



Hvordan beskriver familieterapistudenter endringer i nære  
relasjoner i løpet av studietiden?

Johnatan Martinez Montantes  
VID vitenskapelige høgskole

Oslo

Masteroppgave  
Master i familieterapi og systemisk praksis

Veileder: Erna Henriette Dahl Tyskø

Antall ord: 21312

24.05.2021

## Sammendrag

Denne masteroppgaven handler om hvordan studentene opplever endringer i nære relasjoner i løpet av studietiden. Problemstillingen har vært: hvordan beskriver familieterapistudenter endringer i nære relasjoner i løpet av studietiden? For å besvare problemstillingen intervjuet jeg fire studenter som var i ferd med å avslutte fjerde året på masterstudie i familieterapi og systemisk praksis.

Ved hjelp av Interpretativ fenomenologisk analyse (IPA), kom jeg frem til tre følgende hovedfunn:

1. Systemisk forståelse av egne relasjoner
2. Teoretisk bevissthet i privatlivet
3. Profesjonell kunnskap har hatt betydning for personlig utvikling

Funnene ble drøftet ved hjelp av teori og relevant forskning. Samtlige informanter trakk frem at kunnskapen de tilegnet seg i studieperioden ble nyttig å ta i bruk i relasjon til sine nærmeste. De opplevde en endring i egen måte å kommunisere på. Videre fortalt de at de håndterte utfordrende situasjoner hjemme annerledes på grunn av ny terapeutisk kunnskap. Rollene mellom det profesjonelle og det private ble komplementære bevisst og ubevisst. Samtlige informanter opplevd en endring i sin egen indre dialog og hvordan de forholdt seg til diskurser. De formidlet at studiet hjalp dem til å bli mer bevisst på sine egne forståelsesrammer og historier. Dette gjorde at de ble mer klar over sin egen «identitet» som terapeut og privatperson. Informantene utviklet en dypere forståelse når det gjaldt sin måte å stå i relasjoner på og måten de forholder seg til sine nærmeste på. De ble mer bevisste på den gjensidige påvirkningen i relasjonene.

## Abstract

This master thesis is about how students experiences changes in their close relationships while they are under training in family therapy and systemic practice. This study has a qualitative approach and the problem is: How describe family therapy students changes in their close relationships during the studies in family therapy and systemic practice? To answer this question, I have interviewed four students who were close to finish whit the last year of their master degree education in family therapy and systemic practice.

Whit help of the Interpretative Phenomenological Analysis I identified three main findings:

- Systemic understanding in their own relationships
- Theory consciousness in privet life
- The professional knowledge has had influence in personal development

These findings were discussed whit a relevant theory and other researches. All informants talked about the knowledge they learned in the studies were useful in their close relationships. They experienced some changes in their way to communicate with another people including their family. This knowledge was useful in the same way to handle in difficult situations at home. The roles between the professional role and the private role got complementary, because they use a professional roll at home. Informants refer that their internal dialogue and norms changes. They got more consciousness about their understandings frame and private history. This did that their identity as a therapist and an individual got clearer. They got more understanding about their way to be in their relationships and how to understand another person in the relationship.

## Forord

Denne oppgaven er et resultat av en veldig viktig og intens prosess i min profesjonelle utvikling. Det er mange gode mennesker som har bidratt til at denne oppgaven ble ferdig. Jeg vil gi en STOR TAKK til dere og deres bidrag. Uten dem hadde dette ikke vært mulig.

Jeg vil spesielt takke familien min som ga meg «rom» og støtte i hverdagen for å holde på med å skrive oppgaven. Takk til Brita, kona mi, som har støttet meg, og til jentene mine Viktoria og Kristina som tok hensyn til meg da jeg jobbet inne på kontoret.

En annen person som har vært svært viktig i denne prosessen er veilederen min, Erna Henriette Dahl Tyskø. Hun veiledet meg på en veldig fin måte med tålmodighet og en genuin interesse for oppgaven. Ordene er utilstrekkelige for å beskrive min takknemlighet. Mange tusen TAKK, Erna!

Lennart Lorås, skal ha takk for sitt engasjement, som ble veldig avgjørende for å holde motivasjonen oppe. Han var alltid støttende og tilgjengelig for meg når jeg trengte hjelp. Det har vært inspirerende å ha han som lærer.

Selvfølgelig vil jeg takke alle mine gode informanter som stilte opp til intervjuene og var fleksible. Åpenheten deres ble avgjørende for at jeg kunne skrive denne masteroppgaven. Her er resultatet, og jeg håper jeg har greid å ta vare på informasjonen på en måte som gjør at informantene føler at dette var deres stemme.

Malvik, mai 2021

Johnatan M. Montantes

# Innholdsfortegnelse

SAMMENDRAG .....	II
ABSTRACT .....	III
FORORD .....	IV
1 INNLEDNING .....	1
1.1 PROBLEMSTILLING .....	1
1.2 BEGREPSAVKLARINGER .....	2
1.3 OPPGAVENS OPPBYGGING .....	2
2 TEORI .....	4
2.1 SYSTEMTEORI .....	4
2.2 KOMMUNIKASJONSTEORI .....	5
2.3 SOSIALKONSTRUKSJONISME .....	8
2.4 MAKT I RELASJONER .....	8
2.5 DISKURS OM «Å VÆRE» FAMILIETERAPEUT .....	9
2.6 HERMENEUTIKK SOM ET TEORETISK PERSPEKTIV .....	11
2.7 RESONANS .....	12
2.8 ROLLER .....	12
2.9 NARRATIV TILNÆRMING .....	13
2.10 SAMARBEIDENDE DIALOGISK TILNÆRMING .....	13
2.11 INDRE DIALOG .....	15
2.12 TIDLIGERE FORSKNING .....	16
3 METODE .....	19
3.1 FENOMENOLOGISK-HERMENEUTISK VITENSKAPSTEORETISK STÅSTED .....	19
3.2 KVALITATIV TILNÆRMING .....	20
3.3 DET KVALITATIVE INTERVJUET .....	21
3.4 UTFORMING AV INTERVJUGUIDE .....	21
3.5 UTVALG OG REKRUTTERING .....	22
3.6 GJENNOMFØRING AV INTERVJUENE .....	23
3.7 TRANSKRIBERING .....	24
3.8 EGEN FORSTÅELSE .....	25
3.9 ANALYSE .....	26
3.10 ANALYSEMETODEN INTERPRETATIV PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS (IPA) .....	26
3.11 ANALYSE AV DATA MATERIALET .....	27
3.12 ETISKE REFLEKSJONER .....	29
3.13 RELIABILITET OG VALIDITET .....	29
4 PRESENTASJON AV FUNN .....	31

4.1 SYSTEMISK FORSTÅELSE AV EGNE RELASJONER .....	31
4.1.1 Mer bevisst på andres perspektiv i samtalene .....	32
4.1.2 Økt bevissthet på gjensidig påvirkning i kommunikasjon. ....	34
4.2 TEORETISK BEVISSTHET OGSÅ I PRIVATLIVET .....	36
4.2.1 Økt tålmodighet i utfordrende situasjoner.....	36
4.2.2 Profesjonelt blikk på private relasjoner.....	38
4.3 PROFESJONELL KUNNSKAP HAR HATT BETYDNING FOR PERSONLIG UTVIKLING .....	40
4.3.1 Økt fokus på den indre dialogen .....	40
4.3.2 Tryggere identitet som terapeut og individ .....	42
5 DISKUSJON.....	46
5.1 KUNNSKAP OM KOMMUNIKASJON HAR BIDRATT TIL BEDRE SAMTALER OG RELASJONER .....	46
5.2 DEN PROFESJONELLE KUNNSKAPEN HAR INNFLYTELSE PÅ HÅNDTERING AV UTFORDRENDE SITUASJONER I NÆRE RELASJONER. ....	50
5.3 ØKT SELVREFLEKSJON OVER EGEN FORFORSTÅELSE I RELASJONER.....	55
6 AVSLUTNING.....	59
6.1 IMPLIKASJONER FOR PRAKSIS .....	59
6.2 IMPLIKASJONER FOR FORSKNING .....	59
6.3 MULIGE SVAKHETER MED STUDIEN .....	60
6.4 AVSLUTTENDE KOMMENTARER .....	60
LITTERATURLISTE.....	61
VEDLEGG .....	65
VEDLEGG 1 INTERVJUGUIDE:.....	65
VEDLEGG 3 NSD GODKJENNING.....	67
VEDLEGG 3 INVITASJON TIL DELTAGELSE .....	68
VEDLEGG 4 SAMTYKKEERKLÆRING .....	69
VEDLEGG 5 KODIFISERING.....	70

# 1 Innledning

Jeg kommer opprinnelig fra Mexico, og jeg utdannet meg som psykolog der. Gjennom psykologistudiene hadde jeg noen fag knyttet til familierapi og det systemiske perspektivet. Jeg husker at disse fagene fanget min oppmerksomhet fordi det var fokus på en annen måte å forstå «problemer» på enn i den tradisjonelle psykologien. Jeg ble opplært til å tenke at mennesker er bio-psyko-sosiale vesener, men jeg følte at psykologien la mer vekt på det biologiske og det psykiske enn på den sosiale delen. Psykiatrien, hvor psykiateren kunne diagnostisere og bruke medikamenter for å kontrollere den ubalanserte eller «feile» oppførselen, var presentert som den biologiske delen. Den psykiske delen var representert av psykologen, som ved hjelp av diagnosekriterier kunne komme frem til en diagnose. Diagnosen kunne gi en forklaring på problemet og vise veien til ulike behandlingsmetoder. Det vil si at psykologistudiene mine representerte en lineær forståelse basert på en tenkemåte om årsak-virkning.

Gjennom fagene jeg har tatt i familierapi, ble jeg mer opptatt av den sosiale delen av den bio-psyko-sosiale-modellen. Fokuset var mer på relasjoner og system, og ikke kun på individet. Relasjoner og relasjonell dynamikk har gitt meg større forståelse for hvem man blir i møte med en annen person. Det at mennesker er dynamiske og konstruerer forskjellige «identiteter» i samspill med sine omgivelser, historier og relasjoner har fasinert meg siden jeg lærte om dette.

## 1.1 Problemstilling

Problemstillingen for denne studien er: «Hvordan beskriver familierapistudenter endringer i nære relasjoner i løpet av studietiden?»

Studien har følgende forskningsspørsmål:

- Hvordan merker en familierapistudent endringer i sin måte å forstå samspillet på i en viktig og nær relasjon i løpet av studietiden?
- På hvilken måte tenker en familierapistudent at kunnskapen hun/han får i studiene kan påvirke en viktig og nær relasjon?

- Hvordan beskriver en familierapstudent endringer i private relasjoner fra start til slutt i studietiden?

## 1.2 Begrepsavklaringer

I denne studien er informantene studenter som gikk på siste året av studie av master i familierapi og systemisk praksis. Informantene ble presentert noen tanker rundt problemstillingen sammen med invitasjonen til å delta. Assosiasjonene de fikk presentert rundt begrepet «nære relasjoner» var knyttet til biologisk familie, ektefelle, barn og svigerfamilie. Derfor skal nettopp dette begrepet «nære relasjoner», i denne studien defineres etter Paolo Bertrando. Bertrando beskriver nære relasjoner som å være partner, foreldre og barn hvor det finnes et stort følelsesmessig tilknytningsbånd (Bertrando & Lini, 2019).

Begrepet «rolle», defineres av George A. Kelly som å bety en adekvat oppførsel til konteksten individet befinner seg i. Denne rollen og kriteriene til vurdering av oppførselen er akseptert og definert av samfunnet (Kelly, 1991). I denne studien brukes denne definisjon for å forstå ulike roller, profesjonelle og private, og det dette innebærer ved å være terapeut, partner, mor, søster og lignende. Disse rollene skaper fra en sosialkonstruksjonistisk tenkemåte organisering i samfunnet og dermed systemer (Anderson, 2003). Med den profesjonelle rollen menes handlinger, væremåte og holdninger når informantene er i en jobbkontekst med klienter. Med den private rollen menes alle relasjoner utenfor jobbkontekst.

## 1.3 Oppgavens oppbygging

I kapittel 1 vil jeg redegjøre for valg av tema og gi en kort beskrivelse av studien. Teorikapittelet, som er nummer 2, består av relevant teori som kan bidra til å forstå ulike perspektiv som kan belyse min problemstilling. I tillegg har jeg gjort en undersøkelse av annen relevant forskning som har fokus på lignende problemstillinger. Deretter kommer metodekapittelet som nummer 3, der jeg redegjør for metodiske valg jeg har tatt i forskningen min. I denne delen skal også utvalget av informantene, utformingen av



intervjuene, gjennomføringen av intervjuene, etiske dilemmaer og vitenskapsteoretisk grunnlagsforståelse presenteres.

Neste del av oppgaven er kapittel 4 hvor funnene presenteres. Her redegjøres det for hovedfunn og underfunn, før det ledes videre til kapittel 5, som er diskusjonsdelen. I dette kapitlet diskuteres alle hovedfunnene opp mot teori og forskning. I siste del av oppgaven, kapittel 6, presenteres implikasjoner for praksis, mulige svakheter ved denne studien samt egne kommentarer.

## 2 Teori

Hensikten med studien var å undersøke hvordan familieterapistudenter opplevde endringer i nære relasjoner i løpet av studietiden samt hvordan de tenkte at kunnskapen de hadde tilegnet seg om den systemiske forståelsen hadde påvirket til disse endringene. I dette kapitlet redegjør jeg for systemteori, kommunikasjonsteori, konstruksjonisme og sosialkonstruksjonisme som utgangspunkt for å forstå samspillet i relasjoner. Som vitenskapeteoretisk ståsted presenteres hermeneutikk som et teoretisk perspektiv. Begrepene makt, diskurs og resonans blir også beskrevet. Relevant forskning presenteres i siste del av kapitlet.

### 2.1 Systemteori

Systemteori er et spesielt viktig perspektiv i min studie, siden problemstillingen handler om endringer i nære relasjoner hos informantene. Systemteori tar utgangspunkt i at alle individer er en del av et system der individene får gjensidig påvirkning fra de andre medlemmene av systemet (Jensen, 2011). Modellen ble først kalt for «generell systemteori» og ble utviklet av Ludvig von Bertalanffy. Gregory Bateson har spilt en sentral rolle innen den systemiske forståelsen. Batesons ide var at mennesker og omgivelser henger sammen. Forståelse skapes gjennom samspill og interaksjon (Jensen, 2011). Kommunikasjon spiller en vesentlig rolle i den systemiske forståelsen. Innsikt i den systemiske forståelsen kan også gi mer detaljert informasjon om hva kommunikasjon handler om og hvordan mennesker utvikler sin måte å kommunisere på (Jensen, 2011). Systemisk forståelse i terapikonteksten vil si at terapeuten ikke ser klientens vansker som noe «i» individet, men som et resultat av relasjonelle utfordringer. Mennesker betraktes derfor som relasjonelle vesen som påvirker og påvirkes gjennom interaksjon med andre (Schjødt & Egeland, 1993). Ut fra dette perspektivet blir familien sett på som et system, og det systemiske perspektivet hevder at vi mennesker befinner oss i relasjon til andre mennesker kontinuerlig fra vi blir født (Jensen, 2011). I alle relasjoner oppstår en interaksjon med andre mennesker hvor deltakerne påvirker hverandre gjennom tilbakemeldinger (de Flon, 2019). Dette er kjent som systemisk forståelse og er betydningsfullt for å prøve å forstå hvordan vi opptrer i egne relasjoner. Denne forståelsen kan hjelpe mennesker til å bli mer bevisst på sin egen innflytelse i et system eller i en dynamikk.

Det systemiske perspektivet begynte å påvirke psykologisk praksis på midten av 1900-tallet. Den første artikkelen som beskriver familieterapi som metode, ble publisert i 1959 (Tjersland & Eriksen, 1995). Dette ble sett på som et paradigmeskift fra en lineær forståelse til en sirkulær forståelse i synet på psykiske lidelser. Paradigmet som tidligere dominerte var kjent som det mekaniske paradigmet (Tjersland & Eriksen, 1995). Det mekaniske paradigmet, som hadde en lineær forståelse i bunn, oppsto på bakgrunn av menneskets forsøk på å forstå fenomener. Menneskene og naturen ble sammenlignet med maskiner hvor hovedmålet var å finne årsaken til et spesifikt problem eller en lidelse. Den psykodynamiske teorien var dominerende i det terapeutiske miljøet på denne tiden. Denne teorien betraktet familiesamspillet betydning i dannelsen av individets struktur. Ut fra dette perspektivet ble metodene eller behandlingene utviklet for å «fikse» individet (Tjersland & Eriksen, 1995). Bateson (1972) kritiserte det mekaniske synet på mennesker, og argumenterte for at denne tankemåten førte verden mot kaos og ødeleggelse. Bateson lanserte et alternativ til den mekaniske og lineære tenkemåten; det systemiske paradigmet (Jensen & Ulleberg, 2015). Det systemiske paradigmet var et brudd med det mekaniske paradigmet, og godt egnet til å forstå sosiale fenomener. Dette bruddet omtales som starten på postmodernismen (Jensen, 2011).

## **2.2 Kommunikasjonsteori**

I den systemiske forståelsen er kommunikasjonsteori sentralt. Per Jensen, professor i familieterapi, hevder det er umulig å skille relasjon og kommunikasjon. Han beskriver hvordan vi i relasjoner alltid snakker om kommunikasjon og omvendt. Når vi snakker om kommunikasjon handler det alltid om relasjoner (Jensen, 2011). Vi mennesker er sosiale vesener. Helt fra vi blir født inngår vi i relasjon til mor eller til en person som kan tilfredsstille de nødvendige basale behovene. Når et barn gråter, sender det et budskap til omgivelsene som forhåpentligvis blir fortolket av en omsorgsperson som kan gi mat, skifte bleie eller undersøke om barnet har vondt eller har andre behov. Etter denne perioden hvor barnet er fullstendig avhengig av en omsorgsperson, utvikles gradvis relasjonene til personene som er rundt det. Barnet begynner å kommunisere både med lyder, språk og uttrykk. Kommunikasjon mellom mennesker beskrives som et dynamisk og sirkulært samspill

(Tjersland & Eriksen, 1995). Den sirkulære modellen omtales derfor både som systemisk og sirkulær, og handler om at deltakerne i en relasjon påvirker hverandre gjensidig (Jensen & Ulleberg, 2015). Gjensidig påvirkning skjer gjennom tilbakemeldinger deltakerne gir til hverandre som respons til en handling. Dette kalles feedback (Jensen, 2011). I relasjoner som mennesker er i over tid, utvikler de også en egen måte å kommunisere med hverandre på. Dette kalles samhandlingsmønster. Samhandlingsmønsteret forsterkes eller reduseres igjennom feedbacken fra den andre personen (de Flon, 2019). Ovenfor ble den tidlige relasjonen mellom barn og mor beskrevet. Barnet gråter, også får det mat. Feedbacken barnet fikk var maten, at mor kom eller begge deler hvis mor ammer. Det finnes imidlertid to typer feedback som mennesker gir til hverandre; positiv feedback og negativ feedback. Positiv feedback er den responsen som fører til endring i et samspillsmønster, mens negativ feedback er den responsen som fører til at samspillsmønsteret fortsetter på samme måte (Jensen, 2011).

