

Samtaler med seg selv i møte med den andre.
En studie av familieterapeuters indre dialog.

April J. O. Holten
VID vitenskapelige høgskole
Oslo

Masteroppgave
Master i familieterapi og systemisk praksis

Antall ord: 23 000
27. mai 2016

Sammendrag

"Hvilke indre dialoger fører norske familierapeuter i utfordrende samtaler og hvordan påvirker de indre dialogene den terapeutiske prosessen?" Dette er problemstillingen som denne kvalitative studien forholder seg til. Studien bygger på intervjuer med fire familierapeuter som praktiserer i ulike sammenhenger og med ulik geografisk tilhørighet. Terapeutenes refleksjoner ble samlet inn og analysert ved bruk av Grounded Theory. Dette resulterte i 3 kategorier: (1) Terapeuters følelser er underkommunisert i deres beskrivelse av den indre dialog, (2) Ulike verdier eller klienten(e)s parallelle historier skaper uro i terapeuters indre dialog, og (3) Terapeuter bruker sin indre dialog for å velge "How to go on?" i terapien.

Det er gjort lite forskning på terapeuters indre dialog i en familierapeutisk sammenheng. Denne studien trekker fram to tidligere studier om terapeutens plass i terapirommet. Empirien fra denne studien støtter tidligere forskning på parallelle historier og verdier i terapirommet. Funnene underbygger tidligere forskning på bruk av den indre dialog for å ta terapeutiske valg. Det var derimot et overraskende funn at terapeutenes emosjoner var underkommunisert i deres beskrivelser av den indre dialog. Teori på emosjoner brukes for å belyse og drøfte mulige grunner til det.

Denne studien peker på viktigheten av at familierapistudenter får mulighet til å øke sin *awareness* ved veiledning som fokuserer direkte på egen person i terapien og hvordan den kan brukes på en god måte i den terapeutiske prosessen.

Abstract

"Which inner dialogues do Norwegian family therapists experience in difficult therapy sessions and how do their inner dialogues affect the therapeutic process?" This is the central question for this qualitative study. The study is based on interviews with four family therapists practicing in various therapeutic contexts in different parts of Norway. Their reflections were gathered and analyzed using Ground Theory. This resulted in 3 categories: (1) Therapists' feelings are under-communicated in their descriptions of their inner dialogue; (2) Differing values or the clients' parallel stories create unease in the therapist's inner dialogue; and (3) Therapists use their inner dialogue to determine "How to go on?" in therapy sessions.

There is little research done on the therapist's inner dialogue in a family therapy setting. This study, however, reflects on two earlier research projects on the therapist's position in therapy. The data from this study support earlier findings on parallel stories and values. The data also supports earlier studies about the use of the inner dialogue to help therapists make therapeutic choices. It was, however, unexpected to find that therapist's emotions were under-communicated in their descriptions of their inner dialogues. Theory about emotions is presented in order to explore possible reasons for this.

This study points out the importance of a family therapy education that allows students to expand their *awareness* of their own position in the therapy session. Through clinical practice with supervision their greater awareness will enable them to make use of their position in a helpful manner during the therapeutic process.

Forord

- Alle møter er som en omfavnelse, sa han.
- Å?, sa jeg. Hvordan det?
- Vel, egentlig fire bevegelser i en omfavnelse. Den første skjer når jeg åpner mine armer mot deg, sa han og strakk sine armer bredt ut til siden.
- Ok. Og den andre bevegelsen?
- Jo, den er egentlig ganske så stille, men allikevel kraftfull, sa han rolig. Jeg må stå slik og vente på deg.
- Vente på meg?
- Ja, for det er ikke sikkert du vil inn i en omfavnelse.
- Men du, er ikke vi allerede i den når jeg står her og prater med deg?
- Jo, det har du rett i, smilte han.
- Kan jeg fortelle deg om et dikt som jeg har blitt så glad i? sa jeg.
- Gjerne, sa han og satte seg godt til rette.
- Det heter Glede og går slik:

Den frostbrente gleden ved livet
søker deg ved vadestedene,
ved leirbålene, ved korsveiene,
alltid -
Selv i sorgens dager,
selv i motgangens martrende timer
søker gleden deg, kvidende
lik en trofast hund
som løp med blødende poter gjennom rimfrosten
og svømte mellom isflakene i strie elver
for å finne sin husband.

- Hans Børli (Børli 2000:242)

- Fint, sa han.
- Ikke sant? Skogens dikter, vet du.

Min indre dialog med Miroslav Volf (Volf 1996) - del 1

Innholdsfortegnelse

1 Innledning	7
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	7
1.2 Relevant forskning.....	8
1.3 Presentasjon av problemstilling.....	9
1.4 Begrepsavklaring.....	10
1.4.1 Overføring, motoverføring og intersubjektivitet i psykoterapi.....	10
1.4.2 Klientens opplevelse og den ikke-vitende posisjon i familierapi.....	11
1.4.3 Terapeutens indre dialog.....	12
1.5 Oppbygging av oppgaven.....	13
2 Vitenskapsteoretisk ståsted	14
2.1 Epistemologi.....	14
2.2 Meningsdannelse og etikk.....	14
2.3 Eget epistemologisk ståsted og egen etikk.....	15
2.4 Selvrefleksjon.....	16
3 Design og metode	18
3.1 Forskningsdesign: Kvalitativ metode og Grounded Theory.....	18
3.1.1 Valg av undersøkelsesmetode: Kvalitativ metode.....	18
3.1.2 Valg av metode: Grounded Theory.....	19
3.2 Presentasjon av Grounded Theory.....	19
3.3 Bruk av GT i dette prosjektet.....	20
3.3.1 Avgrensninger.....	20
3.3.2 Valg av informanter - Initial Sampling og Theoretical Sampling.....	21
3.3.3 Intervjuene og transkribering.....	23
3.3.4 Memos.....	25
3.3.5 Koding.....	25
3.4 Etiske betraktninger.....	27
3.5 Selvrefleksjon i forhold til mine informanter.....	28
3.6 Reliabilitet, validitet og overførbarhet.....	28
4 Analyse av empiri	30
4.1 Metode for analyse.....	30
4.2 Koding av min empiri.....	30
4.2.1 Initial coding av min empiri.....	30
4.2.2 Focused coding av min empiri.....	31
4.2.3 Axial coding av min empiri.....	33
4.3 Utforming av og oversikt over kategoriene.....	34
4.4 Underbygging av kategorier.....	35
4.4.1 Kategori 1: Terapeuters følelser er underkommunisert i deres beskrivelser av den indre dialog.....	35
4.4.2 Kategori 2: Ulike verdier eller klienten(e)s parallelle historier skaper uro i terapeuters indre dialog.....	38
4.4.3 Kategori 3: Terapeuter bruker sin indre dialog for å velge "How to go on?" i terapien.....	42
5 Presentasjon av relevant teori	48
5.1 Emosjoner og den indre dialog.....	48
5.1.1 Tom Andersens ideer om den indre dialog, reflekterende team og hans "uro".....	48
5.1.2 Emosjoner i det terapeutiske systemet.....	49
5.2 Parallelle historier og verdier.....	51
5.2.1 Parallelle forbindelser.....	51
5.2.2 Private og personlige verdier.....	52
5.3 Den indre dialog og hvordan den brukes av terapeuter.....	53

5.3.1 Den reflekterende side av den indre dialogen.....	53
5.3.2 Den indre dialogens fire domener.....	54
6 Drøfting	56
6.1 Egen forståelse av den indre dialog.....	56
6.1.1 Egen forståelse av terapeutens følelser i terapien.....	58
6.2 Når klientens liv ligner eller utfordrer terapeutens	59
6.2.1 Egen forståelse av terapeuters uro i møte med parallelle historier eller ulike verdier.....	60
6.3 Den terapeutiske dansen og spørsmålet om "How to go on?"	62
6.3.1 Egen forståelse av terapeutens responsive uttrykk i spørsmålet om "how to go on?".....	64
7 Avslutning.....	66
7.1 Oppsummering av funn.....	66
7.2 Overførbarhet til andre sammenhenger	68
7.3 Svakheter ved denne studien	68
7.3 Implikasjoner for fremtidig forskning.....	69
Litteraturliste.....	73
Vedlegg	78

1 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

For snart 20 år siden opplevde jeg flere tap og stor sorg i mitt liv. På et tidspunkt fant jeg ut at jeg trengte å bearbeide mine opplevelser og oppsøkte en privatpraktiserende psykiater som jeg hadde blitt anbefalt. Jeg hadde stort utbytte av å møte henne ukentlig i en tremånedersperiode. Jeg husker at historien om tapene og sorgen rant ut av meg. Hun lyttet oppmerksomt, og gav meg tid og aksept, slik at jeg kunne bearbeide hendelsene og finne fram til min måte å markere tapene og integrere de inn i livshistorien min. Terapien ble avrundet og jeg var fornøyd. Noen år senere ønsket jeg å avklare og forbedre mitt forhold til et familiemedlem som bodde langt unna. Jeg tok kontakt med psykiateren igjen og spurte om en ny runde med timer. Hun tok meg i mot, men denne gangen trengte jeg mer enn et oppmerksomt, lyttende nærvær. Jeg trengte noen jeg kunne være i dialog med, noen som kunne ta imot mine tanker og gi meg noen tanker tilbake. Jeg trengte ikke svar, men noe som jeg kunne reflektere over, og som kunne utvide mine perspektiver. Etter et par samtaler foreslo hun et gruppetilbud og avsluttet terapien. Jeg kan ikke huske at jeg fikk noen forklaring på hvorfor. Det jeg husker var at jeg følte skam. Hva gjorde jeg som var galt? Hvorfor avsluttet hun terapien?

I 2009 begynte jeg på en pastoral klinisk utdanning på et stort amerikansk sykehus. Vi studentene møttes ukentlig til gruppeveiledning med hverandre og veileder, og til individuellveiledning med veileder. Utgangspunktet for veiledningen var vår kliniske praksis - samtaler med pasienter og deres pårørende. Fokus var å presentere og reflektere over vår praksis i lys av vår egen historie og vår egen teori. I møte med mine medstudenters mangfoldighet i både uttrykk og tilbakemelding ble jeg mer og mer klar over hvordan min person og mine erfaringer informerte min praksis. Og mine forforståelser ble utfordret i møte med de andres.

Mine erfaringer som klient, som jeg har nevnt ovenfor, gav meg en smak av det amerikanere kaller en praksis hvor terapeuten er "behind the face", utilgjengelig for klienten med sin egen person og livserfaring. I én situasjon fungerte det for meg, i en annen var det problematisk. Jeg har også erfaringer med meg fra en læringskultur i USA hvor vi ble både oppmuntret og utfordret til å reflektere over koblingen mellom egen livserfaring og teori i vår praksis.

Under utdanningen i familierapi og systemisk praksis har jeg hatt fokus på hvordan dette fagfeltet forstår og håndterer terapeutens person og rolle i terapien. Jeg har hatt store forventninger til prosessen mellom oss studenter både i Profesjonell Personlig Utvikling (PPU) og i gruppeveiledning. Jeg har oppdaget noen forfattere underveis i studiet som har satt terapeutens person på dagsorden. Jeg har også oppdaget noen begreper som har tematisert det som skjer mellom klienten og terapeuten med utgangspunktet i terapeutens person. Begrepene vil jeg presentere nedenfor.

Dette masteroppgaveprosjektet springer ut fra mitt behov for å fordype meg i hva som skjer med terapeuten i møte med den andre, og hvordan det påvirker både terapeuten selv og den terapeutiske prosessen i en familierapeutisk sammenheng. Nå vil jeg presentere hva jeg har funnet av tidligere forskning om terapeutens plass i en familierapeutisk sammenheng.

1.2 Relevant forskning

Min interesse for terapeutens person og rolle i terapien har vært utgangspunktet for dette prosjektet. En avgrensning er å spørre hvordan familierapeuter bruker sin egen person - egen livshistorie, erfaringer, verdier og forforståelser i møte med den andre.

Et søk i Oria med søkeordene "terapeut" og "erfaring", eller "livshistorie", eller "verdi" gir 2 451 treff. Hvis jeg innsnevrer søkeordene til "familierapeut" og "erfaringer" får jeg kun to treff i Oria på to masteroppgaver. Begge prosjektene drøfter hvilke personlige historier familierapeuter deler med klienter.

Jeg har vært interessert i terapeutens livshistorie, men i bredere forstand enn hvilke historier man velger å dele i terapien. Per Jensen har forsket på hvordan familierapeuters personlige og private opplevelser påvirker deres kliniske praksis (2008). Han undersøker blant annet parallelle forbindelser mellom terapeuten og klienten. Noe av Jensens forskning skal presenteres i kapittel 5.

Begrepet *den indre dialog* har jeg sett på som en mulighet til å fange opp alt som skjer med terapeuten i møte med den andre. Hva som menes med *den indre dialog* skal presenteres i avsnitt 1.4.3.

Når man søker med databasen Academic Search Elite på "family therapist*" og "inner dialogue" eller "inner conversation" eller "self-talk" får man 92 treff på fagfellevurderte artikler. Her er kjente navn fra familieterapifeltet nevnt: Tom Andersen, Harlene Anderson, Jakko Seikkula og Peter Rober for å nevne noen. Men det er få referanser til forskning på terapeutens indre dialog. Peter Robers forskning er et unntak. Han har gjennomført to kvalitative studier på terapeuter og deres indre dialog i løpet av samtaler i en familieterapeutisk sammenheng (Rober m.fl. 2008a, Frediani og Rober 2016). Disse studiene skal presenteres nærmere i kapittel 5 nedenfor. Ved å søke nærmere på Robers arbeid med tematikken fant jeg enda flere artikler som omhandler terapeuten og terapeutens indre samtale (Rober 1999, 2005, 2008b, 2010, 2011).

I søket etter relevant forskning får jeg treff på artikler om Tom Andersens perspektiver på "den indre dialog" (Shotter 2015) og Harlene Andersons tanker om den "ikke-vitende posisjon" (Anderson 2005, 2012). Begge begrepene vil jeg presentere nedenfor.

Det viser seg at det er lite forskning på terapeutens indre dialog og hvordan den brukes i en familieterapeutisk sammenheng. Nå vil jeg presentere hvordan dette har munnet ut i en problemstilling for prosjektet.

1.3 Presentasjon av problemstilling

Jeg kom over en artikkel av Rober i startfasen av dette prosjektet (Rober m.fl. 2008b).

Artikkelen gav inspirasjon til mitt første utkast til problemstilling:

Hvilke typer indre dialog fører terapeuter under familieterapeutiske samtaler i en norsk kontekst?

Rober har gjort en studie som deler terapeuters indre dialog inn i fire domener etter *type* indre dialog (2008b:410). Da jeg startet mine intervjuer forstod jeg at et ensidig fokus på om norske terapeuter hadde de samme *typer* indre dialoger som terapeutene i Robers studie ville kunne begrense mine funn. Det ønsket jeg ikke. Med mitt valg av forskningsmetode - som presenteres i kapittel 3 - var det naturlig å sette problemstillingen til side og komme tilbake til den etter analysen. Det har jeg gjort. Med bakgrunn i analysen som er gjort har jeg spisset problemstillingen til følgende:

Hvilke indre dialoger fører norske familieterapeuter i utfordrende samtaler og hvordan påvirker de indre dialogene den terapeutiske prosessen?

Jeg har undersøkt følgende forskningsspørsmål:

- Hvordan beskriver terapeuter deres indre dialog i utfordrende samtaler?
- Hvilke virkninger har den indre dialogen på terapeuten?
- Hvordan håndterer terapeuten den indre dialogen?
- Hvordan mener terapeuten at den indre dialogen påvirker den terapeutiske prosessen?

Problemstillingen og forskningsspørsmålene gjør det nødvendig å avklare noen begreper. De vil jeg se nærmere på i neste avsnitt.

1.4 Begrepsavklaring

Først vil jeg forsøke å gi en kort redegjørelse for forskjellige tanker om terapeutens opplevelse i terapien innenfor psykoanalysen og innenfor familierapifeltet. Som en del av dette vil jeg komme nærmere inn på begrepene *overføring*, *motoverføring*, *intersubjektivitet* og *den ikke-vitende posisjon*. Deretter vil jeg presentere *den indre dialog*.

1.4.1 Overføring, motoverføring og intersubjektivitet i psykoterapi

Begrepene *overføring* og *motoverføring* brukes innenfor psykoanalytisk og psykodynamisk terapi til å beskrive følelser og opplevelser som oppstår mellom behandlere og klienter i terapiens løp. Følelser og opplevelser fra tidligere erfaringer eller andre relasjoner tilskrives den andre parten i terapien. Sigmund Freud, psykoanalysens far, så på *motoverføring* (terapeutens opplevelser av klienten) som et hinder for terapiens løp, og var opptatt av at terapeuter skulle tilstrebe nøytralitet. I dag ser flere psykoterapeuter på *motoverføring* som en kilde til informasjon om det som skjer i den terapeutiske relasjonen. Terapeuter som er opptatt av *intersubjektivitet* bruker aktivt sitt eget subjekt i møte med klienten i terapien. Dette betyr ikke at asymmetrien i terapeut-klientforholdet utviskes, men at terapeuten er seg bevisst sitt eget og kan bruke det i terapien.

From a clinical point of view, intersubjectivity is not so much a theory as it is a sensibility. It is an attitude of continuing sensitivity to the inescapable interplay of observer and observed. It assumes that instead of entering and immersing ourselves in the experience of another, we join the other in the intersubjective space. Each participant in the psychoanalytic field brings an organized and organizing emotional history to the process. This means that although the analysis is always for the patient, the emotional history and psychological organization of patient and analyst are equally important to the understanding of any clinical exchange (Orange, Atwood og Stolorow 1997:9).

Nå vil jeg vise hvordan terapeutens person og opplevelse har blitt behandlet i familieterapifeltet.

1.4.2 Klientens opplevelse og den ikke-vitende posisjon i familieterapi

I familieterapifeltet har fokuset på terapeutens person og opplevelse i terapien kommet mer i skyggen av klientens opplevelse og ekspertise i terapien inntil nylig (Rober 2011:236). I 1988 introduserte Harlene Anderson og Harald Goolishian ideen om terapeutens *ikke-vitende posisjon* (Anderson 2005:502). Begrepet ble gitt sitt navn og utdypet i Harlene Andersons artikkel "Then and Now: From Knowing to Not-Knowing" i 1990 (Anderson 2005:502). Anderson har beskrevet den ikke-vitende posisjon slik:

Not-knowing refers to a therapist's position - an attitude and belief - that a therapist does not have access to privileged information, can never fully understand another person, always needs to be in a state of being informed by the other... (Anderson 1997:134).

Videre beskriver Anderson hennes tilnærming til terapi som en konsekvens av et filosofisk ståsted som inviterer til flere forståelser fra flere aktører, og hvor kunnskap utvikles i fellesskap (Anderson 1997:4). Terapeutens rolle i terapien er å se bort fra sine egne fordommer og hypoteser for å kunne lytte til klientens forståelser av sitt eget liv.

Den ikke-vitende posisjon skapte en del diskusjon i familieterapifeltet, ikke minst i forhold til hvordan terapeuten kan bruke sin kunnskap og erfaring (Johnsen og Torsteinsson 2012:172-3). Peter Rober skrev en artikkel i 2005 som var et bidrag inn i diskusjonen og satte spørsmålsteget ved terapeutens posisjon i en ikke-vitende posisjon (Rober 2005). Rober argumenterer at den ikke-vitende posisjon, slik den først ble presentert, la vekt på terapeutens ekspertise i *mottakelighet* (min oversettelse) og dermed mistet av syne terapeutens ekspertise i en *reflekterende posisjon* (min oversettelse) (Rober 2005:478). Robers gjengir kritikken av den ikke-vitende posisjon som oppstod fra forskjellig hold. Han siterer blant annet David Parés artikkel fra 2002:

The notion of client as expert...failed to capture the tenor of an intersubjective relationship. It does not dismantle the notion of individualistic expertise: it merely shifts it from the therapist to the client. (gjengitt etter Rober 2005:478).

Rober gjengir Parés tanker om at klienter ofte har forventninger om at den terapeutiske prosessen skal utvide deres egne muligheter med å synliggjøre flere valg (gjengitt etter Rober 2005:479). Her kalles terapeuten den *responsive andre* (min oversettelse) (Rober 2005:479). Rober løfter fram terapeutens *indre dialog* som en måte å snakke om terapeutens person og rolle i terapien, og dermed styrke den reflekterende side av den ikke-vitende posisjon. Nå vil jeg se nærmere på begrepet den indre dialog.

1.4.3 Terapeutens indre dialog

Begrepet *den indre dialog* (eller "inner conversation") har blitt brukt av forskjellige forfattere i familierapifeltet (Andersen 1991, 2002, Anderson 1997, 2005, Bertrando 2007, Frediani og Rober 2016, Rober 1999, 2005, 2008, 2010, 2011, Rober m.fl. 2008a, 2008b).

Familierapeutene Tom Andersen, Harlene Anderson, Harold Goolishian, og Peter Rober med flere har blitt inspirert av Mikael Bahktins ideer om *det flerstemmige dialogiske jeget* (min oversettelse)(Rober 2005:487). I det følgende skal jeg presentere den indre dialog slik Tom Andersen beskrev den.

Andersen skiller mellom en grunnantakelse om at mennesker har en "indre kjerne", og en grunnantakelse om at mennesker er knyttet til andre mennesker ved forskjellige uttrykk - ord, blick, berøring - som benyttes i ulike sammenhenger (Andersen 2002:318). Det første synet har et individualistisk perspektiv, mens det andre tar et fellesskapsperspektiv på mennesker (Andersen 2002:318). Andersen bygger tankene sine på den andre grunnantakelsen og beskriver mennesker som bærere av flere ytre sosiale stemmer som utvikles tidlig i møte med andre mennesker og som taes i bruk i ulike sammenhenger (Andersen 2002:319). Menneskers *indre* stemmer, som utvikles etter som mennesker samhandler med sine omgivelser, samtaler uopphørlige i en indre dialog, sier Andersen, og det er det samme som å tenke (Andersen 2002:319).

Hvordan bruker terapeuter den indre dialog når de snakker med andre? Andersen tenker at den indre dialogen hos terapeuten forholder seg til minst to mål: å håndtere ideene som utveksles, og å håndtere eget bidrag i den ytre samtalen (Andersen 1991:28). Andersen mener terapeutens indre dialog hjelper med å sortere hvordan man kan koble seg til den andre og hvordan man kan være til hjelp for den andre slik at deres integritet bevares (Andersen 1991:29).

Dette var en kort innføring i begrepene *overføring*, *motoverføring* og *intersubjektivitet* slik de brukes innenfor den psykodynamiske tradisjonen. Jeg har også gitt en innføring i to aktuelle begreper for denne oppgaven som skal handle om terapeutens person slik det forstås innenfor familierapifeltet. Begrepene er *den ikke-vitende posisjon* og *den indre dialog*. Nå vil jeg vise hvordan denne oppgaven er bygd opp.

1.5 Oppbygging av oppgaven

I dette første kapitlet har jeg beskrevet min vei inn i tematikken som jeg ønsker å belyse med dette masteroppgaveprosjektet. Jeg har vist hvordan problemstillingen har endret seg underveis og hvilke forskningsspørsmål som har blitt undersøkt. Deretter har jeg gitt en kort innføring i hvordan noen aktuelle begreper kan forstås.

I kapittel 2 vil jeg presentere mitt eget vitenskapsteoretiske ståsted som et bakteppe til det arbeidet jeg har gjort med dette prosjektet. I det tredje kapitlet presenteres hvilke forskningsmetoder som er valgt for prosjektet, og jeg gjør rede for min forståelse av forskningsmetodene og hvordan de er brukt i arbeidet. I det tredje kapitlet er det også viet plass til noen etiske betraktninger, refleksjon over egen plass i forskningen og noen tanker om prosjektets reliabilitet, validitet og overførbarhet. I kapittel 4 legger jeg fram analysen av empirien, utformingen av kategorier, samt viser til empirien som underbygger kategoriene. På bakgrunn av kategoriene som vokste fram av empirien har teori blitt valgt for å belyse funnene. Teorien presenteres i kapittel 5. I kapittel 6 drøfter jeg empirien i lys av de teoretiske perspektivene. Til slutt, i det syvende kapittel, ser jeg bakover og oppsummerer prosjektet. Jeg reflekterer over prosessen og det som kunne ha blitt annerledes. Jeg ser også framover og forsøker å si noe om implikasjoner prosjektet kan ha for fremtidig forskning.

All teori som ikke er forfattet på norsk har blitt lest på engelsk som også er mitt morsmål. Dersom jeg siterer teori som er lest på engelsk har jeg valgt å beholde sitatene på engelsk for å beholde nærhet til forfatterens eget uttrykk. Enkelte ord har jeg valgt å oversette for flytens skyld. Der det skjer har jeg gjort det tydelig i teksten.

