere» (Bakhtin, 1993, s. 2). Han beskriver dialogen hvor mennesket deltar med hele seg, med ord, sanser, kropp, ånd og sjel. Dialogisk forståelse er en aktiv prosess mellom deltagerne i terapeutisk samtale. Det skjer en samskaping av ny mening når deltagerens mening i samtalen kommer i kontakt. Ved å se verden fra ulike perspektiv gjennom andres øyne, skapes mening og utvides forståelse. Bakhtin beskriver selvet som en indre dialog, med flere stemmer. Stemmene snakker ut fra ulike perspektiv, og kommer fra historie, samfunnet, det vi har hørt andre si, lest og forestilt (Bakhtin, 1993, s. 12-13; Rober; 2005, s. 481-483).

## 2.2 Systemteori

Systemteori er et viktig grunnlag i fagfeltet familieterapi, inkludert for dette masterprosjektet. Undersøkelsen er gjort på et familievernkontor. I NOU sin utredning av familieverntjenesten i 2019 står det blant annet at det grunnleggende faglige utgangspunkt for familieverntjenesten er systemisk tenkning og systemteori (NOU 2019: 20, kap. s. 27). Familievernkontor som jobber hovedsakelig ut fra systemisk tenkning, ser familien som et system bestående av relasjoner. I familieterapien sees kombinasjonen av kontekst og relasjoner i sammenheng. Den systemiske forståelsen er også relevant i intervjusituasjonen og i analysen av datamaterialet. Som familieterapeut på et familievernkontor jobber jeg selv innenfor det systemiske paradigmet, og ønsker å belyse informantenes opplevelse ut fra systemteoretiske begreper.

I systemteori er relasjon et sentralt begrep og handler om at alt henger sammen og påvirker hverandre gjensidig. Universet sees på som en organisert helhet, hvor alt levende sees i

sammenheng og relasjon. Helheten gå tapt, om man deler opp og ser systemet kun ut fra enkelte deler. Systemteori ble første gang beskrevet av biologen Ludwig Von Bertalanffy. Han beskrev levende organismer som åpne system, som er i bevegelse og utvikler seg. Alt levende er i kontinuerlig interaksjon med omgivelsene (Ølgaard, 2004, s. 51-52). Relasjon er gjensidig knyttet til begrepet kontekst. Å forstå handling i kontekst, i en større sammenheng, er det samme som å forstå handling relasjonelt (Ølgaard, 2004, s. 46). Begrepet kontekst beskrives som en forståelsesramme som et fenomen forklares innenfor. Et fenomen eksisterer og gir mening kun i relasjon til en større kontekst. Konteksten gir mening til det som skjer og det som sies. Enhver handling og hendelse må sees i et større bilde (Bateson, 1972, s. 408; Ølgaard, 2004, s. 82, 98-99).

Gregory Bateson var sosialantropolog og biolog og har vært en sentral teoretiker for utviklingen av systemisk praksis innen familierapifeltet (Ølgaard, 2004, s. 14). For å forstå og forklare menneskelig samspill var Bateson opptatt av at da må vi se på relasjonen mellom menneskene, i stedet for personene i relasjonene (Ølgaard, 2004, s. 47). Bateson utviklet en kommunikasjonsteori ved å bygge på systemteorien. Han brukte kybernetikken for å forstå og forklare menneskelig samspill (Ølgaard, 2004, s. 181). Artikkelen: «Cybernetics of the self», er en nøkkelttekst der Bateson presenterer sin tenkning om verden i lys av kybernetikken. Han mente at mennesket og problemer må sees ut fra systemer i sammenheng, relasjon og helhet (Bateson, 1972, s. 314, 315, 327). Kybernetikken handler om hvordan systemer påvirker hverandre. Utgangspunktet for forståelse er sirkulær, i motsetning til en lineær årsaksforklaring. Delene i systemet påvirker hverandre gjensidig. Virkelighetsforståelsen er stadig i endring gjennom det sirkulære (Bateson, 1979, s. 65-67). Betydningsfulle øyeblikk i terapeutisk samtale må sees i en større sammenheng, ut fra det som skjer i relasjonen mellom deltagerne i samtalen. Samtalen er et system hvor alle deltagerne påvirker hverandre gjensidig. På samme tid står dette systemet i relasjon med andre system. Den enkelte deltar i andre sammenhenger og relasjoner, som er andre system som igjen påvirker den terapeutiske samtalen. Alt henger sammen med alt.

Å ikke kommunisere er umulig, uttrykte Bateson. Alt levende kommuniserer (Ølgaard, 2004, s. 71). Batesons var spesielt opptatt av det analoge språket. Det handler om hvordan vi bruker vårt kroppsspråk som stemmen, ansiktsuttrykk, håndbevegelser, og pust.



Kommunikasjon mellom mennesker er i størst grad nonverbal eller analog, og et uttrykk for relasjonen til andre og oss selv. Vi kan uttrykke vennlighet ved for eksempel et smil eller blick, og det motsatte kan vi kommunisere om dette mangler (Ølgaard, 2004, s. 87).

«En bit informasjon kan defineres som en forskjell som gjør en forskjell», sa Bateson (Bateson s. 1972, s. 315). En forskjell kan være en alternativ ide, som oppstår når vi opplever noe gjennom det vi sanser og observerer som forskjell. Forskjellen blir til ny informasjon som kan skape forandring. I den terapeutiske samtale kan en passe forskjell utvide og skape forandring (Bateson, 1972, s. 315-316; Ølgaard, 2004, s. 71). Bateson brukte uttrykket «Kartet er ikke terrenget». Uttrykket kommer fra psykiateren A. Korzybskis, i forbindelse med å forklare en forskjell (Ølgaard, 2004, s. 72,). Kartet er våre ideer, og beskrivelse av virkeligheten er terrenget. Det er en distanse mellom kartet og terrenget. Gjennom å se at kartet ikke er virkeligheten, kan vi begynne å undersøke vår egen forståelse, samt være åpen for å ny informasjon (Bateson, 1979, s. 32, 80, 122). Ved å punktuere samspill, tolker vi det som skjer. Vi stopper opp og organiserer forståelsen av noe. Slik konstruerer vi forståelse av virkeligheten ved å tegne et kart (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 114).

## 2.3 Terapeutisk samtale

### 2.3.1 Samarbeidende tilnærming og ikke-vitende posisjon

Det finnes ulike tilnærminger og tradisjoner innenfor terapeutisk samtale. Jeg har valgt samarbeidende tilnærming i forhold til prosjektets problemstilling og funn, da tilnærming står i en systemisk, postmoderne og språkssystemisk tradisjon (Anderson, 2003, s. 148). Jeg opplever at denne tilnærmingen bidrar med et viktig perspektiv inn i mitt prosjekt, både med tanke på forskningsprosessen, min rolle som forsker, og i diskusjonen av funn. Harlene Anderson beskriver at bakgrunnen for utviklingen av samarbeidende tilnærming var å lytte til stemmene hos de som søker hjelp. Hennes nysgjerrighet førte til utforskning, både gjennom forskning og klinisk praksis. Utforskningen handlet om klienters opplevelse av samtalen, av terapeuten, og hva som skaper endring. Gjennom erfaring ved å lytte til klienters stemme, ble rollene i terapien byttet om. Klienten ble ekspert som underviste,

og terapeuten ikke-eksperten som lærte. Anderson beskriver at hun oppdaget at den som søker hjelp vet mye mer om sitt liv enn det hun noen gang kunne gjøre. Hun erfarte at egen kunnskap kunne stå i veien for menneskets fortellinger, og prosessen av å finne ressursene i eget liv. Terapeutisk samtale er en sammensmeltning av ekspertise, hvor terapeuten er ekspert på samtaleprosessen, og klienten er ekspert på sin opplevelse. Terapeuten er en hjelpsom medforfatter (Anderson, 2003, s. 174-175).

Å være ikke-vitende er et nøkkelbegrep i samarbeidende tilnærming, som skiller tilnærmingen fra andre terapier. Begrepet ble innført av Harlene Anderson og Harold Goolishian (Anderson, 2003, s. 175). Å være ikke-vitende er en holdning. En holdning av ydmykhet i forhold til at en aldri fullt ut kan forstå et annet menneske. Terapeuten er ikke-vitende i form av å avskaffe sine egne forforståelser og antagelser ut fra sin kunnskap og erfaring. Vår kunnskap kan stå i veien og blokkere ressursene hos den andre. Å være usikker handler om å være oppmerksom og reflektert i møte med egne dominerende personlige og profesjonelle diskurser, slik at vi kan være utforskende i møte med andre og oss selv. Gjennom terapeutens ikke-vitende posisjon inviteres deltagerne til en samtale av nysgjerrig samskapende utforskning. Hva gir mening for den enkelte, og hvordan ser problemet ut i den hjelpesøkendes unike verden? Man trenger stadig å bli informert i dialogen. Å være nysgjerrig og utforskende kan hjelpe oss til å ikke forstå for raskt. Terapeuten fremmer den som søker hjelp, hvilket kan gi følelsen av å bli bekreftet og hørt. Det å møte mennesker ut fra en slik posisjon gjør oss sårbare som terapeuter. Vi risikerer selv å bli forandret (Anderson, 2003, s. 175-177; Rober, 2005, s. 477, 478).

### 2.3.2 Terapeutisk allianse

Terapeutisk allianse kan beskrives som en ramme for den terapeutiske samtalen, hvor innholdet avklares av klient og terapeut. Bordin hevder at terapeutisk allianse har mer å si for utfallet og endring i terapi, enn det metoden har (Bordin, 1979, s. 255). Bordin definerte den terapeutiske alliansen bestående av tre gjensidige avhengige faktorer: «Den omfatter enighet om mål, enighet om metode, og relasjonelle og emosjonelle båndet mellom klient og terapeut» (Bordin, 1979, s. 253-254). Når alliansen mellom terapeut og klient svekkes i terapi, kommer avhengigheten mellom de tre elementene best til syne. Det kan hjelpe oss å

finne ut av om det er fordi det er uenighet om oppgaver og mål, eller handler det om båndet mellom deltagerne i samtalen. Terapeutisk allianse setter fokus på relasjon og samarbeid som viktige faktorer for forandring. Det viser seg at samarbeidet og målene er nært knyttet til det menneskelige forhold mellom klient og terapeut. En terapeutisk relasjon har et grunnleggende nivå av tillit. I et samarbeid med en terapeut man har knyttet seg og fått tillit til, kan man utforske mer beskyttede og sårbare temaer og indre opplevelser (Bordin, 1979, s. 254). Bordin peker på at kjennskapen til at båndet mellom klient og terapeut har en betydelig positiv rolle i psykoterapien, er såpass ny at vi mangler spesifikasjoner angående denne (Bordin, s. 1979, s. 258).

### 2.3.3 Den hermeneutiske sirkel

Hermeneutikken beskrives i metodekapittelet som en del av mitt vitenskapelige ståsted som forsker. Jeg har valgt å presentere hermeneutikk i teorikapitlet i tillegg, som aktuelt i forhold til studiens empiri. Jeg vil knytte det til den hermeneutiske sirkel i forhold til prosessen av meningsskapning i terapeutisk samtale, samt den enkeltes opplevelse av betydningsfulle øyeblikk. For å forstå sosiale fenomener må vi utforske et dypere meningsinnhold enn det som umiddelbart viser seg for oss. Vi forstår delene i lys av helheten. Forståelse trenger en kontinuerlig fortolkning. I møte med ny erfaring har vi med oss en forforståelse, den kunnskapen vi allerede har. Vi fortolker erfaringen inn i vår egen forforståelse (Thagaard, 2013, s. 41). Denne forståelsesprosessen kalles den hermeneutiske sirkel, og kommer opprinnelig fra filologen Friedrich Ast. Grunntanken i denne er at man bare kan forstå helheten gjennom de enkelte delene. Teologen og filosofen Friedrich Schleiermacher var en viktig person for at hermeneutikken ble en allmenn filosofisk teori om fortolkning og forståelse. Han hevdet at det å forstå fullt ut, ikke er mulig (Krogh, 2014, s. 15, 22-29). Hermeneutikken sier at en egentlig sannhet om fenomener ikke eksisterer, men kan fortolkes på flere nivåer (Thagaard, 2013, s. 39).

### 2.3.4 Forandring

Forandring som fenomen har en sentral plass i familierapifeltet. Jeg har valgt i denne undersøkelsen å se på forandring ut fra et systemteoretisk perspektiv. Terapeuter og

teoretikere innenfor psykoterapi feltet, har tradisjonelt sett på problemer som noe fastlåst ved den enkeltes personlighetsutvikling. Forandring ut fra dette perspektivet skjer ved endring av personlighetsmessige forhold. En forskningstradisjon med Gregory Bateson i spissen, førte til en endring i synet på forandring (Watzlawick et al., 1996, s. 7). Forskningen viste til hvordan problemer oppstår, opprettholdes og oppløses i systemet. De kom frem til to typer forandring: første ordens forandring og annen ordens forandring. Et system består av to eller flere personer som står i relasjon over tid, for eksempel en familie. For at individet i systemet skal få det bedre, må forandring skje ved at systemet endres. Forandringen skjer blant annet ved at medlemmenes kommunikasjon seg imellom endres. Kybernetikken har vært sentral som teoretisk bakgrunn for utviklingen av dette synet (Watzlawick et al., 1996, s. 8). Den sirkulære prosessen i menneskelig samspill er preget av gjensidig kontinuerlig feedback mellom deltagerne i systemet. Man påvirkes av tilbakemelding man mottar, som igjen vil påvirke den tilbakemeldingen som gis tilbake (Bateson, 1972, s. 274). Alle systemer søker dynamisk likevekt. Feedback opprettholder stabiliteten i et system. Systemet er stabilt når det vedvarer på tross av ulike forstyrrelser (Ølgaard, 2004, s. 188). Mennesker oppsøker gjerne hjelp når det er problem de ikke finner en løsning på. I kybernetikken tenker man at det finnes to typer forandring. Første ordens forandring handler om endring innenfor forståelsesrammen i systemet. Man kan fjerne eller redusere problemet ved for eksempel et godt råd. Men noen ganger kan endringer som skjer i livet, gjøre at likevekten blir vanskelig å opprettholde i systemet. Problemer kan oppstå som resultat av at man prøver å løse en vanskelighet. Måten man prøver å løse vanskeligheten på kan opprettholde, eller bli selvet problemet. Man fortsetter å gjøre det samme som en tror skaper endring, men i stedet blir "løsningen" problemet. Informasjonen som er tilgjengelig innenfor systemet er ikke tilstrekkelig for å løse problemet. Løsningene de har prøvd blir ofte problemet. Da trengs det en annen ordens forandring for å oppnå en ny likevekt. En slik forandring ligger utenfor systemets tilgjengelighet. En forskjell forstyrrer systemet og kan skape forandring. Andre ordens forandring handler om at en må utvide eller forandre forståelsen av, eller forholdet til problemet. Terapeuten blir en del av systemet i samtalene, og kan være med å opprettholde problemer, eller skape endring (Bateson, 1972, 68-69; Watzlawick et al., 1996, s. 51-55; Ølgaard, 2004, s. 130).

## 2.4 Øyeblikk av betydning

### 2.4.1 Intersubjektivitet

Livet leves *nå*, og det er bare i *nået* vi er subjektive bevisste og levende. Nå-øyeblikk er subjektive opplevelsesøyeblikk. Oppfatningen av et nå-øyeblikk bygger på et fenomenologisk perspektiv, og er vår primære subjektive virkelighet. Et subjektivt opplevelsesøyeblikk kan ikke bli fanget av språket når det oppstår, men konstrueres gjennom språket i etterkant (Stern, 2007, s. 21, 36-37). Stern var opptatt av den terapeutiske samtalen, og opplevelsen av «her og nå» øyeblikkets betydning for å skape forandring i terapi. Han mente at konseptualisering og beskrivelse av det nåværende øyeblikk, ikke har fått nok fokus i psykologien (Stern, 2003, s. 59; Stern, 2007, s. 33).

En følelse av å være i nå-øyeblikket trenger en fornemmelse av et selv (Stern, 2007, s. 50, 51). Det er umulig å enes om hva selvet er, mener Stern. Men gjennom daglig sosiale erfaringer, i møte med verden, har vi en opplevelse av et selv. Vi fornemmer følelser og tanker, vi tar valg og handler, kommuniserer og deler vår kunnskap. Det meste foregår utenfor bevisstheten, men gjennom bearbeiding og organisering kan det hentes inn i bevisstheten. Vårt grunnleggende syn på mellommenneskelige hendelser, formes av hvordan vi opplever oss selv i møte med andre (Stern, 2003, s. 67-68).

I denne studien vil jeg avgrense øyeblikk i terapeutisk samtale, til å handle om intersubjektiv deling. Det er de øyeblikk som blir delt av mennesker, og som trenger inn i vår bevissthet. Intersubjektivitet er øyeblikk som oppstår når to menneskers sinn når inn i hverandres. Det handler om å lese andres intensjoner, følelser og tanker. Våre tanker, intensjoner og følelser påvirkes, forandres, og skapes gjennom gjensidig dialog i relasjon. Stern hevder at nå-øyeblikk vi blir bevisst og som blir delt i relasjon med andre, er opplevelser som skaper forandringsøyeblikk i psykoterapi og hverdagsliv (Stern, 2007, s. 19-23, 93-94). Gjennom å studere samspillet mellom mor og barn, ble Daniel Stern opptatt av nå-øyeblikk. Spedbarnet begynner å fornemme et subjektivt selv mellom syvende og niende måned. Spedbarnet erfarer da at en kan være sammen med en annen om en subjektiv opplevelse, og tilegner seg erfaring om separate sinn. Barnet opplever at det som skjer i ens tanker ligner såpass mye på det som skjer i den andres tanker, som gjør at en kan være sammen om en subjektiv

opplevelse, som kommuniseres uten ord (Stern, 2003, s. 191). Stern peker på at spedbarnsforskningen har overføringsverdi til den terapeutiske samtalen (Stern, 2003, s. 290). Forandringsøyeblikket bygger på en relasjonsforståelse ut fra samspillet mellom mor og spedbarn, spesielt med tanke på gjensidige reguleringsprosesser (Schibbye, 2009, s. 391; Stern, 2007, s. 19). Noen viktige aspekter er forståelse for klientenes selv-i-relasjon, og endring som skjer ved intersubjektivitet (Schibbye, 2009, s. 60).

#### 2.4.2 Inntoning

Interpersonlig samhørighet blir skapt gjennom inntoning (Stern, 2003, s. 219). Inntoning er en kontinuerlig prosess, som handler om å tone seg inn på vitalitetsaffekter hos en annen. Affekter er knyttet til kommunikasjon og har betydning for forståelsen av psykoterapi (Schibbye, 2009, s. 71; Stern, 2003, s. 224). Felles intensjoner, felles oppmerksomhet og å dele affektive tilstander er tre mentale tilstander uten språk, som har stor relevans for den interpersonlige verden (Stern, 2003, s. 195). Å dele affektive tilstander vil si å matche den andres opplevelse. Det kan være å matche for eksempel et trist ansiktsuttrykk. På den måten kan en gjenkjenne den andres uttrykk i eget selv. I denne matchingen aktiveres speilnevroner i hjernen, som påvirker at vi kan føle det den andre føler (Schibbye, 2009, s. 66-67). Vitalitetsaffekter er de kinetiske og dynamiske følelses kvalitetene, og er avgjørende for å forstå inntoning. Vitalitetsaffekter handler om hvordan en atferd skjer, og er nærværende i all atferd, om vi er dem bevisst eller ikke (Stern, 2003, s.118, 224). Våre opplevelser får sin følelseskvalitet. Vi er i live i vår kropp og kjenner oss for eksempel levende og fallende (Schibbye, 2009, s. 71). Det er de utallige måtene å gjennomføre en atferd på, som for eksempel måten man setter seg ned på. Man kan sette seg med hengende hode, eller kjenne et brus av sinne (Stern, 2003, s. 120). Man kan sammenligne vitalitetsaffekter med en koreograf for abstrakt dans, som forsøker å formidle en måte å føle på, ikke følelsesinnholdet (Stern, 2003, s. 121). Gjennom inntoning på følelseskvalitetene kan et menneske være sammen om å dele de samme indre opplevelse med et annet menneske, en opplevelse av samhørighet (Stern, 2003, s. 223, 225).

#### 2.4.3 Tilstedeværelse

Den mest betydningsfulle kunnskap i terapi er den kroppslig og relasjonelle kunnskap, uttrykte Andersen. Å fornemme og sanse fra øyeblikk til øyeblikk, er kroppslig viten. Relasjonell viten er å fornemme relasjonene til andre (Andersen, 2005, s. 143). Andersens oppmerksomhet på kroppens betydning for tilstedeværelse og endring i terapeutisk samtale ser jeg som et viktig bidrag i denne studien. Et øyeblikk kan bevege der betydningen blir kroppslig. I et øyeblikk kan følelser, bevegelser og de ordene en hører, bli ett (Andersen, 2005, s. 168, 179). I samarbeid med fysioterapeut Gudrun Øvreberg, fulgte de sammen fysioterapeut Aadel Bulow-Hansens behandling av pasienter. Dette var med å inspirere Andersens interesse for kroppens bevegelser og dens betydning i samtalen. (Andersen, 2005, s. 108-109, 40; Øvreberg & Andersen, 1985, s. 22, 209). Bulow-Hansen behandlet muskelspenninger. Hun arbeidet med pust og kroppens bevegelser som uatskillelig. Andersen forteller at han opplevde at hun var intenst nærværende tilstede med pasientene, og ville noe skulle skje. Hun drev ikke med metode, men menneskekunst, uttrykker Andersen (Andersen, 2005, s. 27-28; Øvreberg & Andersen, 1985, s. 22, 209). Andersen forteller at gjennom å følge hvordan hun arbeidet med hendene, fikk han et nytt syn på Batesons begrep om en forskjell som gjør en forskjell. Han oppdaget at hendenes trykk måtte være passe forskjellig, ikke for hardt og ikke for svakt, slik at pusten ikke skulle sette seg fast. Det skjedde noen magiske øyeblikk når pasienter slapp pusten til. Han forteller at hendene og øynene til Bulow-Hansen fant ut fra øyeblikk til øyeblikk om det som skjedde var en passe uvanlig forskjell eller ikke. Andersen mente at det han erfarte har en overføringsverdi til terapi. Å være tilstede med hele seg, ved å se pust, bevegelser og ord i sammenheng, kan skape en åpning i samtalen. En slik åpning kan gi informasjon om hva som kan være viktig å samtale mer om (Andersen, 2005, s. 108-109, 40; Øvreberg & Andersen, 1985, s. 209-210).