Kommunikasjonen mellom to mennesker foregår bestandig på to forskjellige nivåer. Det vil si at når vi gir feedback gjør vi det både med ord og uten ord. Når vi kommuniserer noe positivt med ord, men noe negativt med tonefall, gestikulering eller kroppsspråk, kan det oppstå problemer i kommunikasjonen (Jensen, 2011). I en studie om schizofreni konkluderte Bateson at i familiene med et medlem med schizofreni, spilte kommunikasjonen en sentral rolle i patologien. Han beskrev hvordan to motstridende budskap ble sendt samtidig på to forskjellige plan, meta-planet og analog-planet, noe som skapte forvirringstilstander og psykiske vansker (Tjersland & Eriksen, 1995). Gregory Batesons kommunikasjonsteori inneholder noen grunnleggende antakelser om hvordan kommunikasjon kan forstås. Informasjon og kontekst var essensielle begreper i kommunikasjonen for Bateson. Han sa at uten kontekst har ord ingen mening i det hele tatt (Bateson, 1972).

Paul Watzlawick skrev boken «Pragmatics of human communication» (1985) basert på Batesons arbeider. Watzlawick beskriver at kommunikasjon består av fem aksiomer.

*Aksiom 1: Det er ikke mulig å ikke kommunisere.* Det vil si at vi «sier noe» selv om vi ikke bruker ord for å formidle et budskap. Når vi tar del i en samtale og stiller spørsmål, og den andre personen ikke svarer med en gang, kan det tolkes som at den andre holder på å tenke

over spørsmålet. Det motsatte kan også eksemplifiseres. Hvis vi er i en samtale der det er stor uenighet og den andre er sint, kan det hende at vi stiller et spørsmål og ikke får respons. Det er sannsynlig at vi da umiddelbart tenker at vedkommende ignorerer oss fordi vedkommende er sint. Dette vil si at vi kommuniserer både med ord og med oppførsel.

*Aksiom 2: Når vi kommuniserer handler det både om innhold og forhold.* Vi orienterer oss gjennom relasjonen vi har til en person for å gi mening til et budskap. Dette handler om hvordan vi forstår et budskap avhengig av hvem avsender av budskapet er. Den samme beskjeden fra to ulike personer kan bli forstått på to forskjellige måter. Hvis kjæresten sier: «Vi må ta en prat!», så kan det tyde på en alvorlig problematikk. På den andre siden, hvis den samme beskjeden kommer fra en leder, så kan det både handle om noe positivt eller noe negativt i jobbsammenheng. Den samme beskjeden kan også komme fra en klient, og kan da igjen bety at klienten er i en krise. Vi forstår altså budskapet ut fra relasjonen vi har med senderen.

*Aksiom 3: Når vi kommuniserer, punktuere vi.* Punktuering referer til et samspill mellom årsak og virkning i en kommunikasjonssekvens, og hjelper til å organisere en forståelse av et samspill. I tillegg handler det om å fokusere på noen spesifikke reaksjoner deltakerne får som respons til en handling. På denne måten kan man kartlegge en sekvens i et samspill mellom to personer. Et eksempel kan være en relasjon mellom mor og barn, der barna er passive og mor er frustrert og fikser ting for barna. Reaksjonen hos moren kan være årsaken til at barna blir passive, og hvis dette fortsetter kan det skape et lite fruktbart samspillsmønster.

*Aksiom 4: Kommunikasjon bruker både språk og uttrykk. Dette kalles digital og analog kommunikasjon.* Når vi snakker formidler vi et budskap både med ord og gjennom gestikulering, rytme og tonefall. Det vil si at kommunikasjonen foregår på forskjellige nivå samtidig. Vi kommuniserer altså både med og uten ord. Når en person er sint, kan man merke dette på blikket, på at personen har rynkede øyenbryn eller et hardt tonefall. Disse uttrykkene formidler et budskap til mottakeren.

Aksiom 5: *Kommunikasjon foregår i et symmetrisk eller i et komplementært samspill.* I et symmetrisk samspill kan deltakerne ha tendens til å prøve å ligne på hverandre. Dette kan føre til at deltakerne forsterker hverandre, men det kan også føre til en maktkamp. I et komplementært samspill, på den andre siden, har deltakerne ulike roller. Oppførselen til en deltaker kan føre til at den andre blir definert i samspillet. Slik blir de avhengige av hverandre. Et eksempel på dette kan være lege-pasient-relasjonen hvor rollene er sosialt definert og komplementære (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1985).

### **2.3 Sosialkonstruksjonisme**

Et epistemologisk ståsted handler om prosedyrer og teknikker som mennesker følger for å forstå verden (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2019). Kenneth Gergen står sentralt i den sosialkonstruksjonistiske tenkemåten (Jensen, 2011). Sosialkonstruksjonismen hevder at et hvert menneske har en subjektiv virkelighet som utformes i relasjoner mellom mennesker (Thagaard, 2011). Vi konstruerer forståelse om verden og fenomener i samhandling og forhandling om begreper i et spesifikt samfunn (Gergen & Gergen, 2008). I denne studien har sosialkonstruksjonismen relevans når jeg skulle utforske ideene informantene hadde om relasjoner og endringer. Informantene og jeg skapte i noen grad en felles forståelse av kunnskap studentene hadde tilegnet seg i løpet av studietiden. Vi mennesker baserer oss på våre erfaringer for å forstå verden. Vi lager regler og interne modeller for å gi verden mening (Jensen, 2011). Disse reglene blir kommunisert gjennom språket som utveksling av ideer i relasjon med andre mennesker. Språket er verktøyet som gir mening til fenomener og bidrar til å konstruere historier gjennom sosial samhandling (Berger & Luckmann, 2011). Kunnskap skapes i intersubjektiv kontekst. Vi fortolker verden ut fra kunnskapen vi har med oss (Thomassen, 2017). Kunnskapen mine informanter tilegnet seg i studiene kan ha bidratt til at de fikk en ny forståelse av samspillet som oppstod i deres nære relasjoner.

### **2.4 Makt i relasjoner**

Den franske filosofen og idehistorikeren Michel Foucault regnes som den mest innflytelsesrike teoretikeren innen teorier om makt og kunnskap på 1900-tallet (Engebretsen & Heggen, 2012). Foucault var opptatt av maktens uttrykksformer. Hans arbeid kan deles inn i tre hovedperioder hvor han studerte tre forskjellige former av makt. Den første ble kalt

suverenitetsmakt. Her studerte han historien og så på hvordan sosiale diskurser ble dannet. Den andre ble kalt disiplineringsmakt. Han studerte hvordan makt ble uttrykt og hvilken funksjon det hadde i samfunnet. I den siste perioden av arbeidet sitt ble han opptatt av menneskets subjektivitet og styringsmentalitet. Denne formen for makt er mer indirekte i form av oppmuntring. Makten treffer individsfrøet, menneskets individuelle subjektivitet, og stimulerer individet til å leve på en spesifikk måte. Dette skjer gjennom å stimulere, aktivisere og engasjere strategisk. (Lundby, 2009; Engebretsen og Heggen, 2012). Foucault studerte også det produktive i makten. Han sa at det ligger mye kraft i det som produserer diskurser, kunnskap og subjektiviteter (Lundby, 2009). Det er viktig å presisere at Foucault aldri prøvde å forstå makt atskilt fra konteksten (Lundby, 2009).

Maktaspektet er til stede i alle mellommenneskelige forhold. Dette vil oppleves forskjellig i ulike relasjoner. Engelstad (2005) sier at jo viktigere en relasjon er for oss, desto mer risikerer vi følelsesmessig. Den som behersker kunnskap som er viktig for forholdet, kommer i en maktposisjon. Han eksemplifiserer dette med en erfaren person som hjelper en nybegynner (Engelstad, 2005). Makt finnes ikke i seg selv, men vises gjennom daglig samhandling og i samfunnsordninger (Lundby, 1998). Guy (1987) advarer terapeuter mot å bli profesjonell i eget ekteskap og å respondere profesjonelt på følelsesmessige utbrudd. Da vil det kunne oppstå en distanse mellom terapeuten og ektefellen. Det kan også føre til en ubalanse i maktforholdet mellom ektefellene. Engelstad (2005) skriver at det ofte foreligger en fristelse til å innta en overlegen posisjon på bakgrunn av andres hengivenhet. I kraft av rollen som lege, lærer, terapeut eller psykolog kommer man i en maktposisjon ved at man kan utspørre klientene eller lære dem noe. Klienten utleverer intime opplysninger til en profesjonell (Engelstad, 2005). Lorås og Tyskø (2017) beskriver hvordan terapeuten i terapeut-klient-relasjoner kan bli vant til å bli behandlet med respekt og på en bedre måte enn de blir møtt i sine private relasjoner. En konsekvens av dette kan være at terapeuten i mindre grad verdsetter en likeverdig posisjonering enn hun/han gjorde før.

## **2.5 Diskurs om «å være» familieterapeut**

Diskurs er et annet sentralt begrep hos Foucault. Han studerte hvordan sosiale diskurser ble skapt og praktisert sosialt (Lundby, 1998). I likhet med sosialkonstruksjonismen, baserer

denne teorien seg på at tilgang til en representasjon av virkeligheten kommer gjennom språket (Jørgensen & Philips, 1999). Foucault beskrev diskurs som en rekke fortellinger og sosiale ordninger som stivner i vår bevissthet. Vi betrakter dem som gitte og uforanderlige (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2019).

I samfunnet finnes det til enhver tid ideer om hva som er korrekt og ukorrekt, hvordan folk «bør» være, hva det betyr å være familieterapeut, osv. I denne studien ble temaet om diskurser viktig for å litt bedre kunne forstå ideene informantene hadde om familieterapistudiet. I tillegg var temaet nyttig for å utforske nærmere hvordan disse ideene ble bekreftet eller avkreftet etter noen år på studiet. Diskursene kunne ha hatt betydning når det gjaldt informantenes nære relasjoner, fordi disse diskursene er det som «former oss» og vårt forhold til andre i samfunnets organisering.

Diskurs er et begrep som kommer fra den kritiske tradisjonen, og dreier seg om å avsløre de skjulte aspektene som brukes for å kontrollere samfunnet (Jensen, 2011). Øfsti (2017) forklarer diskurs som en fortelling om hvem vi er og hvordan vi oppfatter verden. Diskurser er det som styrer hva det er som kan bli sagt, og på hvilke måter kan vi snakke om et spesifikt tema i et samfunn (Øfsti, 2017). Jørgensen & Phillips (1999) sier at diskursteoriens tankegang er at sosiale diskurser er i kontinuerlig endring og at de definerer samfunnet og individenes identitet.

Diskursanalyse er en teori og metode som er forankret i et sosialkonstruksjonistisk perspektiv (Thagaard, 2011). Ved å bruke diskursanalyse kan mennesker blir mer bevisst på sine egne diskurser. Dermed vil de kunne forstå seg selv bedre og kunne finne ut mer om hvor fordommer kommer fra. Diskursanalyse hjelper til forståelse av hvordan en person konstruerer mening gjennom måten personen uttrykker seg på (Thagaard, 2011). Det dreier seg derfor om å analysere ytringer, utsagn og tekster for å avdekke forholdet mellom språk og virkelighet. (Johannessen, Tufte og Christoffersen, 2016). Ved å bruke diskursanalyse kan individer bli bevisst på at sosiale ordninger og institusjoner er styrt av språket (Johannessen, Tufte og Christoffersen, 2016).



## 2.6 Hermeneutikk som et teoretisk perspektiv

I denne studien ble hermeneutikk brukt som et teoretisk perspektiv og som en analysemetode av dataene. Med hermeneutikken som et teoretisk perspektiv, kunne jeg forstå prosessen som foregikk mellom studentene og teorien som de ble introdusert for i løpet av studietiden. Gadamer er grunnlegger av hermeneutikken. Han ville forklare hvordan menneskelig forståelse oppstår og utvikler seg i møte med et fenomen (et maleri, en tekst, en roman, etc.). Gadamer mente at vi forstår med utgangspunkt i vår egen kultur (Krogh, 2017). Psykiateren Tom Andersen (2005) beskriver den indre kjernen i mennesket. Det handler om at vi har med oss personlige ideer om det som er rundt oss. Når vi møter en annen person vil disse ideene, eller vår «indre kjerne», være på jakt etter ytre tegn som bekrefter ideene vi har med oss fra før (Andersen, 2015). Gadamer sier at ingen kan forstå noe fra «*scratch*». Enhver forståelse forutsetter en annen, forutgående forståelse. Dette betyr at alle har med seg en forforståelse, og dette kalte Gadamer en fordom (Krogh, 2017). Våre fordommer ble skapt i en bestemt kultur og periode. Et viktig poeng i denne studien er at Gadamer sier at disse fordommene (historiene) alltid kan bli «korrigert» i møte med en tekst (i nåtid). Denne dynamikken mellom historie og nåtid er det han kaller den *hermeneutiske sirkelen* hvor «forståelse» finner sted (Krogh, 2017). I den hermeneutiske sirkelen er forståelsen av teksten preget av leserens forforståelse, og denne forståelsen av teksten påvirker igjen leserens selvforståelse (Krog, 2017). Vi mennesker samler en mengde fordommer og forutsetninger som gir form til det Gadamer kaller *horisont eller forståelseshorisont* (Krog, 2017). Denne forståelseshorisonten kan endre seg fordi den hevdes å være ikke-stasjonær. Forståelseshorisonten oppstår i den hermeneutiske sirkelen som et resultat av interaksjon mellom to horisonter, leserens horisont og tekstens horisont. Forståelsen er oppnådd når leseren justerer sin horisont ved å lese teksten dypere. Dette vil si at vår forforståelse blir utvidet til en ny dimensjon, eller det Gadamer kaller *horisontsammensmelting* (Krog, 2017). Dette, som Gadamer kaller *horisontsammensmelting*, kan være det som kan skje med studentenes horisont. Lundby (2013) understreker at mening blir skapt i samtaler mellom mennesker, og ut fra den samskapningen lever folk.

## 2.7 Resonans

Begrepet resonans i familierterapi og systemisk praksis, er sammenlignet med lydresonans, bedre kjent som ekko. Jensen & Ulleberg forklarer (2015 s.309): «*Resonans oppstår når en tone svinger i takt med det rommet den møter.*»

For å vise hvordan jeg forstår dette, vil jeg gi et eksempel som kan koble denne teorien til oppgaven. På steder hvor det finnes store fjell, er det vanlig å høre gjenklang hvis man roper. Lyden kan bære langt. Jeg tenker at det er utrolig hvordan en person med sitt rop kan påvirke områder et godt stykke unna. Omgivelsene og den naturlige tilstanden på et annet sted blir påvirket. I løpet av studietiden får vi mer kunnskap om samspill i relasjoner, og denne kunnskapen vil kunne påvirke privatlivet vårt. Denne nye kunnskapen blir prosessert og filtret gjennom vårt livssyn og vår forståelse. Slik blir denne kunnskapen innlemmet i vår praksis og i vårt privatliv (Vetere & Stratton, 2016). Jensen (2015) beskriver relasjonell resonans som en gjenklang av privat historie som blir en del av forståelsesrammen. Ut fra denne forståelsesrammen forholder vi oss til situasjoner og relasjoner med andre. Sirkulariteten mellom våre private historier og profesjonell praksis gjør at vi oppfatter «virkeligheten» på en subjektiv måte, og relasjonene våre utvikler seg i en spesifikk retning på bakgrunn av dette (Jensen & Ulleberg, 2015).

## 2.8 Roller

Fra et systemisk perspektiv er den private og den profesjonelle rollen i en dynamisk utveksling av informasjon som formes og omformes i kontinuitet (Vetere & Stratton, 2016). På en slik måte vil rollene gli inn i hverandre og gjensidig lett påvirkes.

Irvin Yalom (2009) beskriver rollen som psykoterapeut som krevende, noe som kan føre til frustrasjon, isolasjon og angst. Det å hele dagen være ansikt til ansikt med mennesker som strever med forskjellige problemer, kan ofte føre til at en forsømmer sine personlige relasjoner. En grunn til dette kan være at arbeidsdagen til terapeuten er fylt til randen av nærhet, og når det så kommer til egen familie er terapeuten helt utslitt. Yalom skriver at erfarne terapeuter ser annerledes på relasjoner. De mister noen ganger motivasjonen til å snakke om overfladiske temaer. På reiser holder mange terapeuter yrket sitt hemmelig for å

unngå å møte på irrasjonelle bilder og meninger som folk kan ha av dem. James Guy (1987) beskriver hvordan psykoterapeutens rolle kan bli problematisk i nære relasjoner. Noen terapeuter klarer ikke å legge fra seg sin fortolkende måte å være på i en ikke-terapeutisk setting. Å være profesjonell i ekteskapet, kan føre til distanse mellom ektefellene på grunn av en ubalanse av makten i parforholdet.

## **2.9 Narrativ tilnærming**

Michel White og David Epston er grunnleggerne av den narrative tilnærmingen. Denne teoretiske retningen ble først kjent i 1988 da White publiserte "The externalizing of the problem and the re-authoring of lives and relationships" (Lundby, 2018). En av de viktigste elementene i denne tilnærmingen er det som kalles å «eksternalisere problemet». Dette betyr at mennesket ikke er problemet, men at problemet er noe som er eksternt til mennesket (Jensen 2015). White, inspirert av Foucault, så problemet som et resultat av eksterne sosiale bedømmelser der diskurser gradvis blir internalisert som sannheter om hvem vi er og hva som karakteriserer oss som personer (Lundby, 2018).

Narrativ terapi betyr implisitt at det er en relasjon mellom to personer. Det handler om å fortelle en historie fra en person til en annen (Lundby 2013). Jensen sier at narrativ er en «livstolkning» (Jensen, 2011). Når problemer dukker opp hos oss mennesker, blir de historiegjort gjennom fortellinger (Lundby, 2018). White og Epston fremhever at en historie er en måte å strukturere tidligere hendelser og erfaringer på. Lundby (2013) sier at en historie gir oss struktur i livet og en forståelsesramme til å orientere oss med. Historiene jeg fikk fra informantene ble konstruert slik at jeg måtte «glemme» noen aspekter av helheten. Jeg fokuserte på det som var meningsfullt for studien. Likevel finnes det også en annen historie som er ubevisst (Lundby, 1998).

## **2.10 Samarbeidende dialogisk tilnærming**

Alle mennesker befinner seg i relasjon til andre hvor de gjensidig skapes og omformes gjennom samtaler. Informantene lærte om teori knyttet til dialog og den ikke-vitende posisjonen. Denne kunnskapen ble nyttig å ta i bruk i egne relasjoner. Harlene Anderson, sammen med Harald Goolisan har utviklet en tilnærming innen familieterapi kalt

samarbeidende-dialogisk tilnærming (Anderson, 2019). Kunnskap og viten har opp gjennom tiden blitt forstått på ulike måter. For å kunne utdype den samarbeidende-dialogiske tilnærmingen, vil jeg først presentere litt historikk.

En dialog er forskjellig fra en monolog. Monolog var karakteristisk i den perioden som er kjent som modernismen. På denne tiden var viten sett på som objektiv, og verden eksisterte uavhengig av menneskets tanker og følelser (Anderson, 2003). Modernismes filosofiske forestillinger tok utgangspunkt i troen på fornuften og på vitenskapelige fremskritt (Thomassen, 2017). Generaliserende og overordnende teorier ble bygd opp ut fra disse ideene. Mennesker ble sett på som et kognitivt system som fungerte omtrent som en pc. Virkeligheten tenkte man kunne representeres som faktum (Anderson, 2003). I denne perioden ble terapeuten sett på som en ekspert som visste hva som var «feilen» med menneskene. Terapeuten visste hvordan klientene skulle behandles og kunne definere klientens fremtid (Anderson, 2003).

