

VID

«Når parforholdet skranter»

En kvalitativ studie av par- og familieterapeuter sine erfaringer med parterapi, og hvordan erfaringene har innvirket på egen praksis

Edel Marie Erdal-Arvnes

VID vitenskapelige høgskole, Oslo

Masteroppgave

Master i familieterapi og systemisk praksis, MAFAM-18

Antall ord: 23414

27.05.2022

Opphavsrettigheter:

Forfatteren har opphavsrettighetene til oppgaven.

Nedlastning for privat bruk er tillatt

Forord

Bak produksjonen av denne masteroppgaven står det både byggmestere, prosjektledere, tilretteleggere, kunnskapsformidlere, og støtteapparat. Noen har hatt alle rollene på en og samme tid, og alle fortjener en takk, og kanskje også en medalje for utholdenhet.

Jeg vil starte med å takke de fire kloke og inspirerende informantene mine. Takk for at dere ville dele av deres erfaringer. Takk for alle fine refleksjonene og kunnskapen dere har beriket meg med. Uten dere hadde ikke dette prosjektet sett dagens lys. Prosjektet hadde heller aldri sett dagens lys uten min kloke, tålmodige og engasjerende veileder, Vibeke Lorentzen. Takk for at du, uten unntak, alltid har fått meg i balanse når jeg har trengt det. Takk for din tilgjengelighet, for at du har utfordret meg, løftet meg, og delt av din kunnskap. For at du har lagt godviljen til når jeg i min tvil og frustrasjon både har vært kaotisk og emosjonell.

Takk til alle medstudenter, lærere og forelesere på VID, som gjennom fire år har bidratt med inspirasjon, og fine refleksjoner. En ekstra takk rettes også til Gunnar Nodland som alltid velvillig har delt av sin kunnskap, raushet og ro. Så til Kristine og Annette – mine følgesvenner, emosjonelle støtte, reguleringsstøtte og ventilatorer. Takk til dere, og for at dere har blitt en del av mitt liv. Takk til mine fine venner og kolleger, som har hørt på meg, tålt meg, lest for meg og stått på sidelinjen og heiet på meg. Deres innsats har vært uvurderlig for meg.

Sist, men ikke minst, takk til min fine familie. Min omsorgsfulle og ekstremt rause mann, Stian. Du har styrt skuta her hjemme med en heroisk tålmodighet og forståelse. Jeg er uendelig takknemlig for all tiden du har frigjort for at jeg kunne fullføre dette prosjektet. Jeg er takknemlig for at jeg i all min dårlige samvittighet, for manglende tilstedeværelse, tross alt har hatt visshet om alle har hatt det bra. Du er en ekte hverdagshelt. Saga og Tinde – våre fine, tålmodige, vitebegjærlige barn, takk for at dere er de dere er. Nå er det straks deres tur til å starte på skole og jeg skal være der ved deres side - med min fulle oppmerksomhet på dere.

Bærum, 27.05.2022, Edel Marie Erdal-Arves

Sammendrag

Hensikten med denne kvalitative studien har vært å gi et innblikk i par- og familieterapeuters personlige erfaringer med å gå i parterapi, og videre se på hvordan erfaringene har vært med å påvirke deres praksis. Funnene er beskrevet etter gjennomføring av fire semistrukturerte intervjuer, og analyse inspirert av systematisk tekstkondensering, modifisert av Kirsti Malterud (2018). Ut fra dette arbeidet endte jeg opp med fire hovedkategorier. Hovedkategoriene med tilhørende underkategorier belyser studiens problemstilling. Funnene indikerer at par- og familieterapeuter som selv har gått i parterapi, har flere sammenfallende erfaringer. Det hadde i fortsettelsen vært interessant å se om disse erfaringene er særegne for par- og familieterapeuter, eller om også mennesker med annen utdanning og yrkesbakgrunn også har noen av de samme opplevelsene.

Diskusjonen er ment å utvide forståelsen av funnene, og tar blant annet for seg hvordan informantenes erfaringer kan være med på å gi flere nyanser til allerede etablerte fagbegrep i familieterapifeltet, som nøytralitet og anerkjennelse i terapi. Videre diskuteres hvordan de personlige erfaringene med å gå i parterapi har vært med på å påvirke par- og familieterapeutenes profesjonelle praksis. Det blir vurdert at informantenes erfaringer på ulike vis har virket inn på deres praksis, på godt og vondt. I perioden der de selv gikk i parterapi og opplevde utfordringer i parforholdet kunne det være utfordrende å skille mellom egne og klientenes behov. Det er imidlertid funn som kan indikere at denne sorteringen har blitt lettere etter hvert som tiden har gått. Dermed kan også erfaringenes bidrag til praksis også fortsette å vokse, dersom man tillater det.

Nøkkelord: Familieterapi, resonans, parterapi, nøytralitet, allianse, anerkjennelse

Abstract

The purpose of this study is to give insights into couples- and family therapists personal experience with attending couples therapy sessions themselves, and to give insight on how this experience have influenced their own professional practice. By conducting 4 semi-structured interviews and applying systematic text condensation, modified by Kirsti Malterud (2018), to analyze the interviews, I formed 4 main categories with succeeding sub-categories that sheds lights on this study's problem statement. The findings indicates that couples- and family therapists that has undergone couples therapy have several concurrent experiences. For further research it would have been interesting to see if these experiences are unique to couples- and family therapists, or whether people with other education and professional backgrounds also have some of the same experiences.

The discussion part is intended to provide a deeper meaning of the findings. For example, by examining how the informants experience can provide more nuances to pre-existing professional terms like neutrality and recognitions, both highly important terms within the family therapy field. Further discussions dwells on how the personal experience with attending therapy sessions have influenced the informant's own professional approach. The findings indicates that their personal experience have had an impact on their own practice, for better or for worse. During the period the informants attended therapy themselves, all of them had challenges distinguishing between their own needs and the needs of their clients. Although it appears that this confusion has healed over time and that their personal experience has elevated their professional practice into a continuous learning cycle.

Key word: Family therapy, resonance, couples therapy, neutrality, alliance, recognition

Innholdsfortegnelse

1	Innledning	1
1.1	Bakgrunn for valg av tema.....	1
1.2	Studiens formål og relevans	2
1.3	Problemstilling.....	2
1.4	Begrepsavklaring og avgrensninger.....	3
1.5	Oppgavens oppbygging	3
2	Studiens teoretiske ramme	5
2.1	Fra systemteori til familierapi	5
2.1.1	Generell systemteori (GST) og kybernetikk.....	5
2.1.2	Systemtenkningens plass i familierapifeltet	6
2.1.3	Systemisk familierapi	6
2.2	Sosialkonstruksjonisme	7
2.3	Diskurser	8
2.4	Språk.....	8
2.5	Nøytralitet som invitasjon til nysgjerrighet.....	9
2.6	Anerkjennelse i terapi	10
2.7	Terapeutisk arbeidsallianse	11
2.8	Terapeutens forhold til egne livserfaringer.....	12
2.8.1	Transparens og selvrefleksivitet gjennom indre og ytre dialog	12
2.8.2	Resonans	13
2.8.3	Intersubjektivitet	14
2.9	Forandring	15
2.10	Relevant forskning.....	16
2.10.1	Erfaringenes innflytelse på terapeutisk praksis.....	17
2.10.2	Terapeutens byrder og arbeidsalliansen	18
3	Metode	19
3.1	Vitenskapsteoretisk grunnlag	19
3.1.1	Sosialkonstruksjonisme	19
3.1.2	Fenomenologi.....	20
3.1.3	Hermeneutikk.....	21
3.2	Kvalitativ metode	22
3.2.1	Kvalitativt forskningsintervju.....	22
3.2.2	Utforming av intervjuguide	22
3.2.3	Utvalg og rekruttering av informanter	23

3.2.4	Gjennomføring av intervju	24
3.2.5	Transkribering.....	26
3.2.6	Egen forforståelse	26
3.3	Reliabilitet og validitet.....	27
3.4	Etiske vurderinger	28
3.4.1	Informert samtykke.....	29
3.4.2	Ivaretagelse av konfidensialitet.....	29
3.4.3	Potensielle konsekvenser og egen rolle	30
3.5	Analysen - steg for steg	30
3.5.1	Helhetsinntrykk – fra kaos til tema	31
3.5.2	Meningsbærende enheter – fra tema til koder.....	31
3.5.3	Kondensering – fra koder til mening.....	32
3.5.4	Syntese – fra kondensering til beskrivelser og konsepter.....	32
4	Funn	34
4.1	Presentasjon av informantene	35
4.2	Terapeutens nøytrale posisjon.....	36
4.2.1	Nøytralitet som opprettholder	37
4.2.2	Den ikke-nøytrale terapeuten	38
4.3	Kampen mellom tiden man har, og tiden det tar.....	39
4.3.1	Når terapeuten blir utålmodig	40
4.3.2	Balansen mellom tålmodighet og fremdrift.....	41
4.4	Et nytt grunnlag for egen praksis	42
4.4.1	Å selv ha kjent på hvor mye det kan svinge	42
4.4.2	Ønsket om å ikke videreføre egne negative erfaringer.....	43
4.5	En kontinuerlig selvrefleksiv prosess.....	44
4.5.1	Å bruke egne erfaringer	44
4.5.2	Hva er mitt og hva er ditt?.....	45
5	Diskusjon	47
5.1	Fra et møte med terapeutens nøytrale posisjon, til.	47
5.1.1	Et møte med manglende handling og ansvar?.....	48
5.1.2	Et møte med manglende anerkjennelse	49
5.1.3	Fra nøytralitet til allianse.....	50
5.2	Ikke for langsomt, og ikke for raskt – betydning av tålmodighet.....	51
5.2.1	Utålmodighetens påvirkning	52
5.2.2	Forandring og forskjeller	53
5.3	Erfaringenes innvirkning på egen praksis.....	55

5.3.1	Svingningenes utvidelse av diskursive grenser	55
5.3.2	Gjør mot andre slik du vil at de skal gjøre mot deg.....	57
5.4	Erfaringenes fordring til selvrefleksivitet	58
5.4.1	De personlige erfaringenes muligheter og begrensninger.....	58
5.4.2	Mitt, ditt, eller begge sitt?.....	60
6	Hva kan denne studien vise oss?.....	62
6.1	Implikasjoner for praksis	62
6.1.1	Relevans for mennesker som jobber med mennesker.....	63
6.1.2	Relevans for faglige veiledere	63
6.2	Implikasjoner for videre forskning	64
6.3	Mulige svakheter ved studien	64
6.4	Avsluttende kommentarer	65
	Litteraturliste	67
	Vedlegg 1: Intervjuguide	73
	Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykke til deltagelse.....	75
	Vedlegg 4: Godkjenning fra NSD	78
	Vedlegg 5: Eksempel på kodeprosess	80

1 Innledning

Frøet, som spiret til å bli starten på denne masteroppgaven, ble sådd allerede første året på videreutdanningen i familierapi og systemisk praksis. I løpet av den andre studieuken sa en foreleser til forsamlingen at flere av oss kom til å oppleve samlivsbrudd i løpet av studiet. At mennesker av ulike årsaker går fra hverandre er ikke overraskende, men spørsmålene som dukket opp i etterkant var i hvilken grad familierapeuter selv benytter seg av par og familierapeutiske tilbud. Statistisk sentralbyrå (SSB) oppgir at det i første kvartal av 2020 var 5 367 580 mennesker i Norge (Statistisk sentralbyrå, 2021). Av disse 5,3 millionene var det 30360 som av ulike årsaker var i kontakt med familievernkontoret for bistand (Statistisk sentralbyrå, 2021). I 2020 utgjorde dette 0,5 % av Norges befolkning. I tillegg til familievernkontor finnes det også private aktører som tilbyr familierapeutiske tilbud. Dette innebærer trolig at den reelle prosentandelen ligger høyere. Hvor mange av disse 0,5% som er utdannet som familierapeuter er ikke oppgitt, men vi kan anta at også familierapeuter er representert i denne statistikken. Det er i denne ukjente prosentdelen av statistikken at nysgjerrigheten har vokst seg større. Hvordan er familierapeutenes erfaring med å gå i par- og familierapi? Virker erfaringene inn på egen rolle som familierapeut? Er dette erfaringer som tilfører noe nytt til egen praksis, eller kan de også være begrensende? Dette er noen av spørsmålene som blir forsøkt belyst gjennom denne studien.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Som familieveileder i barnevernfaglig kontekst møter jeg foreldre og barn som ønsker hjelp i møte med barna, partnere, eks partnere eller øvrig familie og nettverk. Gjennom dette arbeidet har både jeg og mine kolleger erfart å møte familier der assosiasjonene til eget liv blir sterke. Hvordan vi forholder oss til denne gjenkjennelsen er ulikt. Noen forsøker å unngå å jobbe med tematikk som lett kan assosieres med eget liv, andre ser på det som en ressurs i møte med familiene. Selv veksler jeg mellom hvor jeg befinner meg i dette landskapet. Videre har jeg gjennom arbeidslivet og studiet fått høre at det er viktig å skille mellom privat og personlig, eller at egne erfaringer må være bearbeidet før man går inn i tilsvarende tematikk. Disse utsagnene har jeg tatt imot og fylt med mening, uten å reflektere over at det ikke alltid vil være anledning til å ta en pause fra arbeidslivet for å bearbeide egne erfaringer.

Livet skjer her og nå, og av og til må disse prosessene løpe parallelt. Temaet for studien har kommet til som følge av disse refleksjonene og erfaringene, og bidratt til et ønske om å finne flere nyanser og utvidelser av den underliggende forståelsen om at det private livet påvirker terapeutisk praksis.

1.2 Studiens formål og relevans

Studiens formål er å tilby flere nyanser og utvidelser til den eksisterende forskningen som taler for at det private livet påvirker terapeutisk praksis. Dette ved å se på par- og familierapeuters erfaringer med å oppleve utfordringer i parrelasjonen, å gå i parterapi, parallelt med å selv drive parterapi som en del av sitt daglige virke. Videre har studien som formål å belyse hvordan noen familierapeuter bevisst eller ubevisst forholdt seg til disse erfaringer i møte med sine klienter. Studien kan være et bidrag til å øke forståelsen av de indre prosessene som pågår i enkelte terapeuter når klientenes erfaringer på ulike måter er sammenfallende med terapeutens erfaringer. Studien kan på denne måten være relevant for terapeuter, barnevernspedagoger, sosionomer eller andre som i sitt arbeid møter mennesker i ulike livssituasjoner.

1.3 Problemstilling

Tittelen på oppgaven har blitt «Når parforholdet skranter – familierapeuters personlige erfaringer med familierapi», og problemstillingen som jeg skal se nærmere på er:

Hvilke personlige erfaringer har par- og familierapeuter fra parterapi, og hvordan påvirker erfaringene egen praksis?

Studien tar for seg par- og familierapeuters erfaringer med å gå i parterapi, og deres tanker rundt hvordan dette har påvirket deres arbeid, både underveis og i etterkant.

1.4 Begrepsavklaring og avgrensninger

I det følgende gis en kort gjennomgang av oppgavens mest sentrale begrep, samt noen avgrensninger som er gjort knyttet til studiens informanter. Dette for å gi leser et større innblikk i hvilken mening som er tillagt begrepene, og hvordan det er lagt til rette for at problemstillingen kan bli besvart på best mulig måte. En mer inngående gjennomgang av inklusjonskriteriene vil imidlertid bli gitt i kapittel 3.

Familieterapeut er ikke en beskyttet tittel, og det finnes i dag flere ulike utdanningsinstitusjoner i Norge som utdanner familieterapeuter gjennom både videreutdanning og masterutdanning (Jensen, 2013, s. 294). I denne studien er det ikke lagt vekt på *hvor* informantene har tatt utdanningen sin. Tittelen «par- og familieterapeut» henviser i denne studien til en person som minimum har fullført videreutdanning i par- og familieterapi og/eller familieterapi og systemisk praksis. Bakgrunnen for denne avgrensningen dreier seg om ønsket om å se funnene i lys av familieterapi og systemisk praksis. Begrepet «parforhold» refererer til to av samme eller ulikt kjønn, som er gift eller samboende. Lengden på parforholdet og terapiforløpet, om de har barn, og om de ble værende eller avsluttet parforholdet har ikke vært en del av inklusjonskriteriene. Begrepet «parterapi» refererer i denne studien til gjentakende samtaler med en par- og familieterapeut, der fokuset i samtalen har vært på parrelasjonen.

1.5 Oppgavens oppbygging

Oppgaven er delt inn i seks kapittel. Oppgavens første kapittel er innledningen, som har hatt til hensikt å gjøre rede for oppgavens utgangspunkt og tema. I kapittel to vil den teoretiske rammen bli gjennomgått. Dette inkluderer også relevant forskning rundt studiens aktuelle problemstilling. Den presenterte teorien har til hensikt å synliggjøre rammen som informantenes fortellinger er forstått innenfor. Kapittel tre er oppgavens metodekapittel. Kapitlet har til hensikt å synliggjøre studiens vitenskapsteoretiske utgangspunkt, de metodiske valg som er tatt i forkant og underveis i prosessen, samt studiens foretrukne analysemetode. Kapittel fire presenterer funnene etter gjennomgått analyse, inspirert av Malterud (2018) sin systematiske tekstkondensering, før dette materialet diskuteres i kapittel fem. Kapittel seks er oppgavens siste og avsluttende kapittel. Der vil avsluttende

refleksjoner og oppsummering av studiens funn bli presentert. Videre vil studiens implikasjoner for praksis og videre forskning bli gjennomgått.

2 Studiens teoretiske ramme

Teorien ligger til grunn for hvordan den innsamlede dataen blir forstått og gitt mening (Malterud, 2018, s. 47). I denne delen vil studiens teoretiske ramme bli presentert.

De to store filosofiske retningene som påvirker familierapifeltet er systemteori og sosialkonstruksjonismen (Gehart, 2016, s. 47). Det vil derfor innledningsvis bli gjort rede for de delene av dette grunnlaget som anses som relevant for besvarelsen av studiens problemstilling. Videre vil aktuelle teoretiske perspektiver og begreper fra familierapifeltet bli presentert, også disse har sine røtter i systemteori, kommunikasjonsteori, og sosialkonstruksjonistiske perspektiver.

2.1 Fra systemteori til familierapifeltet

Systemteori beskrives som et fellesbegrep, og omfatter forskjellige teorier; kybernetikk, generell systemteori, spillteori med flere (Schjødt & Egeland, 1992, s. 49). Isolert sett sier ikke systemteori noe om familierapifeltet, men systemteorien har dannet et grunnlag for ulike måter å betrakte interaksjon og mellommenneskelige utfordringer på (Schjødt & Egeland, 1992, s. 37). På denne måten kan teorien også bidra til å belyse studiens funn. De teoriene som har fått størst betydning for denne studien er først og fremst kybernetikk og den generelle systemteorien.

2.1.1 Generell systemteori (GST) og kybernetikk

Generell systemteori er utviklet av Ludwig von Bertalanffy (Schjødt & Egeland, 1992, s. 69). Bertalanffy ønsket gjennom sitt arbeid å erstatte det mekanistiske grunnlaget for naturvitenskapen med et holistisk perspektiv (Capra & Lusi, 2016, s. 125). Dette kan forstås som en mer kompleks måte å betrakte verden og dens medlemmer på, der man så etter sammenhenger fremfor årsaker. Generell systemteori har mange fellestrekk med kybernetikken, og man var opptatt av å forstå familiesystemer som et åpent system, som var i kontinuerlig endring, uten å være avhengig av påvirkning fra noe utenfor systemet (Schjødt & Egeland, 1992, s. 69). Det er i disse beskrivelsene vi finner likhetene, men også noen ulikheter med kybernetikken. I førsteordens kybernetikk var oppmerksomheten rettet mot systemets behov for å opprettholde stabilitet innenfor snevre grenser. Annenordens

kybernetikk så på endringsprosesser i familier som noe som kunne skje uavhengig av en forstyrrelse utenfra, og skilte seg på denne måten fra førsteordens kybernetikk, der endring ikke spilte en fremtredende rolle (Schjødt & Egeland, 1992, s. 69). En av de mest sentrale representantene for kybernetikerne var Norbert Wiener (Schjødt & Egeland, 1992, s. 61). Wiener ble en stor inspirasjonskilde for Gregory Bateson, som trekkes frem som den mest sentrale skikkelsen for aktualiseringen av systemtenkningen i familieterapifeltet (Capra & Lusia, 2016, s. 128-129).

2.1.2 Systemtenkningens plass i familieterapifeltet

Bateson sitt arbeid går igjen i mye av litteraturen om systemisk familieterapi. Blant annet aktualiserte Bateson tanken om at man ikke kan manipulere mennesker til endring, og at endring må skje gjennom samarbeid (Schjødt & Egeland, 1992, s. 73). Dette kan forstås som at terapeuten ikke kan betraktes som en objektiv part som kan stå utenfor systemet og skape endring, men at endring skjer gjennom interaksjon og forhandlinger mellom systemets medlemmer. Bateson (1972) viser til begrepet kybernetisk sirkularitet, for å forklare hvordan samspill og kommunikasjon i den levende verden, best forklares med sirkulære beskrivelser til fordel for årsak-virkning tenkningen (s. 451). Et problem i en familie kan på denne måten ses på som et resultat av interaksjon mellom individene i systemet, eller ytre påvirkninger, fremfor et resultat av egenskapene til de enkelte. Et annet sentralt begrep i Bateson sin forståelse er kontekst, og viser til den sammenheng ett gitt fenomen blir forstått i (Bateson, 1972, s. 409). Et eksempel på dette kan være at et og samme spørsmål kan bli forstått ulikt om det stilles i en terapeutisk kontekst kontra på treningssenteret. I dette eksempelet viser konteksten til de rammene som spørsmålet blir stilt innenfor, og kan være avgjørende for om spørsmålet oppfattes som relevant, eller upassende. Kommunikasjon kan ikke skje uten kontekst (Bateson, 1972, s. 408). I denne studien viser kontekst i hovedsak til parterapi-timene som informantene selv gikk til, men også de samtalene som informantene hadde med sine klienter i egen praksis.

2.1.3 Systemisk familieterapi

Fremveksten av systemisk familieterapi startet i 1970-årene (Jensen og Ulleberg, 2013, s. 87). Det finnes i dag flere faglige tilnærminger innenfor familieterapifeltet, men sentralt

innenfor systemisk familierterapi står grunnholdningen om at terapeuten ikke skal opptre som en endringsagent i møte med familien (Schjødt & Egeland, 1992, s 168). Dette kan forstås som at det ikke er terapeutens bedømmelse over rett og galt som skal være styrende for terapien, men at det er familiens egne opplevelser og beskrivelser som skal være hovedfokuset. Den systemiske terapeut, skal ha en nøytral holdning til de veivalgene familiene tar, og forholde seg nøytral i forhold til endringene i familien (Schjødt & Egeland, 1992, s. 168). Videre fremhever det systemiske synspunktet at et system har særegne egenskaper i kraft av sin helhet, og ikke bare i kraft av de delene systemet er sammensatt av (Carpa & Luisi, 2016, s. 101). Om en familie betraktes som et system, innebærer dette at systemets særegne egenskaper oppstår som følge av interaksjon mellom systemets individer. Ved å se på hvordan systemets individer uavbrutt påvirket hverandre, ble det i fortsettelsen irrelevant å lete etter «roten» til problemet (Watzlawick, et al., 1974/2011, s. 9). Oppsummert kan vi si at den systemiske familierterapien er opptatt av den meningen som skapes i samspill med andre, men anerkjenner også at mening og endring kan skapes innenfra systemet.

2.2 Sosialkonstruksjonisme

Sosialkonstruksjonismen ser på kunnskap som sosialt konstruert og som et resultat av menneskelig samhandling (Gergen, 2010, s. 13). Sosialkonstruksjonismen har hatt en stor innvirkning på familierterapifeltet, og har bidratt til at det, for flere systemiske praktikere, har blitt viktig å ta utgangspunkt i klientenes konstruksjon av verden (Tjersland & Eriksen, 1994, s. 141). Det innebærer at flere familierapeuter i teorien ikke betrakter mellommenneskelige utfordringer eller konflikter som noe iboende i individet, men heller noe som oppstår som følge av mellommenneskelig interaksjon (Gergen, 2010, s. 181). Ut ifra dette perspektivet vil informantenes utfordringer betraktes som et resultat av sosial interaksjon og samhandling. Den sosialkonstruksjonistiske terapeut fremhever at mennesker skaper mening gjennom å benytte seg av de sosiale diskursene som er tilgjengelig for dem (Gehart, 2016, s. 55). Mening blir skapt gjennom interaksjon både i og utenfor familiesystemet, og gjennom de samfunnsmessige diskursene. Terapien tar dermed sikte på å utfordre tatt for gitte sannheter, og ser etter alternative forståelsesrammer (Gergen, 2010, s. 181). Dette kan betraktes som en av flere måter det sosialkonstruksjonistiske perspektivet

har influert det familierapeutiske arbeidet. Ulike familierapeutiske tilnærminger og tradisjoner fremhever perspektiver som kan ses på som et bidrag til å utvide etablerte forståelsesrammer og oppdage sannheter som har blitt tatt for gitt. Mer inngående kjennskap til diskurser er ett av dem.

2.3 Diskurser

Diskurs er et begrep som brukes for å forstå hva som ligger til grunn for hvordan samfunnets medlemmer lever sine liv, hvordan de tenker, handler og forstår. Videre skaper diskursene virkelighetsbeskrivelser som medlemmene orienterer seg ut ifra, uten at dette nødvendigvis skjer bevisst (Øfsti, 2010, s. 18-19). Diskurser kan på denne måten betraktes som våre handlingers grenser, men handlingenes grenser eksisterer imidlertid bare fordi grensene blir overskredet (Focault, 1970/1999, s.9). Med dette menes det at det i erkjennelsen av at man har overskredet en grense, også ligger en erkjennelse av grensens eksistens. Frihet og makt kan på denne måten ikke betraktes som to uavhengige faktorer. De lever side om side og påvirker hverandre gjensidig. Mennesker er med på å gi diskursene kraft til å leve videre (Focault, 1970/1999, s 9-10). I familierapeutisk kontekst kan dette forstås som at terapeuter kan være med på å både skape og bryte ned diskursenes makt over enkeltmennesker. Om terapeutens respons indikerer at parets måte å leve livet på ikke er forenlig med et sunt ekteskap, kan utsagnene også være med på å forsterke opplevelsen av at det finnes grenser for et sunt ekteskap, eller å skape et ideal om at et sunt ekteskap er noe som eksisterer. Terapeutens språkliggjøring og beskrivelser er på denne måten med på å ta makten fra subjektet (Focault, 1970/1999, s 23). Par og familierapi kan på mange måter betraktes som en interaksjon som skjer gjennom språklig aktivitet, og kjennskap til språkets muligheter og begrensninger kan derfor ses på som viktig i terapeutisk kontekst.

2.4 Språk

Gjennom språket formidler klienter sine fornemmelser og opplevelser, som et ledd i å skape forståelse for seg selv og andre. Språket kan imidlertid også betraktes som et begrenset verktøy i forsøket på å skape felles forståelse (Wittgenstein, 1967, s. 71). Fornemmelser i personer anses som noe som oppstår i mennesket, som aldri kan forklares fullt ut. Følelser

av smerte, ubehag, og velbehag vil aldri kunne overføres i sin rene form til den andre, slik at også den andre vil fornemme det samme (Wittgenstein, 1967, s. 71). Videre fremhever det sosialkonstruksjonistiske perspektivet språket som selve virkelighetens grenser (Gergen, 2010, s. 52). Språket blir ikke betraktet som nøytralt eller objektivt, men snarere som et verktøy for å skape felles forståelse. Gjennom postmodernismen, poststrukturalismen og sosialkonstruksjonismen, ble det tatt et oppgjør med forståelsen av språket som nøytralt og objektivt. Dette oppgjøret omtales som «den språklige vendingen» (Øfsti, 2010, s. 16). Denne vendingen fikk også innvirkning på flere av de terapeutiske tilnærmingene. Slik som samarbeidende-dialogisk tilnærming, som fremhevet at språket er skapende, og at kunnskap oppstår mellom mennesker gjennom språket (Anderson, 2003, s. 252).

2.5 Nøytralitet som invitasjon til nysgjerrighet

Ordet nøytralitet kan brukes i mange sammenhenger, men i familieterapifeltet ble det aktualisert gjennom Milano-teamets arbeid (Boscolo et al., 1987, s. 93). Nøytralitet ble brukt som et konsept for å unngå at terapeuten tok parti, eller fordelte skyld, og Milano-teamet forsøkte å forholde seg nøytral til alles synspunkter, inkludert deres egne (Hedges, 2005, s. 67). Som terapeut i møte med par innebærer nøytralitet at terapeuten ikke favoriserer eller fremhever den ene partens synspunkt som mer verdifullt enn det andre. For Milano-teamet representerte den nøytrale holdningen, et oppgjør med tradisjonene fra førsteordens kybernetikk, der terapeuten ble betraktet som en ekspert som kunne gjøre konklusjoner om menneskers patologi ut ifra fortellingene til enkeltmennesker (Hedges, 2005, s. 67). Dette kan også forstås som et steg bort i fra tanken om at terapeuten kunne være en objektiv observatør. Etter hvert som terapeuten ble betraktet som en del av systemet, ble det utfordrende for enkelte av medlemmene i Milano-teamet å benytte seg av nøytralitetsbegrepet (Bertrando, 2018, s. 107). Det ble derfor foreslått at nøytralitet kunne betraktes som en mulighet til å være nysgjerrig, og som en hjelp til å orientere terapeuten mot en systemisk epistemologi (Cecchin, 1987, s.405). I fortsettelsen snakket man derfor om nøytralitet som en tilstand av nysgjerrighet.

Nøytralitet blir fortsatt løftet frem som en aktuell terapeutisk holdning i familieterapifeltet, og beskrives til dels ulikt. DeJong og Berg (2009) skriver i boken *Løsningsskapende samtaler*,

at nøytralitet i terapi er svært viktig, og at terapeuter vil være langt mindre nyttig for klienten i det øyeblikket de ikke lenger er nøytrale (s. 221). Dette kan forstås som at det kan være uheldig for den parten som opplever at sitt eget synspunkt ikke blir gitt noen verdi eller plass i terapirommet. Videre hevder Dejong og Berg (2009) at det er viktig at terapeuten forholder seg nøytral for å skape rom for at paret selv skal komme frem til en løsning som de begge er komfortable med (s.222). Disse beskrivelsene ser ut til å være nærmere forbundet med nøytralitet slik Milanoteamet opprinnelig beskrev det, enn en tilstand av nysgjerrighet.

2.6 Anerkjennelse i terapi

Anerkjennelse fremheves som sentralt i den gode samtalen, og innebærer en posisjon der terapeuten har respekt for den versjonen av historien som blir fortalt (Jensen, 2011, s. 65). Det er på denne måten ikke terapeutens forståelse av situasjonen som er i førersetet. Anerkjennelse i terapi inneholder elementer av både forståelse og bekreftelse, som kan gi kraft til den andres opplevelse (Jensen, 2011 s. 66). Dette kan forstås som en måte der man er ydmyk både til sitt eget faglige ståsted, og de historiene som klientene bringer inn i rommet. Gjennom dette gir man ikke bare kraft til menneskers opplevelser, men til de som selvstendig reflekterende mennesker. Anerkjennelse kan også ses på som en verbalt bekreftende ferdighet der terapeuten gir en verdivurdering som er positivt ladet (Eide & Eide, 2007, s 181). Terapeuten kan på denne måten være med på å forsterke klientenes holdninger, handlinger eller verdier. Et eksempel på dette kan være at terapeuten gjennom et støttende utsagn bekrefter at tankene som klienten kommer med er fornuftige. På denne måten er språket med på å forme og skape fortellingene som mennesker forteller om seg selv og sitt liv. Anerkjennelse kan også betraktes som en avgjørende faktor for utvikling av identitet, og for at mennesket utvikler en forståelse av seg selv (Moltke, 2019, s. 96). I denne påstanden ligger det implisitt en forståelse av at identitet utvikles i møte med andre, i tråd med det sosialkonstruksjonistiske perspektivet. En måte å forstå identitetsutvikling på er at identitet skapes gjennom interaksjon og samhandling med omverden (Ekeland, 2011, s. 66). På denne måten konstrueres identiteten gjennom livet. Hendelser som inntreffer i livet fungerer som bekreftelser på de identitetskonstruksjonene som er skapt, mens de hendelsene som ligger utenfor den etablerte identitetskonstruksjonen lett kan forsvinne fra bevisstheten (Holmgren, 2008, s. 28-30). Konkret innebærer dette at dersom en person

betrakter seg selv som en ulykkesfugl, vil erfaringene som bekrefter denne identitetskonstruksjonen lettere feste seg ved bevisstheten enn de hendelsene som bekrefter det motsatte. For at en hendelse skal utfordre eller endre den dominerende fortellingen, er det nødvendig at noen andre bemerker hendelsen og at det gis rom for refleksjon rundt det (Holmgren, 2008, s. 30). Dette kan ses på som en form for anerkjennelse eller bekreftelse på den hendelsen som har oppstått.

2.7 Terapeutisk arbeidsallianse

Interessen for den terapeutiske allianse økte etter hvert som man anerkjente at terapeutisk arbeid innebar en gjensidig påvirkning mellom terapeut og klient, samt viktigheten av det relasjonelle aspektet mellom terapeut og klient (Safran & Muran, 2006, s. 286-287).

Konseptet om terapeutisk arbeidsallianse har sitt opphav i psykodynamisk teori, og kan forstås på flere måter. Bordin fremhevet at det til grunn for en terapeutisk arbeidsallianse må være enighet mellom terapeut og klient rundt målene for terapien, hvordan alle parter skal arbeide for å nå målene, samt at det må etableres et emosjonelt bånd mellom terapeut og klient (Bordin, 1979, s. 253). Terapeutisk allianse har også blitt definert som en samarbeidsorientert emosjonell relasjon som oppstår mellom terapeut og klient (Martin et al., 2000 s. 446). I denne definisjonen kan det virke som at den terapeutiske alliansen er noe som oppstår av seg selv om forholdene ligger til rette for det. I par- og familierapi innebærer den terapeutiske alliansebyggingen at det etableres en relasjon blant flere, enn dyaden mellom terapeut og én klient. Dette da par og familierapi ofte innebærer samtaler med flere enn én person. Uavhengig av antall deltagere i terapiforløpet oppgis den terapeutiske alliansen å være en avgjørende faktor for at klientene erfarer terapien som hjelpsom (Martin et al., 2000 s. 446). Dette kan forstås som at det relasjonelle aspektet er av stor betydning i en terapeutisk kontekst. Videre trekkes empati, i form av at terapeuten forsøker å forstå hvordan klientene ser seg selv og sin verden, frem som en viktig del av den terapeutiske alliansen (Berge et al., 2021, s. 42). Empati må videre ikke forstås som noe som «gis» fra terapeut til klient, men som noe som oppstår i samspillet mellom terapeut og klient (Berge et al., 2021, s. 42). Ut ifra litteraturen omkring terapeutisk allianse, kan det hevdes at terapeutisk arbeid, i stor grad inneholder et relasjonelt aspekt som ikke bør overses dersom

klientene skal oppleve endring.

2.8 Terapeutens forhold til egne livserfaringer

Alle mennesker besitter livserfaringer og kunnskap som påvirker på ulike måter, og i ulike kontekster. Terapeutens personlige livserfaringer kan betraktes som en god kilde til kunnskap i det terapeutiske rommet (Øfsti, 2010, s. 36). Hvordan terapeuten velger å ta i bruk, og forholde seg til sine livserfaringer som kunnskapskilde, kan variere. I litteraturen omkring familierapi finnes det flere teoretiske betraktninger som kan være hjelpsomme i forståelsen av dette. Noen av de betraktningene som har blitt sentrale for besvarelsen på denne studiens problemstilling vil i fortsettelsen bli gått nærmere inn på.

2.8.1 Transparens og selvrefleksivitet gjennom indre og ytre dialog

Å være transparent som terapeut betyr at man er åpen og tydelig med klientene om hvordan vi arbeider (Hedges, 2005, s. 61). Dette kan innebære at terapeuten snakker med klientene om sitt utgangspunkt for samtalen, og tar med klienten i samarbeidet om hvordan terapien skal legges opp. Dersom terapeuten besitter livserfaringer som på ulike måter korresponderer med klientenes livserfaringer, og terapeuten blir oppmerksom på dette, kan en mulighet være å vise transparens rundt dette. Dette for å gjøre klienten oppmerksom på hvilket utgangspunkt terapeuten responderer fra. Dersom terapeuten har utfordringer med å skille mellom klientens og egne behov kan også begrepet selvavgrensning være av relevans. Schibbye (2009) beskriver selvavgrensning som et begrep som er ment for å vise til viktigheten av at terapeuter klarer å skille egne erfaringer og behov fra klientens behov og erfaringer (s. 84). Dersom terapeuten lar seg overbevise om at hen sitter med de samme erfaringene som klienten, kan man risikere å ende opp med en forenkling av det klienten forsøker å beskrive. Hensikten med å være selvavgrensende er derfor å unngå å begrense eller overta andres opplevelser (Jensen og Ulleberg, 2013, s. 265). For å kunne være selvavgrensende kreves det også en form for selvrefleksiv tilgang.

Refleksivitet handler om en evne til å være oppmerksom på seg selv, men handler også om en oppmerksomhet på hvordan vi kontinuerlig påvirker andre, i en pågående, selvrefleksiv prosess (Hedges, 2010, s. 10). Selvrefleksivitet handler om å kunne ta et metaperspektiv, for

å se seg selv, i møte med andre. Det innebærer å se på hvordan relasjonene er med på å påvirke oss, hvordan de er med på å forme både respons og tilstedeværelse. Refleksjonene gjøres fra et kognitivt så vel som et emosjonelt standpunkt (Bertrando, 2018, s. 140). Særlig viktig kan dette bli i situasjoner der terapeuten opplever stor grad av gjenkjennelse, eller engasjement fordi fortellingene til klienten fremkaller egne erfaringer fra lignende situasjoner. Hedges (2010) fremhever at å dele erfaringer fra eget liv kan skape et sterkt bånd mellom klient og terapeut, men at slike valg krever at terapeuten innehar en høy grad av selvrefleksivitet og bevissthet rundt de valgene som tas (s.81). Dette betyr at terapeuten må ha en bevissthet rundt de fortellingene som deles, og hvilket formål det skal tjene. Denne bevisstheten kan betraktes som en indre dialog. Indre dialog kan beskrives som et refleksivt øyeblikk der det pågår en dialog mellom det erfarende og det profesjonelle selvet. Dette øyeblikket kan oppstå i terapien, der terapeuten for eksempel tar valg om hva som er neste steg i samtalen. I dette øyeblikket hviler det et ekstra ansvar på terapeuten. Det er i dette øyeblikket de terapeutiske og etiske valgene blir tatt (Rober, 2005, s. 287). For eksempel kan denne dialogen oppstå i en pause der terapeuten reflekterer over hvilken respons som vil være hensiktsmessig å gi tilbake til klientene gjennom den ytre dialogen. Den ytre dialogen kan beskrives som den dialogen som føres mellom de som er i rommet, og den indre dialogen oppstår i personen selv (Andersen, 2007, s. 108). Videre fremheves det at dersom terapeuten deler noe av sitt indre, krever det også at terapeuten har nok fleksibilitet til å forkaste det som først fremstår som gjenkjennelse dersom gjenkjennelsen viser seg å være feil (Hedges, 2010, s. 63). Dette kan ses i lys av ønsket om å ikke overta klientenes fortellinger og erfaringer, når det oppstår resonans i terapirommet.

2.8.2 Resonans

Begrepet resonans kommer opprinnelig fra musikkens verden, og viser til tonens etterklang eller gjenklang. Resonansbegrepet ble senere introdusert innen familierapifeltet av Money Elkaïm (1997) for å forstå noe av det som skjer i møte mellom mennesker. Resonans blir beskrevet som noe som oppstod når den samme følelsen inntraff i ulike, men relaterte systemer (Elkaïm, 1997, s. 27). På denne måten kan resonansbegrepet favne noe av det som kan oppstå, når familierapeuter møter klienter som har erfaringer som ligger nært opp imot det de selv har erfart. Hedges (2010) skriver at konseptet om resonans er uvurderlig for

den reflekseive terapeut (s. 74). Resonans viser i denne sammenheng til hvordan terapeutenes personlige erfaringer, i møte med parene eller familienes erfaringer, kan være med på å påvirke samtalene i ulike retninger avhengig av hvor bevisst eller ubevisst terapeuten er på egen resonans.

Jensen (2019) omtaler den resonansen som får betydning mellom klient og terapeut som relasjonell resonans, og viser i denne sammenheng til det relasjonelle resonanskartet (s. 82-85). Resonanskartet er ment som et bidrag til å forstå hvordan terapeutens private erfaringer kan være hjelpsomme, men også hvordan de kan føre til en problematisk form for praksis (Jensen, 2019, s. 79). (..) Dette oppsummeres ved hjelp av tre underkategorier; Gjensidig resonans, gjensidig dissonans, og terapeutisk kolonisering, der den første og siste underkategorien har tilhørende underkategorier (Jensen, 2019, s. 83). Av disse nevnes gjensidig resonans, utfordrende direkte terapeutisk kolonisering, og terapeutisk imperialisme (Jensen, 2019, s. 84-86), da det er disse underkategoriene som er gjeldende for diskusjonen av denne studies funn. Av de oppgitte kategoriene er det bare gjensidig resonans som blir beskrevet som en form for resonans som hjelper terapeuten til å koble seg på klientene, og som kan bidra til å styrke forholdet mellom terapeut og klient (Jensen, 2019, s.84).

2.8.3 Intersubjektivitet

Opplevelsen av å forstå den andre kan oppstå på et rent kognitivt nivå, der vedkommende reflekterer rundt tilsvarende erfaringer og får en opplevelse av å forstå den andre, men det kan også oppstå som en sansbar eller ren kroppslig fornemmelse. Intersubjektivitet viser til slike øyeblikksbilder. Gjennom øyeblikksbildet kjenner man en dyp gjensidig forståelse, som om man leser hverandres følelser eller intensjoner (Stern, 2004, s. 23). Øyeblikksbildene kan inntreffe på alle livets arenaer, også i terapirommet. Med øyeblikksbilder refereres det altså ikke til de øyeblikkene som man kan beskrive med ord etter at hendelsen har inntruffet, men til det øyeblikket der hendelsen faktisk skjer (Stern, 2004, s. 21). Øyeblikksbildet kan beskrives som en intersubjektiv-kontakt der to mennesker får opplevelsen av å forstå hverandre (Stern, 2004, s. 93). Dette er med på å forme våre responser og opplevelser i rommet, og intersubjektivitet kan videre forstås som den måten vi gjensidig påvirker og

konstruerer oss frem til en felles forståelse av virkeligheten (Jensen og Ulleberg, 2013, s. 65). Gjennom individenes interaksjon forhandles det om virkeligheten i et forsøk på å skape en felles konsensus om de erfaringene vi står ovenfor. Intersubjektivitet viser til det som skjer i møte mellom to eller flere individer, når partene opplever at de forstår den samme hendelsen likt (Anderson & Goolishian, 1988/1992, s. 54). Dette kan dreie seg om en sansbar erfaring som terapeuten eller klienten kan få, som omhandler en forståelse av at den ene har forstått det den andre har forstått.

2.9 Forandring

Forandring kan forstås som en dynamisk prosess, som pågår gjennom hele livet (Jensen, 2011, s. 38). Forandring i familiestrukturer pågår kontinuerlig uten at dette krever at systemet som helhet må forandre seg. Disse forandringene kan omtales som førsteordens forandring, og skjer innenfor en allerede etablert forståelsesramme (Watzlawick et al., 1974/2011, s.80-81). Dette kan for eksempel dreie seg om at et par sliter med å få barnet til å sove. Paret mottar konkrete råd fra helsestasjonen, og anvender disse, etter noen forsøk løser problemet seg. Denne forandringen inntreffer uten at familiens etablerte forståelsesramme må forandres. Førsteordens forandring appellerer med andre ord til problemets hvorfor – paret finner ut hvorfor barnet ikke sover, gjør noe med årsaken, og problemet forsvinner. Det er imidlertid ikke alltid at gode råd er tilstrekkelig for at forandring skal oppstå. Vi kan i disse situasjonene snakke om problemer som krever løsning av annenorden (Jensen, 2011, s. 39). Forandring av annenorden krever at spørsmålet om problemets *hvorfor* blir forlatt til fordel for spørsmål om *hva* som gjør at problemet får fortsette (Watzlawick et al., 1974/2011, s.85). Et eksempel på dette kan være at klienten vet at årsaken til at han får angst er at han oppholder seg i store rom, og slutter derfor å oppholde seg i store rom. Problemets *hvorfor* er besvart, men er ikke tilstrekkelig til å løse problemet ettersom klienten fortsatt er redd for store rom. Den anvendte løsningen på problemet blir på denne måten en del av forlengelsen av problemet (Watzlawick et al., 1974/2011, s.32). Problemer som krever løsning av annenorden fordrer at også systemet forandrer seg, og at situasjonen blir løsrevet fra den rammen som det tidligere har blitt forsøkt løst innenfra (Watzlawick et al., 1974/2011, s.96).

Å skape endring i et system kan komme av en forstyrrelse utenfor, og omtales som en forskjell som gjør en forskjell (Bateson, 1972, s. 315). I dette ligger det også implisitt en forståelse av at ikke alle forstyrrelser har kraft til å skape en forskjell. Det har senere blitt introdusert flere synsvinkler og refleksjoner omkring Bateson sitt arbeid med forskjeller. (Andersen, 2007, s. 27). Andersen trekker frem arbeidet til fysioterapeuten Aadel Bülow-Hansen som i sitt arbeid viet stor oppmerksomhet mot samspillet mellom åndedretten og muskelspenninger til sine pasienter. Gjennom å være var på åndedretten til pasientene fikk hun indikasjon på når hun tok for hardt i pasientene, og når det var for svakt, og kunne tilpasse seg ut ifra dette. (Andersen, 2007, s. 27). Som følge av dette arbeidet bemerket Andersen (2007) at det kun er en passe forskjell, som utgjør en forskjell. Om forskjellen ble for stor, ville pasientene yte motstand, og om den var for liten ville de ikke merke endring (s.28). I dette ligger det implisitt en forståelse av at mer av det samme ikke er til hjelp for å løse utfordringer i et familiesystem, men heller ikke for store forskjeller vil være til hjelp. I en terapeutisk kontekst innebærer dette at terapeuten må følge med på responsen til sine klienter. Dersom det oppstår negativ respons kan dette være en indikasjon på at det terapeuten har sagt representerer en for stor forskjell til at endring vil skje (Andersen, 2021, s. 68).