## 2.5 Møte mellom helper og hjelpesøkende

### 2.5.1 Anerkjennelse

Begrepet anerkjennelse er opprinnelig et filosofisk begrep av Hegels. Anerkjennelse handler om re-cognize, å se noe om igjen, å erkjenne og styrke, skjelne, befeste og gjenkjenne. Dette

peker på blikkets sentrale og nødvendige plass i dialogen (Schibbye, 2009, s. 256). Schibbye bruker begrepet indre anerkjennelse. Det handler om at et menneske kan bevisst eller ubevisst fremkalle opplevelser som matcher den andres opplevelse. Mennesket kan kjenne på sorg ved å bli beveget av å se et sorgfullt ansikt, og på den måten anerkjenne opplevelsen (Schibbye, 2009, s. 67). Indre anerkjennelse er å møte medmennesket med fokus og verdsetting av den andres indre opplevelsesverden. Det er en måte å være sammen med den andre på. For terapikonteksten kan dette bety å være nær seg selv og sine egne opplevelser, samtidig å være tilstede hos klienten. Anerkjennelse er noe man er (Schibbye, 2009, s. 37, 258-259).

Schibbyes mener begrepet anerkjennelse ikke kan erstattes med andre ord som for eksempel empati. Anerkjennelse er et begrep vi trenger, det handler om «noe mer». Schibbye henviser til eksistensialistenes kjærlighetsbegrep for å vise til hva «dette mer» i anerkjennelsesbegrepet kan være (Schibbye, 2009, s. 262-264). Eksistensialister ser virkeligheten i et større bilde, sammenhengende og helhetlig. Eksistensialismen er opptatt av menneskets væren i verden. Vi eksisterer og er til. Derav finnes det to virkeligheter. Den hverdagslige konkrete virkelighet, som vi omgir oss med i det daglige. Den andre virkeligheten er eksistensiell, uforklarlig og ubevisst. Dialektikken deler denne tanken og ser ikke individet uavhengig av konteksten. Menneskets selv utvikles i dialektisk relasjon, hvor årsakssammenheng må forstås sirkulært. Vi veksler mellom de to virkelighetene i terapi. Undring åpner for å bli berørt i det ubevisste (Schibbye, 2009, s. 25, 38). Anerkjennelse som kjærlighet beskrives som en kraft som dukker opp og berører i relasjoner. Den lar seg vanskelig forklare med vitenskapelige metoder. Schibbye referer til tre sider fra Kirkegaards tanker om kjærlighet, som er aktuelt for terapien og det anerkjennende møtet med mennesket. 1. kjærligheten ligger i oss mennesker fra eksistensens begynnelse, også hos klienten. 2. Ved å vise kjærlighet til mennesket, bygger vi kjærligheten opp i mennesket. 3. kjærligheten hjelper den andre til å bli fri, å bli seg selv. Kjærligheten har ikke en agenda på vegne av andre (Schibbye, 2009, s. 264-266). Kjærlighet er grunnvollen i mennesket og alt bygges på det, hevdet Søren Kierkegaard. Han beskriver kjærligheten som en egenskap som viser seg i hvem en er for andre (Kirkegaard, 1906/1998, s. 26, 29).

Axel Honneth utviklet en anerkjennelsesteori. Honneth ønsket ved teorien, å forklare de sosiale endringsprosessene, og å avdekke samfunnsforhold som kunne sette en stopper for



mennesker til å ha innflytelse og ta stilling i samfunnet (Honneth, 2007, s. 101). Teorien er ikke en oppskrift på hvordan vi bør leve våre liv, men han presenterer noen fundamentale forutsetninger han mener er nødvendig for menneskets selvrealisering, ut fra en ide om det gode liv. (Honneth, 2003, s. 12-13). Honneth peker på at anerkjennelse er et antropologisk behov og en normativ forventning i intersubjektive relasjoner. Et antropologisk behov vil si at individet er avhengig av anerkjennelse. Uten anerkjennelse vil vi ikke kunne svare på spørsmålet: hvem er jeg? (Honneth, 2003, s. 12). For å oppnå selvbevissthet, trenger mennesket å oppleve gjensidig anerkjennelse i intersubjektive fellesskap. Anerkjennelse legger grunnlaget for menneskets selvrealisering, for å kunne stå frem som et fritt og handlende menneske i verden. Anerkjennelse trengs både i etablering, videreutvikling og forbedring av relasjoner (Honneth, 2007, s. 145). Anerkjennelse skjer ikke automatisk. Menneskets står i en kamp om anerkjennelse. De dominerende diskurser i samfunn og innenfor ulike fellesskap, preger hva som er anerkjennelsesverdige (Honneth, 2007, s. 141).

Honneth beskriver tre former for gjensidig anerkjennelse: anerkjennelse som kjærlighet, anerkjennelse som rettigheter, og anerkjennelse som solidaritet (Honneth, 2007, s. 101, 103). Mennesket må erfare alle tre formene for anerkjennelse for å utvikle selvtilit, selvaktelse og selvverdsettelse. De står i relasjon til hverandre, i ideen om det gode liv (Honneth, s. 2003, s. 14-15).

Honneth mente at i møte med selvet og omverdenen er det en holdning som har kategorisk og genetisk forrang fremfor alle andre, en anerkjennesholdning (Honneth, 2019, s. 58). En anerkjennesholdning er våre handlinger til verden som har en primær karakter av en bekræftende omsorgsholdning, farget av det eksistensielle (Honneth, 2019, s. 60). En holdning som innebærer at vi gjennom livet blir opptatt av vårt forhold til personer og ting, gjennom vår vurdering av verdien av disse (Honneth, 2019, s. 60). Honneth viser til Sterns spedbarns-forskning når han forklarer anerkjenneshandling. Et spedbarn blir gjennom gjensidig kommunikasjon, sosialt synlig i kraft av medfølelse kroppsspråk, spesielt gjennom ansiktet ved smilet, i det spedbarnet smiler tilbake. I denne gjensidige interaksjonen svarer den ene på den andres uttrykk, umiddelbart og kroppslig. Slik blir barnet et sosialt vesen i kraft av kommunikasjon med sine omsorgspersoner. Gjensidig anerkjennelse er et grunnleggende behov og forutsetning for en sunn og god identitetsutvikling (Honneth, 2003, s. 105-107; Honneth, 2007, s. 106).

## 2.5.2 Etisk fordring

Vi møter hverandre i utgangspunktet med tillit. Det er en del av å være menneske. Hvis det var motsatt og vi alle møttes i mistillit, ville vi ikke kunne leve. Vi ville visnet, sier Løgstrup. Tillit inngår i enhver samtale. Å utlevere seg selv er å vise tillit (Løgstrup, 1999, s. 29-30). Tillit kan vi si er sårbarhet, fordi man i samtalen utleverer seg selv. I utleveringen til hverandre, ligger det en makt overfor hverandre. Man strekker seg ut med ønske om å bli tatt imot (Løgstrup, 1999, s. 35). «Den enkelte har aldri med et annet menneske å gjøre uten å holde noe av dette menneskets liv i sine hender» (Løgstrup, 1999, s. 37). Løgstrup peker på at det ligger en fordring til den andre i menneskemøte, om å ta vare på og ta den andre imot. Det er i nestekjærligheten vi ivaretar det andre menneskets liv (Løgstrup, 1999, s. 170). Når et menneske uten kjærlighet handler slik kjærligheten ville gjort, så er fordringen tilstede (Løgstrup, 1999, s. 172). Det en person sier i samtalen, uansett innhold, blir sagt i en bestemt tone, som den snakkende går inn i, og på en måte ut av seg selv. Ved at ens tone blir antatt av den andre, blir en tatt imot. Slik eksisterer man i samtalens forhold til den andre, i grunnleggende tillit. Ansvar for ivaretagelsen, handler aldri om å overta den andres eget ansvar for sitt liv og sine valg (Løgstrup, 1999, s. 35-36, 50). Etisk fordring, er en human holdning til andre mennesker. Etisk fordring trenger logikken, men det er ikke en metode. Etisk fordring må vi forsøke å forstå med vår eksistens (Løgstrup, 1999, s. 21, 27). «Gjennom vår holdning til hverandre er vi med på å gi hverandres verden dens form. Gjennom min holdning til den andre er jeg med på å bestemme hvilken vidde og farge hans verden får» (Løgstrup, 1999, s. 39).

## 2.6 Relevant forskning

Jeg har foretatt litteratursøk i databasen ORIA og via søk på Google, for å finne relevant forskning. Jeg gjorde søk i starten av prosjektet, og på et senere tidspunkt etter jeg hadde kommet frem til studiens funn. Jeg har søkt på norsk og engelsk, og brukt ulike søkeord knyttet til problemstilling og funn. Noen eksempler på søkeord jeg har brukt, enten alene eller i kombinasjon: øyeblikk, betydning, terapeutisk samtale, klienters beskrivelser, forandring, anerkjennelse og forståelse. I søkeprosessen fant jeg lite forskning som belyste områder knyttet til problemstillingen som jeg har valgt for mitt prosjekt. Basert på mine søk,

har jeg gjort et utvalg av den forskningen som jeg ser som relevant for denne studiens problemstilling og funn. Jeg vil i det følgende presentere forskningen fordelt under tre tema: Hva virker i terapi? En hjelpsom relasjon, indre og ytre dialog.

### 2.6.1 Hva virker i terapi?

I en nyere artikkel (Olkowska et al., 2018) som handler om klient og resultatstyrt praksis (KOR) som tilbagemeldingsredskap i terapeutiske samtaler, pekes det på nødvendigheten av å lytte til de som søker hjelp sin opplevelse av terapi, for å kunne legge til rette for best mulig praksis. Det hevdes at tilbagemelding fra bruker øker involvering av begge parter i den terapeutiske samtalen. Tilbakemeldingen spiller inn på spesielt to områder i samarbeidet. Terapeuten blir mer oppmerksom på egen rolle gjennom tilbagemeldinger, spesielt tilbagemeldinger som viser manglende endring eller forverring. Terapeuten kan på bakgrunn av tilbagemelding handle på andre måter i relasjonen. Brukeren involveres mer gjennom å reflektere over relasjonen og samarbeidet i terapien, og det som skjer i livet (Olkowska et al., 2018, s. 307-308). Brukerens perspektiv og opplevelse av endring og bedring, bør være fasit for samarbeidet i terapeutisk samtale. Vi trenger brukerens stemme og deltakelse for justering av terapi (Olkowska et al., 2018, s. 311).

Det trer tydelig frem i boka: Bli en bedre terapeut, at de beste læremesterne er menneskene som søker hjelp. Duncan leder et praksisdrevet opplærings- og forskningsprosjekt: "The heart and soul of change" og er opptatt av den hjelpesøkendes stemme i forhold til praksis og hva som virker i terapi. Gjennom praksisbasert evidens ved tilbagemelding fra klienter, kan en som terapeut få innsikt i sin egen rolle og lære hvordan en kan bli en bedre terapeut (Duncan, 2012, s. 30-31). Han peker på at klienten og terapeuten som person, er de to viktigste faktorer for utfallet av psykoterapi (Duncan, 2012, s. 44). Han viser til en omfattende undersøkelse gjort av Michel Lambert, som omhandler fellesfaktorer som gir effekt i psykoterapi. Lambert analyserte en mengde resultatforskning på feltet, og kom frem til de fire viktigste fellesfaktorer som fører til bedring, illustrert i prosentandel: utenomterapeutiske faktorer 40%, relasjonsfaktorer 30%, Placeboeffekt 15%, og teknikk/metode 15% (Duncan, 2012, s. 32-33).

I studien til Jensen (2008) trer det tydelig frem at terapeuten som person er har en viktig betydning i terapi. Funn viser at samtlige terapeuter som var med som informanter forteller historier om hvordan deres personlige og private liv hadde betydning for deres kliniske praksis. Praktisering av familieterapi og terapeutens personlige liv kan ha gjensidig innflytelse (Jensen, 2008, s. 164). Terapeuten som person med oppmerksomhet rundt gjenklang og parallelle prosesser, tenker jeg er et aktuelt perspektiv i forhold til min undersøkelse av betydningsfulle øyeblikk i terapeutisk samtale. Jensen beskriver at det foregår en parallell prosess hos terapeuten i samtalen. Det oppstår resonans når en klient forteller en historie som minner terapeuten om sin egen private og personlige opplevelse (Jensen, 2008, s. 199). Jensen sier at resonansen skjer både i terapeutens følelser og tanker, og samtidig mellom klienten og terapeuten (Jensen, 2008, s. 199). Begrepet resonans er hentet fra musikken. Resonans oppstår når en tone svinger i takt med det rommet den møter. Resonans kan både være fruktbar og det kan hindre. Gjensidig resonans, oppstår der en deler en felles forståelse. Gjensidig dissonans oppstår når en væremåte, eller historie vekker et ubehag (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 309, 312, 316).

Terapeuten som person med sin livshistorie som viktig grunnlag for klinisk praksis, fremheves også av Jensen (2009) i artikkelen "Virkningsdiskursen". Det er en aktuell artikkel med tanke på empiri i min undersøkelse om hva som virker i relasjonen i terapeutisk samtale. Nyere forskning viser at terapi virker, og all type terapi virker så å si like godt. Men det er stor forskjell på terapeuter (Jensen, 2009, s. 7). Hvem definerer hva som virker, og hvilken diskurs er rådende? Virkningsdiskursen sier at vi må forstå det som virker i terapi, om vi skal forstå terapi. Jensen viser til samme undersøkelse som Duncan, gjort av Lambert om hva som virker i terapi (Jensen, 2009, s. 2-3).

Studien til Olkowska (2013) viser blant annet at bruken av personlige historier og erfaringer kan være påvirket av diskurser om hva som er lov/ikke lov å dele. Den praktiske utøvelsen kan påvirkes av familieterapeutens historier og erfaringer fra eget liv. Familieterapeutens historier og erfaringer kan brukes aktivt i form av terapeutisk intervensjon, og vil være forskjellig avhengig av terapeutisk relasjon, kontekst, problemets natur, hvem terapeuten og klienten er. Betydningen av terapeuten som person trer tydelig frem også i Olkowskas studie, der hun intervjuer familieterapeuter om bruk av personlige historier og erfaringer i familieterapeutisk kontekst. Hun peker på at temaet er lite diskutert og beskrevet i

familieterapifeltet. Hun viser til tidligere forskning gjort på betydningen av terapeuten som person som viser at terapeutens delte historier kan ha en positiv virkning på utfallet av terapi. Olkowska peker på at ved å intervju klienter vil en få tilgang til brukernes stemme, som igjen vil kunne styrke og differensiere temaet «deling av personlige aspekter i terapi» (Olkowska 2013).

### 2.6.2 En hjelpsom relasjon

Forskningen til Halvorsen (2011) som omhandler relasjonen mellom hjelper og hjelpesøkende, viser resultater som avdekker noen svar om hva som virker i den terapeutiske relasjonen, og hvordan det virker. Hennes doktoravhandling mener jeg er relevant for å belyse denne studiens empiri. I studien kommer det frem at opplevelsen av bekreftelse og anerkjennelse erfarer som hjelp i seg selv (Halvorsen, 2011, s. 138). Menneskelighet, forståelse og anerkjennelse, viste seg å være virkningsfulle faktorer som henger sammen. For å forstå, er det menneskelige en forutsetning, og forståelse er nødvendig for å kunne anerkjenne. Videre bidrar anerkjennelsen til at relasjonen virker. Studien undersøker også hvordan slik kompetanse kan utvikles. Resultatene peker på en kompleks sammenheng. Denne kompleksiteten handler om det menneskelige som værende, en problemløsende relasjon, forståelse og anerkjennelse. En åpen og mottakelig innstilling som terapeut ikke er nok. Halvorsen peker på at som terapeut trenger en å være tilstede i eget liv, og i den verden som deles med hverandre. Dette er nødvendig for å kunne se forskjeller og likheter, og forstå den andres uttrykk. En slik kompetanse utvikles gjennom erfaring. Det er en krevende balanse en må finne mellom allmennmenneskelighet og profesjonalitet (Halvorsen, 2011 s. 139).

I en av artiklene fra forskningen kommer det frem at det mest grunnleggende for den som søkte hjelp, var å få bekreftet seg selv og sin virkelighetsforståelse (Halvorsen, 2009, s.68). Måten hjelpen ble formidlet ved at hjelperen imøtekom den hjelpesøkendes selvforståelse og forventinger, hadde betydning for at hjelpen skulle hjelpe. Det kommer frem i studiet, at for å skape gode og virksomme relasjoner, er anerkjennelse en grunnbetingelse (Halvorsen, 2009, s. 70).

I en annen artikkel fra samme studie, peker Halvorsen på forskning som handler om relasjon mellom hjelper og hjelpesøkende, men at den forskningen i stor grad bekrefter betydningen av en god relasjon mellom hjelper og hjelpesøkende. Hun forteller videre at det var vanskelig å finne forskning som undersøker hvordan relasjonen virker (Halvorsen, 2008, s. 4).

Undersøkelsen til Thrana (2015) peker på at kjærlighet i form av anerkjennelse i møte med ungdommen, hadde betydning for utvikling av selvtillit og identitet. Ungdommen begynte å tenke annerledes, ved at deres *jeg* ble bekreftet, gjennom å bli sett for den personen man er bak atferd, og ved å få bekreftelse på sine egenskaper og ressurser (Thrana, 2015, s. 12-13). Undersøkelsen drøfter kjærlighetens plass i det profesjonelle. Hennes undersøkelse er i forhold til barnevernet og basert på ungdommens erfaringer (Thrana, 2015, s. 5). Selv om undersøkelsen er gjort blant ungdom i barnevernet ser jeg noen likhetstrekk til min studie i forhold til anerkjennelse, som gjør at jeg har valgt å ta denne studien med som relevant forskning. Videre viser resultatene at ungdommen var bekvemme med å bruke kjærlighet som begrep om kvaliteten i relasjonen med sosialarbeideren. Hvordan ungdommen uttrykker kjærlighet samles ut fra noen felles benevnelser: å vise gjensidige følelser i relasjonen, anerkjennelse for den man er som person, å bli sett som betydningsfullt, relasjon av utholdenhet og anerkjennelse ved fysisk bekreftelse. Ansatte uttrykte kjærligheten i arbeid med mennesker, som en etisk kompetanse og grunnholdning. Kjærligheten hadde betydning for ungdommens opplevelse av å være verdifull og betydningsfull, og for selvtillits utvikling. Kjærligheten fra ansatte bidro til å bygge opp tillit til omgivelsene, og gjenopprettelse av forhold som var konfliktfylte eller brutt. Kjærlighet i relasjonsarbeid forstås som kjernekompetanse i studien. (Thrana 2015, s. 5-6).

### 2.6.3 Indre dialog

Et av mine forskningsspørsmål handler om den som søker hjelp sin indre dialog i et øyeblikk av betydning. Derfor valgte jeg å ta med to undersøkelser som jeg fant som jeg mener er relevant i forhold til det. Først vil jeg beskrive hva indre dialog betyr i denne sammenheng. I en dialog mellom to personer, er det tre parallelle samtaler, to indre og en ytre. Den indre dialog er den enkeltes indre samtale med seg selv eller andre som er i tankene. Den indre dialogen har flere stemmer, fra ulike perspektiv. Det er et rom for den indre samtale, basert

på opplevelse, tanker og følelser. I samtalen skifter den enkeltes monolog mellom indre og ytre samtale. Den indre samtalen foregår gjerne ved pause i samtalen (Andersen, 2005, s. 35). Terapeutens indre dialog som verktøy i samtalen, har en betydningsfull verdi. Den hjelper oss å være bevisste og sensitive i møte med den som søker hjelp. Terapeutens indre dialog er en samtale mellom det profesjonelle selvet, og det erfaringsbaserte selvet. Det er en samtale om samtalen som hjelper oss å velge neste steg i samtalen, med utgangspunkt i hva det dreier seg om for den andre (Rober, 2005, s. 487, 490).

Studien til Lidbom med flere (2015) som utforsker hvordan deltagerens indre og ytre dialog bidrar til betydningsfulle øyeblikk i terapi, viser blant annet at i samtlige terapeutiske nettverkssamtaler, opplevde deltagerne en eller flere sekvenser som betydningsfulle (Lidbom et al., 2015, s. 122, 125). Den indre og den ytre dialogen påvirker hverandre gjensidig. Deltagerens indre dialog påvirker valget av det som ble sagt, og mest av alt hvordan ord og setninger som uttrykkes. I forhold til terapeutisk praksis viser studien viktigheten av å bevege seg i tid og mellom posisjonene som tar plass i den indre og ytre dialogen til deltagerne i samtalen. Betydningsfulle øyeblikk dukket opp i kjølvannet av dette samspillet. Posisjonen av tilstedeværelse var mest konsentrert på deltagerens fysiske opplevelser eller indre sinnstilstander. Den reflekterende posisjonen bestod som oftest av refleksjoner rundt levd erfaring, og/eller det nåværende møtet (Lidbom et al., 2015, s. 125, 128-129).

Forskningen til Rennie (1998) peker på at klientene er interessert i hva terapeutene tenker om dem og hvordan de takler dem. Forskningen Person-Centred Counselling handler om klienters indre dialog i terapi. Forskningen løfter frem klienters sårbare posisjon som den hjelpesøkende i møte med terapeuten (Rennie, 1998, s. 5). Funn viste at klientene har stor respekt for terapeuten, og peker på flere begrunnelser for det (Rennie, 1998, s. 21). Klienter ser på terapeuten som eksperten, og tviler på sin dømmekraft når de opplever at det de tenkte var i konflikt med terapeutens tanker. Klienter er redde for å kritisere terapeuten fordi de vet at terapeuter også kan være usikre, og dermed bekymret for at kritikken skal gjøre at terapeuten trekker seg unna, eller holder kritikken mot dem. Klienter prøver å være gode klienter. Selv om klienter kunne ønske å snakke med terapeuten om hva de opplevde vanskelig i kommunikasjonen, valgte de ikke å ta initiativ til en slik metakommunikasjon, fordi da opplevde de at de byttet roller. Klienter følte at de ikke hadde rett til å klage. Da

valgte klienten heller å si fra på en indirekte måte, ved at klienten gikk for en rask behandling (Rennie, 1998, s. 21-22).



## 3 Metode

Jeg vil i dette kapittelet beskrive nærmere bakgrunn for valg av metode for prosjektet, som tar utgangspunktet i problemstillingen for det jeg ønsker å utforske. Først vil jeg gjøre rede for mitt vitenskapsteoretiske ståsted og metodevalg. Deretter viser jeg hvordan jeg har gått frem når det gjelder valg og refleksjon i prosessen. Steg for steg underveis i prosessen har jeg gjort meg erfaringer som jeg har notert ned, og synliggjør i metodekapitlet for å være transparent som forsker. I kapittelet vil jeg først gjøre rede for mitt vitenskapsteoretiske grunnlag for undersøkelsen. Deretter beskrives valg av metode, utvalg og rekruttering av informanter. Videre konkretiseres hvordan jeg har arbeidet med intervjuguide, gjennomføring av intervjuene, transkribering og analysen. Jeg vil i tillegg løfte frem etisk refleksjon, samt tanker rundt reliabilitet og validitet, og gi et kritisk blikk på valg av metoden.