Postmodernismen er kritisk til denne tenkemåten og regnes som en diskontinuitet til modernismen. De to grunnleggende pilarene til postmodernisme er at vitenskapes gjennom språket og i den sosiale og kulturelle konteksten (Jensen & Ulleberg, 2015). Utgangspunktet til den samarbeidende-dialogisk tilnærmingen, ligger i postmodernismen (Anderson, 2019). Den samarbeidende-dialogiske tilnærmingen er beskrevet av Anderson (2019) som en livsfilosofi som orienterer oss om hvilke måter vi erfarer verden, andre og oss selv på. For å få en samarbeidende dialog, beskrev Anderson (2019) noen viktige elementer for å oppnå at terapeuten og klienten i større grad blir samtalepartnere. For å oppnå en slik dialog er det essensielt å inneha noen filosofiske holdninger, for eksempel å være i en gjensidig utforskning i relasjonen terapeut-klient. Det handler videre om å innta en ikke-vitende posisjon i forhold til klienten sitt liv samt å ha nysgjerrig holdning til klientens historier og beskrivelser av opplevelser.

Begrepet «den ikke-vitende-posisjon» ble introdusert i familieterapifeltet i 1988 av Harlene Anderson og Harald Goolishian (Anderson, 2003). Det å «ikke-vite» refererer til en terapeutisk holdning hvor terapeuten ikke har tilgang til individuell informasjon, samt at terapeuten aldri forstår en annen person fullstendig (Anderson, 2003). Fortolkning av

erfaringene skjer alltid i dialog med klienten, og ikke som et resultat av en spesifikk teori som fastlåser terapeutens forforståelse (Anderson, 2003). Bagge (2007) definerer «den ikke-vitende-posisjon» som en holdning hvor terapeuten ikke kan vite hva klientens opplevelser har betydd for klienten, eller hvordan klienten posisjonerer seg i forhold til opplevelsene i dag. Forståelsen kommer ikke før klienten prøver å formidle betydningen (Bagge, 2007). Anderson og Goolishian i Lundby (1998), sier at meninger skapes i erfaringen av individer i samtale med hverandre og ikke fra en spesifikk teori (Lundby, 1998). Denne holdningen krever at terapeuten er åpen og evner å sette sine dominerende profesjonelle og personlige diskurser på vent (Anderson, 2003). Det krever også at terapeuten er ydmyk og oppriktig interessert i å lære og forstå det klienten forteller (Anderson, 2003). Jensen (2011) beskriver at når man mangler nysgjerrighet på andres forståelsesramme, er det en fare for at man blir autoritær.

## **2.11 Indre dialog**

Indre dialog handler om en gjensidig prosess mellom tanker og ord, hvor tankene kommer til live gjennom ord (Anderson, 2003). Ut fra sosialkonstruksjonistisk tenkemåte, skaper mennesker sin måte å forstå verden på ut fra relasjoner og ulike ytre inntrykk. Mennesker er fortolkende skapninger som konstruerer sin egen indre dialog eller historie ut fra sine erfaringer (Lundby, 1998). Med dette som utgangspunkt, er den indre dialogen relevant for å forstå hvordan kunnskapen om relasjoner, kommunikasjon og andre fagtemaer har blitt internalisert hos mine informanter. Vi skaper vår indre dialog i samhandling med omgivelsene, og denne dialogen er privat og enestående (Lundby, 1998). Denne indre dialogen er i kontinuerlig endring. Når vi får ny informasjon fra bøker eller fra andre mennesker, inkorporerer vi det i den viten vi har fra før (Anderson, 2003). Vi mennesker prosesserer en mengde informasjon som minner oss på lignende situasjoner. Denne pågående prosessen kan være bevisst eller ubevisst (Berge & Repål, 2011). Etter at denne prosessen har gått, benytter vi mennesker språket for å kommunisere ideer, tanker og meninger som ikke er hørbare (Andersen, 2015).

## 2.12 Tidligere forskning

For å finne mer informasjon om endringer i familieterapeutstudenters nære relasjoner i løpet av studietiden, søkte jeg etter relevant forskning. Til dette formålet brukte jeg fire søkebasener:

- VID bibliotek
- Idunn
- Oria
- Ebsco

Ordkombinasjoner som jeg brukte var:

- Training + family therapy + effects
- Training + family therapy + personal
- Familieterapi + privat arena + par
- Endring + relasjoner

Resultater fra dette søket viste at det finnes veldig lite forskning på studenter som er under utdanning i familieterapi i Norge. Det nærmeste jeg fant fra Norge var en masteroppgave skrevet av Kristin Myrvaagnes Holst, som har fokus på innflytelsen av systemisk praksis på parrelasjonen. Oppgaven heter «Parterapeutens private par». I tillegg har jeg lest en artikkel, basert på en kvalitativ studie som var relevant for mitt tema. Denne artikkelen var skrevet av Erna Henriette Dahl Tyskø & Lennart Lorås (2017) og heter «*How do the professional lives of family therapist affects they private relathionships: a quealitativ study*». Fra USA og Storbritannia fant jeg derimot flere artikler med forskning på studenter under utdanning i familieterapi.

Funnene i Tyskø & Lorås (2017) studie viser at det er sammenheng mellom terapeutens verdier og kunnskap fra yrkesvalg og utdanning. Informantene sier at de opplever at de selv og andre har forventninger til at de kan løse problemer fordi de har en familieterapiutdanning. Noen av informantene beskriver at tilegnet kunnskap blir som en del av personligheten både profesjonelt og privat. En av dem beskriver det som en ny måte å orientere seg i samfunnet på (Tyskø & Lorås, 2017).

Funnene i Holsts masteroppgave (2015) viser at informantene opplever at yrkeserfaringen bidrar til at de bringer «noe annet» inn i sine private relasjoner. De sier at de har ervervet seg erfaring og kunnskap i yrkeslivet som hjelper dem til å bringe en raushet inn i privatlivets relasjoner. Samtidig er forventningene deres til seg selv i relasjoner større, fordi de jobber som parterapeuter og har kunnskap om temaet. Dette kan være utfordrende for eksempel ved relasjonsbrudd fordi det bryter med idealet om å leve slik man lærer (Holst, 2015).

I sin forskning «Marriage and family therapist interns experiences of growth» og «Trainee perspectives on their family therapy training», fant Nel (1993) og Paris (2006) at studentene endret måtene de forholdt seg til viktige relasjoner og de nærmeste i familien på. Paris (2006) hevder derfor at familieterapiutdanningen vil ha en direkte eller indirekte innflytelse på studentenes private relasjoner (Paris, Linville, & Rosen, 2006). Rhodes (2011) i «Learning and living systemic: Exploring the personal effects of family therapy training», gjennomførte en kvalitativ forskning på familieterapiutdanningens påvirkning i privatlivet. Funnene viser hvordan studentene har vært mer bevisste på egne relasjoner, holdninger, tanker og ideer mens de var under utdanning. Rhodes (2011) viser at studentene ble påvirket i sin måte å forstå verden på. De endret seg fra å ha en lineær forståelse til å få en mer systemisk forståelse. En konsekvens av dette var at de ble påvirket i sin måte å forholde seg til andre mennesker på, og spesielt til sine nærmeste. De innså at de begynte å ta mer ansvar for relasjonene sine (Rhodes, Nge, Wallis, & Hunt, 2011). I et annet studie beskriver Nel (2006) hvordan studentene opplevde at identiteten deres endret seg i løpet av masterstudiet i familieterapi. Resultatene viser at studentene opplevde å bli overveldet og kritisk til tidligere kunnskap i begynnelsen av studiet. Nel referer til Kelly (1955) og forklarer hvordan ny kunnskap innebærer en del forvirring som oppleves ukomfortabelt. Videre opplevde studentene læringsprosessen som en positiv bekreftelse der egenskaper ble omformet til profesjonalitet. De fleste deltakerne i forskningen refererer til at studiet i familieterapi var en mulighet til å få mer kunnskap om relasjoner, og slik forbedre sine egne relasjonelle ferdigheter.

I en annen studie i Storbritannia forsket Green & Kirby (1990) på hvordan noen psykologer, sosionomer, psykiatere og sykepleiere som begynte å studere familieterapi, strevde med å

inkludere nye teknikker og konsepter i praksis. Forskerne brukte «Personal constructs theory» av Kelly (1955) som teoretisk ramme. De fant at å bli familierapeut krever psykologisk fleksibilitet, fordi prosessen å bli familierapeut innebærer å innlemme et helt annet perspektiv i en allerede dannet konstruksjon eller tankemåte. De gikk fra en lineær forståelse til en systemisk forståelse. Det er komplekst og krevende å skulle forstå flere stemmer fra en familie, når terapeuten er vant til å ha individuellterapi og ha en lineær forståelse. Mange profesjoner som psykologer, leger og sykepleiere er vant til å lete etter en diagnose ut fra symptompatologien individet har. For å hjelpe individet, behandler legen, psykologen eller sykepleieren ofte med medikamenter eller med en spesifikk terapi eller oppfølging. Fra en sirkulær forståelse bærer alle individer problematikken på forskjellige måter, og ikke bare individet, men også hvert individ i familiesystemet. Det å utforske og prøve å hjelpe familien med å løse problematikken, innebærer å forholde seg til alle stemmer i systemet for å i felleskap finne løsning. Denne forskningen viser hvordan det å få ny kunnskap og integrere den i et allerede dannet perspektiv, er en prosess som påvirker studenter og profesjonelle. Alle funnene viser at terapeutene blir påvirket av kunnskap og praksis på et personlig plan. Denne påvirkningen viser seg i relasjoner og gjennom måten å forholde seg til verden på.

Forskningen beskrevet over, viste at de som studerte familierapi opplevde endring i sin måte å forstå verden på. Studentene opplevde også positive endringer i nære relasjoner. Dette viste seg gjennom at de opplevde at de ble mer rausere i nære relasjoner og mer bevisste på egne holdninger. De fortalte at raushet og bevissthet forebygde problemer i parforholdet og i familie, og det hjulpsomt for å kunne håndtere utfordrende situasjoner på en bedre måte. Noen av studentene som deltok i studiene, følte at de tok mer ansvar for relasjoner fordi de tenkte på effektene deres svar og handlinger kunne ha på andre. Innflytelsen fra det systemiske perspektivet ble gradvis mer integrert i studentenes profesjonelle og private liv. For noen ble prosessen med å integrere det nye perspektivet strevsomt, siden de allerede hadde dannet en måte å forstå verden og relasjoner på.



## 3 Metode

I dette kapitlet vil jeg gjøre rede for studiens metodologi. Innledningsvis beskrives studiens vitenskapsteoretiske ståsted. Videre redegjøres det for den kvalitative tilnærmingen, det kvalitative intervjuet, utforming av intervjuguide, utvalg og rekruttering, gjennomføring av intervjuene, transkribering og egenforståelse i analysen. Kapitlet fortsetter med beskrivelsen av analysen, Interpretative phenomenological analyse (IPA), analyse av datamaterialet. Avslutningsvis presenteres etiske refleksjoner, studiens reliabilitet og validitet.

### 3.1 Fenomenologisk-hermeneutisk vitenskapsteoretisk ståsted

Fenomenologien retter fokus på den indre og subjektive opplevelsen og prøver å finne en dypere mening i enkeltpersoners erfaringer (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2019). Edmund Husserl (1859-1938) er betraktet som en av de viktigste grunnleggerne av fenomenologien. Han utviklet en filosofi som rettet fokus mot viktigheten av individets opplevelser og indre fortolkninger (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). En annen sentral person som bidro til videreutviklingen, var Martin Heidegger. Sammen utviklet de fenomenologien til også å omfatte menneskets livsverden. Fenomenologien fokuserer på ideene, også kalt det primære perspektivet. Ideene er en beskrivelse av verden sett fra aktørens og informantens perspektiv (Kvale & Brinkmann, 2018). For å undersøke et fenomen, er det grunnleggende i fenomenologien å ha evne til å legge til side alle teorier og antagelser for å se på fenomenet akkurat som det fremtrer for oss. Dette kalles fenomenologisk reduksjon (Thomassen, 2017). Dette er viktig fordi fenomenologien studerer måten fenomener fremtrer på og ikke som vi tror de «er». I denne oppgaven er jeg nysgjerrig på studentenes opplevelser av endringer i deres private relasjoner mens de studerer familieterapi og systemisk praksis. Hovedfokus er å forstå studentens opplevelser og oppfatning av endringer.

Hermeneutikken er opprinnelig en forståelsesprosess knyttet til fortolkning av en tekst og hva en tekst betyr (Kvale & Brinkmann, 2018). I dette perspektivet står Hans-Georg Gadamer (1900-2002) sentralt. Han omformet hermeneutikkens prinsipper for å forstå menneskelige

fenomener (Thomassen, 2017). Denne tilnærmingen handler om å prøve å forstå et menneskes ytringer, som kan sees som «tekst» som trenger fortolkning. Slik kan kunnskap skapes. Et fenomen kan fortolkes på flere nivå, og det finnes ikke en sannhet (Thagaard, 2011). Denne prosessen er i stadig bevegelse frem og tilbake fra helhet til del og fra del til helhet (Krogh, 2017). Et annet viktig element er at hermeneutikken sier at alle har med seg en forståelseshorisont. Teksten og leseren har med seg sin egen mening eller budskapshorisont. Mening skapes i en dynamikk mellom det indre (det som er meg) og det ytre (det som er utenfor meg) (Thomassen, 2017). Hermeneutikken retter fokus mot dynamikken mellom leserens forståelseshorisont, tekstens forståelseshorisont og det som situasjonen bringer inn. Forståelse skjer gjennom en horisontsammensmelting. Dette betyr at to forståelseshorisonter, leserens og tekstens, har slått seg sammen (Krogh, 2017; Thomassen, 2017). Virkningshistorie handler om hvordan våre gamle fordommer lever i nåtid gjennom oss. For å forstå andres horisont, trenger vi å være bevisst på egen virkningshistorie. En måte å se virkningshistorie på, er tradisjonene som blir overlevert til nye mennesker som kommer inn i en spesifikk kultur (Krogh, 2017).

### **3.2 Kvalitativ tilnærming**

I min studie har jeg valgt en kvalitativ tilnærming. Små utvalg hvor det etableres nær kontakt mellom forsker og informanter, er typisk for kvalitative undersøkelser. Dette gjør metoden godt egnet når formålet er å studere sosiale fenomener og menneskers subjektive erfaringer. Disse subjektive erfaringene er det folk opplever som virkelighet, men dette er komplekst fordi den består av gjenstander, mennesker, samhandlinger, erfaringer og fortolkninger (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2019). Intervjusamtaler er en fremgangsmåte for å innhente data (Thagaard, 2011). Dataene er i form av tekst eller observasjoner som er kalt «myke» data (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2019). I den kvalitative tilnærmingen er formålet å gå i dybden. Her vektlegges betydningen av prosesser og oppfatninger som ikke kan måles i kvantitet og frekvenser (Thagaard, 2011). I denne tilnærmingen har forskeren en aktiv rolle som deltaker i fenomenet som studeres. For det første er forskeren en del av det samfunnet som studeres. I tillegg må forskeren kommunisere med informantene for å innhente informasjon om eller fra dem (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2019). Materialet jeg skal forske på er basert på opplevelsene til

studentene, og dette er subjektivt. Opplevelsene av endringer i løpet av studiet kan vise seg på mange forskjellige arenaer. Derfor er jeg nysgjerrig på å få utdypet studentenes opplevelser av endringer i sine nære relasjoner. Hva jeg observerer og hvordan disse observasjonene vektlegges er preget av min forståelsehorisont eller forforståelse (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2019). Forforståelse ansees som den «bagasjen» forskeren tar med seg inn i studien. Dette kan være erfaring, oppfatning eller forskningsbasert kunnskap (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2019). Da jeg begynte med denne studien, prøvde jeg å være bevisst på at jeg er en aktiv aktør. Jeg ville til en viss grad være selektiv med de innhentede dataene.

### **3.3 Det kvalitative intervjuet.**

Et kvalitativt forskningsintervju er en samtale mellom forsker og informant der formålet er å få tilgang til informantens livsverden. Livsverden referer til våre erfaringer av verden slik vi møter den i dagliglivet (Kvale & Brinkmann, 2018). Intervjuundersøkelser egner seg til å samle inn informasjon om personers opplevelser, synspunkter og selvforståelse (Thagaard, 2011). Det kvalitative intervjuet er preget av lite struktur, men med et formål. Denne karakteristikken gjør at forskeren følger intervjuobjektets fortelling og utdyper tematikk som vedkommende bringer inn. Tematikk som er viktig med hensyn til problemstillingen velges ut (Thagaard, 2011). Jeg valgte denne måten på å innhente data fordi det er studentens opplevelser av endringer i nære relasjoner jeg ønsker å ha en beskrivelse av. Dette blir en situasjon hvor informantene kan føle seg frie til å uttrykke seg. Temaene skal være begrenset til opplevelsene under utdanningsperioden i master i familieterapi og systemisk praksis.

### **3.4 Utforming av intervjuguide**

En intervjuguide er en liste over temaene det er viktig å snakke om og medfølgende spørsmål som skal gjennomgås i løpet av intervjuet (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2019). Selv om jeg hadde bestemt hvilke tema jeg ville spørre om, var det viktig å være fleksibel og åpen for at andre tema kunne dukke opp (Thagaard, 2011). Ved hjelp av en intervjuguide kan forskeren organisere spørsmålene slik at det skapes en komfortabel

atmosfære med informanten. Med dette legger forskeren til rette for at informantene blir i stand til å gi en mer detaljert beskrivelse av opplevelsen som utforskes (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). I følge Thagaard (2011), kan forskeren ved å starte med nøytrale temaer bidra til å skape en tillitsfull atmosfære, for deretter å stille mer emosjonelle spørsmål og avrunde med nøytrale temaer (Thagaard, 2011). Jeg fulgte denne anbefalingen, og startet med noen spørsmål om bakgrunnen deres, yrke og yrkeserfaring. Thagaard (2011) hevder at slike spørsmål kan bidra til å berolige personer som føler seg usikre.

Min intervjuguide var basert på følgende fire hovedtema: (1) Beskrivelse av nære relasjoner før de begynte å studere master i familieterapi og systemisk praksis; (2) Beskrivelse av nære relasjoner i løpet av studietiden; (3) Endringer (negativt eller positivt) i nære relasjoner (4) En kobling mellom kunnskap og endringer. Jeg hadde 19 spørsmål som jeg plasserte i den rekkefølgen jeg ønsket de skulle bli stilt (Vedlegg 1). I det kvalitative intervjuet skal informantene snakke fritt, og derfor kan rekkefølgen endres underveis (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2019). For at forskeren skal forsikre seg om spørsmålene er adekvate til studien, er det anbefalt å sende intervjuguiden til en annen forsker og drøfte dem (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Etter at jeg lagde intervjuguiden, sendte jeg den derfor til min veileder for å få drøftet om spørsmålene var passende til min problemstilling.