2.10 Relevant forskning

For å finne tilgjengelig forskning som kunne være med på å belyse problemstillingen har følgende søkebaser blitt benyttet: Oria, Academic searchelite, Google scholar, og Current research information system in Norway (CRISTIN).

Følgende søkeord er brukt:

Personlig erfaring + familieterapi,	Terapeut + privat/personlig + familieterapi
Familieterapeut + samlivsbrudd,	Familieterapi + egenerapi + terapeut, Personlig
erfaring + praksis + familieterapeut,	Innvirkning på praksis + familieterapi
Familieterapeut + familieterapi	livskriser + innvirkning + familieterapi

Søkeordene og ulike kombinasjoner av det som er vist ovenfor er også søkt på engelsk. Søkene er gjort i perioden 01.01.2022- 01.04.2022. For å sikre at gjengitt forskning er

troverdig er all gjengitt forskning fagfellevurdert, med unntak av én masteroppgave av Alicja Olkowska (2010). Den er allikevel inkludert i denne studien, etter å ha gjennomgått studien ved hjelp av sjekklister for kvalitativ forskning (Helsebiblioteket, 2020). Denne sjekklisten har også vært en del av vurderingen for resten av den gjengitte forskningen i denne studien.

Flere studier har undersøkt hvordan terapeuters arbeid påvirker de private relasjoner (Hatcher et al., 2015). Det har imidlertid vært vanskeligere å finne forskning som omhandler hvordan konkrete private erfaringer med å gå i parterapi påvirker familierapeuters arbeid. Den videre presentasjonen viser til noen av de resultatene som er relevante for denne studien, og som kan supplere denne studiens funn.

2.10.1 Erfaringenes innflytelse på terapeutisk praksis

I en studie av Orlinsky et al., (2001) med 4000 psykoterapeuter som respondenter, ble det laget en rangering av hva som influerte terapeutisk utvikling. Her kommer det frem at direkte klienterfaring, veiledning og egenerapi var av størst betydning. I studien svarte også flere av respondentene at de betraktet erfaringer fra eget liv som en kilde til læring og utvikling (Orlinsky et al., 2001, s. 147). Videre gjennomførte Rønnestad og Skovholt (2003) en tverrsnittstudie og en longitudinell kvalitativ studie, av ulike perspektiver på profesjonell utvikling. Resultatene ble presentert gjennom 14 ulike tema på profesjonell utvikling. Her kommer det blant annet fram at personlige livskriser påvirker terapeuters praksis, både på godt og vondt (Rønnestad & Skovholdt, 2003, s. 34). Videre trekkes det frem at utviklingen dreide seg både om valg av arbeid, teoretisk orientering, terapeutisk stil, holdning mot kolleger og hvordan man håndterte praksiserfaringer (Rønnestad & Skovholdt, 2003, s. 35). Selv om studien ikke fokuserer konkret på samlivskriser og terapierfaringer, kan det allikevel ha en overføringsverdi når det kommer til hvordan terapeuter vurderer at deres private liv influerer det profesjonelle livet.

Per Jensen (2008) har gjennom sin doktorgradsavhandling, ved navn *The narratives which connect* gjennomført en kvalitativ studie i 2007. Doktorgradsavhandlingen tar for seg hvordan terapeuters personlige erfaringer påvirket deres praksis. Her fremgår det blant

annet at erfaringene fra terapeuters profesjonelle arena innvirker på den private arena, på lik linje med at den private arena innvirker på den profesjonelle arena (Jensen, 2008, s. 15). Informantene hadde vært hos terapeuter med ulike utdanningsbakgrunner, og nesten alle informantene informerte om at erfaringene hadde hatt en verdi inn i egen praksis. Variasjonene av innvirkning på egen praksis, og hvordan de kom til uttrykk er presentert gjennom det relasjonelle resonanskartet, som tidligere vist til som en del av den teoretiske referanserammen for denne studien.

Alicja Olkowska (2012) skrev i sin masteroppgave om hvordan terapeuter bruker sine personlige erfaringer i klientmøter. Funnene i studien indikerer blant annet at terapeuter i varierende grad deler sine personlige erfaringer med sine klienter i terapi. Videre skriver hun at det kan fremstå som at terapeutene har tanker om at det å bruke egne erfaringer er noe man skal være forsiktig med (Olkowska, 2012, s. 32). Deling av erfaringer kan ifølge den aktuelle studien ses på noe som kan skje når den terapeutiske samtalen ikke strekker til (Olkowska, 2012, s. 59).

2.10.2 Terapeutens byrder og arbeidsalliansen

Nissen-Lie et al., (2013) gjennomførte en studie som viste at terapeutens byrder virket inn på hvor tilfredse klientene var etter terapien. De fant at dersom terapeuten stod i en krevende livssituasjon hadde dette direkte negativ innvirkning på tilfredsheten til klientene, og arbeidsalliansen. Terapeuten selv opplevde også at kvaliteten på terapien og arbeidsalliansen ble påvirket av terapeutens livssituasjon. Videre viste Nissen-Lie et al., (2013) at når terapeuten opplevde stor tilfredshet i sitt private liv, mente de også at dette hadde positiv betydning for arbeidsalliansen. Klientene vurderte imidlertid ikke arbeidsalliansen som endret i hverken positiv eller negativ retning. Forskningen viser imidlertid ikke til hvilke type erfaringer som påvirket terapien mest, og skilte ikke mellom de erfaringene som var sammenfallende med klientenes erfaringer, og de som ikke var det.

3 Metode

Å følge en metode kan forstås som å følge en bestemt vei mot mål, der hensikten er å gi systematisk grundighet og åpenhet rundt veien mot målet (Johannessen et al., 2016, s. 25). Dette kan forstås som at den valgte metoden legger føringer for prosessen fra start til slutt. Denne studien er gjort ved hjelp av kvalitativ forskningsmetode. Forskningsdesignet er inspirert av systematisk tekstkondensering, gjengitt av Malterud (2018). Kapittelet tar innledningsvis for seg forskningsmetodens filosofiske og vitenskapsteoretiske røtter, før den valgte metoden og forskningsprosessen blir belyst. Avslutningsvis vil analysetrinnene i systematisk tekstkondensering, modifisert av Malterud (2018) bli gjort rede for, slik den er gjennomført i denne studien.

3.1 Vitenskapsteoretisk grunnlag

Vitenskapsteori er et fagområde der man drøfter hva som ligger til grunn for metodisk kunnskap. Den enkelte vitenskapsteori fungerer i tillegg som premissleverandør for ulike metoder for innsamling av kunnskap (Aadland, 2004, s.21-22). Det vitenskapsteoretiske ståstedet forteller noe om hva som ligger til grunn for hvordan den innsamlede dataen er innhentet, bearbeidet og gjengitt. Denne studiens vitenskapsteoretiske forankring er fenomenologi og hermeneutikk. Hvordan jeg forstår verden, og hvordan innhenting og analyse av data er gjort, er påvirket av mitt epistemologiske ståsted. Epistemologi er en gren av filosofien som blant annet reiser spørsmål rundt hva kunnskap er, og hvordan man kommer frem til den (Aadland, 2004, s.67). Mitt epistemologiske utgangspunkt er forankret i sosialkonstruksjonismen.

3.1.1 Sosialkonstruksjonisme

Sosialkonstruksjonismen har blitt presentert i masteroppgavens teoridel. Det er allikevel ønskelig å gå nærmere inn på noen sosialkonstruksjonistiske betraktninger omkring forskning. Det som av samfunnet betraktes som sannhet, moral og fornuft, blir ofte vurdert som noe universelt gyldig. Fra et sosialkonstruksjonistisk perspektiv er ikke dette annet enn konstruksjoner som har oppstått i samfunnet, som ikke er mer eller mindre gyldige enn andre sannheter (Gergen, 2010, s.44). Til tross for at kunnskap betraktes som sosialt

konstruert, betyr ikke dette at kunnskap ervervet gjennom forskning betraktes som ugyldig. I stedet for dreier det seg som en erkjennelse av at «vår» sannhet ikke er den eneste. Det finnes ikke bare én sannhet, eller én virkelighet, og forskningen kan ikke betraktes som objektive sannheter. Forskere bidrar bare til å forsterke de konstruksjoner som allerede er innlemmet i kulturhistorien, og betrakter fenomenene som noe som «virkelig foreligger» (Gergen, 2010, s. 84). På denne måten bidrar forskningen til å konstruere verden på en bestemt måte, der man risikerer å skape et ekkokammer, der andre, like gyldige fenomener, ikke får like stor plass. Dette kan være en erkjennelse som kan være til hjelp for å lete etter andre like gyldige svar. Svar som er vel så viktige å vektlegge, men som går tapt fordi søkelyset på ett område blir så stort.

3.1.2 Fenomenologi

Fenomenologi blir beskrevet som en av de dominerende filosofiske retningene i det 20. århundre (Zahavi, 2014, s. 2) Fenomenologi er en filosofisk retning som ble etablert av Edmund Husserl, og blir forklart som læren om fenomenene, der hensikten var å studere fenomenene slik de ble oppfattet i bevisstheten (Snævarr, 2017, s. 178). Dette kan forstås som et ønske om å legge vekt på menneskers opplevelse av virkeligheten, slik den fremstår for den enkelte. Fenomenologien tar utgangspunkt i subjektive opplevelser og erfaringer, og er i mindre grad opptatt av «den ytre verden» (Thagaard, 2009, s. 38). Denne studien tar utgangspunkt i informantenes subjektive erfaringer med å gå i par- og familierapi, og deres opplevelse av hvordan disse erfaringene har virket inn på deres praksis. Erfaringene og opplevelsene gjengis slik de fremstår for den enkelte. Denne måten å fremstille den ervervede kunnskapen på er nært forbundet med et fenomenologisk perspektiv (Thomasen, 2018, s. 83). Fra et fenomenologisk utgangspunkt blir det sett på som avgjørende å sette tidligere kunnskap til side for å oppnå ny forståelse (Malterud, 2018, s. 28). Ved å sette parentes rundt egen forforståelse er det lettere å være nær på informantenes erfaringer. Derfor har det vært særlig viktig å forsøke å bli bevisst egne erfaringer, ideer og forforståelse. Både i forarbeidet til dette prosjektet, men også gjennom hele prosessen.

3.1.3 Hermeneutikk

Hermeneutikken står sentralt som kunnskapstradisjon innen flere av de samfunnsvitenskapelige metodene. Hermeneutikken som vitenskapsteoretisk retning, tar for seg teorier om fortolkning og forståelse, og Hans-Georg Gadamer fremheves som en av de mest kjente hermeneutiske teoretikerne (Thomassen, 2006, s. 157). Hvordan vi forstår oss selv, andre og omverden er ett av de sentrale temaene innen hermeneutikken. Gadamer hevdet at vår forforståelse er selve grunnlaget for ny forståelse (Gadamer, 1960/2010, s.303-304). Dette innebærer en erkjennelse av at man aldri starter med blanke ark. En erkjennelse som har vært nyttig i forsøket på å bli bevisst egen forforståelse. Forståelsesprosessen kan illustreres gjennom den hermeneutiske sirkel. Den hermeneutiske sirkel viser hvordan vår forståelse stadig utvikles gjennom en veksling mellom del og helhet i det vi søker å forstå. I dette ligger det også et ansvar ved å sette egen forforståelse til side, for å tillate at ny forståelse trer frem (Gadamer, 1960/2010, s. 306). Gjennom den hermeneutiske vendingen i fenomenologien, kom erkjennelsen av at våre beskrivelser og forståelse alltid vil være preget av vår forforståelse, og at vi vil aldri begripe fenomenene slik de fremstår for den andre (Thomassen, 2006, s. 171).

For videreformidling av erfaringer, som denne studien gjør, kan det være av betydning å trekke frem deler av Ricoeur sitt arbeid. Ricoeur fremhevet at det finnes vesentlige forskjeller mellom det talte ord og det skrevne ord. Gjennom transformeringen av tale til tekst, forvandles *her og nå*, til *der og da* (Krogh, 2019, s.93-94). Dette kan forstås som at det skrevne ord er påvirket av forskerens forståelse og fortolkning av informantens fortellinger. Teksten blir videre fortolket og forstått av leser. Det er derfor lite hensiktsmessig å snakke om den iboende meningen i tekst. Dette fordi utbyttet alltid vil være et resultat av lesers erfaringshorisont, og tekstens mulighet for tolkning (Aadland, 2004, s. 41). Selv om denne studien etterstreber å gi en nær beskrivelse av informantenes erfaringer og opplevelser, gir det ingen garanti for at det hverken er skrevet eller blir forstått slik det i utgangspunktet ble ment. Både forskeren og leserens indre dialog, erfaringer og forståelsesramme vil være med å påvirke det som rettes oppmerksomhet mot.

3.2 Kvalitativ metode

Noe av det viktigste man forsøker å oppnå gjennom kvalitativ metode, er å forstå mer av sosiale fenomener gjennom et subjekt-subjekt forhold (Thagaard, 2009, s. 11-19). I denne konteksten kan subjekt-subjekt forholdet forstås som forholdet mellom informant og forsker. Fenomenet som det skal forstås mer av er familieterapeuters erfaring med parterapi og dens innvirkning på egen praksis. Kvalitative metoder knyttes til fortolkende teorier, herunder hermeneutikk og fenomenologi (Thagaard, 2009, s. 14). Når ny forståelse oppstår som et resultat av interaksjon mellom informant og forsker, vil det være naturlig å tenke at også fortolkningen vil være av stor betydning innenfor kvalitativ metode. Kvalitativ metode er ikke én metode, men representerer i stedet et mangfold av analytiske fremgangsmåter (Thagaard, 2009, s.11). Valget av analytisk fremgangsmåte for denne studien har falt på kvalitativt forskningsintervju.

3.2.1 Kvalitativt forskningsintervju

Med utgangspunkt i temaet for masteroppgaven, og ønsket om å gi informantene god tid, samt rom for å hente frem sine erfaringer, ble kvalitativt forskningsintervju valgt som fremgangsmåte. Malterud (2018) fremhever det kvalitative forskningsintervjuet som en foretrukket fremgangsmåte dersom man ønsker å utforske områder som krever trygghet og rom for ettertanke (s. 133). Videre opplevdes fremgangsmåten som hensiktsmessig med bakgrunn i ønsket om å forstå fenomener i intervjupersoners liv, ut ifra deres subjektive erfaringer. Dette er noe av selve formålet med det kvalitative forskningsintervjuet (Kvale og Brinkmann, 2018, s. 42). Intervjuene med informantene er gjennomført som en samtale mellom to individer, og kunnskapen har blitt dannet gjennom interaksjonen mellom intervjuer og informant (Kvale og Brinkmann, 2018, s. 156). Gjennom det kvalitative forskningsintervjuet har jeg fått anledning til å stille utdypende spørsmål, og innhente informantenes beskrivelser, forståelse og erfaringer om det valgte temaet.

3.2.2 Utforming av intervjuguide

Intervjuguiden er blant annet ment som hjelp for å identifisere deltemaer som inngår i problemstillingen (Johannessen et al. 2016, s 147). Utforming av intervjuguide kan gjøres på

flere måter. Til denne studien ble det valgt semistrukturerte intervju. I de semistrukturerte intervjuene inneholder intervjuguiden overordnede tema og forslag til spørsmål, der rekkefølgen på temaene og spørsmålene kan variere (Johannessen et al., 2016, s. 146). På denne måten ble ikke intervjuene bundet til en spesifikk rekkefølge på spørsmålene, og ga dermed en større fleksibilitet til å kunne respondere på informantenes svar, og følge opp disse. Semistrukturert intervju beskrives som hensiktsmessig dersom man ønsker å få kunnskap om nye temaer, og åpne opp for nye spørsmål angående problemstillingen (Malterud, 2018, s. 133). Semistrukturert intervju fremstod derfor som et godt utgangspunkt i forsøket på å utvide forståelsen, fremfor å begrense den til egen forståelsesramme. Intervjuguiden inneholdt tre hovedtema; bakgrunn, erfaringer og innvirkning på egen praksis. Under hvert tema ble det satt opp forslag til spørsmål som var ment å hjelpe informantene i gang ved behov. Intervjuguiden ble justert flere ganger før gjennomføringen av intervjuene. Første utkast til intervjuguiden ble gjennomgått med veileder. Etter første runde med justeringer ble intervjuguiden lagt frem for en gruppe medstudenter. Medstudentene kom med innspill til hvordan temaene og spørsmålene dekket problemstillingen. Også her ble det foretatt endringer. De siste endringene ble foretatt etter gjennomføring av et prøveintervju. Intervjuguiden (Se vedlegg 1) ble også lagt ved søknaden til NSD.

3.2.3 Utvalg og rekruttering av informanter

I forkant av rekrutteringen ble det utarbeidet inklusjonskriterier for deltagelse. Tydelige inklusjonskriterier er med på å gi større grunnlag for å vurdere kunnskapens gyldighet og rekkevidde (Malterud 2018, s.57). Inklusjonskriteriene hadde til hensikt å sikre at informantene hadde erfaring med det valgte temaet for å kunne besvare studiens problemstilling på best mulig måte. Inklusjonskriteriene innebar at informantene måtte ha utdanningsbakgrunn som familieterapeut, ha personlige erfaringer med å gå i par- og familieterapi, i tillegg til å ha vært praktiserende familieterapeut både i forkant og etterkant av de personlige erfaringene. Både den som ga og den som mottok terapi, måtte ha utdanningsbakgrunn som familieterapeut. Det var også ønskelig at de personlige erfaringene til informantene ikke gikk lenger tilbake i tid enn fem år. Erfaringer eldre enn dette ble vurdert til å kunne gi for stor innvirkning på hva informantene husket. Denne formen for

utvelgelse av informanter omtales som en strategisk utvelgelse (Johannessen et al., 2016, s. 115). Det er avgjørende at utvalget ikke er så stort at man ikke klarer å analysere datamaterialet (Kvale og Brinkmann, 2018, s. 148). Samtidig må utvalget være stort nok til å oppnå «metning» (Thagaard, 2009, s. 59). Slik jeg forstår metning refererer dette til et punkt der man erfarer at flere informanter ikke vil gi besvarelsen flere nyanser. Til dette prosjektet ble det rekruttert fire informanter, noe som opplevdes som tilstrekkelig til et prosjekt av denne størrelsen.

Etter at søknaden til Norsk senter for forskningsdata (NSD) var sendt og godkjent, startet rekrutteringsperioden. For å finne aktuelle kandidater henvendte jeg meg, i første omgang, til lederne av ti ulike familievernkontor per telefon for å informere om prosjektet. Etter en telefonsamtale ble informasjonsskriv og samtykkeerklæring sendt per mail til leder for videresending til de ansatte (Se vedlegg 2). De ansatte ble i informasjonsskrivet oppfordret til å ta direkte kontakt med meg for å melde sin interesse for deltagelse. Dette for å kunne gi anledning til å delta uten at leder eller andre fikk kjennskap til en eventuell deltagelse. Rekrutteringen startet i slutten av august 2021. Med bakgrunn i manglende respons etter gjentatte purringer, tok jeg kontakt med ytterligere 13 familievernkontor. I slutten av september 2021 hadde jeg vært i direkte kontakt med 23 ulike familievernkontor. Etter to ukers venting ble rekrutteringsstrategien endret til snøballmetoden. Dette foregikk ved at jeg kontaktet fagpersoner, forelesere, kolleger eller bekjente med det formål å fortelle om min masteroppgave, og hvilke informanter jeg var ute etter. Disse personene fikk tilsendt et informasjonsskriv og samtykkeerklæring, som de videreformidlet til mulige kandidater som kunne oppfylle inklusjonskriteriene. Potensielle kandidater ble oppfordret til å ta direkte kontakt med meg. På denne måten lyktes jeg med å få fire informanter innen utgangen av oktober. Informantene består av tre kvinner og en mann. Kjønn og kjønnsforskjeller har ikke vært en del av de belyste temaene for denne oppgaven, og er derfor noe som ikke vil bli videre tematisert.

3.2.4 Gjennomføring av intervju

Intervjuene ble gjennomført i perioden oktober-november 2021. I forkant av intervjuene sørget jeg for å ha fått returnert de signerte samtykkeerklæringene fra informantene.

Samtykkeskjemaet ble returnert per mail, lagret på kryptert minnepinne og slettet fra mailen etterpå. Informantene fikk muligheten til å komme med innspill til hvor de ønsket at intervjuene skulle gjennomføres, med forbehold om at informanten kunne snakke uforstyrret gjennom hele intervjuet. Dette innebar at informantene fikk tilbud om å gjennomføre intervjuene fysisk, ved at jeg reiste dit de oppholdt seg, eller at intervjuet ble gjennomført på egnet digital plattform. Alle informantene ønsket å gjennomføre intervjuene på digital plattform. Intervjuene hadde en varighet på 55-75 minutt.

Ved intervjuets oppstart ble informantene informert om sine rettigheter, intervjuets formål, krav til konfidensialitet og hvordan datamaterialet ble lagret. Videre ble informantene gjort kjent med intervjuets oppbygging, form og tema. Informantene ble spurt om de hadde noen spørsmål vedrørende deltagelsen, før selve intervjuet startet. Tillitsforholdet til informanten dannes i den første delen av intervjuet, og det er derfor viktig at det ikke legges opp sensitive spørsmål i denne fasen (Johannessen et al., 2016, s. 148). I første del av intervjuet ble det lagt opp til nøytrale spørsmål om utdanningsbakgrunn og arbeidserfaring før overgangen til nøkkelspørsmålene. Nøkkelspørsmålene beskrives av Johannessen et al. (2016) som kjernen av intervjuguiden. Det er i denne delen av intervjuet man bruker mest tid, og der forskeren sørger for å få den informasjonen som er nødvendig for undersøkelsens formål og problemstilling (s. 148). Etter hvert tema oppsummerte jeg kort, og informantene ble spurt om det var noe de ønsket å utdype før vi gikk videre.

Johannessen et al. (2016) fremhever betydningen av å avrunde intervjuene på en ryddig måte, og sette av tid til at informantene kan komme med innspill dersom de opplever å ikke ha fått frem all informasjon de sitter med i løpet av intervjuet (s. 149). For å avrunde intervjuene oppsummerte jeg de temaene som var gjennomgått, og spurte om det hadde dukket opp nye tanker eller erfaringer som informantene ønsket å fortelle om. Etter dette gjentok jeg oppgavens problemstilling, og undersøkte om de erfarte å ha fått fortelle om det de hadde å si om hovedtemaet. Tre av fire informanter kom i løpet av denne prosessen på flere erfaringer eller fortellinger som de ønsket å dele.

3.2.5 Transkribering

For å gjøre intervjuene tilgjengelig for analyse har lydopptakene blitt sammenfattet til tekst, også omtalt som transkribering (Malterud, 2018, s. 77). Jeg har valgt å transkribere alle fire intervjuene selv. Selv om transkripsjoner skal etterstrebe å gjengi det opprinnelige materialet på en mest mulig lojal måte, vil transkripsjoner aldri kunne gi oss mer enn et avgrenset bilde av det vi skal studere (Malterud, 2018, s. 76). Talespråket er ofte mer oppstykket enn det skriftlige språket. Stemning, toneleie, og ansiktsuttrykk er faktorer som bidrar til å påvirke hvordan vi forstår det som blir sagt (Malterud, 2018, s. 78). Dette er faktorer som er vanskelig å gjengi i transkripsjonene. Jeg har valgt å synliggjøre pausene med et punktum for hvert sekund. Videre har jeg forsøkt å transkribere ord for ord og lyder slik de ble sagt i intervjuene. Malterud (2018) oppfordrer forskeren til å være oppmerksom på at denne måten å transkribere medfører en risiko for å latterliggjøre informantene (s. 78). I de tilfellene der dette fremstår som en risiko har forskeren anledning til å redigere teksten forsiktig. Dette omtales gjerne som «Slightly modified verbatim mode» (Malterud, 2018, s. 78). I noen deler av transkripsjonene har enkelte lydord blitt utelatt, for å synliggjøre meningsinnholdet i større grad. I denne studien har alle transkripsjonene blitt skrevet på bokmål, uavhengig av informantenes dialekt. Ut over dette er innholdet gjengitt slik det ble sagt i intervjuene.

Å gjøre transkriberingene på egenhånd er en tidkrevende prosess. Samtidig har det gitt god kjennskap til det innsamlede materialet. Ved å selv transformere tale til tekst får intervjuer muligheten til å gjenoppleve intervjuet, og bli oppmerksom på flere nyanser eller perspektiver (Malterud 2018, s. 79-80). Gjennom arbeidet med å transkribere ble jeg også oppmerksom på svakheter ved egne spørsmål, samt misforståelser underveis i intervjuene. Jeg ble oppmerksom på hvordan pausene ble benyttet, eller avbrutt med nye spørsmål. Dette ga meg nye tanker om hvordan jeg som intervjuer kan ha påvirket fortsettelsen på intervjuene, og det råmaterialet som jeg satt igjen med etter intervjuet var over.

3.2.6 Egen forforståelse

Forforståelse beskrives som den forståelsen forskeren har med seg i forkant av et forskningsprosjekt, som er med på å påvirke det vi ser og forstår (Malterud, 2018, s. 44). I

forkant av denne studien hadde jeg med meg en forståelse av at terapeuters private liv virker inn på det profesjonelle livet. Videre lå det også en undring og antagelse om at det kunne være vanskelig å forholde seg nøytral til klientenes fortellinger dersom klientenes fortellinger vekker sterke assosiasjoner til eget liv. Personlig har jeg i ulike perioder kjent på hvordan privatlivet direkte virker inn på arbeidet, både på godt og vondt. Jeg har kjent på hvordan egne bekymringer har vært med på å begrense min nysgjerrighet for andre, eller hvordan jeg plutselig blir påminnet og påvirket av egne erfaringer gjennom andres fortellinger. Dette har også vært med på å påvirke min forforståelse. Forforståelsen kan være en styrke dersom forskeren har et bevist forhold til den, men kan også bidra til å gjøre forskeren mindre oppmerksom på detaljene som kommer frem i funnene (Malterud, 2018, s. 45). I forkant av intervjuene tenkte jeg gjennom hvilken forforståelse jeg selv hadde rundt temaet. Dette arbeidet var viktig for å kunne utforske informantenes historier med minst mulig påvirkning av egen forforståelse. Jeg forsøkte å rette et likeverdig søkelys på alle nyansene som informantene kom med gjennom intervjuene. Videre forsøkte jeg å være oppmerksom på mine egne responser, og hvor de kom fra. Erfaringene til informantene samsvarte ikke alltid med min forforståelse. Deres erfaringer og fortellinger var langt mer nyanserte og detaljrike enn det jeg i forkant hadde forutsett.

3.3 Reliabilitet og validitet

Forskning bør oppfylle en rekke kriterier for å anses som legitim. Av kriteriene som trekkes frem i denne sammenheng er kravet om reliabilitet og validitet. (Thagaard, 2009, s. 22). Både reliabilitet og validitet er begreper som blir ansett som positivistiske begreper, og enkelte har også hevdet at de er med på å begrense den kvalitative forskningens frie og kreative kvalitet (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 275). Spørsmålet om studiens reliabilitet henger sammen med spørsmålet om hvorvidt studiens resultater vil kunne reproduseres av andre, på et annet tidspunkt (Kvale og Brinkmann, 2018, s. 276). Det er vanskelig å argumentere for at en annen forsker ville kunne gjenskape det eksakt samme resultatet. Kvalitativ forskning er, som tidligere vist, en fortolkende prosess. Informantenes talte ord blir transformert til tekst, som følge av intervjuers fortolkninger. Videre vil leser gjøre sine egne fortolkninger av det gjengitte materialet. Kravet om reliabilitet i den kvalitative forskningen kan allikevel etterstrebtes gjennom å være transparent om prosessen og ha en

bevisst holdning til egen påvirkning gjennom hele prosessen (Kvale og Brinkmann, 2018, s. 276). For å sikre studiens reliabilitet har jeg forsøkt å synliggjøre hvordan jeg har kommet frem til studiens resultater, egen forforståelse, og prosessen fra start til slutt. Ved gjennomlesning av transkripsjonene ble jeg også usikker på om jeg hadde forstått en av informantene riktig. I dette tilfellet tok jeg kontakt med den aktuelle informanten for å få bekreftet at informasjonen var forstått riktig.

Validitet kan deles inn i intern- og ekstern validitet (Johannessen et al., 2016, s. 230). Intern validitet sidestilles med krav om troverdighet, som handler om hvor vidt fremgangsmåte og funn gir mening ut ifra formålet med studien (Johannessen et al., 2016, s. 230). Som et ledd i å sikre intern validitet har jeg ved flere tilfeller gått tilbake til transkripsjonene for å forsikre meg om at funnene i oppgaven samsvarer med det informantene fortalte i intervjuene. Gjennom prosessen har jeg også vært i tett dialog med veileder, for å kvalitetssikre fremgangsmåten min, og at funnene henger sammen med formålet med studien. Jeg har også opprettet en prosjektlogg, for å kunne gå tilbake å se på valgene som ble tatt underveis i prosessen, og bakgrunnen for dem. Ekstern validitet, også omtalt som overførbarhet, handler om i hvilken grad resultatene fra forskningsprosjektet kan være til hjelp for å forstå andre områder enn det som studeres (Johannessen et al., 2016, s. 231). Synliggjøringen av studiens eksterne validitet er forsøkt ivaretatt gjennom kapittelet om studiens relevans for praksisfeltet.

3.4 Etske vurderinger

Prosjektet har gitt tilgang til personopplysninger om informantene. Dette stiller krav til at opplysningene blir behandlet i tråd med personvernlovgivningen. Videre er forskning og andre undersøkelser underlagt etiske standarder som har til hensikt å fremme respekt og beskyttelse for de det gjelder (Malterud, 2018, s. 211). De etiske retningslinjene for forskere innebærer at det er foretatt en vurdering knyttet til informert samtykke, fortrolighet, konsekvenser og forskerens rolle (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 102). I den forbindelse ble det også innsendt meldeskjema og søknad for godkjenning av prosjekt til Norsk senter for forskningsdata (NSD) den 25.06.21. Søknaden ble godkjent 06.07.21 (se vedlegg 4). I

fortsettelsen vil de konkrete vurderingene knyttet til dette prosjektet bli gjennomgått.

3.4.1 Informert samtykke

Informert samtykke ble sikret ved å sende ut informasjonsskriv og samtykkeerklæring (se vedlegg 2) som måtte signeres før deltagelse. Av samtykkeerklæring og informasjonsskriv fremgår formålet med studien, hva det innebærer å delta, og hvordan informasjonen blir oppbevart og behandlet. Videre fremgår det av informasjonsskrivet at informantene når som helst kan trekke seg fra deltagelsen uten at dette vil få noen konsekvenser for dem.

Thagaard (2009) fremhever viktigheten av å sikre seg informert samtykke før oppstart, men også underveis i prosessen (s. 26). Denne informasjonen ble også gjentatt ved oppstart av intervjuene. Videre ble informantene gjort kjent med hvordan datamaterialet ble oppbevart og hvem som hadde tilgang til det.

3.4.2 Ivaretagelse av konfidensialitet

Jeg har underveis i prosessen blitt gjort kjent med informasjon som kan knyttes til enkeltpersoner, og dette reiser et særlig etisk ansvar om sikre anonymitet. Dette ansvaret er ivarettatt på flere måter. Lydopptakene ble overført til kryptert minnepinne umiddelbart etter at intervjuet var gjennomført, og slettet fra diktafonen. Videre fikk informantene fiktive navn og fargekoder fra første dag. De signerte samtykkeerklæringene er derfor det eneste stedet at informantenes navn er skrevet. De signerte samtykkeerklæringene, lydopptakene og transkripsjonene er oppbevart på separerte krypterte enheter, og kan på denne måten ikke kobles til hverandre. utfordringene med å bevare informantenes anonymitet oppstår gjerne under rapporteringsfasen, og en rekke forhold kan være med på å øke faren for gjenkjennelse. Dialektuttrykk er et slikt forhold som kan være med på å muliggjøre gjenkjennelse (Malterud, 2018, s 215). Jeg har derfor valgt å gjengi direkte sitater på bokmål. Videre har informasjon som kan spores tilbake til informantene som stedsnavn, arbeidsplass, og lignende blitt anonymisert eller utelatt i oppgaven.

3.4.3 Potensielle konsekvenser og egen rolle

Informantene bestod av familieterapeuter som selv hadde gått i parterapi. Informantene ble i utgangspunktet ikke vurdert til å representere en særlig sårbar gruppe. Jeg var gjennom intervjuene heller ikke opptatt av hva som var utfordringene i deres parrelasjon, som kunne ha blitt vurdert som et mer sårbart tema. Jeg var allikevel oppmerksom på at intervjuet kunne lede informantene inn på tema som kunne være vanskelige, eller at noen av spørsmålene kunne berøre informantene på ulike måter. Gjennom utformingen av intervjuguiden og forberedelsene til intervjuene var jeg derfor bevisst på hvordan spørsmålene ble formulert for å unngå å gå inn i tema som var på siden av det informantene hadde blitt forespeilet i forkant. Jeg forsøkte også, ved oppstart av intervjuene å tydeliggjøre min rolle som intervjuer. Ved usikkerhet rundt hvordan informantene hadde det i etterkant etterspurte jeg dette, og forsikret meg om at informantene var komfortable med å avslutte samtalen.

3.5 Analysen - steg for steg

Analyse av data handler om å ordne eller å bearbeide innsamlet informasjon, for å klare å beskrive funnene (Halvorsen, 2002, s. 120). Gjennomgang av analysen er derfor et ledd i å synliggjøre prosessen fra intervju til resultat. Masteroppgavens analyse er, som nevnt tidligere i oppgaven, inspirert av systematisk tekstkondensering, modifisert av Malterud (2018). Giorgis fenomenologiske analysemetode har vært en viktig inspirasjon for systematisk tekstkondensering, og analysemetodene har flere fellestrekk (Malterud, 2018, s. 115). Blant annet fremheves målet om å sette egen forforståelse i parentes, samt å gjengi informasjonen så korrekt som mulig (Malterud, 2018, s. 116). Dette kan forstås som en måte å forsøke å la informantens stemmer komme frem, upåvirket av forskerens ståsted. Samtidig anerkjenner man at det hverken er mulig eller ønskelig å være helt fristilt fra eget ståsted (Malterud, 2018, s. 116). Systematisk tekstkondensering er en systematisk tverrgående analyse, og analysen gjennomføres i fire trinn.

1. Helhetsinntrykk – fra kaos til tema
2. Meningsbærende enheter – fra tema til koder
3. Kondensat – fra koder til mening
4. Syntese – fra kondensering til beskrivelser og konsepter
(Malterud, 2018, s. 97-108).

Trinnene vil i det følgende bli gjennomgått slik det ble gjennomført i praksis i denne studien.

3.5.1 Helhetsinntrykk – fra kaos til tema

Første trinn startet etter å ha transkribert intervjuene. Hensikten med første trinn er å få et helhetsinntrykk av det innsamlede materialet (Malterud, 2018, s. 99). Informantene fikk hver sin fargekode for å skille de fra hverandre, før transkripsjonene ble skrevet ut og gjennomlest. Jeg startet med å lese gjennom materialet med et åpent sinn, uten å lage tema eller kategorier. Malterud (2018) skriver at det på dette første og innledende stadiet er et poeng å motstå fristelsen til å systematisere materialet, for å ikke villedes av egen forforståelse og teoretiske referanseramme (s.99). Etter første gjennomlesning startet jeg prosessen med å finne relevante overordnede tema. Jeg endte opp med åtte foreløpige tema: nøytralitet, annerkjennelse, språk, makt, selvrefleksivitet, transparens, resonans og tid. Dette var foreløpige tema, som dannet grunnlaget for de senere kodegruppene. Malterud (2018) skriver at de foreløpige temaene bare er ment som et første steg i organiseringen av materialet. Temaene vil kreve ytterligere tolkningsarbeid for å forhindre en ufullstendig analyseprosess (s. 100).

3.5.2 Meningsbærende enheter – fra tema til koder

I andre trinn forsøkte jeg, i tråd med Malterud (2018) sine beskrivelser av dette trinnet, å legge til side den informasjonen som ikke var relevant for problemstillingen, og dermed heller ikke skulle studeres videre (Malterud 2018, s.100). Deretter startet kodingsarbeidet. Koding innebærer å systematisere de meningsbærende enhetene i teksten (Malterud, 2018, s 101). Systematiseringen ble gjort ved å legge frem åtte blanke ark, som fikk overskrift i tråd med de foreløpige temaene fra første trinn. Deretter ble de ulike meningsbærende enhetene klippet ut, og sortert under de foreløpige temaene på de klargjorte arkene (Se vedlegg 5). Meningsbærende enheter, i systematisk tekstkondensering, er utdrag og sitater fra det transkriberte intervjuet. Dette skiller seg noe fra andre analysemetoder, som Giorgis analyse, der hele teksten blir sett på som meningsbærende enhet (Malterud, 2018, s. 101). Informasjonen som ikke skulle brukes videre ble lagt til side. Malterud (2018) fremhever at det er en fordel om flere kan gå gjennom analysen, i håp om å få frem flere detaljer (s. 100).

Derfor gikk også en medstudent gjennom utdrag av transkripsjonene for å gi innspill og nyanser. Jeg hadde på forhånd sikret at informasjonen som ble fremlagt ikke inneholdt informasjon som kunne gå på bekostning av kravet om konfidensialitet.

3.5.3 Kondensering – fra koder til mening

Gjennom arbeidet med koding og gjennomgang av kodegruppene ble jeg oppmerksom på at flere av de foreløpige kodegruppene ikke representerte adskilte fenomener, men belyste ulike sider av samme sak. Resultatet ble at jeg satt igjen med fem kodegrupper: resonans, nøytralitet, selvrefleksivitet, tid og annerkjennelse. Hensikten med kodingen er å konsentrere meningsinnholdet (Johannessen et al., 2016, s. 173). Parallelt med dette opprettet jeg en prosjektlogg for å lettere kunne gå tilbake å se på begrunnelsen for de veivalgene jeg hadde tatt. På dette stadiet satt jeg igjen med fem ark, der de meningsbærende enhetene var sortert under hver kodegruppe. Hver gruppe inneholdt mange meningsbærende enheter og jeg startet derfor å kategorisere de meningsbærende enhetene i subgrupper. Det er viktig å ikke lage så mange subgrupper at man mister oversikten over materialet (Malterud, 2018, s. 106). Jeg endte opp med to til tre subgrupper under hver kodegruppe. Hver kodegruppe fikk et kunstig sitat. Kunstige sitat, eller kondensat er et metodisk grep innen systematisk tekstkondensering som er en viktig del av akkurat denne analysemetoden (Malterud, 2018, s. 106). Et av kondensatene som ble laget ut ifra en av subgruppene var: «Jeg tror ikke vi hadde kommet noen vei om terapeuten fortsatte å være nøytral hele veien». Kondensatene skal oppsummere det deltagerne sier om det fenomenet som subgruppen er ment å representere (Malterud, 2018, s.107). Dette ble en hjelpsom måte å sammenfatte informasjonen i subgruppene. Også her endte jeg opp med å justere kodegruppene.

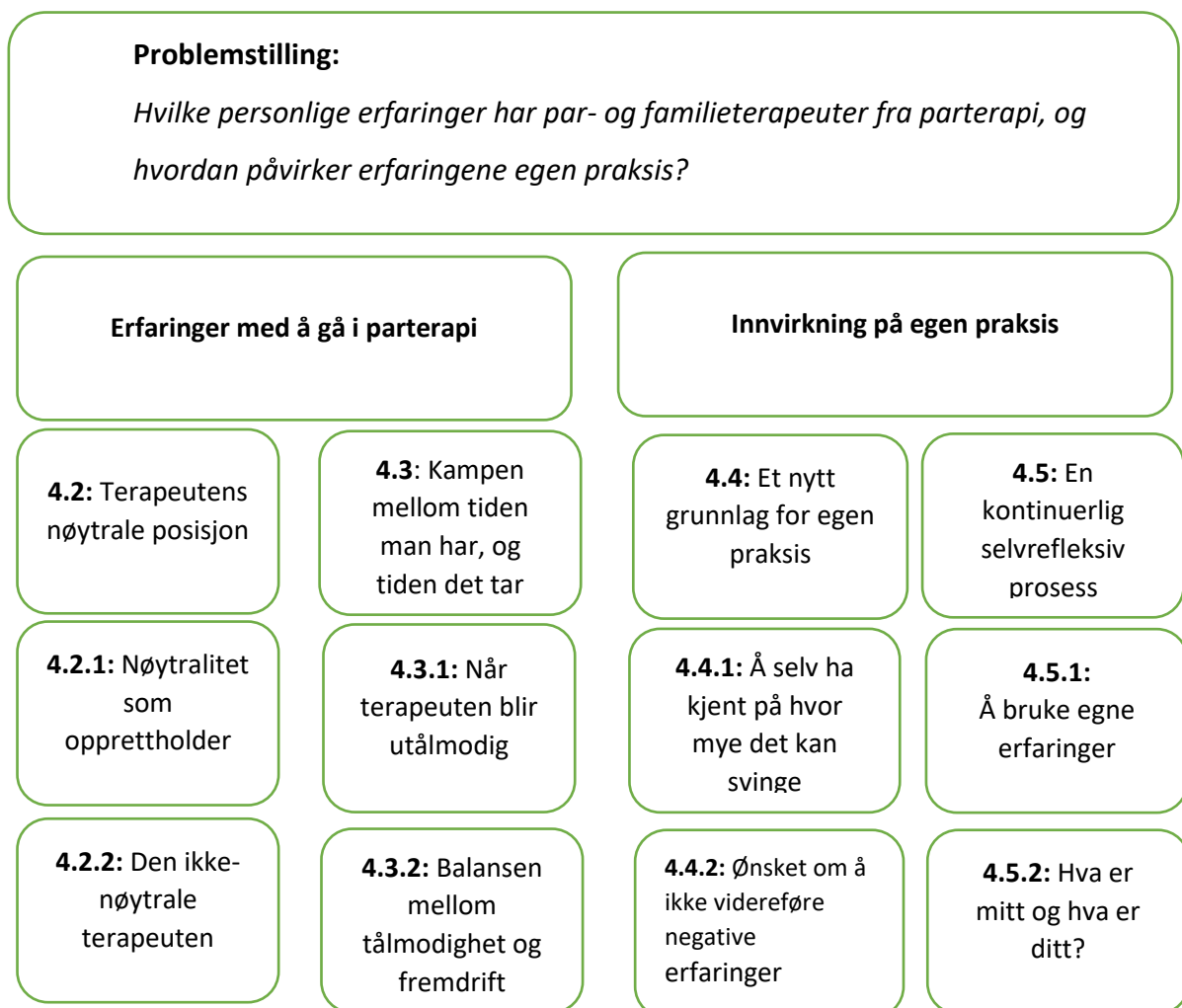
3.5.4 Syntese – fra kondensering til beskrivelser og konsepter

I analysens fjerde og siste trinn skal alle delene settes sammen til en helhet igjen. Sammenfatningen skal bevare lojalitet til informantenes stemmer, den skal bidra til at leser får en forståelse av materialet, og forskeren skal ta sitt ansvar i rollen som fortolker (Malterud, 2018, s. 108). I denne fasen endte jeg opp med å flere ganger gå tilbake til transkripsjonene for å sikre at de meningsbærende enhetene ikke var tatt ut av kontekst.

Dette gjorde jeg også etter at analysen var ferdig, for å sikre at jeg hadde vært tro mot informantenes fortellinger. Hver subgruppe har fått sin egen undertittel. Å gi subgruppene egne undertitler kan gi et misvisende inntrykk av detaljnivået i analysen (Malterud, 2018, s.109). Jeg har allikevel valgt å lage subgrupper med egne undertitler for å gi lesere et lettere overblikk over innholdet i funnene, men har knyttet navnene til undertitlene nært opp mot navn på hovedkategoriene.

4 Funn

Dette kapittelet innledes med en oversikt over studiens funn. Deretter følger en kort presentasjon av informantene, før resultatet av den systematiske tekstkondenseringen blir presentert. Resultatet er basert på det materialet som har kommet frem gjennom intervjuene med informantene. Funnene er utarbeidet etter at transkripsjonene ble bearbeidet og analysert ved hjelp systematisk tekstkondensering, modifisert av Malterud (2018). Presentasjonen av funnene er inndelt på følgende måte, som vist i figur 1:



Figur 1: Oversikt over problemstilling og funn

Intervjuene, transkripsjonene, samt min forståelse av det informantene forteller, etter gjennomgått analyse er det som danner grunnlaget for de ulike kategoriene. Kategoriene er gjengitt på en slik måte at de besvarer problemstillingen på best mulig måte.

4.1 Presentasjon av informantene

Informantene bestod av tre kvinner og en mann. Alle informantene har familierapi som utdanningsbakgrunn og jobbet som par- og familierapeut på tidspunktet intervjuene fant sted. Informantene var ansatt både i statlig og privat sektor, og var bosatt i ulike deler av landet. Alle informantene hadde gått til parterapi hos en familierapeut parallelt med at de selv jobbet som par- og familierapeut. Tre av informantene hadde også personlig erfaring med mekling og individuelle samtaler i etterkant, og/eller underveis i parterapien. Ingen av informantene var i personlige prosesser med familierapeut på det tidspunktet intervjuene ble foretatt. Erfaringene med å gå i parterapi lå mellom 2-5 år tilbake i tid. Tre av informantene har av ulike årsaker avsluttet parrelasjonen som de var i da paret oppsøkte parterapi. Det vil i fortsettelsen bli gitt en kort introduksjon av informantene. For å ivareta krav om konfidensialitet har informantene fått fiktive navn.

Silje

Silje og hennes tidligere partner gikk i parterapi og senere til mekling. De hadde også noen individuelle samtaler med familierapeuten i løpet av prosessen. Silje hadde ikke tidligere erfaringer med å gå i familierapi. De hadde tidligere snakket om å gå i parterapi, men kom ikke til enighet. På tidspunktet der de oppsøkte parterapeut var det Silje som var pådriver. Silje fortalte at hun tror at hennes ekspartner ikke opplevde det som et alternativ å si nei, men at hun allikevel vurderte det var i begges interesse. Hun fortalte: «Så egentlig er det jo for så vidt et felles prosjekt, fordi begge var opptatt av å finne ut av parrelasjonen». Videre fortalte hun at de trolig hadde ulike målsetninger.

Stig

Stig og hans tidligere partner gikk i parterapi ved to tilfeller, og senere til mekling. Stig hadde også erfaring med individuelle samtaler med terapeuten, som en del av parterapi prosessen, og i etterkant av bruddet. Stig hadde ikke erfaringer med å gå i par- og familierapi før dette. Stig beskrev den første erfaringen med å gå i parterapi som et fellesprosjekt. Bakgrunnen for at de oppsøkte parterapeut den gangen var som følge av en krise som oppstod i forholdet. Stig sa: «det var bare sånn at vi trengte råd og veiledning i forhold til hvordan vi skulle forholde oss til ting utenfor..utenfor oss». Den andre gangen de oppsøkte parterapi, og senere mekling beskrives også som et felles prosjekt som kom som følge av uenigheter i parforholdet som de ønsket å få løst.

Aud

Aud og hennes tidligere partner gikk i parterapi med to ulike familieterapeuter, på ulike tidspunkt. Aud og hennes tidligere partner hadde også hatt individuelle samtaler med familieterapeuten. Aud hadde i tillegg erfaring med parterapi og mekling fra tidligere forhold. Aud forteller at hun opplevde parterapien som et felles prosjekt der målet var at de skulle holde sammen videre.

Kristin

Kristin og hennes nåværende partner gikk i parterapi, i tillegg til at de hadde noen individuelle samtaler. Kristin hadde ikke erfaring med å gå i par- og familieterapi før dette. Kristin fortalte at parterapi var mest hennes prosjekt, og at de trengte hjelp til å få kommunisert bedre sammen, for å finne ut av hverdagslogistikken, samt hjelp til hvordan de kunne vise hverandre omsorg.

4.2 Terapeutens nøytrale posisjon

Da informantene fortalte om sine personlige erfaringer med å gå i parterapi, trakk alle informantene frem ulike erfaringer rundt terapeutens nøytrale posisjon, og hvordan dette hadde påvirket prosessen. I intervjuene snakket informantene om nøytralitet som både et gode og et onde. Terapeutens nøytrale posisjon ble på den ene siden beskrevet som en fasilitator for at begge parters historie og synspunkt fikk komme frem. På den andre siden ble terapeutens nøytrale posisjon beskrevet som en posisjon som opprettholdt konfliktene mellom informantene og deres partnere. Samtidig beskrev de både positive og negative erfaringer med at terapeuten ikke lenger forholdt seg nøytral. En av informantene beskrev hvordan manglende nøytralitet gjorde at de mistet tilliten til terapeuten. To andre beskrev det som avgjørende at terapeuten gikk ut av den nøytrale posisjonen. Den tredje informanten hadde både erfaring med det som nyttig, og som ødeleggende for tilliten. Uavhengig av om erfaringene omkring nøytralitet var positive eller negative beskrev informantene at deres personlige erfaringer hadde bidratt til at de selv fikk en utvidet forståelse av nøytralitet i terapi.

4.2.1 Nøytralitet som opprettholder

Alle informantene fortalte at de oppsøkte parterapi med bakgrunn i at de ønsket en endring i dynamikken som hadde etablert seg hos paret. Tre av informantene erfarte at familieterapeutens nøytrale posisjon ble kontraproduktivt for å oppnå ønsket endring. Dette med bakgrunn i at nøytraliteten bidro til en opplevelse av at samtalene ikke hadde noen retning. Informantene fortalte at terapeutens nøytrale posisjon, på denne måten, ble en bidragsyter til at de negative samspillsmønstrene ble opprettholdt. To av informantene beskrev en opplevelse av at de som par stod fastlåst uten nye verktøy for å komme seg videre. Stig fortalte: «Altså..det var..nøytralitetsprinsippet skulle liksom «rides av» for enhver pris, og det gjorde at vi stod fastlåst på hver vår kant uansett hvor mye vi prøvde». Både Stig og Silje fortalte at den uønskede dynamikken som hadde oppstått i parforholdet, ble opprettholdt gjennom familieterapeutens nøytralitet, både i og utenfor terapirommet. Tre av informantene fortalte at det var ønskelig at terapeuten hadde satt flere grenser, tatt regi eller rammet inn samtalene på en tydeligere måte, da de opplevde å ikke klarte dette på egenhånd. Informantene mente at terapeutens nøytralitet kunne være til hinder for dette. Det var imidlertid ulikt om informantene mente at det var de selv eller partneren det burde blitt satt grenser for. Informantene fortalte at fraværet av grenser var med på å opprettholde eller forsterke negative følelser, enten underveis eller etter at prosessen var over. Aud fortalte:

Fordi at jeg tror jeg holdt inne så mye, at når jeg kom dit så hadde jeg så mye på hjertet liksom, det bare raste ut da, og da burde det ha blitt satt grenser, for da var jeg ikke noe..jeg var en annen person. (Aud)

På denne måten opplevde hun også at terapeuten ikke forstod eller fikk sett alvorret av situasjonen de stod i. Dette var noe som flere av informantene påpekte – fraværet av terapeutens regi og ledelse ledet til en opplevelse av at de ikke fikk hjelp til å få frem hvordan de opplevde situasjonen, eller alternative måter å forstå situasjonen på.

For andre informanter dreiet det seg i større grad om et ønske om at terapeuten hadde stilt krav til partneren, fremfor å innta en nøytral holdning til det som utspilte seg i

terapirommet. For Silje ble konsekvensen at hun følte hun var ansvarlig i situasjonen som utspilte seg i terapirommet. Silje fortalte det blant annet slik:

Så kjente jeg igjen at jeg satt i en situasjon der jeg bærer *hele* ansvaret..for å få gjennomført det vi egentlig sitter med nå, og så skulle jeg ut med han etterpå å leve videre med han i det...og det tenker ikke jeg egentlig var noe greit

Familieterapeutens nøytralitet, og manglende regi i samtalene var med på å påvirke historiene som ble fortalt, også etter at bruddet var et faktum. Informantene ønsket at familieterapeuten i større grad hadde tatt styring i disse situasjonene, og at dette kunne ha bidratt til å lette prosessen underveis, men også i etterkant.

4.2.2 Den ikke-nøytrale terapeuten

Alle informantene fortalte om ulike situasjoner der terapeuten ikke lenger forholdt seg nøytral til det som ble fortalt. De fremhevet både positive og negative opplevelser forbundet med dette. Tre av informantene fortalte at terapeuten inntok en mindre nøytral posisjon først i de individuelle samtalene. Stig, Silje og Aud, fortalte om dette som et viktig øyeblikk, der de følte seg bekreftet eller anerkjent for situasjonen de stod i. Dette ble av informantene en betydningsfull erfaring å ha med seg videre i prosessen. Silje: «Ved ett av tilfellene, så..sa hun det egentlig ganske rett ut..da tenkte jeg at hun *ikke* var nøytral (ler) ehm, men det betydde ekstremt mye for meg». De informantene som fremhevet det som betydningsfullt at terapeuten ikke lenger forholdt seg nøytralt, fortalte om en opplevelse av å få bekreftelse på at deres reaksjoner og tanker hadde en verdi. Videre fortalte de om en opplevelse av at det også var andre som kunne forstå dem. To av informantene sa også at det ble en viktig bekreftelse for de personlig, når det kom til hvordan de betraktet seg selv som personer. Disse to informantene fortalte om en opplevelse av å være gal frem til det øyeblikket terapeuten inntok en mindre nøytral holdning. Stig fortalte videre om opplevelsen av å være roten til problemene, og at terapeutens nøytralitet var med på å forsterke dette. Stig satt igjen med en opplevelse av at han måtte endre seg. Blant annet fortalte han: «Jeg endret jo meg i veldig stor grad. Noe som til slutt da resulterte i at jeg ble, sett i etterkant, ganske deprimert». To av informantene fortalte at det var terapeutens anerkjennelse av deres

situasjon som gjorde at de klarte å ta stilling til hvem de ønsket å være, og at tilpasningen de tidligere hadde forsøkt å gjøre i sitt parforhold gikk på bekostning av dem selv.

De andre informantene fortalte også om lignende erfaringer, der de opplevde å bli tatt på alvor for de erfaringene de hadde med seg når familieterapeuten gikk ut av en nøytral posisjon. Aud forteller: «Så det er et slikt øyeblikk der jeg følte meg sett da, eller følte det ble tatt på alvor da». Informantene beskriver disse erfaringene som nyttige for den videre prosessen, og at det ga dem en trygghet på at tankene og følelsene de kjente på var viktige. I tillegg ga det dem en større trygghet på terapeuten. Stig: «(..) og så fikk jeg nok igjen noen sånne..bekreftelser og anerkjennelse som..jeg ikke nødvendigvis hadde vært forberedt på forhånd, som gjorde at jeg ble liksom tryggere i møte med terapeuten».

Den fjerde informantens erfaringer med at terapeuten ikke forholdt seg nøytral skiller seg imidlertid fra det Aud, Stig og Silje beskriver. Kristin erfarte å bli gitt råd om hvilken vei hun burde gå videre i parforholdet, uten at hun opplevde at familieterapeuten hadde sjekket ut Kristin sine ønsker. Retningen hun ble rådet til stod i kontrast til det Kristin hadde ønsket og tanker om. Kristin fortalte at dette bidro til at hun betraktet sin egen situasjon som enda vanskeligere enn det hun i utgangspunktet hadde tenkt. «Det vil nok gjøre at jeg opplever situasjonen mer håpløs..altså jeg gjorde det da». Slik det ble beskrevet hadde ikke Kristin en opplevelse av at terapeuten hadde satt seg inn i deres ønsker for parterapien, og heller ikke hva de var villig til å ofre for å få parforholdet til å fungere. Erfaringen skilte seg derfor ut som negativ for Kristin.

4.3 Kampen mellom tiden man har, og tiden det tar

Tid var noe alle informantene var opptatt av. Dette dreide seg om tid i form av terapeutens forhold til tålmodighet og ønske om fremdrift, både i og mellom timene. For informantene var det viktig at terapeuten ikke hastet seg videre i prosessen før informantene selv var klare for det, samtidig som de var opptatt av at et for langsomt tempo heller ikke var hjelpsomt for situasjonen som de stod i.

4.3.1 Når terapeuten blir utålmodig

Tre av informantene hadde erfaringer med at terapeuten ble utålmodig eller gikk for raskt videre i samtalene. I disse situasjonene fortalte informantene at de ikke fikk formidlet det de ønsket, og at detaljer eller hendelser som var viktige for dem å få frem ikke ble oppdaget eller bragt inn i samtalen. Dette ledet for noen av informantene til at viktige hendelser eller utfordringer som hadde oppstått mellom timene ikke ble snakket om, og forble tause.

Hvordan terapeutens utålmodighet kom til uttrykk var ulikt. Noen av informantene beskrev at det kom til uttrykk gjennom terapeutens definerings, andre opplevde å bli avbrutt, eller at terapien opphørte. Aud hadde gjentatte negative erfaringer i sitt parforhold, og fortalte at hun opplevde å bli avbrutt av terapeuten i det hun var i gang med å fortelle om en alvorlig hendelse som hadde skjedd mellom timene. Aud forklarer det slik: «..og så sier vedkommende (terapeuten) at..det der snakket du om sist, og så ble det på en måte avsluttet, og da reagerte jeg voldsomt kraftig da». Videre sier hun «så var vi på en måte ferdig med det, så..jeg var jo ikke ferdig med det, jeg levde jo med det». Aud sin forståelse av situasjonen var at terapeuten hadde konkludert med at hun repeterte den samme historien som hun hadde fortalt tidligere. I realiteten hadde det oppstått en tilsvarende alvorlig hendelse. Slike erfaringer bidro til at relasjonelle sår ikke ble bearbeidet. Kristin fortalte at deres terapeut etter hvert ble svært opptatt av oppgaver de skulle gjøre mellom timene. Terapeuten utviste etter hvert utålmodighet knyttet til at oppgavene ikke ble gjort i det tempoet terapeuten hadde forespeilet. Dette overskygget andre tema som Kristin ønsket å snakke om. Etter hvert ble terapien avsluttet. Kristin fortalte: «Og da...endte det på en måte med at hun avsluttet, eller, jeg tror nok hun syntes det var vanskelig». To av informantene knyttet erfaringene, med terapeutens utålmodighet, til at terapeuten selv var usikker eller ukomfortabel. Silje fortalte at hun til tider opplevde at deres terapeut ble i villrede, over hva hun skulle gjøre når samtalene ble vanskelige eller fastlåste, og at terapeuten raskt forsøkte å sette ord på det hun trodde de opplevde. Silje: «Ehm, jeg tror hun ble litt opprådd noen ganger når vi snakket med henne...eehm, da valgte hun å gå litt sånn inn i definisjon». Silje skulle ønske at terapeuten i disse situasjonene heller hadde vært transparent på sin egen usikkerhet og utålmodighet, fremfor å forhaste seg mot konklusjoner. Alle informantene hadde ulike negative erfaringer med at terapeuten ble utålmodig. Informantene hadde ulike fortolkninger av hvorfor terapeuten ble utålmodig eller gikk for raskt videre i samtalen.

Felles for informantenes erfaringer lå en klar opplevelse av at prosessen kunne ha vært annerledes dersom terapeuten hadde hatt større tid og tålmodighet, fremfor å forstå for fort, og dermed ikke gi rom for informantens egne beskrivelser og erfaringer.

4.3.2 Balansen mellom tålmodighet og fremdrift

Informantene snakket om behovet for å få tid til å ta eierskap til prosessen de stod i. Dette for å kunne føle seg trygge på de valgene som ble tatt i deres parrelasjon. Aud fortalte: «Men jeg vet jo selv at jeg hadde jo nødt å være i det forholdet til jeg ikke kunne være der lenger. Altså, jeg var nødt å gå veien. Ingen kan gå veien for deg ikke sant». For flere av informantene var det avgjørende at terapeuten hadde tålmodighet i prosessen. Samtidig understrekte to av informantene at folk gjerne er på overtid når de oppsøker terapi, og at de selv hadde behov for hjelp til å komme seg videre fra det fastlåste mønsteret som de opplevde å stå i. Med dette utgangspunktet var det ønskelig at terapeuten raskt tok tak i de utfordringene som paret kom med, gjennom å være direkte eller å ta regi i samtalen. Samtidig understreket flere at dersom terapeuten ble for langsom opplevdes heller ikke dette som hjelpsomt. Stig fortalte at terapeutens manglende regi var med på å påvirke prosessen de stod i som par. Stig: «Så jeg opplever nok at det at en brukte så mye tid før enn kom til poenget gjorde at min partner mistet tålmodigheten og ønsket ikke å gå videre». Stig refererer til hvordan tiden ble brukt i timene, og at terapeutens langsomhet, i liten grad var hjelpsom i den situasjonen de stod i.

Terapeutens forhold til tid mellom timene var også viktig for flere av informantene. Tiden mellom timene kunne av enkelte av informantene oppleves som ett vakum. Silje beskrev opplevelsen av å måtte leve sammen uten å ha redskapene til å håndtere det vanskelige de stod i. Silje fortalte: «(..) og da er det klart vi fikk noen ekstremt store mønsterbrudd, uten hjelp til å kunne på en måte etablere noen nye mønstre». To av informantene trakk frem at de ikke trodde at selve utfallet av parrelasjonen hadde blitt annerledes dersom terapeuten tok mer regi. Samtidig trodde de at både prosessen og bruddet hadde blitt bedre dersom de hadde fått muligheten til å få mer kontinuitet i samtalene. To av informantene fortalte også at det negative fokuset og samspillet som var i parrelasjonen ble opprettholdt når tiden mellom timene var for lang. Oppsummert var terapeutens balansegang mellom tid,

tålmodighet og hjelp til å skape fremdrift viktig for prosessen underveis, så vel som prosessen i etterkant.

4.4 Et nytt grunnlag for egen praksis

I fortsettelsen vil informantenes tanker om hvordan deres personlige erfaringer har fått innvirkning på egen praksis bli gjennomgått. Informantene fortalte at deres personlige erfaringer med å gå i parterapi, på ulike måter har fått innvirkning på egen praksis. Innvirkningen dreide seg blant annet om at enkelte grunntanker eller holdninger har fått ny betydning, at de har fått flere verktøy i møte med egne klienter, eller at selve grunnlaget var endret. Stig fortalte: «...mine erfaringer har nok vært med på å bygge et slags grunnlag for hvordan jeg jobber i dag..». Hva informantene hadde tatt med seg varierte ut ifra deres erfaringer, og hva som hadde vært betydningsfullt eller mindre betydningsfullt for dem.

4.4.1 Å selv ha kjent på hvor mye det kan svinge

Tre av informantene beskrev sin egen prosess frem mot samlivsbruddet, og tiden etter som kompleks. Informantene fortalte at disse erfaringene hadde bidratt til at de, i større grad enn tidligere, opplevde å forstå mer av andres komplekse situasjoner. Aud beskrev at hun som følge av dette lettere fanger opp hva som skjer mellom mennesker nå, enn tidligere. Aud fortalte: «Men jeg tror nok jeg har større forståelse for kompleksiteten enn jeg hadde hatt uten den erfaringen der». Informantene fortalte at de hadde med seg den utvidede forståelsen for kompleksitet som en styrke inn i eget arbeid. Dette i kraft av at de opplevde å ha fått en større forståelse og tålmodighet i møte med sine klienter. Gjennom selv å ha gjennomgått parterapi og samlivsutfordringer opplevde de å tåle mer av andres uttrykk og emosjoner. Videre fortalte informantene at erfaringene også ga de større ro og trygghet i samtalene, og at dette smittet over på klientene. Silje uttrykte: «Jeg tenker at jeg kanskje i enda større grad føler meg tryggere i rollen min fordi at jeg selv også på en måte har kjent på hvor heftig det kan være, og hvor mye ting som kan svinge». Ved å gjenkjenne kompleksiteten og svingningene opplevde informantene en nyoppstått trygghet i møte med sine klienter. Alle informantene fortalte at deres erfaringer hadde gjort dem mer uredde for å tre ut av den nøytrale posisjonen og være mer direkte med sine klienter. Aud fortalte at

hun aldri hadde vært typen til å gå rundt grøten, men at hennes erfaringer hadde gjort det lettere for henne å komme til det hun omtalte som kjernen. Også de andre informantene snakket om en opplevelse av å være mer uredd og direkte med klientene sine nå, enn i forkant av sine personlige erfaringer.

4.4.2 Ønsket om å ikke videreføre egne negative erfaringer

Informantene fortalte om ulike situasjoner som de hadde opplevd som negative. Det var situasjoner der de blant annet hadde opplevde å bli misforstått, avbrutt, eller definert av terapeuten. Disse erfaringene tok informantene med seg videre, som en pekepinn på hvordan de selv ønsket å være som terapeut. Alle informantene fortalte om hvordan deres egne erfaringer hadde påvirket deres videre praksis som parterapeut. Blant annet gav to av informantene uttrykk for å ha fått en ny forståelse av terapeutisk nøytralitet i møte med sine klienter. De beskrev at deres personlige erfaringer med terapeutens nøytrale posisjon bidro til å opprettholde det fastlåste samspillsmønsteret. Dette hadde bidratt til at informantene i større grad enn tidligere reflekterte rundt når, og hvordan, nøytralitet i terapi kan være hensiktsmessig og uhensiktsmessig. Nøytralitetsprinsippet i terapi var noe som informantene i større grad stilte seg kritiske til etter å selv ha gått i terapi. Stig beskrev det blant annet på denne måten:

Så tenkte jeg jo hver gang at, ok, dette er i alle fall veldig langt i fra hvordan jeg vil bli oppfattet av folk, og styrte det nok enda tydeligere i en retning av det motsatte på en måte, jeg vet ikke helt om det...jeg håper det ikke ble en sånn prinsipiell greie.

Videre hadde informantene erfaringer med at terapeutens responser kunne fremstå som responser basert på terapeutens egne behov eller meninger. Dette var noe informantene fortalte at de hadde blitt ekstra bevisst på å ikke gjøre i sin egen praksis. Som eksempelet med Kristin, som ganske tidlig i sin egen prosess, ble rådet til å gå fra sin partner uten at dette samsvarte med hennes ønsker eller intensjoner med parterapien. Kristin fortalte om innvirkningen dette hadde hatt på egen praksis, og sa det slik: «Noe av det første jeg gjør i parterapi er å undersøke om begge partene i paret ønsker..altså, ønsker å fortsette å være sammen og investere i parterapien». Informantene fortalte at de som følge av disse erfaringene hadde fått en nyvunnen oppmerksomhet mot klientenes behov og utsagn som

følge av sine egne opplevelser. For eksempel kunne dette dreie seg om de fortellingene som blir repetert. Aud fortalte om sine erfaringer med å bli avbrutt i det terapeuten trodde hun repeterte seg selv, og sier om sin egen praksis: «Om noen gjentar noe som har skjedd før, så er det på en måte, ikke sant, noe som er viktig å ta tak i». Nyvunnen oppmerksomhet rundt hva informantenes klienter sier, og hvordan det blir sagt var også noe som gikk igjen i intervjuene. Silje erfarte at hun og hennes partner forstod terapeutens språk og valg av ord ulikt, der hennes måte å snakke på var mer tilnærmet terapeutens måte å snakke på. Silje erfarte å få en semi-rolle som terapeut der hun måtte oversette til sin partner. Med bakgrunn i disse erfaringene hadde Silje blitt mer bevisst på språket hun brukte i møte med sine klienter. Silje fortalte: «Fordi jeg opplevde jo at vi forstod språket hennes ulikt..ehm, sånn at jeg kanskje i enda større grad sjekker ut at jeg..bruker et riktig språk ovenfor de jeg snakker med». Oppsummert fortalte informantene om ulike erfaringer som de hadde opplevd som lite hjelpsomme i egen prosess, som de i sin egen praksis søkte å unngå. Dette gjaldt både språk, tempo, og oppmerksomhet på klientenes behov.

4.5 En kontinuerlig selvrefleksiv prosess

Selv om informantene var opptatt av at de på ulike måter hadde med seg sine erfaringer som en styrke i møte med andre, var de også opptatt av at egne personlige erfaringer kunne være en hindring dersom de ikke klarte å skille mellom hva som var deres, og hva som var klientens behov. Informantene fortalte om hvordan de på ulike måter hadde klart å gjøre sine personlige erfaringer til en styrke og ressurs inn i møte med andre. De fleste informantene beskrev dette som en kontinuerlig selvrefleksiv prosess der de hele veien forsøker å være nysgjerrig på egne responser, og hva de punktuerte på i samtale med klientene sine.

4.5.1 Å bruke egne erfaringer

Informantene ga uttrykk for at de på ulike måter brukte egne erfaringer inn i møte med sine klienter, og at dette opplevdes som en nyttig sortering. Både for dem selv, men også for klientene. Hvordan informantenes personlige erfaringer kom til uttrykk i møte med sine klienter var imidlertid ulikt. Stig fortalte at han av og til brukte å fortelle klientene at han

hadde erfaringer som korresponderte med klientenes erfaringer. Dette var en måte å jobbe på som Stig opplevde som nyttig. Stig: «og det merker jeg gjorde utrolig mye med måten folk responderer på, når du tør å være litt transparent på egne erfaringer». En annen måte informantene brukte erfaringene sine på var gjennom å generalisere egne erfaringer i møte med klientene. For Silje innebar dette at hun brukte eksempel fra egne erfaringer, men som ble lagt frem som generelle erfaringer eller opplevelser. Silje forteller: «Jeg er kanskje i enda større grad..tør å bruke noen eksempler? Som jeg vet at liksom kan kjennes igjen fra meg..men som jeg ikke..sier er meg..men på generelt grunnlag».

De to andre informantene fortalte i større grad om hvordan de var opptatt av å videreføre de intervensjonene som de opplevde at familierapeuten hadde benyttet seg av, og som de selv hadde positive erfaringer med. For Aud var det avgjørende at terapeuten var tålmodig nok til å gi henne den tiden hun trengte for å selv forstå at hun ikke lenger kunne være i forholdet. Aud fortalte at hun i ettertid ble ekstra opptatt av å være tålmodig og gi mennesker den tiden de trenger i sine prosesser. Aun fortalte det blant annet slik: «Det finnes jo folk som lever i uverdige forhold da..og de må jo gå sin vei, og være der så lenge de trenger å være der, og det tror jeg at jeg er mer tålmodig på». For Kristin hadde bruken av oppgaver mellom timene blitt noe hun kunne tenke seg å ta med seg videre i egen praksis. Til tross for at hun selv opplevde et økende negativt fokus fra terapeuten rundt at oppgavene ikke ble gjort, opplevde hun også at de kranglet mindre i denne perioden. Dette var derfor noe hun så for seg å ta med seg videre inn i sitt eget arbeid, der hun vurderte at det kunne være til hjelp for de hun møter i sin jobb.

4.5.2 Hva er mitt og hva er ditt?

Informantene fortalte om situasjoner der deres klienter hadde erfaringer som på ulike måter korresponderte med deres personlige erfaringer. Enten om det dreide seg om konflikter, ulik maktbalanse, eller andre tema. I disse situasjonene var informantene opptatt av å skille mellom egne og klientenes behov, til tross for at det periodevis kunne være vanskelig. De fleste informantene fortalte at det var viktig for dem å være bevisst på hvorfor de responderte til sine klienter slik som de gjorde. Silje fortalte det slik: «Jeg måtte jobbe så

innmari med meg selv for å på en måte holde fokus, og holde tråd, og opprettholde liksom hva er det jeg punktuierer på, hvorfor gjør jeg det? Hva er det jeg blir nysgjerrig på?». Det var ikke bare i perioden der de selv gikk i parterapi at oppmerksomheten på disse skillene gjorde seg gjeldende. Informantene beskrev at de også i ettertid, brukte tid på å skille mellom hva som var deres, og hva som var klientens behov i samtalene. Stig fortalte at dette er noe som opptar han i stor grad den dag i dag:

og så er det den bevisstheten som sagt, at jeg hele veien er opptatt av «hvorfor blir jeg opptatt av det som de snakker om» «når korresponderer det med noe som er fra min egen historie» og være veldig bevisst på at det er noe som berører meg som handler om meg og mitt.

Disse prosessene ble beskrevet som en kontinuerlig indre dialog som både var krevende og nødvendig. Tre av informantene fortalte videre at selv om det kunne være krevende å ha disse indre dialogene, hadde det blitt lettere å skille mellom klientenes og egne behov etter hvert som de hadde fått mer avstand til sin egen prosess. Aud forklarer det slik: «Jo ferskere det var, jo mer rørte det da. Lysten til å redde folk skulle jeg til å si..». Å ha tålmodighet på klientenes vegne hadde også blitt lettere med tiden. Informantene hadde hatt ulike strategier for å klare å skille egne erfaringer fra klientenes erfaringer, både underveis og i etterkant. Stig fortalte at han oppsøkte veiledning i privat regi for å få hjelp til å skille mellom egne og klientens erfaringer og behov. Stig: «(...) og brukte veiledning veldig aktivt for å prøve å skille når blir dette mine prosjekt og når blir det klientens prosjekt». Aud fant styrke i å høre kolleger snakke om tilsvarende situasjoner som de selv stod i. Aud oppdaget også underveis i intervjuet at det var flere triggere hun hadde i møte med sine klienter, som hun tidligere ikke hadde tenkt på som overførbare fordi situasjonene ikke var direkte sammenlignbare.

5 Diskusjon

Diskusjonskapittelet er inndelt i to hoveddeler. Den første delen tar for seg diskusjonen rundt de funnene som belyser informantenes erfaringer med å gå i parterapi. I del to diskuteres funnene som omhandler innvirkning på egen praksis. Diskusjonsdelen presenterer én av mange mulige konstruksjoner av informantenes fortellinger. Kapittelet tar utgangspunkt i informantenes fortellinger slik de fremstår for meg, sett i lys av tidligere presentert teori og relevant forskning.

5.1 Fra et møte med terapeutens nøytrale posisjon, til..

Funnene tyder på at noen familierapeuter er påvirket av ulike idéer om nøytralitet. Ordet nøytralitet kan vekke mange assosiasjoner, avhengig av hvilken kontekst man befinner seg i. Å undersøke hvordan ord brukes i praksis, i ulike sammenhenger og kontekster er viktig for å kunne forstå meningen som ligger i ordene (Wittgenstein, 1967/2010, s. 53). Av dette kan vi forstå at ordenes betydning også påvirkes av det som andre, i andre kontekster, legger i det. Ut i ifra dette perspektivet kan man undre seg over om det er noe av dette som gjenspeiles i informantene og terapeutenes strev med begrepet og hvordan de forholder seg til det. Litteraturen om nøytralitet i terapi gir til dels sprikende forklaringer, men slik jeg leser det synes flere å være opptatt av at nøytralitet skal bidra til nysgjerrighet. En av måtene det har blitt forstått på er slik Andersen (2007) fremhever, der han sier at nøytralitet best kan beskrives som en tilstand av nysgjerrighet der man utforsker muligheter og alternative synsvinkler for å gi nye handlingsmuligheter. På denne måten kan man nysgjerrighet og nøytralitet veves sammen på en sirkulær måte (s.51). Denne beskrivelsen kan forstås som at nøytralitet bidrar til en utvidelse av den eksisterende forståelsesrammen, slik at nye handlingsalternativ kan komme til. Silje fortalte om erfaringer med at terapeutens nøytrale holdning gjorde det mulig at begge partenes mening fikk komme frem. På den andre siden virket det som at nøytralitet i terapirommet ikke alltid fremmet opplevelsen av en nysgjerrig og deltagende terapeut. Slik jeg tolker funnene erfarte informantene at terapeutens nøytralitet ga seg utslag i manglende regi i samtalen, og videre at dette kunne være til hinder for løsning på konfliktene. Hvordan kan vi forstå disse motsetningene mellom intensjon og utfall? En måte å forstå det på er at informantene, i intervjuene, har benyttet seg av

nøytralitetsbegrepet som et ledd i å sette erfaringene inn i en faglig kontekst. Informantenes beskrivelser av nøytralitet kan på denne måten ha favnet en rekke faktorer, som på mange måter ikke trenger å ses i sammenheng med nøytralitetsbegrepet. Dette er noe av det som legges til grunn for den videre diskusjonen om informantenes erfaringer i møte med nøytralitet.

5.1.1 Et møte med manglende handling og ansvar?

Cecchin (1987) mente at resultatet av nøytralitet i terapirommet hadde ledet til at noen terapeuter hadde blitt nøytral på den måte at de var uengasjerte, med lite meninger, og fravær av handling og ansvar når situasjonen har krevd det (s.405). Slik jeg tolker funnene erfarte informantene nettopp det at terapeuten ikke alltid tok ansvar i de situasjonene der det var i behov for det. På denne måten kan vi se på erfaringene som informantene beskriver som et møte med nøytralitet, som et møte med manglende handling og ansvar. Noen av informantene fortalte at de handlingsalternativene de selv hadde, ikke ledet til noen løsning på de utfordringene de stod i. Ved at terapeuten ikke bidro til å gi paret nye tanker og idéer opplevde informantene at de stod fast. Anderson og Goolishian (1988/1992) skriver at nøytralitet ikke handler om at man *ikke* skal ta et standpunkt, men snarere at man utvikler ulike stillingsstandpunkt gjennom kommunikasjon og nysgjerrighet for det klientene bringer inn (s. 80). Hvordan kan vi da forstå informantenes erfaringer med at nøytraliteten til terapeuten ikke bidro med nysgjerrighet, men snarere et fastlåst samspill? Dejong og Berg (2009) tar, i sin bok om løsningsskapende samtaler, til orde for at terapeuter må være ekstra oppmerksomme på å beholde nøytraliteten når terapeuten begynner å kjenne på medfølelse med en av partene (s. 222). Videre oppfordres det til at terapeuten må avstå fra å ha meninger om de forslag som klientene kommer med, og opptre som om de ikke investerer noe i det resultatet som klientene kommer frem til (Dejong og Berg, 2009, s. 222). Hvordan kan terapeuter arbeide med par som står i grunnleggende uenigheter, dersom terapeuten ikke forholder seg til de løsningsalternativene eller historiene som klientene kommer med?

Har nøytralitetsprinsippet blitt dratt for langt når man hevder at man skal frastå fra alle følelser av empati og medfølelse, og opptre likegyldig til de resultatene som familien kommer med? Sett i lys av informantenes fortellinger mener jeg at en nøytral holdning ikke

er anvendbar i enhver kontekst. Slik jeg ser det fordrer enkelte situasjoner handling fra terapeuten, og inngår også som en del av den profesjonelle ansvarligheten. Profesjonell ansvarlighet bør ligge til grunn for all terapeutisk virksomhet, og nøytralitetsbegrepet kan til tider komme i direkte konflikt med den profesjonelle ansvarligheten (Lang et al., 2005, s 36). En del av denne ansvarligheten kan slik jeg ser det også innebære å anerkjenne klientenes opplevelser og fortellinger. Funnene kan indikere at dette også var noe som informantene til tider kunne savne, og som de så i sammenheng med at terapeuten var opptatt av å holde seg nøytral.

5.1.2 Et møte med manglende anerkjennelse

Informantene beskrev at de opplevde anerkjennelse først når terapeuten gikk ut av den nøytrale posisjon, og at dette var viktig for de. Anerkjennelse spiller en viktig rolle for konstruksjonen av vår identitet (Holmgren, 2008, s.28). Dette kan forstås som at de responsene vi får fra omverden er med på å forme hvordan vi betrakter oss selv. Videre framheves det at anerkjennelse fra terapeuten er viktig for å skape tillit, bygge relasjon og grunnlag for videre samarbeid (Eide & Eide, 2007, s 179). Anerkjennelse ses her på som positivt på flere nivåer i samtalene. Ikke bare for bildet som klientene skaper av seg selv, men også for den videre prosessen både i og utenfor terapirommet. Funnene kan være med på å gi kraft til denne påstanden, da tre av informantene fortalte at terapeutens anerkjennelse ble betydningsfullt for deres videre prosess, slik som for Silje som beskrev at uten anerkjennelsen hadde hun fortsatt i det mønsteret hun var i, og som hun ønsket seg bort i fra. Stig beskrev hvordan han sakte, men sikkert gikk inn for å endre seg selv, og i ettertid skjønnte han at han ble svært deprimert. Begge fortalte om opplevelsen av å være gal. Kunne noe av dette ha vært unngått dersom terapeuten i større grad hadde gått inn for å anerkjenne informantenes erfaringer og opplevelser? Slik jeg ser det kan fraværet av anerkjennelse fra terapeuten ha ledet til at noen av informantene opplevde en usikkerhet rundt egen situasjon og hvordan de betraktet seg selv.

På den andre siden kan også anerkjennelse betraktes som en form for maktutøvelse. Implisitt i anerkjennelsen fra terapeuten ligger det en makt i form av at terapeuten er i

posisjon til å bedømme klientens handlinger som mer eller mindre gode (Lundby, 2006, s. 98). Ut ifra dette utgangspunktet kan erfaringene med terapeutenes fravær av anerkjennelse forstås som en terapeutisk bevissthet rundt egen maktposisjon. Når Aud sin terapeut bemerket at hun ble devaluert i sitt forhold, var dette en bemerkning som ble av betydning for henne, og en anerkjennelse av den situasjonen hun stod i. Samtidig erfarte Kristin at terapeutens anerkjennelse ikke traff. Kristin opplevde sin egen situasjon som mer håpløs enn det hun i utgangspunktet hadde gjort da terapeuten definerte deres forhold som «Ikke liv laga». Dersom vi betrakter dette utsagnet som et forsøk på anerkjennelse av en vanskelig situasjon, er det fristende å spørre om i hvilken grad dette bidro til det videre samarbeidet. Utsagnet til Kristin sin familierapeut kan på den ene siden ses på som en anerkjennelse av en vanskelig situasjon der terapeuten forsøkte å støtte Kristin i frustrasjonen hun kjente på. Men for Kristin ledet det til en mistillit til terapeuten. Jeg opplever at det er her, i disse erfaringene det kan være nyttig å undre seg over om terapeutens anerkjennelse bør gis med varsomhet. Både av hensyn til de presenterte perspektivene ovenfor, men også av hensikt til at anerkjennelse i verste fall blir et ledd i å gjøre klientenes prosjekt til terapeutens prosjekt, og som ikke vil gagne den det gjelder (Eide & Eide, 2007, 181). Det var ikke i Kristin sine tanker å forlate sin partner, og utsagnene til terapeuten kan derfor forstås som et uttrykk for terapeutens prosjekt. Dette kan slik jeg ser det bidra til å forsterke opplevelsen av håpløshet. Anerkjennelse innebærer med andre ord ikke at terapeutens personlige mening skal komme til uttrykk, men at terapeuten kan anerkjenne klientens følelser og fortellinger som virkelige. Ivaretagelsen av klientene og relasjonen vil kanskje best kunne ivaretas dersom terapeutens innspill fremlegges på en måte som gir rom for forhandling, og der terapeuten er villig til å forkaste egne idéer (Anderson & Goolishian, 1988/1992, s. 80).

5.1.3 Fra nøytralitet til allianse

Milanoteamets arbeid fortsetter å influere familierapifeltet, og for milanoteamet var terapeutens nøytralitet ett av selve utgangspunktene for samtalen (Boscolo et al., 1987, s. 98). Cecchin utvidet etter hvert dette begrepet ved å introdusere nysgjerrighet som selve målet med nøytraliteten (Cecchin, 1987, s. 4). Slik jeg forstår den presenterte litteraturen synes det som at nøytralitet, i hovedsak, blir betraktet som en terapeutisk holdning som skal bidra til nysgjerrighet og likeverd. Det kan imidlertid bli utfordrende å sette disse ordene i

sammenheng da dette ikke er ord og perspektiver som umiddelbart fremstår som synonyme til «nøytralitet». Tvert imot er synonymene til nøytralitet «Objektivitet» (synonymordboka u.å). Så hvordan har det seg at vi holder fast ved dette begrepet, til tross for at mange har forkastet tanken om objektivitet for lengst? Wittgenstein (1889-1951) skriver: «Ett bilde holder oss fanget. Og vi slapp ikke ut av det, fordi det lå i språket vårt, og det virket som språket bare gjentok det for oss ubønhørlig» (Wittgenstein, 1967/2010, s. 79). Slik jeg forstår dette kan det innebære at det er vanskelig å sprengte seg ut av språkets grenser. Kanskje innebærer dette også at når noen har introdusert et ord eller begrep, som noe viktig, blir det vanskelig å ta det bort. Det fortsetter å være med oss, og danne grensene for vår forståelse. Når ordene ikke lenger fanger kompleksiteten i de fenomenene vi forsøker å beskrive, utvides de, ved å inkludere flere begreper, slik som nysgjerrighet som har blitt en del av nøytralitetsbegrepet i terapi. Videre vil enkelte situasjoner fordre at terapeuten ikke lenger forholder seg nøytral til sine egne idéer (Bertrando, 2018, s. 111). Slik som de situasjonene der terapeuten blir vitne til mulig farlige samspill eller løsninger. Ut ifra det presenterte materialet kan vi videre undre oss over om nøytralitet i terapi er noe vi fortsatt skal holde fast ved?

Det blir hevdet at en viktig faktor for hva som oppleves som hjelpsomt blant annet er den terapeutiske relasjonen (Norcross, 2010, s. 115). Dette innebærer, slik jeg forstår det at terapeuten først og fremst må jobbe ut ifra et relasjonelt aspekt, hvor det å skape trygghet er et sentralt utgangspunkt for samtalen. Videre hevder andre at terapeuten må kunne alliere seg med familien for å utvide og berike deres måte å forholde seg til hverandre på (Minuchin, 2010, s. 28). Ut ifra det presenterte materialet kan det virke som at objektivitet, eller nøytralitet ikke har dannet grobunn for allianse med informantene. Kanskje vil det i fortsettelse være mer fruktbart å snakke om hvordan terapeuten kan alliere seg med alle i rommet, fremfor å ikke alliere seg med noen.

5.2 Ikke for langsomt, og ikke for raskt – betydning av tålmodighet

Informantenes beskrivelser av terapeutens tålmodighet var til dels sprikende. De fremhevet betydningen av at terapeuten var langsom nok til å la de være i prosessen så lenge de

trengte det, samtidig som de var i behov av at noen drev prosessen fremover. Det er noen interessante betraktninger i disse til dels sprikende erfaringene som jeg i fortsettelsen ønsker å gå nærmere inn på.

5.2.1 Utålmodighetens påvirkning

Funnene kan tolkes som at terapeutens balansegang mellom tid, tålmodighet og hjelp til å skape fremdrift var av vesentlig betydning for informantene. Slik informantene beskrev det ledet terapeutens utålmodighet til at terapeuten ble definerende, og ikke lyttet skikkelig. Slik som da Aud sin terapeut avbrøt henne. Aud gav tydelig uttrykk for sitt ubehag til terapeuten. De andre informantene formidlet imidlertid ikke å ha uttalt sitt ubehag i møte med terapeuten. Dette kan ha gjort det vanskeligere for terapeutene å tilpasse sine responser. Et godt signal på om terapeuter bør endre sin respons, er å vie oppmerksomheten mot klientens non-verbale kommunikasjon. Det kan for eksempel være nyttig å se etter om klientene er mer forbeholdne, mindre ettertenksomme, og oppmerksomme (Andersen, 2007, s. 29). Funnene kan tolkes som at det informantene opplevde som utfordrende i møte med terapeuten var noe som ble vedvarende gjennom terapiforløpet, og på den måten kan funnene tale for at disse tilpasningene fra terapeuten ikke ble gjort. På den andre siden kan det tenkes at terapeuten har merket ubehaget i informantene og gjort tilpasninger ut ifra dette, uten at det har truffet informantene. Dette kan igjen ha ledet til ytterligere ubehag. På denne måten kan vi se erfaringene som et resultat av gjensidig påvirkning, gjennom sirkulært samspill mellom informant og terapeut. Kanskje ville også noen av disse erfaringene ha blitt annerledes dersom informantene hadde benevnt det ubehaget som oppstod som følge av terapeutens responser. Samtidig trenger ikke terapi alltid bevege seg innenfor komfortsonen. Terapeuter som tør å stå i ubehagelige situasjoner, og samtidig klarer å få klientene ut av komfortsonene er til større hjelp for sine klienter enn de som ikke gjør det (Folmo et al., 2019). Når terapien ble avsluttet eller tiden mellom timene ble for lang, kan det vanskeliggjør å stå i ubehaget sammen. Det å stå i ubehaget sammen er ut ifra dette utgangspunktet viktig for å oppleve å få nødvendig hjelp.

Det kan også være interessant å undre seg over om informantenes erfaringer med terapeutens utålmodighet kan ha redusert intersubjektiviteten, og opplevelse av gjensidig forståelse. Intersubjektivitet beskrives som noe som plutselig inntreffer, og forandring i mennesker eller relasjoner skjer blant annet i disse små subjektivt erfarte øyeblikksbildene (Stern, 2004, s. 20). Ut ifra dette utgangspunktet kan det argumenteres for at terapeuten kan gjøre lurt i å ikke bli for prosessorientert, å haste videre i samtalen. Dersom terapeuten klarer å holde fast ved nå-øyeblikket, kan flere muligheter og veier åpne seg i samtalen (Stern, 2004, s. 146). Informantenes erfaringer med terapeutens raske respons kan indikere at mulighetene for disse viktige mikro-øyeblikkene var redusert. Ut ifra den presenterte teorien kan det også tenkes at disse erfaringene kan ha bidratt til brudd i den emosjonelle bindingen mellom terapeut og klient. Emosjonell binding er noe av det som fremheves som en viktig del av den terapeutiske arbeidsalliansen (Martin et al., 2000 s. 446). Brudd i emosjonell binding mellom terapeut og klient kan dermed være forstyrrende for den terapeutiske arbeidsalliansen. Dersom erfaringene også kan forstås som forstyrrelser i alliansen, kan dette påvirke den videre tilliten, samtidig kan det bli vanskeligere for klientene å oppleve den forandringen som de ønsker (Berge et al., 2021, s. 40). Manglende forandring var noe av det informantene trakk frem som en del av sine erfaringer, og blir diskutert i fortsettelsen.

5.2.2 Forandring og forskjeller

Informantenes erfaringer med manglende forandring kan forstås som at terapeutens responser har representert en for liten eller for stor forskjell. Dette i tråd med Andersen (2007) sine tanker om at en forskjell ikke kan være for stor eller for liten dersom man skal forvente at det utgjør en forskjell (s. 27). Informantene hadde beskrivelser av at terapeuten tok for lite initiativ, regi, styring eller i for stor grad frastod fra å introdusere informantene for alternative tanker. Responsene om å forlate partneren, eller å forsøke å tydelig styre samtalen ved å avbryte kan forstås som for store forskjeller. Terapeutens manglende regi og lange opphold mellom timene kan betraktes som responser som representerte en for liten forskjell for at endring kunne finne sted.

Terapeutisk virksomhet kan forstås som et møte med kommunikasjonssystemer som er i en konstant tilstand av utviklingsforandring (Anderson & Goolishian, 1986, s. 534). Slik jeg tolket informantene opplevde de i liten grad endring i pardynamikken gjennom terapiforløpet. Men noen endringer inntraff allikevel. Tre av informantene valgte etter hvert å avslutte parrelasjonen. Kristin og hennes partner fortsatte sin parrelasjon. De fikk i løpet av terapiprosessen barn, og opplevde da en endring i parforholdet. Informantenes erfaringer kan betraktes i lys av den presenterte teorien om annenordens forandring, da både samlivsbrudd og familieførøkning kan være med på å forandre eller utvide den forståelsesrammen som problemene opprinnelig har oppstått innenfor (Jensen, 2011, s. 40). Systemets rammer blir til gjennom slike livshendelser. Annenordens forandring fordrer at systemet tilpasser seg på nye måter, der medlemmene får nye oppgaver eller roller (Schjødt & Egeland, 1992, s. 123). Samlivsbrudd fordrer slike tilpasninger – man må finne nye rammer for å være foreldre, være venn, familiemedlem eller lignende. Kristin fortalte at hun er usikker på om det var terapien eller familieførøkelsen som ledet til endringen hun opplevde, kanskje var det begge. Når en annenordens forandring inntreffer blir det vanligvis betraktet som noe ukontrollerbart, som oppstår etter lang tids forsøk på å få til forandring (Watzlawick, et al., 1974/2011, s. 23). Skiftet som Stig og Silje beskrev, der de gikk fra å tro de var gale, til å innse at dette ikke var tilfellet, kan også betraktes som en slik forandring. I det rammene som de tidligere hadde forstått seg selv innenfor opphørte, ble det rom for at nye forståelsesrammer kunne komme til. Andre konturer av annenordens forandring, eller forsøk på det kan mulig også skimtes gjennom Kristins erfaringer med at terapeuten ga oppgaver. Fastlåst samspill kan ut ifra systemisk familierapi beskrives som en paradoksal kommunikasjon som har oppstått i systemet, der systemet er i behov av motparadokser for å komme ut av det ødeleggende kommunikasjonsmønsteret (Johnsen & Torsteinsson, 2012, s. 134). Kristins erfaringer med oppgaver som oppfordret dem til å krangle på nye måter kan forstås som en form for motparadoks (Watzlawick et al., 1974/2011, s. 85). Tankene om første og annenordens forandring kan på mange måter betraktes som tanker som er forankret i førsteordens kybernetikk, der terapeuten stiller seg utenfor systemet (Bergset, 2019, s. 155-158). Strømningene fra førsteordens kybernetikk er noe familierapifeltet argumenterer for å ha forlatt, samtidig kan noen av funnene indikere at noen terapeuter fortsatt er influert av disse tankene.

5.3 Erfaringenes innvirkning på egen praksis

Funnene indikerer at informantenes erfaringer hadde gitt de et utvidet grunnlag for egen praksis. Dette kan ses i lys av allerede eksisterende forskning og litteratur som tar for seg at terapeuters livserfaringer er med på å forme den terapeutiske praksisen (Rønnestad & Skovholdt, 2003; Jensen, 2008; Nissen-Lie et al., 2013). Alle informantene fortalte på ulikt vis hvordan de benyttet seg av egne erfaringer i møte med sine klienter. Funnene kan indikere at erfaringene med å stå i en utfordrende parrelasjon, kan ha hatt vel så mye å si for den videre innvirkningen på praksis, som erfaringene med det terapeutiske møtet og prosessen. I det følgende vil disse funnene bli diskutert sett i lys av den presenterte forskning og teori om temaet.

5.3.1 Svingningenes utvidelse av diskursive grenser

Fra funnene kan en se at informantene fortalte om hvordan deres egne erfaringer etter hvert hadde bidratt positivt inn i deres egen praksis. De beskrev at de tålte mer av andre, at de var mer tålmodige og de skjønnte mer av kompleksiteten til deres klienters situasjon. Informantene forklarte at dette var en konsekvens av at de selv hadde kjent på hvor mye det kunne svinge, og hvor kompleks deres situasjon hadde vært. Funnene underbygger på denne måten tidligere forskning, som har hevdet at å gjennomgå livskriser i voksen alder, har en positiv effekt på terapeutisk praksis på lang sikt (Rønnestad & Skovholt, 2003, s. 35). Denne langtidseffekten kan forstås på flere måter, blant annet kan erfaringene betraktes ut ifra et diskursivt perspektiv.

Våre grenser for normalitet, våre etiske vurderinger og handlinger er i stor grad styrt av diskurser om hvordan livet burde være (Øfsti, 2010, s. 115). Av dette kan vi forstå at også terapeuters respons kan betraktes som uttrykk for de rådende diskurser. Slik jeg forstår dette gjennom den presenterte teorien kan erfaringene ses som et resultat av at informantene selv ble konfrontert med diskurser som tidligere bare fremstod som taus normativ kunnskap. Informantene kan ha blitt konfrontert med problemstillinger som de ikke tidligere har stått ovenfor – som for eksempel møte med diskurser om å være skilt, hvor

grensene går for et sunt forhold, eller normalitet. Som par- og familierapeut vil det også være rimelig å anta at også informantenes arbeidsplasser tar del i diskurser om par og familieliv. Informantene er på denne måten i stor grad eksponert for diskursive idealer for par og familieliv. Informantenes opplevelse av økt forståelse av kompleksitet trenger på denne måten ikke alene betraktes som et resultat av den konkrete relasjonelle utfordringen som de selv stod i. Erfaringene kan også betraktes som et resultat av et møte med deres egne, arbeidsplassen og samfunnets idealer og diskurser om et vellykket familieliv. Sagt på en annen måte – informantenes diskurser kan ha blitt utfordret og utvidet, som igjen har fått konsekvenser for hvordan de arbeider og møter sine klienter. Opplevelsen av økt forståelse av kompleksitet strekker seg på denne måten ut over pardynamikkens kompleksitet. Den favner også kompleksiteten i møte med samfunnsskapt diskurser og normative idealer. Ut ifra den presenterte teorien kan det tenkes at fravær av oppmerksomhet mot diskursenes grenser, kan bidra til at terapeuten er med på å sementere menneskers tanker om seg selv og sitt liv, fremfor å utvide grensene for normalitet. Slik jeg tolker funnene hadde de diskursive grensene for familieliv, men også for familierapeutisk praksis blitt utvidet. To av informantene fortalte at de i større grad var kritisk til faglige standpunkt som de hadde hatt tidligere. Dette kan betraktes som en form for kritisk refleksjon. Gjennom kritisk refleksjon stiller terapeuter seg kritisk til de valgene som tas og til fagets kunnskapsgrunnlag. Gjennom kritisk refleksjon kan også nye betraktninger komme til syne (Askeland 2006, s. 124). Dersom terapeuter ikke stiller seg kritisk reflekterende til eget kunnskapsgrunnlag, kan normalitetens snevre grenser fortsette å eksistere. Slik jeg forstår funnene kan de tyde på at informantenes erfaringer har bidratt til at de i større grad stilte seg kritisk reflekterende til eget kunnskapsgrunnlag.

Videre viste funnene at informantene opplevde en nyvunnen tålmodighet i møte med sine klienter. Tidligere forskning har hevdet at terapeuter erfarer å bli mer tålmodige i møte med sine ektefeller som følge av sin familierapeutiske praksis (Hatcher et al, 2015, s. 15). Funnene i denne studien viser at denne påvirkningen også skjer andre veien. Informantene som selv var terapeuter, opplevde å bli mer tålmodig i møte med sine klienter som følge av de erfaringene de selv hadde fått ved å gå gjennom samlivskrise, og parterapi.

5.3.2 Gjør mot andre slik du vil at de skal gjøre mot deg

Funnene viser at informantene forsøkte å unngå å videreføre egne negative erfaringer til sine klienter. Silje opplevde at terapeutens og hennes partner sitt språk var ulikt, og at dette kunne bidra til noen utfordringer i terapien. Dette kan tolkes som at terapeuten ikke sjekket ut om måten hun snakket på var noe som appellerte til begge parter. Et viktig prinsipp i samtaler er å klargjøre hvordan man snakker sammen, før man snakker om det man skal snakke om (Andersen, 2021, s. 68). Silje fremhevet at hun, som følge av sine erfaringer, i større grad en tidligere sjekket ut om hennes måte å snakke på passet til de hun snakket med. Ut ifra en postmoderne systemisk praksis er språket vi bruker med på å forme våre syn på menneskers natur og adferd (Anderson, 1997, s. 264). Bevisstheten rundt språket kan derfor sies å være viktig del av terapi. Å sjekke ut at man tilpasser språket sitt, og forsøker å sikre at man forstår ordene relativt likt kan være av betydning for den samskappingsprosessen som skjer i det terapeutiske rommet. Den nyervervede erfaringen til Silje kan på denne måten betraktes som et bidrag til bevisstheten rundt språkets kraft. Kristin hadde på sin side blitt opptatt av å alltid sjekke ut med klientene om de hadde kommet for å avslutte eller fortsette forholdet som et ledd i å unngå å gjøre den samme urett som hun selv opplevde å ha blitt utsatt for i sin prosess. Å snakke med klientene og bli enige om målet for terapien kan betraktes som en del av selve grunnlaget for terapeutisk alliansebygging (Bordin, 1979, s.253).

Alle informantene fortalte om hvordan de selv tok avstand fra det de selv hadde opplevd som lite hjelpsomt i egen prosess, og i større grad tok i bruk det som de hadde opplevd som hjelpsomt. På denne måten kan funnene indikere at personlige erfaringer i større grad hadde fått plass i forgrunnen av deres terapeutiske virksomhet. Videre hadde det fått en forsterket betydning for informantene å sjekke ut at det var enighet mellom de og klientene om måten å snakke på og formålet med samtalen. Dette er faktorer som også er viktige for bygging av terapeutisk allianse (Berge et al., 2021, s. 40). Informantene vurderte selv at deres erfaringer hadde bidratt til at de var mer påkoblet sine klienter, og at det hadde gitt positive effekter. Slik jeg tolker det, kan funnene på denne måten indikere at terapeutenes personlige erfaringer har gitt bidrag til bygging av terapeutiske allianser i egen praksis.

5.4 Erfaringenes fordring til selvrefleksivitet

Rønnestad og Skovholt (2003) sin forskning trekker frem at livskriser som inntreffer i voksen alder ofte tenderer mot å ha en umiddelbar negativ effekt på terapeutisk praksis, selv om langtidseffekten er positiv (s. 35). Funnene i denne studien indikerer imidlertid at det var delte meninger om den umiddelbare innvirkningen på egen praksis. Flere av informantene gav uttrykk for å raskt oppleve en positiv innvirkning på egen praksis. Disse ulike funnene kan slik jeg ser det ses i lys av informantenes selvrefleksive tilnærming. Gjennom en selvrefleksiv tilnærming kan terapeuten bli bevisst på den påvirkningen responsen kan få på klienten (Hedges, 2005, s. 78). Selv om livskriser kan oppleves som gjennomgripende, er det slik jeg ser det ikke gitt at det må gi umiddelbar negativ innvirkning på den terapeutiske praksisen dersom terapeuten klarer å forholde seg selvrefleksiv. Funnene kan tolkes som at informantene opplevde å få utvidet sin forståelseshorisont som følge av sine personlige erfaringer. Både når det kom til det å oppleve utfordringer i pardynamikken, men også knyttet til terapeutiske innfallsvinkler i møte med andre. Samtidig kan det også skimtes andre erfaringer i funnene, som viser at det for flere av informantene krevde mye av dem å skulle opprettholde denne selvrefleksive tilgangen.

5.4.1 De personlige erfaringenes muligheter og begrensninger

Å oppleve resonans, eller gjenkjennelse, kan i lys av den presenterte teorien ses på som både en styrke og en svakhet, og vil avhenge av hvordan kunnskapen forvaltes (Jensen og Ulleberg, 2013, s. 308). Funnene viste at det å selv ha vært gjennom en prosess med parterapi og samlivskrise bidro til at informantene følte at de i større grad kunne forstå andre som stod i lignende situasjoner. Informantene trodde også at dette var noe deres klienter kunne merke med bakgrunn i responsen de fikk. Disse øyeblikkene kan beskrives som en form for gjensidig resonans. Gjensidig resonans kjennetegnes ved at det oppstår en felles forståelse, som danner en fellesfølelse, eller felles referanseramme mellom klient og terapeut (Jensen, 2019, s. 83).

En opplevelse av gjensidig forståelse kan også forstås som et intersubjektivt øyeblikk. Intersubjektive øyeblikk beskrives som vesentlig i en klinisk kontekst (Stern, 2004, s.115). En

klinisk kontekst kan i denne sammenheng være samtalen mellom informantene og deres klienter. Intersubjektivitet beskrives som en sterk drivkraft som driver terapien fremover, og henger sammen med menneskers grunnleggende ønske om å bli forstått (Stern, 2004, s. 111). Funnene viste at informantene opplevde å forstå mer enn før, og at flere av de også fikk gode tilbakemeldinger av klientene sine som følte seg forstått. Slik jeg forstår dette taler det for økt grad av intersubjektive øyeblikk i terapien.

Videre hevdes det at intersubjektivitet og tilknytning gjensidig støtter hverandre, til tross for at de vurderes som to selvstendige systemer (Stern, 2004, s. 115). Dette kan forstås som at den dype opplevelsen av felles forståelse, kan være trygghetsskapende og tillitsvekkende, som igjen støtter tilknytningen, og omvendt. Dersom erfaringene med økt grad av felles forståelse også kan bidra til å aktivere tilknytningssystemet, vil dette også kunne ha positiv effekt på gjensidig tillit, og dermed også den terapeutiske alliansen. Kjennetegnene ved en terapeutisk allianse er blant annet at relasjonen er preget av gjensidig tillit og fortrolighet (Berge et al., 2021, s. 40). På denne måten kan funnene indikere at informantenes erfaringer har vært av betydning for klientenes opplevelser av å bli forstått, og lyttet til, som igjen også får positive ringvirkninger for den terapeutiske alliansen. På den andre siden kan opplevelsen av å forstå mer enn før ha en begrensende effekt. Dersom terapeuten tror at hen forstår mer av klientenes situasjon enn det klienten selv forstår, og baserer sine intervensjoner på dette, kan dette lede til det som omtales som terapeutisk imperialisme (Jensen, 2019, s. 86). Terapeutisk imperialisme oppstår i de situasjonene der terapeuten, ved hjelp av sin maktposisjon, legger føringer for terapeutiske intervensjoner mot parets ønske, basert på egne erfaringer eller eget verdigrunnlag (Jensen, 2019, s. 86). Silje fortalte at hun brukte egne erfaringer uten å si at det var det hun gjorde. Silje erfarte at dette hadde vært nyttig i møte med hennes klienter. Selv om dette ikke direkte kan omtales som terapeutisk imperialisme, kan det, sett i lys av den presenterte teorien, være en etisk utfordring dersom klientene ledes til å tro at de intervensjonene eller forslagene terapeuten kommer med er faglig forankret, når de i virkeligheten bærer i egne erfaringer. En annen mulig fallgrube er dersom terapeuten, basert på egne erfaringer, introduserer løsninger for hvordan paret skal oppnå et bestemt resultat, også omtalt som direkte terapeutisk kolonisering (Jensen, 2019, s. 86). Da risikerer man i tillegg å gå på tvers av det som er klientenes behov, og legger på denne måten ikke grunnlaget for en god etisk praksis. Aud sine beskrivelser av lysten til å

redde folk som stod i lignende situasjoner, kan minne om noe av dette, samtidig som hun ikke beskrev at dette var noe hun agerte på. Funnene kan forstås som at informantene utviser noe forsiktighet rundt det å dele sine personlige erfaringer med sine klienter. Funnet underbygges av tidligere undersøkelser som er gjort, som viser at terapeuter i noen grad utviser en forsiktighet med deling av personlige erfaringer (Olkowska, 2012, s 37).

Hva skal til for at terapeuter kan benytte seg av egne erfaringer, uten at det går på bekostning av god terapeutisk praksis? En måte å benytte egne erfaringer på er gjennom at terapeuten er transparent på hvor intervensjonene kommer fra. I dette tilfellet kunne det innebære at Silje hadde fortalt at hennes respons stammet fra hennes eget liv, og hva som hadde vært hjelpsomt for henne. Å dele noe personlig kan i beste fall bidra til å skape en dypere kontakt med klienten (Hedges, 2010, s. 81). Stig fortalte at dette var noe han pleide å gjøre, som resulterte i at han fikk gode tilbakemeldinger fra klientene. På den andre siden kan det å dele egne erfaringer lede til at fokuset skifter fra klienten til terapeuten. Deling av personlige erfaringer, også omtalt som selvavsløringer, må derfor gjøres med varsomhet, og basert på en vurdering av om det vil tilføre klientene noe nytt (Rober, 2005, s. 46).

5.4.2 Mitt, ditt, eller begge sitt?

Gjennom funnene kan det se ut til at informantene hadde vansker med å skille mellom hva som var deres behov, og hva som var klientenes behov når gjenkjennelsen i klientenes fortellinger ble stor. Funnene viser at informantene fortalte at de aktivt arbeidet for å ikke respondere på sine klienters historier ut ifra sine egne erfaringer. Disse prosessene pågikk i den indre dialogen. Silje beskrev blant annet at hun hadde blitt raskere til å koble på den indre dialogen, for å klare å sortere hva som ble den best mulige responsen tilbake til klientene, basert på det hun opplevde som deres behov. Den indre dialogen blir på denne måten den som forteller hvordan man kan forstå det vi står ovenfor (Andersen, 2007, s. 167). På den andre siden kan man stille spørsmål ved hvor lett det er å ta et nytt steg inn i samtalen, basert på klientenes behov, når ens egne behov er så tilstedeværende som det de kan være når man står midt i en samlivskrise. Informantene fortalte imidlertid at det ble lettere å skille mellom egne erfaringer og klientenes erfaringer etter hvert som tiden gikk.

I disse refleksjonene undrer jeg meg over hvor lett det er, å til enhver tid være bevisst på hvor våre responser kommer fra? Hva er egentlig forskjellen på om man snakker ut ifra erfaringer som er ervervet gjennom privat praksis, eller erfaringer fra det private liv? Kanskje ligger det noe og lurer i advarselen om å bruke personlige erfaringer i terapi; at teori og evidens er av størst betydning, og gir størst grunnlag for forsvarlig praksis. Dette utgangspunktet mener jeg kan være utfordrende. Ikke fordi kunnskapsbasert praksis i seg selv er en utfordring, men fordi profesjonsutøvelse også innebærer å forholde seg til situasjoner og problemstillinger som ikke kan reguleres av generelle regler (Grimen & Terum, 2009, s. 13). Kunne det tenkes, at personlige erfaringer kunne supplere den teoretiske forankringen, inn mot ett både og? Teoretisk forankring og faglig utvikling er viktig for terapeutens utvikling, samtidig må vi ikke glemme at den største kilden til inspirasjon i terapeutisk utvikling har blitt hevdet å være personlige erfaringer og direkte klientmøter (Orlinsky et al., 2001, s. 144). Derfor kan det hevdes at terapeuters personlige erfaringer ikke bør overses, men betraktes som en viktig kunnskapskilde.

Kanskje er den underliggende føringen for alle disse spørsmålene og avveiningene at profesjonell praksis skal være etisk forsvarlig? Til det ønsker jeg å fremheve at de etiske føringene vi lener oss på, i stor grad er uttrykk for nåtidens paradigmer og diskurser, og kan likeså godt senere vise seg å være det motsatte av det som betraktes som god etikk (Andersen & Goolishian, 1992, s. 24). Videre kan det være verdt å minne på at vi alltid vil være influert av våre personlige erfaringer så vel som den teoretiske forankringen. Vi er alle del av en sosial tradisjon, og uansett hva vi gjør, vil noe av dette gjenspeiles i vår interaksjon med omverden (Gergen, 2010, s. 84). Så når informantene fortalte om å ha et bevisst forhold til sine erfaringer i møte med sine klienter, kan dette også forstås som en aksept og erkjennelse av at erfaringene er der, og at de påvirker, fremfor at erfaringene skal undertrykkes og viskes ut.

6 Hva kan denne studien vise oss?

Denne masteroppgaven har hatt til hensikt å belyse par- og familieterapeuters erfaringer med å gå i parterapi, og hvordan erfaringene har virket inn på deres praksis. Studien representerer bare én av mange mulige konstruksjoner av informantenes fortellinger. Funnene kan tolkes som at det var mange ulike erfaringer med å gå i parterapi, men også mange sammenfallende erfaringer. Det som var sammenfallende var opplevelsen av at terapeuten tok for lite regi, eller tok regi på områder som ikke opplevdes som hjelpsomt. Videre erfarte informantene at terapeutens nøytralitet kunne skape ulike utfordringer. Ut ifra disse erfaringene har det blitt stilt spørsmål om i hvilken grad nøytralitet i terapi lenger er et hjelpsomt begrep å benytte seg av. Med dette menes ikke at intensjonene om nysgjerrighet, og troen på familiens løsningsalternativ må vike, men begrepet i seg selv kan argumenteres for å være noe villedende.

Når det kom til hvilken innvirkning erfaringene hadde hatt på egen praksis kan det synes vanskelig å gjøre et tydelig skille mellom erfaringene med å stå i en samlivskrise, og erfaringene med den terapeutiske prosessen. Kanskje er det heller ikke naturlig å skulle trekke opp en slik skillelinje, da disse erfaringene avhenger av hverandre og dermed også veves i hverandre. Funnene viser at informantene tok med seg videre det som hadde vært hjelpsomt for dem, og søkte å unngå det de selv hadde opplevd som mindre hjelpsomt. Funnene indikerer videre at erfaringene hadde gitt bredere tilgang til kritisk refleksjon rundt eget faggrunnlag. Videre hadde deres erfaringer gjort de tryggere og mer tålmodig i rollen som par- og familieterapeut, og gitt de en opplevelse av å forstå mer av deres klienter nå, enn tidligere. Forhåpentligvis har denne studien åpnet opp for videre nysgjerrighet rundt temaet, og gitt noen bidrag til praksisfeltet. Avslutningsvis vil egne refleksjoner omkring dette bli gjort rede for.

6.1 Implikasjoner for praksis

Studien søker å tilby flere nyanser og detaljer til den allerede eksisterende forskningen som omhandler hvordan personlige erfaringer påvirker det profesjonelle livet. Studien trekker frem konkrete private erfaringer med å gå i parterapi, og hvordan disse erfaringene har påvirket informantene sine profesjonelle liv. Studien kan tilby en ny vinkling i kraft av at

informantene er familieterapeuter, som har oppsøkt egen faggruppe i privat regi. Dette kan gi flere perspektiv, som kanskje ikke ellers hadde blitt løftet frem av folk med annen fagbakgrunn. Enten man er ansatt i barnevernet, familievernnet, institusjon eller andre steder kan vi møte mennesker som har erfaringer som er nært forbundet med våre personlige erfaringer. Videre risikerer vi å måtte håndtere personlige livskriser og utfordringer, parallelt med å jobbe med mennesker som har sine utfordringer. Forhåpentligvis kan studien fungere som en kunnskapsformidling om hvordan disse prosessene, for enkelte, har utspilt seg. Hva som har vært til hjelp, og hva som eventuelt har vært utfordrende.

6.1.1 Relevans for mennesker som jobber med mennesker

Å møte mennesker med erfaringer som vekker sterke assosiasjoner til eget liv, er situasjoner som mange ulike yrkesgrupper kan stå ovenfor. Studien kan derfor bidra med relevant kunnskap for familieterapeuter så vel som andre faggrupper. Dette med bakgrunn i at studien viser til hvordan noen informanter aktivt har arbeidet for å ikke falle inn i forenklinger og antagelser om sine klienter, når deres erfaringer har vært nært forbundet med klientenes erfaringer. Videre tar studien for seg hvordan informantene har klart å bevare nærhet og troskap til de dynamiske menneskemøtene, ved hjelp av egne erfaringer som en brobygger i møte med menneskene i egen praksis. Enten gjennom å uttale de, eller å innlemme de som en del av sitt uuttalte kunnskapsgrunnlag. Dette kan være nyttige refleksjoner og erfaringer for familieterapeuter og andre fagpersoner som står ovenfor lignende situasjoner. Videre kan studien bidra med en nyansering eller utvidelse av etablerte sannheter omkring terapeutisk nøytralitet, alliansebygging, og posisjonering.

6.1.2 Relevans for faglige veiledere

Studien trekker frem noen av påvirkningene informantenes private liv har hatt på det profesjonelle. For noen av informantene var støtte i kollegagruppe eller veiledning av betydning på veien mot å ikke la deres personlige erfaringer begrense deres forståelsesramme i møte med sine klienter. Studien kan derfor være nyttig for faglige veiledere som veileder familieterapeuter eller andre som arbeider innenfor familieterapi og systemisk praksis, i den grad det kan gi et innblikk i hvordan man, i mer eller mindre grad,

kan tilrettelegge for selvrefleksive prosesser i intern veiledning. Dette kan være spesielt knyttet opp mot arbeidsplasser der strukturelle rammebetingelser og målstyring har stort fokus i veiledningen.

6.2 Implikasjoner for videre forskning

Informantene ga alle uttrykk for at de hadde tatt ekstra avveininger i valg av terapeut. Dette var noe jeg forfulgte ytterligere i intervjuene grunnet studiens problemstilling. I fortsettelsen kunne det ha vært interessant å sett på hva som lå bak disse utsagnene. Hvilke avveininger og refleksjoner gjør terapeuter seg rundt valg av terapeut når de selv har dette som sitt arbeid? Skiller disse avveiningene seg fra andre, som ikke arbeider som familierapeuter?

Det kunne også vært interessant å se videre på erfaringene til informantenes partnere. Dette for å se på hvilken måte deres erfaringer skiller seg fra hverandre. Dette kunne ha gitt tydeligere informasjon om i hvilken grad fagbakgrunnen har en påvirkning på hva man legger merke til i terapiforløpet. Dette kunne kanskje også ha kastet nytt lys over denne studiens funn og undringer. Informantene ga også uttrykk for at de hadde fått ny forståelse for faget, og at de ønsket å videreføre det de selv hadde sett på som hjelpsomt. Til dette kunne det ha vært av interesse å se på hvilken kunnskap som veier tyngst i deres praksis – den faglige forankringer, eller egne erfaringer med for eksempel nøytralitet, anerkjennelse, eller tempo.

6.3 Mulige svakheter ved studien

Kvalitative forskningsintervju er en prosess der kunnskap oppstår gjennom samspillet mellom informant og intervjuer (Kvale og Brinkmann, 2018, s. 49). Hvordan spørsmålene blir stilt eller er utformet, og hvordan de blir forstått av informantene kan være ulikt, og kan også være med på å påvirke svarene informantene gir (Johannessen et al., 2016, s. 259). Non-verbal kommunikasjon, som toneleie, øyekontakt og hastighet er noen av de faktorene som vi, i møte med andre, justerer kommunikasjonen vår etter. I tillegg til dette virker vårt kroppsspråk inn på hvordan vi forstår det som blir kommunisert (Ellingson, 2012, s. 528). Intervjuene er gjennomført på digital plattform som kan virke inn på muligheten til å fange

opp en del av den non-verbale kommunikasjonen til informantene, slik som hvordan de sitter, kroppslig uro, og øyekontakt. Dette kan ha vært med på å påvirke svarene informantene ga, men også hvordan jeg har forstått informantene.

Utvalget består av fire informanter, noe som kan anses som et utvalg som er for lite til å kunne generalisere studiens funn, samtidig som utvalget er stort nok for en studie av dette omfang. Gjennom de fire kvalitative intervjuene opplevde jeg å få mye informasjon, som gav mulighet for å kunne sammenfatte flere felles erfaringer. Det ville imidlertid ha vært interessant om andre nyanser hadde dukket opp med et utvalg av større omfang.

Et utvalg bør inneholde en viss variasjonsbredde, da fravær av variasjonsbredde kan skape utfordringer med å få frem like mange detaljer og nyanser (Malterud, 2018, s. 59). De fire informantene er lokalisert i ulike deler av Norge, og er ansatt både i offentlig og/eller privat sektor. Til tross for flere variasjoner blant informantene kan utvalget ansees som et ganske homogent utvalg i form av at alle informantene har samme utdanningsbakgrunn, flertallet er kvinner, og arbeidserfaringen er relativt lik. Videre kan det ses på som en svakhet at jeg gjennom intervjuene i liten grad la opp til spørsmål som dreide seg om de erfaringene som ikke hadde vært av stor betydning. Materialet kan på denne måten gi et skeivt bilde av hvor stor innvirkning informantenes erfaring har hatt samlet sett.

6.4 Avsluttende kommentarer

Fra et systemisk og sosialkonstruksjonists perspektiv, kan det kanskje virke underlig å sette søkelyset så sterkt på påvirkningen av enkeltstående hendelser, når det samtidig påpekes at det meste har en innvirkning på våre liv. Erfaringene med parterapi og samlivskriser er bare én av mange mulige erfaringer som kan influere den terapeutiske praksisen. Inspirasjon til egen praksis kan komme i mange former. I boken «parterapi» beskriver Anne Øfsti (2010) hvordan hun etter å ha sett en film på kino fikk ny inspirasjon i møte med et par som hun hadde samtaler med (Øfsti, 2010, s. 10). Kanskje er det en slik inspirasjon jeg også kjenner på i den avsluttende fasen av dette prosjektet. En inspirasjon til å fortsette å stille meg kritisk reflekterende til eget kunnskapsgrunnlag, en inspirasjon til å i større grad å snakke med mine klienter, om hvordan vi snakker sammen. Videre lurer jeg også på om det er en form for

nyvunnen inspirasjon informantene kjenner på. Det spørsmålet må forbli ubesvart inntil videre.

Jeg opplever å ha fått en utvidet forståelseshorisont gjennom arbeidet med denne masteroppgaven. Jeg har fått gleden av å ta et dypdykk inn i enkeltpersoners erfaringer med å gå i parterapi, og hvordan disse erfaringene og prosessene har virket inn på deres praksis. Siden studien bare retter søkelys mot familieterapeuters erfaringer med parterapi, og dens innvirkning på egen praksis, ekskluderes naturligvis mange andre mulige kilder for innvirkning og utvikling. Arbeidet har allikevel gitt meg ny kunnskap om hvordan spesifikke erfaringene kan influere terapeutisk praksis. Dette har også bidratt til flere nye betraktninger i egen jobb. Allerede under transkripsjonene av intervjuene, kunne jeg høre informantenes stemmer være med meg inn i egne samtaler med mine klienter. Om deres fortellinger om behovet for regi, ansvarlighet, annerkjennelse, tålmodighet, men også fremdrift. Alt dette, i en balanse, som slik jeg ser det, best kan oppnås gjennom oppmerksomheten mot de vi snakker med. Oppmerksomhet både mot det som formuleres med ord, men også det som språket ikke fanger. Der språkets grenser trer fram, har oppmerksomheten mot intersubjektivitetens betydning fått ta større plass. Den fornemmelsen, som fornemmes best om vi klarer å være til stede her og nå.

Litteraturliste

- Aadland, E (2004). *Og eg ser på deg*. (2. utg.). Universitetsforlaget
- Andersen, T. (2007). *Reflekterende processer*. Dansk psykologisk forlag
- Andersen, T. (2021). *Vandring og veiskiller*. I M. Hald, B. Karlsson & R. Sundet (Red.), Fagbokforlaget
- Anderson, H. (2003). *Samtale, sprog og terapi: et postmoderne perspektiv*. Hanz Reitzels forlag.
- Anderson, H. & Goolishian, H. (1986). Language systems and therapy: An evolving idea. *Psychotherapy*, 24(3), 529–538. <https://doi.org/10.1037/h0085750>
- Anderson, H. & Goolishian, H. (1992). *Från påverkan till medverkan*. Mareld
- Anderson, H. & Goolishian, H. (1992). The client is the expert: A not-knowing approach on therapy. I McNamee, S & Gergen, K (Red.), *Therapy as social construction*. (1. utg., s. 25-39). Sage Publications.
- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. New york: Paladin.
- Berge, T., Repål, A., Ryum, T., & Samoilow, D.K. (2021) Behandlingsalliansen i kognitiv terapi. I T. Berge & A. Repås (Red.), *Håndbok i kognitiv terapi*. (2. utg., s. 39-58). Gyldendal norsk forlag
- Bergset, K. (2019). MRI korttidsterapi. I L. Lorås & O. Ness, (Red.), *Håndbok i familierapi* (1. utg., s. 155-167). Universitetsforlaget
- Bertrando, P (2018). *The dialogical therapist*. Routledge, Taylor & Francis group
- Bordin, E.S. (1979). The Generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy*. 16 (3) 252-260. <https://doi.org/10.1037/h0085885>
- Boscolo, L., Cecchin, G., Hoffman, L., & Penn, P. (1987). *Milan systemic family therapy, Conversations in theory and practice*. Basic books, INC.

- Carpa, F. & Luisi, P.L. (2016). *Liv, System, Helhed*. Mindspace
- Cecchin, G. (1987). Hypothesizing, Circularity, and Neutrality Revisited: An Invitation to Curiosity. *Family Process* 26 (4), 405-413.
- DeJong, P. & Berg, I.K. (2009). *Løsningsskapende samtaler*. Gyldendal akademisk
- Eide, T. & Eide, H. (2007). *Kommunikasjon i praksis*. Gyldendal norsk forlag
- Ekeland, T-J. (2011). *Konflikt og konfliktforståelse*. Gyldendal akademisk
- Ellingson, L.L (2012). Interview as Embodied Communication. I J.F. Gubrium, J.A. Holsten, A.B. Marvasti & K.D. McKinney (Red.), *The SAGE Handbook of interview research: The complexity of the craft* (2. utg. s. 525–540). SAGE publications inc.
<https://dx.doi.org/10.4135/9781452218403>
- Elkaïm, M. (1997). *If You Love Me, Don't Love Me*. Jason Aronson Inc
- Focault, M. (1999). *Diskursens orden. Tiltredelsesforelesning holdt ved Collège de France 2. desember 1970*. Spartacus forlag
- Folmo, E.J., Karterud, S.W., Kongerslev, M.T., & Stänicke, E. (2019). *Battles of the comfort Zone: Modelling Therapeutic strategy, Alliance, and Epistemic Trust*. *Journal of contemporary psychotherapy*, 49 (3)141-151. <https://doi.org/10.1007/s10879-018-09414-3>
- Gadamer, H.G. (2010) *Sannhet og metode. Grunntrekk i en filosofisk hermeneutikk*. Pax forlag A/S
- Gehart. (2016). *Theory and treatment planning in family therapy : a competency-based approach*. Cengage Learning.
- Gergen, K.J (2010). *En invitation til social konstruktion* (2. utg.). Mindspace
- Grimen, H. og Terum, L-I (2009). Profesjonsutøvelse – kvalitet og legitimitet. I H.Grimen & L-I, (Red.), *Evidensbasert profesjonsutøvelse*. (s. 9-17). Abstrakt forlag
- Halvorsen, K. (2002). *Forskningsmetoder for helse- og sosialfag* (2. utg.). Cappelen forlag.

- Hatcher, S., Kipper-Smith, A., Waddell, M., Uhe, M., West, J., Boothe, J., Frye, J., Tighe, K., Usselman, K., & Gingras, P. (2015). What Therapists Learn from Psychotherapy Clients: Effects on Personal and Professional Lives. *The Qualitative Report*. 17 (95) 1-21. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2012.1702>
- Hedges, F. (2005). *An introduction to systemic therapy with individuals*. Macmillan international
- Hedges, F. (2010). *Reflexivity in therapeutic practice*. Palgrave macmillan
- Helsebiblioteket. (2020). *Sjekkliste for vurdering av en kvalitativ studie*. <https://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/sjekkliste>
- Holmgren, A. (2008). *Terapifortellinger*. Dansk psykologisk forlag
- Jensen, P. (2008). *The Narratives 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.
- Jensen, P. (2011). *Ansikt til ansikt* (2. utg.). Gyldendal akademisk.
- Jensen, P. (2013). Family Therapy in Norway. Past and present. *Contemporary Family Therapy*, 35(2), 288-295. <https://doi.org/10.1007/s10591-013-9254-6>
- Jensen, P. (2019). Resonanskartet i familierapeutisk praksis. I L. Lorås & O. Ness, (Red.), *Håndbok i familierapi* (1. utg., s. 71-93). Universitetsforlaget
- Jensen, P og Ulleberg, I. (2013). *Mellom ordene*. Gyldendal forlag
- Johannessen, A., Tufte, P.A. & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg.). Abstrakt forlag.
- Johnsen, A. & Torsteinsson, V.W. (2012). *Lærebok i familierapi*. Universitetsforlaget
- Krogh, T. (2019). *Hermeneutikk* (2. utg.). Gyldendal akademisk
- Kvale, S & Brinkmann, S. (2018). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal forlag.

- Lang, P., Cronen, V. & Little, M. (2005). Den systemisk professionelle: handlingsdomæner og spørgsmålet om neutralitet. *Erhvervspsykologi*, 3(2), 36-52.
- Malterud, K. (2018). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag*. (4. utg). Universitetsforlaget
- Martin, D.J., Garske, J. P., & Davis, M. K. (2000). Relation of the therapeutic alliance with outcome and other variables: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(3), 438-450. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.3.438>
- Minuchin, S. (2010). *Vurdering af familier og par : fra symptom til system - en firetrinsmodel i to sessioner*. Dansk psykologisk forlag
- Nissen-Lie, H.A., Havik, O.E., Høglend, P.A., Monsen, J.T., & Rønnestad M.H. (2013). The Contribution of the Quality of Therapists' Personal Lives to the Development of the Working Alliance. *Journal of Counseling Psychology*. 2013, (4) 83–495. <https://doi.org/10.1037/a0033643>
- Norcross, J.C. (2010). The therapeutic relationship. I B. Duncan, S.D. Miller, B.E Wampold & M.A. Hubble (Red.), *Heart and soul og change* (s. 113-143). American psychological association.
- Nøytralitet. (U.å). I Synonymordboka. Hentet 12.01.2022 fra [Synonym til nøytralitet på norsk bokmål \(synonymordboka.no\)](https://synonymordboka.no)
- Olkowska, A. (2012). *Familieterapeutens personlige historier og erfaringer i familieterapi : på jakten etter X- files*. [Masterproppgave] Høgskolen i Oslo og Akershus.
- Orlinsky, D.E., Botermans, J.F., & Rønnestad, M.H. (2001) Towards an empirically grounded model of psychotherapy training: Four thousand therapists rate influences on their development. *Australian Psychologist*. 36 (2), 139-148. <https://doi.org/10.1080/00050060108259646>
- Rober, P. (2005). The Therapist's Self in Dialogical Family Therapy: Some Ideas About Not-Knowing and the Therapist's Inner Conversation. *Family process*. 12, (44) 477-495.

Rønnestad, M.H. & Skovholt, T.M (2003). The Journey of the Counselor and Therapist: Research Findings and Perspectives on Professional Development. *Journal of career development*, 30 (1), 5-44. <https://doi.org/10.1177/089484530303000102>

Safran, & Muran, J. C. (2006). Has the concept of the therapeutic alliance outlived its usefulness? *Psychotherapy*, 43(3), 286–291. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.43.3.286>

Schibbye, A-L.L (2009). *Relasjoner*. Universitetsforlaget

Schjødt, B & Egeland, T.A . (1992). *Fra systemteori til familierapi*. Paludans forlag.

Statistisk sentralbyrå (2021). Familievern. [Statistikk].

<https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/barne-og-familievern/statistikk/familievern>

Statistisk sentralbyrå (2021). Fakta om befolkningen. [Statistikk].

<https://www.ssb.no/befolkning/faktaside/befolkningen#:~:text=Innbyggere%20i%20Norge%205384576%20personer,%5B%203.%20kvartal%202020%20%5D>

Stern, D. (2004). *Her og nå*. Abstrakt forlag

Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse* (3. utg.). Fagbokforlaget.

Thomassen, M. (2006). *Vitenskap, Kunnskap og praksis*. Gyldendal Forlag.

Tjersland, O.A. og Eriksen, P. (1994). Fra karaktertrekk til relasjoner og språk. I S. Reichelt (Red). *Psykologi i forandring* (s. 125-144). Norsk Psykolog forening.

Watzlawick, J., Weakland, J. & Fish, R. (1974). *CHANGE*. Northon & company

Wittgenstein, L. (2010) *Filosofiske undersøkelser*. Pax forlag

Wittgenstein, L (1967) *Filosofiske undersøkelser*. Pax forlag

Zahavi, D. (2014) Fænomenologi. I F. Collin & S. Kjøppe (Red.), *Humanistisk videnskapsteori*. (3. utg., s.189-218). Lindhardt og Ringhof.

Øfsti, A.K.S. (2010). *Parterapi: Kjærlighet, intimitet og samliv i en brytningstid*.

Universitetsforlaget AS.

«Når parforholdet skranter – familieterapeuters personlige erfaringer med å gå i par- og familieterapi»

Problemstilling:

Hvilke personlige erfaringer har familieterapeuter gjort seg med å gå i par- og familieterapi, og hvilken innvirkning har dette hatt på egen praksis?

Intervjuguide

Innledende

- Hvor lenge siden er det at du tok familieterapi?
- Hvilken familieterapeutisk utdanning har du?
- Er det bare du som er familieterapeut, eller er/var din partner det også?
- Hvor lenge er det siden du gikk i par- og familieterapi?, og hvor lenge gikk dere til samtaler?
- Hva ønsket du/dere å oppnå med å gå i terapi?

Erfaringer med å gå i par- og familieterapi:

- Kan du huske hvilke tanker du hadde gjort deg i forkant om det å gå i parterapi?
 - o Svarte din forforståelse til de erfaringene du gjorde deg?
- Kan du fortelle mer om dine erfaringer med å gå i parterapi?
 - o Positive/Negative
- Hvilke av erfaringene var til hjelp/på hvilken måte var de til hjelp?
- Hvilke av erfaringene var ikke til hjelp/på hvilken måte var de ikke til hjelp?
 - o Kan du fortelle mer om det?
- Tror du din utdanning og praksis hadde noe å si for hvordan du opplevde terapien?
 - o På hvilken måte?
- Har det dukket opp noen nye tanker rundt de erfaringene du har snakket om?
 - o Hva?

Innvirkning på egen praksis:

- Om du tenker på dine erfaringer med å gå i parterapi – hvilke av erfaringene har hatt innvirkning på egen praksis?
 - o på hvilken måte?

- Er det noen av disse erfaringene som har fått ekstra stor betydning for deg? Og eventuell hvilke?
- Har det endret noe i forhold til hvordan du møter andre?
 - Hvis ja: På hvilken måte?
- Merket du noen endringer i deg selv som terapeut i perioden der dere gikk i terapi?
 - Utvidet/begrenset?
- Har du blitt opptatt av nye ting i dialog med par som kommer til deg etter din egen erfaring, og i så fall hva?
- Hvordan tror du at disse forskjellene vil være med deg videre?

Vil du delta i forskningsprosjektet

«Når parforholdet skranter – familieterapeuters personlige erfaringer med å gå i par- og familieterapi»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å få større innsikt i familieterapeuters personlige erfaringer med å gå i par- og familieterapi. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Prosjektet er utarbeidet med bakgrunn i masteroppgave i familieterapi og systemisk praksis. Temaet for oppgaven er *Hvilke personlige erfaringer har familieterapeuter gjort seg med å gå i par- og familieterapi, og hvilken innvirkning har dette hatt på egen praksis.*

Prosjektets formål er å få mer kunnskap om hvordan de personlige erfaringene kan påvirke egen praksis, og om erfaringen oppleves som nyttige eller unyttige, skaper større eller mindre nærhet til faget, eller om det har fått en annen betydning i den enkeltes praksis?

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Ansvarlig for prosjektet er VID vitenskapelige høgskole. Prosjektleder er Vibeke Lorentzen. Ansvarlig for praktisk gjennomføring av prosjektet er student Edel Marie Erdal-Arvnes.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Til dette prosjektet søkes det 4 informanter, fordelt på ulike familievernkontor i Norge. Henvendelsen er sendt til leder for familievernkontoret, og videreformidlet til deg.

Dersom du ønsker å delta i prosjektet må du ha fullført videreutdanning i familieterapi, og på henvendelsens tidspunkt være praktiserende par- og familieterapeut. I tillegg må du selv ha erfaringer med å gå i par- og familieterapi.

Hva innebærer det for deg å delta?

Å delta i prosjektet innebærer at du stiller på ett intervju, med ca 1 times varighet. Intervjuet gjennomføres på et sted som vi sammen blir enige om. Det vil bli tatt lydopptak og notater fra intervjuene. Opptak og notater vil ikke bli brukt til andre formål enn det som er beskrevet.

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, og det vil ikke ha noen konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Ditt navn og kontaktinformasjon vil oppbevares på kryptert minnepinne
- Informasjonen fra intervjuene vil oppbevares på kryptert minnepinne, og ikke være tilgjengelig for andre.
- Informasjon fra intervjuene som blir brukt i masteroppgaven vil anonymisere før publisering og slettes ved prosjektslutt, noe som etter planen er 22.juli 2022.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra VID vitenskapelige høyskole har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

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

- VID Vitenskapelige høyskole ved Vibeke Lorentzen (vlorentzen@hotmail.com)

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) eller på telefon: 55 58 21 17.

Meld interesse for deltagelse

- Dersom du ønsker å delta på prosjektet kan du kontakte Edel Marie Erdal-Arvnes på epost (edelmariee@hotmail.com) eller på telefon: 90 26 67 23.

Med vennlig hilsen

Vibeke Lorentzen
veileder

Edel Marie Erdal-Arvnes
Student

Samtykke til deltagelse

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Når parforholdet skranter – familieterapeuters personlige erfaringer med å gå i par- og familieterapi*, 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 i august 2022

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vurdering

Referansenummer

445914

Prosjekttittel

Når parforholdet skranter - familieterapeuters personlige erfaringer med å gå i par- og familieterapi

Behandlingsansvarlig institusjon

VID vitenskapelige høgskole / Fakultet for sosialfag / Fakultet for sosialfag Oslo

Prosjektperiode

05.07.2021 - 31.12.2022

Meldeskjema

Dato

06.07.2021

Type

Standard

Kommentar

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 med vedlegg den 06.07.2021, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte. TYPE

OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 31.12.2022.

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 og 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 samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

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 behandles 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: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), og dataportabilitet (art. 20).

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

Ved bruk av databehandler (f.eks ved skylagring eller videosamtale) må behandlingen oppfylle kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29. Bruk leverandører som din institusjon har avtale med.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres. OPPFØLGING AV PROSJEKTET NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Vedlegg 5: Eksempel på kodeprosess