### 3.1 Vitenskapsteoretisk ståsted

Epistemologi betyr erkjennelsesteori, og er vitenskapen som handler om hvordan mennesker oppnår erkjennelse og kunnskap (Ølgaard, 2004, s. 281, 283). Det vitenskapsteoretiske ståstedet er brillene jeg ser og forstår forskningen gjennom, og som er ledende for valg i undersøkelsen, blant annet metode. Ståstedet er min referanseramme og perspektiv i denne studien (Thagaard, 2013, s. 203).

#### 3.1.1 Et postmoderne, sosialkonstruksjonistisk og språkssystemisk ståsted

Et postmoderne, sosialkonstruksjonistisk og språkssystemisk perspektiv er forståelsesrammen for denne studien, og en overordnet ramme for meg som forsker. Ut fra dette ståstedet forstår jeg øyeblikkene som et språklig og sosialt konstruert fenomen. Vi kan ikke oppnå en sikker sannhet om fenomenet (Gergen. K & Gergen. M, 2015, s. 9, 15). Postmodernismen har to grunnleggende ideer. Menneskelig forståelse er bare mulig gjennom språket. Og menneskelig forståelse må sees i sammenheng med kulturell, historisk og sosial kontekst (Jensen, 2009, s. 60, 61). Vitenskapen i postmoderne tid er opptatt av pluralisme i stedet for samstemthet. Flerstemtheten sier at det mange veier til kunnskap, og flere sannheter (Snævarr, 2017, s.263). Sosialkonstruksjonismens grunnleggende ide er at alt som vi tenker

er virkelighet, er konstruert i sosiale relasjoner. Sosialkonstruksjonismen handler om hvordan mennesker skaper mening, gjennom samarbeid i de aktiviteter en deltar i. Vi konstruerer det som er virkelig, gjennom språket, i relasjon. Det er alltid rom for en stemme til i den pågående samtalen (Gergen. K & Gergen. M, 2005, s. 7-9).

### 3.1.2 Fenomenologi og hermeneutikk

Forskningen min har utgangspunkt i et fenomenologisk, hermeneutisk vitenskapssyn. Jeg er interessert i den subjektive opplevelsen til informantene. Fenomenologi er studiet om fenomener, som handler om hvordan vi opplever og oppfatter verden, fra et førstepersonsperspektiv. Ordet fenomenologi stammer fra gresk og betydningen er, «læren om det som viser seg for oss». Fenomenologiens grunnlegger Edmund Husserl (1859-1938), utviklet fenomenologien til en vitenskapelig analysemetode. Det tar utgangspunkt i den enkeltes erfaringer, og åpner for en bred forståelse av menneskers ulike opplevelse og relasjoner av verden. Det handler om å sette en parentes rundt vår egen forforståelse om fenomener, og møte fenomener med et åpent og utforskende sinn (Ulleberg & Jensen, 2011, s. 63, 64). I kvalitativ forskning med et fenomenologisk vitenskapssyn søker jeg som forsker å få en forståelse av den dypere meningen av den enkelte persons perspektiv og beskrivelse av sin verden. Dette i betydningen at virkeligheten er hva mennesker erfarer og oppfatter (Kvale & Brinkmann, 2015 s. 45; Thagaard, 2013, s. 40).

Fenomenologien og hermeneutikken er nært knyttet sammen. Hans–Georg Gadamer (1900-2002) er den mest sentrale teoretikeren i hermeneutikken. Han sa at forståelse er et grunnleggende trekk ved å være menneske (Krogh 2014, s. 35). Hermeneutikken vektlegger at forståelse av mening knyttet til det vi studerer, må sees i en større helhet ut fra den sammenhengen det vi studerer er en del av. Fenomener vi studerer kan tolkes på flere nivåer sier hermeneutisk tilnærming, altså en egentlig sannhet eksisterer ikke (Thagaard, 2013, s. 39).

Begrepet hermeneutikk kommer fra det greske ordet «hermeneuein», som betyr å fortolke og tolke. Sosiale fenomener må forstås ut fra mening og intensjon. Hermeneutikken sier at ingenting kan sees helt objektivt på, det vil alltid være en fortolkning. Som forsker er jeg ikke en observatør i forhold til det jeg forsker på, men en del av prosessen. Jeg trenger gjennom

forskningsprosessen å synliggjøre mine refleksjoner rundt forholdet mellom min egen subjektivitet i forskningen, det som studeres, og de sosiale prosesser (Krogh, 2014, s. 30).

## 3.2 Kvalitativ metode

På grunnlag av problemstillingen hvor jeg er nysgjerrig på den enkeltes opplevelse og meningsskaping av betydningsfulle øyeblikk i terapi, har jeg valgt kvalitativ metode for min forskning. Kvalitativ forskning passer til prosjektet fordi den fokuserer på, og gir innsikt i hvordan mennesker oppfatter verden og fenomener. Jeg ønsker å forstå fenomenet mer fylldig, gjennom nyansert og detaljert informasjon fra den enkeltes beskrivelse av sin livsverden (Johannessen et al., 2016, s. 28, 95). Jeg har valgt et kvalitativt design med utgangspunkt i fenomenologisk og hermeneutisk tilnærming (Johannessen et al., 2016, s. 77-78). Kvalitativ forskning kan gjennomføres på mange ulike måter, derfor er det et krav om at jeg som forsker må være transparent (gjennomsiktig) i rapporteringen. Det vil jeg gjøre ved å beskrive alle faser i forskningsprosessen på en transparent måte.

### 3.2.1 Innsamling av data

For å innhente data valgte jeg semistrukturert individualintervju. Denne formen for intervju harmonerte godt med forskningstemaet mitt, fordi det er en dybdeundersøkelse av opplevelse og mening. Jeg er opptatt av hvordan mennesker erfarer sin livsverden, den primære og spontane opplevelsen av verden som den finner sted i dagliglivet. Et semistrukturert intervju ligner en dagligdags samtale samtidig som den har et formål (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 34, 46, 135). I fenomenologisk undersøkelse formuleres spørsmålene til deltagerne åpne og ikke-direktive, slik at forskeren skal kunne gå inn i deltagerens verden. Hovedhensikten er å legge til rette for at deltagerne får mulighet til å dele sine personlige opplevelser med forskeren under intervjuet (Malterud 2017, s. 133; Willig, 2013, s. 87).

### 3.2.2 Utvalg og rekruttering av informanter

Inklusjonskriteriet for å delta i undersøkelsen var at informantene går eller har gått til samtaler ved et familievernkontor. Dette fordi jeg ønsket å forske på praksis jeg selv er en del av. Jeg tok kontakt med tre familievernkontor via e-post, for å høre om de ville hjelpe

meg med å invitere informanter til forskningsprosjektet. Da jeg opplevde at jeg fikk lite respons, valgte jeg å ta direkte kontakt med terapeuter, for å høre om de ville hjelpe meg med rekrutteringen. Terapeuter informerte klienter i samtaler eller via telefon om prosjektet, ved hjelp av informasjonsskrivet jeg hadde utarbeidet. Ved muntlig samtykke til terapeuten ble kontaktinformasjon gitt videre til meg, og jeg tok kontakt med dem som hadde bekreftet at de var interessert i å være med. Det ble ikke opprettet noe kontakt mellom de som var interessert i å være med og meg, før de som var interessert bekreftet at det var ok for meg å ta kontakt med dem. Jeg kontaktet informantene ved først å sende sms, slik at informantene kunne tenke seg om før de svarte på om de ønsket å være med. Tid og sted for intervjuet ble også avtalt via sms, med utgangspunkt i hva som passet best for den enkelte informant. Fire av intervjuene ble gjennomført ved familievernkontor, og et intervju på informantens jobb. Informantene har vært, eller går i samtale ved familievernkontor sørvest i Norge. Informantene har vært i parsamtaler eller individuelle samtaler. Informantene er fire kvinner og en mann i alderen 30-50 år.

### 3.2.3 Intervjuguide for semistrukturert intervju

I utarbeidingen av intervjuguiden skrev jeg ned forskningsspørsmålene som overordnede emner, med underspørsmål som forslag. Spørsmålene i semistrukturert intervju skal være åpne og ikke for detaljerte. Spørsmålene jeg skrev ned i intervjuguiden er en blanding av tematiske og dynamiske spørsmål. Spørsmål med tematisk utgangspunkt, handler om «hva», for å få kunnskap om informantens oppfatning av tema gjennom spontane beskrivende fortellinger. Tematiske spørsmål gir utvidet informasjon til forskningstemaets teoretiske oppfatning og intervjuets analyse. De dynamiske spørsmålene, handler om «hvordan», som inviterer informanten til å snakke om opplevelser og følelser. Dynamiske spørsmål hjelper med å ta vare på samspillet i relasjonen mellom intervjuer og informant. Gjennom intervjuene vil jeg lytte aktivt og være nysgjerrig på informantens historie ved å stille oppfølgingsspørsmål. På den måten fremmes samspillet, samtidig blir beskrivelsene til informanten mer utdypet og datamaterialet kan bli mer fruktbart (Malterud, 2017, s. 69, 133-134; Kvale & Brinkmann, 2015, s. 163, 170).

I forkant av intervjuene gjennomførte jeg et pilotintervju med en kollega, for å sjekke ut hvordan spørsmålene fungerte (Johannessen et al., 2016, s. 155). Gjennom pilotintervjuet

ble jeg oppmerksom på at jeg hadde med meg en del forforståelse, som var med på å styre samtalen. Jeg hadde lest en del teori og forskning rundt temaet i forkant, og ble bevisst på at jeg så etter det jeg allerede visste. Jeg valgte å ta en pause fra å lese teori rundt temaet frem til intervjuene var gjennomført. Dette fordi jeg ønsket å ha et mest mulig åpent sinn, for å kunne oppdage noen nye funn (ha med noe fra bok om førforståelse og pilotintervju her). På bakgrunn av tilbakemeldingen fra pilotintervjuet valgte jeg å ta med et spørsmål om hvordan informanten opplevde intervjusituasjonen. For å sjekke ut hvordan de opplevde å snakke om temaet. Ellers opplevde testinformanten at intervjuet og de aktuelle spørsmål fungerte på en god måte.

### 3.2.4 Intervjuene

Hvert intervju er unikt, og kunnskap blir til og produsert underveis i samspillet mellom informant og intervjuer. Relasjonen mellom intervjueren og informanten spiller en stor rolle i kvalitativ intervjuforskning. For at informanten skal kunne snakke fritt og trygt, er det nødvendig at Intervjueren klarer å skape dette rommet i samtalen, og være oppmerksom på og ta ansvar for den mellommenneskelige dynamikken i samspillet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 35-36, 49). Jeg tok ansvar for å skape et trygt rom og en god relasjon, ved å ha fokus på å være sensitiv som intervjuer, både for å kunne skape et klima av fortrolighet og trygghet, og for å kunne lytte på en slik måte at jeg hører noe jeg ikke visste fra før. Gjennom samspillet erfarte jeg at informantens deling av sine historier utvidet min forståelse, som gav næring til videre utforskning av tema, og på den måten ny innsikt (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 34). Jeg opplevde at intervjuguiden ble en støtte i det å kunne være åpen, og komme med oppfølgingsspørsmål ut fra informantens historie, samtidig holde fokus på bestemte temaer i forhold til det jeg ønsket å finne ut av (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 48-49, 157). Intervjuene tok mellom 45-54 min. Jeg startet med det samme åpningsspørsmålet hvert intervju. Jeg lyttet aktivt og oppmerksomt til det som ble sagt og hvordan det ble sagt, og fulgte opp med spørsmål ut fra det som informantene fortalte. Jeg var opptatt av å få frem informantens historier og nyanserte beskrivelser av sine opplevelser, følelser, handlinger gjennom konkrete og spesifikke situasjoner. Jeg var fokusert på å forstå mening av sentrale temaer av informantens livsverden. Om en informant begynte å fortelle noe som jeg tenkte ikke var relevant, valgte jeg likevel å lytte til fortellingen, og tenke at gjennom å være mest mulig fordomsfri og bevisst naiv med nysgjerrighet, så kan det åpnes opp for noe

nytt og uventet (Kvale & Brinman, 2015, s. 47-48). På slutten av hvert intervju så spurte jeg om det var noe mer informanten ønsket å si, som de ikke hadde fått sagt, før vi avsluttet. Jeg stilte også et spørsmål om hvordan informanten opplevde intervjusituasjonen, for å ivareta informanten på best mulig måte (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 161).

Etter intervjuet brukte jeg litt tid til å tenke over umiddelbare inntrykk og hva som kom frem i intervjuet, og skrev ned mine refleksjoner og observasjoner (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 161). Refleksjonene brukte jeg for eventuelle justeringer til neste intervju.

I begynnelsen av hvert intervju var jeg bevisst på å prøve å skape en avslappende stemning, ved å småprate litt, ved smil og blikkontakt. Jeg var godt forberedt i forkant av intervjuene gjennom å ha satt meg inn i semistrukturert intervju, og intervjuguiden var godt gjennomarbeidet. Jeg var bevisst på å lytte oppmerksomt med nysgjerrighet respekt og forståelse (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 160). Jeg takket informantene i begynnelsen av hvert intervju, for at de sa ja til å delta i forskningsprosjektet, og at jeg ønsket å få frem de som søker hjelp sin stemme. Deretter informerte jeg om prosjektet, formål, anonymitet, samtykke og muligheten til å kunne trekke seg. Intervjuet ble tatt opp på båndopptaker.

### 3.2.5 Transkribering

Intervjuene ble tatt opp på båndopptaker. I begynnelsen av hvert intervju tok jeg en lydsjekk av båndopptakeren, for å sjekke at det som ble sagt ble tydelig å høre. Jeg la vekt på litt humor og god stemning, slik at det med båndopptaker skulle oppleves mindre ubehagelig. Da jeg lyttet gjennom det første intervjuet ble jeg ekstra oppmerksom på samspillet mellom informanten og meg som forsker. Jeg erfarte at kontekster skapes kontinuerlig i et forskningsintervju, gjennom det informanten og forsker foretar seg og gir uttrykk for i det språklige samspillet, gjennom ord som brukes, gjentakelser, latter, tempo, pauser og volum på stemmen (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 116-117).

Jeg lyttet til intervjuene og transkriberte underveis, samtidig som jeg var i prosessen med å intervju (bokhenvisning her). Jeg erfarte, noe som ble forsterket gjennom å lytte til opptakene og lese transkripsjonene, hvordan samskapingen gjennom forskerens subjektivitet og informantens subjektivitet konstrueres gjennom intervjuet (Kvale &

Brinkmann, 2015, s. 118). Jeg lyttet til opptaket av et intervju, stoppet underveis og skrev ned alle ord som informanten og jeg som intervjuer sa. Jeg skrev ned pauser og noe non-verbale uttrykk i parentes, som for eksempel et gisp, et dypt pust. Jeg erfarte at det var tidkrevende å transkribere, og jeg lyttet flere ganger, slik at jeg var sikker på at transkripsjonen var ordrett i forhold til opptaket. Samtidig som transkriberingen var tidkrevende, var det nyttig å gjøre dette selv. Det gjorde at jeg ble godt kjent med datamaterialet. Underveis i transkriberingen gjorde jeg meg noen refleksjoner som jeg skrev ned innimellom. Jeg opplever at prosessen med å lytte flere ganger til intervjuene, transkriberingen og mine skrevne refleksjoner underveis ble et godt utgangspunkt for analysearbeidet.

### 3.3 Analyse

I startfasen av prosjektet under utarbeidingen av prosjektplanen, leste jeg om ulike analysemetoder. Ut fra problemstillingen valgte jeg Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) som analyseverktøy som jeg mente ville være en passende metode for prosjektet. Etter intervjuene var gjennomført og en del av transkriberingen var gjort, valgte jeg på nytt å lese om analysemetoder for å dobbeltsjekke hvilken metode som passet best i forhold datamaterialet. Min vurdering var at IPA fortsatt ville passe best å bruke i mitt prosjekt. Analysemetoden bygger på tre viktige områder innen kunnskapsfilosofien: fenomenologi, hermeneutikk og ideografi (Smith et al., 2009, s. 11). I denne undersøkelsens kontekst vil metoden søke å belyse hva slags mening betydningsfulle øyeblikk i terapi kan få for mennesker. Den vil også bidra til å analysere deres refleksjoner om hva som kan skape slike opplevelser (Smith et al., 2009, s. 1-3). Det er en dybdeundersøkelse av opplevelse og mening, hvor formålet er å utvikle kunnskap innenfor et bestemt felt, ut fra informantenes livsverden og erfaringer. IPA er fenomenologisk ved at metoden vil få frem menneskers opplevde erfaring slik de uttrykker den (Smith et al., 2009, s. 32). Som forsker når jeg leser en tekst tolkende, er jeg opptatt av å forstå informantenes erfaringer (Johannessen et al., 2016, s. 166). IPA som fenomenologisk metode godtar at det er umulig å få direkte tilgang til informantenes livsverden. Utforskningen vil være påvirket av forskerens syn på verden, i tillegg til samspillet mellom forsker og deltager. Den fenomenologiske analysen jeg som forsker produserer, vil være en tolkning av informantenes opplevelse. IPA er en ideografisk

tilnærming, som søker å få innsikt i den enkeltes opplevelse og forståelse av et gitt fenomen, i en bestemt kontekst. Det er en dynamisk prosess hvor forskeren har en aktiv rolle, og gjennom detaljert og intensivt engasjement produseres innsikt som resultat (Willig, 2013, s. 87).

### 3.3.1 Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)

Å analysere handler om å dele opp i elementer, prøve å finne mønster og avdekke meningsinnhold i datainnsamlingen. Jeg som forsker prøver å forstå det som jeg har funnet i analysen, og sette det inn i en større sammenheng knyttet til relevant teori og tidligere forskning (Johannessen et al., 2016, s. 162). Jeg analyserte empirien i samsvar med IPA - prinsippene, og valgte å ta utgangspunkt i Smith og Willig sin beskrivelse av IPA som inspirasjon for analyseprosessen. Analyseprosessen bestod av seks steg. Steg 1: Lese og re- lese, steg 2: Innledende analyse, steg 3: Begynnende fortolkning og kategorisering, 4: Mønstre og sammenhenger, steg 5: Ideografisk fremstilling, steg 6: Se etter mønstre på tvers av transkripsjonene. Jeg satt meg godt inn i analysemetoden både i forkant og underveis i prosessen. Jeg analyserte et og et intervju fra steg 1 til steg 4 i prosessen. Deretter begynte jeg å jobbe med datamaterialet på tvers av de analyserte intervjuene. Min erfaring med å jobbe med analysen, og prøve å gå inn i informantenes livsverden, prøve å forstå og løfte opp deres opplevelse av mening, var en av de mest spennende fasene i prosjektet. Jeg brukte mye tid i prosessen med analysen, fordi jeg ønsket å sette meg godt inn i det verdifulle datamaterialet. Jeg ønsket virkelig å forstå informantenes livsverden, grave etter gull i det informantene delte av erfaring, og formidle dette på en verdig og ydmyk måte. Jeg vil videre beskrive hvordan analyseprosessen foregikk i praksis og det jeg erfarte underveis.

### 3.3.2 Analyseprosessen

#### Steg 1. Lese og re-lese

Jeg lyttet til intervjuene, leste og re-leste transkripsjonene. Fokuset jeg hadde med i dette første steget i analysen var å lese med et åpent sinn. Hva sier informantene, hva er det som gir mening for dem som de prøver å formidle? Etter hvert markerte jeg meningsbærende utsagn i teksten og notere det ned i høyre marg i transkripsjonen. Målet i dette steget er å



forstå det som informanten beskriver som gir dem mening i deres erfaring av fenomenet som jeg forsker på. Flere ganger underveis minner jeg meg selv om å ikke bli opptatt av hva jeg ser etter. Et spørsmål som hjalp meg i prosessen og som jeg stadig stilte meg selv var: Hva ser jeg? Refleksjoner som dukket opp underveis, noterte jeg i et eget dokument for å rydde vekk mine egne tanker der og da. Samtidig kunne jeg gå tilbake i senere steg av prosessen og lese gjennom refleksjoner jeg gjorde meg underveis. Meningsbærende utsagn i teksten ble markert med hver sin farge, for hver informant, for å ha oversikt videre i analyseprosessen. Jeg nummererte alle linjer med tall, slik at det skal være lett å finne sitater tilbake til datamaterialet.

#### Steg 2. Innledende analyse

I neste steg fortsetter jeg å lytte og lese transkripsjonene. I dette steget er mitt fokus å identifisere tema i datamaterialet, ut fra det informanten formidler, og som jeg har notert som meningsfortetning i høyre marg under transkripsjonen. Jeg noterer tema og tanker om aktuell teori i venstre marg. Jeg passer stadig på å være tro mot det informantene formidler, ved å sjekke at det er en sammenheng mellom temaer jeg skriver ned og datamaterialet.

#### Steg 3: Begynnende fortolkning og kategorisering

Jeg leser igjennom hver transkripsjon med analysen så langt, hvor jeg har notert i høyre og venstre marg. Jeg ser på sammenhengen mellom den opprinnelige teksten, noterte meningskonstruksjoner opp mot mine tolkninger av aktuelle temaer. Jeg ser mer på temaene og skriver ned flere referanser til teori (se vedlegg)

#### Steg 4. Mønstre og sammenhenger

Videre i prosessen ser jeg nærmere på sitater og meningsskapende erfaringer på tvers. Jeg ser etter mønstre, og sammenligner for likheter og ulikheter. Jeg lager et nytt dokument hvor jeg organiserer mønstre og sammenhenger under merkelapper. Merkelappene gav jeg navn. Et eksempel på en merkelapp var «forandring». Deretter skrev jeg ned undertema og aktuelle sitater fra tidligere sted i analyseprosessen. Et eksempel på et undertema under merkelapp «relasjon» var «utvidet forståelse». Når dette var gjort med hvert enkelt intervju, sjekket jeg ut på nytt om jeg som forsker var tro mot datamaterialet ved å lese intervjuene igjen.

### Steg 5. Ideografisk fremstilling

Stegene 1-4 i analysen ble gjennomført for hvert av intervjuene før jeg gikk videre til det neste. På den måten så jeg transkripsjonene individuelt, slik at temaene fra det enkelte intervju kom frem. Forforståelsen fra forrige transkripsjon forsvinner ikke, men ved å begynne på steg 1 igjen for hvert intervju hjalp meg å være åpen for nye tema, og ikke la temaer fra forrige transkripsjon bli det jeg lette etter. Før jeg gikk videre til neste steg hadde jeg nå et dokument med temaklasser for hver av de fem informantene (se vedlegg).