### **3.5 Utvalg og rekruttering**

Når vi benytter kvalitative metoder er det ønskelig å rekruttere informanter som er mest mulig interessante og relevante ut fra formålet med studiet. Dette kalles strategisk utvelgelse (Thagaard, 2011). Klasselærer og jeg drøftet hvilke studenter som kunne gi meg mest relevant informasjon om endringer i nære relasjoner i løpet av studietiden. Etter flere drøftinger konkluderte vi med at informasjonen kunne bli mest pålitelig fra studentene som hadde gått kontinuerlig på hele studiet. Derfor ble inklusjonskriteriet at studentene måtte ha gått kontinuerlig på master i familieterapi og systemisk praksis i perioden mellom 2016 og til 2020. Informantene ble rekruttert fra gruppen MAFAM 2016-1 på studiet i familieterapi og systemisk praksis ved VID vitenskapelige høyskole i Oslo. Dette er en gruppe som gikk parallelt med min gruppe. Informantene undertegnet en erklæring hvor de ga samtykke til at intervjuet ble tatt opp med båndopptaker (se vedlegg 2 og 3). Johannssen et al. (2016)

beskriver at tre eller fire informanter er tilstrekkelig informasjon til analyse for en masterstudent. Derfor tenkte jeg å få med tre til fire informanter totalt. Det viste seg å bli litt utfordrende å rekruttere informanter. Invitasjonen med forespørsel om å delta i forskningen ble sendt ut på e-post via koordinatoren på studiet. I første omgang meldte bare en person seg. For å få rekruttert flere informanter benyttet jeg meg av ukesamlingen for personlig å invitere hele gruppen og informere om at de kunne melde seg på via SMS. På denne måten fikk jeg rekruttert de tre andre informantene.

Jeg anonymiserte informantenes navn ved å bruke ordet «informant» og tallene 1, 2, 3, 4 for å differensiere. Mine informanter omtales derfor som: Informant 1, Informant 2, Informant 3 og Informant 4. Alle gikk siste året på master i familieterapi og systemisk praksis. Videre følger en kort presentasjon av informantene:

- Informant 1: Erfaring som familieterapeut og parterapeut.
- Informant 2: Erfaring som miljøterapeut og samtaleterapeut.
- Informant 3: Erfaring som miljøterapeut ved psykiatrisk avdeling og privat praksis som familieterapeut og parterapeut.
- Informant 4: Erfaring som familieterapeut og miljøterapeut.

### **3.6 Gjennomføring av intervjuene**

Jeg intervjuet informantene hver for seg. Denne måten å intervju på var mer håndterlig for meg, og ga samtidig mer rom for at informantene kunne tenke, snakke fritt og bli hørt (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Jeg avtalte med informantene at intervjuene skulle gjennomføres innen to uker. Intervjuene varte mellom 45 og 60 minutter. Alle informantene fikk en e-post på forhånd med detaljert informasjon om formålet med studiet og informasjon om oppbevaring av datamaterialet (Vedlegg 4). Jeg begynte intervjuene med en gjentakelse av formålet med intervjuet og en påminnelse om anonymisering. I tillegg forklarte jeg at vi skulle snakke om endringer i nære relasjoner, men at jeg kunne avbryte dem hvis jeg følte at vi sporet av. Dette fordi et kvalitativt intervju er en samtale med et formål (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Alle informantene forsto dette og sa at det var greit. Informantene virket veldig nysgjerrige på temaet og ønsket å være behjelpelig med å bidra

til min studie. De virket litt spente i begynnelsen, men underveis i intervjuet slappet de mer av. Jeg tolket at vi lyktes i å skape en tillitsfull atmosfære fordi informantene snakket fritt og lo. Bruk av empati i det kvalitative intervjuet fremstilles som sentralt for å innhente detaljer slik at jeg som forsker kan forestille meg hva intervjupersonen har opplevd (Kvale & Brinkmann, 2018). Under intervjuene var jeg oppmerksom på min måte å stille spørsmål på og hvilke oppfølgingsspørsmål jeg skulle stille. Dette for å balansere mellom det å vise empati og samtidig opprettholde en viss distanse for å passe på å respektere informantens intimsone (Kvale & Brinkmann, 2018).

På slutten av intervjuet spurte jeg hvordan informantene følte intervjuet gikk, og om det var noe mer jeg trengte å vite som jeg kanskje hadde glemt å spørre om. Disse spørsmålene var med i den hensikt å nedtone det emosjonelle som jeg kunne ha aktivert under intervjuet (Thagaard, 2011). Jeg satte av tid til avsluttende kommentarer og avklaring av eventuelle uklarheter. Her kunne informantene komme med sine innspill hvis hun/han hadde noe på hjertet som ikke ble sagt i løpet av intervjuet (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2019).

Det første intervjuet ble gjennomført to ganger på grunn av manglende informasjon og utdyping av temaene. Jeg oppdaget at selv om intervjuguiden var god, så manglet jeg flere spørsmål for å få en mer detaljert beskrivelse av situasjonene. Grunnen til at denne situasjonen oppsto var at jeg var ekstra forsiktig med å ikke trenge inn i et «terreng» som deltakeren ikke inviterte meg inn i. Det er en risiko at man blir så empatisk at forskeren kan overtale intervjuerne til å snakke om noe de egentlig ikke vil (Kvale & Brinkmann, 2018). Intervjuet ble gjennomført en gang til med to ekstra spørsmål, og jeg var da mer opptatt av å få en mer detaljert beskrivelse av opplevelsene informanten fortalte om. De andre tre intervjuene fløt bedre.

### **3.7 Transkribering**

Å transkribere betyr å transformere fra en form, som her er en muntlig diskurs til en annen form, som i dette tilfellet er en skriftlig diskurs (Kvale & Brinkmann, 2018). I min studie har jeg selv intervjuet informantene og transkribert intervjuene. Jeg transkriberte intervjuene verbatim. Dette hjalp meg for å få et bedre bilde av intervjuet. Alt informantene sa ble

transkribert, men jeg prøvde å være oppmerksom på det som forsvant fra talen til transkripsjonen. Jeg prøvde å inkludere så mange av de viktige og relevante lydene som jeg klarte å fange opp i opptaket. I tillegg hjalp det meg til å tenke over hva informantene ville formidle, og samspillet som oppsto mellom oss. Denne tilnærmingen tillater meg å tolke intervjuene og opplevelsene gjennom intervjuene (Thagaard, 2011). I noen sammenhenger sa jeg «mmm...», som en bekreftelse, og derfor valgte jeg å transkribere det. I andre deler av intervjuene lo informantene, og jeg transkriberte også latter. Pausene som oppsto i løpet av samtalen identifiserte jeg med (...), hvor hvert punktum tilsvarer ca. ett sekund. Thagaard (2011) hevder at vi lærer mye av å lytte til båndopptak av intervjuer vi har tatt. En transkribering gjør det lettere å få oversikt og strukturere intervjuene. Analysen begynner allerede her og gjør det lettere for forskeren å analysere resten. Flere forelesere anbefalte dette for å bli godt kjent med dataene som jeg hadde. Et viktig poeng som Kvale og Brinkmann nevner, er at i en transkripsjon av et sosialt spill mister man viktige elementer som fremtrer umiddelbart i en samtale, slik som kroppsspråk og stemmeleie (Kvale & Brinkmann, 2018). Selv om jeg prøvde å beskrive situasjonene detaljert, var jeg bevisst på at i transkripsjonene manglet det non-verbale kroppsspråket. Jeg noterte meg noen stikkord fra den non-verbale kommunikasjonen fra intervjuene som jeg vurderte som viktige for å begrunne min fortolkning senere. Dette var for eksempel stille stunder og latter. For å illustrere hvert funn, valgte jeg å ta sitat direkte fra informantene. I transkripsjonene nummererte jeg linjene. For orientering i analysen valgte jeg å skrive linje og nummeret til linjen i teksten. Av hensyn til anonymiseringen valgte jeg å skrive alt på bokmål slik at gjenkjennbar dialekt eller uttale ble fjernet.

### **3.8 Egen forståelse**

Det er viktig å være bevisst på egen forståelse, fordi intervjueren selv er det viktigste redskapet til innhenting av kunnskap. Derfor er forskerens integritet en avgjørende faktor ved intervjuet. Med forskerens integritet menes det kunnskap, erfaring, ærlighet og rettferdighet (Kvale & Brinkmann, 2018). Jeg er selv student i master i familierapi og systemisk praksis. I denne perioden har jeg selv gjennomgått personlige endringer som viser seg gjennom mine relasjoner. Derfor vet jeg at jeg hadde med meg en forforståelse som kan ha påvirket og vist seg gjennom spørsmålene jeg stilte og måten jeg stilte dem på. For å

prøve å unngå at min egen forståelse skulle ta for mye plass i analysen, utvekslet jeg spørsmålssideene med min veileder, og hun hjalp meg tett i alle fasene av studien.

### **3.9 Analyse**

I analysen vil jeg redegjøre for Interpretativ phenomenological analysis (IPA), som er analysemetoden jeg valgte for å analysere datamaterialet. Deretter beskriver jeg de seks stegene jeg ble inspirert av, og som Jonathan Smith anbefaler for å analysere datamaterialet. Mitt datamateriale er i form av tekst. Under analysen av en tekst er det viktig å tenke på den hermeneutiske sirkelen. Dette handler om bevegelsen mellom en del av intervjuet, hele intervjuet og leserens tolkning (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). For å analysere en tekst er det nødvendig å dele opp teksten i biter med intensjon om å avdekke et budskap og finne et mønster i datamaterialet. Dette for å finne svar på problemstillingen (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2019).

### **3.10 Analysemetoden Interpretativ Phenomenological Analysis (IPA)**

Jeg har valgt IPA som metode for å analysere data som blir samlet inn. IPA er en kvalitativ tilnærming som brukes til å undersøke menneskers opplevelser. Forskere som bruker IPA er nysgjerrige på hvordan en person gir mening til en spesifikk situasjon (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Denne metoden har en del av den fenomenologiske tilnærmingen som viser at forskeren har inngang til informantens opplevelser gjennom deres fortolkning av «virkeligheten». IPA legger videre til grunn at mening konstrueres gjennom fortolkende prosesser i samhandling mellom forskeren og informant (Smith, Flowers, & Larkin, 2009).

Hermeneutikk er en annen sentral del av IPAs metodiske analyse. Denne delen av metoden ser på forskeren som et aktivt individ som bærer med seg en forforståelse som brukes for å tolke det nye fenomenet (Smith, Flowers, & Larkin, 2009).

Ideografi den siste av IPAs pilarer. Ideografi er opptatt av det spesielle. Detaljene og dybden ved et spesifikt fenomen fra et individuelt perspektiv, blir trukket frem her gjennom en systematisk analyse (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Ut fra dette kan forskeren ikke



generalisere eller konkludere. IPAs analyse fokuserer på det spesifikke fenomenet og konteksten som det oppstår i.

Min problemstilling er å forske på opplevelser av endring i nære relasjoner i løpet av studietiden i familierapi og systemisk praksis. Dette rettfærdiggjør bruken av denne metoden i forskningen min. Formen på intervjuet er semi-strukturert, noe som gir mer fleksibilitet og større muligheter for at interaksjonen mellom meg som forsker og informanten blir god (Thagaard, 2011). Innen semi-strukturerte intervjuer finnes det flere varianter. En av dem er det narrative intervjuet. Jeg har valgt dette i min forskning. I denne intervjuvarianten kan historier dukke opp spontant eller bli fremkalt av intervjueren (Kvale & Brinkmann, 2018).

### **3.11 Analyse av data materialet**

Jeg ble inspirert av Interpretativ Phenomenological Analyse metoden, utviklet av Jonatahan Smith, og valgte denne metoden til å analysere datamaterialet. Han beskriver analyseprosessen i seks steg (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Disse stegene gjør analyseprosessen lettere for dem som forsker for første gang. Jeg transkriberte og nummererte alle intervjuene som anbefalt i denne analyseprosessen. Videre benyttet jeg forskjellig type font-farge til hvert intervju for å identifisere informantene.

#### **1.- Å lese og re-lese.**

Å transkribere er en måte å lese og re-lese på. Hvis det er snakk om et opptak, er det viktig å høre det flere ganger for å engasjere seg i dataene. Jeg hørte intervjuene for første gang da jeg transkriberte dem. Dette hjalp meg til å holde fokuset på det informantene sa ord for ord. Transkriberingen tok langt tid, men jeg følte at det var veldig nyttig. Dermed ble informantens stemme hovedfokus i stedet for at jeg fokuserte på andre ting som gestikulering eller kroppsspråk (Smith, Flowers, & Larkin, 2009).

#### **2.- Å ta innledende notater.**

Etter at jeg leste alle intervjuene to ganger, noterte jeg på venstre siden av arket noen temaer som jeg anså som relevante. Å ta notater om det som er viktig og meningsfullt for

studien i form av «nøkkelord», hjalp meg med å redusere dataene. I tillegg bidro det til at jeg ble bedre kjent med datamaterialet.

### **3.- Å utvikle fremvoksende tema og koble til teori.**

Etter at jeg leste det jeg hadde markert som relevant, begynte jeg å identifisere tema knyttet til teorien. På høyre siden av arket noterte jeg teorien jeg koblet til de aktuelle utsagnene. På denne måten reduserte jeg dataene til det jeg tenkte var mest relevante for min problemstilling.

### **4.- Å søke koblinger mellom fremvoksende tema. Forskeren samler temaene som har fellestrekk.**

Jeg samlet alle temaene som hadde fellestrekk i en konvolutt og skrev på hovedtemaet. Dette for å identifisere kodene slik at jeg lettere kunne bruke dem i steg 6. (vedlegg 5)

### **5.- Stegene 1-4 skal gjennomføres på alle intervjuene.**

Jeg repeterte alle stegene ved hvert intervju. Jeg leste intervjuene hver for seg for å ikke blande informantene. Dette var krevende fordi jeg merket at mens jeg leste et intervju, tenkte jeg på det den forrige informanten hadde sagt.

### **6.- Å se etter mønster på tvers av sakene. Siste steget er å finne likhet og fellestrekk på tvers for å kunne navngi hovedtemaene**

Dette steget ble veldig vanskelig. Selv om det var lett å finne kodene, ble det vanskelig å finne formuleringer som omfavnet alle kodene. Det krevde kreativitet og godt språk å presisere hva jeg fant i sitatene. Det som hjalp meg, var å identifisere og gruppere sammenhenger. Alle venstre-kodene fra transkripsjonen ble klippet ut og lagt inn i en plastkonvolutt (vedlegg 5). Disse sammenhengene ble skrevet på posene slik at jeg kunne se utenpå hva de handlet om. Det kunne for eksempel handle om et spesifikt begrep som gjentok seg hos alle, om en personlig utvikling, om terapeut i eget hjem, eller om å vise tålmodighet osv. Dette steget var arbeidskrevende og det tok noen dager før alle kodene var identifisert og kategorisert (Smith, Flowers, & Larkin, 2009).

### 3.12 Etske refleksjoner

Med etikk mener vi prinsipper og regler som gjelder for å evaluere hva vi kan og ikke kan gjøre mot hverandre, og hva som generelt er riktig eller galt (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2019). Alle informantene har rett til privatliv, og derfor er det viktig å beskytte konfidensialiteten (Kvale & Brinkmann, 2018). Alle forskere har retningslinjer som gjelder internt i forskningsmiljøet. Disse normene er definert av «Den nasjonale forskningsetiske komité» (NESH 2016). Personopplysninger fra deltakerne skal oppbevares på en kryptert minnepinne mens prosjektet pågår. Når prosjektet avsluttes blir alt slettet (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2019). Forskning som omfattes av personopplysningsloven fra 2001 er meldepliktige til Norsk senter for forskningsdata (NSD) (Thagaard, 2011). NSD har gitt sin godkjenning til studien med referansenummer 638808. (Vedlegg 2).

Jeg sendte informasjonen på e-post til hele studentgruppa om forskningsprosjektet og inklusjonskriteriene. På denne måten ble de informert om hva forskningen innebar. Slik kunne de vurdere helt fritt om de ville delta eller ikke. Hver informant ble anonymisert. Informantene tok kontakt med meg via SMS for å unngå snakk om deltagelsen i klasserommet. Jeg har prøvd å fjerne kjennetegn ved informantene som språkbruk og dialekt for å unngå gjenkjennelse, men selvsagt uten at dette går ut over reliabiliteten. Informantene fikk en samtykkeerklæring de måtte signere for å kunne delta i forskningen. I samtykket var det avklart at informantene kunne trekke seg når som helst uten å måtte begrunne dette.

### 3.13 Reliabilitet og validitet

Disse to begrepene er generelt brukt for å evaluere kvaliteten av en studie eller forskning (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2019). Reliabilitet kommer fra det engelske ordet *reliability* og kommer i utgangspunktet fra den kvantitative tilnærmingen. Begrepet referer til spørsmålet om en annen forsker kan følge de samme stegene og komme til samme resultatet (Thagaard, 2011). På denne måten er reliabilitet irrelevant i min studie. I stedet måtte jeg redegjøre for hvordan dataene hadde blitt behandlet i løpet av forskningsprosessen (Thagaard, 2011). Dette er et viktig steg for å evaluere studiets

pålitelighet (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2019). For å gi mer reliabilitet til min studie har jeg beskrevet konteksten og gitt en detaljert framstilling av hele forskningsprosessen (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2019). Jeg styrket også reliabiliteten ved å diskutere beslutningene i forskningsprosessen både med veilederen min og andre studenter (Thagaard, 2011).

Validitet, fra en kvalitativ tilnærming, handler om hvorvidt forskerens funn reflekterer formålet med studien og representerer virkeligheten eller ikke (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2019). Min studie oppnår validitet ved at jeg tydeliggjør grunnlaget for mine fortolkninger. Jeg har gjort dette gjennom å redegjøre for hvordan analysen gir grunnlag for funnene jeg har kommet frem til (Thagaard, 2011). Det er spesielt viktig at jeg har beskrevet hvordan erfaringene fra studien og relasjonen til informantene gir grunnlag for konklusjonene jeg har kommet frem til (Thagaard, 2011).

## 4 Presentasjon av funn

I dette kapittelet vil jeg presentere funnene som jeg identifiserte ved hjelp av IPA. Problemstillingen for studien var: *Hvordan beskriver familieterapistudenter endringer i nære relasjoner i løpet av studietiden?*

Det ble identifisert tre hovedfunn og seks underfunn:

1: Systemisk forståelse av egne relasjoner.

Økt bevissthet på andres perspektiv i samtalene

Økt bevissthet på gjensidig påvirkning i kommunikasjonen

2 Teoretisk bevissthet i privatlivet

Økt tålmodighet i utfordrende situasjoner

Profesjonelt blikk på private relasjoner

3. Profesjonell kunnskap har hatt betydning for personlig utvikling

Økt fokus på den indre dialogen

Tryggere identitet som terapeut og individ

Hvert funn er fortløpende illustrert med sitater fra informantene.

### 4.1 Systemisk forståelse av egne relasjoner

Alle informantene var enige om at de hadde opplevd endringer i sine nære relasjoner i løpet av studietiden. De beskrev at kunnskapen om systemisk forståelse hadde vært som å oppdage et nytt perspektiv på verden og dermed også sine relasjoner. Denne kunnskapen brukte de for å forbedre relasjonene og kommunikasjonen med sine nærmeste.

Informantene identifiserte seg med den systemiske forståelsen, og de så et potensiale i denne kunnskapen som de ville bruke i sine relasjoner. De følte at dette perspektivet på relasjoner ga mening for dem. Dermed begynte de å innlemme dette stadig mer i egen forståelse av sine relasjoner og «virkeligheten». Informantene formidlet at dette skjedde både bevisst og ubevisst. Resultatet ble at de merket endringer i samtalene de hadde, og

opplevde økt bevissthet rundt kommunikasjonen. Fra det å være opptatt av seg selv, sine idealer, følelser og indre dialoger, endret informantene seg til å bli mer lyttende og nysgjerrige på andres perspektiv i samtaler.