Nå vil jeg gjøre rede for mitt eget vitenskapsteoretiske ståsted.

2 Vitenskapsteoretisk ståsted

I det følgende vil jeg forsøke å gi et bilde av det vitenskapsteoretiske ståstedet som jeg har i dag. Jeg starter med min forståelse av begrepet epistemologi. Videre presenterer jeg noen tanker om meningsdannelse og etikk - her forstått som en holdning til den andre. Deretter beskriver jeg mitt vitenskapsteoretiske ståstedet som springer ut fra epistemologien og fra etikken. Til slutt vil jeg peke på hva mitt ståsted har hatt å si for dette forskningsprosjektet.

2.1 Epistemologi

Epistemologi er kunnskapsteori. Vårt epistemologiske ståsted beskriver hvordan vi tenker at mennesker kommer til erkjennelse av det som de sier at de "vet" (Dickerson 2010). Har man en objektivistisk holdning til kunnskap tenker man at språket beskriver realiteter som er objektive - at virkeligheten skal kunne erfares helt likt uavhengig av de øynene som ser. En subjektivistisk holdning til kunnskap derimot erkjenner at mennesker oppfatter og erfarer livet ulikt, og at det derfor ikke kan snakkes om én virkelighet som gjelder for alle (Johnsen og Torsteinsson 2012:31).

Gir man slipp på oppfatningen om at tingene *er* det vi kaller dem kan man erkjenne den enkeltes rolle i å gi mening til verden slik vi opplever den (Lock og Strong 2010:80). Konstruktivisme forbindes ofte med Humberto Maturana (1928 -), en chilensk biolog som forklarer at å sanse er det samme som å tolke. Konstruktivisme sier at mennesker skaper mening. Mening er "et produkt konstruert av menneskelig aktivitet" (Johnsen og Torsteinsson 2012:32). Mens konstruktivister legger vekt på individets tolkning legger sosialkonstruksjonister vekt på forståelser som oppstår i fellesskap med andre. Felles for begge syn er deres subjektivistiske holdning til kunnskap som noe som konstrueres. "All vitenskapelig kunnskap er dermed bortenfor det vi vanligvis forstår som objektivt, og den vil alltid være avhengig av observatøren." (Jensen og Ulleberg 2011:86).

2.2 Meningsdannelse og etikk

Jeg forstår livet som en søken etter mening hvor vi finner mening, opplever utfordring og re-evaluerer mening på nytt. Mening oppstår i samhandling mellom levende vesener i tid og sted. Konteksten - den forståelsesrammen vi har - formes kontinuerlig i samhandling og legger premisser for nye forståelser. Martin Heidegger, en av det 20. århundres store filosofer,

satte fokus på forståelser som er så selvfølgelige for mennesker at vi nærmest tar de for gitt (Lock og Strong 2010:58). Hans-Georg Gadamer, Heideggers student, tok Heideggers tanker et steg videre ved å løfte fram dialogens muligheter for å utvikle mening i samhandling (Lock og Strong 2010:65). Gadamer så betydningen av å akseptere egne fordommer nettopp for å kunne åpne oss opp mot den andre i en søken etter utvidelse av mening (Lock og Strong 2010:65).

Erfaringer som gir opplevelse av en kongruens eller en dissonans skjer i møte med den andre. Et hvert møte med den andre kan ha avgjørende betydning i vår søken etter mening. Den danske teologen og filosofen Knud Ejler Løgstrup beskriver dette slik:

Although it is in the child's relation to the adult that the one is surrendered to the other in the most far-reaching and fateful sense...it is nonetheless in one degree or another true also of all the relationships in which we deal with one another. A person never has something to do with another person without also having some degree of control over him or her. It may be a very small matter, involving only a passing mood, a dampening or quickening of spirit, a deepening or removal of some dislike. But it may also be a matter of tremendous scope, such as can determine if the life of the other flourishes or not (Løgstrup 1997:15-16).

Videre skriver Løgstrup at "the individual holds something of the other person's life in his hands"(Løgstrup 1997:107). Hvordan jeg møter den andre og hvordan den andre møter meg - herinn ligger "the ethical demand", den etiske fordring (Løgstrup 1997). Det som regnes som etisk forsvarlig eller uforsvarlig er ulikt fra kultur til kultur og fra tidsepoke til tidsepoke. Dette krever en bevisstgjøring av vårt eget ståsted - de forståelsesrammer vi utvikler i samhandling med våre medmennesker - og en respekt for at andre har utviklet forståelsesrammer ut i fra de sammenhengene de har forholdt seg til.

2.3 Eget epistemologisk ståsted og egen etikk

I de to avsnittene ovenfor har jeg presentert perspektiver som både utfordrer og inspirerer meg som menneske, terapeut og som forsker. Jeg er sikkert et produkt av min postmoderne tid når jeg kjenner motstand mot å si at jeg *er* konstruktivist, sosialkonstruksjonist eller noe annet. Jeg ønsker å holde fast på en systemisk forståelse av menneskelig samhandling. Jeg vil også si at jeg er inspirert av sosialkonstruksjonismen. Samtidig har jeg en tro som vil holde fast på at ikke *alt* er menneskelig konstruert, og at det "noe" er større enn tid og sted, det mange mennesker igjennom tidene har kalt "Gud". Min tro informerer også min etikk, mine

holdninger til den andre. Det er ikke likegyldig for meg hvordan jeg er i relasjon med den andre. Fordi vi i større eller mindre grad "holder noe av den andres liv i våre hender" (min oversettelse av Løgstrup:1997:107) er selvrefleksivitet som menneske, terapeut og som forsker så viktig. Nedenfor kaster jeg et blikk på meg selv som forsker i dette masteroppgaveprosjektet.

2.4 Selvrefleksjon

Dette prosjektet har blitt til i møte med mine informanter, og i møte med ideer som jeg har lest i faglitteraturen. I hvert intervju har jeg punktuert på ord, uttrykk og kroppsspråk og stilt oppfølgingsspørsmål ut i fra det. Videre har jeg bearbeidet samtalen til en skrevet tekst. Analysen av empirien har blitt til i en sammenheng som sier noe om hvordan det kan gjøres. Til slutt har jeg drøftet empirien i møte med egne ideer og teorier fra fagfeltet. Underveis har jeg fått innspill fra professorer, medstudenter og veiledere. Slik sett har jeg hele tiden vært i prosess med noen andre eller noe annet. Mine meninger har blitt formet eller konstruert i relasjon.

Målet for prosjektet er ikke en objektiv sannhet, men å utvide min egen forståelse av hvordan å håndtere mitt eget ståsted eller virkelighetsforståelse i møte med den andres. I samtale med et par for en tid tilbake møtte jeg en virkelighetsforståelse og en praksis som var både fremmed for meg og brøt med mine egne verdier. Jeg ble urolig. Kan jeg være en god nok terapeut for de som har en praksis og en forståelse som er i konflikt med mine verdier?, tenkte jeg. Og hvilken betydning har det for den terapeutiske prosessen om jeg velger å dele min indre dialog eller la være å gjøre det?

Jeg har vært skeptisk til måten *den ikke-vitende posisjon* har blitt fremstilt i undervisningen og av enkelte familieterapeuter. Jeg har forstått det som en utfordring til å legge vekk sine egne tanker og fordommer. Som det går frem av mitt vitenskapelig ståsted så ønsker jeg ikke å "legge bort" mine egne forforståelser. Jeg ser på det som en umulighet. Jeg ønsker heller å bli enda bedre kjent med mine egne forforståelser for så å la de utfordres og utvides i møte med andres.

Mine forståelser har blitt utvidet i løpet av dette prosjektet. Min tolkning av den ikke-vitende posisjon har blitt utvidet for å nevne noe. Jeg har oppdaget flere artikler av Harlene Anderson

som har utdypet begrepet og gjort den mer nyansert enn jeg først oppdaget. Som amerikaner har jeg vært ekstra v r for om den individualistiske tendensen i amerikansk kultur har preget Andersons forståelser. Jeg har lurt på om den ikke-vitende posisjon var en måte   fraskrive seg ansvar. Jeg ser nå muligheten for   inkludere den ikke-vitende posisjonens *responsive* side som en positiv utvidelse av begrepet. *Den indre dialog* har blitt et mye mer komplekst og flerdimensjonalt begrep for meg. Ikke minst har informantenes beskrivelser av hvordan den indre dialog hjelper dem   ta valg gitt berikende perspektiver.

Over har jeg gitt en kort presentasjon av mitt vitenskapsteoretiske ståsted som har dannet utgangspunktet for prosjektet. Nå vil jeg gjøre rede for den forskningsdesign og metode som er valgt.

3 Design og metode

3.1 Forskningsdesign: Kvalitativ metode og Grounded Theory

Undersøkellesmetoden som er brukt i dette prosjektet er en kvalitativ metode. Hvordan en kvalitativ tilnærming skiller seg ut fra en kvantitativ tilnærming vil bli belyst i dette kapitlet. Videre har valg av metode for prosjektet falt på Grounded Theory (GT). I dette kapittel skal jeg begrunne mitt valg av GT, presentere det særegne med denne metoden, og vise hvordan metodiske valg preget måten jeg arbeidet med prosjektet. Begreper som er utviklet som en del av GT har jeg valgt å beholde på engelsk og er i hele oppgaven gjengitt i kursiv. Til slutt i dette kapittel kommer jeg inn på etiske vurderinger jeg har gjort underveis, refleksjoner rundt mitt forhold til informantene, samt refleksjoner knyttet til prosjektets reliabilitet, validitet og overførbarhet.

3.1.1 Valg av undersøkelsesmetode: Kvalitativ metode

En av de største forskjellene mellom kvalitative og kvantitative undersøkelsesmetoder er hvilke type data som springer ut fra undersøkelsesmetodene (Halvorsen 2008:128, Thagaard 2013:17). Kvantitative metoder vil primært begynne med en hypotese og henvende seg til mange informanter, gjerne via et spørreskjema som gir mulighet til å telle svarene som gis. Målet er undersøkelser som kan gjentas av andre forskere med samme resultat. Dataene viser til det gjennomsnittlige, det som kan representere mange. Kvantitative metoder forsøker å gi et objektivt svar på en problemstilling.

Kvalitative metoder derimot begynner med et spørsmål, og ved observasjoner eller intervjuer undersøkes informantenes meninger om et fenomen. Fordi målet er å gå i dybden på informantenes meninger er det ofte langt færre informanter enn i kvantitative undersøkelser. Undersøkelsene vil etter all sannsynlighet ikke kunne gjentas av andre uten at man får annen data fordi forskeren regnes som en del av analyseprosessen og i større grad samskaper dataene under hele prosessen. Resultatet av undersøkelsen vil belyse enda flere sider av et fenomen uten å gi entydige og endelige svar på problemstillingen (Halvorsen 2008:132).

En kvalitativ undersøkelsesmetode passer til dette prosjektet fordi jeg ønsker å utdype min forståelse av fenomenet "den indre dialog". Jeg er opptatt av den enkelte terapeutens forståelse av fenomenet knyttet til selvvalgte samtaler fra deres egen kontekst. Jeg mener

dette vil gi en fyldigere dybdeforståelse av indre dialoger enn om jeg gjennomførte en kvantitativ studie. Derfor har en kvalitativ undersøkelsesmetode blitt valgt til dette prosjektet. Videre vil jeg gi en begrunnelse for mitt valg av Grounded Theory.

3.1.2 Valg av metode: Grounded Theory

Som en del av utdanningen fikk vi innføring i flere metodiske retninger som kunne brukes i våre masteroppgaveprosjekter. Jeg ble interessert i både aksjonsforskning, diskursanalyse og Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), men da jeg fikk høre om GT var valget enkelt. Det var særlig tre sider ved GT som tiltalte meg. For det første likte jeg idéen om at datainnsamlingen og analysearbeidet går side om side. Dette trekket ved GT heter *theoretical sampling*. Vi kommer nærmere inn på *theoretical sampling* i avsnitt 3.3.1 og 3.3.2.

For det andre fikk jeg forståelse av at problemstillingen kunne vokse seg tydeligere frem av dataene som jeg fikk underveis i studien. Dette var viktig for meg. Selv om jeg hadde både en problemstilling og flere forskningsspørsmål ville jeg gjerne oppdage hva informantene mine mente var viktig for dem i den indre dialogen. GT gjorde det legitimt å følge informantene og deres tanker om tematikken, altså å jobbe *induktivt* fremfor *deduktivt*¹.

I tillegg opplevde jeg GT som veldig logisk. Jeg er organisert av meg, og liker en tydelig oppskrift som gir en god ramme for arbeidet uten å lukke for det kreative. GT viser tydelig hvordan man går fram i analysearbeidet uten å hemme det kreative som skjer spesielt under koding slik det står beskrevet i avsnitt 4.2: Koding av min empiri. Av disse grunner falt valget på GT. Nedenfor vil jeg gi en kort redegjørelse for GTs tilblivelse som forskningsmetode.

3.2 Presentasjon av Grounded Theory

Grounded Theory oppstod på 1960-tallet i USA innenfor sosiologifaget. På den tiden var det anspent mellom kvalitative og kvantitative forskningsmiljøer i faget. De kvantitative forskningsmetoder, bygd på det positivistiske paradigme, hadde fått større og større forrang i vitenskapelige miljøer (Charmaz 2014:5-6). Sosiologene Barney G. Glaser og Anselm L. Strauss samarbeidet om en kvalitativ studie om amerikanske sykepleieres forhold til døende

¹ Induksjon er "å slutte fra en rekke enkelttilfeller til det allmenne, motsatt deduksjon" (Bokmålsordboka 2015).

pasienter, og gav i 1965 ut boka *Awareness of Dying* (Gynnild 2014:15). Fordi studien var så kontroversiell måtte forskerne begrunne sin forskningsmetode. *The Discovery of Grounded Theory*, utgitt i 1967 gjorde nettopp det (Gynnild 2014:15). Verden fikk innsyn i hvordan forskerne hadde utviklet denne nye måten å analysere data og utvikle teori. Glaser og Strauss viste at man innenfor kvalitativ forskning kunne lage teori ved å jobbe fra "bunnen opp", fra data og oppover i grader av abstraksjon til teoridannelse. Dette var både en kritikk av det rådende epistemologiske ståsted, og en nyttig oppskrift på en annen måte å forske fram til teori (Charmaz 2014:7).

Siden har mange forskere brukt og justert på GT. Det har etter hvert dannet seg tre nye retninger innenfor GT som har gått ut fra den klassiske slik den først ble presentert av Glaser og Strauss. De nyere retningene heter Straussian GT, utviklet av Strauss og hans student, Juliet Corbin, konstruktivistisk GT slik den er presentert av Kathy Charmaz, og feministisk GT (Gynnild 2014:19). I denne oppgaven bruker jeg GT slik den er beskrevet av Kathy Charmaz i *Constructing Grounded Theory* (2014). Jeg har valgt denne konstruktivistiske forståelse av GT fordi den anerkjenner forskerens plass i forskningen, samt konteksten forskningen er gjort i (Charmaz 2014:342). Det passer med mitt epistemologiske ståsted. Nå vil jeg vise det særegne med GT som forskningsmetode og hvordan det ble brukt i dette prosjektet.

3.3 Bruk av GT i dette prosjektet

3.3.1 Avgrensninger

GT skiller seg ut fra andre metoder på den måten at data, innhentet ved for eksempel intervjuer, er utgangspunktet og det som hele tiden skal forankre prosjektet, fra grunnen opp til målet: teoridannelse (Charmaz 2014:1). Teoridannelse er et for stort mål innenfor rammene av dette prosjektet, men forskningsmetoden er allikevel mulig å anvende (Pidgeon og Henwood 1996:101).

Theoretical sampling er et hovedtrekk ved GT. *Theoretical sampling* kan lett mistolkes som å søke informanter som kan svare på innledende forskningsspørsmål, eller å søke etter informanter med ulik bakgrunn, alder, kjønn, osv. Dette heter *initial sampling* (Charmaz 2014:197). *Theoretical sampling* betyr at det er empirien som forskeren får fra den ene informanten som leder til den neste informant. Man søker hele tiden etter hull i dataene og

stiller gjerne spørsmålet: hvem kan fortelle meg noe annet? (Pidgeon 1996:78, Jensen 2015). Målet for *theoretical sampling* er *theoretical saturation*, som er nådd når ny data ikke fører til ny *teoretisk* utvidelse (Charmaz 2014:345).

Jeg har allerede slått fast at teoridannelse er utenfor rekkevidden av dette prosjektet. Derav følger at også *theoretical saturation* er utenfor rekkevidden. Nedenfor vil jeg likevel vise at *theoretical sampling* er en del av prosjektet, men ikke i en fullstendig form som ville ha ledet til *theoretical saturation*.

3.3.2 Valg av informanter - Initial Sampling og Theoretical Sampling

I dette avsnittet vil jeg vise til valg knyttet til datainnsamling og valg av informanter. Prosjektets tematikk var terapeuters indre dialog. Jeg ønsket å innhente nye data og utelukket derfor litteraturstudie. Da var valget mellom observasjon eller intervju. Tove Thagaard skriver at intervju er "en særlig velegnet metode til å gi informasjon om hvordan personer som intervjues, opplever og forstår seg selv og sine omgivelser" (Thagaard 2013:58). Jeg vurderte en kombinasjon av å observere en terapeutisk samtale, enten bak speilet eller ved et filmopptak, for deretter å intervju familieterapeuten om samtalen. Men både prosjektets tidsramme, økte etiske hensyn og begrensningen familieterapeuten ville kunne føle med å måtte reflektere rundt den observerte samtalen gjorde at jeg valgte å kun intervju familieterapeuter, men med utgangspunkt i en selvvalgt samtale. På grunn av prosjektets tidsramme tok jeg sikte på å intervju 4 familieterapeuter.

Initial Sampling

Innledningsvis var jeg opptatt av å få til *initial sampling*. *Initial sampling* handler om forskjellige kriterier du setter som utgangspunkt, og som du tror vil være nyttig for studien (Charmaz 2014:197). Jeg ønsket å intervju familieterapeuter som hadde forskjellig geografisk og kulturell tilhørighet, praktiserte i forskjellige sammenhenger, hadde ulik alder og kjønn, og var fra nyutdannet til godt erfarne praktikere. Men enda viktigere var *theoretical sampling*, at dataene som jeg fikk ved det første intervjuet var med på å bestemme hvem som skulle spørres som neste informant (Jensen 2015).

Det ble gjennomført fire intervjuer med fire familieterapeuter, én mann og tre kvinner. Tre av informantene er i 60-årene og én er i 40-årene. Informantene praktiserer i fire forskjellige

norske fylker og representerer to forskjellige typer behandlingssentre, familievern, og en privatpraksis. En av informantene er familieterapistudent, mens de andre hadde mellom 10- og 35-års erfaring. Dette svarte til de kriteriene jeg ønsket å dekke ved *initial sampling*.

Theoretical Sampling

Nå vil jeg forsøke å vise til *theoretical sampling* i valg av informanter. Den første informanten ble valgt på bakgrunn av vedkommendes erfaring. Jeg tenkte at denne familieterapeuten ville kunne si noe om prosjektets tematikk. Valg av den andre informanten var relativt lett siden jeg var på utkikk etter noen som kunne fylle ut bildet som ble tegnet av den første informanten. Med kun ett intervju utført ville nærmest alle kunne utfylle bildet. Jeg valgte den andre informanten ut i fra annerledeshet fra den første informanten. De hadde forskjellig kjønn, alder, antall års erfaring og kontekst for arbeidet sitt. De geografiske forskjellene var også store. Jeg tenkte at de forskjellene ville kunne gi et fyldigere bilde av fenomenet "den indre dialog". Etter at jeg hadde foretatt det andre intervjuet syntes jeg det viste seg en likhet i dataene fra de to første intervjuene, nemlig at begge familieterapeutene fortalte om parallelle fortellinger fra eget og klienters liv, og at det gjenkjennbare hadde vært noe problematisk for dem som terapeuter. I tråd med *theoretical sampling* ønsket jeg da å finne en informant som opplevde parallelle historier på en annen måte. Jeg antok at dette ville være tilfelle med min tredje informant fordi konteksten vedkommende jobber i faktisk krever at familieterapeutene har opplevd noe av det samme som klientene har opplevd for å jobbe terapeutisk. Da jeg skulle velge min fjerde og siste informant var situasjonen den at jeg følte en stor usikkerhet om datainnsamlingen hadde gitt meg "noe som helst". Nå ser jeg at dette hadde med min uerfarenhet å gjøre. Jeg trengte å stole mer på mine data - at sammenhenger ville vokse fram i dataene ettersom jeg analyserte den og var mer i interaksjon med idéene som da ville oppstå. Charmaz løfter fram betydningen av å kunne tåle uklarhet underveis i analyseprosessen mens man leter etter sammenhenger som vil stige frem etter hvert (Charmaz 2014:116). I GT sammenheng heter dette *emergence*, og peker på hvordan idéer og etter hvert teori vokser fram av forskerens interaksjon med dataene. Men jeg "så ikke skogen for bare trær" på dette tidspunktet i prosjektet. Derfor ble mitt neste valg av informant farget av min usikkerhet. I tråd med *theoretical sampling* tenkte jeg at nå må jeg sikre meg en informant som vil kunne si mye om den indre dialog. Jeg spurte en familieterapeut som hadde kjent Tom Andersen godt og til dels samarbeidet med han. Jeg antok at vedkommende ville kunne reflektere mye rundt den indre dialog.

Hvis tidsrammen og omfanget av prosjektet hadde vært større ville jeg ha foretatt flere intervjuer. Jeg ville også ha kodet intervjuene for så å velge en ny informant eller oppsøke en tidligere informant for et nytt intervju. Slik kunne jeg ha fortsatt inntil jeg nådde *saturation*. Men siden det var utenfor rekkevidden av dette prosjektet stanset jeg etter fire informanter. I det følgende vil jeg beskrive gjennomføringen av intervjuene.

3.3.3 Intervjuene og transkribering

I begynnelsen av dette masteroppgaveprosjektet skulle jeg skrive en prosjektplan. Der skulle både problemstilling og forskningsspørsmål formuleres. Da jeg skulle fordype meg i tematikken "indre dialoger" for å kunne velge en aktuell problemstilling, leste jeg en artikkel som het *Positioning in the Therapist's Inner Conversation: A Dialogical Model Based on a Grounded Theory Analysis of Therapist Reflections* (Rober m.fl. 2008b). Rober's artikkel gjorde inntrykk og påvirket utviklingen av mine forskningsspørsmål. Jeg valgte for eksempel å inkludere et spørsmål som lød: Dersom terapeuten opplever at hun/han "går i stå", eller er usikker på hvordan han/hun skal fortsette samtalen, hva gjør terapeuten da? Inspirasjonen til spørsmålet kom fra forskningen som Rober m. fl. hadde gjort. Mitt epistemologiske ståsted og anvendte forskningsmetode anerkjenner forskerens plass i forskningen. Derfor er det ikke problematisk at mine spørsmål farges av det jeg har lest. En forsker vil aldri være en *tabula rasa*² - vi vil alltid ha med oss våre forforståelser og konteksten som preger blant annet hvordan vi formulerer spørsmål og møter våre informanter i intervjusituasjonen.

Jeg hadde fire hovedspørsmål som jeg ønsket å utforske i løpet av intervjuene (vedlegg 3). (1) Jeg ville vite hvilke *typer* indre dialog familieterapeuter fører under familieterapeutiske samtaler i en norsk kontekst. Det andre hovedspørsmål var: (2) hvilke *virkninger* den indre dialog hadde på familieterapeuten. Videre ville jeg undersøke: (3) hvordan familieterapeutene *håndterte* sin indre dialog og til slutt: (4) hvordan den indre dialogen *påvirket* den terapeutiske prosessen.

I tillegg hadde jeg flere oppfølgingsspørsmål under hvert hovedspørsmål. Thagaard anbefaler ulike oppfølgingsspørsmål hvor hensikt er å utdype og få mer detaljerte data fra informantene (Thagaard 2013:101-2). Jeg ba for eksempel informantene kommentere sin indre dialog knyttet til en selvvalgt terapeutisk samtale hvor klienten(e) gav uttrykk for noe som "var i

² Latinsk uttrykk som betyr et "tavle som er strøket av, ubeskrevet blad". (Cappelen Damm norsk ordbok 2014).

strid med eller utfordret dine egne verdier". Dette gav konkrete og nyanserte data til hovedspørsmålet om *typer* indre dialog.