### Steg 6. Se etter mønstre på tvers av transkripsjonene

Nå var jeg kommet dit hvor jeg skulle identifisere og organisere aktuelle tema på tvers av de fem intervjuene. Jeg undersøker temaenes relasjon og sammenheng med hverandre, ser på temaer på tvers av alle transkripsjonene, for å identifisere delte tema som fanger noe av essensen av informantenes opplevelse. Jeg beveget meg frem og tilbake mellom transkripsjonene for å prøve å se hvilke temaer som gikk igjen i datamaterialet. Jeg valgte å organisere dette ved å lage et nytt dokument hvor jeg skrev inn noen merkelapper jeg tenkte var samlende og overordnede temaer. Her skrev jeg inn undertemaer og sitater fra alle informantene under hver merkelapp. Jeg holdt oversikt ved at jeg hadde ulik farge på sitater og tema for den enkelte informant. Min erfaring gjennom dette steget, var at det er mye jeg som forsker ble opptatt av. Jeg hadde hele veien et ønske om å få tak i hva informantene sier, og være tro mot det. Gjennom veiledning med min veileder og gjennom samtaler med medstudenter og andre om mitt prosjekt, oppdaget jeg at jeg trengte å spisse dette ytterligere ut fra min problemstilling. Problemstillingen skal hele tiden være en veiviser i forskningsprosjektet. Jeg valgte å lese inn på båndopptaker alle meningsbærende utsagn for hvert intervju, sammen med problemstillingen og forskningsspørsmålene mine. Så lyttet jeg flere ganger på opptaket etterpå for å høre – hva er det informantene sier om det jeg som forsker er opptatt av å finne ut noe mer om? Jeg leste også gjennom intervjuene flere ganger på nytt og noterte hva jeg så som overordnede temaer. Dette hjalp meg i prosessen med å spisse analysematerialet igjen. Det har til tider opplevdes krevende å være i analyseprosessen som forsker. Jeg leser, ser noe, skriver ned, leser igjen og ser litt med nye øyne, reflekterer og blir opptatt av flere ting. Jeg har reflektert mye underveis og tenkt at det å kjenne på litt kaos og frustrasjon er en viktig del av prosessen. Jeg opplever å ha vært midt

i den hermeneutiske sirkelen over lengre tid, dialogen mellom transkripsjon og meg som forsker. I denne analyseprosessen erfarte jeg som forsker at valget av IPA som analyseverktøy, hjalp meg underveis i prosessen gjennom de ulike stegene, å organisere, systematisere og være tro mot datamaterialet, samtidig hjalp det meg til å bli værende i prosessen over tid (Willig, 2013, s. 93). Jeg satt til slutt igjen med fire hovedfunn med tilhørende undertema, som presenteres i kapittel 4.

### 3.4 Etiske refleksjon

I all forskning kreves etiske retningslinjer. Innenfor samfunnsvitenskapen og kvalitativ forskning gjelder særlig hensyn til personvern, da enkeltmennesker er i fokus. Jeg har fulgt de etiske retningslinjene i forhold til frivillig deltagelse og samtykke, konsekvenser av å delta i forskningsprosjekt, og konfidensialitet (Johannessen, et al., 2016 s. 83, 85, 87).

I informasjonsskrivet og innledningsvis i intervjuene opplyste jeg til informantene om deres rettigheter. Informantene samtykket skriftlig til deltakelse. De fikk beskjed om at de når som helst kunne trekke seg fra prosjektet hvis de ønsket det. Jeg gjorde rede for hvordan jeg ville ivareta anonymisering, slik at ikke informantene kunne identifiseres. Dette har jeg gjort ved å anonymisere innsamlet data. Jeg har oppbevart notater, samtykkeskjema og lydopptak i låsbart skap. Jeg har brukt pc med personlig passord, og slettet lydopptak og notater ved innlevering av prosjektet. Tekstmeldinger som ble sendt og mottatt for å avtale tid og sted for intervjuene ble slettet etter avtalen var gjort.

Forskningsprosjektet er søkt inn og godkjent hos Norsk Senter for Forschungsdata (NSD). Før godkjenningen ble gitt måtte jeg vise til anonymisering av tredjeperson. I dette tilfellet terapeuten, og eventuelt partner/andre som har deltatt i samtalen. Jeg gjorde dette klart i informasjonsskrivet og i innledning til intervju, at anonymiteten til tredjepersonen må ivaretas i samtalen (Malterud, 2017, s. 192, 214; Thagaard, 2013, s. 67).

### 3.5 Validitet og reliabilitet

Jeg har valgt å la valideringsarbeidet fungere som kvalitetskontroll, gjennom alle stadiene av kunnskapsproduksjonen. Dette har jeg gjort ved å være transparent fra valg av tema og

videre gjennom hele prosessen, til innlevering av ferdig rapport. Jeg har arbeidet med å ivareta validiteten ved å vise gjennomsiktighet og beskrevet prosessen underveis. Dette har jeg gjort i forhold til studiets vitenskapelige ståsted, valg av metode, design og analyse, og ved å ha et kritisk syn på mine funn og fortolkninger (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 277-279).

Validitet handler om forskningens gyldighet (Johannessen et al., s. 66). Gjennom forskningsprosessen vil jeg ivareta validiteten ved å kontinuerlig stille spørsmål om hva mine resultater gir gyldig kunnskap om. Jeg har vist sensitivitet ovenfor informasjonen jeg har fått, og forvaltet data på en nøktern måte, som kan gi en mest mulig gyldig og pålitelig kunnskap. I en kvalitativ undersøkelse er man mindre opptatt av om funn er generaliserbare, og mer opptatt av om funnene er overførbare og gyldige utover sammenhengen hvor undersøkelsen er gjennomført (Malterud, 2017, s. 23-25). Overførbarheten er ikke umiddelbar. Det er nødvendig å argumentere troverdig for fortolkningene som fremkommer. Som forsker i kvalitativ tilnærming trengs en refleksiv objektivitet, der jeg reflekterer over mitt bidrag i utviklingen av kunnskap (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 273). I min rolle som forsker er jeg bevisst min egen forforståelse. Forforståelsen preger valg jeg har tatt underveis og funn jeg har kommet frem til. Andre forskere kunne ha kommet frem til andre funn (Johannessen et al., 2016, s. 35).

Reliabilitet betyr pålitelighet og handler om i hvilken grad data kan etterprøves (Johannessen et al., 2016, s. 36). Som forsker har jeg ansvar for at forskningen utføres på en pålitelig og tillitsvekkende måte, ved å ha en etisk grunnholdning i alle ledd av forskningsprosessen, ved åpenhet og refleksjon. Det er viktig å få frem egen deltagelse og påvirkning i forskningsprosessen, og være transparent i skrivingen. Å være transparent, som betyr gjennomsiktig, er nødvendig i kvalitativ forskning. For å styrke reliabiliteten har jeg lagt vekt på en åpen tilnærming, hvor jeg beskriver alle faser i forskningsprosessen. Som forsker må jeg ha en etisk grunnholdning i alle ledd av forskningsprosessen. Åpenhet, refleksjon og beskrivelse av valg som tas, bidrar til å styrke troverdigheten (Thagaard, 2013, s. 54-55, 193-194, 202-205).

### 3.6 Mulige begrensninger ved studien

I denne delen vil jeg vise til mulige utfordringer og begrensninger ved denne studien. Dette gjelder både i forhold til metodiske valg, og min rolle som forsker i undersøkelsen.

I min rolle som forsker har jeg hatt med meg mine forforståelser i møte med temaet. Vi kan aldri møte noe eller noen helt uten noe forforståelse og fortolkning. Forforståelsen spiller inn og kan ha gitt noen begrensninger. Samtidig har jeg vært bevisst på dette helt fra starten av studiet. Blant annet valgte jeg bevisst å ta en pause fra lesing av teori og forskning i tiden før intervjuene, hvilket hjalp meg å legge vekk noe av forforståelsen, og slik møte informantene og deres historier på en mest mulig åpen måte. Jeg har også vært bevisst på å stille oppfølgingsspørsmål til det informantene fortalte i intervjuene. Mine spørsmål har gitt noen svar, andre spørsmål kunne gitt noen andre svar. Jeg har i tillegg prøvd å unngå at forforståelsen gir for mange begrensninger ved å gjøre hvert ledd av analyseprosessen transparent og beskrive hva jeg har gjort (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 84).

En mulig begrensning kan være at informantene visste at jeg jobber som familierapeut på et familievernkantor. Det å svare «riktig», kan ha vært noe informantene kjente på i forhold til rollene (Rennie, 1998, s. 21). Derfor var jeg bevisst i innledningen av hvert intervju å forsøke å skape et trygt rom å samtale i. Jeg spurte informantene i hvert intervju hvordan de opplevde intervjusituasjonen. Informantene ble rekruttert gjennom terapeuter ved familievernkantor. Terapeutenes utvalg kan ha vært påvirket av deres opplevelse av hvem som har opplevd betydningsfulle øyeblikk. Dette blir i så måte spekulasjoner fra min side.

Det var vanskelig å begrense det teoretiske omfanget i forhold til tema og masteroppgavens størrelse. Jeg erfarte at det er alltid mer enn kan bli opptatt av underveis i utforskningen. Denne skrevne rapporten er preget av hvordan jeg forstår datamaterialet opp mot teori og forskning. Det er jeg som forsker som har skapt den vitenskapelige artikkelen, men den har også under utarbeidelse skapt meg som forsker (Andersen, 2005, s. 155).

## 4 Presentasjon av funn

I dette kapitlet presenterer jeg funn fra analysen av datamaterialet, identifisert ved hjelp av IPA. Problemstillingen for prosjektet har vært mitt kompass i analysen: Hvilke øyeblikk i terapeutiske samtaler har vært av betydning for mennesker som søker hjelp?

Forskningsspørsmålene har vært en hjelp i utforskningen:

-Hva er informantens beskrivelse av hva som gjør at øyeblikket oppleves betydningsfullt?

-Hvilke beskrivelser gir informanten av sin indre dialog, i det betydningsfulle øyeblikket?

-På hvilke måter har øyeblikket vært av betydning?

-I det betydningsfulle øyeblikket, hvordan opplever informanten å se seg selv gjennom terapeutens blikk?

Gjennom analyseprosessen har jeg kommet frem til fire funn. Hvert funn er representert ved alle fem informanter. Her følger en oversikt over funn og undertema.

Skjematisk oversikt av funn:

Tabell 1.

Funn	Undertema
Hovedtema 1: «Et øyeblikk av forståelse»	Å oppleve forståelse Terapeuten som oversetter Å forstå seg selv Å forstå den andre
Hovedtema 2: «Et øyeblikk av anerkjennelse»	Å være menneskelig Terapeutens tydelighet
Hovedtema 3: «Et øyeblikk av å fornemme»	Trygghet Kroppens betydning
Hovedtema 4: «Et øyeblikk av forandring»	Bekreftelse av selvet Å komme til klarhet Endring i ettertid

Jeg vil videre i kapitlet utdype og illustrere funnene med sitater fra informantene. Jeg vil trekke frem nyanser i den enkelte informants beskrivelse, som viser til likheter og ulikheter ved funnene. Samtlige informanter forteller om øyeblikk av betydning for dem ved å

beskrive øyeblikkene i relasjonen og det som skjer mellom deltagerne i rommet. Basert på det informantene beskriver, rammes funnene inn i konteksten av relasjonen, og handlingen forstås slik i en større sammenheng (Ølgåard, 2004, s. 46).

Funnene vil videre bli presentert under fire delkapitler. Hvert delkapittel avsluttes med en kort oppsummering. Jeg har valgt å plassere sitatene i eget avsnitt med innrykk, fordi sitatene varierer i lengde. På den måten blir det mer oversiktlig å lese teksten.

## 4.1 Et øyeblikk av forståelse

Opplevd forståelse er et gjentakende tema som samtlige informanter forteller om, når de beskriver øyeblikk som har vært av betydning. Datamaterialet viser til tre sider av forståelse. Informantene forteller om: å oppleve seg forstått, å forstå seg selv, og å forstå andre. Informantene beskriver terapeuten som en oversetter når de forteller om opplevd forståelse.

### 4.1.1 Å oppleve seg forstått

Basert på informantenes beskrivelser kommer det frem at alle opplevde seg forstått av terapeuten. Samtidig peker fortellingene på unike møter, og informantens ulike erfaring av opplevd forståelsen.

En informant uttrykker at terapeuten forstår hva hun vil ut med. Informanten sier at hun følte forståelse fra terapeuten:

Jeg føler meg forstått av terapeuten. Terapeuten skjønner hva jeg vil ut med, og det er godt for meg. (Informant 4. Linje: 80, 82)

Å oppleve seg forstått av terapeuten bekreftes av en annen informant. Hun forteller at hun merket terapeuten viste henne forståelse, og gir beskrivelser av terapeuten kroppsspråk.

Terapeuten hadde forståelse og tok meg på alvor [...] Jeg merket at terapeuten viste meg forståelse, gjennom en kombinasjon av roen til terapeuten, hvordan terapeuten så på meg, hadde tid, og gjennom det terapeuten sa. (Informant 1. Linje: 607, 615, 630, 632, 634, 636)

Slik jeg forstår det, kan det se ut som informanten knytter det å bli forstått til det å bli tatt på alvor. Opplevelsen av å bli forstått, ble skapt gjennom terapeutens kroppsspråk.

En annen informant forteller at det var nyttig at terapeuten hjalp henne å holde tråden. Min tolkning ut fra sitatet, er at informanten kan ha opplevd forståelse gjennom at terapeuten var støttende og hjalp henne i samtalen:

Jeg synes det var veldig, veldig nyttig å ha en objektiv person som satt der og hjalp meg å holde tråden. (Informant 5. Linje: 23, 25)

En informant forteller at han opplevde terapeuten la merke til det som skjer i samtalen, og at terapeuten «var der».

Jeg opplevde at terapeuten la merke til [...] jeg husker terapeuten gjorde det [...] Terapeuten var der med en gang liksom. Terapeuten så at det skjedde noe. Det var veldig fint. Jeg er inne på rett spor holdt jeg på å si, jeg begynner å skjønne hva det går i liksom. Jeg føler mer frihet. (Informant 3. Linje: 628, 629, 631, 639, 642)

Jeg tolker ut fra det informanten uttrykker, at terapeuten var tilstedeværende og viste forståelse, og på den måten ble det skapt en trygghet i relasjonen.

#### 4.1.2 Terapeuten som oversetter

Flere av informantene formidlet at det var betydningsfullt at terapeuten fungerte som en oversetter mellom deltagerne i samtalen. En av informantene uttrykker det slik:

Det som ble betydningsfullt for meg i situasjonen – var at når jeg kom til uttrykk for mine følelser – hvor vondt det var for meg, ble det betydningsfulle at terapeuten klarte å si til min partner. Hvis du hører etter hva hun egentlig kommer til uttrykk med så forteller hun egentlig hvor vondt hun har det. (Informant 2, Linje:99, 96, 99)

Terapeuten var god på å være en oversetter. (Informant 2. Linje: 33)

Beskrivelser av terapeuten som en oversetter i forbindelse med å oppleve seg forstått, bekreftes av flere informanter. Andre ord som brukes av informantene til å beskrive terapeuten som oversetter er: å forklare, speile, et tredje synspunkt, tolke, og å gjenfortelle samme innhold med andre ord. Slik jeg forstår datamaterialet, beskriver informantene det å



oppleve en utvidet forståelse mellom dem som var deltagere i samtalen, ved at terapeuten fungerte som en oversetter mellom dem. En informant uttrykker det slik:

Det ble litt mer forståelse mellom oss ut av det, det ble jo avhengig av at terapeuten var der og kunne si noe om det, gjøre oss oppmerksom på. Ved måten terapeuten evna å oversette, forklare eller speile ting, så opplevde jeg at han hadde litt mer forståelse for hvordan jeg har det. (Informant 2. Linje: 342, 346, 348)

En annen informant beskriver samme tema med litt andre ord:

Det er greit å få et tredje synspunkt, noen som sitter der og kan si: kanskje han egentlig bare mener det, eller at han egentlig bare er redd for å miste deg, altså det å skjønne følelsene en får. (Informant 3. Linje: 119, 120, 121)

En informant forteller at terapeuten legger det frem på en litt annen måte, og beskriver at hun på den måten opplevde at partneren forstod henne bedre:

De øyeblikkene jeg synes er de fineste er når terapeuten når frem spesielt til min partner på en måte, når man føler seg sett og forstått [...] Terapeuten legger det frem på en måte sånn at partner skjønner meg litt bedre [...] Det at en kan ha en tredjepart som på en måte kan tolke litt mer, og forklare det til min partner på en annen måte, det synes jeg er fint. (Informant 4. Linje: 23, 24, 26, 30, 35, 36, 38)

Ut fra informantenes delte historier om terapeuten som oversetter, tolker jeg det slik at informantene i øyeblikket opplever forståelse på flere plan. De beskriver at de opplever seg forstått av terapeuten, som videreformidler denne forståelsen til partneren. De setter da ord på at de opplever seg forstått, gjennom det som videreformidles av terapeuten. I tillegg forteller informantene om å oppleve seg forstått av sin partner.

Noen av informantene forteller om tidligere opplevelser av å ikke bli forstått i møte med hjelper. En informant uttrykker det slik:

Vi gikk for noen år siden til et par psykologer, og de tok litt for mye parti med meg. Så om vi var sure på hverandre før vi gikk der, men steike da, det ble ikke bedre etterpå [...] Det her er ikke rett for oss. Det egla opp situasjonen i stedet for. (Informant 3. Linje: 355, 357, 359, 361, 363)

Slik jeg token det, kan det være at hjelperens forforståelse og uttrykk for det i samtalen, førte til en opplevelse av å bli misforstått.

#### 4.1.3 Å forstå seg selv

Flere av informantene uttrykker at et øyeblikk av forståelse handlet om å forstå seg selv. Her forteller en informant om å begynne å tenke på en annen måte, ved at noe blir sagt på en annen måte:

Når det blir sagt på en annen måte i en terapissammenheng så begynner jeg å tenke på en annen måte og. Da tar du det ikke som kritikk, da tenker du sånn – oi, er det slik folk oppfatter meg? (Informant 3. Linje: 1067, 1068, 1069)

En informant forteller at et skjema ble for henne noe konkret og håndfast, som hjalp henne å bli bevisst. Hun beskriver øyeblikket som et vendepunkt som bevisst var med på å definere hva hun sto i:

Det kom til et vendepunkt der terapeuten kom med et skjema og spurte om vi kunne ta en undersøkelse. Da ble det ikke diffust, i periferien, det ble svart på hvitt, jeg fikk noe mer håndfast. Skjedde noe i hodet mitt, som bevisst var med på å definere – hva er det her? For det var ikke så lett å få tak i. Å ha noe konkret i en sånn situasjon var viktig for meg, når jeg tvilte, eller mente det motsatt. Så ja, det vil jeg jo kanskje si var en sånn, en stor ting for meg da. (Informant 1. Linje: 12, 15, 17, 25, 31, 37, 39, 41, 43, 50)

En informant forteller om at det følte godt med tilbakemelding og bekreftelse fra terapeuten i hennes situasjon:

Det å få en tilbakemelding på at det er greit, at jeg ikke skal sette meg selv til sides lenger, jeg skal bare ikke finne meg i det. Det at det er greit, er ikke noe jeg er så veldig vant til. Det følte veldig godt at terapeuten bekreftet at det er greit. (Informant 4. Linje: 396, 397, 401, 403, 405)

Ut fra min forståelse av overnevnte sitat, opplever jeg at informantene beskriver opplevelsen av å forstå seg selv på ulike måter i et øyeblikk. Jeg tolker at de beskriver på ulike måter å oppleve å få et utvidet perspektiv av seg selv og sin situasjon.

#### 4.1.4 Å forstå den andre

Noen av informantene hadde vært i samtale med flere deltagere, og formidler forståelse for den andre som betydningsfullt. En informant uttrykker her å oppleve forståelse for andre slik:

Det å forstå at andre ser ikke alltid verden slik som jeg gjør. (Informant 3. Linje: 1275)

En annen informant sier at de begynte å tenke annerledes, og at det hjalp dem å løse opp i floker:

For vår del så løste dette noen floker, vi kunne tenke annerledes. Intensjonen var vel å jobbe frem mot å få en forståelse. (Informant 2. Linje: 123, 124, 125)

Begge utsagnene slik jeg oppfatter det kan handle om å få et utvidet perspektiv, at det kan finnes flere sannheter. Informantene beskriver på hver sin måte forståelse i møte med andre, som å tenke annerledes.

#### 4.1.5 Oppsummering

Analysen av empirien viser at alle informantene uttrykker i intervjuene at å oppleve forståelse er et element som inngår i et betydningsfullt øyeblikk for dem. Informantenes skildringer av sine opplevelser av forståelse, tyder på at dette er en viktig ingrediens i et betydningsfullt øyeblikk. Informantene formidler at forståelsen de opplevde i øyeblikket, er noe som skapes i relasjon mellom deltagerne i samtalen. Sitatene viser at informantene opplevde forståelse på ulike måter ut fra deres behov og livssituasjon. Flere av informantene forteller om forståelse som et utvidet perspektiv de opplevde å få tilgang til gjennom måten de snakket sammen på i samtalen. I den forbindelse nevnes terapeuten som en oversetter av flere. Informantenes utsagn i datamaterialet peker på at terapeutens væren i samtalen har stor betydning for opplevelsen av forståelse. Beskrivelsene tyder på et møte med terapeuter

som er tilstede i informantenes historie og opplevelse. Jeg tolker ut fra datamaterialet at det å oppleve seg forstått, er noe som for informantene har gitt dem mening i øyeblikk.

## 4.2 Et øyeblikk av anerkjennelse

Samtlige informanter gir beskrivelser som formidler at de opplevde anerkjennelse som et øyeblikk av betydning. Slik det kommer frem i datamaterialet er informantenes opplevelse av å bli forstått av terapeuten en del av anerkjennelsen. Det er to undertema som kommer tydelig frem i forbindelse med anerkjennelse som funn: Å være menneskelig, og terapeutens tydelighet. Jeg starter med å presentere noen sitater av informantene, som jeg opplever på en kort og sterk måte formidler et øyeblikk av anerkjennelse.

Min opplevelse var nok. (Informant 1. Linje: 640)

Her uttrykker en av informantene at hennes opplevelse var nok. Min tolkning av dette utsagnet, ut fra sammenhengen det ble uttalt i intervjuet, kan peke på en opplevelse av å bli tatt imot og trodd. Slik jeg forstår det kan det tyde på en gjensidig tillit i samtalen.

En annen informants utsagn bekrefter noe av det samme, men med andre ord.

Det å kunne bare være seg selv. (Informant 2. Linje: 516)

Slik jeg forstår utsagnet, kan det tyde på opplevelse av gjensidig tillit og aksept.