#### **4.1.1 Mer bevisst på andres perspektiv i samtalene**

Etter påbegynt studie lærte informantene om viktigheten av kommunikasjon i relasjoner. De fortalte at i oppstarten av studiene tenkte de mye på detaljene i kommunikasjonsteorien de lærte. To elementer som de trakk frem, var å lytte og det å være nysgjerrig på andres perspektiv i samtaler. De tenkte også mer på hvordan de kommuniserte, hvilke roller de tok og hvilket språk de brukte i samtalene med sine nærmeste og klientene på jobb. Alle informantene ga uttrykk for at studiene hadde hjulpet dem til å bli mer bevisst på hvordan de påvirker og blir påvirket i samtaler og i relasjoner. I begynnelsen av studiene la de merke til at deres perspektiv på relasjoner begynte å endre seg fra en lineær til en mer sirkulær forståelse. Disse endringene viste seg på forskjellige områder, både på jobb og privat. En informant beskrev endringen på følgende måte:

(...)Jeg tar litt mer høyere perspektiv eller bedre perspektiv og tenker på hvordan de andre opplever situasjonene eller dialogene ... jeg prøver å forstå andre folk sin mening (...) (Informant 1 Linje 78-81).

Informantene fortalte at de begynte «å observere» seg selv mer i samtalene. De fant ut at de hadde en tendens til å være opptatt av sine egne ideer, og at dette hindret dem fra å være nysgjerrige på andres perspektiv. De fleste konkluderte med at de hadde en tendens til å ta en ekspertrolle og kommuniserte deretter. Dette viste seg gjennom en tydelig formidling av hva de selv oppfattet som korrekt og «riktig» uten å ta høyde for samtalepartnere.

Relasjonene ble hierarkiske og maktforholdet skjevt. I samtaler med familie eller klienter, var de mer opptatt av «å fikse» situasjonen enn å lytte og prøve å forstå. En informant beskrev seg selv i samtalene som at hun hadde vært opptatt av å gi råd og var på jakt etter «feil» som kunne korrigeres, sånn som politiet (Informant 2 Linje 284). Informantene beskrev også at før studiene pleide de i egne relasjoner, å søke etter det perfekte og det de hadde blitt opplært til var «idealet». Dette ble slitsomt for familiemedlemmene fordi alle ble

misfornøyde, og det endte med frustrasjon for informantene. En informant fortalte om at for å oppnå dette idealet prøvde hun å instruere ut fra en ide om hvordan relasjonene burde være. Hun beskrev at dette bare førte til kaos (Informant 4 Linje 177-179). Informantene fortalte at samtaler kunne eskalere til en kamp om sannheten. Samtlige informanter fant ut at det å overse de andre i en samtale førte til en ufruktbar kommunikasjon fordi de vekket reaksjoner hos de andre og et behov for å forsvare seg.

Informantene beskrev den sirkulære forståelsen som «en ny verden» full av nye perspektiver de ikke visste om. En informant kalte denne oppdagelsen for en «forbannelse» som for henne selv var positiv, men som ble vanskelig i noen relasjoner rundt henne. Dette fordi hun følte at hun plutselig visste mer om relasjoner og hvordan hun og andre rundt seg fungerte (Informant 3 Linje 94). Læringen om kommunikasjonselementer som for eksempel kontekst, hjalp informantene til å endre sin kommunikasjonsstil. De merket at de ble mindre opptatt av seg selv i samtaler med andre mennesker, og opplevde å bli mer åpne for andres meninger og mer nysgjerrig på andres «verden». Utsagn som «å prøve å forstå andres mening» gjentok seg med små variasjoner hos alle informantene. De ble også mer opptatt av hvordan de selv framsto i en samtale eller andre situasjoner. På denne måten kunne de slippe de andre inn i samtalen i stedet for være veldig opptatt av sine ideer og egne følelser. I samtaler beskrev de at det ble mye enklere for dem å snakke om vanskelige tema med venninner eller familiemedlemmer. Dette etter at de tilegnet seg kunnskap om den sirkulære forståelsen. Alle informantene mine har blitt mer bevisste på rollen de har i et relasjonelt samspill. En informant beskrev at hun etter påbegynte studier opplevde at hun var mer til stede i samtaler, og at det ble viktigere for henne å prøve å forstå andres mening (Informant 2 Linje 286-288). Hun ble også opptatt av å forstå hvordan hun og andre fungerer i relasjonene. Hun har opplevd at hun nå føler seg som en mildere person i forhold til andre. I tillegg er hun mer forsiktig i språket hun bruker i samtaler (informant 2 Linje 283).

Samtlige informanter formidlet en økt bevisstgjøring på sin egen måte å skape en samtale på. De ble mer åpne og sensitive til andres historie. I tillegg fortalte de at de ga mer plass til de andre i samtaler og ble mer forsiktig med hvilken rolle de selv tok.

#### 4.1.2 Økt bevissthet på gjensidig påvirkning i kommunikasjon.

Alle informantene ble påvirket av nytilført kunnskap, og de fikk i større grad en sirkulær forståelse av kommunikasjon. De nevnte spesielt at de ble mer bevisste på feedback i kommunikasjonen i sine relasjoner. De fortalte at de tenkte på hvilken feedback de ga gjennom egen kommunikasjon i kommunikasjonen med andre. Denne feedbacken kunne gis på to forskjellige måter; gjennom ord eller tonefall, og gjennom posisjonering og ansiktsuttrykk. Følgende nøkkelsitat eksemplifiserer dette:

(...) jeg er mer bevisst på hvor viktig min kommunikasjonsstil er (...) min måte å snakke på med de har mye makt i det å gi det de trenger(...) Så jeg er mer bevisst på hvordan min kommunikasjonsstil påvirker de andre som mennesker(...) (Informant 1 Linje 178-182).

Informantene merket at ordene de brukte i kommunikasjonen hadde innvirkning på responsen fra andre og på utviklingen av samtale og situasjonene. De merket endringer i hvordan de formulerte seg når de skulle formidle et budskap. Samtidig ble alle informantene mer bevisste på at tonefall, posisjonering og ansiktsuttrykk i kommunikasjonen hadde innvirkning. I tillegg trakk de frem konteksten, sensitivitet og maktposisjonering. Gjennom studiet lærte informantene om betydningen av konteksten. De formidlet hvor viktig dette begrepet ble i deres kommunikasjon. Med kontekst mente informantene at de prøvde å forstå andres forståelsesramme. Når informantene skjønnte hvor viktig konteksten var i kommunikasjonen, ble de mer nysgjerrig på andres forståelsesramme. De merket informantene at de ble mindre opptatt av seg selv og sine tanker i en samtale. Informantene forsto at konteksten blir skapt av historier, kultur, erfaringer og opplevelser. De tok da mer hensyn til andres kontekst, og det ble lettere å skape en god kommunikasjon. Med bakgrunn i denne kunnskapen begynte de å endre sin egen kommunikasjonsstil for å framstå som mer sensitiv, likestilt og samarbeidsorientert. Informantene ble mer oppmerksom på riktig timing og det å ordlegge seg presist når de skulle si sin mening i en situasjon. De nevnte også at de ble mer undrende i samtale med andre mennesker. En informant uttrykte seg om dette slik:



(...) jeg tenker sensitivitet handler om en sensitivitet for det som skjer eller for konteksten kanskje eller for det mennesker snakker (..) når passer å si det ... når passer å si noe.. når passer det å si sine egne meninger (...) (Informant 3 L186,187).

De uttrykte at gjennom ordene de brukte til å formidle et budskap, kunne de vise forståelse eller sensitivitet overfor andre. En av informantene merket denne endringen med hensyn til bruk av språk når hun snakket til klientene sine. Hun kalte dette å «manøvrere» med ordene (I2 L281). Hun mente at hun var blitt mer forsiktig med formulering av språket når hun snakket om et alvorlig tema, som for eksempel vold. Dette for å balansere samtalen mellom det å være sensitiv og det å finne en vei ut av krisen. Responsen fra klientene var mer positiv og mindre alarmerende når hun ikke lenger snakket så tydelig og med lite sensitivitet. Dette temaet ble belyst på ulike måter av alle informantene.

Informantene lærte også om hvordan posisjonering spilte en viktig rolle i kommunikasjonen. De ble mer oppmerksomme på hvordan de snakket til andre. At det å snakke med autoritet, på en kommanderende måte eller ut fra en «ekspertrolle», kunne bli misforstått som maktposisjonering. Informantene kunne bli oppfattet som at de ikke brydde seg om hva andre mente, og dermed kunne den andre føle seg ignorert. Informantene merket at de andre kunne reagere negativt på slik kommunikasjon gjennom sinne, forvarsbehov eller med frustrasjon. De fleste hadde minst et eksempel på en situasjon hvor de opplevde dette. En informant fortalte at datteren hennes hadde behov for å forsvare seg når hun snakket kommanderende (Informant 1 Linje 112). En annen informant sa at mannen hennes ble provosert og sint av hennes måte å snakke på når hun inntok en type ekspertrolle (informant 2 Linje 136). Den siste informant merket at relasjonen ble kaotisk da hun prøvde å kommandere familiemedlemmer (Informant 4 Linje 170). Informantene innså at denne posisjoneringen i samtalen førte til ufruktbar kommunikasjon og irritasjon. De innså også at de var kommet inn i et negativt mønster som ingen var fornøyd med. Ved hjelp av teorien de lærte gjennom studiene, endret de sin kommunikasjonsstil til å bli mer samarbeidende i samtaler, og de inntok en «ikke vitende posisjon». Informantene inviterte i større grad til dialog og opptrådte mer ydmykt og lyttende for å få tak i den andres perspektiv. Denne endringen endte med bedre kommunikasjon i deres relasjoner og mer åpenhet i familien. En

informant sa at hele familiesystemet merket denne endringen og barna hennes begynte å imitere henne (I1 L277, 278) En annen informant fortalte at hun også ble opptatt av å kommunisere på en mer tydelig måte til sine nærmeste (I4 L210-211). Hun beskrev dette som at hun ble mer verbal og ga flere positive tilbakemeldinger til partneren fordi han likte det. Hun beskrev at relasjonen hadde blitt bedre når begge følte seg sett og ivaretatt (I4 L227-228).

## **4.2 Teoretisk bevissthet også i privatlivet**

Alle informantene ga uttrykk for at de brukte kunnskapen fra studiene, og at det hadde hatt direkte betydning for deres håndtering av utfordrende situasjoner hjemme. Dette gjaldt spesielt med hensyn til å være åpen for andres perspektiv og å være undrende. De formidlet at tålmodigheten økte og at de brukte den profesjonelle kunnskapen når utfordrende situasjoner oppstod. Denne endringen mot å bli mer tålmodig og undrende kom naturlig. Informantene mente det hadde en sammenheng med det de hadde lært på studiene.

### **4.2.1 Økt tålmodighet i utfordrende situasjoner**

Informantene fortalte at de opplevde å bli mer tålmodige i håndteringen av utfordrende situasjoner både hjemme og på jobb. Kunnskap om at språket kan være utilstrekkelig for å beskrive en indre tilstand og at kommunikasjon handler om så mye mer enn ord, har hjulpet dem til å bli mer undrende. De lærte at en utfordrende situasjon eller en negativ reaksjon, kan handle om et bakenforliggende behov eller en mer omfattende historie. Når utfordrende situasjoner oppstod, begynte de å gi seg mer tid til prøve å forstå andres perspektiv. De spurte mer om indre tilstander og viste interesse for å snakke om andres opplevelser. Informantene erfarte at det å gi seg tid til å være mer undrende ga dem gode resultater. En av dem nevnte konkret at hun hadde blitt mer observant og mer lyttende (Informant 4 Linje 172). Informantene fortalte at de hadde blitt mer bevisst på bakgrunnen for en reaksjon. De fant ut at «negative» reaksjoner fra andre ofte var et resultat av flere ting som hang sammen. Dette fikk de avdekt gjennom å være mer undrende og spørrende i kommunikasjonen. Det kunne være snakk om en dårlig dag, en travel dag eller noe mer

omfattende som lå bak reaksjonen eller situasjonen. Ofte var det slik at den negative reaksjonen kom ubevisst. Alle informantene formidlet på ulike måter, at de nå er blitt mer tilbakeholdende med det å treffe konklusjoner. Disse erfaringene har hjulpet dem til i større grad til å tåle å stå i utfordrende situasjoner enn det de gjorde før de begynte på studiene. En informant uttrykte dette på denne måten:

(...) jeg er mer tålmodig ... men kanskje nå kan jeg spørre mer om hvordan han opplevde dagen og så litt mer OPS på hans perspektiv så ja(...) (Informant 1 Linje 95,96).

Det å jobbe som terapeut var givende og meningsfullt, men opplevdes samtidig utfordrende for mine informanter. Av og til kunne de føle seg hjelpeløse eller uten energi til å være tålmodig. De fortalte om noen situasjoner de opplevde som vanskelige fordi det varte lenge, og de følte at de stod fast på samme «sted» uten endring. De mest vanlige reaksjonene hos informantene mine på utfordrende situasjoner, var tidligere å reagere avvisende eller å prøve å fikse det for å bli ferdig med situasjonen. Dette handlingsmønsteret gjentok seg hos alle informantene. Intensjonen bak denne handlingen var også positiv ment. De ville hjelpe ved å «fikse» problemet. Dessverre merket informantene at det å håndtere situasjonene på denne måten var svært lite effektivt, og noen ganger førte dette til at situasjonene eskalerte og ble verre. I noen tilfeller ble informanten og den andre distansert fra hverandre. Informantene snakket om at de merket en endring og prøvde å se situasjonene fra ulike perspektiver for å prøve å forstå mer. Dette gjennom å spørre mer i stedet for stadig å evaluere og endre noe. Endringen har ført til mer indre ro i vanskelige situasjoner. En større tilstedeværelse ble merkbar siden de ikke følte at de måtte fikse noe. En av informantene merket at det ble mer interessant og viktig å ta vare på relasjonene gjennom å lytte til historiene bak de utfordrende situasjonene. Hun nevnte at hun lente seg tilbake og lyttet mer nå (Informant 1 linje 261). De uttrykte også at de nå så på disse situasjonene på en mer positiv måte, og at de syntes det var spennende. Informantene ble mer nysgjerrige på det som lå bak et skarpt uttrykk eller en utfordrende situasjon, og det var nettopp dette som var spennende. En annen informant formulerte det slik:

«(...) jeg prøver å se ting i sammenhengen med hverandre da ... i stedet for å finne årsaken til ... til problemene som har oppstått ... prøver å se de sammenhengen ... prøver å se det fra flere sider ... prøver å forstå hvorfor mannen min reagerer på denne måten (...)» (128 131 inf 3).

#### **4.2.2 Profesjonelt blikk på private relasjoner**

Informantene fortalte at de brukte den profesjonelle kunnskapen for å forstå eller tolke dynamikker i private relasjoner. De ble opptatt av å finne mønster i dynamikken med barna, ektefellen eller venner. Etter at de kartla dynamikken, ble de opptatt av å handle annerledes for å bryte mønsteret. I tillegg ble de bevisst på å gi en positiv konnotasjon for å oppnå endring. Når terapeutene studerer, får de mye ny og spesifikk fagkunnskap for å styrke den profesjonelle rollen. De får i tillegg noen teknikker for å handle eller intervensere i møte med ulike utfordringer. Denne kunnskapen tar terapeutene med seg hele tiden, ikke bare i den profesjonelle delen av livet, men også inn i resten av dagen i rollene som far, mor, kjæreste, venn og så videre. Av og til kan det være utfordrende å bytte mellom disse ulike rollene. Dette kan skje på grunn av innstillingen til terapeuten selv, men også forventningene som er rundt dem. Informantene formidlet at kunnskapen fra studiet rettet mot den profesjonelle rollen, også ble innlemmet i deres personlighet og deres syn på verden. Alle informantene ga uttrykk for at de på en eller en annen måte brukte kunnskapen de tilegnet seg gjennom studiene hjemme, og ikke bare i den profesjonelle sammenhengen. Et utsagn som beskriver budskapet til flere av informantene er:

«(...) Nå er det mer all den kunnskapen som jeg har, og det å kunne bruke den på en nyttig måte ... sånn generelt i livet (...)» (informant 3 linje 113).

De brukte kunnskapen om den sirkulære forståelsen for prøve å endre en spesifikk dynamikk eller for å unngå å komme i konflikt med sine nærmeste. En informant beskrev at hun handler som profesjonell for å unngå at en situasjon eskalerer i relasjonen (informant 4 Linje 232). Det å være «profesjonell» i eget hjem var uproblematisk for informantene i sporadiske situasjoner, men de opplevde at dette ble slitsomt når de måtte ta på seg denne rollen ofte.

Alle informantene fortalte om situasjoner hvor de bevisst brukte den profesjonelle rollen og kunnskapen. Ofte betraktet de først situasjonen fra utsiden og reagerte deretter basert på profesjonell kunnskap. En felles oppdagelse var at kunnskapen hjalp dem til å håndtere situasjoner som kunne ha utviklet seg i negativ retning bedre. Informantene opplevd at dette hadde en positiv effekt i de fleste tilfeller. Flere snakket om situasjoner hvor de brukte fagkunnskap for å unngå eskalering av en situasjon med et familiemedlem, svigerfamilie eller venninner. En informant ga følgende eksempel der det gjaldt en episode med datteren. Datteren havnet i en problematisk situasjon på skolen, og informanten ble oppringt for å hente datteren. Da hun hentet datteren, tenkte hun på hvordan slike episoder pleide å utvikle seg. Vanligvis endte situasjonene med en stor diskusjon. Informanten så på samspillmønstret og tenkte på hvordan hun kunne reagere annerledes slik at de kunne få en god dialog i stedet. Hun ble opptatt av å finne et mønster i en negativ dynamikk, nettopp for å bryte mønsteret. Hun valgte å bruke positiv konnotasjon, og ga en positiv kommentar til datteren for å bryte med tidligere mønster. Slik tok dynamikken i situasjonen en positiv retning (Informant 1 Linje 109-111). I denne situasjonen fortalte hun at hun inntok den profesjonelle rollen. Hun tenkte før datteren kom inn i bilen, at hun ville være profesjonell på en omsorgsfull måte (informant 1 linje 219). En annen informant fortalte at hun hadde tendens til å bli emosjonell når hun snakket om vanskelig temaer med familie eller venninner. Dette førte til at de andre unngikk å snakke om disse temaene med henne. Etter at hun oppdaget denne dynamikken, endret hun dette ved å finne en positiv konnotasjon i situasjonen. Hun sa at det nå er lettere å snakke om vanskelige tema fordi hun vet at det ikke handler om henne direkte, men om et behov som trengs å uttrykkes (informant 3 linje 123,124)

Informantene opplevde at den teoretiske kunnskapen ble tatt i bruk både bevisst og ubevisst, men at det stor sett var en ubevisst handling. En informant uttrykte dette slik:

(...)at jeg har fått en kunnskap som jeg ikke kan ta bort, den er der hele tiden (...)  
(informant 2 Linje 142).

Dette er slik jeg ser det, en bekreftelse på hvordan kunnskapen ble integrert i deres måte å forholde seg til verden på. Informantene opplevde innimellom at de ble ekstra slitne nettopp

på grunn av at de hadde «ansvar» for å være profesjonell hjemme. De opplevde at partneren eller et annet medlem av familien, forventet at informantene skulle ta mer ansvar i situasjoner som var vanskelige. De følte seg mer ansvarlig enn partneren, fordi de visste mer om hvordan de skulle håndtere slike situasjoner. I en av de opplevelsene, som ble trukket frem, kom denne forventingen tydelig frem, og det ble slitsomt for terapeuten. Hun fortalt at familien hadde en vanskelig situasjon med ei datter som strevde med angst. Informanten opplevde at hun tok hele ansvaret for å hjelpe datteren når hun hadde angstanfall. Mannen havnet på sidelinjen fordi han ikke visste hvordan han skulle håndtere situasjonen. Etter en periode følte hun at hun trengte ekstern hjelp fordi hun var sliten. Hun fikk en følelse av at hun ikke hadde tid til å være mamma nettopp fordi hun måtte være profesjonell, og at dette ble veldig krevende. Hjelpeapparatet visste at informanten var familieterapeut, og de syntes at hun gjorde en god jobb med datteren. Derfor førte dette til at hun hadde utfordringer med å få den eksterne hjelpen informantene trengte til datteren (Informant 2 linje 371-374).