Intervjuguidene til de fire intervjuene tok form av en "tre med grener-modell" (Thagaard 2013:103). Indre dialoger var "stammen" i treet og mine fire hovedspørsmål var "grenene". I denne modellen påpeker Thagaard at det er viktig å balansere mellom å utdype de forskjellige temaene, og passe på at alle temaene blir berørt i løpet av intervjuet (Thagaard 2013:103). Jeg kjente på denne utfordringen underveis i intervjuene og måtte stoppe opp for å sjekke om jeg hadde vært innom alle fire hovedspørsmålene. I det siste intervjuet merket jeg at jeg i større grad havnet i en annen modell for intervjuet, nemlig "elv med sidestrømmer-modellen" (Thagaard 2013:103). Jeg fulgte informantens tankegang i langt større grad og til dels "la bort" intervjuguiden underveis i samtalen. Dette har nok noe med min relasjon til informanten, og til dels med den undringen jeg kjente underveis i intervjuet. Jeg la nok merke til at informanten hadde en ny vinkling til tematikken og jeg valgte mer å "flyte med elven" for å se hvor den ville føre meg. Men jeg så i ettertid at dette hadde konsekvenser for dataene. Jeg fikk aldri stilt spørsmålet om hva informanten gjør hvis hun kjenner at hun "går i stå". Dette spørsmålet ble mindre belyst siden jeg ikke holdt meg til intervjuguiden.

Etter at hvert intervju var gjennomført transkriberte jeg de i sin helhet før jeg foretok neste intervju. Dette gav meg et grunnlag for *theoretical sampling* da jeg kunne søke noe utfyllende ved neste informant. Under transkribering valgte jeg å holde meg så tett opp mot intervjusituasjonen som mulig. Jeg valgte å transkribere i dialekt så godt jeg klarte, samt gjengi både pauser og *probes*. Pauser ble gjengitt med punktumer i teksten, ca. ett punktum per sekund pause. *Probes* er korte utsagn eller respons fra intervjuer som oppmuntrer informanten til å fortsette med sin fortelling (Thagaard 2013:100, 102). I mine transkriberinger gjenga jeg slike *probes*: ja, uhm, hm, ehm osv. Jeg transkriberte også når informanten uttalte et ord feil eller hadde egne "tenkeord" som "uhm". Jeg mener at dette tilsammen gir bedre uttrykk for tempoet og bevegelsene i hvert intervju. Intervjuene varte i henholdsvis 63, 39, 70, og 60 minutter og resulterte i 92 transkriberte sider tilsammen. Nå vil jeg forklare GTs metode for å kode data, samt bruk av det som kalles *memos*.

3.3.4 Memos

I GT er bruk av *memos* en av måtene man holder seg datanær og samtidig øker muligheten for å se sammenhenger underveis i prosjektet. *Memos* er tanker og innfall forskeren får underveis om sine data som skrives ned i uformelle notater. *Memos* holder forskeren i prosess med sine data (Charmaz 2014:162). Jeg skrev *memos* mens jeg transkriberte hvert intervju. Deretter skrev jeg *memos* under hele analysearbeidet. I avsnitt 5.2 vil jeg vise til flere *memos* og hvordan jeg brukte de under hele analysearbeidet.

3.3.5 Koding

I GT er det første steget i *analysearbeidet* koding (Charmaz 2014:109). I dette avsnittet skal jeg forklare de begrepene som brukes innenfor GT om koding og hvordan de anvendes. Jeg velger å vise hvordan jeg anvendte koding i *dette* prosjektet i kapittel 5.2: *Koding av min empiri*.

Charmaz beskriver fire faser med koding: *initial coding*, *focused coding*, *axial coding* og *theoretical coding* (Charmaz 2014). En kvantitativ forsker appliserer forutbestemte koder til dataene sine, mens en kvalitativ forsker som bruker GT lar kodene vokse fram av dataene. Kodene er *emergent* (Charmaz 2014:342). For å kalles GT må forskeren gjennomføre minst de to første fasene: *initial coding* og *focused coding* (Charmaz 2014:109).

Initial coding

Initial coding innebærer å nærme seg informantenes utsagn, og finne koder - korte utsagn - som uttrykker hva dataene sier noe om. Forskere velger om de vil se på informantenes utsagn ord-for-ord, linje-for-linje, eller episode-for-episode. Her er det en viktig forskjell fra forskningsmetoden IPA ved at en GT-forsker ikke har anledning til å hoppe over avsnitt med data som vurderes "på si" av problemstillingen. I denne fasen av arbeidet skal problemstillingen faktisk legges vekk (Svein Mork, forelesningsnotater 5.11.15). GT-forskeren skal spørre: hva skjer i denne linjen, for eksempel og ikke: hva sier denne linjen om problemstillingen min? De *initial codes* skrives i venstre marg av transkripsjonen. I avsnitt 5.2.1 *Initial coding av min empiri* vil jeg vise hvordan jeg brukte *initial coding* i mitt prosjekt.

Focused coding

Den andre fasen i koding er *focused coding* og innebærer at forskeren fjerner seg et hakk fra de transkriberte utsagnene. Forskeren jobber seg nå igjennom *initial codes* for å finne hvilken av kodene som skal forhøyes eller omformuleres til *focused codes*. *Focused codes* bærer mer teoretisk kraft enten fordi de er gjentakende *initial codes* eller fordi de er signifikante, meningsbærende *initial codes* (Charmaz 2014:343). *Focused codes* skrives i høyre marg av transkripsjonen. I avsnitt 5.2.2 *Focused coding av min empiri* vil jeg vise hvordan jeg brukte *focused coding* i mitt prosjekt.

Axial coding

Axial coding er den tredje fasen i koding. Nå ser forskeren på de *focused codes* fra intervjuet og forsøker å samle de i grupper av koder som har noe med hverandre å gjøre. Disse grupper kalles *clusters* (Svein Mork, forelesningsnotater 5.11.15). Hver *cluster* får sin overskrift. Det er mulig å bytte, utvide eller innskrenke hver *cluster* i denne fasen med å bytte overskrift og flytte på *focused codes*. Til slutt skal analysearbeidet med kodene resultere i at noen få kategorier trer fram (Svein Mork, forelesningsnotater 5.11.15). Charmaz skiller på *axial coding* slik Strauss og Corbin anvender den, og måten hun selv lar kategorier og subkategorier tre fram av dataene (Charmaz 2014:148). Mens Strauss bruker axial coding til å "sort, synthesize, and organize large amounts of data and reassemble them in new ways" (Charmaz 2014:147), vil Charmaz forsøke å se mønstre ved å sammenligne data med annen data om noen av de samme type erfaringer (Charmaz 2014:148). Charmaz argumenterer for at denne måten å jobbe er mer *emergent* (Charmaz 2014:148). I avsnitt 5.2.3 *Axial coding av min empiri* vil jeg vise hvordan jeg brukte *axial coding* i mitt prosjekt.

Theoretical coding

Theoretical coding er den siste fasen med koding som GT-forskere kan velge å anvende. Det er uklart om *theoretical coding* er *emergent*, altså trer fram fra kodene, eller om den er en prosess hvor allerede bestemte koder *appliseres* til kodene. Målet er uansett å øke det abstraksjonsnivået som kan lede til teoridannelse (Charmaz 2014:150). Dette fjerde steget med koding ble ikke brukt i dette prosjekt. Nå vil jeg reflektere rundt de etiske hensyn som måtte taes med dette prosjekt.

3.4 Etiske betraktninger

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) har gitt sin godkjenning til dette prosjektet (vedlegg 1). Godkjenning er gitt på bakgrunn av at flere etiske sider ved forskningen er vurdert og tatt hensyn til. Alle informantene mine har fått en skriftlig henvendelse med informasjon om prosjektets hensikt og hva deres deltakelse ville innebære (vedlegg 2). I brevet var det beskrevet hvordan deres personopplysninger ville bli behandlet i tråd med NSDs krav. Et skjema var inkludert i dette brevet hvor de kunne gi deres samtykke til deltakelse (vedlegg 2). Alle informantene var gjort oppmerksom på at de når som helst kunne trekke seg fra prosjektet uten begrunnelse.

Jeg har endret navn på informantene til Gerd, Karl, Thea og Yvonne. Det er kun jeg som vet hvilken informant som heter hva. Hvis informanten har brukt sitt eget navn eller klienten(e)s navn under intervjuet har jeg anonymisert det i den transkriberte teksten. I løpet av intervjuene lot jeg informantene si så mye eller så lite de ville av innholdet i saken som gjorde inntrykk på dem. Dette var av hensyn til deres egne grenser for selvavsløring. Jeg kjente eller kjente til tre av de fire informantene i forkant av studien. Det kan hende at vår relasjon har påvirket graden av selvavsløring i intervjuet. Det har vært viktig for meg å følge de etiske retningslinjer for personidentifisering slik at informantene skulle føle at deres integritet er tatt hensyn til under hele prosjektet. Tre av de fire informantene har selv fortalt om deres deltakelse i mitt prosjekt til andre. Selv om det gir meg en større trygghet på at de vil "tåle" om noen skulle avsløre hvem de er i teksten har jeg allikevel plikt og ønske om å beskytte deres identitet. Det er en mulighet for at de ikke vil føle at jeg representerer deres uttrykk på en måte som de kjenner seg igjen i. Derfor er det viktig at deres anonymitet bevares til tross for at de selv har fortalt om egen deltakelse.

Jeg har forsøkt å gjengi intervjuene så nøyaktig som mulig ved å lytte igjennom og lese transkriberingen flere ganger. Som jeg vil vise nedenfor har jeg kodet dataene med øye for hva informanten ville uttrykke. Men allerede her kommer min tolkning av deres utsagn inn. Derfor er det på sin plass å minne om at dette prosjektet er min tolkning av data som oppstod mellom meg og informantene i samhandling. Slik sett kan ikke analysekapittelet presenteres som informantens "virkelighet" eller min "virkelighet", men heller en måte å forstå noe som oppstod mellom oss i den aktuelle konteksten, akkurat den dagen og i de omstendighetene. I det følgende vil jeg se nærmere på min egen selvrefleksivitet.

3.5 Selvrefleksjon i forhold til mine informanter

Mitt epistemologiske ståsted og den anvendte forskningsmetoden for dette prosjektet anerkjenner forskerens plass i forskningen. Samtidig er det viktig å reflektere over hvilken betydning min plass i forskningen har hatt for prosjektet.

Jeg har tidligere nevnt at min relasjon til mine informanter har påvirket dataene som jeg fikk. Jeg velger å ikke avsløre hvilken type relasjon jeg har hatt til mine informanter da det kan være med på å redusere deres anonymitet. Men jeg kan si at jeg opplevde ulik grad av jevnbyrdighet og ulik grad av nærhet til mine fire informanter. Jeg tenker at det har påvirket hvilke forventninger jeg hadde til de enkelte intervjuene. Som eksempel kan jeg nevne at jeg hadde en forventning om et slags "fasit svar" om indre dialoger ved mitt siste intervju. Det kan også tenkes at nærheten til noen av informantene har gjort at de har vært mer - eller mindre - selvavslørende enn de ellers ville ha vært.

Nå vil jeg se på vurderingskrav som forskningen bedømmes ut fra.

3.6 Reliabilitet, validitet og overførbarhet

Etter at dataene er innsamlet og analysert skal man kunne si noe om kvaliteten på den. Datamaterialets kvalitet vurderes ut i fra hvor godt det kan belyse problemstillingen (Grønmo 2004:217). Tradisjonelt har datamaterialets kvalitet blitt målt ved dens *reliabilitet* og dens *validitet* (Thagaard 2013:201). *Reliabilitet* i denne sammenheng betyr "graden av samsvar mellom ulike innsamlinger av data om samme fenomen basert på samme undersøkelsesopplegg" (Grønmo 2004:222). Det diskuteres hvorvidt reliabilitet kan brukes innenfor kvalitativ forskning. En annen forsker vil komme fram til et annen resultat, men kvalitative forskere kan allikevel øke reliabilitet ved å være transparente i alle ledd under forskningsprosessen (Thagaard 2013:202). Ved å være gjennomiktig i alle ledd vil troverdigheten til datamaterialet bygges.

Jeg har lagt vekt på å gi en så nøyaktig beskrivelse av mine vurderinger og valg igjennom prosjektet som mulig. Eksempler på transkripsjoner og dokumentasjon av prosessen med koding finnes som vedlegg til denne studien (vedlegg 4 og 5). Nedenfor vil jeg vise hvordan kategorier som er utviklet bygger på informantenes utsagn. Dette er med på å tydeliggjøre

prosessen for leseren. Samtidig er jeg klar over at jeg har foretatt mange valg underveis som ikke er mulig å dokumentere.

Validitet betyr i denne sammenheng at forskerens tolkninger er "treffende eller relevante for det vi har til hensikt å studere" (Grønmo 2004:231). Det er et spørsmål om forskerens tolkninger er gyldige i prosjektet (*intern validitet*) og i andre lignende sammenhenger (*ekstern validitet* eller *overførbarhet*) (Thagaard 2013:204-5). Forskeren kan styrke validiteten av sine tolkninger ved å begrunne dem og vise til hvordan man har kommet fram til de tolkningene. Man kan også vise hvordan alternative tolkninger ikke er like relevante eller treffende (Thagaard 2013:205).

I analysen av min empiri vil jeg vise eksempler på hvordan jeg valgte å kode et utsagn, være transparent om kriteriene som styrte mine valg, og forsøke å begrunne mine tolkninger av informantenes utsagn. Hvorvidt tolkningene mine er *overførbare*, eller relevante i andre sammenhenger vil jeg komme tilbake til i kapittel 7.

I det neste kapittel vil jeg presentere min analyse av intervjuene som er gjort.

4 Analyse av empiri

4.1 Metode for analyse

Empirien³ i dette prosjektet er analysert ved hjelp av konstruktivistisk GT slik det er beskrevet hos Kathy Charmaz (2014). Empiri refererer i denne sammenheng til alt som informantene har uttrykt gjennom intervjuet. I dette kapittel skal jeg presentere hvordan jeg arbeidet med empirien fra *initial coding*, via *focused coding*, og til *axial coding*. Jeg skal presentere de tre kategorier som jeg kunne samle empirien i til slutt, og vise hvordan hver kategori er bygget på informantenes utsagn. Parallelt med kodingen skrev jeg *memos* med tanker og ideer som dukket opp underveis. Jeg vil vise til flere *memos* som dokumenterer min prosess i møte med empirien.

4.2 Koding av min empiri

4.2.1 Initial coding av min empiri

Jeg valgte å begynne koding av det korteste intervjuet for å få mestringfølelse med å komme igjennom de tre formene for koding (*initial*, *focused* og *axial coding*) i løpet av noen få dager. Dette er også i tråd med Charmaz' anbefaling om å jobbe ganske raskt igjennom empirien i denne tidlige fasen (Charmaz 2014:120). *Initial coding* er en detaljert og tidkrevende prosess. Jeg valgte å kode hver linje eller setning av informantenes transkriberte utsagn. Jeg var litt usikker i begynnelsen, men opplevde at Charmaz' råd om å søke etter informantens *handling* var til god hjelp: "Staying close to the data and, when possible, starting from the words and actions of your respondents, preserves the fluidity of their experience." (Charmaz 2014:120-121). Videre anbefaler Charmaz bruk av *gerunds* (Charmaz 2014:120). *Gerunds* er verb som har en -ing ending på engelsk. Den formen finnes ikke på norsk, men jeg valgte å bruke infinitivformen på de fleste koder. På den måten kunne jeg unngå det som Charmaz advarer mot, nemlig tendensen allerede på dette stadiet til å kode etter tema (Charmaz 2014:121). Ved bruk av infinitivformen kunne jeg holde meg enda mer tekstnær, og fokusere på informantens intensjon med utsagnet sitt. Deres handlinger ble tydeligere. For eksempel leste jeg følgende fra intervjuet med Thea:

³ Empiri er "det som understøttes av eller grunner seg på erfaring. Brukes i forskning om kunnskap innhentet ved hjelp av systematiske observasjoner og undersøkelser." (Store Norske Leksikon 2015).

Det med å gå i stå er viktig informasjon til seg sjøl.. tenker jeg. Assa, er det fordi tankene mine er et annet sted at jeg går i stå? Og hvorfor er tankene mine et annet sted? Er det fordi atte de tretter meg? (2-10)

Av dette skrev jeg følgende *initial codes*: (1) Å vurdere det som viktig informasjon dette å "gå i stå", (2) Å undersøke årsaker til å "gå i stå", (3) Å lure på om man tenker på noe annet, og (4) Å lure på kjedsomhet. Theas *handling* blir understreket når jeg koder med verbene: å vurdere, å undersøke, og å lure. Alle *initial codes* ble skrevet elektronisk inn i en kolonne på venstre siden av arket.

Underveis fikk jeg tanker om det jeg leste og kodet. Selv om dataene var kjent stoff for meg etter flere timer med å lytte til og transkribere intervjuet, dukket nye tanker opp, ikke minst i forhold til de øvrige intervjuene. I et memo skrev jeg:

Har så vidt begynt med koding av Theas intervju. Kjempe artig!!! Jeg hører flere kategorier - for eksempel *kontroll* eller kanskje noe med *balanse* eller *splittet fokus* eller *parallellitet*... Noe av det minner om samtalen med Gerd. Kanskje dette med å *skjule* eller at klientene ikke skulle *merke* minner om Gerds sitat av Tom A. om at sine egne tanker måtte "gå på ferie". (Memo, 29.11.15).

De tankene som kom underveis noterte jeg for å kunne slippe å ha de i fokus, og samtidig å kunne bruke dem siden i analysen ved å se etter sammenhenger slik Charmaz anbefaler (Charmaz 2014:164). Jeg jobbet igjennom den transkriberte teksten, koding linje for linje med pauser for å notere egne tanker. Det resulterte i et dokument med tre kolonner: transkriberingen i midten, *initial codes* i venstre kolonne og en åpen høyre kolonne klar til det neste steget som var *focused coding*.

4.2.2 Focused coding av min empiri

Det andre steget i analysen var å fortsette med *focused codes*. *Focused coding* innebærer et abstraksjonsnivå fra dataene hvor hver *initial code* vurderes om den skal opphøyes til en *focused code*. Som hjelp i vurderingen fulgte jeg følgende kriterier: Forekommer denne koden ofte? Er den signifikant? Har den mer styrke som en idé? Har den mer teoretisk kraft, retning eller sentralitet? (Charmaz 2014:138,141). Jeg syntes det var forholdsvis lett å se hvilke koder som kunne svare til en eller flere av disse kriteriene. Av de *initial codes* som jeg viste til ovenfor valgte jeg følgende *focused codes*: (1) 89. Å vurdere det som viktig informasjon dette å "gå i stå" (2 - 10) og (2) 90. Å undersøke årsaker til å "gå i stå" (2 - 10). Disse kodene

syntes jeg hadde mer styrke som en idé utover den aktuelle samtalen Thea refererte til. Alle *focused codes* ble nummerert og merket med hvilket intervju det var (1, 2, 3 eller 4), og hvilken side koden befant seg på.

Underveis med kodingen ble jeg usikker på hvorvidt jeg skulle begrense antall *focused codes* og skrev følgende i et *memo*:

Mitt spørsmål er dette: er det et poeng å ha flere *focused codes* som sier tilnærmet like ting for å få store *clusters* eller skal jeg heller i denne fasen forsøke å slå sammen slik at jeg får færrest mulig *focused codes*? (Memo, 31.11.15).

Jeg konfererte med veilederen min, sjekket GT-teorien og kom fram til at det kunne være mange *focused codes* og at kodene også kunne brukes i flere kategorier. Med dette i tankene tillot jeg meg å ta med rikdommen og nyansene fra viktige *initial codes* som var tilnærmet like, og opphøyde dem til *focused codes* istedenfor å slå dem sammen til færre *focused codes*. Men dette betydde at jeg fikk veldig mange *focused codes*, henholdsvis 199, 114, 258 og 183 fra de fire intervjuene.

Jeg oppdaget viktigheten av å ta *initial coding* og *focused coding* av et intervju i løpet av noen få dager. Ved for lange pauser kom dataene på avstand, og det ble vanskeligere å jobbe raskt og effektivt. Jeg reflekterte rundt dette i et *memo*:

Nå har Theas intervju ligget i noen dager og når jeg nå skal ta opp *focused coding* kjenner jeg at jeg blir usikker på hva det viktige som steg så naturlig opp for noen dager siden er nå. Jeg leste akkurat at Svein Mork anbefalte å gjøre steg 1 - 3 i løpet av 1-2 dager (forelesningsnotater fra 5.11.15) sikkert nettopp med tanke på det som skjer nå - at jeg mister litt tråden eller "momentum". Jeg tror jeg hører gjennom intervjuet mens jeg leser *initial codes* for å få det under huden igjen. (Memo, 5.12.15).

Jeg lærte til koding av de neste intervjuene å ha et par dager tilgjengelig for å kunne jobbe raskt gjennom *initial coding* og *focused coding*.

Focused codes ble valgt ved å sette et kryss foran utvalgte *initial codes* i venstre kolonne. Deretter ble de skrevet inn elektronisk i høyre kolonne (se vedlegg 4). Grunnen til å gjøre det på papir først var at jeg la et ark over selve transkriberingen mens jeg jobbet med å velge *focused codes* fra *initial codes*. Dette hjalp meg med å distansere meg et skritt fra konteksten kodene ble uttrykt i. Samtidig valgte jeg stort sett å beholde den samme formuleringen da jeg

løftet en *initial code* til en *focused code*. På den måten kan man si at jeg både fjernet meg fra det spesifikke i intervjuet og bevarte en tekstnærhet til empirien.

Da jeg ble ferdig med *focused codes* i hvert intervju skrev jeg ut alt på farget ark, en farge per informant og klippet kodene ut (se vedlegg 5). Ved hvert intervju gjennomførte jeg *initial coding*, *focused coding* og *axial coding* av dataene før jeg gikk videre til det neste intervjuet. Nedenfor skal jeg vise hvordan *axial coding* av min empiri foregikk.

4.2.3 Axial coding av min empiri

Det neste steget, *axial coding* var å organisere kodene i grupper eller *clusters* av koder. Etter analysen av det andre intervjuet som jeg hadde tatt først satt jeg igjen med 114 *focused codes*. Hver kode var maskinskrevet på en farget papirlapp. Jeg tok én *focused code* om gangen og la ut på et 1.5m x 4m stort papirark på gulvet (vedlegg 5). Jeg forsøkte å se hvilke koder som hørte sammen, koder som lignet hverandre i tematikk. Ved å flytte kodene fram og tilbake kunne jeg oppdage likhetstrekk i utsagnene. Snart hadde jeg dannet 13 *clusters* av koder. Hver *cluster* fikk en overskrift som beskrev hva kodene handlet om. Overskriftene ble skrevet på post-it lapper og satt over hver *cluster*. Deretter kunne jeg ta for meg det neste intervjuet og analysere ved *initial coding* og *focused coding*. Etter dette intervjuet var jeg glad og overrasket over enkelt å kunne fordele de 199 nye *focused codes* på de 13 overskriftene og kun legge til én ny overskrift. Men etter det tredje intervjuet opplevde jeg vanskeligheter med å fordele de 258 nye kodene. Jeg skrev i et *memo*:

Begynte på *axial coding* av Yvones intervju i dag. Det var litt vanskelig. Jeg begynte å lure på om jeg hadde vært for "letthendt" i mine *focused coding*. Kanskje jeg tok for mange koder med som hadde med selve saken hennes å gjøre... Litt usikker. Det ble jo så mange koder: 250+! Men jeg har bare akkurat begynt. Jeg får prøve litt til før jeg tenker om jeg må gå tilbake et steg og være litt mer "hardhendt" i hva jeg forfremmer til *focused codes*. (Memo, 25.12.15).

Jeg løste denne utfordringen ved å lage enda en overskrift som het "Klientenes sak/tanker", altså innholdet i samtaler som Yvonne hadde fortalt om. Denne erfaringen tok jeg med meg inn i kodingen av det siste intervjuet. Jeg forsøkte å ikke løfte *initial codes* som hadde mer med klientenes sak/innhold/tanker opp til *focused codes* i og med at jeg først og fremst var interessert i terapeutens tanker om sakene de fortalte om. Jeg tok de 183 *focused codes* fra siste intervju og fordelte de der de passet inn på de 15 eksisterende overskrifter. Jeg trengte å

lage én ny overskrift på dette tidspunktet for å få med alle kodene. Nå vil jeg vise hvordan de tre kategoriene ble formet.

4.3 Utforming av og oversikt over kategoriene

På slutten av prosessen med kodingen satt jeg igjen med 754 *focused codes* skrevet på papirlapper i 4 forskjellige farger og fordelt på 16 *clusters* med hver sin overskrift (vedlegg 5). Den ene *cluster* som hadde mer med klientenes sak eller tanker å gjøre bestod av kun 21 *focused codes* fra to intervjuer. Siden jeg skulle undersøke terapeuters indre dialog og ikke klientenes vurderte jeg disse kodene som mindre sentrale for analysen. Derfor ble de satt til side.

De øvrige 15 *clusters* med sine overskrifter kunne relativt fort samles under tre kategorier. Jeg så på overskriftene og kodene og stilte spørsmålet: hvilke data forsøker å si noe om lignende erfaringer eller hendelser? På denne måten bearbeidet jeg empirien ved å se etter sammenhenger. Det å slå flere *clusters* sammen under en felles kategori hjalp meg å se tendenser i dataene.

Jeg så relativt fort at jeg hadde flere *clusters* som beskrev terapeutenes tanker om indre dialoger. De skilte jeg ut fra de andre overskriftene og bearbeidet dem inntil kategori 1 var klar. Deretter så jeg at jeg hadde to *clusters* som hadde med parallellitet eller lignende livserfaringer og ulike verdier å gjøre, og en tredje om hvordan det var for informantene å kjenne på parallelliteten eller ulikheten. Disse overskriftene dannet kategori 2. Da jeg så på de gjenstående *clusters* kom plutselig en av de *focused codes* til meg. Det var faktisk en *in vivo code*: et utsagn brukt av en av informantene som både viste til et uttrykk innen fagfeltet og satte ord på informantens undring (Charmaz 2014:134). Koden var nummer 186: Å stille spørsmålet: how to go on? (1-27). Jeg så etter hvert at "How to go on?" kunne samle de resterende overskriftene, enten kodene hadde med hvilke veivalg som var viktige for terapeutene eller hva som hjalp dem å ta det neste steget i den terapeutiske dansen. De tre kategoriene jeg kom fram til var:

- (1) Terapeuters følelser er underkommunisert i deres beskrivelse av den indre dialog.
- (2) Ulike verdier eller klienten(e)s parallelle historier skaper uro i terapeuters indre dialog.
- (3) Terapeuter bruker sin indre dialog for å velge "How to go on?" i terapien.

Disse tre kategoriene steg fram av empirien ved min analyse og samtidig erkjenner jeg at om jeg hadde hatt mulighet til å la kodene ligge i noen måneder, og ville ta *axial coding* på nytt, hadde det helt sikkert kunne danne seg nye kategorier til slutt. Det er dette som kjennetegner kvalitativ forskning: at forskerens mange valg underveis er med på å skape en forståelse av informantenes uttrykk. Samtidig vil jeg kunne si noe om prosjektets reliabilitet ved å vise hvordan de kategoriene jeg har valgt er bygget på informantenes utsagn. Det skal jeg gjøre nedenfor.

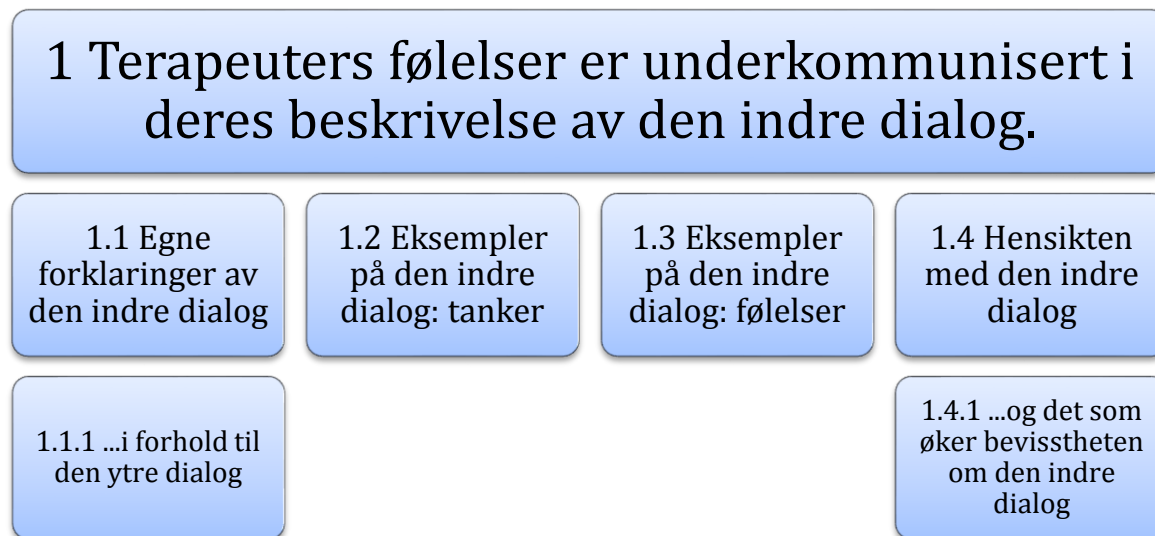
4.4 Underbygging av kategorier

Det er empirien som er innhentet ved intervjuene, nedskrevet i transkriberingen og analysert ved kodingen som gir grunnlag for kategoriene. Dette er en kombinasjon av informantenes uttrykk og min tolkning. I det følgende vil hver av de tre hovedkategoriene presenteres kort i et avsnitt etterfulgt av en grafisk fremstilling av hovedkategorien med dens subkategorier og sub-subkategorier (se også vedlegg 6). Deretter vil jeg vise hvordan subkategorier og sub-subkategorier er bygget på informantenes utsagn som jeg har tolket og lagt inn i en sammenheng.

4.4.1 Kategori 1: Terapeuters følelser er underkommunisert i deres beskrivelser av den indre dialog.

Kategori 1 samler terapeutenes beskrivelser av den indre dialog. Hvert intervju ble innledet med en eller annen form av spørsmålet om hva informanten forbandt med uttrykket "indre dialoger". Dermed fikk jeg egne forklaringer fra samtlige. Disse finnes i subkategoriene 1.1 og 1.1.1. Forklaringene ble utvidet og beriket i løpet av intervjuene ved at informantene kom med eksempler på sine egne indre dialoger, både i form av tanker og følelser. Disse kodene finnes i subkategoriene 1.2 og 1.3. Til slutt beskrev terapeutene den indre dialogen ved å si noe om dens hensikt og hvordan bevisstheten om den kunne økes. Disse kodene er samlet i subkategoriene 1.4 og 1.4.1.

Kategori 1 med subkategorier:



Underbygging av subkategori 1.1: "Egne forklaringer av den indre dialog" og sub-subkategori 1.1.1: "...i forhold til den ytre dialog".

Terapeutenes beskrivelse av den indre dialog kunne ta form av en slags definisjon. Thea sa det slik: "...det at jeg snakker med meg sjøl, inni meg... mens jeg snakker med andre...Det jeg sier til meg sjøl...ja, og, og kanskje de følelsene jeg kjenner på, som jeg merker meg." (2-1).

Tre av informantene beskrev den indre dialog som en konkret samtale man hadde gående med seg selv mens de snakket med andre. Karl snakket om å la den andres ord "gå ei runde eller flere inni seg"(1-1). Det går ikke tydelig frem av empirien om terapeutene mener de tenkte de tankene mens de samtalte med klientene, eller om de satte ord til en tanke, stemning, eller følelse i etterkant av samtalen, under refleksjon.

Gerd gir en litt annen beskrivelse av den indre dialog. Hun kaller begrepet "indre dialoger" litt "misvisende...for det er som om vi snakker med oss selv.. på samme måte som når vi snakker ut.. ehh, og det tenker jo jeg at vi ikke gjør"(4-1). Hun mener at indre dialoger er "mye mer komplekse"(4-1) enn ytre dialoger. Dette ville støtte en forståelse av at det gjerne er først i etterkant at vi fester noen ord til det komplekse, opplevde øyeblikk.

Underbygging av subkategori 1.2: "Eksempler på den indre dialog: tanker" og subkategori 1.3: "Eksempler på den indre dialog: følelser".

Terapeutenes innledende forklaringer om den indre dialog ble utvidet og beriket i løpet av intervjuene ved at informantene kom med eksempler på sine egne indre dialoger, både i form av tanker og følelser. Alle gav eksempler på tanker de hadde hatt under samtaler. Karl sa: "Neeii, sånn gjør du ikke, M----...så det går bare ikke an, liksom. Slik gjør du ikke skal dette samboerskapet her fortsette... Det ville min innerste stemme sagt da." (1-7). Noen av informantene viste til følelser de var bevisst under samtaler slik som her: "Da, da liksom, ehm, ja, det ble en lettelse, ikke sant? Jeg kjente: Who!" (3-6). Det jeg derimot la merke til under *axial coding* var at det var få eksplisitte uttrykte beskrivelser av terapeutenes egne følelser mens de samtalte med andre. Yvonne kom med flere eksempler på følelser, som "utfordret"(3-3), "satt ut"(3-13), "nær"(3-22), "overrasket"(3-14), mens de tre andre informantene kun nevnte noen få følelser eksplisitt. Jeg kunne ha kodet for andre følelser som kunne tolkes som implisitt i uttalelser, men det har jeg ikke gjort. Det er fraværet av flere koder som beskriver terapeutenes følelser eksplisitt som har fanget min oppmerksomhet og ført til navnet på denne kategori: *Terapeuters følelser er underkommunisert i deres beskrivelser av den indre dialog.*

Underbygging av subkategori 1.4: "Hensikten med den indre dialog" og sub-subkategori 1.4.1: "...og det som øker bevisstheten om den indre dialog".

Til slutt beskrev terapeutene den indre dialogen ved å si noe om dens hensikt og hvordan bevisstheten om den kunne økes.

Jeg bruker jo.. hele følelsesregisteret mitt. For hvis ikke jeg hadde det, så ville jo ikke det.. denne gutten sier til meg, han, han holder et øye med meg også om jeg forstår han. (4-7).

Her sier Gerd at den indre dialogen, slik hun forstår den som hele følelsesregisteret sitt, hjelper henne til å oppnå forståelse og kanskje også en tilkobling til gutten hun snakker med. Karl nevner også den indre dialogens hjelp til å koble seg på den andre ved å "rett og slett å kjenne litt på hva eh, han eller hun sa da" (1-2). Flere av terapeutene nevner at den indre dialogen hjelper dem å være i kontakt med seg selv, "å være jordet nok" (2-11) eller "å være i balanse" (2-11).

Videre kunne flere fortelle om det som utvikler den indre dialogen. Det som nevnes er muligheten for å gå i terapi selv, å få veiledning, å ha kolleger å reflektere med, å ha jobbet i feltet, å ha livserfaring, å ha utdanning i familierapi, å ha hørt på Tom Andersen, og å ha nådd en viss alder.

Det er klart at man må jo ha både alder og erfaring. Det slår meg nok nå når jeg sitter med yngre, kanskje studenter og det, tenker på jeg sjøl var i den situasjonen. At alder'n, erfaringa det gjør faktisk en vekst med deg.(1-28)

Her var det stor enighet blant informantene om hva som utviklet bevisstheten om den indre dialog, men dette var et punkt som ikke ble undersøkt veldig grundig i empirien. Det var et avsluttende spørsmål i intervjuguiden og ikke innenfor det som jeg ønsket å utvide med oppfølgende spørsmål. Men det er allikevel interessant å merke seg at terapeutene mente at man måtte være aktiv for å oppnå en utvikling. Det er kun alderen som "går av seg selv", og jeg forstår den også å peke på akkumulert livserfaring over tid som det virkningsfulle fremfor antall dager man har levd. Karl reflekterer spesifikt rundt forskjellen mellom hans to kontekster: den ene med kolleger og den andre uten kolleger.

Melder seg et behov for at noen utfør meg sjøl kan spørre meg om noe. Ehhh, for det óg setter i grunn i gang en prosess inni meg. Det er litt krevende dette å sette i gang alle disse prosessene med seg sjøl (1-3).

Her løftes fram det aktive, oppsøkende arbeidet det er å ta ansvar for den indre dialogs utvikling. Nå vil jeg vise utsagn fra informantene som underbygger kategori 2.

4.4.2 Kategori 2: Ulike verdier eller klienten(e)s parallelle historier skaper uro i terapeuters indre dialog.

Kategori 2 handler om situasjoner hvor den indre dialog ble særlig merkbar for terapeutene og på hvilken måte situasjonene påvirket dem. Denne kategori er nok preget av info- og samtykkebrevet hvor jeg ba informantene om å forberede seg til å prate om en terapeutisk samtale hvor "klienten(e) gav uttrykk for noe som utfordret terapeutens egne verdier" (vedlegg 2). Alle informantene valgte å si noe om parallelle historier eller livssituasjoner, og antydte også situasjoner hvor deres verdier var utfordret. Måten disse situasjonene påvirket terapeutene var noe ulik, men allikevel så enstemmig at jeg har formulert kategorien: *Ulike verdier eller klienten(e)s parallelle historier skaper uro i terapeuters indre dialog.*

Kategori 2 med subkategorier:

2 Ulike verdier eller klienten(e)s parallelle historier skaper uro i terapeuters indre dialog.

2.1 Terapeuters indre dialog ved parallelle historier eller livssituasjoner

2.2 Terapeuters indre dialog når egne verdier blir utfordret

2.3 Virkningen av disse situasjonene (2.1 og 2.2) på terapeuten

Underbygging av subkategori 2.1: "Terapeuters indre dialog ved parallelle historier eller livssituasjoner".

Når informantene skulle si noe om de situasjonene hvor de merket den indre dialogen trakk de fram situasjoner hvor den andre gav uttrykk for en parallell historie eller utfordrende livssituasjon som de selv hadde opplevd tidligere eller fortsatt levde med. Karl sier det slik:

Det er min personlig historie. Som jeg baller med hele livet da. Som jeg tror jeg har fått litt tak på. Og så er det en kar som sitter her som gjør så godt han kan. Og mange, mange historier. Men det som utfordret meg er: Søren, liksom...(kremt) jeg skjønner denne karen! (1-5).

Mens Karl reflekterer over en parallell historie som han har bearbeidet grundig, forteller Gerd om hvordan det var for henne å møte par like etter hennes egen skilsmisse.

...hvis jeg kunne bare si noe om det da, så, såå jeg hadde et brudd i mitt uhm, ekteskap da for (--) år siden. Og da, da kunne jeg ikke jobbe som terapeut. For da ble jeg så i mine egne indre, assa, da klarte jeg ikke å regulere mine indre dialoger, ikke sant? Jeg kunne sitte med et par og så tenkte: Herre Gud, så heldig du er... (4-3).

I intervjuet med meg valgte Thea å reflektere over en samtale hvor klientene fortalte om noe som var så likt hennes egen situasjon at hun nesten ikke kunne tro at det var sant. "...det var nesten ikke til å tro.. atta.. hva er oddsen at akkurat de skulle liksom ha den samme problematikken eller ha de samme tema som det jeg har jobbet med." (2-1). Yvonne var også innom dette med det parallelle: "...der kan jeg dele av min erfaring og få, og få tilbakemelding av de som er med at ah, de synes det er helt fantastisk at vi som terapeuter også vet hvordan det er å være pårørende."(3-16). For Yvonne blir det parallelle noe positivt som hun kan bruke i sin jobb som terapeut. Det var denne forskjellen som jeg lurte på da jeg valgte henne som

tredje informant. Jeg fulgte prinsippet om *theoretical sampling* og tenkte at hun kunne føre til noe nytt.

Underbygging av subkategori 2.2: "Terapeuters indre dialog når egne verdier blir utfordret".

I noen tilfeller var det egne verdier som ble utfordret på en eller annen måte. Yvonne forteller om en samtale med en far og en datter:

Ehh, men det som utfordret meg det var ehm, eh, språkbruken. Far sier: *Hun pisser på oss*. Eh, hun sier, datteren sier: *Det er bullshit det, det han sier*. Sånn, wow! Det, hmm, hvor er den, ahh, er dette den vanlige språkbruk i, i familien deres? tenkte jeg inni meg. (3-3).

Karl reflekterer over en episode som ble fortalt under et parterapi: "Hadde ikke sagt det til samboeren at han dro en gang. Og så sånn går ikke an ut i fra de verdiene jeg har bygd opp utifra min personlig prosess da i livet." (1-6). Gerd forteller at hun vet noe om et par ting som forstyrrer henne i hennes ønske om å være til støtte for den andre: "...jeg vet at en ting som trigger meg det er.. mangel på raushet." (4-15). Thea er opptatt av at alles stemmer skal få komme fram under en samtale. Hun reflekterer rundt sine egne tanker når dette ikke legges vekt på av andre terapeuter:

"For det irriterer meg så utrolig når terapeuter går rett til svaret på en måte. Når det, det som er trengs er å få fram stemmene. Ofte så løser det seg sjøl. De trenger ikkje et svar på et spørsmål, men de trenger at stemmen disses høres... Så det husker jeg att.. det har alltid irritert meg. Og jeg har alltid opplevd det sjøl som veldig sånne.. feil, når noen bare hopper til svaret." (2-7).

Det er helt ulike situasjoner som beskrives av informantene, men felles er at egne verdier utfordres eller berøres på en eller en annen måte slik at det gjør noe med deres indre dialog. Man kan kanskje si at terapeutene punktuerer⁴ på disse situasjonene. Hva som skjer med de som terapeuter når de legger merke til enten parallelle historier eller ulike verdier er en egen subkategori.

⁴ Å punktuerer betyr "at vi tegner et kart, konstruerer en beskrivelse eller skaper en tolkning der vi forstår noe som årsaken til noe annet" (Jensen og Ulleberg 2011:114).

Underbygging av subkategori 2.3: "Virkingen av disse situasjonene (2.1 og 2.2) på terapeuten.

Alle informantene sa noe om hvordan det var å kjenne på parallelle historier eller livssituasjoner, men svarene spriker. Thea forteller om hennes reaksjoner etter samtalen om et tema som hun kjente så godt fra sitt eget liv:

Og etterpå så tror jeg at måtte gå ut og gråte synes jeg kan huske. Fant et sted, så gikk sikkert på do eller gikk et sted og var lei meg. Og jeg var helt, kan huske jeg var *totalt ut..kjørt*. (2-4).

Karl kjente på tristhet: "...ja, neei, jeg ble vel litt trist da vet du? Det er veldig tungt det, er det virkelig slik ennå i Norge? Er de menneskelige kåra så tunge, det er jo helt Olav Dunn, vet du." (1-17).

Mens disse informantene gav uttrykk for både å kjenne på tristhet og det krevende ved å gå inn i de parallelle historiene så gav de begge to uttrykk for at det også var viktig eller riktig for dem å gjøre nettopp det. Karl forklarer: "...jeg opplevde at han opplevde at jeg forstod noe.. av hans virkelighet. Samtidig så var det å få bevege han mot endringer..." (1-8). Thea angrer ikke på samtalen som hun hadde, selv om det ble meget vanskelig for henne:

...at det kanskje det var nettopp mæ de skulle treffe fordi jeg forstod absolutt alle aspektene med de sin problematikk. Jeg hadde ikkje, ingen tanke om å avfeie det eller å ba, bagatellisere det, men tvert i mot, æ tok det så grundig. (2-6).

Dette sitatet peker også fram til subkategori 3.1 Lar viktige verdier, livsanskuelser eller teorier vise vei som beskrives nedenfor.

Den tredje informanten gav ikke uttrykk for at en parallell historie var trist eller tungt, men tvert i mot bevegende og virkningsfull i den terapeutiske kontakten.

...og da sier jeg til ham: *Vet du hva? Jeg blir så berørt av det du sier. Det er så fint å høre deg fortelle det der. Og det gjør masse med meg fordi jeg også er en søster, jeg er en søsken jeg også.* (3-16).

Eh, tematikken er underordnet, men jeg kan bekrefte at ah, du er ikke alene om å hatt det sånn. Du er ikke alene om å, å, å føle på den måten. Det er lov å bli sint. Det er lov å bli såret. Og det, det er lov å, å sette ord på det. (3-19).

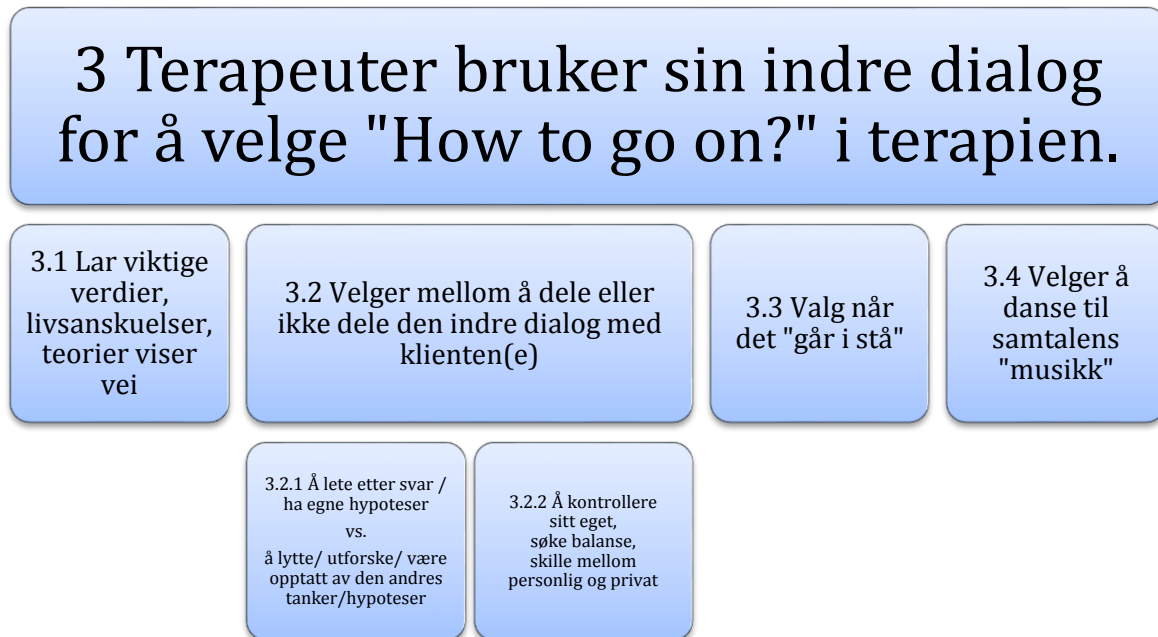
Den fjerde informanten så mer på den indre dialogen ved parallelle historier eller livssituasjoner som et hinder. "Da ble et hinder for meg. Assa, det ble, i alle fall for anstrengende, jeg synes ikke jeg klarte å, å være oppmerksom nok på den andre." (4-3).

Jeg hadde i utgangspunkt ingen anelse om hvilke samtaler terapeutene ville trekke fram i intervjuene. Jeg hadde en hypotese om at det er i de samtaler hvor terapeuter føler egne livssyn, verdensanskuelse eller verdier utfordret at ens egne indre dialoger ville bli enda mer "merkbare". Det viste seg å stemme med informantenes opplevelser. Men at alle informantene skulle velge eksempler på parallelle historier eller livssituasjoner var overraskende for meg. Jeg hadde ingen forventning om at det skulle være i de situasjonene at de indre dialogene skulle bli særlig merkbare. Det var interessant å merke seg at virkningene av parallelliteten var ulik. For Yvonne var det positivt; en måte å koble seg på den andre. For Gerd, et hinder i å holde konsentrasjon på den andres historier. Karl og Thea derimot uttrykte både den unike muligheten til å "forstå" den andres situasjon og samtidig det krevende og utfordrende med å kjenne på parallelliteten og balansere eget bidrag inn i samtalen. Nå vil jeg vise hvordan den tredje kategori har vokst frem av dataene.

4.4.3 Kategori 3: Terapeuter bruker sin indre dialog for å velge "How to go on?" i terapien.

Kategori 3 er den største kategori med flest koder og med mest bredde. Her forsøker jeg å få oversikt over hva informantene gav uttrykk for rundt beveggrunner i deres samtaler med mennesker. Kategori 3 er inspirert av en *in vivo code* og har navnet: *Terapeuter bruker sin indre dialog for å velge "how to go on" i terapien*. Spørsmålet "How to go on?" kunne formuleres både som: Hvordan bevege seg videre? eller Hvordan håndtere situasjonene som er nevnt i kategori 2?

Kategori 3 med subkategorier:



Underbygging av subkategori 3.1: "Lar viktige verdier, livsanskuelser, teorier viser vei".

Subkategori 3.1 samlet i utgangspunkt koder som syntes å ha med valg som måtte taes i samtalen basert på egne verdier og meningen med livet. Under *axial coding* så jeg at flere koder passet her om jeg utvidet overskriften til å handle om valg ut i fra livsanskuelser og teorier også. Thea reflekterer over valget om å fortsette som terapeut i terapien som minnet om egne smertelige erfaringer:

...det der med at mine egne smertefulle erfaringer ikkje er bortkasta...At det faktisk kan komme til nytte for noen. At det kan være til stor hjelp for noen og at det er riktig. Det er riktig å videreføre det stoff, eller det er riktig å bruke til noe. At ikkje det bare blir bortkasta. Så det, det gjorde, anser jeg som i tråd med mine verdier og hvem jeg ønsker å være, egentlig. (2-6).

Gerd lar hennes egne systemiske tanker vise vei i terapien med en kvinne som er redd for at hun har blitt akkurat lik sin egen far:

...det kommer vel den, hva skal jeg si, grunnleggende.. tankene jeg har fra liksom systemiske forståelse da atta.. ingenting er likt. Uhm, det kan kjennes likt, men, men det går alltid an å se på hva kan forskjellen være fordi, for det er alltid en forskjell. Hun er jo ikke faren. Uansett liksom. Ehm.. så det å tilby... sånn som jeg tenker det.. når, når, når.. ehm... når det blir en monolog da hvis vi skal si det sånn når det blir

entydig, sant? "Jeg forstår meg selv sånn at jeg er blitt som min far" så kan det være interessant å få inn en ny stemme der. Da kan jeg tilby den nye stemmen. (4-12).

Alle informantene viser at de har refleksjoner rundt egne verdier, livsanskuelser eller teorier som hjelper dem å ta valg i terapien.

Underbygging av subkategori 3.2: "Velger mellom å dele eller ikke dele den indre dialog med klienten(e)" og sub-subkategorier 3.2.1: "Å lete etter svar / ha egne hypoteser vs. å lytte/ utforske/ være opptatt av den andres tanker/hypoteser" og sub-subkategori 3.2.2: "Å kontrollere sitt eget, søke balanse, skille mellom personlig og privat".

Kategori 3s øvrige subkategorier var lenge i bevegelse. Under *axial coding* hadde jeg samlet en del koder som handlet om å lytte fremfor å søke svar med klienter. Denne overskriften ble utvidet til å inkludere koder som sa noe om å utforske med klienter. Enda senere i prosessen med *axial coding* fikk jeg mange koder som handlet om hvorvidt man skulle være opptatt av egne hypoteser om problemet eller være opptatt av klientens stemme og deres eventuelle hypoteser. Jeg syntes at dette kunne begynne å ligne et kontinuum hvor koder gav uttrykk for lytting på den ene siden, utforsking med spørsmål i midten, og vurdering eller deling av egne hypoteser på den andre enden av kontinuumet. Disse kodene ble samlet i sub-subkategori 3.2.1. Her snakker Gerd om at hypoteser om hva problemet "handler om" ikke er til hjelp for folk og derfor noe hun forsøker å unngå.

Det handler jo ikke om hverken den ene eller den andre nødvendig.. asså, vi kan godt si at det handler om det. Vi kan lage alltid forbindelser mellom noe, men.. men, i min tilnærming så er det å hjelpe folk til å snakke sammen og orientere seg så de finner noen nye muligheter og noen nye veier. Uhm, og da er det ikke så hjelpsomt at jeg fort begynner å tenke at det handler om det. (4-4).

Thea løfter fram betydningen av å være utforskende:

... og klarer å sense, fange opp de store, de små signalene.. og, og gå videre på det og utforske det. Ikkje, ikkje, ehm, .. hva heter det.. ikkje være bastante, men ut-utforskendes og, og søkendes... (2-11).

Kodene som kom fra disse og andre utsagn var en egen *cluster*, men samtidig hørte de til en overordnet tanke om hvorvidt terapeutens indre dialoger skulle være synlig eller usynlig, delt eller ikke delt med klienten som jeg valgte å kalle subkategorien 3.2 til slutt.

En annen *cluster* med koder som syntes å høre til under 3.2 var dette som hadde med kontroll over sitt eget stoff, balanse og å skille mellom det private og det personlige.

Altså det, det var viktig for meg at ikkje eg skulle bli sittendes helt, uhm, ehm, apatisk og, og opprørt og langt ut forbi toleransevinduet...eg hørte sjøl, eller eg vurderte det sjøl atta eg, eg styrte det med stødig hånd, på en måte, opp i alt. (2-3).

Her snakket Thea om kontroll over egne følelser. Yvonne viser til kontroll over eget stoff ved å vise hvordan hun balanserer mellom det personlig og det private:

Det, hvis jeg blir privat så begynner jeg å overta og fortelle om meg og mitt men å være personlig det betyr for meg å så si noen ting om at dette kjenner jeg igjen. Dette, dette, akkurat dette tema har vært vanskelig for meg også. (3-17).

Kategorier 3.2.1 og 3.2.2 gir uttrykk for forskjellige sider av dette med å dele eller ikke av egne tanker og følelser med klienten(e). Alle informantene gav uttrykk for begge syn, men hadde gjerne en preferanse, noe de som oftest gjorde. Thea sier at hun sjelden deler direkte om sitt liv i terapien:

Noen terapeuter legger jeg merke til tror jo på det med å dele visse deler fra sitt eget liv. Eh, og det kan sikkert være veldig bra noen ganger. Det merker at jeg sjelden gjør med å si konkrete hendelser. (2-9).

Karl på sin side forteller at han ofte deler sin indre dialog med klienter:

Jeg tror jeg sier det altså. På et gitt tidspunkt som en slags intervensjon. Det er jo en, en liten - kan óg oppleves som en større intervensjon også - at terapeuten sier det, jeg som terapeut sier det. Jeg, jeg tror jeg kjenner veldig klart at jeg bruker å si det, altså. (1-20).

Subkategori 3.2 gir uttrykk for de mange valgene terapeutene gjør underveis i samtaler - om de skal fortelle fra eget liv eller ikke, om de skal søke svar, være mer undrende eller mest lytte, og om hvordan de ønsker å balansere mellom det sagte og usagte, det personlige og det private.

Underbygging av subkategori 3.3: "Valg når det "går i stå"."

Sub-kategori 3.3 springer ut fra et spørsmål i intervjuguiden om hva som skjer hvis terapeuten kjenner at de "går i stå". Dette spørsmålet stilte jeg ved de tre første intervjuene. Spørsmålet ble med i intervjuguiden på bakgrunn av det jeg hadde lest i Peter Robers artikkel som nevnt ovenfor i avsnitt 4.3.3. Alle tre informantene pekte på mulighetene som lå i disse øyeblikkene. Thea sier det slik:

Så hvordan man kommer seg fra det "gå i stå" øyeblikket til neste kan man noen gang eh, si det. "At nå stopper det opp for mæ. Hva..hva blir viktigst for dere videre? Vi kan velge den veien, vi kan velge den, vi kan velge den..."... Så kanskje det som bringer en fra det ene øyeblikket til det neste vil være at man tar det på alvor og ikkje bare ta det på som unyttig informasjon, ikkje bare skusle det vekk og skynde seg videre. (2-10).

Karl knytter det "gå i stå" øyeblikket til en følelse av avmektighet:

Det.. tror jeg lar meg være avmektig. Jeg tror ikke.. være i det. For.. det å være avmektig er jo.. også en følelse, men da at man ikke stikker av men at.. man er der. Dette vet jeg ikke ut og inn på liksom men at man er der.. med ansiktet sitt og tilstedeværelse og, og pusten sin og, og... den.. noe som kan skje, det, det er et nakent øyeblikk det også når man er avmektig. (1-22).

Informantene sier at det er viktig å akseptere disse øyeblikkene, undersøke de nærmere og at i det ligger veien videre.

Underbygging av subkategori 3.4: "Velger å danse til samtalens musikk".

Den siste sub-kategori under kategori 3 er 3.4: Velger å danse til samtalens musikk.

Informantene var opptatt av å merke seg samtalens rytme og å tune seg inn på den. "Så er det noe med å, dette er musikk, vet du: å time og komme med et innspill på et gitt tidspunkt da." (1-1) sa Karl. Yvonne forklarer: "...så prøver jeg å tune meg inn i møte med de jeg skal, skal snakke med de og samskape noe sammen med de." (3-1).

Kodene i kategori 3.4 er litt annerledes enn mange av de kodene som ellers kommer frem under kategori 3. Jeg synes de har noe mer "mystikk" over seg, og er mindre skråsikre enn de andre kodene. Er det kanskje her det kunstneriske, kreative og spontane i samtaler kommer mer til uttrykk? Det å gripe til metaforer kan tyde på det. Kodene her har med musikk, timing, og intuisjon å gjøre. Denne sub-kategori bringer litt mer undring inn i spørsmålet "How to go on?".

I *Innføring i grounded theory* skriver Esther Hjälmhult om det hun kaller "det store latente spørsmålet: Hva er det mest sentrale for dem du studerer, hva er de mest opptatt av?" (Hjälmhult 2014:31). Jeg tenker at "How to go on?" er informantenes store latente spørsmål. Fordi spørsmålet er så stort blir svarene også mange og sprikende. Svarene peker på informantenes forskjellighet, men også det de har til felles. Svarene viser i noen tilfeller nyansene i det informantene selv tenker. Så snart de har slått fast det ene så åpner de opp for

det motsatte i gitte situasjoner. I dette landskapet tenker jeg at hensikten med den indre dialogen er å hjelpe terapeuten å foreta valg i forhold til hvordan å bevege seg videre i den terapeutiske samtalen. Dette vil jeg komme tilbake til i oppgavens kapittel om drøfting. Men først vil jeg presentere relevant teori som kan belyse prosjektets empiri.

5 Presentasjon av relevant teori

I denne Grounded Theory studien har empirien vokst fram av fire terapeuters refleksjoner rundt deres indre dialog i terapeutisk samtaler i norske sammenhenger. På bakgrunn av empirien har jeg funnet relevant teori som skal presenteres i dette kapittel. Først vil jeg presentere teorier om den indre dialog og emosjoner. Deretter vil jeg se på relevant forskning om parallelle historier og verdier i terapirommet. Til slutt vil jeg presentere forskning om terapeuters indre dialog som hjelper dem å ta valg i den terapeutiske prosessen.

5.1 Emosjoner og den indre dialog

I dette avsnitt skal vi se nærmere på den indre dialog og emosjoner slik det er forstått i familierapifeltet. I det følgende vil jeg utdype Tom Andersens ideer om den indre dialog (Andersen 1991) og presentere ideer om emosjoner i systemer og i terapien slik det er forstått og skrevet om av Paolo Bertrando (Bertrando 2009, 2015, Bertrando og Arcelloni 2014).

5.1.1 Tom Andersens ideer om den indre dialog, reflekterende team og hans "uro"

I Tom Andersens bok *The Reflecting Team. Dialogues and Dialogues About the Dialogues* beskriver han en indre prosess som bevarer individets integritet, men også utvider personens muligheter for å vite, sanse og handle (min oversettelse) (Andersen 1991:28). Andersen beskriver samtalen mellom to mennesker som to indre samtaler og en felles ytre samtale eller dialog. I denne boken forteller han hvordan han og kollegene hans begynte å praktisere det reflekterende team. Fra å observere og snakke om en familie bak et speil beveget de seg inn i samme rommet med familien. Der ble de lyttende til samtalen mellom familien og hovedterapeuten. Deretter reflekterte terapeutene sammen med hverandre mens familien hørte på.

Andersen beskriver hva som gjorde at denne nye måten å snakke *med* familien, altså i deres påhør, fremfor *om* familien, i tillegg til andre endringer i deres praksis, oppstod (1991:162-3). Han forteller at det som var mest fremtredende for ham - og det som førte til endring - var hans følelse av uro i hans indre dialog (1991:162).

I asked myself, how should I handle such uneasiness? Should I ignore it, e.g., by saying, "This is a part of therapy"? Should I take it seriously, asking, "Do I want to be in such relationship to others?" I chose to answer no to both. What has been

interesting since making this choice has been noticing that the feeling of uneasiness in various relationships has stimulated major changes in the way I work. (1991:163).

Andersen forteller at hans uro førte til mange indre dialoger og at noe av hans kulturelle bakgrunn, både generelt og lokalt, har spilt en rolle i hans uro og i hans endring av praksis (1991:164). Jeg aner også i teksten her at Andersen sier noe om kroppens "viten" før han kan gi uttrykk for det med ord eller handling. Andersens tette samarbeid med fysioterapeutene Aadel Bülow-Hansen og Gudrun Øvreberg har nok hjulpet han til å være vår for kroppens uttrykk. Andersen har tydeligvis anerkjent terapeutens egne emosjoner som betydningsfulle for terapeuten. Nå skal vi se hvordan andre familieterapeuter i fagfeltet har tenkt om emosjoner.

5.1.2 Emosjoner i det terapeutiske systemet

Tidlige systemiske terapeuter som Jay Haley og Milano-gruppen betraktet emosjoner enten som irrelevant for forandring, eller distraherende når det gjelder å se på klientene som et system (Bertrando og Arcelloni 2014:124). Disse terapeutene betraktet emosjoner som noe som oppstod *i* individene og ikke *i* relasjonene (2014:124). Emosjoner fikk mer oppmerksomhet blant systemiske terapeuter etter hvert, men var allikevel ikke anerkjent som så betydningsfull for terapien. Løsningsfokuserte terapeuter, for eksempel, så på emosjoner som noe som ville forandre seg ettersom atferd endret seg (2014:124). Bertrando og Arcelloni påstår at det først er i de siste årtier at emosjoner har fått mer oppmerksomhet i familieterapifeltet (2014:124).

Bertrando og Arcelloni bruker ordet *emosjoner* om det som hører til systemet og som oppstår ved både analog og digital kommunikasjon⁵, mens *følelser* er hvordan vi opplever emosjonene basert på våre egne erfaringer og opplevelser (2014:125, Bertrando 2015:209). Videre beskriver de hvordan terapeuter kan være vår for det emosjonelle systemet og bruke det i terapien (Bertrando og Arcelloni 2014, Bertrando 2015). Bertrando og Arcelloni setter fokus på seks måter å arbeide med emosjonelle systemer som jeg skal presentere her (2014:127-33):

1. Terapeuten legger merke til den emosjonelle tonen i den terapeutiske samtalen. Forfatterne anbefaler terapeuten å følge med på klientens uttrykk, og kanskje særlig hvis det analoge ikke

⁵ Analog kommunikasjon - til forskjell fra digital kommunikasjon - foregår ikke ved ord, men uttrykkes ved kroppsspråk, tonefall, blick, kroppsholdning, osv. (Jensen 2009:42).

passer helt sammen med det digitale uttrykk. Forfatterne påpeker at oppmerksomhet på dette ikke er for å kunne forstå hva det er som "egentlig" skjer, men for å være vår for det "ikke fortalte, og kanskje unevnelige" (min oversettelse) (2014:130).

2. Terapeuten legger merke til sin egen emosjonelle tilstand, samt klientenes emosjonelle tilstand og hvordan dette kommer til uttrykk i alle de emosjonelle relasjoner i terapitimen. Jeg forstår dette som en påminnelse om å både observere andres følelser som uttrykkes og kunne kjenne på egne følelser i det emosjonelle samspill i rommet.

3. Terapeuten er litt skeptisk overfor sine egne følelser. Det vil si at terapeuten ikke skal tro at sine egne følelser forklarer alt som skjer i det emosjonelle, relasjonelle rommet. Terapeuten må huske at det går an å kjenne på andre følelser ved å endre posisjon. Man kan lures til å tro at følelsene er "sanne" og "varige". Forfatterne advarer at terapeuter kan ha "blindsoner" med bakgrunn i sine egne forforståelser. Det kan føre til at terapeuten ikke legger merke til bestemte følelser. Bertrando har utdypet dette og kaller følelser som vi har en tendens til å anerkjenne og legge merke til for "attractors" eller "dominante emosjoner"(min oversettelse) (Bertrando 2015:22). Emosjoner vi har en tendens til å overse kaller han "repellers" eller "tause emosjoner" (min oversettelse) (2015:22). Ved å jobbe i terapeutiske team vil man kunne få kjennskap til egne dominante eller tause emosjoner ved å reflektere med co-terapeutene om deres følelser i samspillet.

4. Terapeuten tenker over emosjonelle posisjoner i det relasjonelle samspillet. Dette punktet henger sammen med det forrige. Dersom terapeuten blir forelsket i bestemte emosjoner i terapirommet kan terapeutens vilje til å stille et spørsmålstegn ved sine egne eller andres følelser åpne opp muligheter for å oppdage andre emosjoner i samspillet. Å få øye på nye emosjoner åpner opp for nye emosjonelle posisjoner i samspillet. Nye emosjonelle posisjoner vil påvirke det som er mulig å se og å si noe om i dette dialogiske rommet.

5. Terapeuten lager hypoteser om emosjoner som er uttrykt i det emosjonelle samspillet og er oppmerksom på hvordan emosjoner påvirker egne hypoteser om det som skjer. Igjen er ikke målet med hypoteser å finne fram til den "riktige", men å åpne opp flere måter å tenke på som kan gi klienten nye muligheter.

6. Terapeuten samtaler om emosjoner - både klientens følelser og sine egne - i det terapeutiske rommet. Ved å metakommunisere om emosjoner viser terapeuten at følelser er noe som påvirker samspillet og noe som endrer seg i samspillet. Klienter blir mer oppmerksom på hvordan deres egne følelser hører til det relasjonelle samspillet.

Bertrando og Arcelloni oppsummerer disse seks terapeutiske holdningene med å avklare hva som er et ønskelig utfall, nemlig at "people will be more able to feel their belonging to complex, interpersonal and intersubjective emotional systems" (Bertrando og Arcelloni 2014:133). Dette var teori om emosjoner og om den indre dialog. Nå vil jeg se nærmere på parallelle historier og verdier.

5.2 Parallelle historier og verdier

Per Jensen har forsket på hvordan terapeuters personlige og private liv påvirker deres kliniske praksis og omvendt (Jensen 2008). Jensen viser til hvor lite forskning som har blitt gjort på dette området innen psykoterapifeltet (2008:17). Han har heller ikke funnet noe forskning på tematikken innenfor familieterapifeltet. Som mulig forklaring på dette peker Jensen på fremveksten av "evidensbaserte praksis" (2008:22). I denne modellen er det den terapeutiske metoden som anses som det virkningsfulle, og terapeuten kun den som tilbyr metoden. Fokus for forskningen blir da på hvilken metode som virker best på hvilke diagnoser eller problemområder. Men som Jensen viser finnes det en god del forskning på betydningen av den terapeutiske alliansen for endring. Her siterer Jensen blant annet Bruce E. Wampolds arbeid hvor han konkluderer at terapeutens person er av avgjørende betydning for terapiens suksess (2008:29). I dette spenningsfeltet med "evidensbaserte metoder" på den ene siden, og terapeutens person som en av de viktige faktorer i endring på den andre siden, løftes fram betydningen av en familieterapiutdanning som kan hjelpe studenter å finne terapeutiske metoder som passer til deres verdensbilde (2008:30). Her løftes også fram betydningen av å fokusere mer på hvordan terapeuter tenker og tar valg i terapien (2008:30).

5.2.1 Parallelle forbindelser

Jensen har snakket med syv norske terapeuter om historier fra deres eget liv, historier fra deres kliniske praksis og sammenhengene mellom historiene (2008). Terapeutene har fortalt om det som Jensen kaller "paradigmatiske caser", kliniske saker eller hendelser som har endret hvordan terapeuten praktiserte eller tenkte om sin praksis. Han gjengir fire situasjoner hvor terapeutene opplevde "*parallelle forbindelser*" med klientene. De fire parallelle situasjonene handlet om et dødsfall/alvorlig sykdom, skilsmisse, overbruk av alkohol og psykiatrisk sykdom. Som Jensen kommenterer er dette fire områder i livet hvor mange terapeuter vil kunne ha opplevd lignende hendelser som sine klienter (2008:139). Når terapeutene forklarte hva de parallelle forbindelsene gjorde med dem reflekterte de over flere

temaer. En terapeut var opptatt av kontroll og behov for nok distanse til egne erfaringer i parallelle situasjoner for å kunne være terapeut for den andre (2008:143-4). En annen terapeut reflekterte over hvorvidt hennes spørsmål til klientene var drevet av hennes egne erfaringer (2008:145). Hun mente at hun på den ene siden var så oppmerksom på parallelliteten at hun lot være å stille bestemte spørsmål i frykt for å bringe for mye av sitt eget inn i terapien. Samtidig gav hun uttrykk for at erfaringene hjalp henne å drøfte sider av problematikken med klientene som andre terapeuter uten de erfaringene ville kunne ha oversett. De to siste terapeutene reflekterte også over gjenkjennelsens fordeler og ulemper. Den ene mente at erfaringer i samtaler med sin egen sønn i vanskelige situasjoner satte henne som terapeut i stand til å koble seg på en ungdom som hadde det vanskelig. I den siste fortellingen reflekterte Jensen over hvordan terapeutens egen historie med alkohol syntes å styre hvordan hun ledet terapitimen med et par som også gav uttrykk for problemer med alkohol. Jensen gir uttrykk for at parallelliteten i dette tilfelle begrenset terapeutens nysgjerrighet (2008:147-150).

5.2.2 Private og personlige verdier

Videre presenterer Jensen fire paradigmatisk caser som viser hvordan *private og personlige verdier* kan påvirke klinisk praksis (2008:152). De verdiene terapeutene gav uttrykk for som betydningsfulle for deres kliniske praksis var: tålmodighet, å kunne mekle uten å ta sider, viktigheten av omsorg for barn, viktigheten av å dele vansker med storfamilien, og å prioritere egne barns behov fremfor nye kjærester (2008:152-8). Terapeutene reflekterte rundt hvordan disse verdiene uttrykt i deres egne erfaringer kunne bli med inn i terapirommet i møte med klienten(e)s erfaringer. Jensen introduserer begrepet "den høyeste kontekst" (min oversettelse) for å sortere i hvilke kontekst klienten(e)s historier blir fortolket, forstått og gitt mening (2008:159). Jensen refererer her til Gregory Batesons forståelse av kontekst som de rammene som gir et fenomen mening (2008:159). Forandrer man rammene vil meningen også forandre seg. Terapeuten som reflekterte over klientenes valg å gi prioritet til deres eget parforhold framfor å ta vare på behovene til mannens sønn gir et eksempel på dette. I konteksten av terapi mente hun at hun ikke kunne gi uttrykk for sine egne verdier. Men hun sa at om hun hadde vært naboen til paret hadde hun sagt rett ut hva hun mente (2008:158). Terapeutene selv er delt i hvorvidt de mener at egne verdier fra erfaringer i livet skal brukes i terapirommet eller ikke (2008:112). Men Jensens arbeid viser at erfaringer og verdier kommer til uttrykk i terapien om terapeuten er seg de bevisst eller ikke (2008:155-6).

Jensen løfter fram betydningen av å kunne se sammenhengene mellom eget liv og klinisk praksis fremfor å la påvirkningen skje uten at terapeuter er klar over det eller anerkjenner rollen tidligere erfaringer har i deres arbeid (2008:163). Den indre dialog kan hjelpe terapeuter å bli oppmerksom på disse forbindelser. Nå skal vi se nærmere på hvordan den indre dialogen kan hjelpe terapeuter å ta valg i den terapeutiske prosessen.

5.3 Den indre dialog og hvordan den brukes av terapeuter

Som nevnt ovenfor har Per Jensen pekt på hvor lite forskning som er gjort på forholdet mellom terapeuters private liv og deres kliniske praksis i familierapifeltet (2008). Hvis vi tenker at terapeuters indre dialog i terapikonteksten gir uttrykk for deres erfaringer og opplevelser i møte med deres kliniske praksis, så er Peter Rober og hans kollegaers GT-analyse av terapeuters refleksjoner et unntak (Rober m.fl. 2008a). I det følgende vil jeg presentere deres funn og refleksjoner rundt terapeuters opplevelser og bruk av den indre dialog i terapien. Men først vil jeg nevne Tom Andersens ideer om terapeutens indre dialog som en støtte i å vurdere veivalg i terapeutiske samtaler.

5.3.1 Den reflekterende side av den indre dialogen

Jeg har nevnt utviklingen av det reflekterende team som Tom Andersen tok initiativ til etter å ha kjent en uro rundt forskjellige aspekter ved arbeidet som familierapeut. Et aspektet ved det reflekterende team som jeg synes er særlig relevant for dette prosjektet er hvordan Andersen snakker om terapeutenes oppgave. Han løfter absolutt fram det som Rober kalte den mottakelige siden av den ikke-vitende posisjon. Han er svært opptatt av den andres, klientens ekspertise. Av de fire hovedspørsmålene Andersen jobber med i samtaler handler de tre første om hva familien mener (Andersen 1991:159-60). Men Andersen er også opptatt av å være reflekterende. Hans fjerde spørsmål er kun til seg selv og lyder: Er det vi samtaler om eller måten vi snakker om det passelig forskjellig eller for forskjellig? (min oversettelse) (1991:160). Dette spørsmålet og hans svar forblir i hans indre dialog og hjelper han å ta valg i terapien.

5.3.2 Den indre dialogens fire domener

Rober og hans kolleger har gitt oss forskning som utvider forståelsen for hvordan terapeuter bruker sin indre dialog. Rober tok videoopptak av terapeutiske samtaler mellom en klient (spilt av en doktorgrad student) og 12 forskjellig familierapeuter. Like etter den terapeutiske samtalen ble terapeuten bedt om å kommentere sine egne følelser, tanker og opplevelser hvert 45. sekund av samtalen mens de så på den på film. Terapeutens indre dialog ble transkribert sammen med den ytre dialogen og begge ble analysert. Studien kategoriserte terapeuters indre dialog i fire domener (Rober 2008b:410). Rober fant at terapeuter tenker på følgende: (1) hvor er klienten i denne dialogiske prosessen?, (2) hva er problemet/fortellingen til klienten?, (3) hvor er jeg i denne dialogiske prosessen? og (4) hvordan kan jeg hjelpe klienten? (2008b:415). En annen måte å forstå denne forskningen på, er at den indre dialogen kretser rundt to motpoler: fokus på klient vs. fokus på terapeut, og fokus på innhold vs. fokus på prosess (2008b:412).

Rober har utformet en modell hvor domenenene en, to og tre gjerne går litt parallelt med hverandre. Terapeuten fokuserer på å få med seg innhold og prosessen både til klienten og til seg selv. Domene fire skiller seg mer ut fra de andre ved at terapeuten fokusere mer på terapeutisk handling: hvordan kan jeg ta dette som jeg nå har oppfattet fra domene en, to og tre og bruke det til hjelp for klienten (2008b:410-11). Men funnene peker ikke på en bestemt rekkefølge i domenenene i den indre dialog. Terapeuten kan like godt begynne med å tenke i domene 4 som en av de andre domenenene (2008b:411). Videre viser Rober hvordan deres GT-analyse fant at terapeuter opprettholder en indre dialog hvor flere stemmer samtaler fra ulike posisjoner. Dette minner om Mikael Bahktins ideer om *det flerstemmige dialogiske jeget* nevnt ovenfor. De indre stemmene er opptatte av forholdet mellom de fire domenenene og gjør at terapeuten kan bevege seg videre i den terapeutiske prosessen med klienten (2008b:415). Robers bemerker at ingen av domenenene bør være mer dominant enn de andre, men fungere i et samspill som beriker terapeuten og den terapeutiske prosessen (2008b:415).

Selv om det er målet - at alle terapeutens indre stemmer kan få plass i den indre dialogen og berike den terapeutiske prosessen - oppdaget Rober og hans kolleger at det ikke alltid var slik for terapeuter. Terapeutene kunne oppleve at de satt fast og følte maktesløshet i noen situasjoner (2008b:415). Rober nevner at sterke følelser, som for eksempel sinne, kan gjøre at terapeuter ikke gir plass til *den* indre stemmen og dermed blir litt fastlåst i situasjonen fordi

de ikke anerkjenner følelsen som stemmen gir uttrykk for. Rober nevner veiledning som en måte å åpne opp for konstruktive måter å forstå og bruke også disse indre stemmene.

Peter Rober og Gianina Frediani har gjennomført en ny studie som fokuserte på hva novise familieterapeuter opplever i par- eller familieterapi (Frediani og Rober 2016). De ønsket å utvide tidligere funn ved å ta opp terapisaamtaler med reelle klienter (ikke rollespill), med flere klienter (enten par- eller familiesamtaler), og med familieterapeuter som hadde lite erfaring som familieterapeuter. Det er to sider ved deres funn som jeg ønsker å trekke inn i denne sammenheng. For det første merker jeg at Rober og Frediani har stoppet opp ved de mange emosjoner som novise familieterapeuter kan oppleve i en familieterapitime. Her nevnes usikkerhet, selvkritikk, stolthet, interesse, nysgjerrighet, å føle seg anspent, maktesløs, fastlåst, frustrert, forskrekket, lettet, roet ned, fornøyd, gledelig overrasket, irritert, skeptisk, empatisk og berørt (min oversettelse)(2016). For det andre legger jeg merke til at de har et domene i denne studien som også fokuserer på terapeuten som en *responsiv* part (2016:8). Når forfatterne går nærmere inn på dette funnet viser de til at familieterapeutene både lurer på hvordan de skal håndtere forskjellige situasjoner og gir seg selv instruks på hva de skal gjøre i deres indre dialog. Når det gjelder utdanning og veiledning av novise familieterapeuter er det spesielt viktig å legge merke til hyppigheten av selvkritikk og irritasjon overfor klienter mener forfatterne (2016:10). Forfatterne peker på behovet for selvrefleksjon, "self-awareness" og fokus på terapeutens posisjonering i terapien som områder hvor veiledning vil være betydningsfullt (2016:10).

Dette har vært en presentasjon av teori som er relevant for dette prosjektet. Nå vil jeg drøfte mine egne perspektiver i møte med analysen fra denne studien og de presenterte teoriene.

6 Drøfting

6.1 Egen forståelse av den indre dialog

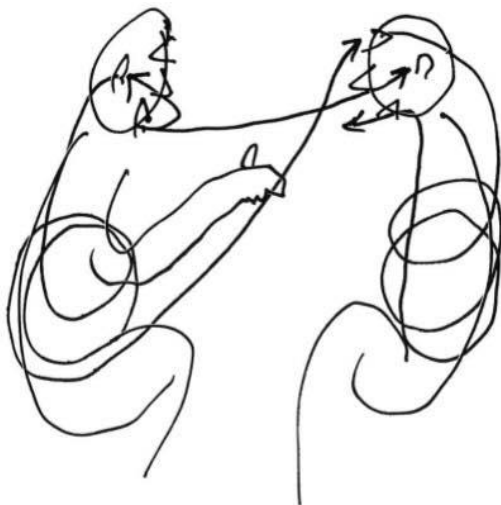
Umntu ngumuntu ngabantu.

"A person is a person through other people."

- Zulu ordtak (Stengel 2009:81)

Som nevnt tidligere har jeg lenge hatt en interesse for terapeutens person og rolle i terapien. I andre utdanningssammenhenger har jeg møtt begreper som *overføring*, *mot-overføring* og *intersubjektivitet* for å beskrive det som skjer mellom terapeuten og klienten. Da jeg begynte på familieterapiutdanningen ville jeg utvikle en forståelse av hvordan familieterapifeltet snakker om terapeutens person og rolle i terapien.

I familieterapiutdanningen ble vi tidlig introdusert for begrepet *den indre dialog*. Vi ble kjent med Tom Andersens arbeid med reflekterende team (Andersen 1991). Jeg husker at jeg kom over følgende bilde (Andersen 2002:322):



Med bare noen enkle streker fremstilles hvordan det man sier høyt - den ytre dialogen - høres av begge parter og setter i gang den indre dialogen i kroppene til begge to. Det kan hende at noe av den indre dialogen merkes av den andre uten at det blir til ord. Deres analoge uttrykk gir informasjon til dialogen og til relasjonen mellom de to. Jeg både hører og ser hvordan mitt uttrykk (ord og kropp) treffer deg som er i relasjon til meg og omvendt.

Andersen var opptatt av at det skulle være plass og tid til både den ytre og den indre dialogen i samtaler mellom hjelpere og de som ønsket hjelp (Jensen 2011:257). Jeg husker jeg ble særlig berørt av Andersens utsagn om at "de som har lyst til å snakke, får snakke, men det er langt viktigere at de som ikke har lyst til å snakke, skal få slippe" (Andersen 2002:323). Tanken om at noe av den indre dialogen forblir taus var en ny og viktig erkjennelse for meg. Inntil da hadde jeg hatt en hypotese om at bare man fikk satt ord til sine vanskelige erfaringer eller opplevelser ville det lette byrden av å bære opplevelsene alene. Siden har jeg oppdaget flere forfattere i familieterapifeltet som skriver om det "ikke sagte" (Rober 2011:238) og den "implisitte viten" som kan oppleves relasjonelt før det finnes ord (Stern 2004:117, Seikkula og Arnkil 2013:118, Bertrando 2015:203). Jeg har også hatt glede av å tenke på "nøling" som betydningsfulle øyeblikk som kan stoppes opp ved og som kan gi verdifull informasjon til samtalen når man utforsker nølingen.

Men hva er den indre dialogen? Før jeg begynte dette prosjektet ville jeg kanskje ha svart noe om at det er tanker og følelser som vi merker oss uten at de nødvendigvis blir sagt. Den beskrivelsen passer min forståelse av den indre dialogen fortsatt, men den er alt for enkel. Nå ser jeg den indre dialogen som et komplekst samspill av mine tidligere erfaringer, mine verdier, min kulturelle forståelse, mine følelser og mine anelser av det relasjonelle rommet som skapes mellom meg og en annen eller de andre i samtalen. Tanker og spørsmål oppstår i min indre dialog. I konteksten av terapi hvor jeg er terapeuten vil jeg ofte bli opptatt av å koble meg på det som blir sagt og sanse det som forblir usagt. Jeg vil kjenne på den emosjonelle stemning i rommet og merke min følelsesmessige respons på den. Jeg vil være åpen for innfall jeg får i øyeblikket. Den indre dialogen håndterer dette rike materiale og hjelper meg til å ta valg for veien videre i den terapeutiske prosessen.

Når jeg nå ser på informantenes utsagn om den indre dialog så ser jeg at de gav uttrykk for mange av disse aspektene. Alle hadde kanskje ikke rike innledende definisjoner av den indre dialogen, men deres beskrivelser av samtalene de refererte til viste deres indre dialogs rikdom og mangfoldighet. Deres rike beskrivelser av den indre dialogen i samtalene gjaldt med ett unntak: deres egne følelser under samtaler. Jeg betviler ikke at terapeutene kjente på følelser under de beskrevne samtaler. Disse følelsene lå implisitt blant annet i deres beskrivelser av tanker. Men med unntak av en informant var deres eksplisitte beskrivelse av egne følelser lite synlig slik jeg har nevnt i avsnitt 4.4.1. Det er fraværet som har fanget min oppmerksomhet

og ført til hovedkategori 1: Terapeuters følelser er underkommunisert i deres beskrivelser av den indre dialog.

6.1.1 Egen forståelse av terapeutens følelser i terapien

Jeg kan lure på grunnen til at egne følelser fikk så lite plass i terapeutenes beskrivelser. Kan det være at terapeuters følelser har vært lite anerkjent som betydningsfulle i terapien i familierapifeltet? Er dette et resultat av et for sterkt fokus på den reseptive siden av den ikke-vitende posisjon? Er terapeutens "ordforråd" lite utviklet i forhold til følelser? Jeg ville tro at de fleste erfarne familierapeuter har et velutviklet språk for forskjellige følelser. Terapeuter som er opptatte av den indre dialog vil mest sannsynlig kjenne til sitt eget følelsesregister også. Det jeg er mindre sikker på er om det er anerkjent i familierapifeltet i Norge å se på terapeutens følelser som betydningsfulle for terapien. Jeg kan ikke huske at emosjoner og vår oppmerksomhet på egne følelser har blitt fokusert på i veiledning eller i PPU under studiene i familierapi. Vi har derimot hatt en forelesning om tematikken med Paolo Bertrando våren 2015.

Paolo Bertrando har vært opptatt av emosjoner og betydningen av terapeuters følelser i systemisk terapeutisk praksis (Bertrando og Arcelloni 2014, Bertrando 2009, 2015). Bertrando viser i en casevignett at først da han ble klar over sine egne følelser i det emosjonelle terapeutiske systemet han beskriver hadde han mulighet til å endre sin egen emosjonelle posisjon i relasjonen, noe som viste seg å være svært betydningsfull for terapien (Bertrando 2009).

Bertrando sier noe om at fokuset på følelser i systemisk terapi har vært tilstede, men lite teoretisert når det gjelder hvordan å bruke de i systemisk terapi (Bertrando 2015:4-5). Det kan hende at når noe blir praktisert, men ikke teoretisert, blir våre refleksjoner rundt tematikken mer fraværende også. Det kan være betydningsfullt for terapeuter å jobbe i team av og til. På den måten kan den enkelte bli klar over egne følelser som man kan ha en tendens til å overse, ignorere eller til og med fornekte i relasjonell samhandling. Når man reflekterer sammen kan andres oppmerksomhet på den emosjonelle tonen i rommet hjelpe oss å utvide vår egen *awareness*⁶. Å øke awareness av egne følelser - eller fravær av bestemte følelser - i terapirommet burde være et bevisst arbeid som gjøres i veiledningssammenhenger og under

⁶ Jeg har ikke funnet et dekkende norsk ord for dette engelske ordet, som ofte brukes på norsk også.

utdanning. Det jeg sier nå er at novise familieterapeuter bør få mulighet til å utvide sin egen *awareness* knyttet til emosjoner både ved å få undervisning av teori om emosjoner i systemer, og ved å få klinisk erfaringer med veiledning som har dette som et uttalt mål.

Andersen, Bertrando og Rober har gitt meg nye perspektiver på den indre dialog og emosjoner. Mine informanter har bidratt til å berike min forståelse av den indre dialogen. Jeg ser på den indre dialogen som en rik og mangfoldig skattekasse som er viktig å ha god kjennskap til for å kunne bruke - og ikke misbruke - i den terapeutiske prosessen. Nå vil jeg se nærmere på hva som skjer når klientens livserfaring ligner eller utfordrer terapeutens.

6.2 Når klientens liv ligner eller utfordrer terapeutens

"Å se, å huske, å begripe. Alt kommer an på hvor du står."

- Linn Ullmann (Ullmann 2015:9)

Som beskrevet tidligere intervjuet jeg 4 familieterapeuter om deres indre dialog med utgangspunkt i en samtale hvor "klienten(e) gav uttrykk for noe som utfordret terapeutens egne verdier" (vedlegg 2). Jeg hadde en hypotese om at det ville være lettere for terapeutene å huske eller få tak i egne indre dialoger i de situasjonene hvor deres egne verdier ble utfordret på et eller annet vis.

Det var overraskende for meg å se at alle informantene valgte å fortelle om samtaler hvor klienten(e) gav uttrykk for en lignende erfaring eller livssituasjon som terapeuten hadde opplevd selv. Jeg hadde ikke tenkt over at parallelle historier ville dukke opp i empirien i forkant av studien. Det styrker betydningen av empirien at jeg fikk overraskende funn fra alle fire informantene, og det på tross av min invitasjon til å fokusere på verdier. Nå vet jeg også at empirien støtter tidligere forskning (Jensen:2008).

Alle de fire informantene gav også eksempler på situasjoner hvor deres egne verdier var ulike verdiene som ble uttrykt i terapirommet. Både Yvonne, Karl og Thea kunne reagere på det som de opplevde som mangel på respekt for andre, mens Gerd fortalte at mangel på raushet kunne trigge henne.

6.2.1 Egen forståelse av terapeuters uro i møte med parallelle historier eller ulike verdier

Av empirien vokste fram kategori 2: Ulike verdier eller klienten(e)s parallelle historier skaper uro i terapeuters indre dialog. Men her må jeg presisere ordet "uro". For mens parallelle historier kunne skape en uro som jeg tolker som usikkerhet eller ubehag, syntes det å ligge mer irritasjon i uroen rundt ulike verdier. Men dette er en tolkning siden terapeutene hadde få beskrivelser av sine egne følelser i de overnevnte situasjonene.

Hva er det med parallelle fortellinger som er så utfordrende for oss terapeuter? Mine informanter hadde mange tanker rundt det. Thea snakket om hvor utrolig, og hvor krevende det var å høre klientene presentere den ene sammenfallende detaljen etter den andre i en sår historie som hun kjente seg igjen i. Thea beskriver en indre kamp hvor hun vurderer egen ivaretagelse og klientenes ivaretagelse før hun bestemmer seg for å gjennomføre samtalen. Karl snakket om samtalen med et par som minnet han om en type kultur som han kjente så inderlig igjen fra sin egen barne- og ungdomstid. Han har reflektert og tenkt over egne valg i liknende situasjoner til de som paret beskrev. Karl uttrykte i intervjuet at han hadde kjent på både en tristhet og en usikkerhet på om han var en god nok terapeut for paret.

Hva gjør disse opplevelsene i terapirommet så utfordrende? Er det minner om egen smerte? Er det den indre dialogen som blir så full av egne opplevelser at det blir vanskelig å holde en viss distanse til det som skjer?

Jeg synes at Yvones perspektiver om parallelle fortellinger utvider empirien og peker på en forskjell. Yvonne jobber i en terapeutisk sammenheng hvor hennes egne erfaringer som pårørende til en som sliter med spisevegring regnes som en del av hennes kompetanse som terapeut for mennesker med spisevegring og deres familier⁷. Hun forteller at det er nettopp parallelliteten som skaper kontakt. Jeg kan lure på om det er graden av bearbeidelse som gjør en forskjell på hvorvidt terapeuten kjenner på uro i parallelle situasjoner. Er det det som gjør en forskjell for Yvonne? Er det slik at hun har snakket om og bearbeidet denne delen av sitt liv så grundig at hun greier å holde fokus på hva som kan være nyttig for klienten samtidig som hun deler noe av sin egen opplevelse? Men da minnes jeg Karls usikkerhet - i hvert fall innledningsvis - om han hadde vært en god nok terapeut for paret som hadde parallelle erfaringer. Hans egen historie var godt bearbeidet så han selv. Og allikevel kjente han på

⁷ Detaljer er endret for å beskytte informantens anonymitet.

denne uroen og usikkerheten om sitt eget bidrag. Kan det hende at det var konteksten disse to terapiene ble utført i som gjorde den store forskjell? Yvonne virket i en kontekst som åpenlyst anerkjente terapeutens egne erfaringer som betydningsfulle. Karl jobbet i en annen kontekst uten slik uttalte føringer.

En annen hypotese kan være at vektleggingen av den mottakende siden av den ikke-vitende posisjon framfor den responsive siden gjør at terapeuter blir urolig for om deres egen historie, tanker, følelser eller meninger vil forkludre den terapeutiske prosessen. Jeg tror at en forenklet forståelse av den ikke-vitende posisjon kan føre til at mange terapeuter kan kjenne på den uroen. Jeg mener ikke med dette at terapeuter skal bruke egne historier ukritisk, men at det ville være betydningsfullt for terapeuter å øke sin bevissthet gjennom undervisning og veiledning om hvordan egne historier og verdier påvirker den terapeutiske prosessen. Da vil de kunne kjenne en større trygghet for å bruke den responsive siden av en ikke-vitende posisjon i terapirommet.

Vi kan tenke oss at Bertrando og Arcelloni ville ha minnet om at emosjoner hører til *i* systemet. Alle emosjoner som kjennes av personer er til dels en konsekvens av og en respons til emosjoner uttrykt av andre (Bertrando og Arcelloni 2014:125). Kan det være at tristheten eller irritasjonen eller det å bli berørt er noe som andre i det relasjonelle samspillet i rommet også kjenner på? Og som vi har nevnt ovenfor, forandrer noe seg hvis terapeuten klarer å endre sin egen emosjonelle posisjon i systemet?

Her kan det også være på plass å minne om de fire domeneene i terapeutenes indre dialog som Rober definerte. Det er nettopp når alle de fire domeneene får plass i den indre dialog at terapeuten kan være kreativ og fleksibel i terapien. Kanskje når terapeuten kan være like undrende, nysgjerrig og aksepterende for det som vekkes av egne historier, meninger og følelser vil man kjenne en større frihet til å være i det dialogiske rommet med klientene.

Terapeutens parallelle historier inneholder en mulighet og en begrensning. Det er mulig å koble seg til klientens erfaringer på en helt spesiell måte dersom man har gjennomgått noe lignende. Samtidig er det en reell fare for at terapeuten ikke makter å se, eller se etter hvordan den andres historie skiller seg ut fra sin egen. Da ligger muligheten der for å ikke være til hjelp for klienten, eller til og med å være et hinder i klientens prosess.

Ulike verdier i et terapeutisk system er nesten ikke til å unngå. Jeg påstår at nøytralitet er en umulighet. Terapeutens ståsted vil være ulik klienten(e)s i større eller mindre grad. Men istedenfor å skjule dette tenker jeg at det i det dialogiske ligger en mulighet for at alle parter kan bli beriket dersom dialogen kan gjøres på en respektfull måte.

I begge tilfeller - med parallelle historier eller ulike verdier - ser jeg betydningen av terapeutens indre dialog. Her kan terapeuten gi plass til ulike avveininger når de fire domeneene samtaler med hverandre. Dette vil etter min mening styrke den terapeutiske prosessen. Nå vil vi se nærmere på hvordan terapeuter tar valget om det neste steget i terapien.

6.3 Den terapeutiske dansen og spørsmålet om "How to go on?"

"...som Wittgenstein uttrykker det, "du vet hvordan du skal komme deg videre"(...) hvordan du kan avgi den neste ytringen."

- John Shotter (Vedeler 2007:172)

Som nevnt kan vi tenke oss at terapeutenes "store latente spørsmål" (Hjälmhult 2014:31) i denne studien var "How to go on?" i den terapeutiske samtalen som de opplevde vanskelig. Som allerede nevnt var den siste kategorien den største i min empiri og viste mange forskjellige ideer som allikevel kunne samles under dette hovedspørsmålet.

I min presentasjon av relevant teori og forskning har jeg løftet fram Robers forskning på terapeuters indre dialog. Nå vil jeg se nærmere på de fire domeneene og forsøker å se hvordan mine informantere uttrykk kan passe inn i de.

Domene én handler om hvor *klienten* er i dialogen. En annen måte å uttrykke det er at terapeuten er tunet inn på klientens prosess i terapitimen. Mine informanter var for all del det, men det var ikke der mine spørsmål ledet dem i refleksjonene sine. Detaljer fra klientenes *historier* - domene to - var heller ikke fokuset for denne studien. De kodene som steg fram av empirien som handlet mest om klientenes situasjon og prosess utelukket jeg fra den videre analysen slik jeg beskrev i avsnitt 4.2.3 og 4.3. Mine spørsmål og informantenes refleksjoner

konsentrerte seg i hovedsak om domene tre: *terapeutens* opplevelse i den aktuelle terapitimen og om domene fire: *terapeutens håndtering av den videre terapeutiske prosessen*.

Kategori 1 i min analyse av empirien peker på at emosjoner er underkommunisert av terapeuter i deres beskrivelse av deres indre dialog. Dette funn hører til i det tredje domene. Kategori 2 i min analyse av empirien viser hvilke situasjoner som kan oppleves "vanskelig" av terapeuter og på hvilken måte de oppleves utfordrende. Dette hører også med til det tredje domene. Men i den tredje kategori uttrykte informantene hvordan den indre dialogen hjalp dem å bevege seg videre i den terapeutiske dansen. Alle disse refleksjonene hører til i domene fire.

Jeg vil være enig med Rober i at det er betydningsfullt for den terapeutiske prosessen at terapeutens indre dialog gir plass til alle de stemmene som tar med perspektiver fra alle fire domener. Da blir refleksjonene mest kreative og åpne. Samtidig vil jeg si at jeg opplever domene fire som svært spennende i forhold til å forsøke å øke "awareness", både av meg selv som terapeut og som et utgangspunkt for å øke forståelse av andre terapeuters arbeid. Det vi faktisk velger å *gjøre* i terapien og våre begrunnelser for det gir oss et lite innblikk inn i våre egne refleksjoner rundt de tre øvrige domene. Domene fire forteller oss noe om hva slags syn vi har om mennesker, om problemer og om muligheter for endring (Dickerson 2010). Her vil terapeuters egenart bli synlig.

Det unike uttrykket til hver av mine informanter steg fram i empirien som kategori tre bygger på. Noen av terapeutene var opptatte av å dele deres indre dialog med klientene mens andre mente at det ikke var så hjelpsomt. Flere var enige om at det var best å være opptatte av klientens hypoteser om sitt liv og å utforske disse fremfor å lete etter svar eller formulere egne hypoteser. Noen var opptatte av å ha kontroll over sitt eget følelsesuttrykk, mens andre var mer opptatt av balanse i det man var transparent om, og å kunne skille mellom det private og det personlige. Flere hadde glede av å bruke musikkens metaforer til å beskrive deres måte å bevege seg med klientene. Den kunstneriske oppmerksomhet på hvordan å få til en terapeutisk dans ble uttrykt av flere. Flere hadde også ideer - forskjellige ideer - på hvordan å håndtere følelsen av at prosessen "går i stå". Det er mulig at det er en tolkning av meg når jeg sier at "under" alle disse vurderingene syntes det å være verdier, livsanskuelser eller teorier som den enkelte lot vise veien gjennom alle de mulige valg man kan ta som terapeut. Empirien peker i det minste på betydningen av disse betraktningene i terapeutenes veivalg.

Tom Andersens betraktninger ovenfor om hvordan "uroen" hans og etikken hans som sa at det ikke var greit å snakke *om* familien fremfor *til* dem viser også hvordan verdier kan vise vei i valget om "how to go on?" (Andersen 1991, 2002).

6.3.1 Egen forståelse av terapeutens responsive uttrykk i spørsmålet om "how to go on?"

Det som jeg nå har beskrevet av det som informantene gav uttrykk for i kategori tre er en del av deres *responsive* uttrykk i terapirommet. Det er den delen av den ikke-vitende posisjon som *handler og gjør*, selv om det skulle "bare" være å lytte. Frediani og Robers siste studie peker på at nybegynner familieterapeuter har en indre dialog som blant annet er opptatt av deres responsive uttrykk i terapien. De tenkte på hvordan de kunne bevege seg videre i landskapet med klientene. Studien viser også at familieterapeutene hadde mye selvkritikk og irritasjon over klientene i deres indre dialog. Å bli klar over hva som faktisk skjer i ens indre dialog er en forutsetning for å utvide egen forståelse. Men å bli klar over egne forståelser på egen hånd kan være vanskelig. Min informant Karl sa det slik:

Melder seg et behov for at noen utfør meg sjøl kan spørre meg om noe. Ehhh, for det óg setter i grunn i gang en prosess inni meg. Det er litt krevende dette å sette i gang alle disse prosessene med seg sjøl (1-3).

Martin Heidegger minnet oss om at det heller ikke er så lett å få øye på det som er så selvfølgelig for oss at vi ikke ser det lenger (Lock og Strong 2010:58). Derfor er det så viktig at familieterapeuter får anledning til å jobbe med *self-awareness* allerede under utdanningen og videre i deres arbeidshverdag. Jeg mener at teori og forskning om terapeutens opplevelse og rolle i terapien gir viktig kunnskap, men at det er vel så viktig at familieterapistudenter får jobbe med disse spørsmålene direkte i veiledningsgrupper og i kliniske settinger. Etter endt utdanning trenger terapeuter anledning i deres arbeidshverdag til å fortsette med kollegaveiledning og ekstern veiledning, også med fokus på sin egen person i terapirommet.

"Det er ikke mulig å ikke kommunisere" lærte vi av Gregory Bateson (Jensen og Ulleberg 2011:21). Da er alt vi er og gjør eller ikke gjør i terapirommet en del av vår kommunikasjon med klientene, en del av den terapeutiske dansen. Når jeg nå skriver om denne kategori om "how to go on?" blir jeg berørt og tenker med stor respekt på mine informanternes refleksjoner. De er svært forskjellige terapeuter som praktiserer på ulike vis. Deres mangfold inspirerer meg - ikke nødvendigvis til å ta de samme valgene som de tar, men til å fortsette å utvide mitt eget repertoar ved å se på andres måter å velge "how to go on?". For meg er dette mye mer

enn en enkel oppskrift på hva som fungerer - noe som dagens evidensbasert forskning kan få det til å virke som. Den terapeutiske prosessen er mye mer kompleks og vanskelig og vidunderlig enn det som kan skrives i en manual. Jeg vil avslutte dette drøftingskapittel med å løfte fram Tom Andersens ord om terapi og forskning:

Jeg skulle ønske at vi helt slutter å snakke om terapi og forskning som mennesketeknikk, og heller snakker om det som menneskekunst; kunsten å delta i bånd med hverandre. Om vi utelukkende begynte å bruke ordet "menneskekunst", hvordan ville det forhekse vår forstand og vårt liv? (Andersen 2002:330-331).

7 Avslutning

I dette avsluttende kapittel skal jeg oppsummere hvordan mine informanternes innspill har belyst min problemstilling for dette prosjektet. Deretter skal jeg nevne hvilke implikasjoner denne studien har for videre forskning.

7.1 Oppsummering av funn

Denne kvalitative studiens problemstilling var:

Hvilke indre dialoger fører norske familierapeuter i utfordrende samtaler og hvordan påvirker de indre dialogene den terapeutiske prosessen?

Jeg tok kontakt med fire familierapeuter som jobber i ulike sammenhenger i forskjellige deler av Norge. Jeg ba dem om å tenke på en samtale hvor klienten(e) hadde utfordret deres egne verdier på en eller annen måte. Familierapeutene visste at jeg ønsket å spørre om deres indre dialog under den selvvalgte samtalen. De visste også at jeg ville undersøke hva slags indre dialoger terapeuter fører, hvordan terapeuter forholder seg til den indre dialogen, og på hvilke måter den indre dialogen påvirker dem og den terapeutiske prosessen.

Alle informantene hadde tenkt på en bestemt terapeutisk samtale i forkant av de semi-strukturerte intervjuene. Alle informantene refererte til flere samtaler utover den ene som de hadde tenkt på innledningsvis. Informantene forklarte sin egen definisjon av begrepet "den indre dialog". Deretter beskrev de sin indre dialog under de terapeutiske samtalene. De gjengav sin indre dialog i noen tilfeller som direkte sitat. De fleste beskrivelser derimot var av sine egne tanker. I noen få tilfeller fortalte de om egne følelser i deres indre dialog. Det var fravær av de eksplisitte uttrykte følelsene som fanget min oppmerksomhet i deres beskrivelser. I hvor stor grad terapeuter brukte sin indre dialog til å bearbeide og legge merke til egne følelser under terapien var ikke noe jeg hadde noen bevisste hypoteser om i forkant av prosjektet.

Når informantene skulle beskrive de terapeutiske samtaler hvor de merket deres indre dialog viste det seg at samtalene handlet om parallelle livssituasjoner til sine klienter. Terapeutene nevnte også eksempler hvor ulikheten mellom klienten(e)s verdier og terapeutens verdier var tydelig for de. Jeg hadde en forventning om å høre om ulike verdier siden jeg hadde nevnt det i informasjons- og samtykkebrevet. Jeg var ikke forberedt på at alle informantene skulle

fortelle om samtaler hvor klientens historie lignet på et eller annet vis deres egen. Dette var overraskende funn for meg, men underbygget tidligere forskning (Jensen 2008).

Til slutt kom det fram i empirien at terapeutene brukte sin indre dialog til å velge hvordan de skulle bevege seg videre med klienten(e) i de terapeutiske samtalene. Jeg har brukt en *in vivo code* til å benevne hva terapeutene hadde indre dialoger om. De vurderte "how to go on?". Det kan synes som terapeutens verdier, livsanskuelse eller bestemte teorier hjalp dem å ta valg om veien videre. Ellers brukte de den indre dialog til å balansere mellom det private og det personlige og til å bestemme hvor mye de ville dele av sin indre dialog med klientene. Den indre dialogen kunne hjelpe dem hvis de opplevde at prosessen "gikk i stå" ved at de kunne reflektere over mulige steg. Et "steg" kunne også være å bli i det vanskelige. I noen tilfeller ble metaforer fra musikken brukt til å beskrive bevegelsene de forsøkte å få til. Jeg har beskrevet terapeutenes bevegelser og betraktninger som en del av en terapeutisk dans. Dette understreker det dialogiske - at det ikke er noe som man gjør alene, men prøver på i et samspill med den andre eller de andre. Terapeutenes indre dialog om "how to go on?" viste deres mangfoldighet og kreativitet. Det viste også at de hadde adgang til et dialogisk refleksjonsrom i sin egen indre dialog.

Ut i fra empirien fant jeg fram til relevant teori og forskning. Jeg har presentert tanker om den indre dialog slik Tom Andersen (1991, 2002) og Peter Rober m.fl. (1999, 2005, 2008, 2008a, 2008b, 2010, 2011, 2016) har skrevet om den. Jeg har sett på terapeutens emosjoner og hvordan emosjoner kan påvirke den terapeutiske prosessen slik Paolo Bertrando (2007, 2009, 2014, 2015) har skrevet om. Jeg har løftet fram Per Jensens forskning (2008) om parallelle forbindelser og verdier i terapirommet. Jeg har også sett på begrepet den ikke-vitende posisjon i familierapi.

Underveis i denne studien har jeg blitt opptatt av terapeutens emosjoner. Jeg ser behovet for å øke min egen "awareness" av dominante og tause emosjoner. Jeg ser at en økt bevissthet om den emosjonelle tonen i det relasjonelle rommet i terapien kan øke muligheten til å innta andre emosjonelle posisjoner. Med tanke på at nettopp "vanskelige" emosjoner som selvkritikk og irritasjon rettet mot klienten(e) er så fremtredende hos nye familierapeuter vil øvelse i å innta en annen emosjonell posisjon være nyttig. Den indre dialogen kan være det dialogiske rommet hvor egne samtaler fra de fire domeneene kan få spillerom og hjelpe terapeuten å vurdere flere alternative steg i den terapeutiske dansen.

Videre tenker jeg at oppmerksomhet på parallelle forbindelser til klienten og ulike verdier kan være nyttig for terapeuter å reflektere over. Disse samtalene vil kunne gi gode caser for både kollegaveiledning og eksternveiledning. Poenget er å sjekke i hvor stor grad man kan være nysgjerrig overfor klienten(e)s annerledes - men like - historier. I tillegg til dette gir det terapeutene en anledning til å utvide egne forforståelser.

Til slutt vil jeg prise mangfoldigheten som kom til uttrykk i mine informaners måte å velge "how to go on?" i den terapeutiske dansen. Jeg merket i meg selv en bevegelse fra å søke hva og hvem jeg var enig med til en større aksept for vår forskjellighet. Jeg går videre med en større trygghet i at en ikke-vitende posisjon slik jeg først forstod den ikke er mulig å oppnå og heller ikke er ønskelig for meg. Jeg ser at en ikke-vitende posisjon som også tar på alvor terapeutens responsive part i det dialogiske møtet gir mening for meg. Jeg ser også at når mine informanter handlet ut i fra deres egenart, livsanskuelse eller verdier ble deres terapeutiske dans med klienten(e) fascinerende og inspirerende til mitt videre kliniske arbeid.

7.2 Overførbarhet til andre sammenhenger

Terapeuter og andre profesjonelle som jobber med forhold med ulik grad av ansvar eller makt vil kunne kjenne seg igjen i vurderinger som går på hvor transparente de skal være med sine egne tanker og følelser. Funnene fra denne studien i forhold til emosjoner, parallelle forbindelser, verdier og valg for veien videre vil være tematikk som har betydning for en stor gruppe profesjonelle i "hjelpe-yrker".

7.3 Svakheter ved denne studien

Det må nevnes noen sider ved dette prosjektet som kunne ha blitt gjort annerledes og som kunne ha styrket studien. For det første hadde det muligens styrket studien om flere av mine informanter var ukjente for meg i utgangspunktet. Vårt kjennskap til hverandre og/eller rolle overfor hverandre som var noe annet enn forsker-informant har vært en del av konteksten. Om vårt forhold til hverandre har gjort dem mer eller mindre transparent enn de ellers ville ha vært er vanskelig å si.

For det andre kunne jeg ha bedt informantene om å ha tatt opp et opptak av en terapisaamtale enten på lydbånd eller video. I noen deler av intervjuene var samtalene mindre konkrete fordi vi ikke holdt oss til kun én konkret terapitime.

Det kan ha begrenset empirien at jeg har bedt informantene å tenke på en terapisaamtale hvor deres verdier var utfordret på en eller annen måte. Som jeg har forklart tidligere hadde jeg en tanke om at informantenes indre dialog ville være mer tilgjengelig for dem i utfordrende samtaler. Men det kan også ha gjort det vanskeligere for dem å snakke om deres indre dialog (fokus på det utfordrende), eller ha begrenset bredden jeg kunne ha fått i empirien hvis jeg ikke hadde innskrenket til bestemte samtaler.

Dette var noen svakheter jeg har tenkt på i etterkant av gjennomføringen av denne studien. Nå vil jeg peke på andre forskningsmuligheter i forlengelsen av denne studien.

7.3 Implikasjoner for fremtidig forskning

Når jeg ser på funnene i denne studien ser jeg muligheter for videre forskning ut i fra hver av de tre kategoriene. De skal jeg presentere nå.

Den første kategorien fokuserte på terapeuters bevissthet rundt egne emosjoner. Jeg har løftet fram flere hypoteser om hvorfor dette var underkommunisert i empirien. En studie om terapeuters syn på og håndtering av egne emosjoner under terapeutiske samtaler ville være et bidrag til en større språkliggjøring av tematikken. Videre kunne man utforske *hvordan* terapeuter endret deres emosjonelle posisjon i terapeutiske samtaler.

Den andre kategorien løftet fram parallelle livssituasjoner og ulike verdier i terapirommet. Jeg er nysgjerrig på hvordan *klienter* tenker om terapeutens livssituasjon eller verdier i terapirommet. Mener klienter at terapeutens tidligere erfaringer eller verdier har betydning for terapien både når det gjelder alliansen og prosessen? Er verdigrunnlag noe som påvirker valg av terapeut? Mandag, 22. februar 2016 hadde Vårt Land en artikkel om at "folk fra "æreskulturer" søker heller hjelp for familieproblemer hos religiøse ledere eller storfamilie" enn hos det offentlige familievernet (Lindvåg, A.W.H. 2016, 22. februar: 6-7). Et klientperspektiv på fordeler og ulemper av å oppsøke terapeuter som har liknende - eller ulike verdier kunne være interessant.

Jeg har pekt på betydningen av å øke terapeutens *self-awareness* i denne studien. Men hvordan skal det gjøres? Forskjellige utdanningsinstitusjoner har valgt måter å jobbe med denne tematikk. Rober nevner et par utdanningsprogram med fokus på terapeutens person (2016:2). En interessant studie ville være å sammenligne familieterapistudentens perspektiver på deres egne utvikling som terapeuter etter å ha gjennomført de ulike programmene.

Jeg har valgt å bruke Grounded Theory i denne studien. Jeg tenker at dette feltet med våre indre og ytre dialoger i konteksten av terapi hadde vært velegnet til å forske på ved bruk av aksjonsforskning. Aksjonsforskning tar det dialogiske på alvor. Alle involverte er sammen om å samskape prosessen og forskningen. Dette kunne gi spennende refleksjoner og empiri når det gjelder våre indre og ytre dialoger.

Etterord

- min indre dialog med Miroslav Volf (Volf 1996) - del 2

- Nå har du fortalt meg mye fint, sa han. Dette er en fin omfavnelse.
- Er det det vi gjør nå? Er vi i omfavnelsen du snakket om? spurte jeg.
- Ja, det var den tredje bevegelsen - alt det vi nå har delt med hverandre.
- Men du sa at det var fire bevegelser?
- Ja, sa han og reiste seg. Den kommer nå. Vi må åpne våre armer og sette hverandre fri.
- Hva? Er den fjerde bevegelsen å slippe hverandre? Men hva med alt det vi har delt, da mister vi det, gjør vi ikke?
- Nei, da vet vi at omfavnelsen var ekte og ikke et fengsel, hverken for deg eller for meg.
- Hm... Kanskje jeg skjønner... Men du, kan ikke jeg bare gi deg et ord før jeg slipper deg.
- Selvfølgelig.
- Jo, jeg tenker på takknemlighet. Det har vært så berikende dette her og jeg er så takknemlig for alle som jeg har møtt underveis. Akkurat nå tenker jeg på han Per (Jensen), veilederen min. Han ville du ha likt! Han var så oppmuntrende og så lærte jeg mye av han. Han er sånn som deg, vet du - skriver bøker og sånn. Men det går an å snakke med han for det! Han var ganske alminnelig - og veldig snill! Ikke "høg på pero" som min bestemor ville sagt! I det hele tatt har jeg hatt mange fine lærere og forelesere under denne utdanningen synes jeg. Han Lennart (Lorås), som er klasselæreren, han har vært så opptatt av at vi skal komme oss igjennom dette studiet alle sammen. Han er jo helt enestående til å legge til rette og peke på resurser og sånn. Så tenker jeg selvfølgelig på alle de som jeg har gått på utdanningen med i 4 år nå. De er gode folk de! Vi er litt opptatte av de samme tingene, vet du, så det er lett å like de. Jammen har jeg lært litt av hvert av å være i veiledningsgruppe og PPU-gruppe og praksis og på teater og ute og spise med de. Vi har grått sammen og ledd sammen og jeg har nok vært ganske irritert på dem også innimellom... Kanskje litt som en familie? Å, familie, ja! De må jeg ikke glemme. De er de viktigste, vet du. Det er ingenting som kan måle seg med å komme hjem til de. Jeg tror de har holdt meg litt på jorda - grounded, rett og slett! Det minner meg om tilknytningsteori - de er virkelig der jeg kjenner at jeg hører til her i verden. Hos Torstein, med Isak og Victoria. Så ja, jeg er veldig takknemlig.
- Det forstår jeg - det var litt av en tale det!
- Jeg vet. Og jeg kunne sikkert ha sagt mye mer, men jeg tror det holder. Jeg begynte med "glede" og avslutter med "takknemlighet". Men du - ja, nå er du ganske tålmodig altså - kan

ikke det siste jeg sier til deg - i hvert fall i denne omfavnelse - være et dikt? Så skal jeg gi slipp.

- Fyr løs.

- Flott. Diktet peker framover med håp:

Det er den draumen me ber på
at noko vidunderleg skal skje,
at det må skje -
at tidi skal opna seg
at hjarta skal opna seg
at dører skal opna seg
at berget skal opna seg
at kjeldor skal springa -
at draumen skal opna seg,
at me ei morgonstund skal glida inn
på ein våg me ikkje har visst um
- Olav H. Hauge (Hauge 1998:45)

Litteraturliste

Andersen, T. (1991). *The Reflecting Team: Dialogues and Dialogues About the Dialogues*. New York: W. W. Norton & Company.

Andersen, T. (2002). Et samarbeid, av noen kalt psykoterapi. I: M.H. Rønnestad og A. von der Lippe (red.). *Det kliniske intervjuet*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Anderson, H. (1997). *Conversation, Language, and Possibilities. A Postmodern Approach to Therapy*. New York: Basic Books.

Anderson, H. (2005). Myths About "Not-Knowing". *Family Process*, 44 (4): 497-504. doi: 10.1111/j.1545-5300.2005.00074.x

Anderson, H. (2012). Collaborative Relationships and Dialogic Conversations: Ideas for a Relationally Responsive Practice. *Family Process*, 51 (1): 8-24. doi: 10.1111/j.1545-5300.2012.01385.x

Bertrando, P. (2007). *The Dialogical Therapist*. London: Karnac Books.

Bertrando, P. (2009). Emotional positioning and the therapeutic process. *Context*, 107(December 2009):17-19.

Bertrando, P. (2015). *Emotions and the Therapist: A Systemic-Dialogical Approach*. London: Karnac Books.

Bertrando, P. og Arcelloni, T. (2014). Emotions in the Practice of Systemic Therapy. *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy*, 35:123-135. doi: 10.1002/anzf.1051

Bokmålsordboka (2015). Induksjon. I Bokmålsordboka. Hentet 20. mars 2016 fra http://www.nob-ordbok.uio.no/perl/ordbok.cgi?OPP=induktiv&ant_bokmaal=5&ant_nynorsk=5&bokmaal=+&ordbok=bokmaal.

Børli, H. (2000). *Hans Børli's beste dikt 1945 - 1972*. Oslo: H. Aschehoug & Co.

Cappelen Damm norsk ordbok (2014). Tabula rasa. I iFinger. Hentet 20. mars 2016 fra <http://infopicnic.cloudapp.net/?c=mz6dz257b>.

Charmaz, K. (2014). *Constructing Grounded Theory*. 2. utg. London: Sage Publications Ltd.

Dickerson, V.C. (2010). Positioning Oneself Within an Epistemology: Refining Our Thinking About Integrative Approaches. *Family Process*, 49 (3):349-368. doi: 10.1111/j.1545-5300.2010.01327.x.

Frediani, G. og Rober, P. (2016). What Novice Family Therapists Experience During a Session... A Qualitative Study of Novice Therapists' Inner Conversations During the Session. *Journal of Marital and Family Therapy*, doi:10.1111/jmft.12149. (Artikkelen er foreløpig kun publisert på nett (20.01.16) men kommer i JMFT).

Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforlaget.

Gynnild, A. (2014). Introduksjon til grounded theory. I: E. Hjalmlhult, T. Giske og M. Satinovic (red.). *Innføring i grounded theory*. Oslo: Akademika Forlag.

Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet. En innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. 5. utg. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.

Hauge, O.H. (1998). *Det er den draumen*. Oslo: Det norske samlaget.

Hjalmlhult, E. (2014). Å identifisere hovedutfordring til deltakerne - nøkkelen til hele teorien? I: E. Hjalmlhult, T. Giske og M. Satinovic (red.). *Innføring i grounded theory*. Oslo: Akademika Forlag.

Jensen, P. (2008). *The Narratives Which Connect ... A Qualitative Research Approach to the Narratives Which Connect Therapists' Personal and Private lives to their Therapy Practices*. London: University of East London in Conjunction with the Tavistock Clinic. (Doctorate of Systemic Psychotherapy)

- Jensen, P. (2009). *Ansikt til ansikt. Kommunikasjons- og familieperspektivet i helse- og sosialarbeid*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Jensen, P. (2015). *Grounded Theory (GT). Empiribasert teoriutvikling*. Oslo: Diakonhjemmet Høgskole. Powerpoint-presentasjon. Gjengitt med tillatelse fra forfatteren.
- Jensen, P. og Ulleberg, I. (2011). *Mellom ordene. Kommunikasjon i profesjonell praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Johnsen, A. og Torsteinsson, V.W. (2012). *Lærebok i familieterapi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Lindvåg, A.W.H. (2016, 22. februar). Velger ham foran familievernet. *Vårt Land*.
- Lock, A. og Strong, T. (2010). *Social Constructionism: Sources and Stirrings in Theory and Practice*. New York: Cambridge University Press.
- Løgstrup, K.E. (1997). *The Ethical Demand*. Notre Dame: University of Notre Dame Press.
- Orange, D.M., Atwood, G.E. og Stolorow, R.D. (1997). *Working Intersubjectively. Contextualism in Psychoanalytic Practice*. New York: Routledge.
- Pidgeon, N. (1996). Grounded Theory: Theoretical Background. I: J.T.E. Richardson (red.). *Handbook of Qualitative Research Methods for Psychology and the Social Sciences*. Leicester: British Psychological Society.
- Pidgeon, N. og Henwood, K. (1996). Grounded Theory: Practical Implementation. I: J.T.E. Richardson (red.). *Handbook of Qualitative Research Methods for Psychology and the Social Sciences*. Leicester: British Psychological Society.
- Rober, P. (1999). The Therapist's Inner Conversation in Family Therapy practice: Some Ideas About the Self of the Therapist, Therapeutic Impasse, and the Process of Reflection. *Family Process*, 38 (2): 209-228. doi: 10.1111/j.1545-5300.1999.00209.x

Rober, P. (2005). The Therapist's Self in Dialogical Family Therapy: Some Ideas About Not-Knowing and the Therapist's Inner Conversation. *Family Process*, 44 (4): 477-495. doi: 10.1111/j.1545-5300.2005.00073.x

Rober, P. (2008). The Therapist's Inner Conversation in Family Therapy Practice: Struggling with the complexities of therapeutic encounters with families. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 7 (4): 245-261. doi: 10.1080/14779757.2008.9688471

Rober, P. (2010). The Interacting-Reflecting Training Exercise: Addressing the Therapist's Inner Conversation in Family Therapy Training. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36 (2): 158-170. doi: 10.1111/j.1752-0606.2010.00192.x

Rober, P. (2011). The therapist's experiencing in family therapy practice. *Journal of Family Therapy*, 33 (3): 233-255. doi: 10.1111/j.1467-6427.2010.00502.x

Rober, P., Elliott, R., Buysse, A., Loots, G. og De Corte, K. (2008a). What's on the therapist's mind? A grounded theory analysis of family therapist reflections during individual therapy sessions. *Psychotherapy Research*, 18 (1): 48-57. doi: 10.1080/10503300701324183

Rober, P., Elliott, R., Buysse, A., Loots, G. og De Corte, K. (2008b). Positioning in the Therapist's Inner Conversation: A Dialogical Model Based on a Grounded Theory Analysis of Therapist Reflections. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34 (3): 406-421. doi: 10.1111/j.1752-0606.2008.00080.x

Seikkula, J. og Arnkil, T.E. (2013). *Åpen dialog i relasjonell praksis. Respekt for annerledeshet i øyeblikket*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Shotter, J. (2015). Tom Andersen, Fleeting Events, the Bodily Feelings They Arouse in Us, and the Dialogical: Transitory Understandings and Action Guiding Anticipations. *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy*, 36 (1): 72-87. doi: 10.1002/anzf.1087

Stengel, R. (2009). *Mandela's Way: Fifteen Lessons on Life, Love, and Courage*. New York: Crown Publishers.

Stern, D.N. (2004). *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. New York: W.W. Norton & Company.

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

Tranøy, K. E. og Malt, U. (2015, 4. august). Empiri. I Store norske leksikon. Hentet 21. januar 2016 fra <https://snl.no/empiri>.

Ullmann, L. (2015). *De urolige*. Oslo: Forlaget Oktober.

Vedeler, A.H. (2007). Den bekymrede vandringsmannen. John Shotter om Tom Andersen i samtale med Anne Hedvig Vedeler. *Fokus på Familien*, 35 (3):166-177. Hentet fra Idunn.

Volf, M. (1996). *Exclusion and Embrace*. Nashville: Abingdon Press.

Vedlegg

Vedlegg 1: Godkjenning av NSD

Vedlegg 2: Informasjons- og samtykkebrev

Vedlegg 3: Intervjuguiden

Vedlegg 4: Utdrag av transkribering

Vedlegg 5: Bilder av analyseprosessen

Vedlegg 6: Oversikt over kategorier med subkategorier og sub-subkategorier

Vedlegg 1

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



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

Per Jensen

Institutt for sosialt arbeid og familierapi Diakonhjemmet Høgskole AS

Postboks 184 Vinderen

0319 OSLO

Vår dato: 28.04.2015

Vår ref: 42870 / 3 / HIT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 20.03.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

42870	<i>Samtaler med seg selv og med den andre: Terapeuters indre dialog og hvordan den påvirker den terapeutiske prosessen</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Diakonhjemmet Høgskole AS, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Per Jensen</i>
Student	<i>April Holten</i>

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

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

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

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

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.06.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Hildur Thorarensen

Kontaktperson: Hildur Thorarensen tlf: 55 58 26 54

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

Avdelingskontorer / District Offices

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

Vedlegg 2

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet i forbindelse med masteroppgave i familierapi og systemisk praksis

Prosjekt: Samtaler med seg selv og med den andre: Terapeuters indre dialog og hvordan den påvirker den terapeutiske prosessen.

Student / forsker: April J. O. Holten

Veileder: Per Jensen

Studiested: Diakonhjemmet Høgskole i Oslo.

Studieretning: Mastergrad i familierapi og systemisk praksis.

Bakgrunn og hensikt: Dette prosjektet skal samle inn data om terapeuters' indre dialog under samtaler i en familierapisetting, og terapeuters' tanker om den indre dialogens virkning på den terapeutiske prosessen. Hensikten med prosjektet er 3 delt:

1. Å lære mer om hvilke typer indre dialoger terapeuter fører, og særlig når terapeuters' verdier er utfordret av klienten(e)s historier.
2. Å lære mer om hvordan terapeuter forholder seg til sin indre dialog.
3. Å lære mer om på hvilke måter terapeuter erfarer at den indre dialogen påvirker dem og den terapeutiske prosessen.

Jeg ønsker å intervju 4 familierapeuter om denne tematikken. Du som får dette brevet inviteres inn som en deltaker i dette prosjektet fordi du har en relevant praksis og kan si noe om det jeg vil utforske.

Hva innebærer deltakelse ved prosjektet?

I denne kvalitative forskningen ønsker jeg å intervju hver terapeut en gang og intervjuet skal ha en varighet på 45 – 60 minutter. Som forberedelse til intervjuet ønsker jeg at terapeutene skal ha tenkt på en bestemt terapeutisk samtale hvor klienten(e) gav uttrykk for noe som utfordret terapeutens egne verdier. Jeg ønsker at terapeutene skal ha notert det de husker av sin indre dialog under samtalen. Terapeutene skal *ikke* notere personidentifiserende opplysninger om klienten(e). Terapeutens notater vil være utgangspunkt for noe av vårt intervju. Intervjuene vil bli tatt opp på lydbånd. Intervjuene vil bli transkribert. Dette vil være dataene som vil bli bearbeidet av forskeren og analysert ved bruk av analysemetoden "Grounded Theory". Intervjuene skal gjennomføres i løpet av mars – desember 2015.

Forskerens forpliktelser overfor deltakere:

Alle personopplysninger om deltakerne skal behandles konfidensielt under hele prosjektet. Kun studenten – og eventuelt veilederen ved behov – vil ha adgang til personopplysninger. Alle deltakerne skal anonymiseres i den ferdige teksten slik at det ikke vil være mulig å identifisere enkelte personer eller arbeidssteder. Navneliste med personopplysninger og koblingsnøkkelen til det øvrige dataene skal oppbevares adskilt og nedlåst. Når masteroppgaven er levert og blitt bedømt (planlagt juni 2016) vil alle opptak og konfidensielle personopplysninger bli slettet. Deltakere kan trekke seg fra prosjektet når som helst og uten redegjørelse. Da blir deres bidrag tatt ut av prosjektet og opptak slettet. Deltakerne kan ta kontakt med meg eller min veileder med spørsmål til prosjektet. Se kontaktinformasjon nedenfor.

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

Samtykke til deltakelse i prosjektet:

Jeg håper du finner dette interessant og vil stille deg positiv til å delta! Du kan kontakte meg per telefon, mail eller ved å returnere vedlagte samtykkeskjema dersom du ønsker å delta.

Med vennlig hilsen,

April Holten
Marie Hamsunsvei 34, 2407 Elverum
Mob: 976 00 215
E-post: april.holten@gmail.com

Veileder: Per Jensen
Diakonhjemmet Høgskole
Mob: 926 41 795
jensen@diakonhjemmet.no

Samtykke til deltakelse i prosjektet:

Jeg har lest informasjonsbrevet og samtykker i å bli intervjuet i forbindelse med masteroppgave i familierapi og systemisk praksis v/ April Holten.
Prosjektet har arbeidstittel: Samtaler med seg selv og med den andre: Terapeuters indre dialog og hvordan den påvirker den terapeutiske prosessen.

Navn: _____

Fødselsår: _____ Antall års erfaring som familierapeut: _____

Arbeidssted: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

E-post: _____

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om prosjektet og vil overholde de nevnte etiske hensyn.

(Signert av forsker, dato)

Vedlegg 3

Intervjuguide – 1. intervju

Innledning: Kort gjentakelse av det som står i info- og samtykkebrevet og takk for villigheten til å delta.

Forskningsspørsmål 1: Hvilke *typer* indre dialog fører terapeuter under familierapeutiske samtaler i en norsk kontekst?

Intervjuspørsmål:

Innledning til tematikken: Du har sett at dette prosjektet skal handle om de indre dialoger som terapeuter fører. Til å begynne med vil jeg gjerne vite noe om hva slags indre dialoger terapeuter har mens de snakker med mennesker. Jeg er ut etter å forstå hvilke *typer* dialoger terapeuter fører med seg selv.

- Hva tenker du på når du hører uttrykket ”indre dialoger”?
- Når du tenker på din egen praksis, er din indre dialog noe du legger merke til? Og i så fall, hvordan legger du merke til den?
- Jeg har bedt deg tenke på en bestemt terapeutisk samtale som du har hatt hvor klienten(e) gav uttrykk for noe som var i strid med eller utfordret dine egne verdier. Jeg har også bedt deg om å notere ned det du husker av din indre dialog under den samtalen. Kan du fortelle meg først om samtalen du hadde - men uten å tilkjenne noen personidentifiserende opplysninger om klienten(e)?
- Kan du fortelle meg det du husker av din indre dialog under samtalen?
- Hva vil du kalle det som du gir uttrykk for nå? Hva slags indre dialog vil du si det var? Hva vil du si denne indre dialogens hensikt var i øyeblikket?

Forskningsspørsmål 2: Hvilke *virksomheter* har den indre dialogen på terapeuten?

Intervjuspørsmål:

Innledning til tematikken: Nå vil jeg gjerne vite noe om hvordan den indre dialogen påvirker terapeuter, den *virksomheten* den har.

- Kan du huske hvordan du følte deg da sa til deg selv....?
- Når du sa ... til deg selv, hvilken virksomhet hadde det på hvordan du hadde det i øyeblikket?

Forskningsspørsmål 3:

Hvordan *håndterer* terapeuten den indre dialogen?

- Deler terapeuten sin indre dialog med klienten(e)? I så fall på hvilken måte?
- Holder terapeuten sin indre dialog for seg selv? I så fall på hvilken måte?
- Dersom terapeuten opplever at hun/han ”går i stå” eller er usikker på hvordan han/hun skal fortsette samtalen, hva gjør terapeuten da?
- Hvilke typer indre dialog hjelper terapeuten å bevege seg videre med klienten(e) på en hensiktsmessig måte?
- Hvilke typer indre dialog hindrer terapeuten til å bevege seg videre med klienten(e) på en hensiktsmessig måte?

Intervjuspørsmål:

Innledning til tematikken: Nå vil jeg gjerne vite noe om hva terapeuter ”gjør” med sin indre dialog, hvordan de *håndterer* den.

- I den samtalen du har fortalt meg om nå, og med den indre dialogen som du har beskrevet kan du fortelle meg om du fortalte klienten noen av dine tanker? Husker du hva du sa?
- Var det ting som du har fortalt meg nå at du tenkte på som du IKKE sa til klienten? Hva ”skjedde” med de tankene?
- Var det noen tidspunkter under denne samtalen at du følte at du ”gikk i stå” eller ble usikker på hvordan å gå videre i samtalen? I så fall, hva tenkte du da? Hva gjorde du da?

- Hvis vi tenker på din praksis tatt under ett nå: er det indre dialoger, noe du sier til deg selv som HJELPER deg i situasjon der du kan føle deg usikker eller ”stuck”?
- Er det indre dialoger som HINDRER deg i å gå videre i samtalen som du kan tenke på?

Forskningsspørsmål 4: Hvordan mener terapeuten at den indre dialogen påvirker den terapeutiske prosessen?

Intervjuspørsmål:

Innledning til tematikken: Nå er jeg nysgjerrig på hvordan terapeuter mener den indre dialogen påvirker den terapeutiske prosessen eller relasjonen.

- Hva tenker du om det? Tror du at din indre dialog påvirker det som skjer i terapirommet? På hvilken måte?

Avrundning: Jeg spurte ikke noe om din bakgrunn innledningsvis. Men jeg vil gjerne vite om det er noe ved deg (utdanning, alder, erfaring...) som du mener har hjulpet deg å bli mer bevisst din indre dialog?

Er det noe jeg ikke har spurt deg om som du gjerne vil legge til?

Kort informasjon om hvordan de kan kontakte meg ved eventuelle spørsmål og takk for intervjuet.

Vedlegg 4

Å tenke: "Skal ha! Skal ha!"

Å lure på hvordan å møte det?

Å spørre seg selv: hvordan skal jeg møte dette her?

Å lure på hvordan å møte egne følelser

Å kjenne på egen aggresjon

Å puste

Å bli oppmerksom på pusten sin

Å bli oppmerksom pusten mer på automatikken

Å setter seg på hendene

Å holde rundt stillheten

Å sette seg på hendene for å samle seg

Å ikke være sikker på om det var en indre stemme eller automatikk

Å tenke: "Nå må du samle deg, Yvonne!"

Å klare det

Å henvende seg til Pappa og A

Å spørre om tematikk Å si litt

Å sette i gang med "skal ha-perspektivet"

Å ikke bli sett

Å ikke bli hørt

Å gå tilbake til far

Å spørre etter tanker

Å innrømme at den andre har rett

Å spørre etter tanker

Å kjenne de uvante bekreftelser

Å tenke: "Jamen, har jeg klart å finne roen i meg selv"

Å tenke: Jeg har gjort noe som gjorde at det aggressive senket seg.

vet du, om disse måkene: (med "måkestemme") Skal ha! Skal ha!

A: m m

Y: Uh.... og da, hvordan møte det da?

A: m

Y: Hvordan møte det?

A: m. Var det den, var det det spørsmål du hadde i deg?

Y: Det, ja. Hvordan

A: Ja.

Y: skal jeg møte dette her? Hvordan skal jeg

A: ja

Y: møte min, min, for jeg ble jo aggressiv!

A: Ja.

Y: I møte.. med dem. Og da var det....(puster ut) puste og bli oppmerksom på pusten din.

A: Kan du huske at du sa det til deg selv? Eller at du..

Y: Nei, det gikk bare,

A: bare gjorde..

Y: det er nok mer på automatikken, at jeg...ja, ja. Og jeg setter meg på hendene

A: Ja?

Y: når jeg skal holde rundt denne, skal holde rundt stillheten. Men jeg gjorde nok det også da. Jeg satte meg på hendene for å samle meg.

A: mhm

Y: Ja. Så det var ah,.. om det var min indre stemme som sa det eller om det bare gikk på refleksen det var at: Nå må du samle deg, Yvonne!

A: m

Y: Rett og slett altså.

A: mhm.

Y: Ja. Mhm. Uhm....så klarte, eh.. igjen så var det dette her å henvende meg til Pappa

A: m

Y: og, og A...

A: mhm

Y: og.. da va.. hva.. hva vil dere ta opp i dag?

A: mhm

Y: Og så fikk bare Pappa sagt litte granne og så satte

A... i gang med.. hehe, "skal ha-

A: mhm

Y: -perspektivet". Blir ikke sett, blir ikke hørt. Uhm..... og, og tilbake til Pappa. Hva tenker du om det hun sier? Jo, men hun nok har mye rett i det hun sier.

Ahh.., og hva tenker du når Pappa sier det?

A: m

Y: Ja, det er veldig uvant at Pappa bekrefter meg nå.

A: m

Y: Ahh, ok. Jamen da har jeg klart, he, har du kl.., da har jeg klart å gjøre, finne roen i meg selv

A: mhm

Y: og gjort noen ting sånn at den derre høye.. aggressive måten å snakke på.. senket seg.

A: mhm

76. Å lure på hvordan å møte dette? (3-9)

77. Å spørre seg selv: hvordan skal jeg møte dette her? (3-9)

78. Å lure på hvordan å møte egne følelser (3-9)

79. Å kjenne på egen aggresjon (3-9)

80. Å puste (3-9)

81. Å bli oppmerksom på pusten sin (3-9)

82. Å setter seg på hendene (3-9)

83. Å holde rundt stillheten (3-9)

84. Å sette seg på hendene for å samle seg (3-9)

85. Å tenke: "Nå må du samle deg, Yvonne!" (3-9)

87. Å spørre etter tanker (3-9)

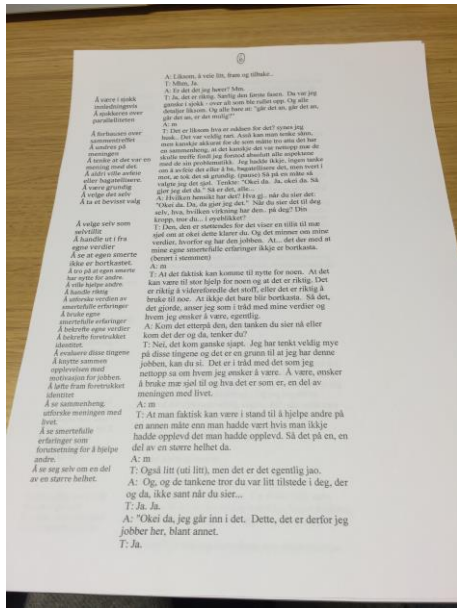
88. Å spørre etter tanker (3-9)

89. Å tenke: "Jamen, har jeg klart å finne roen i meg selv" (3-9)

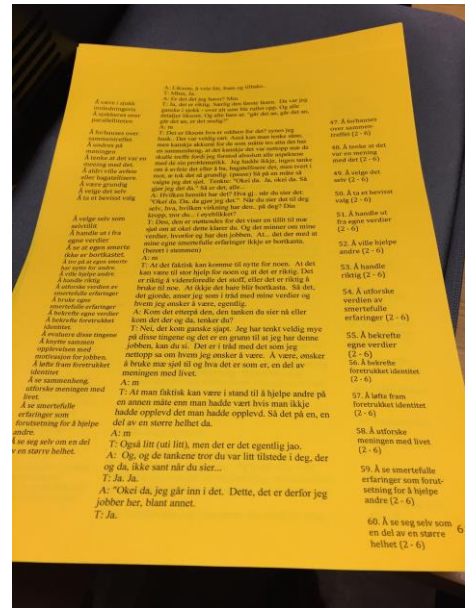
90. Å tenke: Jeg har gjort noe som gjorde at det aggressive senket seg. (3-9)

Å kjenne lettelse	Y: Ja. A: Hva skjer med deg da? Y: Det er en lettelse.	91. Å kjenne lettelse (3-10)
Å lure på om man er konfliktsky	A: m Y: Det er en lettelse. Men det som jeg tenker på nå da A: mhm? Y: Uh, det er jo, eh.. er jeg konfliktsky?	92. Å lure på om man er konfliktsky (3-10)
Å bli oppmerksom på det nå i samtalen	A: mhm Y: Det ble jeg plutselig oppmerksom på nå. A: hm!	93. Å evaluere at man ikke er konfliktsky (3-10)
Å evaluere at man ikke er konfliktsky Å minnes konfliktnivået i sin andre jobb Å bekrefte seg selv Å bli opptatt av mening Å gi rom for sinne	Y: Uh, tenker jeg, nei, det er jeg ikke. For gjennom den andre jobben min så hehe, så går det veldig varmt for seg inni mellom. A: mhm Y: Ahh, så det er jeg ikke. Men, jeg.. blir opptatt av at skal det ha en mening.. å, å være i et sånt terapeutisk rom A: mhm Y: så skal det være rom for sinne	94. Å bekrefte seg selv (3-10) 95. Å bli opptatt av mening (3-10) 96. Å gi rom for sinne (3-10)
Å gi rom for følelsmessige reaksjoner Å tenke: hvordan å snakke sammen slik at begge føler de blir hørt Å tenke det ganske fort Å etterspør tanker Å gi A rett	A: mhm Y: og de følelsmessige reaksjonene, men min, min oppgave blir jo hvordan kunne snakke om de på en måte hvor begge parter føler at de blir hørt da. A: mhm. Y: Og det, det, det kom ganske raskt. A: m Y: Og Pappa når du hører A... si sånne ting, hv-hva tenker du om det? Jo, det, det er, stemmer det. Det kan være riktig. A: m	97. Å gi rom for følelsmessige reaksjoner (3-10) 98. Å tenke: hvordan å snakke sammen slik at begge føler de blir hørt (3-10)
Å fortelle at datteren ikke alltid hører på han Å vurdere at det var rom for det vanskelige Å konkludere at man ikke er konfliktsky Å være opptatt av hvordan å romme sinne	Y: Men det er ikke bestandig hun hører på meg. A: m Y: Så, så det var, det var rom for det. A: m Y: Nei, så jeg tenker jeg er nok ikke konfliktsky. A: m Y: Men jeg er mer opptatt av, hvordan romme sinne, sinne (og sinnetaken..) ja. Hm. A: Har jeg fått omtrent det du vil fortelle meg nå av den samtalen eh, eller det mye mer nå som du hadde tenkt som en del av den his.. lille historien om deg i møte med denne familien? Y: Det er en ting til. A: Ok?	99. Å vurdere at det var rom for det vanskelige (3-10) 100. Å konkludere at man ikke er konfliktsky (3-10) 101. Å være opptatt av hvordan å romme sinne (3-10)
Å tenke på en ting til	A: Ok?	
Å ha en siste samtale Å få en avlysning Å få vite at det har vært forferdelig Å høre om datterens utagering	Y: Og det er atta.. vi skulle ha en siste samtale før sommerferien. Ahh, og da sender Pappaen en sms til en med-terapeuten min og at ehh, vi kommer ikke. Og det har vært helt forferdelig i helgen. Hun har knust tv'en på rommet sitt. Hun har vært veldig utagerende. A: m Y: Og det som jeg da tenkte på... og som jeg skrev tilbake i sms til.. med-studenten min da: Hva er det som gjør at jenta er så sinna? A: m m	102. Å lure på hva det er som gjør jenta så sinna (3-10)
Å lure på hva det er som gjør jenta så sinna Å gå etter diagnosen.	Y: Hvordan.. ikke sant, da gikk jeg etter diagnosen.	

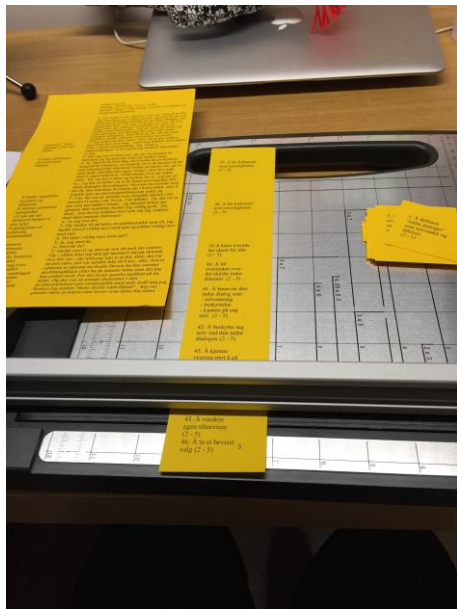
Å lure på diagnose Å ikke ville lete etter diagnose Å lure på de voldsomme kreftene Å lure på eget bidrag Å lure på den type uttrykk	A: m m Y: Har hun en eller annen diagnose? Eh, nei, det er ikke den veien jeg vil gå. Men, men hva, hva er det som gjør at kreftene blir så voldsomme da? A: m Y: At de, disse uttrykksformene kommer? Er det noe jeg og vi har bidratt med at det ble, ble sånn? Et sånt type uttrykk? A: m m Ja?.. Hm.	103. Å lure på diagnose (3-11) 104. Å ikke ville lete etter diagnose (3-11) 105. Å lure på eget bidrag (3-11)
Å ha tatt opp sin indre samtale med veilederen Å lurer på rammer Å tenke at ting blir bare ikke slik av seg selv Å lure på om foreldrene ikke har orket å ta konflikter Å skygge unna Å få lov til å vokse seg sterk Å de-evaluere seg selv som foreldre	Y: Og etter andre samtalen når jeg, ..et, vi hadde veiledning etterpå da så, så tok jeg jo opp dette herre den derre "bortskjemte drittungen" og så sier veilederen til meg atta.. Ja, men det er noen som har satt noen rammer kanskje? Foreldrene har.. det um, um bare blir ikke sånn. Det kan jo være at det er noe... at man ikke har orket å ta eh, konfliktene fra ho var liten, eller A: m Y: skygget unna eller... åssa.. at hun har fått lov til å vokse seg sterk A: mhm Y: og foreldrene har nesten de-evaluert seg selv, (?.?) seg selv i sin foreldrerolle? A: m	106. Å ha tatt opp sin indre samtale med veilederen (3-11) 107. Å lurer på rammer (3-11) 108. Å lure på om foreldrene ikke har orket å ta konflikter (3-11) 109. Å de-evaluere seg selv som foreldre (3-11)
Å få nyttig innspill Å tenke på Minuchin	Y: Så det var en nyttig innspill å få. A: m. Litt sånn Minuchin tangegang der? Y: Ja. Minuchin, ja. m. Ja. A: m Y: Men da, da er jeg i grunn ferdig med den, den historien A: m m	110. Å få nyttig innspill (3-11) 111. Å tenke på Minuchin (3-11)
Å være ferdig med den historien Å være ferdig med de vanskelige samtale Å være spent på om de vil komme tilbake	Y: om den vanskelige, de vanskelige samtale da. A: Ja. Y: Så jeg var veldig spent nå da om de ville komme tilbake nå A: m Y: over sommeren. Og foreløpig så er det ve, det er uavklart. A: Ja. m m Y: Så det kan bli en spennende familie å fortsette A: m Y: fortsette med. A: Har du lyst til å fortsette med det? Y: Ja! Det A: Det har du.. Y: har jeg. Ja. Det synes jeg hadde vært veldig, veldig, veldig spennende å få gjøre det. A: mhm Y: Og det har jo vært um, mye (...) metodisk så har jeg fått lov til å så gjøre nå, asså jobbe i et reflekterende team, A: Ja. Y: fått veiledningen. Jeg har ikke sagt noe ting om refleksjonsrollen for det har vi skiftet på å A: m	112. Å være spent på om de vil komme tilbake (3-11) 113. Å ville fortsette (3-11) 114. Å kjenne på at det ville være spennende å fortsette (3-11) 115. Å få lov til å jobbe i et reflekterende team (3-11)
Å være uavklart foreløpig Å kunne være spennende å fortsette med Å ville fortsette Å kjenne på at det ville være spennende å fortsette Å få lov til å jobbe i et reflekterende team Å få veiledning Å skifte på refleksjonsrollen.		116. Å få veiledning (3-11)



Vedlegg 5 Initial Coding



Focused Coding



Axial Coding av første intervjuet



Axial Coding med andre intervjuet

Fire intervjuer,
754 focused
codes,
fordelt på
16 clusters
med overskrifter,
i tre kategorier.

Vedlegg 6

Kategori 1 med subkategorier:

1 Terapeuters følelser er underkommunisert i deres beskrivelse av den indre dialog.

1.1 Egne forklaringer av den indre dialog

1.2 Eksempler på den indre dialog: tanker

1.3 Eksempler på den indre dialog: følelser

1.4 Hensikten med den indre dialog

1.1.1 ...i forhold til den ytre dialog

1.4.1 ...og det som øker bevisstheten om den indre dialog

Kategori 2 med subkategorier:

2 Ulike verdier eller klienten(e)s parallelle historier skaper uro i terapeuters indre dialog.

2.1 Terapeuters indre dialog ved parallelle historier eller livssituasjoner

2.2 Terapeuters indre dialog når egne verdier blir utfordret

2.3 Virkningen av disse situasjonene (2.1 og 2.2) på terapeuten

Kategori 3 med subkategorier:

3 Terapeuter bruker sin indre dialog for å velge "How to go on?" i terapien.

3.1 Lar viktige verdier, livsanskuelser, teorier viser vei

3.2 Velger mellom å dele eller ikke dele den indre dialog med klienten(e)

3.3 Valg når det "går i stå"

3.4 Velger å danse til samtalens "musikk"

3.2.1 Å lete etter svar / ha egne hypoteser vs. å lytte/ utforske/ være opptatt av den andres tanker/hypoteser

3.2.2 Å kontrollere sitt eget, søke balanse, skille mellom personlig og privat