En informant forteller noe lignende, og beskriver at det å bli sett, forstått og akseptert, var noe hun følte i øyeblikket:

Jeg opplevde følelse av å bli sett, forstått og aksept for de følelsene og tankene man sitter med. (Informant 4. Linje: 99, 101, 103)

En informant forteller at han opplevde at terapeuten ikke ville ta han på noe, så han lot forsvaret slippes ned:

Det har litt med terapeuten å gjøre. Terapeuten er så grei å snakke med så det var veldig lett der. Så lot jeg den garden slippe. Ja komfortabel, og da går en ikke sånn i forsvar. Terapeuten ville ikke ta meg på noe, så da var det ikke noe problem heller. (Informant 3. Linje: 1113. 1115. 1117, 1122)

En annen informant forteller at terapeuten la merke til og anerkjente hennes følelser:

Når terapeuten så at jeg fikk følelser, kunne hun gå inn å anerkjenne det og si noe om det, ved å spørre: hva skjedde nå? Og så har du plutselig anledning til å si noe om det. Det var en god måte å løse opp på det som jeg kjente på, for det var litt vanskelig for meg å få disse følelsene. (Informant 2. Linje: 262, 264, 266, 269)

Slik jeg tolker de overnevnte sitatene, kan det tyde på en opplevelse av tillit. Jeg tolker at anerkjennelsen kan handle om bekreftelse av selvet i møte med den andre.

#### 4.2.1 Å være menneskelig

Noen informanter bruker ordet menneskelig om terapeuten i sine beskrivelser av hvordan de opplever seg møtt i øyeblikket. En informant peker på at hun blir møtt på en menneskelig måte, som gjør henne trygg og åpner for å kunne dele det som rører seg:

Jeg synes det er finere å komme her, for her er dere mere menneskelige. Dere har en måte å møte mennesker på som er veldig annerledes. For min del betyr det så mye for å på en måte kunne bli så trygg at en kan si det som rører seg. (Informant 2. Linje: 584, 585, 593)

Å beskrive terapeuten som menneskelig bekreftes av en annen informant slik:

Terapeuten var veldig fin, veldig menneskelig, jordnær. Terapeuten hadde fine refleksjoner, og får deg til å tenke over ting. Jeg ble møtt på en veldig fin måte rett og slett. (Informant 3. Linje: 306, 308, 309)

En annen informant beskriver terapeuten som menneske, ved at terapeuten deler noe fra eget liv. Informanten bruker ordet ektefølt om forståelsen hun beskriver at hun opplevde:

Det at dere også deler litt, dere er jo mennesker dere også. Man føler seg mer forstått på et vis, og at det er litt mer ektefølt den forståelsen. (Informant 4. Linje: 557, 561, 563)

Basert på informantenes beskrivelser av terapeuten som menneskelig, tolker jeg at informantene uttrykker at de kunne kjenne seg igjen i terapeuten. Samtidig forstår jeg

sitatene som et uttrykk for opplevelse av likeverd i samtalen. Min tolkning er at informantenes beskrivelser uttrykker opplevelse av anerkjennelse.

#### 4.2.2 Terapeutens tydelighet

En annet undertema under funnet anerkjennelse, er terapeutens tydelighet. En informant beskriver at i hennes situasjon så trengte hun at terapeuten var tydelig:

Terapeuten turte å si det, på en veldig fin måte, og etter hvert ganske tydelig, og i min situasjon trengte jeg det. (Informant 1. Linje: 195, 201, 203)

Informanten beskriver det videre slik:

Jeg følte et jeg ikke har noe rygggrad, og da var det så godt å ha terapeutene som var tydelige og som sto fast, når en føler at alt vakler rundt en. (Informant 1. Linje: 273, 275, 277)

En informant beskriver at hun fikk hjelp av terapeuten til selv å understreke noe:

Terapeuten var veldig flink til å hjelpe meg på en måte til å understreke det. Du får liksom litt sånn validering. (Informant 5. Linje: 171, 172, 175)

Her uttrykker informanten slik jeg tolker det, opplevelse av bekreftelse gjennom terapeutens tydelighet.

En informant forteller at terapeuten kunne stoppe samtalen. Han forteller om at det hjalp han å snakke åpent og fritt:

Du kan snakke mer åpent og fritt, uten at det blir en konflikt ut av det eller misforstå, fordi da har du noen som kan stoppe og si: du hører han sier, kanskje han er redd? Og det hjelper jo litt da. Og så må du begynne å kjenne, får den andre forståelse for det, og så hjelper jo det situasjonen så. (Informant 3. Linje: 492, 493, 494, 496, 507, 508)

Det samme bekreftes av en annen informant:

En person som satt der og fanga det opp, og satt en stopper for det. Og det synes jeg var veldig nyttig. Terapeuten var veldig flink til det. (Informant 5. Linje: 51, 52, 54, 57)

Informant beskriver her at terapeuten var tydelig, ved å si stopp:

Terapeuten sa, stopp! Det skal ikke være sånn. Og det var veldig godt at terapeuten var tydelig, og det trenger jeg ennå. (Informant 1. Linje: 322)

Opplevelsen av at terapeuten griper inn og sier stopp, bekreftes av en annen informant:

Vi er forskjellige mottakere, vi tolker ting forskjellig, har forventninger, og det blir lett misforståelser. Godt å ha terapeuten som grep inn og sa stopp nå litt, jeg tror egentlig at den eller den vil frem til kanskje kan se ut som sånn, og så ble mye løst bare på bakgrunn av det. Det var sånne gode eller betydningsfulle situasjoner kjente jeg på. (Informant 2. Linje: 48, 52, 54, 55, 57)

Overnevnte sitat forteller om en tydelighet i samtalen, uttrykt av terapeutene. Slik jeg tolker sitatene og datamaterialet rundt temaet tydelighet, kan det vise til at informantene opplevde anerkjennelse gjennom terapeutens tydelighet. Flere uttrykker at det var noe de trengte i situasjonen, og at de opplevde seg sett og forstått gjennom terapeutens tydelighet.

#### 4.2.3 Oppsummering

Datamaterialet slik jeg tolker det, viser til opplevelsen av anerkjennelse som et øyeblikk av betydning. Det kommer frem i datamaterialet at terapeuten som person i møte med informantene var viktig for opplevelsen av anerkjennelse. Tydelighet som anerkjennelse handler om flere aspekt. Tydelighet uttrykkes av informantene som terapeutens ærlighet. Tydelighet viste seg ved at terapeuten satte grenser ved å stoppe samtalen. Tydeligheten skapte en trygghet. Tydelighet kan handle om terapeutens egne verdier i møte med informantene.

### 4.3 Et øyeblikk av å fornemme

Tredje funn har jeg kalt: et øyeblikk av å fornemme. Samtlige informanter beskriver følelser de kjente på i øyeblikkene som har vært av betydning. Under dette funnet drøftes to undertema: trygghet og kroppens betydning.

### 4.3.1 Trygghet

En informant knytter forståelse til det å føle det:

Jeg følte meg plutselig forstått. (Informant 4. Linje: 78)

Samme informant uttrykker forståelsen som en opplevelse av lettelse:

Det å bli forstått og ikke kritisert, at det blir tatt imot, det synes jeg er fint. Det er en god følelse, letta følelse, det å bli forstått. (Informant 4. Linje: 113, 123)

En annen informant beskriver noe lignende:

I øyeblikket følte jeg en kombinasjon av å være redd og letta [...] Jeg ble letta på et vis, fordi jeg går og føler på at det er noe, og da er det ikke bare noe jeg innbiller meg, men da er det jo noe. (Informant 1. Linje: 345, 347, 363, 363, 369, 377)

En lettet følelse, bekreftes av en tredje informant:

Tankene i det betydningsfulle øyeblikket var lik følelsene i øyeblikket, og dukket opp hver gang terapeuten gjorde noe av det. Tanken var at jeg ble letta og glad. Og så ble det følsomt. (Informant 2. Linje: 155, 158, 164)

Her beskriver en til informant noe lignende med litt andre ord:

Det var veldig deilig, for det ble en sånn sunn fornuft stemme, som snakket inn, og som jeg egentlig vet snakker sant, mens usikkerheten og redselen for det ukjente prøvde å tenke, gi blaffen, å bare fortsette som før. (Informant 5. Linje: 565, 567, 568, 569)

I sitatene over forteller tre av informantene om at de kjente på en følelse av lettelse. En av informantene bruker et litt annet ord for å sette ord på følelsen hun kjente på. Slik jeg forstår det så formidler disse sitatene en lignende opplevelse. Følelsen av lettelse de kjente på, kan knyttes opp til opplevelsen av forståelse og anerkjennelse.

En informant beskriver å bli møtt på sine og partneren sine følelser. Vedkommende setter ord på at det kan være en vanskelig balanse:

Det var spørsmål terapeuten stilte. Og det å møte min partners følelser, og møte mine følelser. At jeg kan ha det sånn som jeg har det på mine områder, det følte jeg



at terapeuten var flink på. Det er jo litt godt. Men det kan jo og fort bli at den andre parten føler seg tråkka på, så det er litt sånn vanskelig balanse. (Informant 3. Linje: 334, 340, 342, 343329, 334)

Lignende beskrivelse, bekrefte av en annen informant.

Det viktigste for meg er at vi blir sett begge to, at vi føler det. (Informant 4. Linje: 962, 964)

Videre sier informanten:

Jeg merket at partner ble beveget, og det blir min partner ikke så ofte. Og det er fint, da føler man på en måte at det trenger inn. (Informant 4. Linje: 131, 133)

Her uttrykker en informant betydningen av å føle trygghet i samtalen:

Det ble en form for Trygghet. Det er noe av det første jeg må kjenne på. Terapeuten evnet å skape det så fort, det har alt å si for min del. (Informant 2. Linje: 245, 247, 251)

#### 4.3.2 Kroppens betydning

Alle informantene beskriver det kroppslige de sanser ved terapeuten, og hva det gjør med dem. En informant forteller om å oppleve seg anerkjent ved å beskrive måten han ble møtt på av terapeuten. I datamaterialet forteller han om en opplevelse fra et annet sted han har vært i samtale, hvor han opplevde at terapeuten tok parti. Her uttrykker informanten en annen opplevelse i samtalen på familievernkantoret:

Person, måten terapeuten møtte meg på ved at terapeuten hørte etter, kroppsspråket og holdningen [...] Terapeuten kommenterte på en passiv måte, eller på en fin måte som gjør at du føler deg anerkjent, men likevel uten at den andre blir krenka. (Informant 3. Linje: 412, 413, 419, 420)

Slik jeg tolker det, formidler informanten at begge ble ivaretatt og anerkjent av terapeuten. Opplevelsen av anerkjennelse handlet om terapeutens væren i rommet.

Informantenes beskrivelse av terapeutens kroppsspråk, bekreftes av en annen informant. Hun beskriver terapeutens kroppsspråk og forteller at hun opplevde terapeuten som trygg og god:

Terapeuten var veldig god å prate med. Terapeuten var trygg og god [...] Terapeuten var lyttende, med god blikkontakt og det som ligger i det å lytte. Du ser terapeuten er fokusert. (Informant 5. Linje: 371, 376, 377)

En annen informant beskriver noe lignende, ved å uttrykke det slik:

Måten hun brukte stemmen på, hun kunne være bestemt, men vennligheten i tonefallet brukte hun hele tiden som skapte det gode rommet og stemning og trygghet. (Informant 2. Linje: 201, 202, 204)

Samme informant utdyper videre:

Trygghet på at det er helt ok å føle det du føler [...] Når du kommer til det stedet hvor det skapes et rom for at det skal være trygt her å si noe om det – og at en kanskje få til en endring, så ble det betydningsfullt. (Informant 2. Linje: 320, 325, 326)

En av informantene beskriver hva terapeutens mildhet og ordene som blir brukt, gjør med partneren i rommet:

Terapeuten bruker litt andre ord, og er veldig mild. Jeg tror det hjelper veldig godt for min partner, det blir mindre truende kanskje når det kommer fra terapeuten. (Informant 4. Linje: 67, 68, 70, 72)

Samme informant beskriver videre terapeuten som fintfølede:

Terapeuten følte seg veldig fint frem. (Informant 4. Linje: 766)

En annen informant formidler hva hun sanser ved terapeuten, og hva det gjør med henne:

Blikket var så vennlig hele tiden. Jeg tenkte, guriland, åssen får hun det til. Og kroppsholdning – alt var rolig med terapeuten. Bare det i seg selv gjorde jo til at en så frem til nye møter. (Informant 2. Linje: 210, 212, 214)

De overnevnte sitatene tolker jeg kan vise at kroppen har stor betydning for fornemmelsen av anerkjennelse. Samtlige informanter beskriver det kroppslige uttrykket hos terapeuten, og hvordan dette påvirket dem.

### 4.3.3 Oppsummering

Alle informanter beskriver fornemmelser de kjente på i øyeblikk som har vært av betydning. Slik det kommer frem i datamaterialet, så forteller informantene at forståelse og anerkjennelse var noe de fornemmet. Informantenes formidler at opplevelsen av anerkjennelse, i stor grad skjer gjennom kroppsspråket til terapeuten. Dette skildres i datamaterialet på ulike måter. Informantene beskriver det kroppslige de sanser ved terapeuten som: stemmebruk, blick og bevegelser. De uttrykker ulike følelser de fornemmet i dette møtet: trygghet, letta, glad, føle seg vel. Anerkjennelsen, slik den trer frem i analysen av datamateriale, oppstår mellom deltakerne i rommet, altså i relasjon mellom klient og terapeut. Samtidig er anerkjennelse også en indre prosess i den enkelte, som informantene beskriver ved å uttrykke det de fornemmet inni seg i øyeblikket.

## 4.4 Et øyeblikk av forandring

Hver informant forteller om at betydningsfulle øyeblikk i den terapeutiske samtalen, har skapt forandring. Informantene forteller om hvordan øyeblikkene har skapt forandring på ulike måter. Dette har jeg kategorisert under tre undertema jeg mener representerer det informantene formidler. Informantene forteller om forandring som: bekreftelse av selvet, å komme til klarhet i øyeblikket, endring i ettertid. Undertemaene presenteres her samlet.

### 4.4.1. Bekreftelse av selvet, å komme til klarhet, endring i ettertid

En av informantene forteller at hun har fått mer mot:

Jeg føler på en måte at jeg har fått litt mer mot. Og det må jo være bra det? At man har mot til å gå på. (Informant 4. Linje: 690, 704, 706, 708)

En annen informant beskriver at det har endret hennes tro på egne følelser:

Terapeut bekreftet at det var naturlig det jeg hadde kjent på og at jeg ikke skulle undertrykke det. Det endret min tro på at det er helt ok å ha følelser og reaksjoner på vanskelige ting en står i. Nyttig å ta med seg på veien videre. (Informant 2. Linje: 378, 380, 385, 386, 397, 401)

De to sitatene om mot og tro på egne følelser, handler etter mitt syn om en indre forandring. Dette tolker jeg som noe som oppstår i opplevd øyeblikk av å føle seg forstått og anerkjent. Jeg forstår det som en bekreftelse av selvet i møte med terapeuten.

En annen informant forteller at hun tenker tilbake på øyeblikkene i hverdagen:

Jeg tenker tilbake på øyeblikkene i hverdagen, både bevisst og ubevisst. (Informant 1. Linje: 1019)

Samme informant forteller videre at når hun tenker tilbake på øyeblikkene i hverdagen, så får hun en visshet om at hun tok riktig valg. Slik uttrykker hun det:

Jeg kunne gå tilbake igjen å tenke på skjemaet, og tenker på øvelsene, så kommer jeg alltid tilbake til at det var sånn det måtte bli. Og da får jeg sånn visshet, som et lodd som setter seg, en visshet om at jeg ikke kunne gjort det på noen annen måte. (Informant 1. Linje: 1114, 1116, 1120, 1122, 1124, 1130)

En annen informant beskriver noe lignende. Hun forteller at hun ble mer sikker på hva hun skulle gjøre, gjennom innsikt og utvikling. Slik jeg forstår det som blir sagt, uttrykker informanten at øyeblikkene var avgjørende for forandring:

Jeg ble mer sikker på hva jeg skulle gjøre. Hadde jeg bare blitt gående hjemme med dette, så hadde det ikke blitt noe endring. Du får mer innsikt og utvikling på en måte. (Informant 5. Linje: 348, 349, 352, 353)

En annen informant beskriver her at han har fått hjelp til å se seg selv, samt tenke annerledes. Det kan se ut som at informanten har fått et utvidet perspektiv på seg selv, gjennom øyeblikkene:

Det har fått meg til å tenke litt annerledes i den forstand at det har hjulpet meg til å se at jeg ikke er den personen som jeg egentlig tror jeg er eller ønsker å være i noen situasjoner. (Informant 3. Linje: 24, 25, 27)

En annen informant uttrykker at øyeblikkene som har vært av betydning, hjelper dem hjemme:

Selvfølgelig hjelper det veldig godt når terapeuten kunne sette litt andre tanker på ting så jeg kan bytte det litt ut. Men jeg synes det er veldig fint at terapeuten har så fokus på følelsene, hvordan vi føler oss, og hvorfor vi reagerer som vi gjør. Vi kan prate om det her hjemme, det hjelper oss begge to. (Informant 4. Linje: 868, 869, 870, 880)

Her uttrykker en av informantene at øyeblikkene har skapt endring i ettertid. De prater hjemme om øyeblikk som var av betydning i samtalen, og hun uttrykker at det hjelper både henne og partneren.

#### 4.4.2 Oppsummering

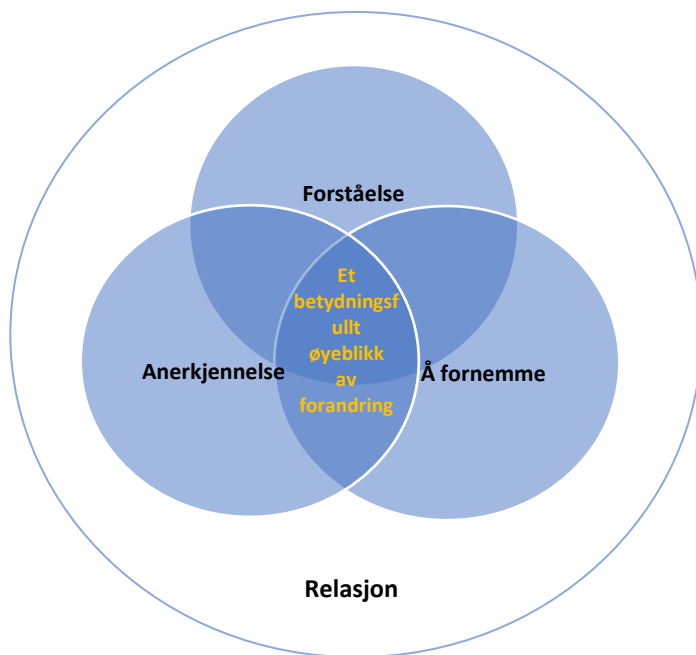
Datamaterialet viser at alle informantene forteller om øyeblikk som har vært av betydning i terapeutiske samtaler. Disse øyeblikkene har skapt forandring. Informantene forteller unike historier om hva de opplever har forandret seg. Noen av informantene formidler at øyeblikkene har skapt endring i ettertid. Det har hjulpet dem å ta valg, og det hjelper dem på ulike måter i hverdagen. Informantene forteller om utvidet og ny forståelse. De forteller om endring i forhold til identitet. Dette uttrykkes i form av mer mot til å gå på, samt aksept og tro på egne følelser og tanker. Slik jeg tolker det kan det se ut som at øyeblikk av betydning nettopp ble betydningsfulle, fordi de har skapt en forandring.

#### 4.5 Oppsummering av funn i prosjektet

Jeg har i dette kapitlet presentert fire hovedfunn med undertema fra intervjuene ved å gjenfortelle fra informantenes personlige historier. Hver informant forteller unike historier ut fra sin erfaring, og mitt ønske har vært å formidle deres stemme.

Basert på analysen av datamaterialet fremkommer det at et øyeblikk som har vært av betydning inneholder alle de fire funnene. Jeg velger å illustrere dette oppsummert i en figur:

Figur 1.



Den store sirkelen i figuren illustrerer at et betydningsfullt øyeblikk oppstod i relasjon i den terapeutiske samtalen. Relasjonen mellom den som søker hjelp og terapeuten var konteksten for utforskningen av øyeblikk som var av betydning. De fire funnene er vevd sammen og er illustrert ved tre sirkler som alle berører hverandre. Det skal vise at funnene er vevd sammen og står i et gjensidig forhold til hverandre, og sammen skaper et øyeblikk av betydning. Forandring har jeg plassert i midten av sirkelen for å vise at et øyeblikk av betydning, ble betydningsfullt fordi det skapte en forandring. Informantene beskriver på ulike måter øyeblikk av betydning som inneholdt forståelse og anerkjennelse. De fornemmet forståelse og anerkjennelse i øyeblikket, og det skapte en forandring.

## 5 Drøfting

I dette kapitlet vil jeg diskutere studiens funn. Målet med denne undersøkelsen har vært å få en utvidet forståelse av hvilke øyeblikk som har vært av betydning i terapeutiske samtaler, for mennesker som søker hjelp. Det jeg har kommet frem til gjennom analysen av datamaterialet, ble presentert i forrige kapittel, ved fire funn og undertema. Jeg har valgt å drøfte hvert funn for seg. Som illustrert ved figur 1 i forrige kapittel, griper funnene inn i hverandre. De står i et gjensidig forhold til hverandre i et øyeblikk av betydning. Samtidig som jeg diskuterer hvert funn for seg, er de en del av helheten, som kommer frem i diskusjonen. Drøftingen tar utgangspunkt i problemstilling, forskningsspørsmål, utvalgt teori og forskning presentert i teorikapitlet. Jeg vil presentere drøftingen ved å bruke de fire funnene som overskrift.

### 5.1 Et øyeblikk av forståelse

Informantene i denne studien uttrykker at det å oppleve forståelse er et element som inngår i et betydningsfullt øyeblikk i terapeutisk samtale. Informantene beskriver ulike sider av opplevd forståelse i betydningsfulle øyeblikk. De forteller om å oppleve seg forstått av terapeuten, å forstå seg selv, og å forstå den andre.

#### 5.1.1 Å forstå seg selv og å forstå den andre

Basert på informantenes beskrivelser er det nærliggende å tenke at forståelsen de opplevde i øyeblikket, var noe som oppstod i relasjon mellom deltagerne i samtalen. Forståelse er et grunnleggende trekk ved å være menneske (Krogh, 2014, s. 35). Sett i lys av et sosialkonstruksjonistisk perspektiv ble forståelsen sosialt konstruert i relasjon gjennom språket. Vi konstruerer verden vi lever i, gjennom kommunikasjon med hverandre. Vi skaper betydning ved å snakke sammen, stille spørsmål og lytte til nye stemmer (Gergen. K & Gergen. M, 2005, s. 10, Jensen & Ulleberg, 2011, s. 87). Forståelse som fenomen ut fra et sosialkonstruksjonistisk perspektiv, formidles av en informant som noe hun begynte å fornemme i samtalene som hun ikke var bevisst på. En måte å utdype dette perspektivet på er ut fra systemteori og Batesons beskrivelse av kart og terreng (Bateson, 1979, s. 32). I

samtaler bringer vi med oss hvert vårt indre kart. Kartet er et indre bilde på vår forforståelse av hvordan vi ser, forstår og beskriver terrenget. Informantenes beskrivelser av forståelse av seg selv og den andre i øyeblikket, fortolker jeg som noe de oppdaget gjennom dialogen. De ser at andres kart kan være ulikt deres eget. Likevel ved å dele kartene med hverandre, kan forståelsen av terrenget utvides eller endres. Den enkeltes virkelighetsforståelse er dermed i stadig endring gjennom sirkulære samspill i terapeutisk samtale (Bateson 1972, s. 180, 183). Et øyeblikk av forståelse formidles av informantene i denne studien som en ytre prosess mellom deltagerne i samtalen. Samtidig beskriver de en indre prosess. En informant forteller at han fikk en forståelse av seg selv, gjennom å forstå hvordan andre så han.