### **4.3 Profesjonell kunnskap har hatt betydning for personlig utvikling**

Emnet «Personlig og Profesjonell Utvikling (PPU)» ble nevnt som en viktig del av studiet som vekket selvrefleksjon hos informantene. Selvrefleksjon over egen historie hadde en innvirkning hos informantene på den måten at de ble mer kjent med seg selv, sin historie og indre dialog. Dette førte til økt selvbevissthet og ble oppfattet av informantene som en indre utvikling. De refererte til at de endret sin måte å behandle seg selv på. De ble mer lyttende til sin indre stemme, og ble slik mer kongruent med seg selv. Dette førte til endringer i rollene informantene tok i nære relasjoner og i andre vennerelasjoner.

#### **4.3.1 Økt fokus på den indre dialogen**

Informantene ga uttrykk for at deltagelse i PPU-gruppen i studiet ga gjenklang i tankene de hadde om seg selv og sine personlige historier. Dette førte til at de forsto mer av seg selv og hørte mer på sin indre stemme. Slik ble deres indre dialog påvirket. Med indre dialog menes her de faste diskurser og konstruksjoner informantene hadde om seg selv før de begynte på studiene. Alle var enige om at de tidligere ikke hadde tenkt på hvor disse diskursene og konstruksjonene kom fra. De hadde heller ikke tenkt på hvordan disse konstruksjonene

kunne ha påvirket deres liv og deres profesjon. Det hadde ikke vært noe tema i deres miljø. De uttrykte at lærte de mye om seg selv i løpet av studietiden, noe de så på som personlig utvikling. Gjennom denne personlige utviklingen mente de at de ble mer bevisst på sine personlige historier, på sin oppvekst og på viktige opplevelser som kunne ha hatt påvirkning på deres måte å forstå verden på. Som et resultat av dette begynte de å høre mer på sin indre stemme og bruke mer tid sammen med de personene de følte seg mest komfortable med.

PPU-gruppen var en del av studiene hvor studentene delte noen betydningsfulle erfaringer fra privatlivet eller fra praksisen. De reflekterte over hvordan private erfaringer kunne ha påvirket praksis med klienter og omvendt, hvordan erfaringene fra praksis med klienter kunne ha påvirket privatlivet. Informantene opplevde dette som nyttig, selv om det kunne være vanskelig å dele historier som noen ganger var smertefulle. Dette hjalp dem til å bli mer bevisst på sine erfaringer og prosessene som foregikk hos dem parallelt med utdanningen. De formidlet at de hadde blitt bedre kjent med seg selv og mer bevisst på sin egen historie. Denne personlige utviklingen ble opplevd som positiv fordi de ble mer bevisste på sine egne ideer, og hvordan disse påvirket deres profesjonelle praksis. Et nøkkelsitat i forbindelse med dette ble uttrykt slik:

(...) om hvem jeg er egentlig ... for studiet gjør at vi må reflektere hele tiden og reflektere og reflektere ... det er en måte ... om de andre og i den profesjonelle delen .... men det gjør veldig mye på personnivå også (...) (Informant 4 linje 132-134)

De formidlet også at kunnskapen og erfaringene fra PPU-gruppen gjennom årene på studiet, hjalp dem i deres personlige utvikling fordi de ble mer kjent seg selv. Det ble for eksempel trukket frem at de ikke lenger følte seg forpliktet til å gjøre noe de ikke ønsket, og likevel fortsatt ha god samvittighet. Informantene reflekterte over sine egne historier, og de oppdaget at det hadde vært vanskelig for dem å si nei når de ble bedt om å gjøre noe eller å ta på seg en oppgave. De sa at dette hadde blitt bedre, men at det fortsatt var vanskelig både på jobb og i familien. I disse situasjonene hvor de sa ja, var det for å være snill eller støttende til andre. Informantene merket at de følte seg mindre ansvarlig for å tilfredsstille andres behov eller tilfredsstille en rolle enn de var før studiestart. En informant beskrev det

slik at hun, etter hvert kunne slippe til andre sider av seg selv, som det å si nei, og at dette ble en slags befrielse. Disse oppdagelsene hjalp dem til å ta mer hensyn til seg selv i relasjon til andre og høre mer på seg selv og egne behov. En informant uttrykte seg om dette på følgende måte:

(...) At jeg, det som jeg har tenkt at er viktig for min identitet og meg selv og hvem jeg er som person og at jeg kanskje får en større ja ... utvikling da ... at jeg har flere sider og at jeg ikke må holde på noen sider for noen andres skyld hvis ikke jeg ønsker egentlig å være i det.. å ha mer å spille på(...) (informant 2 linje 342-345)/

Alle informantene snakket om at de hørte mer på sin indre stemme og ble mer oppmerksom på følelsene sine. De følte at behovene når det gjaldt vennskap endret seg. De merket at de begynte å bruke mer tid med de personene de følte seg komfortable med og derfor likte å være sammen med. De ble mer selektive. Samlingene på studiet ble et sted hvor de følte at de kunne snakket samme språk som de andre studentene og at de dermed kunne være seg selv i større grad. Vennene informantene hadde før de begynte på studiet, begynte å forsvinne. Dette skjedde fordi informantene ble mer interessert i samtaler med personer som hadde lignende interesser. Det var da lettere å skape en åpen dialog. En overfladisk samtale ble uinteressant for informantene. De nevnte også at de ble mindre tolerant når vennene snakket dømmende. De følte at de ikke ville bruke tid lenger på å høre på negative samtaler. Derfor tok de etter hvert sjeldnere kontakt med en del tidligere venner. De følte at endringen i holdningene til vennene begynte litt ubevisst, og de opplevde en type sorg over prosessen. Etterhvert opplevdes det som et riktig valg og at livet ble enklere. Informantene fortalte at de fikk færre vennerelasjoner, men at disse relasjoner ble viktige fordi de der kunne være seg selv og snakke åpent om sine meninger. Det så ut som at informantene ble mer bevisst på hva de ønsket å få ut av en vennsksrelasjon.

### **4.3.2 Tryggere identitet som terapeut og individ**

Informantene fortalte om sine forventinger til å ta master i familieterapi og systemisk praksis før de begynte på studiet. Hovedsakelig var forventingene knyttet til å forsterke den profesjonelle rollen, men de var også nysgjerrige på hvordan de skulle bli personlig påvirket.



Alle jobbet som terapeut eller hadde samtaler med familier eller individer. De forventet å lære og tilegne seg teknikker, teorier og tilnærminger som kunne hjelpe dem til å føle seg tryggere som terapeut. En informant uttrykte seg slik:

(...) å lære meg noen grunnleggende ferdigheter som gjør at jeg kunne bli tryggere i det og så si være til god hjelp for andre mennesker, fag påfyll (...) (I3 L 41,42)

Informantene gikk på det siste året av studiet da de ble intervjuet. De følte at forventningene knyttet til den profesjonelle rollen hadde blitt oppfylt. Nå følte de seg tryggere og mer stødige i jobben, men dette hadde ikke vært enkelt å oppnå. De fortalte at i begynnelsen av studiene var det vanskelig å kombinere teorien fra den systemiske forståelse med jobben de hadde. Grunnen til dette var at informantene var vant til å jobbe ut fra den lineære forståelsen, fordi det var den som var mest dominerende på arbeidsplassene. De kjente ikke til det systemiske perspektivet før studiestart. Informantene fortalt at de begynte å bli kritiske til kollegene sine når de merket at kollegaene ville finne årsaken til problematikken kun hos individet. I noen situasjoner delte de sine tanker med kollegaene. Noen ganger ble det godt tatt imot, og andre ganger ble det ignorert. Dette førte til en usikkerhet hos informantene i rollen som terapeut, og de følte seg ensomme fordi det av og til var vanskelig å drøfte de ulike perspektivene og forståelsesrammene med kollegene. Informantene følte etter hvert at de ble tryggere i sin rolle som profesjonell og med det systemiske perspektivet.

I tillegg til disse forventningene, fortalte informantene at de ved oppstarten på studiet også var nysgjerrige på å lære mer om egen familiedynamikk. De var litt spente da de startet fordi de ikke visste helt hva det ville innebære. Til tross for at studieplanen var detaljert, følte de en type usikkerhet fordi de ikke visste hvor krevende det skulle bli. De mistenkte at studiet skulle påvirke deres private relasjoner i tillegg til den profesjonelle rollen, men noen av dem var usikre på hvordan. Om dette sa en informant:

(...)etter dette studiet så kommer til å enten forsterke ekteskapet mitt ellers så kommer jeg sikkert til å bli skilt(...) (informant 2 linje 84)

Selv om hun var usikker, hadde hun en forventning som også ble nevnt av de andre informantene. Dette var at de skulle bli nærmere og «klokere» i sine relasjoner. Med «klokere» mente de at de skulle ha færre konflikter og at de kunne forstå mer om relasjoner. De håpet å komme nærmere sin egen familie og finne svar på noen spørsmål knyttet til familien. De fortalte at i starten av studiene ble de opptatt av å handle ut fra det systemiske perspektivet på jobb, men etter hvert begynte det å skli inn i private relasjoner også. De fortalte at de ville bruke den systemiske kunnskapen for å skape en bedre dynamikk i nære relasjoner. Informantene opplevde å få bedre kommunikasjon med sine nærmeste relasjoner. Likevel, opplevde de at de ikke følte seg helt «fri», fordi de nå nettopp er blitt veldig bevisst på hvordan de skal formulere seg, og tenker mye mer før de reagerer, enn det de gjorde før studiestarten. De fortalte at de tenker på hvordan andre kan oppfatte det de ønsker å formidle hvis det blir sagt på en for direkte måte. De går inn i sin indre dialog og vurderer om det de tenker å si er korrekt eller ikke, om de overdriver eller om andre kan reagerer på en negativ måte. Alle informantene nevnte at de nå tar et bredere perspektiv, og at de i større grad tenker over sammenhengen rundt situasjonen når de er i en samtale.

En informant fortalte at dattera snakket på en uhøflig måte etter at hun kom fra skolen. Vanligvis ville informanten ha reagert med kjefting og høy stemme, men hun begynte i stedet å rettferdiggjøre datteras oppførsel i tankene. Informanten tenkte på at dattera kunne ha en dårlig dag eller at hun kunne være frustrert for noe som skjedde på skolen, og så videre (Informant 1 linje 117- 123). En annen informant fortalte at når hun ser at mannen og dattera hennes blir uenige og krangler, så ville hun tidligere ha brutt inn for å prøve å stoppe diskusjonen. Nå er hun mer opptatt av å observere i stedet for å reagere (Informant 4 linje 177-179). Noe lignende viste seg hos informant 2 som fortalte at hun i vanlige samtaler var blitt opptatt av å «løfte blikket» og tenke på å ikke være fordomsfull. Hun var begynt å bli oppmerksom på de alternative historiene som kunne ligge bak en problematikk. Denne holdningen provoserte de andre og hun fikk negative kommentarer (Linje 127 -130).

Alle informantene fortalte at de innimellom var i tvil om det var «riktig» å tenke på teorien i en vanlig, privat situasjon. Dette fordi de følte at de kunne bli for opptatt av å løfte perspektivet i stedet for å snakke på en overfladisk og vanlig måte. Samtidig fortalte de at det noen ganger hadde vært utfordrende å ikke tenke på teorien i en vanlig samtale.

Grunnen til dette var at den systemiske forståelsen har innlemmet seg i deres personlighet og måten deres «å være i verden på». De fortalte at de ble gradvis mer og mer opptatt av sirkularitet i relasjoner og tenkte mer på hele konteksten før de «konkluderte» med noe.

## 5 Diskusjon

I dette kapitlet skal funnene drøftes med utgangspunkt i problemstillingen, teori og tidligere forskning. Min problemstilling var: Hvordan beskriver studentene endringer i sine nære relasjoner i løpet av studietiden? Diskusjonsdelen presenteres med disse overskriftene: Kunnskap om kommunikasjon har bidratt til bedre samtaler og relasjoner, den profesjonelle kunnskapen har innflytelse på håndtering av utfordrende situasjoner i nære relasjoner og økt selvrefleksjon over egen forforståelse i relasjoner.

### 5.1 Kunnskap om kommunikasjon har bidratt til bedre samtaler og relasjoner

Ut fra funnene så det ut som at samtlige informanter opplevde studiene som en øvelse for å kommunisere bedre, spesielt med sine nærmeste. Det så ut som at informantene hadde en forenklet forståelse av hva kommunikasjon betydde før de begynte på studiene. Dette ga seg utslag i en forståelse av at kommunikasjon er en prosess mellom en avsender og en mottaker med et budskap som skal formidles (Jensen & Ulleberg, 2015). I løpet av studietiden gjennomgikk informantene en bevisstgjøring på hvor viktig og kompleks kommunikasjonen i relasjoner er. Samtidig forsto informantene at det er mange elementer de må være bevisste på når de vil etablere en samtale, som for eksempel kontekst, metakommunikasjon, sirkularitet, punktering og feedback. Det så ut som informantene opplevde at de utviklet seg i sin måte å kommunisere på i sine relasjoner. De ble mer opptatt av å forstå fenomener som kan oppstå i samtalene ut fra et sirkulært og systemisk perspektiv. Eksempler på slike fenomen var: uenighet, enighet, en god dialog og en god følelse i en samtale. Det systemiske perspektivet for å forstå disse fenomenene hjalp dem til å bli mer bevisst på samspillet, og til å forstå at de selv har en aktiv rolle i samtalene i stedet for å ensidig finne årsaken hos individet eller den andre (Informant 3 Linje 128, 129, 179).

Alle informantene ble opptatt av å skape en god kommunikasjon hvor de andre kunne uttrykke sin egen mening. Anderson (2003) beskriver at alle tar med seg en bakgrunn, en historie og egen identitet inn i samtalene. Informantene begynte å ta mer hensyn til de andre i samtalene og prøvde å møte dem med respekt. De forsto det Jensen skriver om at alle mennesker tolker virkeligheten på en unik måte ut fra hvem vi er, egne erfaringer og hva

vi har lært. På denne måten skapes vår egen persepsjon (Jensen & Ulleberg, 2015). Informantene snakket om at de ble mer nysgjerrige på, og lyttende på andres perspektiv. Disse to elementene, lytting og det å få frem andres perspektiv, kunne bidra til å skape en dialog i stedet for en monolog med deres nærmeste. Anderson (2003) definerte det å lytte som å prøve å forstå andres mening ved å være oppmerksomme på, og prøve å sette seg i inn i andres historie og hvor viktig historien oppleves. Informant 1 fortalte at hun endret sin måte å være i samtale med barna sine på. Nå trekker hun ikke lenger så fort konklusjoner. Hvis barna fortalte en historie som ikke stemte med hennes «hypotese», ble hun mer interessert i å finne ut mer om barnas kontekst i stedet for å være opptatt av sin egen ide (Linje 95-97).

Det så ut som at informantene identifiserte noen faktorer som Jensen (2015) beskriver som barrierer som hindrer at man lytter åpent, for eksempel at en er mer opptatt av sine egne tanker og egen agenda i samtaler. Alle informantene fortalte at de var mer opptatt av sine egne følelser og av å formidle sine tanker, enn å lytte til andres historie. En annen faktor, som kunne ha hatt påvirkning på deres manglende evne til å lytte til sine nærmeste, var at de kjente hverandre for godt slik hadde mistet nysgjerrigheten. Jensen beskriver at disse tankene i samtalene kan hindre at man lytter til den andre og viser medfølelse som en ønsker (Jensen, 2015). Nysgjerrigheten til terapeuten er en viktig tilnærming for å utforske klientenes alternativ perspektiv, men også for å unngå å låse seg fast i en versjon av virkeligheten (Bertrando, 2019). Det så ut som denne oppdagelsen førte til endring i informantenes måte å lytte på, og at informantene etter hvert i større grad inntok posisjonen som «middagsgjest». Anderson (2003) skriver at det å være i en dialog og samtale var for henne som å være en gjest. Dette fordi terapien har en kort varighet i forhold til klientens liv, og fordi det presenteres kun et lite avsnitt av klientens historie (Anderson, 2003). Informantene merket at de ble mer nysgjerrige på andres perspektiv, og det så ut til at de endret sin måte å lytte på til en mer empatisk og følsom måte. En informant fortalte at hun ble mer tilgjengelig, lyttende og til stede når dattera hennes trengte å snakke. Hun ga seg tid til å sette seg ned sammen med datteren og hjelpe til med det hun trengte. På denne måten viste informantene med handling at hun lyttet henne (Informant 4 Linje 181,182). Dette definerer Jensen (2015) som å lytte med hele seg og være oppmerksom på de analoge sidene i kommunikasjonen. Informantene ble også mer bevisste

på egen analog kommunikasjon i samtalene for å kunne oppvise en ekte interesse til det å lytte til andres perspektiv. Paul Watzlawick (1985) skriver i en av sine aksiomer, at når vi kommuniserer bruker vi mennesker både språk og gestikulering. Dette kalles digital og analog kommunikasjon. Når vi snakker, formidler vi et budskap både med ord og gjennom gestikulering, rytme og tonefall.

Kontekst ble beskrevet som et viktig begrep som vekket nysgjerrigheten hos informantene etter å få innsikt i andres «indre verden» eller kontekstforståelse. Jensen (2015) beskriver kontekst som den psykologiske og personlige forståelsesrammen som hjelper oss med å tolke fenomener vi ser. Teori om hvordan mennesker skaper sin egen indre forståelse om verden, så ut til å gjøre inntrykk hos informantene. De tok frem begrepet kart som hjalp dem med å forstå andres individuelle perspektiv bedre. Dette sammenfaller med hermeneutikkens idé om at alle mennesker har en individuell måte å forstå verden på som blir skapt av erfaringer, kultur og historie (Krogh, 2017). Informant 3 beskrev at hun forsto at mennesker uttrykte sine meninger ut fra sin personlige forståelseshorisont eller forståelsesramme. Hun endret sin måte å tolke disse historiene på, og gikk fra å tolke disse historiene som kritikk mot henne, til å se disse historiene i sammenheng med kulturen og andres unike kontekst (Informant 3 Linje 153-155). Informantene lærte hvordan individer uttrykker sin indre tilstand i et samspill gjennom språket som er felles, og at denne indre tilstanden var unik hos hvert enkelt menneske. Jensen (2015) beskriver at denne kontekstforståelsen avgjør hva som fremtrer for oss som informasjon.

Informantene fortalte at de ble opptatt av å forstå mer av andres kontekstforståelse i samtalene. Dette førte på den ene side til at de ble mer nysgjerrige og spørrende når det gjaldt andres «kart» eller kontekstforståelse. Informantene ble oppmerksomme på å prøve å undersøke denne kontekstforståelsen fremfor å reagere og konkludere. I stedet så det ut som at informantene ble mer åpne og reflekterende i sine reaksjoner eller mulige konklusjoner. I denne prosessen merket informantene at de ble mer kritiske til seg selv og egen tolkning. På den andre side tok de mer ansvar for utviklingen av samtalene de deltok i. Jeg fikk en følelse av at de kanskje ble for opptatt av teorien i samtalene, slik at de på en måte ble mest opptatt av sine egne teoretiske analyser. Dette kunne kanskje også ha påvirket deres væremåte og måten de lyttet til samtalene på. Samtidig viste dette at

informantene ble veldig engasjerte og ivrige på å ta i bruk den nye kunnskapen de hadde lært. De ønsket å bruke denne i egne liv.