Hermeneutikken og den hermeneutiske sirkel kan her vise hvordan det er mulig å forstå den ytre og indre prosessen som informantene beskriver. Hermeneutikken er opptatt av forholdet mellom subjektet og de sosiale prosesser, og det som studeres. I denne sammenheng, tema og sosiale prosesser i den terapeutiske samtalen. Hermeneutikken forfekter ingen objektiv sannhet (Krogh, 2014, s. 30). All forståelse kommer av fortolkning (Anderson, 2003, s. 68). Ny kunnskap som kommer utenfra kan bare virke i forhold til kunnskap som allerede er der (Andersen, 2005, s. 151). Forståelsen av mening og intensjon som oppstod, slik informantene beskriver det, kan sees i lys av den hermeneutiske sirkel. Dette sees som en sirkulær prosess der alle inntrykk som mottas, prosesseres i egen forforståelse og fortolkes. Forståelsen vi oppnår av delene, virker tilbake på forståelsen av helheten, og motsatt (Anderson, 2003, s. 67-68). Slik jeg ser det, oppstod forståelsen hos informantene i øyeblikket som en del av en større helhet av det som skjedde i forkant. Ut fra et sosialkonstruksjonistisk og hermeneutisk perspektiv på fenomenet forståelse er en utvidet eller ny forståelse i denne sammenheng skapt gjennom en ytre prosess mellom deltagerne i samtalen, samtidig som det foregår en indre prosess ved den enkeltes fortolkning. Derfor kan det i fellesskapet oppstå en ny unik forståelse (Anderson, 2003, s. 68).

### 5.1.2 Terapeuten som oversetter

Opplevelsen av terapeuten som en oversetter og videreformidler mellom deltagerne, kan forstås som et bidrag til perspektivet om utvidet eller ny forståelse som en ytre og indre prosess. En informant uttrykker at forskjellige mottakere tolker ting forskjellig, og da kan det



lett bli misforståelser. Han forteller at da terapeuten grep inn og stoppet samtalen, og videre gav en tolkning av hva det kanskje kunne handle om, utvidet det forståelsen mellom han og partneren. Slik informantene beskriver terapeutens inngripen, stoppet terapeuten samspillsprosessen og sa noe om hvordan han/hun tolket samspillet mellom dem. Dette gjør meg nysgjerrig på terapeutens forforståelse og punktuering (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 114). Terapeuten har tegnet seg et kart og skaper en tolkning av hva årsaken til noe annet kan være (Bateson, 1979, s. 32; Jensen og Ulleberg, 2011, s. 114). I datamaterialet kommer det frem at informantene opplevde terapeuten som oversetter nyttig, og at det førte til en ny eller utvidet forståelse mellom deltagerne, som ble et betydningsfullt øyeblikk. I disse tilfellene høres det ut som at terapeutens tolkning traff informantene. En av informantene formidler en erfaring da det motsatte skjedde, fra en tidligere samtale et annet sted. Informanten forteller at terapeuten tok parti i samtalen, det førte til en mistillit slik informanten uttrykker det. Som terapeuter vil vi alltid ha med oss forforståelser inn i samtaler. Forforståelse er noe vi alltid har med oss, og er nødvendig for all erfaring og erkjennelse (Krogh 2014, s. 35). Forforståelsen kan være en rikdom i samtalen. Men kan også begrense, om vi ikke er den bevisst. Et familievernkontor som institusjon kan oppfattes som en livsform (Gergen. K & Gergen. M, 2005, s. 9, 13) som betyr at som terapeut er vi preget av institusjonens verdier, faglig ståsted, og tradisjoner, som blant annet vil kunne prege forforståelsen. Det terapeuten punktuere ved og måten ordene blir brukt, vil lede samtalen i en retning og kan videre gjøre oss blinde for andre (Gergen. K & Gergen. M, 2005, s. 15). For at man ikke skal misforstå eller feiltolke, krever forståelse en kontinuerlig fortolkning (Thagaard, 2013, s. 41). Når et menneske som søker hjelp, ikke opplever forståelse, kan en forklaring være et fravær av denne bevisstheten hos terapeuten, eller kanskje også hos klienten? For å være bevisst sin forforståelse kan terapeuten møte den som søker hjelp med en «ikke-vitende» holdning (Anderson, 2003, s. 175). Utgangspunktet for en slik holdning er å se den som søker hjelp som eksperten på sin opplevelse. Holdningen kan hjelpe terapeuten å sette til side egen forforståelse og antagelser fra sin kunnskap og erfaring. En usikkerhet i forhold til det vi tenker at vi vet og tror ut fra egen erfaring, kunnskap og forforståelse, kan bidra til at terapeuten blir mer nysgjerrig og utforskende i møte med den som søker hjelp. Det kan hjelpe terapeuten å ikke forstå for raskt. Når vi forstår for raskt kan det føre til at den som søker hjelp opplever seg misforstått. Det kan også skje at vi lukker

samtalen for tidlig og mister flere muligheter til meningskaping og endring (Anderson, 2003, s. 174-180, 183).

Bordins teori om terapeutisk allianse bringer inn et annet aspekt i hvordan vi kan forstå et betydningsfullt øyeblikk av forståelse. Bordin hevder at terapeutisk allianse er nøkkelen til endringsprosess (Bordin, 1979, s. 252). Informantenes beskrivelser av terapeuten som oversetter kan tyde på en trygghet og tillit mellom deltagerne. Bordin peker på at når hjelper og hjelpesøkende skaper en slik terapeutisk allianse, legges et grunnlag av tillit og trygghet for å utforske sårbare tema. Informantens formidling av utvidet og endret forståelse, kan for det første vise til et bånd mellom terapeut og klient av tillit og trygghet. For det andre kan det vise til en enighet mellom deltagerne om mål for terapien. For det tredje hvilke oppgaver som skal løses av hvem (Bordin, 1979, s. 252-255, 299).

Samtlige informanter formidler at de opplevde seg forstått av terapeuten. Opplevelsen uttrykkes på ulike måter. Terapeuten støttet, hjalp, og la merke til. Forståelse formidles også som å bli tatt på alvor, og å bli sett. Når informantene forteller om et øyeblikk av å oppleve seg forstått av terapeuten, forteller de samtidig om opplevelse av anerkjennelse. Slik jeg forstår informantenes beskrivelser, kan det se ut som forståelse og anerkjennelse er menneskelige erfaringer, som er gjensidig avhengig av hverandre. Dette bekreftes i Halvorsen (2011) sin studie om at menneskelighet, forståelse og anerkjennelse viser seg å være virkningsfulle faktorer som henger sammen. For å forstå er det menneskelige en forutsetning, og forståelse er videre nødvendig for å kunne anerkjenne (Halvorsen, 2011, s. 135). Forståelse som en ingrediens i anerkjennelse, bekreftes også av Schibbye. Grunnlaget for samarbeid mellom den hjelpesøkende og terapeuten, er terapeutens anerkjennende holdning preget av aksept og forståelse. Det oppstår en allianse i denne prosessen, der terapeuten henvender seg til den andre som subjekt som har iboende ressurser med svar og løsninger i eget selv (Schibbye, 2009, s. 253, 254). Informantenes formidling av å oppleve seg forstått av terapeuten, vil videre drøftes under neste punkt som en del av anerkjennelse. Funnene peker tydelig på at forståelse og anerkjennelse henger sammen.

## 5.2 Et øyeblikk av anerkjennelse

I analyseprosessen har betydning av anerkjennelse kommet frem som et tydelig funn. Informantene bruker ulike ord og uttrykk for å beskrive anerkjennelse. En opplevelse av å bli tatt imot og akseptert for sine tanker og følelser. Å bli tatt på alvor, å kunne være seg selv og å bli trodd. Mine informanternes beskrivelser av opplevd anerkjennelse bekreftes i studien av Halvorsen (2011). Hennes informanter uttrykte anerkjennelse ved å vektlegge ønske om å bli tatt imot som et vanlig og unikt menneske (Halvorsen 2011, s. 70). Betydningen av anerkjennelse, støttes også i studien til Thrana (2015). Anerkjennelse i møte med ungdommen, hadde betydning for utvikling av selvtillit og identitet (Thrana, 2015, s. 12, 13). Informantene i mitt prosjekt formidler lignende opplevelse ved at anerkjennelse påvirket deres selvtillit og identitet. En informant forteller at øyeblikkene hvor terapeuten bekreftet hennes følelser som naturlige og som ikke skulle undertrykkes, endret hennes tro på at det er helt ok å ha følelser og reaksjoner på vanskelige ting man står i. En annen informant forteller at han opplevde at terapeutens væremåte var slik at terapeuten ikke hadde til hensikt å ta han på noe. Han uttrykker at gjennom måten han ble møtt på, så lot han forsvarsverket («garden») slippes ned. Informantenes beskrivelser av anerkjennelse er i tråd med hvordan anerkjennelsesbegrepet defineres. Det betyr å se, å erkjenne og styrke, skjelne, befeste og kjenne igjen (Schibbye, 2009, s. 256). Blikkets sentrale plass i anerkjennelse, bekreftes av informantene når de beskriver hva de sanser ved terapeuten. Det fortelles om opplevelsen av anerkjennelse blant annet gjennom et vennlig blick og god blickkontakt. Ansiktet og blikkets sentrale plass i menneskets søken etter den andre bekreftes av Sterns teori om intersubjektivitet (Stern, 2007, s.19).

Sett i lys av Honneths anerkjennelsesteori kan informantenes fokus på anerkjennelse i samtalen, og formidlingen av opplevelsen, peke på anerkjennelse som et grunnleggende behov for mennesket. Honneth beskriver det som en kamp om anerkjennelse, et driv etter å bli sett og bekreftet i møte med den andre (Honneth, 2007, s. 141, 145). Denne søken etter anerkjennelse bekreftes av Stern. Mennesker som søker hjelp, ønsker å bli forstått, og dele det med andre. Ønsket om intersubjektivitet blir det som driver terapien fremover (Stern, 2007, s. 111).

### 5.2.1 Å være menneskelig

Flere av informantene formidler opplevelsen av anerkjennelse i øyeblikket, ved å beskrive terapeuten som menneskelig. En av informantene bruker ordet jordnær om det å være menneskelig. En annen informant beskriver terapeuten som menneskelig i forbindelse med at terapeuten delte noe gjenkjennbart fra eget liv, og forteller at hun da erfarte en mer ektefølt forståelse. Denne erfaringen kan forstås ut fra begrepet resonans (Jensen, 2008, s. 199). Det oppstår resonans når en klient forteller en historie som minner terapeuten om sin egen private og personlige opplevelse (Jensen, 2008, s. 199). Gjensidig resonans, oppstår der en deler en felles forståelse (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 309). Jensen peker på at resonansen skjer både i terapeutens følelser og tanker, og samtidig mellom klienten og terapeuten (Jensen, 2008, s. 199).

Informantens formidling av terapeutens deling av personlig historie som betydningsfullt, bekreftes av funn i masterprosjektet til Olkowska (2013). Å dele personlige historier og erfaringer viste seg å kunne ha betydning for terapeutisk intervensjon. Ikke som en strategi, men som et medmenneskelig aspekt. Terapeuten møter klienten ut fra en medmenneskelig egenskap som et menneske på lik linje med seg selv (Olkowska, 2013). En av informantene mine uttrykker at på familievernkontoret opplever hun å bli møtt på en annerledes måte. Hun forteller at terapeutene er mer menneskelige der. Hun forteller det i en sammenheng hvor hun sammenligner erfaringen med samtaler andre steder, der hun beskriver opplevelser av å bli observert og vurdert av terapeuten. Dette gjorde at hun ikke kjente seg trygg. Informanten sier videre at for henne er det å bli møtt på en menneskelig måte, det som gjør at hun kjenner seg så trygg, at hun tør å sette ord på det som rører seg i henne. Menneskelighet i denne sammenheng kan sees i lys av Anderson og Goolishian begrep om ikke-vitende posisjon (Anderson, 2003, s. 175). En holdning hvor man ser den som søker hjelp som ekspert på eget liv, og terapeuten som en hjelpsom medforfatter (Anderson, 2003, s. 96, 176).

### 5.2.2 Terapeutens tydelighet

Anerkjennelse beskrives også av informantene som tydelighet. Dette viser en annen side av opplevelsen av anerkjennelse. Dette perspektivet på anerkjennelse opplever jeg kan stå litt i kontrast med en ikke-vitende posisjon (Anderson 2003, s. 175), fordi her beskrives

terapeuten som mer styrende i samtalen. En informant forteller at det var betydningsfullt at terapeuten var tydelig og stod fast, når hun selv følte at alt vaklet. Samme informant forteller at tydeligheten også viste seg gjennom praktisk øvelse i rommet og bruk av skjema. En annen informant uttrykker tydelighet ved å fortelle at terapeuten hjalp henne å understreke det hun ønsket å formidle. Terapeutens tydelighet kommer også frem i informantenes beskrivelser av terapeuten som oversetter, som diskuteres tidligere i kapitlet. Her forteller flere av informantene at terapeuten stoppet samtalen ved å si stopp. Informantene formidler at terapeutens tydelighet var betydningsfullt i deres situasjon, hvilket var noe de trengte.

Jeg gjør meg flere refleksjoner ut fra informantenes beskrivelse om anerkjennelse i denne studien. Jeg undrer meg over om anerkjennelsesbegrepet sett i lys av et sosialkonstruert og systemisk perspektiv, vil være forklarende nok. Informantene beskriver anerkjennelse som sosialt konstruert i relasjon med terapeuten. Om anerkjennelse kun er sosialt konstruert og blir til i møte med den andre, vil anerkjennelsen komme an på de involvertes væren og hvordan den enkelte deler sin historie. Kan vi tenke oss at anerkjennelse handler om noe mer, utover eller i tillegg til dette perspektivet? I den sammenheng vil jeg undre meg sammen med Schibbye (2009) over anerkjennelsesbegrepet som «noe mer». Hun henviser til eksistensialistenes kjærlighetsbegrep for å vise at det ligger «noe mer» i anerkjennelsesbegrepet (Schibbye, 2009, s. 263). Kjærligheten er en kraft i relasjonen som fremmer den andre. Hun referer videre til Kirkegaards tanker om kjærlighet (Schibbye, 2009, s. 264-265). Kjærligheten beskriver Kirkegaard, er en egenskap som viser seg i hvem en er for andre (Kirkegaard, 1906/1998), s. 29). Slik jeg ser det, kan informantenes uttrykk av anerkjennelse forstås ut fra å bli møtt med kjærlighet. Flere beskriver en opplevelse av å bli tatt imot. En informant uttrykker det ved å fortelle at hun kunne være seg selv. En annen informant forteller at han lot forsvarsverket slippe ned i møte med terapeuten.

Anerkjennelse som kjærlighet kan vi forstå ut fra begrepet nestekjærlighet.

Nestekjærligheten er noe som ligger i oss, i vår natur, uttrykker Løgstrup. I et menneskemøte ligger det et ansvar, om å ta vare på den andre. Løgstrup mente at nestekjærligheten er en etisk fordring. Han forklarer nestekjærligheten ved å vise til hvordan Jesus forkynte og møtte mennesker. Fordringen går ut på at i vår natur, når noe av et menneskes liv ligger i våre

hender, skaper dette faktum en kjærlighet til mennesket, selv om mennesket er en fremmed eller fiende (Løgstrup, 1999, s. 37, 134, 169). Den etiske fordringen er tilstede når et menneske uten kjærlighet, handler slik kjærligheten ville gjort. Det er nestekjærlighet (Løgstrup, 1999, s. 172).

Informantenes beskrivelse peker på anerkjennelse som sosialt konstruert, en intersubjektiv prosess av delt opplevelse. Samtidig, slik jeg er det, handler terapeutenes anerkjennelse i møte med informantene om nestekjærlighet. Nestekjærlighet er et valg utfra en indre etisk verdi. Honneth beskriver det som en grunnleggende anerkjennesholdning. En anerkjennesholdning vil si å møte den andre med handlinger som har en primær karakter av en bekreftende omsorgsholdning, farget av det eksistensielle (Honneth, 2019, s. 60).

### 5.3 Et øyeblikk av å fornemme

Når informantene beskriver hvordan de opplevde seg forstått og anerkjent av terapeuten i øyeblikket, så formidler samtlige informanter at de opplevde det gjennom terapeutens kroppsspråk. De forklarer det på ulike måter: stemmen var så mild, vennlighet i tonefallet, terapeuten var så rolig, en god lytter. Samtidig formidler de hva dette gjorde med dem. En av informantene forteller at terapeuten var så rolig, og det gjorde igjen henne rolig. En annen informant forteller at hun merket at terapeuten viste henne forståelse. Forståelsen følte hun blant annet gjennom stemmebruken og blikket til terapeuten. Lignende funn ble gjort av Thrana (2014). Kjærlighet som anerkjennelse ble erfart gjennom fysisk bekreftelse og følelser fra de ansatte, samt gjennom opplevelse av at relasjonen var gjensidig (Thrana, 2014, s. 12, 13).

En følelse av å være i nå-øyeblikket trenger en fornemmelse av selv (Stern, 2007, s. 50, 51). Informantenes beskrivelse av det som skjer mellom deltagerne i samtalen, og det som skjer inni dem, mener jeg kan sees i lys av begrepet om det relasjonelle selv (Gergen. K & Gergen. M, 2005, s. 32). Bakhtin beskriver selvet som en indre dialog av flere stemmer, en samtale der stemmene snakker ut fra ulike perspektiv. Stemmer fra samfunnet, historie, det vi har hørt andre si, lest og forestilt. I dialogen skapes mening gjennom ulike stemmer. Forståelsen blir rikere ved flere stemmer (Bakhtin, 1993, s. 2; Rober 2005, s. 481-483). Det relasjonelle

selv er en indre prosess gjennom selvavgrensing og indre dialog, og en ytre prosess i relasjon til andre gjennom verbal og nonverbal kommunikasjon (Schibbye, 2009, s. 58). Slik informantene beskriver øyeblikket, viser det til en samtidighet. De beskriver det de sanser ved terapeutens væren i det relasjonelle møte i samtalen. Og de formidler hvordan disse inntrykkene påvirket dem ved å sette ord på hva de fornemmet i øyeblikket av forståelse og anerkjennelse. Vi kan være oss selv på mange forskjellige måter med andre, ut fra hvordan vi skaper mening sammen. Mennesket er ikke definert på forhånd, men blir til gjennom å være sosialt konstruerte deltagere i eget liv gjennom relasjoner (Lock & Strong, 2014, s. 32).

Vi kan utvide perspektivet rundt denne prosessen i samtalen ut fra begrepet om indre dialog. I den terapeutiske samtalen mellom en terapeut og en klient, kan vi si at det foregår tre parallelle samtaler, to indre og en ytre. Den indre dialog er et rom for den indre samtale, basert på opplevelse, tanker og følelser (Andersen, 2005, s. 35). Informantenes beskrivelse av denne prosessen, bekreftes i den kvalitative studien av Lidbom med flere (2015) om indre dialog i nettverksmøter. Funn viste at bevegelsen mellom posisjonene refleksjon (indre dialog) og tilstedeværelse, var viktig i fremveksten av betydningsfulle øyeblikk. Og flerstemtheten i deltagerens indre dialog, spilte en viktig rolle som kilde til ny forståelse og nye perspektiv (Lidbom et al., 2015, s. 126). Slik kan vi forstå informantenes beskrivelse av betydningsfulle øyeblikk, som noe som oppstår som en del av en større helhet.

### 5.3.1 Kroppen betydning

Noe som spesielt fanget min interesse i intervjuene, var informantenes svar på spørsmål om indre dialog. Jeg oppdaget at samtlige informanter ikke kunne huske hva de tenkte i det betydningsfulle øyeblikket, men de kunne huske hva de følte. Informantene uttrykker at forståelse og anerkjennelse i møte med terapeuten, var noe de fornemmet kroppslig i øyeblikket. De formidler det ved å bruke ord som følte, fornemmet, kjente og ble berørt. En måte å forstå dette på, er ut fra Bakhtins tanker om væren. Som væren deltar vi i dialogen med hele oss. Med ord, sanser, kropp, ånd og sjel (Bakhtin, 1993, s. 12, 13). Andersen viser til denne væren og utdyper at verden vi lever i, kan deles i tre språklige beskrivelser. Den ene delen av verden er i det synlige. Den andre delen beskrives også som synlig og kan høres og måles, for eksempel hjerteslag. Den tredje del av verden kan være vanskelig å forstå med

tanken eller forklares med ord. Den delen handler om det å fornemme og berøres, som bekreftes av informantenes historier. Den kroppslige, sanselige kunnskapen, hjelper oss i øyeblikk å gripe opplevelsen av mening. Denne kunnskapen trengs for å forstå relasjonell kunnskap (Andersen, 2005, s. 132, 180, 183).

Et perspektiv for å forstå informantenes beskrivelse av denne kroppslige fornemmelsen som væren i øyeblikket, er ut fra menneskets hjerne. Hjernen har evnen, konstruert av naturen, til å fornemme hva andre føler, og lese den andre. I nervesystemet føler kroppen og fornemmer sinnet. Dette skjer gjennom sansene våre, ved at vi ser bevegelser og ansiktsuttrykk, og lytter til stemmebruk. Slik opplever vi intuisjon i samtalen, og kan danne oss en kontekst for menneskets handlinger (Stern, 2007, s. 93-94). Med dette utgangspunktet kan informantenes beskrivelser belyses ut fra det Stern beskriver som intersubjektiv deling, der to menneskers sinn når inn i hverandres. Det oppstår en delt felles opplevelse. En av informantene forteller at hun opplevde at terapeuten forstod hva hun ville ut med, og at hun følte seg forstått av terapeuten. Opplevelsen viser til inntoning, som handler om å lese andres intensjoner, og kunne føle hva andre føler (Stern, 2003, s. 224). Intersubjektiv utveksling foregår hele tiden, og stort sett på det implisitte området. Det er rimelig å tenke at terapeuten var sensitiv for informantenes affektive uttrykk i samtalen når informantene beskriver at de la merke til terapeutens stemmebruk, ansiktsuttrykk, og blikk. Informantene forteller om en gjensidighet i dialogen, og de beskriver hvordan tanker og følelsen av anerkjennelse ble til i øyeblikket (Stern, 2007, s. 20, 93-94, 186).

Honneth peker på at kjærlighet som anerkjennelse danner grunnlaget for intersubjektivitet. Anerkjennelse som kjærlighet handler om emosjonell anerkjennelse. Å bli anerkjent gjennom den konkrete andres eksistens, i et gjensidig avhengighetsforhold (Honneth, 2003, s. 15). Honneth hevder at all sosial anerkjennelse er avhengig av ekspressive kroppsuttrykk. På den måten blir man sosialt synlig. Motsatt blir et menneske usynlig ved fravær av kroppslig uttrykksmåter. Mennesket blir klar over å være sosialt anerkjent, gjennom å se seg selv bli tatt imot positivt av den andre, speilet ved den andres ekspressive handlinger (Honneth, 2003, s. 99, 108-109).

Informantenes beskrivelser av å fornemme kroppslig bekreftes også av Batesons kommunikasjonsteori. Kommunikasjon mellom mennesker er i størst grad analog, og omhandler relasjonen. Batesons påstand er at den nonverbale kommunikasjonen oppfyller



et formål som ikke verbal kommunikasjon kan, relasjonen mellom meg og omverdenen (Ølgaard, 2004, s. 88-89). Det analoge språket tolkes automatisk og intuitivt. Den emosjonelle kommunikasjonen er i hovedsak analog (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 129).

Ut fra informantenes historier om å fornemme, og sett i lys av forskning og teori jeg har trukket frem, ser vi at terapeutens kroppsspråk har stor betydning for opplevelsen av anerkjennelse. Informantene fornemmet kroppslig, i møte med terapeutens kroppslige uttrykk. Det kan peke på at terapeuten fanget opp den andres bevissthet, gjennom signaler via kroppsspråk. Å fange opp den andres bevissthet i sin egen bevissthet, og å gi den tilbake er å være anerkjennende (Schibbye, 2009, s. 259). Ved å lytte og tenke over hvordan ordene blir sagt, kan terapeuten få viktig informasjon om hva som fortelles som er viktig for klienten. Å være bevisst den andres kroppsspråk, tonefall og pust kan nettopp være en åpning til noe verdifullt å snakke mer om. I denne sammenheng vil jeg som Andersen undre meg over om det var slike åpninger som ble skapt i samtalene, som førte til et øyeblikk av betydning (Andersen, 2005, s. 40, 108-109; Øvreberg & Andersen, 1985, s. 22, 209).

### 5.3.2 Trygghet

Flere av informantene formidler at de kjente på en følelse av trygghet i øyeblikket. En informant forteller at terapeuten evnet å skape en trygghet ved sin tilstedeværelse i rommet. Hun forteller videre at tryggheten gjorde at hun kunne sette ord på det som rørte seg. En annen informant forteller at hun i møte med terapeuten, ble bekreftet på at hennes opplevelse var nok. Slik jeg forstår informantene, mener jeg det viser til en erfaring av tillit. Det å våge å utlevere seg selv, er avhengig av å kunne ha tillit til mottakeren. Informantenes beskrivelse viser at de våget seg frem i ytring i møte med terapeuten, i håp og forventning om å bli tatt imot (Løgstrup, 1999, s. 30-31).

Som nevnt peker informantenes historier på tillit og trygghet i møte med terapeuten. Samtidig ut fra informantenes beskrivelser av terapeuten som menneskelig, kan det være rimelig å tenke at noen av informantene i utgangspunktet kan ha hatt høye tanker om terapeuten. Slike tanker kan stå i veien for tillit og trygghet i samtalen. Dette bekreftes som vi har sett i forskningen til Rennie (1998). Undersøkelsen løfter frem klienters sårbare posisjon som den hjelpesøkende i møte med terapeuten. Undersøkelsen viste at klienter

hadde høy respekt for terapeuten. Klienter så på terapeuten som eksperten, og tvilte derav på sin egen dømmekraft, særlig når de opplevde at det de tenkte var i konflikt med terapeutens tanker. Klientene var redde for å kritisere terapeuten, fordi de visste at terapeuter også kan være usikre. Dermed var de bekymret for at kritikken skulle gjøre at terapeuten trakk seg unna, eller holdt kritikken mot dem. Klientene prøvde å være en gode klienter (Rennie, 1998, s. 21-22).

#### 5.4 Et øyeblikk av forandring

Øyeblikk som har vært av betydning for informantene, oppleves av dem som betydningsfulle i det de knyttes til at det har skapt en forandring. Som illustrert ved figur 1 under kapittel 4, ble forståelse og anerkjennelse som informantene fornemmet, et øyeblikk av forandring. Informantenes beskrivelse av et øyeblikk av betydning som en helhet bestående av de fire funnene, kan forstås ut fra Sterns teori om intersubjektivitet. Det er øyeblikk vi blir bevisst, og som blir delt i relasjon med andre. Et øyeblikk av tilstedeværelse med følelser og handlinger. Slike opplevelser skaper forandringsøyeblikk (Stern, 2007, s. 19-21).

Historiene informantene deler viser at øyeblikkene av opplevd forståelse og anerkjennelse, skapte forandring på ulike måter. Forandringen formidles i hovedtrekk som klarhet i øyeblikket, bekreftelse av selvet, og endring av identitet og retning. Forandring oppstod slik informantene formidler det, i relasjonen til deltagerne i den terapeutiske samtalen. Sett i lys av systemteoretisk perspektiv, er virkelighetsforståelsen i stadig endring, gjennom det sirkulære samspillet (Bateson, 1979, s. 65-67). Forandring må sees i en større sammenheng, ut fra det som skjer i relasjonen mellom deltagerne i samtalen. Samtalen er et system hvor alle deltagerne påvirker hverandre gjensidig. Informantene uttrykker på ulike måter at noe var fastlåst, som gjorde at de søkte hjelp ved familievernkantoret. Når noe blir fastlåst kan det være på grunn av måten man prøver å løse en vanskelighet på. "Løsningen" blir problemet. Når informasjonen innenfor systemet ikke er nok for å løse problemet, trengs en annen ordens forandring som kan utvide eller forandre forståelsesrammen (Bateson, 1972, 68-69; Watzlawick et al., 1996, s. 8, 53-55; Ølgaard, 2004, s. 130).

#### 5.4.1 Å komme til klarhet, bekreftelse av selvet, endring i etterkant

Flere av informantene forteller om at de fikk en utvidet eller endret forståelse av seg selv eller den andre i øyeblikket. Beskrivelsene viser til en opplevelse av å komme til klarhet i et øyeblikk. En informant formidler at han så seg selv slik andre så han, og begynte derfor å tenke annerledes. En annen informant formidler at gjennom en øvelse de gjorde i rommet, så hun plutselig seg selv. Opplevelsen av å komme til klarhet i øyeblikket, kan forstås ut fra Batesons beskrivelse om ny informasjon som kan bli en forskjell som gjør en forskjell (Bateson 1972, s. 315). Informantene setter ord på ulike forskjeller som utvidet eller endret forståelsesrammen i øyeblikket, slik at det fastlåste ble oppløst. Dette mener jeg viser til at informantene erfarte en ganske uvanlig forskjell, som utvidet forståelsen og skapte en endring. Bli forskjellen for stor eller for liten vil det ikke kunne skape en endring (Andersen, 2005, s. 28). Informantene forteller om at øyeblikk av klarhet har ført til endring i ettertid. En informant forteller om at de som par prater om øyeblikkene hjemme, og at det hjelper dem begge to. En informant uttrykker at hun ble mer sikker på hva hun skulle gjøre. Hun forteller at om hun bare hadde blitt gående hjemme med dette, så hadde det ikke blitt noe endring. En annen informant forteller at hun ser tilbake på øyeblikkene bevisst og ubevisst i hverdagen. Hun forteller at hun får en visshet om at hun tok riktig valg, likesom et lodd som setter seg.

Samtlige informanter uttrykker at øyeblikkene har skapt en endring av identitet og retning. Flere av informantene uttrykker at forandringsøyeblikket påvirket deres selv. En informant formidler at øyeblikkene endret hennes tro. Hun beskriver det som en aksept i møte med sine egne tanker og følelser i vanskelige situasjoner en står i. En annen informant uttrykker at øyeblikkene har gitt henne mer mot til å gå på. Informantene beskriver forandring som noe som skjer innenfra, gjennom samspillet med deltagerne i samtalen. Dette bekreftes av Tom Andersen som sa at det er bare seg selv som en kan endre mot det nye en ser. Slik bringes det inn noe nytt i menneskets væren i verden (Andersen, 2005, s. 132-133).

Informantenes fortellinger i et språkssystemisk perspektiv viser at nye historier av mening ble konstruert i fellesskap, som videre skapte en bekreftelse av selvet og bidro til ny retning (Anderson, 2003, s. 148-149).

Informantenes historier tyder på at anerkjennelsen i seg selv skapte en forandring som fikk betydning i etterkant. Dette bekreftes i ifølge Halvorsen (2011), som i sin studie peker på at

opplevelsen av bekreftelse og anerkjennelse opplevdes som hjelp i seg selv (Halvorsen, 2011, s. 138). Schibbye peker også på at anerkjennelse i seg selv skaper forandring (Schibbye, 2009, s. 263). Mine informanter formidler at møte med terapeuten som et medmenneske som viste anerkjennelse med fokus og verdsetting av den andres indre opplevelsesverden, skapte en endring i deres identitet. Noe nytt skjedde med selvet-i-relasjonen. Schibbye beskriver det som en selvprosess hvor det skjer en «overskridende endring», en endring av underliggende stururer. Kilden til en slik endring skjer ved at skjulte eller ubevisste prosesser blir tilgjengelige. En slik endring står i motsetning til en «lineær endring» som handler om en økt kognitiv refleksivitet, endring fra det ene til det andre. En organismisk forandring kan skje i øyeblikket når vår kognitive refleksivitet settes på vent. Når vårt daglige relasjonelle strev av å forstå og å bli forstått, avgrense og utsortere opplevelser opphører i øyeblikket, kan en overskridende forandring være mulig (Schibbye, 2009, s. 263-264).

Kan terapeuter skape øyeblikk av betydning i terapeutisk samtale? Å skape slike øyeblikk, sees i denne studien i sammenheng med terapeutens væren i øyeblikket i møte med den som søker hjelp. Beskrivelsene slik jeg forstår det, viser at terapeutens tilstedeværelse i relasjonen bidro til å skape betydningsfulle øyeblikk. Relasjonens betydning for utfall av terapi, bekreftes som vi har sett av flere studier (Duncan, 2012; Jensen, 2009; s. 7, Olkowska et al., 2018). Betydningen av tilstedeværelsen til terapeuten formidles av informantene på ulike måter. En av informantene uttrykker at hun opplevde at terapeuten følte seg fint frem. Dette bekreftes av Tom Andersen som bruker ordet fintfølelse om å være tilstede og fornemme hvordan de andre i situasjonen finner seg til rette og opplever den (Andersen, 2005, s. 143). Et annet begrep vi kan forstå informantenes formidling av terapeutens tilstedeværelse ved, er begrepet inntoning. Det handler om å være tilstede med hele seg, spesielt med tanke på menneskets vitalitetsaffekter (Schibbye, 2009, s. 71; Stern, 2003, s. 224) Stern peker på at slike intersubjektive møter kan skape forandringsøyeblikk (Stern, 2007, s. 19, 21). For at terapeuten skal kunne gi anerkjennelse som bekreftelse, peker Halvorsen på at hjelperen må forstå den hjelpesøkendes uttrykk, og gi gjensvar tilbake. Halvorsen peker på at evnen til denne forståelsen og sensitivitet, kan oppøves gjennom erfaring og refleksjon med andre. Det handler om å utvikle ærlighet og tålmodighet, åpenhet og mot, mottakelighet og refleksivitet (Halvorsen, 2011, s. 109, 137).

## 6 Oppsummering

I denne studien har jeg ønsket å løfte frem stemmen til den som søker hjelp vedrørende hvilke øyeblikk som for dem har hatt betydning i terapeutisk samtale. Jeg har utforsket dette ved å intervju fem informanter ved hjelp av semistrukturert intervju. I analysen av datamaterialet har jeg brukt IPA som analyseverktøy.

I oppsummeringen vil jeg på bakgrunn av analysen svare på problemstillingen for forskningsprosjektet mitt. Funnene jeg har presentert, opplever jeg har vært fremtredende i datamaterialet. Det er ikke «sannheter», men fortolkninger gjennom mitt blikk. Som leser av en tekst vil en forstå teksten med utgangspunkt i ens egne subjektive fortolkning. I rollen som forsker stopper jeg opp ved noe fremfor noe annet. En annen forsker ville kanskje blitt opptatt av andre forhold. Funnene dekker ikke alle aspektene ved informantenes beskrevne erfaring, det er et utvalg som er begrenset. Jeg har i datamaterialet funnet noen fellestrekk i historiene som alle informantene beskriver, som jeg mener er funn som svarer på problemstillingen: Hvilke øyeblikk i terapeutiske samtaler har vært av betydning for mennesker som søker hjelp? Et øyeblikk av betydning, kan forstås som et øyeblikk av forståelse, et øyeblikk av anerkjennelse, et øyeblikk av å fornemme, og et øyeblikk av forandring. Som tidligere beskrevet er de fire funnene vevd sammen og står i et gjensidig forhold til hverandre. Sammen skaper de et øyeblikk av betydning.

Det gir mening å trekke frem systemisk perspektiv for å vise kompleksiteten av et betydningsfullt øyeblikk. Alt henger sammen med alt, og påvirker hverandre gjensidig. Helheten går tapt om man deler opp og forstår øyeblikket kun ut fra de enkelte deler (Ølgaard, 2004, s. 51-52).

Basert på funn, sett i lys av teori og forskning, mener jeg terapeuten kan være med å legge til rette for å skape øyeblikk av betydning i terapeutisk samtale. Undersøkelsen er et bidrag i utforskningen av hva som virker i relasjonen mellom hjelper og den hjelpesøkende gjennom terapeutisk samtale. Resultatene jeg har presentert i denne undersøkelsen er ikke en fasit. De er en beskrivelse av fenomenet på bakgrunn av informantenes erfaringer.

### 6.1 Videre forskning og implikasjoner for praksis

Med utgangspunkt i denne forskningen vil jeg vise til mulige implikasjoner for terapeutisk praksis. Jeg mener at funnene jeg har kommet frem til i denne undersøkelsen kan være et viktig bidrag inn i den allerede pågående diskusjonen om hva som virker og kan skape forandring i relasjonen mellom hjelpesøkende og hjelperen i terapeutisk samtale. Funnene mener jeg har betydning for praksis og fagfeltet, men også utover det til andre omsorgsyrker hvor menneskemøter er i fokus. Denne studien er basert på den som søker hjelp sin stemme og kan bidra til at terapeuter kan reflektere mer over sin egen tilstedeværelse i samtalen. Og funnene forteller oss noe om hvordan vi som terapeuter kan legge til rette for at øyeblikk av betydning kan oppstå. Relasjon virker, og denne studien sier noe konkret om hva som virker i terapeutisk samtale. Den viser til kraften i anerkjennelse, forståelsens mulighet og fornemmelsens betydning for et forandringsøyeblikk.

Å samtale i terapi om øyeblikk som har vært av betydning, ser jeg som et viktig bidrag til terapeutisk praksis. Det kan bli en bevisstgjøring for den som søker hjelp og for hjelperen. En av informantene fortalte at for henne ble det en bevisstgjøring å snakke om øyeblikk som har vært av betydning i intervjuet. Våre beste læremestere i terapi, er de som søker hjelp.

Ut fra denne undersøkelsen vil jeg fremheve tre forslag til videre forskning. Gjennom studiet ser jeg at forskning som løfter frem stemmen til den som søker hjelp, er nødvendig for å finne ut mer om hva som virker i terapi. Slik kan vi stadig utvikle praksis som er tilpasset brukernes behov, og bli bedre terapeuter i møte med de som søker hjelp. I mitt søk etter forskning ut fra problemstillingen, fant jeg mye forskning der terapeuters stemme om terapi blir utforsket. Jeg fant lite nyere forskning på den som søker hjelp sin stemme om betydningsfulle øyeblikk i terapi.

Gjennom denne undersøkelsen, ble jeg spesielt opptatt av kroppens betydning mellom deltagerne i terapeutisk samtale. Det er noe jeg selv ønsker å utforske videre. Basert på det som kommer frem om kroppens betydning i denne undersøkelsen, peker dette på at mer forskning rundt temaet kan ha betydning for utvikling av terapeutisk praksis.

Et annet forslag til videre forskning som jeg ble opptatt av i undersøkelsen, var informantenes beskrivelser av terapeuten som en oversetter. Det hadde vært interessant å gå mer inn i og utforsket videre.

## 6.2 Avsluttende kommentar

Utgangspunktet for dette masterprosjektet har vært: Hvilke øyeblikk i terapeutisk samtale har vært av betydning for mennesker som søker hjelp? Med forskningsspørsmålene: Hva er informantens beskrivelse av hva som gjør at øyeblikket oppleves betydningsfullt? Hvilke beskrivelser gir informanten av sin indre dialog i det betydningsfulle øyeblikket? På hvilke måter har øyeblikket vært av betydning? I det betydningsfulle øyeblikket, hvordan opplever informanten å se seg selv gjennom terapeutens blikk?

Denne oppgaven har blitt til ved flerstemthet. Gjennom dialogen med informantene, teori og forskning, og gjennom samtaler med andre. Jeg er takknemlig for alle stemmene som har bidratt. Arbeidet med dette prosjektet har vært lærerikt på flere områder. Jeg har fått et innblikk i hvordan en forskningsprosess kan foregå. Jeg har utvidet min forståelse og tro på forandringsøyeblikk i terapeutisk samtale. Kunnskapen tar jeg med meg videre i min egen praksis som familieterapeut. Gjennom denne oppgaven har det blitt mer klart for meg at vi aldri blir utlært. Gjennom utforskningen av å lytte til informantenes stemme, og andres stemmer gjennom teori og tidligere forskning, åpnes det opp nye perspektiv og flere måter å forstå på.

De øyeblikkene som har gjort mest inntrykk og på den måten skapt betydning for oppgaven, har vært møtene med informantene. Gjennom deres åpenhet har jeg fått innblikk i deres opplevelsesverden og opplevd å bli berørt av deres historier. Basert på informantenes historier, har jeg fått en dypere forståelse for kraften som ligger i anerkjennelse gjennom terapeutens tilstedeværelse, og for terapeutens væren i møte med den som søker hjelp.

Denne studien har gjort meg mer bevisst på helheten og kompleksiteten i menneskets opplevelse i «et øyeblikk». Det å beskrive og forklare det levende i samspillet, er vanskelig med ord. Det ubegripelige er en stadig påminnelse om at i hverdagsliv og psykoterapi skjer det aller meste utenfor teori. Forholdet mellom teori og livet, er et dilemma vi må forholde oss til. Vi veksler frem og tilbake mellom disse. Vi er underveis, og vi trenger å forske videre i en fortelling uten ende (Schibbye, 2009, s. 407-408).

Jeg vil avslutte med et sitat av Tom Andersen, som jeg opplever er beskrivende for studien:

«Jeg ville ønske, vi helt holdt op med at tale om terapi og forskning som mennesketeknik, og i stedet talte om det som menneskekunst, kunsten at deltage i gensidig samhørighed» (Andersen, 2005, s. 202»).



## 7 Litteraturliste

- Andersen, T. (2005). *Reflekterende prosesser: samtaler Og samtaler om samtalerne*. Dansk psykologisk forlag.
- Anderson, H. (2003). *Samtale, sprog og terapi*. Hans Reitzlers Forlag.
- Bakhtin, M.M. (1993). *Toward a Philosophy of the Act*. University of Texas Press.
- Bakhtin, M. M. (2003). *Latter og dialog: Utvalgte skrifter*. Cappelen Damm Akademisk
- Bateson, G. (1972/2000). *Steps to an Ecology of Mind*. The university of Chicago Press.
- Bateson, G. (1979). *Gregory Bateson`s Mind and Nature. A necessary unity*. Bantam books, Inc.
- Bordin, E. S. (1997). *The Generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance*. *Psychotherapy: Theory, research and practice*. Volume 16, #3, Fall, 1979. 252-260.
- Duncan, L. B. (2012). *Bli en bedre terapeut*. Gyldendal akademiske
- Gergen K. J. & Gergen, M. (2005). *Sosial konstrution. Ind i samtalen*. Dans psykologisk forlag.
- Halvorsen, G. S. (2008). *Relasjonen mellom hjelper og hjelpesøkende Hva gjør den virksom?* *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning – nr. 1 – 2008, 4. årgang*. S. 3-15.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/225899493.pdf>
- Halvorsen, G. S. (2009). *Anerkjennelsens betydning for en hjelpende relasjon: Om selvforståelse og andreforståelse*. *Klinisk sygepleje · 23. årgang · nr. 4 · 2009*. s. 68-78.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/225899493.pdf>
- Halvorsen, G. S. (2011). *Relasjonen mellom hjelper og hjelpesøkende – en studie i forståelsens og anerkjennelsens betingelser og utviklingsmuligheter*. [Doktorgradavhandling, Universitetet i Nordland]. Nord open research archive. <https://nordopen.nord.no/nord-xmloi/handle/11250/141580>
- Honneth, A. (2003). *Behovet for anerkjendelse*. En tekstsamling. Hans Reitzels forlag.
- Honneth, A. (2007). *Kamp om anerkjennelse*. Pax forlag.

- Honneth, A. (2019). *Tingliggjøring og anerkjennelse*. Cappelen Damm akademiske.
- Jensen, P. (2008). *The narrative which connect..., a qualitative research approach to the narratives which connect therapists' personal and private lives to their family therapy practices*. [Doktorgradsavhandling, University of East London]. VID Vitenskapelige Høgskole. <https://vid.brage.unit.no/vid-xmlui/handle/11250/99097>
- Jensen, P. (2009). Virkningsdiskursen. Hvordan spørsmålet "hva virker i terapi?" har kommet til å dominere psykoterapiforskningen og vår egen forståelse av terapi. Universitetsforlaget kirkens familievern. *Fokus på familien*, Vol.37 (3), s. 194-200. <https://www-idunn-no.ezproxy.vid.no/fokus/2009/03/art01>
- Jensen, P. & Ulleberg, I. (2011). *Mellom ordene. Kommunikasjon i profesjonell praksis*. Gyldendal Norsk Forlag.
- Johannessen, A., Tufte, P.A. & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. (5.utg.). Abstrakt Forlag.
- Kierkegaard, S. (1906/1998). *Kjerlighetens gjerninger*. Andresen & Butenschøn AS og Spartacus AS. Norsk utgave ved Egil A. Wyller
- Krogh, T. (2014). *Hermeneutikk. Om å forstå og fortolke*. (2.utg.) Gyldendal Norsk Forlag.
- Kvale, K & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. (3.utg.). Gyldendal Norsk Forlag.
- Lidbom, P.A, Bøe, T.D, Kristoffersen, K. Ulland, D, Seikkula, J. (2015). *How Participants Inner Dialogues Contribute to Significant and Meaningful Moments in Network Therapy with Adolescents*. Springer Science+Business Media. 2015-06, Vol.37 (2), s.122-129  
<https://web-b-ebsohost-com.ezproxy.vid.no/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=78e47c82-f0c6-4ed8-a283-68a21943965b%40sessionmgr102>
- Lock, A. & Strong, T. (2014). *Sosial konstruksjonisme. Terorier og tradisjoner*. Fagbokforlaget.
- Løgstrup, K. E. (1956/1999). *Den etiske fordring*. Cappelen forlag.