(...) jeg tar litt mer høyere perspektiv eller bedre perspektiv og tenker på hvordan andre opplever situasjonen eller dialogen ... mye mer nysgjerrig på hvordan han ser verden ... jeg tenker at jeg er mer i lyttende posisjon så mor har blitt mer lyttende, mindre avbrytning mer tilstede og mer interessert i å høre (...) (informant 1 Linje 64,65,78).

Denne nysgjerrigheten på andres kontekstforståelse, som det så ut som ble vekket hos informantene, gjorde at de åpnet for mer dialogiske samtaler. Tom Andersen (2015) beskriver at det utvikler seg to parallelle prosesser i en dialogisk samtale. Den første prosessen, er den som foregår inni hvert enkelt menneske som deltar i en samtale. Dette kalles den indre dialogen. Den andre prosessen definerer han som den ytre samtalen, og er utvekslingen av egen indre dialog mellom deltakerne i samtalen. Jeg fikk inntrykk av at informantene etter hvert ble mer opptatt av andres historie og identitet i samtalene. På denne måten fikk informantene mer informasjon om andres kontekstforståelse. Dette hjalp dem igjen til å skape gode dialoger og til å få et grunnlag for felles forståelse og mening. Dialog og felles forståelse tok over for monolog og mer autoritære samtaler. Jensen (2005) forteller at når nysgjerrighet og åpenhet har gått tapt, er det ofte fare for å opptre autoritært. Dette fordi partene lett kan tro at de vet hva som er best og hva som er riktig i en gitt situasjon. Anderson beskriver den dialogiske samtalen som en generativ prosess. Først etter at alle deltakerne har delt sine egne meninger, blir det skapt en felles konstruksjon eller forståelse (Anderson, 2003). Dette går hånd i hånd med den sosialkonstruksjonistiske ideen om at mennesker skaper mening om virkeligheten gjennom språket i relasjon med andre (Gergen, 2008).

I det systemiske perspektivet er sirkularitet og feedback to viktige elementer innen kommunikasjon. Informantene fortalte at de begynte å tenke på sirkularitet og feedback når de var i samtaler. Alle følte at den systemiske forståelsen ble et nyttig perspektiv for å forstå situasjoner som oppsto når de var sammen med sine nærmeste. Det å se fenomener i et relasjonelt samspill, og å rette fokuset mot seg selv som en aktiv del av systemet og samspillet, var hjelpsomt også privat. Mennesker anses som relasjonelle vesener som

påvirker og påvirkes gjennom interaksjon med andre (Schjødt & Egeland, 1993). Gregory Bateson (1972) mente at kommunikasjon mellom mennesker må forstås som et samspill som kan organiseres på to nivå: digital- og analog kommunikasjon. Kunnskapen om gjensidig påvirkning på forskjellige nivåer ble som en ny og viktig oppdagelse for informantene. Det hjalp dem på forskjellige måter i deres nære relasjoner. De begynte å unngå den lineære forklaringen som kun rettet fokuset på det andre individet. I tillegg hjalp den nye kunnskapen dem til å bli mer forsiktige med å finne en «endelig» forklaring eller «definisjon» på en situasjon eller et fenomen. Det så ut som at informantene i interaksjon med andre stadig ble mer observante på seg selv og hvordan de framsto fra utsiden. En informant hadde begynt å bli mer bevisst på hvordan hun følte seg i relasjonene. Hun merket at hun ble mindre tolerant og provosert av mennesker som hadde en fordomsfull holdning. Dette førte til at hun distanserte seg fra disse menneskene. Hun merket at hun følte seg mer komfortabel sammen med andre medstudenter som hadde samme perspektiv på verden som henne selv (Informant 2 linje 173-176).

Samtlige informanter fortalte også at de ble mer oppmerksom på sin meta-kommunikasjon. Intensjonen deres med dette var å passe på hvordan de ordla seg, brukte tonefallet og egen posisjonering for å ikke vekke en negativ reaksjon hos andre. Med dette, som jeg kaller bevisstgjøring av sirkularitet og feedbacken i kommunikasjonen, merket informantene en endring i reaksjonene de fikk fra sine nærmeste. Alle opplevde det positivt og de følte seg komfortable med å bruke den systemiske forståelsen. De la selv merke til at de i sine relasjoner endret sin kommunikasjonsstil. Dette førte til at samtalene begynte å endre seg til en mer flytende og rolig dialog hvor de andre kunne snakke om sine egne ideer uten å bli avbrutt eller korrigert.

## **5.2 Den profesjonelle kunnskapen har innflytelse på håndtering av utfordrende situasjoner i nære relasjoner.**

Samtlige informanter fortalte at de hadde tilegnet seg kunnskap om relasjoner og samspill i relasjoner, og at denne kunnskapen hadde blitt nyttig for å håndtere utfordrende situasjoner hjemme. Slik jeg forsto dette, opplevde informantene det Jensen kaller resonans. Jensen



(2015) beskriver resonans som sirkularitet som oppstår mellom terapeutens private liv og klientens fortellinger. I denne sammenhengen viste resonansen seg hos informantene som kunnskap om relasjoner og kommunikasjon i private relasjoner på hjemmebane. Paris skriver (2006, s. 47): " *Hver eneste del av en terapeuts utdanning kan påvirke terapeutens private relasjoner direkte eller indirekte*". Informantene brukte den nye forståelsen fra studiene på hjemmebane for å endre uheldig dynamikk med sine barn eller sin partner. Alle snakket om at forståelsen av sirkularitet i kommunikasjonen ble viktig for dem i håndtering av konflikter hjemme. De opplevde at kunnskapen ble innlemmet i deres personlighet og deres måte å forstå verden på. Vetere og Stratton (2016) forteller at i løpet av studietiden får studentene mer kunnskap om samspill i relasjoner, og at denne kunnskapen kan påvirke privatlivet deres. Denne nye kunnskapen blir prosessert og filtret gjennom deres eget livssyn og deres forståelse. Slik blir denne kunnskapen innlemmet i både deres praksis og deres privatliv (Vetere & Stratton, 2016). Alle informantene brukte bevisst eller ubevisst den profesjonelle kunnskapen hjemme. Eksempler på dette er at informant 1 fortalte at hun bevisst brukte den profesjonelle kunnskapen, men av og til også gjorde det helt ubevisst (informant 1 Linje 117, 128). En annen informant fortalte at hun tenkte på hvilken måte hun kunne bruke den profesjonelle kunnskapen på en nyttig måte hjemme (Informant 2 Linje 113). Jeg undret meg over hvor overlappende eller komplementære rollen som student i familierapi og rollen som far/mor eller partner kan være. Min forståelse er at dette skjedde fordi mye av teorien og de medfølgende holdningene som informantene lærte i løpet av studietiden, var nyttige å ta i bruk generelt i relasjoner og ikke bare i relasjonen terapeut-klient. Fra et systemisk perspektiv står den private og den profesjonelle rollen i en dynamisk utveksling av informasjon, der rollene formes og omformes kontinuerlig (Vetere & Stratton, 2016). På en slik måte vil rollene gli inn i hverandre og lett påvirkes gjensidig.

Informantene ble opptatt av det systemiske perspektivet som retter fokus på relasjonene og kommunikasjon som oppstår i relasjonene. Bateson (1972) skriver at mennesker ikke kan sees på som kun et individuelt og et uavhengig vesen. Alle mennesker påvirker hverandre gjensidig. Ut fra denne tenkemåten oppstår problem i familien mellom partnere, barn og andre innenfor rammene av disse gjensidige relasjonene. I en protokoll fra University of Leeds, beskriver Stratton (2005) hvordan en familierapeut, gjennom utdanningen tilegner seg ulike verktøy for å prøve å møte behovene til klienter og familier. Han skriver blant annet

at mye handler om å bevisstgjøre familien eller individet på hvordan familieprosesser fungerer og hvordan slektshistorier påvirker mennesker. I tillegg utforsker terapeuten ressurser og styrker hos familier (Stratton, 2005). Disse metodene ble nyttige for informantene mine for å se på egen familie med et nytt blikk. Jeg forsto dette som at det ble en slags analyse av egen kjernefamilie, storfamilie og egen historie. Det så ut som dette hjalp dem til å bli mer bevisste på egen familiedynamikk, og til å forstå litt mer om hvordan deres egen slektshistorie påvirket dem. Informantene fortalte at de begynte å reflektere over oppveksten i opprinnelsesfamilien, og at de kunne se noen gjentakende mønstre. Disse mønstrene eller måter å forstå verden på, hadde de ofte tatt med seg videre inn i sine egne liv. De oppdro barna sine ut fra disse mønstrene. De oppdaget denne påvirkningen, og på denne måten fikk de muligheten til å velge å fortsette på samme måte, eller til å endre mønsteret i egen familie og eget liv (Informant 2 linje 341-343). I tillegg ble egne ressurser som familie utforsket. Jeg fikk inntrykk av at informantene likte eller identifiserte seg med den systemiske forståelsen, og at de gradvis endret sin måte å stå i utfordrende situasjoner hjemme på. De merket selv endring i sine roller som forelder og partner, og mente de utviklet seg til å bli mer tålmodige personer.

Ut fra et samarbeidsorientert perspektiv lærte informantene om posisjonering i en relasjon og effekten denne posisjoneringen har i kommunikasjonen. Maktaspektet var et viktig element som informantene ble mer bevisst på i sine nære relasjoner. Det så ut som at informantene i større grad forsto at makt spilte en viktig rolle i posisjoneringen i relasjoner. Noen informanter opplevde å bli «avslørt» av partneren ved bruk av den profesjonelle rollen. Guy (1987) advarer mot å bli profesjonell i eget ekteskap og respondere profesjonelt på følelsesmessige utbrudd. I så fall vil det kunne oppstå en distanse mellom terapeuten og ektefellen. Dette kan føre til en ubalanse i maktforholdet mellom ektefellene (Guy, 1987). En informant følte at det førte til at det oppsto et gap mellom henne og ektemannen. Hun nevnte at hun fikk kunnskap om relasjoner som han ikke hadde. Dette førte til at hun tok mer ansvar hjemme i noen vanskelige situasjoner med barna, fordi mannen følte at hun hadde en kompetanse han manglet. Hun merket at dette kunne føre til et ubalansert maktforhold, og de begynte derfor i parterapi for å håndtere dette bedre (Informant 2 Linje 142-144; 153).

Jensen (2015) beskriver faglig kolonisering som det å bruke den profesjonelle rollen og kunnskap for å påvirke klientene i en bestemt retning. Kunnskap kan misbrukes. Kommunikasjon foregår i et symmetrisk eller i et komplementært samspill. Bateson identifiserte disse to hovedmønstrene og posisjoneringene i samhandling mellom mennesker eller grupper (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1985). Disse to ulike samspillsmønstrene består av punktering mellom de to partnerne i en relasjon. Dette handler om ideene to personer har om hverandre i en relasjon (Jensen & Ulleberg, 2015). Det så ut som informantene tok denne kunnskapen inn i sine relasjoner hjemme. De endret posisjoneringen og punktering i samtaler med sine nærmeste, og gikk fra rollen som ekspert og erfaren til å innta en mer undrende posisjon. Informantene fortalte at denne bevisstheten rundt posisjonering i samtaler var til hjelp hjemme. De beskrev at det å bruke den «ikke-vitende-posisjonen» i samtaler med sine nærmeste, hjalp dem til å skape et godt grunnlag for dialog. De behandlet den andre som ekspert i sitt eget liv, og som Anderson (2003) beskriver, anstrengte de seg for å lytte til den andre med oppriktig interesse, respekt og nysgjerrighet. Informantene inntok rollen som samtalepartner i større grad, og de brukte sin kunnskap om prosesser og det å ta andres perspektiv for å skape en ny mening sammen (Anderson, 2003). Med dette ble informantene mer opptatte av å være til stede i samtalen for å høre på andres opplevelser, enn av å finne gode svar eller gi ekspertråd. Jensen (2015) skriver at forutsetningen for at personer med forskjellige forståelsesrammer skal kunne skape en dialog, er gjensidig åpenhet og nysgjerrighet for andres opplevelser. Uten dette kan man miste muligheten til å bli kjent med andre mennesker og til å få nye erfaringer (Jensen & Ulleberg, 2015). Andersen (2015) referer til Harold Goolishian som sier at terapeuten skal lytte mest til hva klientene sier, og ikke så mye til hva de virkelig mener. Informantene opplevde at det å gi seg tid til å lytte og være i samtalen, kunne bidra til at en likeverdig og god dialog ble oppnådd.

Alle informantene fokuserte mest på den positive påvirkningen kunnskapen om systemisk forståelse og kommunikasjon hadde hatt i deres relasjoner. Samtidig fortalte de også at det var noen situasjoner hjemme hvor familiemedlemmene hadde blitt provosert av deres holdninger. Det å være profesjonell i eget hjem, eller å ikke skille den profesjonelle rollen fra den private rollen, kan føre til uheldige konsekvenser for relasjoner. Flere forskere og forfattere advarer mot dette. Tyskø og Lorås (2017) fant i sin studie, at det å ikke skille

mellom den profesjonelle og private rollen hjemme, kunne føre til at den genuine pappaen og ektemannen «forsvant». Når informantene var i samtaler med sine nærmeste, og spesielt når de sto i utfordrende situasjoner, beskrev de at de tenkte mye på kommunikasjonsteorier og mønstrene, samt hva de kunne gjøre annerledes for å roe ned situasjoner. Noen av informantene håndterte situasjonen med bakgrunn i profesjonell kunnskap, og de fikk positive resultater slik at situasjonen ble mer håndterlig. Andre måtte søke ekstern hjelp fordi situasjonen enten ble for slitsom eller for vanskelig for dem. Denne sammenblandingen av roller kan også føre til en type tretthet om det skjer over lengre perioder. En av informantene fortalte at hun hadde en utfordring hjemme med ett av barna sine. Barnet strevde med angst, og det var informantene som tok hovedansvaret for å håndtere denne situasjonen. Informantene merket at hun ble ekstra sliten, og hun følte at hun ikke hadde rom til å være i mammarollen (Informant 2 Linje 372-375).

Det er viktig å presisere at det er normalt at nyutdannede opplever at privatliv og jobb påvirkes gjensidig. Likevel, er må man huske at privatliv og restitusjon er nødvendig for alle hjelpere. Vanligvis oppmuntrer hjelpere klientene sine til å være bevisste på egne grenser og livskvalitet. Det er viktig at hjelpere er kongruente mellom det de formidler til sine klienter og det de selv gjør (Haavik & Toven , 2020).

Alle informantene ga uttrykk for at de, gjennom studiene, lærte mye teori og fikk en dypere forståelse for kommunikasjon, samspill, relasjoner og underliggende prosesser. Det å ha spesiell kunnskap kan ifølge Engelstad (2005) friste en person til å innta en overlegen posisjon på bakgrunn av andres hengivenhet. Det så ut som at det å være familierapeut kan ha ført til høyere forventninger når det gjelder det å håndtere familieproblemer «bedre». Dette var forventninger både fra informantene selv og fra familie rundt. Disse idealene og forventningene til seg selv, undrer jeg meg på om kunne ha ført til at informantene ventet lenger med å be om hjelp, eller ikke ba om hjelp fra andre instanser eller terapeuter i det hele tatt. Haavik og Toven (2020) skriver om en overinvolvering i rollen som profesjonell. En overinvolvering kan ta form av grandiositet som gjør at hjelperen kan tenke at de er «den eneste» som kan håndtere en sak. Dette fører til at andre instanser eller samarbeidspartnere skyves unna (Haavik & Toven , 2020).

### 5.3 Økt selvrefleksjon over egen forforståelse i relasjoner

Informantene fortalte at de ble mer bevisst på egen innflytelse i relasjoner, kommunikasjon i samtaler, posisjonering og feedback. Et annet poeng de understrekte, var at de ble mer bevisst på hvordan historien, kulturen, samfunnet og familien hadde påvirket dem i deres måter å forstå verden på. Det så ut som at de hadde en bevegelse i sin indre dialog. Med indre dialog menes den indre stemmen, tanker og indre virkelighet. Dette er vår personlige oppfatning som uttrykkes gjennom språket i møte med andre. (Andersen, 2015). En relasjon som alle informantene snakket om på en diffus måte, var relasjonen med seg selv. Med relasjon med seg selv, mente de hvordan de behandlet seg selv i forhold til forventningene de hadde til seg selv og forventninger fra familiemedlemmer og venner. De flyttet dermed fokuset mer over på seg selv. Kunnskapen om sosialkonstruksjonisme gjorde at de reflekterte over egen historie og hvordan denne historien påvirket dem i konstruksjonen av eget perspektiv og egen opplevd «virkelighet». Den sosialkonstruksjonistiske tankemåten handler om at vi former oss selv gjennom språket, ut fra kulturen vi er i og i relasjoner med andre (Gergen & Gergen, 2008). Denne tenkemåten brukte informantene til å reflektere over det kulturelle aspektet de selv har med seg, og de begynte å sette spørsmåltegn til egne konstruksjoner.

(...) studieperioden har også vært en selvpersonlig utvikling. At jeg har tenkt på det som er viktig for min identitet og meg selv og hvem jeg er som person og at jeg kanskje får en større ja ... utvikling da .... at jeg har flere sider og at jeg ikke må holde på noen sider for noen andres skyld hvis ikke jeg ønsker egentlig å være i det.. å ha mer å spille på (...) (informant 2 Linje 342-345).

Kunnskapen fra diskursanalysen hjalp informantene til å bli bevisst på konstruksjonene, diskursene og normene de hadde med seg samt på hvilke måter dette uttrykte seg på i egne relasjoner. Diskursen er definert som er en måte å uttrykke seg på og forstå verden på, og det er ideer som gjentar seg og er akseptert i en sosial sammenheng (Jørgensen & Philips, 1999). For terapeutene ble det nødvendig å undersøke de dominerende ideene om hvordan livet burde være, nettopp fordi disse ideene kan gi oss informasjon om målestokker vi mennesker bruker (Holmgren, 2009). Informantene prøvde å bli mer bevisst på de sosiale

diskursene de har med seg som individ, og slik også i forhold til praksis. Informantene merket at disse diskursene hadde stor innflytelse på eget liv. De vurderte seg selv og andre ut fra dette. Anderson (2003) skriver at disse diskursene skaper identiteten. Ut fra det narrative perspektivet, er «selvet» eller identiteten en fragmentert fortelling om egne opplevelser og selv-identiteter som viser hvordan vi organiserer, forklarer, gir mening og forstår verden. Denne identiteten er i kontinuerlig endring i relasjon med andre (Anderson, 2003).

Informantene var blitt mer bevisst på disse diskursene som også kalles sosiale normer. Det var normer som de aksepterte og uttrykte i sine liv med sine nærmeste. De oppdaget blant annet noen normer som omhandlet det å være mor, venninne, kjæreste, arbeidstaker, student osv. Disse normene kom for eksempel til uttrykk når foreldre prøver å bestemme hvilken profesjon og studieretning barna burde velge. En av informantene forklarte hvordan dette hadde hatt innflytelse på hennes måte å behandle et ungt, voksent barn på. Hun hadde en ide om hva var riktig for ham når det gjaldt studiene. Hun forventet at barna skulle følge studieløp til normert tid. Kommunikasjon mellom dem var vanskelig fordi hun ville presse ham til å oppfylle hennes forventinger. Etter at hun lærte om sosialkonstruksjonisme og diskursene som er i samfunnet, lurte hun på hvorfor hun presset barnet sitt til å studere mer. Hun fant ut at diskursen om å utdanne seg var en diskurs som var i samfunnet. Hun endret sin kommunikasjon med ham. Hun fortalte hvordan hun sluttet å presse ham, og at hun nå respekterte at han hadde et eget liv. Da barnet merket denne endringen hos henne, begynte de å komme nærmere hverandre.

Disse normene viste seg også for informantene gjennom søken etter et ideal i relasjonen mellom mannen og barna, og ved å sammenligne seg selv med en god mor som kunne håndtert problemene hjemme bedre. En annen informant fortalte om hvordan relasjonen var mellom eks-partneren og dattera. Hun hadde prøvd å få dem til å endre dynamikken dem imellom til å bli mer vennlig, men dette førte til et større problem, diskusjon og distanse mellom alle familiemedlemmene. Sammen med sin nye partner ble hun mer observant og bevisst på at det å skape relasjoner tar tid. Idealet om at partneren og eget barn skal ha en nær og god relasjon har nå mindre plass i hennes forventninger. Informanten aksepterer nå relasjoner mer som de er (informant 4 linje 177-179).

Etter oppdagelsen av hvordan diskursene og normene fungerte i eget liv, så det ut som informanten gradvis begynte å stille færre krav til seg selv og til andre i relasjonene. Informanten merket endringer i forventingene hun hadde til sine barn. Hun merket at hun ble en mer tolerant mor, som lot barna selv prøve å finne ut hva de ønsket. Hun støttet også avgjørelsene deres, selv om hun ikke alltid var enig. En annen informant endret sin norm eller diskurs i forhold til det å være «snill». «Snill» for henne hadde betydning å ta på seg ekstra oppgaver både i familien og på jobb, selv om hun var sliten. Hun begynte å ta mer hensyn til seg selv og ble «snill» på en annen måte uten å bli utslitt av å tilfredsstille andres forventinger. I tillegg ga hun seg lov til å uttrykke sinne, noe som tidligere ikke hadde matchet med det å være snill. Hun uttrykte at hun begynte å slippe frem flere sider av seg selv, ikke bare den «snille». Andre ble mer tolerant til svigerfamilien som hadde sin egen måte være på. Den siste informanten ble mer tolerant når det gjaldt relasjonen mellom mannen og datteren som ikke akkurat var slik hun hadde som ideal. Alle formidlet at de ble mer avslappet og forventet mindre av både seg selv og andre. De sa også at de lærte å akseptere situasjoner i større grad, i stedet for å strekke seg etter idealer og normer. Holmgren (2009) skriver hvordan disse diskursene kommer i form av forventinger som viser seg i livet. Dessverre gir dette stort sett dårlig resultat fordi mennesker føler at de ikke er gode nok når de ikke har oppnådd disse forventingene. Denne kunnskapen ga informantene en personlig utvikling som hjalp dem til å lytte mer til sin indre stemme. Det ble også mer tydelig for dem hvordan diskursene ble formet, og enda viktigere at disse diskursene ikke er statiske og at de kan ta et annet perspektiv. Det så ut som at de fikk mer kontroll over egen identitet og sine egne avgjørelser. Anderson beskriver at menneskers selv «er» en pågående selvbiografi som konstant holder på å skrives og redigeres (Anderson, 2003). Gruppen for «Personlig og profesjonell utvikling» (PPU), ble en viktig del av studiene som hjalp informantene med å sette fokus på seg selv i forholdet til andre. På studieplanen står det at med emnet PPU forventes det at studenten utvikler sensitivitet til andres opplevelser og historier, og at de utvikler selvrefleksivitet overfor relasjonene studentene er en del av. Informantene opplevde at disse forventingene ble oppnådd. Det så ut som at de satte stor pris på dette emnet, og at de likte å være i denne selvrefleksive prosessen.

Jeg føler at jeg er mere bevisst på hva jeg gjør og hvordan jeg er som person enn jeg aldri har tenkt på det før ... jeg har fått et nytt perspektiv ... om hvem jeg er egentlig.

Da jeg begynte på studien var jeg i en dårlig periode og var som plastikk ... følelse var skruet av liksom ... mangle litt som følelsene som tristhet, glede ... de forsvant litt da fra meg ... jeg tror ikke jeg har blitt bevisst på dette hvis jeg ikke hadde gått i den studien her (informant 4 Linje 145-149).

Etter denne bevisstgjøringen om de sosiale diskursene som beveger seg i samfunnet, så det ut som informantene begynte å være mer selektiv i omgangen med sine venner. Det så ut som at informantene begynte å gå gjennom sine relasjoner med venner for å evaluere hvordan de følte seg sammen med dem. Det førte til en type sorg og isolering, fordi informantene følte at de ikke hadde mye til felles med tidligere venner lenger. Dette ble en forlengelse av endringen i deres indre dialog. De hørte mer på seg selv og hva de selv ønsket, og merket at de hadde mindre lyst til å sosialisere med de gamle vennene. Yalom (2009) skriver at det å være terapeut bringer med seg en del isolasjon, angst og frustrasjon. Informantene la merke til at samtalene de hadde hatt med venner ofte var overfladiske og uinteressante. Dette førte til at de sluttet å ta kontakt med dem eller fant unnskyldninger for å ikke møtes. Det er kjent at noen erfarne terapeuter kan miste tålmodigheten med tradisjoner og byråkratiet i samfunnet, og endre sine perspektiver på relasjoner (Yalom, 2009). Lorås og Tyskø (2017) skriver også at terapeuten, i terapeut-klient-relasjoner kan bli vant til å bli behandlet med respekt og på en bedre måte enn i sine private relasjoner. En konsekvens av dette kan være at terapeuten i mindre grad verdsetter en likeverdig posisjonering enn hun/han gjorde før. Jeg undrer meg over om lignende kunne ha skjedd med informantene etter at de lærte mer om relasjoner. De fortalte de at de følte seg bedre når de snakket med andre elever fra samme studie. Det følte som de snakket «det samme språket». De forsto hverandre og snakket ut fra det samme perspektivet.



## **6 Avslutning**

Her vil jeg først presentere implikasjoner for praksis, for så å fortsette med implikasjoner for forskning. Etter dette, kommenterer jeg de mulige svakhetene med studien. Denne delen avsluttes med studiens avsluttende kommentarer.

### **6.1 Implikasjoner for praksis**

Min studie kan bidra til å belyse viktigheten av emnet «Personlig og Profesjonell Utvikling» (PPU) gjennom studietiden i familieterapi og systemisk praksis. Informantene uttrykte at emnet (PPU) ble betydningsfullt når det gjaldt egen bevisstgjøring av både private og profesjonelle roller og sammenhengen mellom disse. Denne sammenhengen mellom det private og det profesjonelle er kompleks, og påvirkningen er gjensidig. Det var tydelig at denne selvrefleksjonen ble opplevd som positiv, og at det ble lettere for dem å forstå hvordan nåtid og fortid henger sammen. De ble mer bevisst på egen forforståelse og hvordan denne påvirket dem både privat og profesjonelt.

I tillegg kan denne studien bidra til at utdanningsinstitusjonene kan ta mer hensyn til studenten gjennom å tematisere denne overgangen fra det mekaniske til det systemiske perspektivet i større grad.

### **6.2 Implikasjoner for forskning**

Jeg ble mer nysgjerrig på om endringer i nære relasjoner oppsto på grunn av tilegnet kunnskap. Det hadde vært interessant å avdekke spesifikke endringer som studentene går gjennom i løpet av studietiden. Dermed kunne disse endringer tematiseres i større grad i studieplanen for å sjekke om det kunne ha en positiv effekt i den profesjonelle utviklingen.

Et annet tema som jeg ble nysgjerrig på, er det å skille den profesjonelle rollen fra den private. Det hadde vært spennende å forske på om individuell terapi i løpet av studiene kan ha en positiv effekt på det å «skille» mellom det private og det profesjonelle.

### 6.3 Mulige svakheter med studien

Materialet for studien var intervjuer med fire informanter, og alle var av samme kjønn. Jeg kunne ønsket å ha intervjuet informanter av begge kjønn. Inklusjonskriteriene kunne ha vært annerledes. For eksempel kunne jeg ha passet på at alle hadde vært gift i mer enn fem år. Dette for å ha et mer likt utgangspunkt hos alle informantene, og slik lettere kunne sammenligne endringer.

En annen mulig svakhet er at jeg var student selv i samme periode som informantene. Selv opplevde jeg også noen endringer i mine nære relasjoner i løpet av studietiden. Dette har gjort at denne studien, sannsynligvis vil være mer preget av min egen forforståelse enn hvis jeg hadde forsket på en annen tematikk.

### 6.4 Avsluttende kommentarer

Studiet viser, slik jeg ser det, at alle informantene ble påvirket av kunnskapen de tilegnet seg i løpet av studiene i familierapi og systemisk praksis. Innflytelsen fra teorien, tilnærmingene og emnet «Personlig og Profesjonell Utvikling» (PPU) var positiv for informantene og de utviklet seg også personlig underveis i studiet. Informantene beskrev at de ble mer bevisst på verdien av relasjoner. De utviklet seg til å bli mer tålmodige, lyttende og mer sensitive til andres historier og kontekstforståelser. Samtidig ble denne perioden beskrevet som en så stor overgang at det var som å oppdage en ny verden med nye forståelsesrammer som studentene fant ut at de likte «bedre». Denne studien ga meg ny forståelse for prosessen studentene går igjennom i løpet av studietiden i familierapi og systemisk praksis. Ny informasjon, som kom inn i studentenes forståelseshorisont, bidro til en utvidelse av egen forforståelse. Noen utfordringer med å integrere det nye perspektivet oppsto også. Dette førte til at studentene endret sin måte å forstå seg selv, sine relasjoner og verden på. Jeg forstår ut fra det sosialkonstruksjonistiske ståstedet, at vi mennesker påvirker og påvirkes konstant og uendelig av vår egen historie og våre relasjoner, samtidig som språket, bøker, studier og en mengde ytre krefter også øver påvirkning.

## Litteraturliste

- Andersen, T. (2015). *Reflekterende processer. Samtaler og samtaler om samtalerne*. Dansk psykologisk forlag.
- Anderson, H. (2003). *Samtale, sprog og terapi. Et posmoderne pespektiv*. Hans Reitzels Forlag.
- Anderson, H. (2019). Samarbeidende-dialogisk familieterapi. I L. Lorås , & O. Ness, *Håndbok i familieterapi* (ss. 199-212). Fagbokforlaget.
- Bagge, R. (2007, 02). Refelksjoner omkring begrepet "ikke-vitende posisjon". *Fokus på Familien* , ss. 113-126.
- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. The University of Chicago Press.
- Berge, T., & Repål, A. (2011). *Den indre samtalen. Lære deg kognitiv terapi (3. utg.)*. Gyldendal Akademisk.
- Berger, P., & Luckmann, T. (2011). *The sosial contruction of reality* . Open Road Media.
- Bertrando, P. (2019). Systemisk terapi, Milano skolen. I L. Lorås, & O. Ness , *Håndbok i familieterapi* (ss. 139-153). Fagbokforlaget .
- Bertrando, P., & Lini , C. (2019). Systemisk-dialogisk familieterapi. I L. Lorås , & O. Ness, *Håndbok i familieterapi* (ss. 237-250). Fagbokforlaget.
- de Flon, H. (2019). Hva er familieterapi? I L. Lorås , & O. Ness , *Håndbok i familieterapi* (ss. 15-24). Fagbokforlaget.
- Engebreetsen, E., & Heggen, K. (2012). *Makt på nye måter*. Universitetsforlaget.
- Engelstad, F. (2005). *Hva er makt?* Universitetsforlaget.
- Gergen, K., & Gergen, M. (2008). *Sosial Contruction: Entering the dialogue*. A Taos Institute Publication.

- Green , D., & Kirby-Turner, N. (1990). First steps in famili therapy: a personal construct analysis. *Journal of Family Therapy*, ss. 139-154.  
<https://doi.org/10.1046/j..1990.00379.x>
- Guy, J. (1987). *The personal life of the psychoterapist*. Wiley.
- Haavik, M., & Toven , S. (2020). *Ivaretakelse av hjelpere*. Universitetsforlaget.
- Holmgren, A. (2009). *Terapi fortellinger. Narrativ terapi i praksis*. Tapir akademisk forlag.
- Holst, Kristin M. (2015) *Parterapeutens private par. Hvordan spiller parterapeutens yrkesrelaterte erfaringer en rolle i egen parrelasjon?* Diakonhjemmet Høgskole (Masteroppgave i familierapi og systemisk praksis). Hentet fra:  
<https://vid.brage.unit.no/vid-xmlui/handle/11250/297430>
- Jørgensen, M. W., & Philips, L. (1999). *Dirskurs analyse som teori og metode*. Roskilde Universitetsforlag.
- Jensen, P. (2011). *Ansikt til ansikt (2. utg.)*. Gyldendal Akademisk.
- Jensen, P., & Ulleberg, I. (2015). *Mellom ordene. kommunikasjon i profesjonell praksis*. Gyldendal Akademisk.
- Johannessen, A., Tufte, P., & Christoffersen, L. (2019). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Abstrakt forlag.
- Kelly, G. (1991). *The psychology of personal constructs*. Routledge.
- Krogh, T. (2017). *Hermeneutikk. om å forstå og fortolke (2. utg.)*. Gylendal Akademisk
- Kvale , S., & Brinkmann, S. (2018). *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal Akademisk.
- Lundby, G. (1998). *Historier og terapi. Om narrativer, konstruksjonisme og ny skriving av historier(5.utg.)*. Tano Aschehoug.
- Lundby, G. (2009). *Terapi som samarbeid om narrativ praksis*. Pax Forlag.

- Lundby, G. (2018). Narrativ terapi. I L. E. Kennair, *Psikoterapi. Tilnærminger og metoder* (ss. 249-264).
- Paris, E., Linville, D., & Rosen, K. (2006). Marriage and family therapist interns' experiences of growth. *Journal of Marital and Family Therapy*, 32 ss. 45-57.  
<https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2006.tb01587.x>
- Rhodes, P., Nge, C., Wallis, A., & Hunt, C. (2011). Learning and living systemic: Exploring the personal effects of family therapy training. *Contemporary Family Therapy* 33, ss. 335-347.  
<https://doi.org/10.1007/s10591-011-9166-2>
- Schjødt, B., & Egeland, T. (1993). *Fra system teori til familierapi*. Tano.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis*. SAGE Publications.
- Thagaard, T. (2011). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Fagbokforlaget.
- Thomassen, M. (2017). *Vitenskap, kunnskap og praksis. Innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialgag*. Gyldendal Akademisk.
- Tjersland, O., & Eriksen, P. (1995). Fra karaktertrekk til relasjoner og språk. I S. Reichelt, *Psykologi i forandring* (ss. 125-144). Norsk psykologforening.
- Tyskø, E. D., & Lorås, L. (2017). How do the professional lives of family therapists affect their private relationships: A qualitative study. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy* 38 (3), ss. 468-481.  
<https://doi.org/10.1002/anzf.1242>
- Vetere, A., & Stratton, P. (2016). *Interacting selves*. Routledge.
- Watzlawick, P., Beavin, J., & Jackson, D. (1985). *Teoria de la comunicacion humana*. Editorial Herder.

Yalom, I. D. (2009). *Terapiens gave*. Pax Forlag.

Øfsti, A. K. (2017). *Parterapi*. Universitetsforlaget.

## Vedlegg

### Vedlegg 1 Intervjuguide:

## Intervju Guide

### **” Endringer i nære relasjoner hos studentene i løpet av studietiden i master i familierapi og systemisk praksis”**

#### *Innledende eller fakta spørsmål:*

Når begynte du å studere master i familierapi og systemisk praksis?

Hva jobber du med?

Har du familie?

#### *Kompliserte og sensitive spørsmål:*

Hvorfor valgte du å studere familierapi?

Hvilke forventninger hadde du til studiet da du begynte?

Hva tenker du om spørsmålet i problemstillingen min?

Hvordan opplever du at denne utdanning påvirker privatlivet ditt?

Merker du at du har endret deg i din måte å være på i en nær relasjon etter påbegynt studium?  
Hvis ja, på hvilke måte, kan du beskrive det?

I løpet av studietiden, har du merket noen endringer i dine nære relasjoner? Hvis ja, På hvilken måte?

I hvilken grad synes du kunnskap du har tilegnet deg påvirker deg i din måte å forholde deg til dine nærmeste på? Kan du beskrive en konkret situasjon?

Tenk på en person du har en nær relasjon til. Hvordan tenker du at denne personen vil beskrive deres relasjon i dag. Ville denne personen ha beskrevet relasjonen annerledes når du startet på studiet? Evt hva ville vært forskjellig tenker du?

På hvilken måte har studiene påvirket nære relasjoner negativt?

Hva er det du føler du har endret deg? Ideer, følelser eller adferden din?

*Avslutting:*

Er det noe mer du synes det er relevant å dele for å berike intervjuet?



# NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

## NSD sin vurdering

### Prosjektittel

Endringer i nære relasjoner hos studentene i løpet av studietiden i master i familierapi og systemisk praksis

### Referansenummer

638808

### Registrert

18.08.2019 av Johnatan Martinez Montantes - jonatan\_110783@hotmail.com

### Behandlingsansvarlig institusjon

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

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

Nancy Yue Liu, nancy.yue.liu@diakonhjemmet.no, tlf: 93856277

### Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

### Kontaktinformasjon, student

Johnatan Montantes Martinez, jonatan.110783@gmail.com, tlf: 45137173

### Prosjektperiode

01.08.2019 - 30.06.2021

### Status

15.12.2020 - Vurdert

### Vurdering (3)

#### 15.12.2020 - Vurdert

NSD har vurdert endringen registrert 15.12.2020.

## Invitasjon til å delta i et master forskningsprosjekt

Hei gode medelever.

Jeg er Johnatan Montantes student i familieterapi og systemisk praksis ved VID. Jeg går i klassen som går parallelt med deres. Læreren min er Lennart Lorås. Som flere av dere, er jeg i full gang med masteroppgave prosessen. Et av stegene i prosessen er å rekruttere deltagerne for å gjennomføre intervjuer.

Derfor får du denne mailen. Jeg vil spørre deg om du har mulighet til å delta i et intervju som vil ta ca. 45 minutter av din verdifulle tid.

**Hvis du går og har gått kontinuerlig (det vil si at du ikke har hatt pause i studietiden) på masterstudie i familie terapi og systemisk praksis så er du en kandidat for deltagelse.**

Et forslag til gjennomføring av intervjuene kan være i uke 37 siden vi er i Oslo til ukesamlingen.

Her vedlegger jeg informasjon om prosjektet slik at du kan lese om det. Jeg blir veldig veldig takknemlig for hjelpen.

Du kan svare på denne mailen til [jonatan.110783@gmail.com](mailto:jonatan.110783@gmail.com) om du kan stille opp til intervjuet.



Mvh

Johnatan Montantes

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet **Endringer i nære relasjoner hos familieterapistudentene i løpet av studietiden i familieterapi og systemisk praksis**, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i et intervju som skal tas opp med lydopptak

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca 30.07.2020

-----  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 5 kodifisering