Malterud, K. (2017). *kvalitativ metasyntese som forskningsmetode og helsefag*. Universitetsforlaget.

NOU 2019: 20. (2020). *En styrket familietjeneste – en gjennomgang av familieverntjenesten*. Kunnskapsdepartementet.

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2019-20/id2678371/?ch=1>

Olkowska, A. (2013). *Fortsettelsen av jakten på X-Files – Familieterapeuters refleksjoner omkribg bruk av personlige historier og erfarinegr i familierapi*. Fokus på familien, 02/2013 (volum 41). s. 118-135.

Olkowska, A, Sundet, R, Karlsson, BE. (2018). *Kan klient- og resultatstyrt praksis (KOR) bidra til økt brukermedvirkning og med dette til bedrings- og mestringsprosesser i terapi?* Fokus på familien04 / 2018 (Volum 46). s .294-315

Rennie, R. L. (1998). *Person-centred counselling: an experiential approach (mechanics)*. Sage Publications UK; edition

Rober, P. (2005). *The therapists self in dialogical family therapy: some ideas about not-knowing and the therapists inner conversation*. Family process, 2005-12, Vol.44 (4), p.477-495.

<https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.vid.no/doi/pdfdirect/10.1111/j.1545-5300.2005.00073>.

Schibbye, A-L.L. (2009). *Relasjoner – Et dialektisk perspektiv på eksistensielle og psykodynamisk psykoterapi*. (2.utg.). Universitetsforlaget.

Smith, J.A., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, Method and Research*. SAGE Publications Inc.

Snævarr, S. (2017). *Vitenskapsfilosofi for humaniora. En kritisk innføring*. Cappelen Damm.

Stern, D. N. (2003). *Spedbarnets interpersonlige verden*. Gyldendal Norsk Forlag.

Stern, D. N. (2007). *Her og nå. Øyeblikkets betydning i psykoterapi og hverdagsliv*. Abstrakt forlag.

Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. (4.utg.). Fagbokforlaget.

Thrana, H. M. (2015). *Kjærlighet og sosialt arbeid: en studie av kjærlighetens betydning i barnevernets praksis*. [Doktoravhandling, Høgskolen i innlandet]. <https://brage.inn.no/inn-xmloi/handle/11250/282419>

Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. New York: Two penn plaza

Ølgaard, B. (2004). *Kommunikation og økomentale systemer. En introduktion til Gregory Batesons forfatterskab*. (3.utg.). Akademisk Forlag.

Øvreberg, G. & Andersen, T. (2016). *Psykomotorisk fysioterapi. En kildeskrift fra Aadel Bülow-Hansens praksis*. Gudrun Øvreberg i samarbeid med Ingeborg Hanssen og Berit lanssen på eget forlag. Produksjon: Fagtrykk Trondheim

Watzlawick, P., Weakland, J. & Fisch, R. (1996). *Forandring. Prinsipper for hvordan problemer oppstår og hvordan de løses*. Gyldendal, pensumtjeneste. Kopinor Pensum AS.

## 8. Vedlegg

### Vedlegg 1. Godkjenning NSD

NSD sin vurdering

Skriv ut

**Prosjekttittel**

Master i familierterapi og systemisk praksis. Tema for prosjektet: "I et øyeblikk"

**Referansenummer**

968827

**Registrert**

25.06.2020 av Åse Simonsen - aasesimo@gmail.com

**Behandlingsansvarlig institusjon**

VID vitenskapelige høyskole / Fakultet for helsefag / Fakultet for helsefag Oslo

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

Hans Christian Michaelsen, hans.christian.michaelsen@vid.no, tlf: 95048970

**Type prosjekt**

Studentprosjekt, masterstudium

**Kontaktinformasjon, student**

Åse Simonsen , aasesimo@gmail.com, tlf: 97117836

**Prosjektperiode**

20.07.2020 - 31.12.2021

**Status**

01.07.2020 - Vurdert

**Vurdering (1)**

**01.07.2020 - Vurdert**

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 01.07.2020 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte. DEL PROSJEKTET MED PROSJEKTANSVARLIG Det er obligatorisk for studenter å dele meldeskjemaet med prosjektansvarlig (veileder). Det gjøres ved å trykke på "Del prosjekt" i meldeskjemaet.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

[https://nsd.no/personvernombud/meld\\_prosjekt/meld\\_endringer.html](https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html) Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres. TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseopplysninger og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 31.12.2021. LOVLIG GRUNNLAG Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om: - lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen - formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål - dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet - lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet DE REGISTRERTES RETTIGHETER Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20). NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13. Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned. FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon. OPPFØLGING AV PROSJEKTET NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet. Lykke til med prosjektet! Kontaktperson hos NSD: Maren Urheim Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

## Vedlegg 2. Informasjonsskriv

### Vil du delta i forskningsprosjektet

#### "I et øyeblikk"

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å utforske betydningsfulle øyeblikk i terapeutisk samtale, sett fra den som søker hjelp sitt perspektiv. Prosjektet er en del av min masterutdanning i systemisk familierterapi. I dette skrivet gis informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### Formål

Formålet med forskningsprosjektet er å utforske betydningsfulle øyeblikk i terapeutisk samtale, sett fra den som søker hjelp sitt perspektiv. Å undersøke den enkeltes subjektive opplevelse av hva som har vært betydningsfullt, og å utforske den enkeltes forståelse av disse øyeblikkene. Problemstilling: Hvilke øyeblikk i terapeutiske samtaler har vært av betydning for mennesker som søker hjelp? Jeg er opptatt av hvordan den som søker hjelp, opplever å være i den terapeutiske samtalen, med fokus på betydningsfulle øyeblikk. Forskningsspørsmålene mine er: Hva er informantens beskrivelse av hva som gjør at øyeblikket oppleves betydningsfullt? Hvilke beskrivelser gir informanten av sine tanker, i det betydningsfulle øyeblikket? På hvilke måter har øyeblikket vært av betydning? I det betydningsfulle øyeblikket, hvordan opplever informanten å se seg selv gjennom terapeutens blikk? Informasjonen som blir samlet gjennom intervjuene skal brukes til å belyse den beskrevne tematikken i mitt masterprosjekt som skal leveres ved VID vitenskapelige høgskole. Jeg tenker forskningsprosjektet kan gi nyttig kunnskap til praksisfeltet, ved utvidet forståelse for den terapeutiske samtale, gjennom å lytte til den som søker hjelp sin stemme. Jeg ønsker å intervju fem personer som går, eller har gått til terapeutiske samtaler ved et familievernkontor.

#### Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Jeg studerer ved VID vitenskapelige høgskole. Jeg i samarbeid med skolen er ansvarlig for prosjektet.

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

Du får spørsmål om å delta fordi du går/har gått til terapi ved et familievernkontor. Henvendelsen sendes til flere familievernkontor i landet. Din stemme er viktig for å bedre og styrke praksisfeltet innen terapeutiske samtaler.

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

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det ett intervju med meg. Det varer ca 1- 1,5 time. Her vil jeg stille spørsmål som handler om å få frem din opplevelse og din stemme rundt temaet for forskningsprosjektet. Utgangspunktet for spørsmålene er problemstillingen og forskningsspørsmålene. Intervjuet inneholder spørsmål som: Kan du beskrive et betydningsfullt øyeblikk, hva som skjedde, slik du opplevde det? Hvordan forstår du det som skjedde? Kan du beskrive hva du følte i øyeblikket? Var det noe terapeuten sa eller gjorde som hadde betydning for at øyeblikket opplevdes betydningsfullt for deg, eventuelt hva? Har det betydningsfulle øyeblikket skapt endring, på hvilken måte? Opplysningene registreres ved lydopptak av intervju og notater. Hvor intervjuet skal gjennomføres avtales med hver enkelt deltager.

#### Det er frivillig å delta

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

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

Jeg vil bare bruke opplysningene til formålene jeg har fortalt om i dette skrevet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Ingen personopplysninger (fødselsdato, adresse, osv) blir innhentet i denne studien. Opplysningene vil kun være tilgjengelig for meg. Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres adskilt fra andre data. Opplysninger innsamlet gjennom lydopptak og notater, vil oppbevares i låsbart skap og PC som er beskyttet av brukernavn og passord. Anonymisering av deg som deltaker vil ivaretas ved at det ikke brukes navn, kontaktopplysninger og sensitiv informasjon. I publikasjon vil du kunne kjenne igjen egne fortellinger og sitater, men jeg vil anonymisere, så ikke deltagerne skal kunne gjenkjennes i publikasjon.

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

anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er utgangen av desember 2021. All innsamlet opplysning gjennom lydopptak og notater, slettes etter prosjektet er ferdig.

### **Dine rettigheter**

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

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

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

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. På oppdrag fra VID vitenskapelige høgskole har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

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

- Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med: Åse Simonsen, masterstudent ved VID vitenskapelige høgskole, [aasesimo@gmail.com](mailto:aasesimo@gmail.com), tlf: 97117836. Veileder: Alicja Olkowska, Universitetslektor OsloMet, [alicja@oslomet.no](mailto:alicja@oslomet.no). Prosjektansvarlig: Hans Christian Michaelsen, [hans.christian.michaelsen@vid.no](mailto:hans.christian.michaelsen@vid.no).

- Personvernombud ved VID vitenskapelige høgskole, Nancy Yue Liu, mail: [nancy.yue.liu@diakonhjemmet.no](mailto:nancy.yue.liu@diakonhjemmet.no)

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

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

Med vennlig hilsen Åse Simonsen Masterstudent, Master i Familierapi og systemisk praksis ved VID vitenskapelige høgskole.



## Samtykkeerklæring

Selv om jeg har bekreftet at jeg vil delta i prosjektet nå, kan jeg på ethvert tidspunkt trekke meg uten begrunnelse og også be om at innsamlede data slettes.

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «I et øyeblikk», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- ◆ å delta i intervju
- ◆ Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet.

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Vedlegg 3. Intervjuguide

### Intervjuguide

#### Rammen for intervjuet

Intervjue vil vare ca 1- 1,5 time. Jeg legger til rette for en avslappet stemning. Et rom hvor en kan sitte uforstyrret. Jeg serverer kaffe/te, vann. Jeg er sensitiv som intervjuer, både for å kunne skape et klima av fortrolighet og trygghet, og for å kunne lytte på en slik måte at jeg hører noe jeg ikke visste fra før. Jeg har skrevet noen spørsmål ut fra tema, for å sette retning for hva slags kunnskap jeg er ute etter, men følger den ikke slavisk. Jeg er fleksibel, og kan endre intervjuguiden underveis i datainnsamlingen, når jeg får mer innsikt og ser hvor det er nyttig å sette fokus, og tilpasses møtet med den enkelte deltaker. Jeg er oppmerksom og lyttende, og spør om det jeg kommer på underveis, som jeg tenker er nyttig for å fange opp den enkeltes subjektive opplevelse så fullstendig som mulig.

#### Innledning

-Presentasjon av meg selv

-Informasjon ut fra informasjonsskriv om anonymitet, samtykke, videre bruk av masteroppgaven.

- I intervjuet vil det være noen spørsmål som vil handle om en tredjeperson, terapeuten.

Tredjepersonsopplysninger er personidentifiserbare opplysninger som en registrert gir om andre enn seg selv. Jeg vil minne om at det ikke må opplyses navn, opplysninger, sensitiv informasjon eller historier hvor enkeltpersoner kan identifiseres, men snakke generelt (på gruppenivå).

#### Presentasjon av prosjektet og problemstilling:

Temaet for forskningsprosjektet mitt er: «I et øyeblikk». Jeg er nysgjerrig på og ønsker å utforske betydningsfulle øyeblikk i terapeutisk samtale, sett fra klientens perspektiv. Jeg er nysgjerrig på klienters opplevelse av betydningsfulle øyeblikk, og indre dialog i samtalen.

Problemstilling: Hvilke øyeblikk i terapeutiske samtaler har vært av betydning for mennesker som søker hjelp?

#### Intervjuet

**Del 1. Med utgangspunkt i forskningsspørsmålet: Hvilke beskrivelser gir informanten av sin indre dialog, i det betydningsfulle øyeblikket?**

-Er det noen øyeblikk du kan huske fra terapien, som har vært betydningsfulle for deg? Kan du beskrive et betydningsfullt øyeblikk, hva som skjedde, slik du opplevde det?

-Hvem sa eller gjorde hva?

-Hvordan forstår du det som skjedde?

-Kan du fortelle noe mer om hva du tenkte i øyeblikket?

-Kan du beskrive hva du følte i øyeblikket? -Hvor lenge varte øyeblikket?

-Hva skjedde rett før det betydningsfulle øyeblikket?

**Del 2: Med utgangspunkt i forskningsspørsmålet: I det betydningsfulle øyeblikket, hvordan opplever informanten å se seg selv gjennom terapeutens blikk?**

-Kan du beskrive hva som skjer mellom deg og terapeuten i øyeblikket?

-Hvordan forstår du det som skjedde?

-Var det noe terapeuten sa eller gjorde som hadde betydning for at øyeblikket opplevdes betydningsfullt for deg, eventuelt hva?

-Tror du terapeuten la merke til at dette var et betydningsfullt øyeblikk for deg? I så fall, hva skjedde som gjorde at du tror det?

-Fulgte terapeuten det opp med spørsmål? Eller ikke? Hvordan tolker du det terapeuten gjorde/ikke gjorde?

-Ble din opplevelse i det betydningsfulle øyeblikket, bekreftet av terapeuten? På hvilken måte opplevde du deg bekreftet?

-Hva tenkte du inni deg, som du ikke sa? -Noe du savnet/hadde trengt i øyeblikket?

**Del 3: Med utgangspunkt i forskningsspørsmålene: Hva er informantens beskrivelse av hva som gjør at øyeblikket oppleves betydningsfullt? På hvilke måter har øyeblikket vært av betydning?**

-Kan du fortelle noe om hva du tenker er det som gjør at øyeblikket oppleves betydningsfullt for deg? Hva handler det om?

-Hva er viktig for deg å si om dette øyeblikket?

-Kan du beskrive på hvilke måter øyeblikket har vært av betydning for deg?

-På hvilken måte gav det betydningsfulle øyeblikket deg mening?

-Har det betydningsfulle øyeblikket skapt endring, på hvilken måte?

Avslutning av intervjuet:

-Noe du ønsker å fortelle, ønsket å få frem, før vi avslutter?

-Jeg takker deltakeren

## Vedlegg 4. Foto fra deler av analyseprosessen

«Å være transparent som terapeut»	37 Å: mm	
	38 I.2: så er vi jo forskjellige mottakere, og tolker jo ting forskjellig, så var hun så god på, som jeg sier,	
	39 oversette fra den ene til den andre.	
	40 Å: ja	
Teori: «Indre dialog»? Rober og Lidbom	41 I.2: (02:14) eller på en måte å gjøre seg til en, ja jeg vil jo si oversetter, men samtidig som at hun drøfta eller	
	42 tenkte høyt om hvordan hun oppfatta det, også kunne vi si oss enige eller uenige på det.	
	43 Å: a, okei	
	44 I.1: Og den er veldig nyttig.	
	45 Å: ja, den opplevdes nyttig	
	46 I.2: ja, jeg opplevde det som det	
	47 Å: ja	
Teori: «Her og nå øyeblikk» Daniel Stern.	48 I.2: ah, for i og med at vi er så forskjellige mottakere, og tolker ting forskjellig, så blir det fort misforståelse	
Hermeneutiske sirkel, den skapende samtalen: felles forståelse, deling av mening, punktuelt og	49 hvis, en har jo og forventninger oppi dette, og hvis den ene eller andre forventer jamen dette burde du	
	50 forstå	
	51 Å: mm	
	52 I.2: så var det så godt å ha denne terapeuten til igjen å kunne gripe inn, jamen stopp nå litt	
	53 Å: ja	
	54 I.2: jeg tror egentlig at det den eller den vil frem til kan kanskje se noe ut som sånn. Og så ble det mye løst,	
	55 bare på bakgrunn av det.	
	56 Å: okei, ja, og, flott og	
	57 I.2: og det var gode sånne, eller betydningsfulle situasjoner kjente jeg på, husker jeg	
	58 Å: ja, ja men så fint	
	59 I.2: Ja, ja	
	60 Å: og, ehm, jeg spør kanskje vanskelig, men	
	61 I.2: ja	
	62 Å: kan du huske en sånn konkret episode hvor det skjedde? Kanskje det gjaldt et eller annet spørsmål? eller	
	63 du sa en problemstilling	
	64 I.2: ja	

**Åse Simonsen**  
38-39. God på å oversette fra den ene til den andre

**Åse Simonsen**  
41, 44. Terapeuten drøfta/tenkte høyt hvordan hun opplevde det. Så kunne vi si oss enige eller uenige i det. Opplevdes veldig nyttig.

**Åse Simonsen**  
48, 52, 54, 55, 57. Vi er forskjellige mottakere, vi tolker ting forskjellig, har forventninger, og det blir lett misforståelser. Godt å ha terapeuten som grep inn og sa stopp nå litt, jeg tror egentlig at den eller den vil frem til kanskje kan se ut som sånn, og så ble mye løst bare på bakgrunn av det. Det var sånne gode eller betydningsfulle situasjoner kjente jeg på.

Merkelapp: oversetter	
<b>Temaer:</b>	<b>Sitater:</b>
Terapeuten som oversetter. «En tredjepart som tolker».	Terapeuten legger det frem på en måte sånn at partner skjønner meg litt bedre. (setning: 30).
Terapeuten som oversetter. «En tredjepart som tolker».	Det at en kan ha en tredjepart som på en måte kan tolke litt mer, og forklare det til min partner på en annen måte, det synes jeg er fint. (setning: 35, 36, 38).
«Å oversette, tolke»	Terapeuten la det frem på en litt annen måte, men med samme innhold. (setning: 146, 147).
Oversette	Terapeuten var veldig flink på å legge det frem på en måte, ikke så kritisk. (setning: 181, 183).
Terapeuten med hjem. Oversetter.	Skulle jo egentlig ønske vi kunne tatt terapeuten med oss hjem, sånn at terapeuten alltid kan være der. (setning: 276, 278).
Merkelapp: språket bekreftelse	
<b>Temaer:</b>	<b>Sitater:</b>
Oversette	Når jeg prøvde å fortelle hvordan jeg hadde det, så gjenfortalte terapeuten gjerne eller sa det en gang til, og spør om partner oppfatter det, og da føler jeg at når det blir sagt av en tredjepart så er det lettere for partner å forstå. (setning: 55, 57, 59, 61, 63).
Terapeuten gjenfortalte eller sa det en gang til.	
Spurte om partner oppfatta det, «jeg følte» (lettere for partner å forstå)	
Kroppen: mild, mindre truende	Terapeuten bruker litt andre ord, og er veldig mild. Jeg tror det hjelper veldig godt for min partner, det

Hovedtema: Anerkjennelse – min opplevelse nok (forståelse, og følelser nøkkelord)

Undertema:	Sitater Informant 1:	Sitater Informant 2:	Sitater informant 3:	Sitater Informant 4:	Sitater Informant 5:
<p>Anerkjennelse</p> <p>Anerkjennelse</p> <p>Anerkjennelse: bekræftelse på min opplevelse</p> <p>Anerkjennelse på følelsene</p> <p>Bekræftelse</p> <p>Bekræftelse/ anerkjennelse/min opplevelse nok</p> <p>Øyeblikket – sa noe om den nåre dialogen – terapeuten spurte på en måte som gjorde at jeg fikk det frem</p> <p>Leoni, Daniel Steen</p> <p>Å forstå</p> <p>Jeg har fått mer mot, følelse, selvet</p> <p>Følelser i terapi. Beveget, berørt.</p>	<p>«Min opplevelse var nok» (setning 640).</p> <p>Jeg merket at terapeuten viste meg forståelse, gjennom en kombinasjon av roen til terapeuten, hvordan terapeuten så på meg, hadde tid, og gjennom det terapeuten sa» (setning 630, 632, 634, 636)</p>	<p>Terapeuten var så anerkjennende. På grunn av terapeuten var så anerkjennende og oversatte så greit – gjorde det at jeg kunne ha bedre tro på at det jeg kjente på det var ikke helt feil (informant 1 sier også noe om dette). (setning 371, 373, 375)</p> <p>Det å bli sett! Tenker jeg er ikke bare barn som trenger voksne lenger, jo også å bli sett og bli anerkjent og bli bekræftet. (setning 603, 605).</p> <p>Trygghet på at det er helt ok å føle det du føler (setning 320)</p>	<p>Terapeuten kommenterte på en passiv måte, eller på en fin måte som gjør at du føler deg anerkjent, men allikevel uten at den andre blir krenka (419, 420).</p> <p>Det å forstå at andre ser ikke alltid verden slik som jeg gjør. (setning 1275).</p> <p>Når sier jeg det, det hjelper jo litt på da, for da kan jo partner skjønne hvor jeg er, hvorfor jeg føler. Og så skjønner jeg meg selv og. (setning: 455, 457).</p>	<p>Det å få en tilbakemelding på at det er greit, at jeg ikke skal sette meg selv til sides lenger, jeg skal bare ikke finne meg i det. Det at det er greit, er ikke noe jeg er så veldig vant til. Det følte veldig godt at terapeuten bekræftet at det er greit. (setning: 396, 397, 401, 403, 405).</p> <p>Jeg merket at partner ble beveget, og det blir min partner ikke så ofte. Og det er fint, da føler man på en måte at det trenger inn. (setning: 131, 133).</p> <p>Jeg kjente på en ro. Å snakke om følelser er kanskje sånn jeg blir rolig av å snakke om det. Ja jeg må det. Jeg føler meg roligere, og blir ikke sånn på bugget.</p>	<p>Jeg synes det var deilig at jeg fikk en tredjepart som sa det, dette er ikke greit, at det kunne påpekes fra en utenforstående, det følte jeg var veldig bra for min del. (setning 120, 124, 126).</p> <p>Jeg fikk medhold. Synes det var positivt, for jeg føler det er innlysende at det ikke er greit. (setning: 139, 141, 142).</p>

Hovedfunn: Et øyeblikk av å fornemme» («Opplevelse av det kroppslige, følelser i øyeblikket)

Hovedfunn: «Et øyeblikk av å fornemme»	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Undertema	Informant 1	Informant 2	Informant 3	Informant 4	Informant 5
Å kjenne trygghet	Nei	Ja	Ja	Ja	Ja
Terapeutens tilstedeværelse, kroppsspråk (gjør noe følelsesmessig med informanten).	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja