

Samhørighet i terapi
En autoetnografi

Gro Hardersen
VID vitenskapelige høgskole
Oslo

Masteroppgave
Master i MAFAM 6010-1

Antall ord: 24 939

Dato 27.05.2022

Opphavsrettigheter

Forfatteren har opphavsrettighetene til oppgaven.
Nedlasting for privat bruk er tillatt.

Sammendrag/abstract

Denne studien handler om mikroøyeblikkene i det terapeutiske møtet, der terapeuten tar valg i møte med de(n) andre. Studien er en autoetnografi og fokuserer på forskerens egen praksis og utvikling av selvrefleksivitet. Intensjonen er å undersøke hva som skjer i det aktuelle øyeblikket, både i terapeuten og mellom terapeuten og de(n) andre, som kan være bestemmende for det terapeutiske valget. Studiens analyse er inspirert av tematisk analyse. Studiens funn kommer fra forskerens sosiale konstruksjoner og er påvirket av kontekst, kultur og sosiale relasjoner. Hovedfunnene er fokus på sensitivitet og intuisjon, timing og rytme samt trygghet og samhörighet i det terapeutiske møtet. Analysen har gitt en utvidet erkjennelse og bevissthet om konkrete personlige preferanser som utspiller seg i det terapeutiske arbeidet. Analysen har vist hvordan oppveksthistorie, erfaringsbasert tilnærming til kroppsorientert psykoterapi og terapeutrollen har bidratt til å utvikle disse preferansene. Særlig intuisjon, evne til inntoning og oppmerksom tilstedeværelse ble utviklet over mange år og i ulike sammenhenger. Disse egenskapene fungerer som god støtte både for terapeutens indre dialog og for terapeutens respons i den ytre dialog. Denne studien oppfordrer leseren til å reflektere over sine egne utviklingsopplevelser og utøvelse av terapeutrollen.

Veileder til studien er Sari Kaarina Lindeman.

This study is about the micro-moments in the therapeutic dialogue, where the therapist makes choices in the moment. The study is an autoethnography and focuses on the researcher's own practice and the development of self-reflexivity. The intention is to investigate what happens in particular moments of the dialogue, both within the therapist and between the therapist and the client, which may be decisive for the therapeutic choice. The analysis is inspired by thematic analysis. The findings come from the researcher's social constructions and are influenced by context, culture, and social relations. The main findings are use of sensitivity and intuition, timing and rhythm, as well as the feeling of safety and togetherness in the therapeutic encounter. The analysis has provided an extended recognition and awareness of specific personal preferences that comes into play in the

therapeutic work. The analysis has shown how childhood history and experience-based learning developed these preferences. Intuition, the ability to attunement and attentive presence, has been developed over many years and in different contexts. These qualities provide good support, both for the therapist's inner dialogue and for the therapist's response in the external dialogue. This study encourages the reader to reflect on their own developmental experiences and the exercise of the therapist role.

The supervisor for the study is Sari Kaarina Lindeman.

Nøkkelord/Keywords

Selvrefleksivitet, sensitivitet, intuisjon, erfaringsbasert læring

Self-reflexivity, sensitivity, intuition, experience-based learning

Forord

Møtet med min terapeut, for vel 20 år siden, ble et av de viktigste vendepunktene i mitt liv. Samtaler med kontakt og et genuint engasjement fra terapeutens side, ga en følelse av tilhørighet og verdi. Disse følelsene ble med meg også utenfor terapirommet, og forsterket følelsen av trygghet og å høre til i andre relasjonelle møter. Det var særlig disse erfaringene, som tente min motivasjon for selv å bli terapeut.

Terapeutens interesse for utviklingen av prosessen som oppstår i alle kontinuerlige mikro-øyeblikk, bidrar til å gripe tak i de viktige terapeutiske øyeblikk, som der og da viser seg frem. Mitt engasjement for kontakten med, og respekten for potensialet som finnes i et her- og nå-møte mellom mennesker, opplever jeg er blitt forsterket gjennom studien. Det har gitt meg masse verdifull innsikt og læring og ikke minst trygghet på meg selv i rollen som terapeut.

Takk

Arbeidet med studien har i sin natur vært et veldig innover vendt og introvert arbeid. Jeg er derfor spesielt takknemlig for at du, Sari Kaarina Lindemann, som veileder for min studie, tidlig forsto mitt prosjekt og støttet ideen. Flere ganger, da jeg selv ble i tvil om dette var et tema en kunne forske på, fikk jeg en tydelig bekreftelse fra deg. For meg var din støtte helt nødvendig for selv å kunne gå veien videre. Din vennlige oppmuntring og klarhet på hva som kunne tydeliggjøres og forbedres, har gitt meg god trygghet underveis. Du har hele tiden gitt meg ansvaret, men jeg har ikke følt meg alene. Takk, også til klasselærer Lennart Lorås, som til enhver tid, har vært tilgjengelig med gode råd, spesielt knyttet til hvordan løse det metodiske grepet å skrive en autoetnografisk studie.

Når jeg sier at arbeidet har vært introvert, føler jeg samtidig at jeg har vært sammen med alle menneskene jeg har måtte fremkalle i min gjenerindring av minner, i min autoetnografi. Det har vært et gledelig gjensyn, og jeg har lært så mye av dere alle. Takk for det!

Særlig vil jeg takke min psykolog, min mentor og veileder, som så meg og som lot meg få slippe til på en arena få forunt. Det hadde ikke blitt en yrkesvei uten din raushet.

MAFAM 18 -2 – Utkast til masteroppgave

Videre vil jeg takke deg, Anne Hedvig Vedeler, min PPU-veileder gjennom fire år. Du har vært en klippe å rette blikket mot i min søken etter identitet og tillit til meg selv. Takk også til Martine Howden og Karianne Nygård for støtten, heiarop og alle gode dialoger vi har hatt sammen i vår prosessveiledningsgruppe de siste to årene, veiledet av Anne Hedvigs kloke refleksjoner.

Til deg Niels, min kjæreste, mann og følgesvenn. Du, som nærmest så prosjektet før jeg selv så det. Takk for alt du ser, takk for din støtte og utrettelige dytt for å få meg inn på det riktige sporet igjen og igjen. Jeg vet du vil fortsette med det også i fremtiden.

Takk til min tålmodige familie og venner. Gleder meg til å bruke mer tid sammen med dere igjen!

Innholdsfortegnelse

1	Bakgrunn.....	1
1.1	<i>Min inspirasjon og utvikling i den terapeutiske rollen.....</i>	2
1.2	<i>Problemstilling.....</i>	3
1.3	<i>Situering av meg som forsker.....</i>	4
1.4	<i>Studiens struktur.....</i>	5
2	Teori.....	5
2.1	<i>Sosialkonstruktivisme.....</i>	6
2.2	<i>Samarbeidsorientert tilnærming.....</i>	7
2.3	<i>Etikk i terapi.....</i>	8
2.4	<i>Selvrefleksivitet.....</i>	9
2.5	<i>Alliansens betydning for effekt av terapi.....</i>	10
2.6	<i>Inntoning.....</i>	11
2.7	<i>Bruk av intuisjon.....</i>	13
2.8	<i>Integrativ kropporientert psykoterapi – CoreEvolution®.....</i>	16
2.9	<i>Relevant forskning for studien.....</i>	17
2.10	<i>Oppsummering av teori.....</i>	18
3	Metode.....	19
3.1	<i>Vitenskapsteoretisk ståsted.....</i>	19
3.1.1	<i>Sosialkonstruktivisme.....</i>	19
3.1.2	<i>Fenomenologi og hermeneutikk.....</i>	20
3.1.3	<i>Kvalitativ tilnærming.....</i>	21
3.2	<i>Autoetnografi.....</i>	21
3.3	<i>Innsamling av datamaterialet.....</i>	23
3.4	<i>Analyse.....</i>	25
3.4.1	<i>Første fase – Autoetnografi.....</i>	25
3.4.2	<i>Andre fase – Refleksiv tematisk analyse.....</i>	26
3.5	<i>Forskningsetiske refleksjoner.....</i>	29
3.6	<i>Mulige svakheter ved studien.....</i>	30
4	Presentasjon av funn.....	30
4.1	<i>Fokus på bruk av sensitivitet og intuisjon.....</i>	31
4.1.1	<i>Tilstedeværelse i øyeblikket.....</i>	31
4.1.2	<i>Erfaringsbasert utvikling.....</i>	34
4.1.3	<i>Minner fra barndom om betingelsesløs kjærlighet og utenforskap.....</i>	36
4.2	<i>Timing og rytme.....</i>	38
4.2.1	<i>Uppreis timing.....</i>	39
4.3	<i>Trygghet og samhörighet.....</i>	40
4.3.1	<i>Sammen-med-følelsen.....</i>	41

MAFAM 18 -2 – Utkast til masteroppgave

4.3.2	Bruk av mot i terapeutrollen	42
4.3.3	Tar ubevist ansvar.....	43
5	Diskusjon.....	45
5.1	<i>Fokus på sensitivitet og intuisjon</i>	<i>46</i>
5.1.1	Sensitiv tilstedeværelse og intuisjons betydning for mine valg	46
5.1.2	Erfaringsbasert utvikling som viktig rammebetingelse	48
5.2	<i>Timing og rytme i det terapeutiske møtetøyeblikket.....</i>	<i>53</i>
5.2.1	Timing og rytme skaper rom for ordløse møteøyeblikk.....	54
5.2.2	Timing og rytme gir rom for den indre og ytre dialog.....	58
6	Avslutning og implikasjon for praksis.....	64
6.1.1	Implikasjon for egen praksis	65
6.1.2	Implikasjon for andre terapeuters praksis	65
6.1.3	Avsluttende ord	67
6.2	<i>Oppsummering av drøftingen</i>	<i>63</i>
	Litteraturliste	68
	Vedlegg A.....	76
	Vedlegg B.....	80
	Vedlegg C.....	87
	Vedlegg D	91

«Du spurte inn til min egen sannhet og derfra kunne jeg flytte fjell!»

(Sitat fra en klient)

1 Bakgrunn

Jeg bærer på flere historier som presser seg på og som jeg føler behov for å fortelle. Grunnen til dette er fordi historiene er en så stor del av meg og min identitet. Med henvisning til Ellis (2004) er historier essensielle for å finne mening og forståelse av den verden vi mennesker er del av (Ellis, 2004, s. 32). Hun talte for å fortelle de historier vi føler er viktige og som fyller stor plass i oss. Mitt behov handler om å forstå mer om hvordan mine historier påvirker meg, og hva de betyr for min identitet i rollen som terapeut. Interessen vekker en blanding av spenning og selvtvil og det føles som en sårbar prosess å gå inn i. Master i familieterapi er en ny reise jeg har lagt ut på, i min stadige søken etter svar på en intuitiv selvtvil. Jeg er inspirert av Ellis (2004) bruk av autoetnografi som historiefortelling og forskningsmetode. Metoden oppleves relevant både for min historiefortelling og som innsamling av empiri til denne studien. Jeg skriver for å forstå hvem jeg er som terapeut, slik at jeg bedre kan ivareta mitt selv, min rolle og de(n) andre i det terapeutiske møtet. Jeg skriver først og fremst for meg selv, men det er også en historie som kan ha betydning for andre, fordi det er mulig for andre å kjenne seg igjen i mine historier, og som kan vekke paralleller til deres møte med det terapeutiske arbeidet.

Autoetnografi er forskning gjennom historiefortelling. Fortellingen kobles til den kulturelle, politiske og sosiale kontekst forskeren selv er en del av (Ellis, 2004, s. xix). Metoden gir forskeren anledning til å bringe sitt selv i fokus. Dette ved å iscenesette historier og portretter gjennom beskrivelser av konkrete handlinger, følelser, kroppslige erfaringer, selvrefleksjon og interaksjon (Ellis, 2004, s. 32). Metoden vektlegger ikke bare historien som skal fortelles, men like mye prosessen med å ta frem historien (Ellis, 2004, s. 32). Metoden gir en unik anledning til å være både forsker og informant på samme tid. Dette harmonerer godt med mitt prosjekt siden jeg ønsker en prosess hvor jeg forsker på meg selv i terapeutrollen fra den kulturelle, sosiale og politiske konteksten jeg hører til.

Jeg er klar over at arbeidet med denne studien preges av mine erfaringer og forforståelser. Andre lesere vil tolke ut fra egen forforståelse og se og vektlegge noe annet enn meg. På den måten har autoetnografisk forskning ulik relevans for den enkelte leser (Chang, 2008, s. 34). Ønsket er at studien kan tilføre ytterligere innsikt og læring til fagfeller om betydningen av å trene egen selvrefleksivitet.

Videre i kapitlet vil jeg si mer om min inspirasjon og fokus for studien, før jeg presenterer studiens problemstilling. Jeg velger også å situere (plassere) meg som forsker, siden jeg forsker på egen praksis¹. Det kan være hensiktsmessig å gi leseren mer bakgrunnsforståelse for hvor en som forsker stiller seg og hva som er utgangspunkt for forskerens refleksjoner (Neuman og Neuman, 2012). Til slutt i kapitlet presenterer jeg studiens videre oppbygging og struktur.

Fordi min praksis er variert og fra ulike kontekst, er det unaturlig for meg å omtale de jeg jobber med som klienter eller brukere. Jeg har derfor valgt et samlebegrep som skal favne den andre part i den terapeutiske samtale fra ulike kontekster. Jeg vil gjennomgående bruke formuleringer som de(n) andre. Der hvor jeg tar utgangspunkt i teori og det er hensiktsmessig, vil jeg bruke ordet klient eller klientsystemet.

1.1 Min inspirasjon og utvikling i den terapeutiske rollen.

Jeg har i perioder i livet kjent meg fastlåst i problemer jeg selv ikke evnet å navigere ut av. Møtet med «min» egen terapeut ble et vendepunkt og møtene ble på mange måter de viktigste samtalene i mitt liv. Jeg erfarte timer i samtale med en terapeut som genuint var engasjert og til stede. Det ga en følelse av å høre til og bli lyttet til på ekte. For meg den gang utløste det en voksende følelse av verdi, tilhørighet og en opplevelse av at min historie fikk betydning. Dette gjorde det tryggere å lete etter nye sammenhenger i min måte å forstå meg selv på. Disse personlige erfaringene og innsiktene om meg selv ble min største motivator for selv å bli terapeut. Samtidig ble de den viktigste inspirator for hvordan se og

¹ Jeg driver selvstendig praksis som psykoterapeut, samlivsterapeut samt veileder av ledere og medarbeidere i ulike virksomheter. Samtidig har jeg et 40 % vikariat i et forsterket psykisk helseteam for ungdom (alder 12 – 20 år) ved Forebyggende helsetjeneste barn og unge i min kommune. Arbeidet er primært å samtale med ungdom og foreldre.

forstå andre mennesker. Møtet med min terapeut er fortsatt den viktigste læringen og preferansen for hvordan jeg selv ønsker å møte mennesker som søker hjelp hos meg.

Helt fra starten av min kompetansebygging og utvikling som terapeut og veileder, var veiledning på mitt arbeid en naturlig integrert praksis. Jeg søker fortsatt innspill på hvordan best mulig ivareta de(n) andre og meg selv i det terapeutiske møte. Denne holdningen finner jeg også i målsetningen for faget personlig profesjonell utvikling (PPU) i familierapistudiet. Fagets hensikt er å utvide studentens selvrefleksivitet (VID, 2020). Jeg finner dette spesielt inspirerende fordi målsettingen er sammenfallende med mitt forskerfokus. PPU legger til rette for ulike former og arenaer for undervisning, veiledning og refleksjon, hvor målsetningen er å utvikle sensitive, reflekterte, kritisk tenkende og kunnskapsrike praktikere. Dette gjøres primært gjennom praktisk trening, veiledning og gruppeprosesser. Det åpner for å studere sammenhenger mellom studentenes profesjonelle og private verdier, holdninger og erfaringer, og hvordan eget levde liv påvirker den profesjonelle praksis. Ønsket er å utvikle praktikere som bærer med seg ferdigheter i å skape dialogiske prosesser, forankret i systemisk terapi med en kontekstuell og relasjonell forståelse av samhandling mellom mennesker. Intensjonen er å utvikle en særlig årvåkenhet for egen påvirkning i samhandling med klientsystemet (VID, 2020).

1.2 Problemstilling

Jeg opplever at jeg har noe å tilby i det terapeutiske møtet og vil forstå mer om hva dette *noe* er og hvor det kommer fra i meg. Gjennom en erkjennelse og anerkjennelse av meg selv, vet jeg at selvtvilen kan avta og tryggheten i meg selv styrkes. Det er først når jeg står på trygg grunn i meg selv at jeg blir tilstrekkelig åpen og nysgjerrig i den terapeutiske prosessen. Dette underbygges i den samarbeidsorienterte tilnærmingen hvor terapeuten bringer inn seg selv og dermed alltid vil påvirke klientsystemet (Anderson, 2003). En trygg terapeut, mente Rober (2017), kan få i gang samtaler hvor det usagte kan bli fortalt (Rober, 2017, s. 256).

Med dette som bakgrunn er jeg klar for å undersøke følgende problemstilling:

- *Hvordan kan jeg fra et samarbeidsorientert perspektiv forstå mine valg i en terapeutisk samtale?*

For å komme tettere på problemstillingen har jeg valgt følgende forskningsspørsmål til bruk i analysearbeidet:

- *Hvordan kan jeg forstå de mest karakteristiske egenskapene i mitt terapeutiske arbeid, sett i lys av min livserfaring (oppvekst, utdanning og praksis)?*

1.3 Situering av meg som forsker

Situering av meg som forsker innebærer å plassere meg som forsker i forhold til eget ståsted og forforståelse. Dette for å hjelpe leseren til å forstå forskerens betraktninger og refleksjoner relatert til temaet (Neuman og Neuman, 2012). Jeg ønsker å gi leseren et innblikk i hvordan jeg opplever meg selv i det terapeutiske møtet. Det er også en anledning for leseren å bli bedre kjent med meg, hvordan jeg virker som terapeut og hva jeg opplever har stor betydning for min identitet. Jeg velger å sitere et utdrag fra mitt autoetnografiske datamateriale:

Jeg merker det faller meg naturlig å lytte, å være intuitivt til stede i øyeblikket og føle på genuin undring og nysgjerrighet i dialogen med den andre. Det føles som jeg søker etter en tettere og dypere kontakt i møtet. Jeg er opptatt av å fange nyansene i historiene jeg lytter til gjennom en aktiv tilstedeværelse og inntonning. Jeg strekker meg for å lytte utover de ord jeg hører. Ser og tar inn kroppsspråk, mimikk, energi som beveger seg i meg og imellom oss. Jeg leter etter og fornemmer resonans innover i meg selv og ut mot den andre. Hva vekkes av følelser, energi og tanker? Jeg er oppmerksom på bilder og sammenhenger som kommer til meg, som datamaterialet til min indre og «ytre» dialog. Ofte opplever jeg når jeg åpner munnen at ordene flyter av seg selv uten at jeg er bevisst hva jeg skal si. Noen ganger merker jeg at jeg skal holde igjen og vente på bedre timing. Det føles som det er for tidlig å dele det jeg kommer i kontakt med. Da venter jeg, som om jeg legger det litt til side i min indre dialog. Senere kan det dukke opp igjen, om det fortsatt er relevant og timingen er bedre. Andre ganger føler jeg meg fanget i en form for handlingstvang

mellom mottak av mange impulser og en forventning, fra meg selv og de(n) andre, om å respondere tilbake. Disse rammebetingelsen gir ikke alltid overskudd og oversikt til å ta bevisste valg. Det er ikke alltid jeg er i kontakt med valgene jeg tar for hvilke intervensjoner jeg gjør. Det kommer typisk automatisk og mer eller mindre i en naturlig flyt. Det er lett å bli i tvil etterpå om mitt valg er det mest hensiktsmessige. Hva annet kan oppstå ved et annet veivalg?

For meg oppleves den terapeutiske prosessen som å «grave underjordiske ganger i sanden» en metafor av Lynn Hoffmann (Anderson, 2003, s. 17), hvor alles sinn møtes i en felles og dypere innsikt og tillit, slik at det som ennå ikke er blitt fortalt kan finne sine ord og bli delt til noen som lytter.

1.4 Studiens struktur

Her vil jeg presentere studiens videre struktur. I kapittel to redegjør jeg for den teori som vurderes som relevant i forhold til problemstillingen. I tredje kapittel beskrives metoden, deriblant autoetnografi og gjennomføring av tematisk analyse. I fjerde kapittel beskrives funnene og i femte kapittel diskuteres disse med utgangspunkt i valgte teori. Avslutningsvis i siste kapittel gjøres en oppsummering og refleksjon om veivalg og studiens implikasjon for praksis.

2 Teori

Dette er studiens teoridel. Her vil jeg gjøre rede for den fagteoretiske rammen som underbygger problemstillingen. Siden studien er knyttet til min praksis som familierapeut og psykoterapeut velger jeg å se til systemisk grunnlagsforståelse, spesielt innrettet mot samarbeidsorientert tilnærming (Anderson, 2003). Det er den tilnærmingen jeg opplever gir mest resonans med eget ståsted innenfor den systemiske rammen. Jeg er også inspirert av Rober (1999, 2017) og hans beskrivelser av indre dialoger og kompleksiteten i den familierapeutiske samtale, hvor flere personer samtaler. Dette er nyttig forståelse for å utvikle egen bevissthet om valg jeg tar i terapeutiske samtaler.

Siden jeg også har bakgrunn som integrativ kroppsorientert psykoterapeut, er det naturlig å lete etter inspirasjon utenfor familieterapiens tradisjonelle systemteori. For å finne hjem til måter å forstå mitt terapeutiske arbeid og bruk av sensitivitet og intuisjon i terapi, er Harts (2011) forklaringer og innsikt om hjernen og nervesystemets følsomhet relevant. Et annet perspektiv jeg finner nyttig, er Maturanas (1996) perspektiv på menneskets biologi som kjærlighet. Maturana så på kjærlighet som en forutsetning for at våre biologiske kropper skal føle nok trygghet til å være åpne og mottakelige for endring. Han snakket om hvordan trygghet var en forutsetning for å få tilgang til kroppens intelligens og kapasitet til å ta inn, være nysgjerrig og utvide perspektiver. Jeg gjenkjenner dette som en intuitiv fornemmelse i egen kropp, og som et viktig verktøy for hvordan jeg tar valg og manøvrerer i den terapeutiske samtalen. En annen viktig inspirator er Yalom (2003), som ble en viktig inspirasjonskilde for å finne svar på hva jeg opplevde i starten av min erfaringsbaserte kunnskapsutvikling som kroppsorientert psykoterapeut.

Alle de ovennevnte teoretikere og forfattere har ulik tilnærming og fagteoretisk ståsted. Allikevel ser jeg på dem som i familie. Jeg finner mange likhetstrekk i et felles budskap om kontakt, respekt og potensialet i et her- og nå- møte mellom mennesker, formidlet med ulik «dialekt», preget av deres ulike kontekst, historiske- og sosiale påvirkning.

2.1 Sosialkonstruktivisme

Familieterapiens systemiske grunnlagsforståelse er forankret i sosialkonstruktivismen, som både er et fagteoretisk og vitenskapsteoretisk ståsted for denne studien. Jeg vil derfor presentere begrepet her og senere i metodekapitlet.

Sosialkonstruktivismen bygger på at sannheten er i stadig bevegelse og konstrueres sammen og i interaksjon med andre. Det hele med utgangspunkt i våre subjektive og individuelle erfaringer og opplevelser. Disse skapes gjennom språket i dialogen samt vår kontekst, og bidrar til vår subjektive meningsdannelse (Jacobsen et al., 2019. s. 20 og s. 33).

Vel så interessant som å forklare hva sosialkonstruksjonismen er, er å forstå hva sosialkonstruksjonistiske prosesser *gjør* (Thomassen, 2006, s. 182). Sosialkonstruksjonistiske prosesser inviterer til muligheter for endring. Gjennom felles dialog kan en stille spørsmål ved tatt for gitte sannheter vi knytter til teorier og begreper og deres funksjon. Prosessen

bidrar til dialog, der ny bevissthet og forståelse kan åpne opp for ny utforskning og forhandling om grenser. Slik kan tatt for gitte sannheter drøftes og nye visjoner kan skapes i fellesskap (Gergen & Gergen, 2004, s. 68-69). Familieterapiens systemiske perspektiv tar nettopp utgangspunkt i et sirkulært samspill, hvor prosesser eller dialoger åpner opp for flere alternative sannheter og perspektiver å komme hverandre i møte på (Frøyland, 2017, s. 65).

Forståelsen av systemisk praksis blir sammenlignet med Batesons forklaringer om annenordens kybernetikk. Bateson viste til kybernetikken for å demonstrere at det ikke er mulig å plassere seg i en nøytral observatørposisjon utenfor systemet (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 85). Observatøren konstruerer virkeligheten og vil alltid være en del av og dermed påvirke det «observerende system» (Ølgaard, 2004, s. 177). En kan si at forforståelse, fordommer og intensjon vil påvirke hva og hvordan en ser og hvordan man forstår funksjonen til det systemet en til enhver tid observerer (Ølgaard, 2004, s. 173). Det betyr at terapeuten kan ikke forholde seg nøytral til eller stå utenfor klientsystemet (familien), men hele tiden være bevisst den gjensidige påvirkning som oppstår i prosessen i den kontekst alle er del av.

2.2 Samarbeidsorientert tilnærming

Den samarbeidsorienterte tilnærmingen er å regne som en filosofisk holdning, inspirert av postmodernismen og språket som omdreiningspunkt (Anderson, 2003, s. 91). Tilnærmingen er forankret i systemisk terapi, hvor klient og terapeut sammen skaper mening gjennom samspill og utveksling i det til enhver tid oppstående øyeblikk. Dette er forskjellig fra terapiformer der terapeuten opptre som ekspert, forankret i definerte terapeutiske teknikker som forventes å frembringe forandring for klienten (Anderson, 2003, s. 20, 129). Samarbeidsorientert tilnærming betrakter familien som et system, der det enkelte medlem er en del av et større system, med et gjensidig samspill og påvirkning på hverandre. (Anderson, 2003, s. 43). Det kan lede til utfordringer og problemer innad i familier og noen ganger behov for hjelp utenfra. Familier har behov for å få i gang dialoger som har stoppet opp eller få til mer dialog fremfor monolog (Anderson, 2003, s. 164). Fra det samarbeidsorienterte perspektiv er terapeutens bevissthet om bruk av språkets muligheter for å redusere misforståelser og motstand, hovedfokus. Ved å lytte etter klientsystemets eget språk med en genuin undring og ønske om å forstå, er terapeuten bedre i stand til å

møte klientsystemet i et mer likeverdig samspill. Dette regnes som en ikke-vitende holdning, hvor terapeuten ikke er å regne som ekspert (Anderson, 2003, s. 93). Terapeuten leter derimot etter klientenes personlige uttrykk gjennom ord og verdier i samtalene. Ønsket er å sette klientsystemets stemme først, ved at terapeuten er åpen og nysgjerrig på klientenes særegne oppfattelser (Anderson, 2003, s. 72-73). Intensjonen er få i gang refleksive prosesser gjennom dialog, som kan åpne for nye perspektiver og muligheter for nye handlinger (Olsen, 2004, s. 89; Rober, 2017, s. 43). Ønsket er å synliggjøre nye forgreiningpunkter og muligheter for klientsystemet (possibility conversations), som kan løfte frem nye synspunkt (change of aspects) på fastlåste problemer (Anderson, 1997, s. 19). Dette kan inspirere klientene til å ta nye valg, hvor målet er å oppleve seg selv mer selvhjulpent og uavhengig (self agency). Stimulering til bruk av egen autonomi og ressurser er et viktig prinsipp i den samarbeidsorienterte tilnærmingen (Anderson, 1997, s. 20). Det kan også forstås som å ivareta anerkjennelse og respekt overfor klienten. Videre at valg en tar som terapeut er forankret i holdningen om at klienten vet best på egne vegne, og terapeutens egen forståelse er tentativ (Lorås et al., 2017, s. 136).

2.3 Etikk i terapi

Her vil jeg utdype mitt etiske ståsted i møtet med den andre i rollen som terapeut.

Jeg føler stor ydmykhet og ønsker å opptre med respekt i møtet med andres sårbarhet og ønske for selvutvikling. I rollen er jeg redd for å gå for langt og utilsiktet krenke den andres integritet. Det kan noen ganger oppleves som å danse på en line. Aadland (2004) var opptatt av å ivareta en etisk og naturlig medmenneskelighet av medfølelse, tillit og åpenhet (Aadland, 2004, s. 203). Jeg forsøker å tilstrebe denne medmenneskeligheten ved å være åpen og vise min vilje til å utfordre inntil en «usynlig grense» mellom meg og den andre. Det er ved denne grensen jeg aner at ny innsikt og forståelse kan oppstå i hver av oss og imellom oss. Jeg er også inspirert av Thomassens (2006) formulering: målet for kunnskapsutvikling i helse og sosialfag er å utøve kompetent handling til medmenneskers beste. Dypest sett innebærer dette at målet for praksisen er den «Andre» (Thomassen, 2006, s. 197). Hjelperen møter den andres ansikt – den andres menneskelighet (Bøe, 2021, s. 224). Samtidig er den terapeutiske relasjonen asymmetrisk, da terapeuten typisk står i en hjelperposisjon til klienten (Anderson, 2003). Slik oppstår en mulig sårbarhet for maktmisbruk fra terapeutens

side. Hjelperen trenger bevissthet om hvordan egne etiske vurderinger, bruk av makt og invitasjon til involvering utspilles som konsekvenser for den andre (Hedge, 2010, s. 1; Thomassen, 2006, s. 197). I dette ligger det å sette individet først og la etikken være styrende (Bøe, 2021, s. 231). Allerede før dialog og felles meningsdannelse oppstår et autentisk møte med den andres ansikt. Et møte hvor vi trekkes mot den andres menneskelighet, og som direkte påvirker vårt etiske ansvar for ivaretagelse (Bøe, 2021, s. 233). Ved bruk av egne sanser for hva som skjer i den andres «ansikt», kan terapeuten ivareta den andres integritet. Slik kan vi se at etikken kommer før den sosiale konstruksjon av mening mellom hjelper og den andre (Bøe, 2021, s. 232). Dette er nyttig oppmerksomhet også i sosialkonstruksjonistiske prosesser for å ivareta integriteten til de(n) andre. Det kan handle om å være oppmerksom på at hypotesene en tilbyr er passe nok gjenkjennelig, slik at de(n) andre kan nyttiggjøre seg innspill som utvider grensene for ny innsikt og bevissthet (Andersen, 2012, s. 40).

2.4 Selvrefleksivitet

Jeg vil gå nærmere inn på begrepet selvrefleksivitet fordi praktisering av selvrefleksivitet utvikler økt selvinnikt og vurderingsevne, og er nødvendige ferdigheter for å kunne integrere egne personlige opplevelser i det profesjonelle arbeidet (Jensen, 2008). En selvrefleksiv terapeut er derfor villig til å ha et kritisk perspektiv på seg selv, for å ivareta sitt etiske ansvar i møte med mennesker i sårbare situasjoner (Hedges, 2010, s. 13). Det handler mye om terapeutens selvbevissthet og oppmerksomhet på egne forforståelser knyttet til teoretisk ståsted, holdninger og fordommer. En velutviklet evne til selvrefleksivitet bidrar til mer bærekraftig selvivaretagelse samtidig som en ivaretar og utøver rollen som terapeut på en god måte (Vetere et al., 2016, s. 132). Selvrefleksivitet kan utvikles og vokse frem som en naturlig, integrert holdning både privat og profesjonelt (Vetere et al., 2016, s. 132). Det innebærer å lytte til samt reflektere over både indre (Rober, 1999) og ytre dialoger, og samtidig ta stilling til indre responser underveis i samtalen (Weingarten, 2015).

En bevisst selvopplevelse handler både om selvavgrensing og selvrefleksivitet. Selvavgrensing er vår evne til å oppleve oss selv fra andre ved å skille egne tanker, følelser, behov og opplevelser fra andre (Johnsen & Torsteinson, 2015, s. 85).

Selvrefleksivitet er evnen til å forholde seg til seg selv, vurdere seg selv og være bevisst sine indre prosesser. Gjennom å forstå seg selv har en større forutsetninger og kapasitet til å sette seg inn i andres indre verden av følelser og erfaringer (Anderson, 2003, s. 313). I det terapeutiske møte er dette nødvendige egenskaper for å kunne avgrense seg fra den andre, og samtidig evne å betrakte og vurdere seg selv i en sirkulær relasjon mellom årsak og virkning. Dette er hensiktsmessig for å ivareta både arbeidsalliansen til klienten og eget sinn (Hanks & Vetere, 2016, s. 81). En terapeuts kontinuerlige blikk, på egen utvikling av selvrefleksivitet virker kompetanseutviklende og kan bidra til økt forståelse og mestringsfølelse for hvordan man kan ta samtalen videre (Vetere et al., 2016, s. 137). Valget av autoetnografi som metode i denne studien, vil i seg selv være en selvrefleksiv prosess for meg. Dette belyser jeg nærmere i beskrivelsen av autoetnografi i metodekapitlet.

2.5 Alliansens betydning for effekt av terapi

Her vil jeg gå nærmere inn på alliansens betydning for å oppnå effekt av terapi.

Det finnes etter hvert mye kunnskap om hvor stor betydning alliansen med terapeuten har for klientens opplevelse av terapiens nytte (Duncan 2016; Wampold, 2015). Forskning sier at faktorer utenfor terapirommet teller 40 % av fremgang i terapi, og relasjon til terapeut teller 30 % av fremgang i terapi (Duncan, 2016, s. 37). Den mest betydningsfulle faktoren som trekkes frem, er hvordan terapeuten klarer å utvikle alliansen med klienten og samtidig jobbe for å mobilisere klientens egne ressurser og medvirkning (Duncan, 2016, s. 33).

Forskning bekrefter at behovet for tilknytning også gjelder i det terapeutiske møtet (Hart, 2011, s. 190). Hvilket bekrefter viktigheten av en god arbeidsallianse for å oppnå en vellykket terapeutisk prosess (Duncan, 2012, s. 37; Wampold 2015). Viktige bestanddeler i den terapeutisk allianse er et emosjonelt bånd, meningsfulle oppgaver og et felles mål (Norcross, 2002).

En måte å ivareta alliansen på, er terapeutens bevissthet om ansvaret som ligger i å respondere genuint fra seg selv (Rober 2017). Terapeutens genuine respons på det hun ser, hører, føler og tenker om det klienten formidler, utvikler alliansen mellom klient og terapeut (Rober 2017, s. 96). Alle terapeuter har personlige forskjeller, ulik forankring i fag og terapeutisk metode, men felles er at de utøver sitt terapeutiske virke med seg selv som verktøy i møte med den andre (Rober, 2017, s. 489). Terapeuten tar med seg selv i

terapirommet, påvirker og lar seg påvirke av dem hun møter. Terapeutens ansvar for å utvikle en god forståelse av seg selv og egen rolle i samspillet og utviklingen av alliansen blir derfor vesentlig (Vetere et al., 2016). Terapeutens egen historie er også betydningsfull for kvaliteten på alliansen en klarer å utvikle til klienter generelt (Nissen-Lie et al., 2013).

En studie om erfaring fra utdanning av terapeuter viste at effekten av terapi ikke ble bedre ved at terapeuter ble veiledet på ferdigheter eller behandlingsprosessen. Derimot ble effekten bedre når fokus var på å skape allianse mellom terapeut og klient (Rønnestad & Ladany, 2006).

2.6 Inntoning

Jeg vil også se på begrepet inntoning for å gi forståelse for hvordan sensitiviteten til terapeuten kommer i spill som en del av alliansebyggingen.

Mennesker er meningsdannende vesener og vi søker kontinuerlig forståelse for å håndtere og mestre den sosiale verden (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 176). Vår forståelse og meningsdannelse er i stor grad påvirket av språket og de dialoger vi deltar i (Anderson, 2003, s. 257). Den samarbeidsorienterte tilnærmingen er opptatt av ordene og språket. Vi bruker ord for å uttrykke vår forståelse (Anderson, 2003). Ordene er ikke våre egne som vi bestemmer meningen for. Derimot er ord og språket et felles produkt utviklet for å forstå hverandre i vår relasjonelle samhandling i en felles kontekst. Det betyr at de ord vi bruker har ulik påvirkning på den de er ment å treffe (Anderson, 2003, s. 258). Menneskers læring og utvikling kan forstås innen rammen av de relasjoner de er forbundet med, og ble av Bakthin gitt betegnelsen dialogisme (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 30,31,). Det er en måte å praktisere dialog på, som ivaretar et felles språk hvor det er rom for polyfonien i alles stemmer og en kroppslig fornemmelse av å være sammen (Rober, 2012, s. 421). Det er særlig i grenselandet mellom der mennesker møtes, i utveksling mellom bevisstheter, at det dialogiske samspill oppstår (Seikkula & Arnkil, 2007, s. 88). Dette er en måte å forstå menneskets væren i psykologiske og sosiale fenomener. Shotter (2011) var opptatt av vår fortolkning av denne væren og introduserte begrepet «witness-thinking» og «getting it». Han oppfordret til å stoppe opp og oppdage det unike som er i et hvert «*it*». Anerkjenn *det* for det unike det er, ikke forsøke å tilpasse *det* til lineære forklaringer, men la *det* berøre oss på et dypere kroppslig nivå (Shotter, 2011, s. 4-5).

I kontakt med andre utvikler mennesket kontinuerlig sin identitet, sin kunnskap, verdier og tanker. (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 30). Biologisk er vi innrettet mot å søke til hverandre, spesielt når sårbare følelser er følt eller uttrykkes. Slik kan vi si at vår biologi kan forstås som et språk vi naturlig er utrustet med. Allerede fra fødsel er barnet predisponert for kontakt, og gjennom utvekslingen med nære omsorgspersoner blir det «seg selv» (Hart, 2011, s. 234). Et spedbarn søker kontakt for å sikre egen overlevelse ved å sende og motta biologisk styrte signaler i relasjon til omsorgspersoner. Dette fordi vi søker etter trygg tilknytning som hjelp til å regulere følelser som ofte er forbundet med stress, frykt og usikkerhet (Brubacher, 2018, s. 128).

Nevroaffektiv utviklingspsykologi har fått større plass i terapirommet i løpet av 2000-tallet. Et viktig bidrag i så måte, er fra Hart og hennes interesse for hjernens følelsesmessige strukturer og et ønske om mer forståelse for relasjonens betydning for nervesystemets utvikling (Hart, 2011, s. 13). Hart var opptatt av hvordan andres nærhet og handlinger skapte vår selvopplevelse og hvordan genuin og gjensidig inntoning skapte trygghet i møtet. Trygghet stimulerer nysgjerrighet, som er vår naturlige driver for vekst og utvikling. Dypest sett er dette et grunnleggende menneskelig behov for å føle seg sett, akseptert og føle sosial tilhørighet. Overført til terapi er en avhengig av å skape trygghet hvor klienten opplever tilhørighet og samhørighet. Dette bidrar til at klienten tør å relatere seg, vil samarbeide og selv evne å tone seg inn på terapeuten. Det er denne gjensidige følelsesmessige inntoningen som har terapeutisk effekt (Hart, 2011, s. 191).

Hart studerte nyere hjerneforskning om menneskets nervesystem og hvordan det kontinuerlig utvikles ved å motta stimuli gjennom fenomener preget av resonans og synkronisering (Hart, 2011, s. 79). Resonans innebærer at aktiverte nerveceller overfører svingninger til andre nerveceller og forsterker fenomenet vi erfarer. Synkronitet vil si at flere nerveceller avfyres samtidig. Dette gjør at vi har evnen til å inngå i et resonansfelt med andres menneskers uttrykk og lærer oss å tone oss inn på samspillet med andre og slik aktivere tilknytningsprosesser (Hart, 2011, s. 79).

Det er gjennom et velutviklet nervesystem, empati og resonansfelt at vi er i stand til å koble oss tett på andre mennesker (Hart, 2011, s. 190) Dette benevnes som en limbisk resonans og

inntoning mellom nervesystemer (Hart, 2011, s. 188). Om terapeuten er genuint og følelsesmessig til stede i møtet kan det skapes et resonansfelt med den andres nervesystem (Hart, 2011, s. 190). I denne kontakten kan terapeuten ved å observere kroppsspråket veldig raskt fornemme følelsene, tankene og intensjonene til den man sitter overfor (Hart, 2011, s. 190). Dette kan gi en intuitiv fornemmelse av klientens følelsetilstand som en følelsesmessig inntoning, som er sentral i utviklingen av arbeidsalliansen mellom terapeut og klient (Hart, 2011, s. 190). Gjensidig følelsesmessig inntoning mellom klient og terapeut er selve behandlingen og det handler om en balanse mellom omsorg og optimal frustrasjon. Frustrasjon betyr i denne sammenheng, de innspill, spørsmål og hypoteser terapeuten tilbyr (Hart, 2011, s. 191). Ved bruk av våre speilnevroner i hjernen, evner vi å fange opp den andres følelsetilstand og ved markert speiling kan vi fra eget ståsted utfordre tilbake med et nytt perspektiv eller med egne grenser (Fonagy, 2002). Det kan ha en regulerende effekt ved at terapeuten viser; jeg tåler deg, jeg tåler følelsene dine, vi kan være sammen i det som er og vi kan sammen utforske flere perspektiver.

Toveisprosessen mellom resonans og synkronisering er overførbart til systemteori og beskrivelsen av den reguleringen som definerer et hvert system (Priest, 2021). Et system står i et avhengighetsforhold mellom å regulere sin autonomi (resonans) og tilpasning (synkronisering) til omgivelsene. Autonomi betyr her hvordan systemet differensierer seg fra omgivelsene, mens tilpasning innebærer hvordan systemet regulerer seg i forhold til omverden (Priest, 2021, s. 7). Dette prinsippet gjelder også for regulering mellom nervesystemer i våre relasjoner, og regulering av opplevd samhörighet mellom klient- og terapeutsystemet (Hart, 2011, s. 188).

2.7 Bruk av intuisjon

Jeg vil gå nærmere inn på bruk av intuisjon for å gi forståelse for hvilken rolle intuisjon spiller i fortolkningsprosessen i forkant av terapeutens valg.

Følgende definisjon av intuisjon er hentet fra Compact Oxford English Dictionary of Current English (2005): «the ability to understand or know something immediately, without conscious reasoning». Det vil si at intuisjon kan forstås som en umiddelbar innsikt, uten at man bevisst kan forklare prosessen for refleksjon som ligger bak. Det samme relateres til måten å forstå våre automatiske handlinger, som er styrt av ubevisste tanker eller følelser

(Norman & Nilsen, 2019, s. 943). Det er en kjent oppfattelse at kognitiv aktivitet, som for eksempel hvordan vi tar beslutninger, styres av enten en automatisert, intuitiv tilnærming eller ved hjelp av en langsommere og analytisk tilnærming (Milkman et al., 2009, s. 380). Denne delingen omtales ofte som Khanemans to-systemmodell for beslutningstaking (Milkman et al., 2009, s. 380). System èn kan assosieres med intuisjon fordi det kjennetegnes ved at de kognitive prosesser er raske og automatiserte. System to er de langsommere, intensjonelle og analytiske kognitive prosessene (Norman & Nilsen, 2019, s. 944). Begrepet intuisjon hører ikke umiddelbart hjemme i akademia fordi det ikke gir gjenklang i presise definisjoner om kunnskap og ekspertise som følger i kjølvannet av interessen for evidensbasert praksis (Norman & Nilsen, 2009, s. 942). Intuisjon kan derfor lett miste sin relevans når en snakker om klinisk praksis eller evidensbasert praksis. Norman og Nilsen (2009) ønsket å argumentere for at begrepet klinisk intuisjon var forenelig med evidensbasert praksis og burde være en del av begrepet klinisk ekspertise. For å undersøke begrepets relevans gjennomførte de en uformell undersøkelse blant 25 kliniske praktikere. Flertallet bekreftet begrepet som teoretisk meningsfullt og nyttig for å forklare sine valg av handling i egen praksis. Flertallet bekreftet også at de fant intuisjon forenelig med evidensbasert praksis (Norman & Nilsen, 2009, s. 942). Jeg velge, derfor å bruke begrepet intuisjon som forklaring på mine ubevisste (handlings)valg i terapeutiske samtaler.

Jeg er opptatt av å forstå mer om betydningen av den intuitive fornemmelse og språk i den terapeutiske prosessen. Rober (1999) var opptatt av hvordan det verbale og det nonverbale spiller i terapirommet, der både terapeut og klient sanser hverandre uten at man er det bevisst.

Rober (1999) differensierte mellom terapeutens rolle og terapeutens selv som hjelp til å forstå hva terapeuten gjør i den terapeutiske samtalen. *Rolle* reflekterer terapeutens profesjonalitet, den teoretiske forståelse, ansvaret for å fasilitere samtalen og ansvaret for eventuell introduksjon av hypoteser. Terapeutens *selv* er knyttet til hvordan terapeuten erfarer prosessen. *Selvet* reflekterer terapeuten som menneske og deltager med egne intuitive fortolkninger som vekkes underveis i dialogen gjennom sansene, følelser, bilder, assosiasjoner, etc. I det terapeutiske møtet har terapeuten fortløpende intuitive indre dialoger om indre og ytre påvirkninger i sitt selv (selvrefleksivitet) (Rober, 1999, s. 4). Parallelt bruker terapeuten sin rolle, forankret i erfaringer fra et systemisk perspektiv, til å ta

valg om hva som er hensiktsmessig å løfte ut i den ytre dialog med klienten (Rober, 1999, s. 4). En familierapeutisk samtale med mange deltagere har stor kompleksitet som terapeuten skal forsøke å ivareta (Rober, 2017, s. 47). Det er derfor vesentlig å utvikle god selvrefleksivitet, for å forstå kontekst og effektivt evne å manøvrere i samtalens mange dialoger og her- og nå - øyeblikk (Anderson, 2003). Det er behov for både å lytte vertikalt og horisontalt (Rober, 2017, s. 128). Vertikal lytting er å lytte til samtalene mellom deltagerne, mens horisontal lytting er å lytte bak ordene til den enkelte og lytte etter dypere mening eller dypere budskap, som den enkelte ubevisst eller bevisst ennå ikke har uttrykt (Rober, 2017, s. 44).

Andersen (2012) var opptatt av terapeutens bruk av inntoning og intuisjon for å bygge nødvendig tillit og allianse for samarbeidet. Han sa følgende om intuisjon:

Intuisjon er med mine ord en tilstand av åpenhet overfor «svarene» «inne» i meg selv, når jeg blir «berørt» «utenfra». Berøringene «utenfra», som de forekommer i et forhold til andre, når øynene, ørene og huden. Hvis jeg er åpen for denne berøringen, vil det komme «svar» «innen» fra meg selv, som forteller meg, hvordan jeg skal reagere på berøringen. (Andersen, 2012, s. 104)

Andersen reflekterte over denne berøringen som en erkjennelse av at hans *selv* stadig var i forandring og påvirkning. Han viste til Gadammers (Warnke, 1987) forklaringer om vår forforståelse, som utvikles både fra en generell og lokal kulturell bakgrunn, og som fortsetter å påvirkes av historien og kontekst. Denne forandringen av terapeutens selv bringes inn i møte med de(n) andre. Andersen var nøye med å lytte til de intuitive følelsene av forandring, og var bevisst på hvordan han brukte følelsen til å velge sin respons i relasjon til de(n) andre (Andersen, 2012, s. 103-104). Han hentet også inspirasjon fra fysioterapeut Bülow-Hansen og hennes forståelse for hvordan lese kroppens signaler som informasjon (Andersen, 2012, s. 27). Åndedrett, subtile uttrykk for muskelspenninger, mimikk og stemmekraft, etc., kunne forstås som kroppens energetiske språk for hastighet, rytme, flyt og behov for pauser i den kontekst kroppen befant seg i (Andersen, 2012, s. 64,104).

Maturana og Verden-Zoller oppfattet at menneskets biologiske eksistens er kjærlighet, siden vi i utgangspunktet fødes inn i et sosialt fellesskap i fredelig sameksistens med våre omgivelser (Maturana & Verden-Zoller, 1996). I en stadig regulering mellom vår autonomi og samarbeid med omgivelsene utvikles vår intelligens både på et fysisk, intellektuelt og intuitivt nivå. Våre følelser og nervesystemets mekanisme for å beskytte oss mot trusler (ikke kjærlighet), har stor betydning for hvordan vi tilpasser oss og utvikler oss i forhold til omgivelsene. Følelser knyttet til utrygghet begrenser vår biologiske åpenhet for å utvide vår intelligens, mens følelser som representerer trygghet (kjærlighet), som glede og nysgjerrighet, åpner vårt biologiske system for vekst og utvikling av vår intelligens (Maturana & Verden-Zoller, 1996).

2.8 Integrativ kropporientert psykoterapi – CoreEvolution®

Core Evolution (CE) er en integrativ kropporientert psykoterapi. Jeg har vært sertifisert som Core Evolution therapist, siden 2012. Jeg vil her redegjøre for prinsippene i CE praksis og linken jeg ser til systemisk praksis.

Det tydeligste prinsippet er forståelsen for at menneskets livsenergi uttrykkes som kontinuerlig pulsering gjennom hvert hjerteslag, åndedrettet, hver tanke og hver bevegelse (CoreEvolution®, 2022). Et annet prinsipp er det helhetlige blikket på personers egenskaper, unike potensial og eventuelle hindringer som begrenser en persons frie utfoldelse av sitt selv og sin autonomi i samspill med omverden. CE hviler på forståelsen om at det autonome nervesystem er del av vår selvbeskyttelse i et kontinuerlig samspill med omgivelsene. Fokus er på utfoldelse av kontakt (energi) i mellommenneskelige møter og forståelsen av fysiske uttrykk for impulser, følelser, handlinger og ord (CoreEvolution®, 2022).

CE er integrativ og åpen for påvirkning fra mange ulike kunnskapsrammer. Blant annet fra utviklingspsykologi, tilknytningsteori og traume forståelse (CoreEvolution®, 2022). Dette finner jeg nært beslektet med dagens ståsted innenfor systemisk familierapi, og både systemteori, sosialkonstruksjonisme og poststrukturalisme er relevante perspektiv også i CE. Som integrativ kropporientert psykoterapeut finner jeg også resonans med familierapeutens grunnholdning beskrevet av de Flon (2019). Han talte for terapeutiske holdninger som å være åpen, nysgjerrig og bevisst den posisjon en betrakter de(n) andres livsverden, ressurser og selvforståelse fra. Samtidig må terapeuten ha en god forståelse for påvirkningen fra kontekst, relasjoner, diskurser og samkonstruksjon. Personlige egenskaper

som blir fremhevet er sensitivitet, empati og oppmerksom tilstedeværelse (de Flon, 2019, s. 46-47).

Ordet energi kan virke uklart å forstå, og betyr i all enkelthet «virksomhet, handlekraft» (fra det greske ordet *ἐνέργεια*) og defineres som «det som får noe til å skje» (snl.no, 2022). Ofte beskrevet som evnen til å utføre arbeid i et samspill mellom krefter og bevegelse.

2.9 Relevant forskning for studien

Jeg har benyttet ulike søkemotorer og databaser som Google Scholar, Oria, Idun, Vid Open samt Helsebiblioteket for å lete opp relevant nasjonal forskning på nærliggende tema. Jeg brukte søkeord som autoetnografi og terapi, selvrefleksivitet og intuisjon i terapi. Jeg fant tre autoetnografiske tekster som var nærliggende mitt forskningstema. Det var studiene til VID masterstudentene Linda Villje (2018), Siv Sæveraas (2019) og Angunn Trovåg Mjøs (2021). Alle reflekterer over møte med seg selv i terapeutrollen sett opp mot den praksis de forvalter. Villje setter søkelys på seg selv i rollen i barnevernet, Sæveraas utforsker seg selv i bruk av det narrative verktøyet Livets tre og Mjøs ser på sin personlige utvikling i rollen som familieterapeut. Jeg henter inspirasjon fra alle tre studiene, men opplever min studie forskjellig, ved at jeg går inn i mikroøyeblikket i det konkrete terapeutiske møte. Mitt fokus er å undersøke hva som skjer i det aktuelle møteøyeblikket, i meg og imellom meg og de(n) andre, som kan være bestemmende for det terapeutiske valget jeg tar.

Jeg finner et mer nærliggende fokus hos masterstudent Frode Fjeldbraatens *Kairos-øyeblikk i terapirommet* (2016). Han definerer Kairos-øyeblikk som «Den rette tid for å gjøre eller uttrykke noe, for å endre noe vesentlig» (Fjeldbraaten, 2016, s. 12). Det er ikke en autoetnografiske studie, men har et sammenfallende fokus med timing av terapeutiske valg, hvor intensjon er å bruke et øyeblikk som kan endre noe vesentlig. Fjeldbraaten oppfordret til å forske videre på bruk av intuisjon og bruk av magefølelse, kjærlighet i terapirommet og Robers indre dialog. Dette er fokus jeg inkluderer i denne studien.

I databasen Idun fant jeg en forskningsartikkel av Sundet (2016) inspirert av interpersonal process recall eller stimulert gjenerindring. Dette var forskning på lokal praksis i psykisk helsevern for barn og unge i en familiebasert praksis. Målet med studien var å utvikle ny praksis som oppsto ved for eksempel refleksjonen over egen praksis (stimulert

gjenerindring). I tillegg fremme en bevissthet om hvordan ta vare på og forvalte ulik praksis som oppstod i det umiddelbare samarbeidet med familiene eller andre brukere av helsetjenesten. Studien er sammenlignbar med intensjon for denne studien, fordi mine minner eller gjenerindring vil inspirere meg og eventuelle lesere, til refleksjon over egen praksis og en mulighet til å oppdage ny praksiskompetanse og utvide egen selvrefleksivitet.

Det er gjort mye nyttig internasjonal forskning på terapeutrollens betydning for opplevd effekt av terapi. Ved å bruke de samme søkeord på engelsk i Oria og Google scholar, fikk jeg bare noen få treff på terapeuters autoetnografi fra sine her- og nå-erfaringer fra rollen som terapeut. Jeg fant blant annet Rober og Rosenblatts (2017) autoetnografiske artikkel om familiehemmeligheter, som handler om påvirkningen hemmeligheter kan skape innad i familier. Artikkelen er ikke en autoetnografisk formidling fra posisjon som terapeut, men jeg finner den likevel relevant fordi den reflektere over hvordan terapeuten kan arbeide med hemmeligheter i her og nå øyeblikk i terapien. Jeg fant to autoetnografiske studier som jeg erfarte har den sammen hensikt som min studie. Blant annet adferdsterapeuters bruk av autoetnografi for å utvikle egen selvrefleksivitet og analyse av egen opplevelse av praksis av adferdsterapi (Chigvedere, 2019). Samt en autoetnografisk studie fra perspektivet til personen for å forstå valget og veien til rollen som sexolog (Carlisle, 2015).

2.10 Oppsummering av teori

Her gjør jeg en kort oppsummering av valgte teori for å tydeliggjøre teoriens relevans for videre diskusjon av problemstillingen og forskningsspørsmålet.

Familieterapi bygger på et sosialkonstruksjonistisk faglig ståsted, hvor den samarbeidsorienterte tilnærmingen og dens filosofiske holdning intuitivt tiltrekker min terapeutisk stil. Sentralt er det interessen for det kliniske potensialet som ligger i det nåværende øyeblikket, som preger valget av teori. Det er naturlig fordi studiens problemstilling skal undersøke det som skjer i terapiens alle mikro-øyeblikk, og påvirkningen disse har for de valg terapeuten tar. I tillegg til samarbeidsorientert tilnærming (Anderson, 2003), vil jeg bygge min diskusjon på Robers (1999) beskrivelser av terapeutens indre og ytre

dialog, samt Harts (2011) vektlegging av nervesystemets betydning for inntoning mellom klient og terapeut.

3 Metode

I dette kapitlet presenterer jeg det vitenskapsteoretiske ståsted og metodevalg for studien. Videre beskrives metode for datainnsamling og analyse, samt refleksjoner knyttet til forskningsetikk.

3.1 Vitenskapsteoretisk ståsted

Studiens vitenskapsteoretiske ståsted er forankret i det postmoderne og en sosialkonstruksjonistisk forståelsesramme. Dette utgjør den overordnede rammen for meg som forsker og er bestemmende for mine metodiske valg for studien. Ståsted innebærer at jeg har valgt en kvalitativ studie preget av fortolkning (hermeneutikk) av egne erfaringer (fenomenologi) med utgangspunkt i den rådende sosiale og kulturelle kontekst jeg er en del av (sosial konstruktivisme).

3.1.1 Sosialkonstruktivisme

Begrepet sosialkonstruktivisme er allerede forklart i teorikapitlet, og hovedbudskapet er at forutsetningen for kunnskap og forståelse oppstår i en språklig sosial interaksjon. Vår selvforståelse og virkelighetsforståelse oppstår ikke bare i en individuell prosess, men skapes i språket mellom oss i det sosiale og kulturelle fellesskapet. Det er også prosessen for denne studien da jeg som forsker er i kontinuerlig dialog med informanten i meg, for å komme nærmere et svar på mine forskningsspørsmål.

Vitenskap er en sosialt organisert prosess påvirket av historiske, kulturelle og sosiale betingelser som stadig er i endring (Thomassen, 2006, s. 95-96,106). Vi tenker derfor ikke på kunnskap som evig og allmenngyldig. Derimot er kunnskap i endring og påvirkes av den kontekst den oppstår og anvendes i. I denne studien vil formidling av mine autoetnografiske

minner være en tilsvarende prosess for utvikling av ny kunnskap. Prosessen påvirkes av fortolkninger og konstruksjoner av sammenhenger mellom hendelser, handlinger og fenomener, slik de opplevdes den gang da og nå ved gjenerindringer av minner (Thomassen, 2006, s. 178). Slik ønsker jeg å konstruere ny innsikt og kunnskap ved å utfordre min egen forståelse og egne sannheter. Ulike lesere vil konstruere sine egne sammenhenger i takt med egen tolkningshorisont (Thomassen, 2006, s. 179). Slik er min formidling av sammenhenger kun innspill, som kanskje kan påvirke og inspirer andre lesere til å oppdage andre sammenhenger og utvikle egen kunnskap.

3.1.2 Fenomenologi og hermeneutikk

Ved å lene meg mot egen stemme er studien fenomenologisk og hermeneutisk forankret. Fenomenologi ønsker å rette oppmerksomheten mot verden slik den konkret oppleves og erfares fra et førstepersonsperspektiv. Fenomenologi handler om å komme nærmest mulig forståelsen av enkeltpersonens erfaringer og tolkning av disse (Thagaard, 2018, s. 36). Det kan forstås som måten man observerer og forstår verden på og hvordan man forholder seg i verden. Ifølge fenomenologiens grunnlegger Husserl (1859-1938), vil vår bevissthetsaktivitet alltid være intensjonal. Altså vil vår bevissthet være vendt mot eller rettet mot noe i søken etter å forstå den levde erfaringsverdenen (Thomassen, 2006, s. 84). Det innebærer at vi alltid vil legge til noe eget for å finne mening i det vi ser eller opplever.

Den hermeneutiske² tilnærmingen tar utgangspunkt i fortolkningen av våre meninger eller fordommer. Med utgangspunkt i vår forståelseshorisont søker vi å forstå de sammenhenger vi er en del av. Denne søken tilfører noe nytt som utfordrer den eksisterende forståelseshorisonten. Forutsetningen for at ny forståelse og kunnskap kan utvikles er å møte dette nye med åpenhet og et ønske om å gå i dialog. Slik oppstår en sirkulær prosess av spørsmål, svar og fortolkninger, nye spørsmål, nye svar og nye fortolkninger osv. (Thomassen, 2006, s. 171). De nye sammenhengene observatøren konstruerer i sin samhandling med systemet, vil møte og berøre den eksisterende forståelsen, og slik være med på hele tiden å utvide ens forståelseshorisont (Thomassen, 2006, s. 88).

² Begrepet hermeneutikk kommer fra det greske ordet «hermeneuein», som betyr å fortolke og tolke. (Fra Wikipedia)

Hermeneutikken regnes som grunnmodellen for kvalitativ metode (Thomassen, 2006, s. 172) og er i prinsippet å regne som en induktiv metode. Det innebærer at en går til observasjonen først, for deretter å lete etter sammenhenger i teori (Thomassen, 2006, s. 49). Gjennom en induktiv forforståelse utvikles ny forståelse, hvilket er noe annet enn kvantitative (deduktive) forklaringer (Aadland, 2004, s. 206-207).

3.1.3 Kvalitativ tilnærming

Jeg har valgt en kvalitativ tilnærming med autoetnografi som metode. Autoetnografi gir mulighet til å forske i dybden på min egen praksis. Samtidig må det sies at forskningens empiri utelukker en kvantitativ forskning.

En kvalitativ tilnærming forsøker å forstå hvorfor noe skjer til forskjell fra en kvantitativ tilnærming som avdekker at noe skjer og vil forsøke å begrunne og forstå det (Johannesen et al., 2019, s. 93). Kvalitativ metode handler om å karakterisere. Si noe om kvalitetene, altså egenskapene eller karaktertrekkene til fenomenet. Ved en kvalitativ tilnærming blir veien blir til mens en går, fordi en er åpen og forsøker å være opptatt av å se fenomenet fra mange ulike synsvinkler. Tilnærmingen gir mulighet til å få mer grep om hvordan virkeligheten oppleves av de som er undersøkt. Teorien kommer frem av forskningsfeltets egenart og ikke gjennom forskerens egne hypoteser. Det krever at forskeren på forhånd har bestemt seg for et avgrenset område eller tema en vil konsentrere oppmerksomhet om (Thomassen, 2006, s. 49).

Det hele samsvarer med min interesse for å forstå hvordan min forforståelse og intensjoner påvirker mine valg i det terapeutiske møtet. Samtidig får det betydning for gjennomføringen av studien hvor jeg kombinerer rollene forsker og informant. Min forståelseshorisont vil styre mine valg av fokus i min autoetnografi (informanten), samt påvirke hvordan jeg tolker (forskeren) de sammenhenger jeg skriver om.

3.2 Autoetnografi

Valget av autoetnografi gir meg anledning til å bruke mine historier og egen stemme til å kontekstualisere forskningstemaet. Skriveprosessen er både datainnsamling og samtidig en del av analyseprosessen.

Autoetnografi har sin opprinnelse fra etnografi (Chang, 2008, s. 45). Begge metoder retter seg mot forståelse av kultur både på et sosiologisk og psykologisk nivå. Etnografi undersøker ulike tema i en kultur ved at forskeren observerer eller intervjuer medlemmer av en kulturell kontekst. Forskerens subjektive innflytelse preger fortolkningen av egne observasjoner. Autoetnografi er en refleksjonsform som bringer forskeren selv i fokus. Forskeren skriver ned egne historier og skildrer erfaringer om tema det forskes på, fra den kultur en selv er engasjert i. Det innebærer at forskeren selvrefleksivt retter søkelys på egne erfaringer i en gitt kulturell kontekst (Kvale & Brinkman, 2014, s. 311). Dette gir mulighet til å bevege seg i spennet mellom det personlige og det kulturelle. Deler en opp begrepet kan *auto-* forstås som introspeksjon og observasjon av egne tanker, følelser og refleksjoner. *etno-* kan relateres til å rette fokus ut mot konteksten og dens kultur og praksiser. *grafi-* er å skrive frem de personlige historiene, fortellingene og observasjoner, og gjennom denne prosessen reflektere over sammenhenger slik at ny personlig innsikt og vitenskapelig kunnskap kan utvikles (Jakobsen et al., 2019, s. 416).

Ved bruk av autoetnografi bruker jeg meg selv som informant, hvilket gir muligheten til å studere tema eller spørsmål jeg selv er opptatt av og engasjert i. Formen jeg velger å bruke er selvrefleksiv og narrativ, hvilket innebærer at jeg fokuserer på historier fra mitt eget liv i den kulturelle kontekst jeg skriver fra (Ellis, 2004, s. 46). Det skaper refleksjoner som gir mulighet til å utvide forskerens forståelse av seg selv og hennes interaksjoner med andre på nytt (Ellis, 2004, s. 45). Jeg tilstreber å beskrive den konkrete virkeligheten uten fortolkning og forutinntatte briller, men innser at min forforståelse påvirker hvilke minner jeg velger å trekke frem. Minner er ofte fokuserte og sterke øyeblikk (minutter, timer) som har spesiell påvirkning og betydning for oss (Chang, 2008, s. 36). Måten vi responderer på i slike øyeblikk bringer frem vårt egentlige jeg, og er slik med på å definere oss og utvikle vår identitet (Chang, 2008, s. 36). Ved bruk av egne minner kan jeg dvele ved spesifikke øyeblikk jeg personlig føler har betydning for de valg jeg tar i terapeutiske samtaler i dag. Personlige historier i kombinasjon med teoretisk refleksjon knytter en sterkere sammenheng mellom teori og egne erfaringer (Ellis, 2004, s. 45), og bidrar slik til ny praksiskunnskap (Thomassen, 2006, s. 35). For at mine minner skal forstås som relevant forskningsdata, må de ses i lys av den (politiske og faglige) kulturen som preger andre terapeutiske samtaler i sammenlignbare kontekster (Jakobsen et al., 2019, s. 416).

Kritiske stemmer er tvilende til at autoetnografi kan overføres til personer i andre kulturer (Hayano, 1979, s. 103). Som en del av diskusjonen mellom objektivitet vs. subjektivitet i sosial vitenskap, er autoetnografi kritisert for at metodens selvrefleksive fokus er for subjektivt (Chang, 2008, s. 45). En mer objektiv vitenskapelig tilnærming validerer noe mer og noe annet enn bare forskerens egen subjektive fortolkninger (Chang, 2008, s. 45).

Motsvaret til dette er at autoetnografi bidrar til å utfordre og utvide det dominerende syn vi har på vitenskap og vitenskapelig fremstilling. Enkelte hevder nødvendigheten av å gå via en selv for å virkelig komme i kontakt med kulturen, både på et psykologisk og sosiologisk plan. Dette for å kunne forstå hvordan andre personer lever og påvirkes av egen kultur (Chang, 2008; Sparkes, 2002, s. 21).

Ideen med autoetnografi er at forskerens stemme også er et bilde på den kultur som preger, i dette tilfellet, den profesjonelle terapeutiske samtalen blant andre fagfeller (Ellis, 2004).

Slik gir autoetnografi tilgang til førstepersonsperspektiver, som får frem underliggende verdier, og stemmen til de som faktisk står i selve arbeidet (Ellis & Brochner, 2000).

Hensikten ved å bringe inn min stemme er om mulig å berøre andre lesere og kanskje bidra til ny forståelse og selvrefleksivitet hos andre fagfeller. Ønsket er at teksten skal berøre for å motivere til refleksjon og videre dialog om etikk, kunnskapsdannelse og utvikling av praksiskompetanse.

3.3 Innsamling av datamaterialet

Her vil jeg presentere datamaterialet til studien og prosessen for innsamlingen av materialet. Min autoetnografiske tekst er henvendt til problemstillingen, hvilket innebærer at jeg skriver for å oppdage og forstå hva som påvirker mine vurderinger og valg i den terapeutiske samtalen. For å avgrense meg i skriveprosessen velger jeg å rette søkelyset mot perioder i livet som har særlig relevans i forhold til problemstillingen. Dette er perioder fra *min oppvekst, meg som elev og selvutvikling, samt meg i terapeutiske samtaler i dag* (Vedlegg A). Historiene knyttet til min oppvekst er betydningsfulle for å forstå mer av dannelsen av min personlighet og hvem jeg er i dag. Historier fra perioder som elev og fokusert selvutvikling trekker frem erfaringer som har innflytelse på min læring og utvikling i rollen som terapeut. Siste periode fra nåtid beskriver særskilte episoder fra terapeutiske samtaler i dag.

Materialet er utviklet fra studiestart, da jeg bestemte meg for forskningstema. På et tidspunkt (ca. 5 måneder før ferdigstilling), avsluttet jeg produksjon av autoetnografiske data. Historiene jeg da sto igjen med ble inkludert i den endelige empiri. Det autoetnografiske materialet er på ca. 40 sider.

For å få tilgang til min historie fremskriver jeg minner og frie assosiasjoner fra hendelser og erfaringer fra eget liv. Minnene utgjør hovedkilden til studiens empiri og reflekterer hvordan jeg selv opplever kulturen jeg er en del av. Ideen med skriveprosessen er å gå dypere inn i min hukommelse om minnene. Jeg er nysgjerrig på min tolkning av viktige historier fra mitt liv og betydning disse har for hvem jeg er i dag som terapeut, veileder og medmenneske.

I tillegg inkluderer jeg refleksjoner knyttet til gjennomgang av konkrete film- og lydopptak. Dette materialet utgjør to lydopptak og to filmopptak fra terapeutiske samtaler jeg fasiliterer. Lydopptakene er begge fra individuell terapi. Ett av filmopptakene er fra parterapi og ett fra individuell terapi. Varighet er ca. 60 minutter pr. opptak. Gjennomgang av opptakene er inspirert av Rober's metode for supervisjon og prinsippene fra «The Therapist Inner Conversation Method» (TIC) (Rober, 2016), (vedlegg C). Materialet fra film- og lydopptak er ikke transkribert, fordi det hovedsakelig ble brukte som inspirasjon til mine autoetnografiske tekster. Hvordan jeg bruker TIC-metoden beskrives nærmere i avsnittet analyse.

Annet datamateriale jeg velger å ta med er autoetnografiske tekster fra mitt øvrige forløp i familieterapistudiet. Blant annet to eksamensbesvarelser hvor jeg reflekterer over egne intervensjoner og valg ved to ulike terapiforløp, hver med varighet på ca. ett år (vedlegg B). Materialet er på rundt 20 sider. I tillegg 6 siders tekst fra faget PPU, med utgangspunkt i sosiale faktorer (Sosial Graces) og deres påvirkning på menneskers forutsetninger for selvutvikling og livskvalitet (Krause 2012). Her skriver jeg autoetnografi fra barne- og ungdomsår med utgangspunkt i noen av faktorene (kjønn, utdanning og funksjonsevne). Til slutt inkluderes mangeårige refleksjonsnotater fra terapeutiske samtaler, egen selvutvikling, veiledning på praksis, studentmappe samt forskningsdagbok.

3.4 Analyse

Jeg har valgt å se på analysen av data som er todelt prosess. Første fase er den selvrefleksive skriveprosessen av autoetnografisk tekst i kombinasjon med bearbeidelse av lyd- og filmopptak. Andre fase er refleksiv tematisk analyse av hele datagrunnlaget, inkludert det endelige autoetnografiske materialet.

3.4.1 Første fase – Autoetnografi

Autoetnografi er i sin form analytisk fordi skriveprosessen inviterer til kontinuerlig analyse av innholdet (Chang, 2008 & Ellis, 2004). Jeg er både forsker og informant og som forsker er jeg interessert i å forstå de sosiale fenomener og den livsverden jeg som informant opplever (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 45). I arbeidet med autoetnografi er jeg opptatt av å skrive *med* historien og tilnærmer meg historien ved å gå inn i den, som om jeg gjenopplever den mens jeg skriver (Shotter, 2011, s. 159,161). Jeg ønsker å gjengi den fra et følt sted i meg og ikke bare som en intellektuell og kronologisk gjengivelse. Ønsket er å komme nærmere problemstillingen ved å fange stemninger, fornemmelser, følelser, tanker, egen vilje og respons jeg kommer i kontakt med i øyeblikket, idet jeg skriver mine minner og gjenerindringer (Ellis, 2004, s. xix).

Jeg arbeider igjennom det autoetnografiske datamaterialet flere ganger. Jeg leser tekstene på nytt, skriver om og skriver nye kapitler og nye refleksjonsnotater. Slik er jeg og datamaterialet i et samspill og endring underveis ved at ny forståelse utløser nye spørsmål, som utløser ny undring og nye spørsmål osv. Denne hermeneutiske og selvrefleksive prosessen skaper mer bevissthet og innsikt, og ny kunnskap trer frem. Allerede her oppdager jeg gjennomgående tema i historiene jeg skriver om og som jeg tar med inn i neste fase av analysen.

I analysen av lyd- og filmopptakene brukte jeg prinsippene fra TIC (Rober, 2016). Jeg tilpasset metoden noe for å gjøre det jeg fant mer hensiktsmessig for videre bruk i min autoetnografiske refleksjonsprosess.

Jeg fulgte tre steg per opptak: Først gikk jeg igjennom opptaket for å bli oppmerksom på øyeblikk jeg merket jeg ble berørt av noe spesielt som oppsto. Deretter gikk jeg inn i tidligere notater fra den aktuelle samtalen, for å lete etter mine umiddelbare refleksjoner (hva tenkte, følte og gjorde jeg da). Deretter gjorde jeg nye refleksjoner når jeg nå så opptakene

på nytt (hva tenker jeg nå om det jeg tenkte da). Refleksjonene bidro til ny inspirasjon og tekster til det autoetnografiske materiale som omhandlet historier fra mine terapeutiske samtaler i dag.

3.4.2 Andre fase – Refleksiv tematisk analyse

For å identifisere, analysere og presentere mønster (tema) fra hele datagrunnlaget, er jeg inspirert av refleksiv tematisk analyse slik det presenteres av Braun og Clarke (2006).

Tematisk analyse er en formalisert metode innenfor kvalitativ dataanalyse. Metoden er fleksibel og benyttes på tvers av ulike metodologiske tilnærminger, og er uavhengig av forskningsspørsmål, innsamlingsmetode og ulike datakilder (Braun & Clarke, 2014). Metoden er refleksiv og egner seg derfor godt i kombinasjon med min autoetnografi og studiens ulike kilder som utgjør datagrunnlaget (Braun & Clarke, 2020, s. 39,43).

Utvikling av tema krever at forskeren går i dybden og fortolker datamaterialet ved å lete etter implisitte eller mulige sammenhenger i datamaterialet (Braun & Clarke, 2020, s. 39).

Denne refleksive meningsdannelsen er påvirket av forskerens forforståelse, preget av forskerens erfaringer, opplæring, ferdigheter etc. Kodingsprosessen i tematisk analyse er usystematisk og organisk fordi ny forståelse utvikler seg i takt med forskerens dypere forståelse av dataene. Dette fordrer at forskeren er refleksiv og evner å reflektere over sine hypoteser og hvordan disse definerer og utelukker kodingen (Braun & Clarke, 2020, s. 39).

Tematisk analyse består av seks faser:

- Første trinn er å gjøre seg kjent med datamaterialet.
- Trinn to er koding av data.
- Trinn tre er å sammenfatte kodene i overordnede tema, og sortere undertema og tekstutdrag til disse.
- Trinn fire er å utarbeide kart over analysen. Det tematiske kartet bidrar til oversikt over temaene og ser disse i sammenheng med kodingen og helheten av datamaterialet.
- I trinn fem bestemmes de endelige navn på tema som fanger essensen og innholdet.
- Trinn seks er arbeidet med den skriftlige forskningsrapporten.

Tematisk analyse skal ikke forstås som en lineær prosess fra 1 – 6, derimot som en sirkulær prosess. Personlig erfarer jeg en vandring mellom alle trinnene i parallell.

Trinn 1. Denne prosessen er allerede godt i gang i produksjon av mitt autoetnografiske datamaterialet. For å gjøre meg godt kjent med hele datagrunnlaget gjennomgår jeg på nytt min autoetnografi, og gjennomgår opptakene og tekstene fra de ulike kildene. Underveis i prosessen har jeg studiens hensikt og problemstilling i fokus:

- *Hvordan kan jeg fra et samarbeidsorientert perspektiv forstå mine valg i en terapeutisk samtale?*
- *Hvordan kan jeg forstå mine mest karakteristiske terapeutiske egenskaper i lys av min livserfaring?*

Målet er å oppnå en dypere forståelse om sammenhengene som ligger bak ordene, språket og som kan gi mening i forhold til målet med studien.

Trinn to: Koding av data opplever jeg er vanskelig (vedlegg D). Jeg strever fordi det oppleves kunstig å kode datamateriale jeg selv har skrevet. Gjennomlesningen gir likevel ny distanse til datamaterialet og bidrar til en åpen og refleksiv tilnærming til kodingen. Jeg leter spesielt etter øyeblikk hvor jeg tar terapeutiske valg, hva som kjennetegner disse situasjoner og vurderer hvordan dette gjentar seg som mønster i datamaterialet. Det er krevende å kode et så rikt datamateriale fra ulike kilder. I rollen som forsker og informant utvikler datamaterialet seg gjennom hele prosessen noe som leder meg noe usystematisk frem og tilbake mellom kildene. Uansett kan ikke de de valg jeg gjør bli feil, fordi materialet allerede kommer fra meg. Hvilket er både en fordel og ulempe med tanke på passe nærhet og distanse til materialet og hva jeg selv forblir blind for, eller tar for gitt som sannheter.

Trinn tre og fire: Etter hvert som jeg arbeider med hele datamaterialet ser jeg tydeligere koblingen mellom alle kildene (vedlegg D). Det utvikler seg til en dypere mening av sammenhenger mellom min oppveksthistorie, erfaringsbasert læring og min forståelse for terapeutrollen i dag. Slik dannes en klarere avgrensning av tema som underbygger den mening jeg som forsker danner meg i denne refleksive prosessen. Det som tydeligst fanger min oppmerksomhet, er blant annet gjentakende historier om min sensitivitet og intuisjons betydning for mine terapeutiske valg. Det er flere historier og episoder hvor følelsen av

tilhørighet fremstår som særlig avgjørende for min selvutvikling. Samtidig som det ofte er beskrivelser av situasjoner, hvor følelsen av tilhørighet får betydning for dialogen og de valg jeg tar i det terapeutiske møtet i dag. Et annet tema som trer frem, er gjentakende refleksjoner og beskrivelser av timing og rytme. Det handler om hvordan oppmerksomhet på timing og rytme er avgjørende, for når de terapeutiske valgene tas. Ut fra dette peker det seg ut tre hovedtema med tilhørende undertema.

Trinn fem: De tre hovedtemaene benevner jeg som følger:

- a) Fokus på bruk av sensitivitet og intuisjon
- b) Timing og rytme
- c) Trygghet og samholdighet

Funnene, sammen med undertema, presenteres mer utfyllende i neste kapittel. Fra et sosialkonstruksjonistisk perspektiv er det er motstridene å si at de sammenhengene jeg finner, kan defineres som endelige og konstante funn. Jeg er derfor åpen for nye og andre funn, om prosessen fortsetter. Det er derfor naturlig å se mine funn som tentative, og at de belyser problemstillingen så langt jeg kom i prosessen. Samtidig erkjenner jeg at analyseprosessen i seg selv virker utviklende, for min evne til selvrefleksivitet. Hvilket også er en viktig målsetning for denne studien.

Trinn seks: Det oppleves som en kontinuerlig prosess å beskrive sammenhengene i min forskning. (Egentlig helt fra jeg starter skriveprosessen av min autoetnografi). Etter hvert som ny innsikt utvikles endres utgangspunktet for min egen forståelse av helheten og jeg må tilbake igjen og justere teksten. Tilnærmingen er induktiv, ved at jeg ser til teorien etterpå for å forstå mine observasjoner. Utfordringen ligger i at jeg både er forsker og informant, og hver gang jeg med forskerens blikk leser igjennom eller beskriver mine tentative funn, tillegges nye konstruksjoner fra informanten i meg. Det er derfor vanskelig å holde nok distanse til datamaterialet uten å kontinuerlig tillegge nye perspektiver og tolkninger. Spesielt preger denne dualiteten arbeidet med å skrive ut funnene i neste kapittel. I samråd med veileder må jeg flere ganger tilbake til et oppgjør med hvem som skriver. Informanten og den selvrefleksive formen blir dominerende, og forskerens distanse utfordres. Det hele er en systemisk og sosialkonstruksjonistisk prosess, hvor alle handlingene uansett bringer meg

nærmere ny kunnskap om hva som styrer mine valg i den terapeutiske samtalen. Samt hvilke karakteristiske terapeutiske egenskaper som påvirker meg i denne prosessen. I takt med dette opplever jeg at ny praksiskompetanse og selvrefleksivitet utvikles.

3.5 Forskningsetiske refleksjoner

Basert på Changs betraktninger om etikk i autoetnografi (Chang, 2008, s. 68-69) er det viktig å understreke at historiene er mine, basert på egne minner og erfaringer. De er ikke et forsøk på å dele en sannhet om andre, men er beskrivelser av egne erfaringer og relasjoner, slik de kommer til meg underveis i skriveprosessen. Alle refleksjoner er mine egne, og hendelser og situasjoner er presentert slik *jeg* husker dem, og er omskrevet på en slik måte at det ikke er mulig å knytte personers identitet til hendelsene. Siden jeg er eneste informant, forsøker jeg å skrive mine opplevelser så sannferdig som mulig. Sant betyr ikke nødvendigvis det samme som korrekt (Brinkmann, 2015, s. 155). Målet er ikke å skrive en korrekt historie, men forhåpentligvis bidrar teksten til å berøre og gi resonans til leserens egne erfaringer, som kanskje frembringer nye refleksjoner (Rober & Rosenblatt, 2017, s. 258).

Det å skrive sin personlige historie kan være sårbart og selvavslørende. Autoetnografisk tekst kan gjerne være evokativ i sin stil, for å vekke følelser og refleksjoner hos leseren (Ellis, 2004, s. 140- 143). Selv om jeg skriver om mine personlige erfaringer og minner, har jeg et ønske om å ivareta mitt selv og min integritet. Samtidig er det ikke til å komme utenom at mine historier bringer leseren tett på meg og min erfaringsverden. For min egen del virker prosessen både terapeutisk og selvrefleksiv og forhåpentligvis inspirerende for andre.

Som forsker har jeg et særlig ansvar for å ivareta forskningsetiske prinsipper, og spesielt ansvar for å ivareta identitet til andre personer som er involvert i studien. Siden jeg forsker på egne erfaringer og ikke tilkjenner andres identitet, bortfaller kravet om å innhente tillatelse til å gjennomføre mitt forskningsprosjekt. Ifølge Norsk senter for forskningsdata (NSD) er det ikke behov for å innhente tillatelse når studien er anonym og personopplysninger ikke skal brukes (nsd.no). For å sikre anonymitet er jeg nøye på å ivareta taushetsplikt, samt sensitiv informasjon fra lyd- og filmopptak og tidligere refleksjonsnotater. Alle opptakene er lagret nedlåst og på kryptert minnepinne.

3.6 Mulige svakheter ved studien

Studien er en sosialkonstruksjonistisk prosess, basert kun på forskerens refleksive betraktninger gjennom autoetnografiske tekster. Det er derfor ikke mulig å presentere objektive funn fra analysen. Det kan ses på som en svakhet at studien tar utgangspunkt i data utelukkende fra forskerens gjenerindringer og tolkninger av terapeutiske møter og utdrag fra egen livshistorie. Det er derfor interessant å stille spørsmålet, hva ville det tilført studien om jeg hadde intervjuet noen med erfaring og kjennskap til mitt arbeid? Eller intervjuet klienter om hvordan mine terapeutiske valg oppleves. Det er sannsynlig at det ville gitt noe annet og mer, om klientenes stemmer eller tilbakemeldinger var inkludert (Rober, 1917, s. 72). I stedet for å se det som en begrensing kan det være inspirerende for videre forskning.

4 Presentasjon av funn

I denne delen presenterer jeg de identifiserte tentative funnene fra den tematiske analysen. Før jeg går inn i funnene vil jeg minne om problemstillingen og forskningsspørsmålet for studien:

- Hvordan kan jeg fra et samarbeidsorientert perspektiv forstå mine valg i en terapeutisk samtale?
- Hvordan kan jeg forstå de mest karakteristiske egenskaper i mitt terapeutiske arbeid, sett i lys av min livserfaring (oppvekst, utdanning og praksis)?

Analysen pekte tydeligst på tre hovedtema med undertema, presentert i oversikten under:

Hovedtema	Undertema
<ul style="list-style-type: none">• Fokus på sensitivitet og intuisjon	<ul style="list-style-type: none">• Tilstedeværelse i øyeblikket• Erfaringsbasert utvikling• Minner fra barndommen om betingelsesløs kjærlighet og utenforskap

<ul style="list-style-type: none">• Timing og rytme	<ul style="list-style-type: none">• Upresis timing
<ul style="list-style-type: none">• Trygghet og samhörighet	<ul style="list-style-type: none">• Sammen-med-følelsen• Bruk av mot i terapeutrollen• Tar ubevisst ansvar

Videre vil jeg beskrive funnene og reflektere over koblingen til problemstillingen. For å underbygge beskrivelser bruker jeg noen steder sitater fra det autoetnografiske materialet.

4.1 Fokus på bruk av sensitivitet og intuisjon

Dette temaet handlet om hvordan min sensitivitet og intuisjon brukes og ble utviklet som primære verktøy for de valg jeg tar i terapeutiske samtaler.

4.1.1 Tilstedeværelse i øyeblikket

Dette undertemaet handler om tilstedeværelse i øyeblikket i den terapeutiske samtalen. Analysen gjorde meg oppmerksom på at inntoning og tilstedeværelse i øyeblikket i det terapeutiske møtet, var viktig for å få tak på intensiteten i den energien som oppsto i de mellommenneskelige møtene. I materialet beskrev jeg terapeutiske samtaler hvor jeg med en aktiv tilstedeværelse forsøkte å bruke alle mine sanser og sensitivitet for å ta inn energi, som informasjon jeg kunne bruke til hjelp for å bringe samtalen videre. Eksempler som nevntes var endring i tonefall, små forandringer i mimikk, farge i ansiktet, bevegelse i blikket, pusten, en uro eller ro i kroppens bevegelser. Det viste meg hvordan jeg registrerte følelser, bevegelser, lyttet etter ladete ord og følelsesuttrykk, samt fornemmet sirkulariteten i historiene. Det ble tydeligere hvordan denne informasjonen dannet en indre dialog om sammenhenger og hypoteser jeg brukte i mine valg. Samtidig virket jeg opptatt av å ivareta en ikke-vitende posisjon, gjennom en genuint åpen og nysgjerrig tilnærming, for slik å komme nærmere en forståelse av hva de(n) andre hadde behov for å forstå mer av om seg selv.

For å illustrere dette har jeg valgt to sitater fra min autoetnografi. Det første sitatet er fra en tidligere eksamensoppgave levert på videreutdanningen i familieterapi:

Etter innledende prat om «vær og vind», spør jeg hva hen ønsker å snakke om i dag? Jeg merker straks forandringen dette spørsmålet skaper mellom oss. Ordene blir mer stakkato og langsommere, som om hen ikke har ord. Jeg forsøker å følge etter, men det er som om vi ikke kommer i flyt. Jeg velger da å spørre, hvordan det føles her og nå og igjen skulle forholde seg til sine problemer i dialog med meg? Da kommer det frem at det er vanskelig å kjenne på ubehaget som følger med og en frykt for at ubehaget skal ta over. Hen virker overrasket over å bli bevisstgjort dette automatiske mønsteret om å tilpasse seg antatte forventninger fra andre. Det gir en unik mulighet til å reflektere over hvilken funksjon (les; beskyttelse av egen integritet) dette automatiske mønsteret har også utenfor terapirommet. (egen tekst, 2019a)

I eksemplet virker det som jeg tilstrebet å ta valg som passet for hvor den andre faktisk var. Videre at jeg forsøkte å unngå å skape følelsen av at den andre måtte tilpasse seg ideer en selv ikke var forankret i. Det kan synes som om jeg var opptatt av å få til en dialog, hvor trygghet kunne åpne for nysgjerrighet til å utforske egen sannhet.

Det neste sitatet er fra møtet med et par, som handlet om opplevelsen av at ordene skapte mer avstand, og derfor ble det vanskeligere å ivareta en oppmerksom tilstedeværelse i øyeblikket. Jeg beskriver en følelse av å gli bort fra hverandre i en samtale som gikk frem og tilbake, om gammelt svik og skuffelser. Det virket som forklaringene og argumentene kom imellom dem i stedet for å bygge bro. Selv beskriver jeg følelsen av å gli bort fra kontakten og min egen famling for å finne en inngang som kunne hjelpe til å ta samtalen videre. Etter hvert ble det en stillhet imellom dem. Følgende sitat tar historien videre:

Jeg velger å la stillheten i øyeblikket virke for å se om det i seg selv kan bringe noe annet inn i dialogen. Jeg merker følelsen av matthet og opplevelsen av avmakt i meg selv. Jeg leter etter en vei videre. Ord virket nytteløst som verktøy akkurat nå. Jeg holder litt på fornemmelsen og gjør en vurdering om hvilke spørsmål kan gi resonans og få samtalen i gang igjen. Jeg henvender meg med spørsmålet til den i paret jeg oppfatter har mest unnvikende kommunikasjonsmønster.

Jeg spør; er du glad i din partner? Ja! er svaret spontant tilbake. Jeg spør videre; kan du merke det i kroppen din? Ja! med samme spontane respons. Hvor i kroppen

merke du det? Hen svarer etter litt tid og peker på brystet og magen. Jeg sier videre; om du ikke kan bruke ord, hvordan kan du da uttrykke hva du kjenner og føler? Hen virker forvirret og ikke sikker på hva jeg mener. Jeg fortsetter og oppmuntre til å kjenne etter en respons eller følelsen i kroppen. Etter et øyeblikk i egen stillhet strekker hen ut etter sin partner og flytter seg nærmere. Begge omfavner hverandre. Responsen mellom dem er umiddelbar og gråten kommer, de holder fast i hverandre og blir hos hverandre.

Her ble jeg vitne til et møteøyeblikk som forandret utrygghet og tvil til trygghet og tro dem imellom. Det opplevdes som det oppsto et øyeblikk av kontakt som var nærmere enn hva deres ord kunne få til å formidle akkurat da. Det virket som det ga dem begge en bekreftelse på at uansett hvor vanskelig det var å møtes, har vi fortsatt kjærligheten for hverandre. Her klarte jeg selv å beholde min egen ro og la øyeblikket få virke til det naturlig oppløste seg til det neste. Sannsynligvis hadde jeg en tilstedeværelse og oppmerksomhet på øyeblikket som bidro til et valg om å ta ned rytmen, for slik å legge forholdene bedre til rette for å ta inn informasjon og lytte til min intuisjon. Hvilket ga meg selv et handlingsrom til å bringe inn noe nytt som kunne løse opp årsaken til at samtalen stoppet opp.

Et annet eksempel fra min autoetnografi er fortellingen fra parterapi, hvor jeg innser at prosessen beveger seg rundt et tema som virker ukjent og derfor umodent for paret å snakke om. Her fanger jeg opp forsiktige og indirekte ord om grensesetting. Min oppmerksomhet og sensitivitet ble fanget av mangelen på samsvar mellom ord, kroppsspråk og stemmevolum på det jeg så og hørte. Det virket som jeg registrerte observasjonen i min indre dialog og lagret det som ny bevissthet. Senere i samtalen fikk dette betydning for mitt valg. Følgende sitat er fra mine refleksjoner om det som oppsto, da jeg fant det hensiktsmessig å dele min intuisjon og hypotese:

Med bakgrunn i historien jeg har hørt, deler jeg min hypotese om hvordan tapte muligheter til å trene på naturlig grensesetting som barn, kan bidra til indirekte kommunikasjon senere i livet og skape slitasje i paret, når livets merbelastning blir for stor. Begge gir uttrykk for en aha-opplevelse og virker lettet over å forstå mer om seg selv, hverandre og dynamikken mellom dem. Først når jeg snakker om kroppens

fysiske grenser, kommer den ene part i kontakt med følelser knyttet til sin oppveksthistorie. Jeg velger å la min intuisjon styre og slipper øyeblikket i denne omgang uten å gå mer inn i det for å unngå å forsterke følelsene.

Sannsynligvis tar jeg dette valget fordi jeg fornemmer hvor ny kontakten med disse følelsene er. Trolig vurderte jeg et behov for mer modning av forståelsen før det var hensiktsmessig å berøre den viktige beskyttelsen for selvivaretagelse.

4.1.2 Erfaringsbasert utvikling

Dette temaet handlet om mine erfaringer med erfaringsbasert utvikling og læring. Jeg ble oppmerksom på sammenfallende mønstre i historiene fra barndom, perioder som elev og fokusert selvutvikling. I materialet fant jeg koblinger til livserfaringer som satte spor i mitt sinn og min kropp, og som sannsynligvis derfor fikk stor betydning for utviklingen av min sensitivitet og intuitive evne. Det virket som det ble naturlige verktøy for å lese og forstå omgivelsene. I dag oppleves det som en sterk og integrert evne jeg bærer i meg.

Spesielt ble min praksis og utdanning som kroppsorientert psykoterapeut viktig. I flere år, på månedlig basis (2004-2009) og som en del av opplæringen som kroppsorientert psykoterapeut, praktiserte jeg som assistent i selvutviklingsgrupper. Jeg erfarte mange ulike gruppe- og selvutviklingsprosesser, og befant meg i en unik setting for å lære erfaringsbasert. I mitt materiale fremhevet jeg perioden som betydningsfull for utviklingen av min sensitivitet, intuisjon, evne til selvrefleksivitet og forståelsen for rollen som terapeut. Dette begrunner jeg med at det var en unik setting for en autodidakt lærings situasjon. Tilnærmingen til læringen var induktiv og jeg lærte gjennom å observere og erfare prosessene først, for deretter å reflektere over erfaringene sammen med veileder. Jeg ble introdusert for teori og forskjellig litteratur, og på den måten reflekterte jeg over mulige teoretiske sammenhenger. Som assistent inntok jeg rollen som distansert observatør i kombinasjon med oppmerksom tilstedeværelse. Følgende sitat beskriver hvordan jeg trente på tilstedeværelse og distanse, og fra et selvavgrenset sted i meg tillot meg å bli berørt på mange nivåer:

Som assistent er min posisjon uten ansvar for prosessen eller intervensjonene. Det gir trening i å stole på prosessen, ta inn og bidra med støtte når gruppeleder inviterer meg inn. For meg oppstår en nærmest eksplosiv induktiv læringsprosess. Det tvinger meg til hele tiden å reflektere over hva jeg opplever. Uten å være vesentlig påvirket av teoretisk forankret kunnskap eller egen forforståelse, skapes en genuin nysgjerrighet å ønske om å lære mer.

Denne induktive tilnærmingen opplevde jeg ble en integrert kunnskap i min kropp, og det opplevdes som å ta i bruk ressurser som var en naturlig del av meg. Sannsynligvis ble jeg her klar over hva som var mitt talent. Det var som en ny viten tok over, og det føles som å være i en flyt og rytme det var viktig å leve i pakt med. Fortsatt trekker jeg på kunnskap fra disse øyeblikk av umiddelbare «aha-opplevelser» fra intens opplevelsesbasert innlæring.

Videre i materialet er det erfaringer fra min deltagelse i ulike selvutviklingsgrupper som både assistent og deltager (egen terapi). Her lærte jeg av erfaringer knyttet til ulike terapeutiske prosesser både på gruppe- og individnivå. Jeg beskriver dette som en viktig arena hvor jeg fikk en utvidet forståelse for sirkulære gruppeprosesser. Et eksempel var hvordan jeg erfarte at individet ble støttet av gruppens kapasitet til å ta imot hverandres mer sårbare følelser. Jeg som medlem i gruppen følte på resonans og gjenkjenning, samtidig trygghet og respekt. Det virket som den enkeltes prosess også bidro til dypere innsikt om meg selv. Jeg beskriver det som en opplevelse av at det ble bygget bro til nye bevissthetslag i meg. Trolig utviklet jeg min intuisjon og bevissthet i et systemisk perspektiv allerede da. Følgende sitat illustrerer hvordan erfaringsbaserte læring i egen terapi òg ble vesentlig for utvikling av min sensitivitet og intuitive evne, egenskaper jeg innlemmet som taus og kroppslig kunnskap til nytte for mine valg:

Gjennom egen tilstedeværelse og deltagelse lærer jeg ikke bare intellektuelt, men også på et veldig kroppslig plan. Jeg tenker jeg kan sammenligne min læringsprosess som å gå i lære i et håndverk. Prosessene åpner mange «dører» i meg selv og etter hvert kjenner jeg veldig godt til mine indre rom av følelser, trigger og mønster. Jeg kjenner meg selv så godt at jeg kan trekke veksler på meg selv i arbeidet med ulike og dypere terapeutiske prosesser både med individ og grupper.

Ved å følge egen og andres utviklingsprosesser utviklet jeg både en kognitiv og intuitiv kroppslig forståelse for psykologiske prosesser. Jeg lærte mye om menneskelighet og likeverdighet. Trolig lærte jeg også mye om rollen som terapeut fordi jeg over lengre tid observerte utøvelsen av terapeutrollen av en trygg rollemodell.

4.1.3 Minner fra barndom om betingelsesløs kjærlighet og utenforskap

Dette undertema handlet om minner fra barndommen om betingelsesløs kjærlighet og utgjør en stor del av min autoetnografi. Jeg skriver om min oppvekst på et lite tettsted i nord, med en kultur hvor barna var mye på egen hånd og voksne var engasjert med sitt. Analysen viste meg sammenhenger fra barndommen som særlig fikk betydning for utviklingen av min sensitivitet og intuitive evne. Blant annet fra beskrivelser av historier og minner om betingelsesløs kjærlighet, uttrykt gjennom ordløse handlinger og gester. Jeg beskriver et nordnorsk oppvekstmiljø, hvor folkelynne og kulturen bar preg av handlinger fremfor ord i sitt uttrykk for kjærlighet og respekt. Slike ordløse handlinger fanget jeg opp som kroppslige og intuitive erfaringer. Eksempler jeg beskrev i materialet var det gode blikket, et stryk over kinnet, eller et varmt smil som ønsket meg velkommen. Sannsynligvis ble dette overført som mine verdier og holdninger til hvordan være i verden med andre mennesker.

I mitt materiale var det også historier og minner fra perioder med utenforskap som barn. Det var nok gjennom disse erfaringene jeg ble familiær med og utviklet en kapasitet i rollen som distansert observatør. Jeg beskrev det som et tryggere sted å betrakte og forstå verden fra, for deretter å tilpasse min respons. Sannsynligvis utviklet jeg en sensitivitet og intuitiv evne til raskt å ta inn de energetiske forandringene jeg fanget opp, for eksempel i ansiktsuttrykk og kroppsspråk blant menneskene rundt meg. Jeg forteller om episoder hvor jeg det ble en «overlevelsestrategi» å tolke et subtilt kroppsspråk og ord som både ble og ikke ble uttalt. Analysen gjorde meg oppmerksom på koblingen mellom disse erfaringene og praksisen i rollen som terapeut i dag. I beskrivelsene av terapeutiske samtaler fremstår min sensitivitet som en sterk personlig preferanse og ressurs, som jeg benyttet både i mine bevisste og ubevisste valg. Eksempler er hvordan jeg lyttet til kroppslige fornemmelser i flyten av energi,

hvilket åpnet for intuitive hypoteser som strømmet til meg som flyt av minner, bilder, tanker, ord, setninger, etc.

Erfaringer med utenforskap som barn utviklet sannsynligvis også noen begrensninger i min personlighet. Fortsatt kan jeg komme i kontakt med en sterk og hemmende selvtvil. I analysen fant jeg eksempler fra terapeutiske øyeblikk, hvor min egen selvtvil kom i veien for mine valg. Jeg beskrev det som en opplevelse av å bli rammet av gamle følelser knyttet til frykt og skam. Dette førte nok til at jeg mistet tilgang til min sensitivitet for kroppslige signaler og min intuisjon. Slik mistet jeg sannsynligvis tillit til egne behov og grenser, med risiko for at jeg feilvurderte situasjonen og mine valg. For å illustrere har jeg valgt et sitat fra et øyeblikk i min barndom som sitter sterkt i. Kanskje ble dette øyeblikket definerende for min selvtvil? Fortsatt kan jeg gå tilbake til dette klare øyeblikket av forvirring, da den sannheten jeg hadde kjent frem til da, plutselig ikke var så trygg lenger:

1. klasse; Jeg fornemmer blikkene og ordene som ikke blir sagt. Jeg blir usikker og lurert på om det kanskje handler om meg? Der og da blir den naive gode troen på meg selv erstattet av tanken om at det kanskje er noe feil med *meg*? En tanke som senere blir mer nyansert, til å ikke ha verdi. Jeg husker ennå øyeblikket og følelsen av overraskelse over denne første bevisstheten. Jeg husker også en blandet følelse av frykt og tristhet. Skammen kommer senere tror jeg.

Analysen har bidratt til å tydeliggjøre hvordan disse kroppslige erfaringene preget av kjærlighet, tilhørighet og utenforskap skapte en forsiktighet og ydmykhet i meg, hvilket trolig har utviklet min sensitive oppmerksomme tilstedeværelse og intuitive evne. Dette er egenskaper jeg i dag erfarer som en ressurs. Det bringer meg til koblingen mellom disse erfaringene og terapeutrollen i dag. I analysen ble jeg oppmerksom på historier fra nåtid, hvor jeg var særlig opptatt av å få til et samarbeidsklima preget av tilhørighet for å styrke alliansen. Det var flere eksempler på hvordan jeg forsøkte på en sensitiv måte å tone meg inn for å fornemme energien i møtet. Trolig var jeg opptatt av å lese grensene som et uttrykk for beskyttelse, for å respektere og ivareta integriteten til de(n) andre. I materialet kommer det frem at jeg la vekt på å ikke utsette andre for følelsen av utrygghet og utenforskap.

Sannsynligvis fordi jeg ville unngå å utsette andre for et ubehag jeg selv hadde gjenkjenning i.

4.2 Timing og rytme

Dette temaet handler om hvordan jeg er opptatt av å utnytte timing og rytmen for å ivareta kontakt i den terapeutiske samtalen. Oppmerksomhet på timing og rytme var hjelpsomt for å fornemme og velge det riktige tidspunktet å lansere egne refleksjoner fra min indre dialog og ut i den ytre dialog. En samtale i systemisk familieterapi er kompleks, og det kan være utfordrende å holde en passe distansert og selvrefleksiv oversikt over prosessen. Analysen gjorde meg oppmerksom på hvordan jeg forsøkte å håndtere de mange dialoger som pågikk samtidig i rommet, uten selv å bli overveldet. I episodene jeg beskriver virker det som jeg forsøkte å engasjere og gi rom, slik at alle deltagere fikk plass både til sine indre dialoger og ytre dialoger. Et eksempel kan illustrere noe av dette i følgende sitat:

De starter begge med mange ord. Ord som de ønsker skal forklare hvorfor om valg, prioriteringer, situasjoner osv. Ord som skal få frem deres grunner og intensjoner. Jeg blir oppmerksom på effekten alle ordene har på meg. Jeg merker jeg føler stress og at jeg anstrenger meg for å følge å klare og balansere hvem skal få ordet.

Analysen viste at jeg forsøkte å skape balanse i kompleksiteten ved å være spesielt oppmerksom på timing og rytmen i dialogen. Det virket som min intensjon var å ivareta kontakten mellom alle deltagerne, for å forsterke følelsen av å fortsatt være sammen i det komplekse.

Jeg beskriver også øyeblikk hvor jeg ble engasjert i den pågående «ytre» dialog, og sannsynligvis ble mindre bevisst både min indre dialog og hvilket valg jeg tok. I slike øyeblikk virker det som jeg tillot min respons å flyte fritt i takt med det nåværende øyeblikket, uten å være bevisst tanken om egen respons. Det var også eksempel hvor det å utnytte stillheten som oppsto var med på å regulere rytme og intensitet. Intensjon var nok et forsøk på å bruke tiden til fokusert lytting innover, for å finne veiledning fra min indre stemme og intuisjon. Jeg beskriver valget om å avvende min respons, for å gi mer tid til å vurdere hva jeg kom i kontakt med i min indre dialog. Sannsynligvis ønsket jeg aktivt å utnytte stillheten for å

bli bevisst responser som var hensiktsmessige og hvilket forgreningspunkt jeg ville tilby. I disse historiene beskrev jeg min oppmerksomhet på bruk av egen pust for å regulere rytmen og finne riktig timing for valget om å løfte refleksjonene ut i dialogen. Følgende sitat underbygger dette:

Det blir stille når hen stopper og snakker. Det er som de siste ordene ikke har innhold. Jeg kommer ikke i kontakt med noe «sparke fra» på. Heller ikke partneren plukker opp noe fra det som akkurat blir sagt. Jeg merker min egen pust og følelser og fortsetter å vende fokus innover i meg selv. Hva er det jeg selv kjenner på, her og nå? Svaret som dukker opp i min indre dialog, er at jeg føler meg alene og får en fornemmelse om at vi alle er alene i dette øyeblikket. Det er ingen sammen-med-følelse lenger. Jeg velger å løfte min hypotese ut i rommet.

4.2.1 Uppresis timing

Dette undertemaet handler om øyeblikk hvor jeg ble upresis i min timing av valg og intervensjoner. I mitt materiale fant jeg eksempler både på upresis timing av mine innspill og utfordringer med å komme til med respons, med mindre jeg avbrøt en ordflom. Da virket det som jeg strevde med å finne god timing for å bringe inn mine perspektiver. Følgende sitat illustrerer dette:

Hen snakker lenge nesten litt hektisk i tempoet og det gir en følelse av dårlig tid. Jeg opplever jeg ikke kommer til med respons, med mindre jeg avbryter, men her og nå føles det for brutalt. Jeg føler det er viktig å vente og gi rom for å få pratet igjennom, som om det er behov for å fortelle «alt» til noen som lytter.

Jeg ble også oppmerksom på episoder hvor jeg mistet meg selv og min fornemmelse av timing og flyt, fordi noe trigget min redsel. Trolig forlot jeg min egen kompetanse og grep etter noe utenfor meg selv, som for eksempel en teori eller modell. Det kan virke som jeg ble styrt av behovet for å kompensere for følelsen av skam og frykt for ikke å mestre, hvilket nok medførte at jeg så bort fra min kunnskap om at relasjon, kontakten og alliansen var viktigere enn spesifikke metoder eller modeller. Konsekvensen ved å forlate dialogen, var at min

mestring ble dårligere og jeg er redd klienten tapte på det. Eksempel på dette kan illustreres med følgende sitat:

Der og da mister jeg min egen trygghet og frykten får fritt spillerom i kropp og tanker. Jeg griper jeg etter en modell som henger på veggen og går rett på beskrivelsen av modellen uten å bygge en allianse eller skape en meningsfull kontekst for mitt valg. Jeg ser hvor galt det blir, men evner ikke å reagere og stoppe meg selv.

Analysen gjorde meg oppmerksom på hvordan det bølget frem og tilbake mellom indre- og ytre dialoger, timing, rytme og intensitet. Oppmerksomhet på denne prosessen ga meg mer bevissthet om hvordan jeg tilpasset eget tempo og rytme, som et verktøy for å regulere ned eller opp intensiteten i prosessen. I mitt materiale fant jeg eksempler på at jeg søkte å unngå at mine hypoteser og intensjoner skulle bli for komplekse eller for fremmede til å forstå eller tas imot for de(n) andre. Dessverre var det ikke alltid jeg lyktes med det.

4.3 Trygghet og samhørighet

Dette tema handler om opplevelsen av trygghet og samhørighet i den terapeutiske samtalen. I min autoetnografi fant jeg bekreftelse på at jeg jobbet for å skape et trygt samarbeidsklima og arbeidsallianse. Eksempler viste at jeg var spesielt opptatt av å inkludere og gi de(n) andre følelsen av verdi og tilhørighet. Jeg forsøkte å utstråle en empatisk varme, og var spesielt opptatt av å ta valg som skapte tilhørighet og trygghet, slik at nysgjerrighet og utforskning kunne få utfolde seg. Intensjonen var å forsterke gjensidig tillit og respekt, og slik skape en opplevelse av samhørighet. I et eksempel fra parterapi, fra min praksisperiode på et familiekontor, virket det som paret ble modigere i dialogen med hverandre da de fikk bekreftet at noen (min veileder og meg) forsto dem. Trolig ga det paret anledning til å overlate mer av ansvaret for samtalen til oss. Det gav oss handlingsrom til å hjelpe partene å henvende seg til hverandre på nytt. Jeg beskriver flere nære og viktige møteøyeblikk hvor kontakten og samhørigheten ble forsterket mellom dem. Det virket som dynamikken bidro til trygghet og mot til å stille viktige spørsmål, dele viktige svar eller bekreftelser mellom hverandre igjen. Det utviklet en dialog preget av færre ord, hvor både intensitet og rytmen ble roligere. Sannsynligvis ble det mindre behov for å ta så hardt i for å bli forstått eller for å overbevise den andre. I stedet virket det som fokus endret seg fra å diskutere rett og galt på

saksplan, til nysgjerrighet og dialog om egne behov, grenser, respekt for hverandres sannheter uten å måtte gi slipp på sin egen opplevelse.

4.3.1 Sammen-med-følelsen

Dette undertema handler om følelsen om å være sammen med hverandre i den terapeutiske samtalen. I datamaterialet finner jeg beskrivelser av at jeg var opptatt av å være sammen med de(n) andre i samtalen.

I min autoetnografi ble jeg oppmerksom på eksempler hvor jeg fikk tilbakemeldinger på at jeg lyttet og responderte på en måte flere tidligere ikke hadde opplevd i terapeutiske samtaler. Både ungdommer og voksne delte erfaringer fra tidligere samtaler hvor utgangspunkt i diagnoser kom i veien for en tilstedeværelse i møtet. I mine historier virket jeg genuint opptatt av å overføre en opplevelse av kontakt, trygghet og samhørighet og følelsen av faktisk å bli sett, forstått og akseptert. Følgende sitat fra et møte med en ungdom illustrerer dette: «Ungdommen stopper plutselig opp, ser på meg og sier; - dette er første gang noen er interessert i og forstår hva jeg sier. Her får jeg pratet om det jeg faktisk har behov for».

I flere av mine historier virker jeg opptatt av å være åpen og genuint nysgjerrig på de(n) andres livsverden og unngå å styre fra egen agenda. Jeg navigerte (tok valg) ut fra hvilken respons jeg mottok på mine undringer eller hypoteser. Sitatet under viser hvordan jeg opplevde at dette bidro til en ekte dialog her og nå, hvor vi utforsket sammen:

Jeg spør; «hva er det du føler du trenger hjelp til?» Det virker som om det er et spørsmål ungdommen møter gang på gang og strever med å finne svar på. Et spørsmål som opprinnelig ikke kommer fra ungdommen selv, men som tilhører oss andre som liksom skal hjelpe. Sannsynligvis fordi det er vi andre som definerer behovet for hjelp, da det er vanskelig for oss å forholde oss til ungdommens respons på alle grenseoverskridende opplevelser. Jeg spør; Kan det være så enkelt at du har behov for ikke å bli overkjørt av systemet. Derimot lyttet til, hørt, sett og forstått? Ungdommen stopper liksom opp, ser på meg, virker forundret, samtidig lettet og nikker.

Videre i materialet beskriver jeg hvordan dette førte til flere samtaler, som tok form til andre typer dialoger om ungdommens ressurser, drømmer og vilje.

Det var også eksempler hvor jeg ble «fartsblind» i øyeblikket, fordi jeg ble uoppmerksom på hvordan min intuisjon og erfaringer tok overhånd. Det kunne se ut som jeg tolket og konstruerte min egen hypotese for raskt, uten å sjekke godt nok ut med de(n) andre. Sannsynligvis forelsket jeg meg i min fortolkning og ble for trygg og overmodig. Det førte til at jeg ble mindre oppmerksomt til stede, mindre sensitiv for andres grenser, og kanskje bidro til misforståelser og utrygghet.

4.3.2 Bruk av mot i terapeutrollen

Dette undertemaet handler om opplevelsen av å bruke mitt mot i det terapeutiske valget og hva dette skapte av risiko og muligheter for vekst og utvikling. Historiene og minner om utenforskap som barn og ungdom, har vist at jeg lærte å tilpasse meg ved å lese omgivelsene. Jeg ble også oppmerksom på episoder hvor jeg overvant frykten for avvising. Ønsket om tilhørighet ble større enn ubehaget og frykten for negative sanksjoner. Sannsynligvis utviklet jeg et mot ved å velge å stå opp for meg selv den gang. Jeg fikk trening på å forholde meg til det ubehagelige og adressere det som var vanskelig. Konfrontert med slike valg og dilemma fikk jeg sannsynligvis verdifulle erfaringer jeg har tatt med meg videre. I materialet som omhandler terapeutiske samtaler i dag, kan jeg se hvordan jeg videreførte dette motet til terapeutrollen. Følgende sitat illustrere dette:

Jeg fornemmer hvordan hen ubevisst og indirekte er avhengig av en viss respons fra sin partner for å føle seg møtt og forstått. Jeg fornemmer dilemma til partneren. Det er umulig å lykkes med å unngå og svikte dette behovet. Jeg tar en kalkulert risiko i mitt valg og henvender meg til hen med mine hypoteser om moden og umoden avhengighet. Jeg ser på kroppsspråket til hen, hvordan jeg også på et nivå svikter, i det mine ord treffer en grense for hva som kan tas imot og forstås. Jeg forventer reaksjonen og stopper opp for å møte og utforske sammen det som skjer mellom oss her og nå. I vår utforskning må jeg tåle å bli avvist, samtidig ha tillit til at vi klarer å reparere og ta imot hverandre igjen.

Eksemplet viste at jeg brukte mitt mot til å gå opp til grensen, samtidig som jeg var transparent på mine følelser, reaksjoner og intensjoner i her- og nå-øyeblikket. Sannsynligvis var jeg oppmerksom på risikoen for avvising, men satset på at mitt mot, nysgjerrighet og vilje til å gå nærme ville bekrefte mitt engasjement som genuint. Trolig håpet jeg det også skulle forsterke tilliten og alliansen.

4.3.3 Tar ubevist ansvar

Dette undertemaet handler om opplevelsen av å ta et ubevisst ansvar i den terapeutiske samtalen. I arbeidet med analysen så jeg klarere et mønster på hvordan jeg ubevisst tok ansvar som ofte var uhensiktsmessig for meg selv og den terapeutiske prosessen. Eksempler var situasjoner hvor jeg ble trigget av en følt forventning om å løse utfordringene for de(n) andre, eller ubevisst lot meg fange av mitt engasjement og ambisjoner på andres vegne. I disse situasjonene virket det som jeg mistet meg selv. Flyten i kommunikasjon ble påvirket og jeg ble mer selvkritisk over egen prestasjon i min indre dialog. Det ble tydeligere for meg at dette var en sårbarhet, som ble satt i spill i det terapeutiske møtet og som sannsynligvis kunne kobles til min livshistorie. Manglende flyt i samtalen trigget tidligere minner om å gjøre eller være feil. Trolig var det en gammel skamfølelse som fant tilbake til min indre kritiker, hvor konsekvensen var at jeg mistet meg selv og tilgangen til en mer selvivaretagende stemme.

Materialet viste at jeg i slike situasjoner trolig klarte å holde fast i min selvrefleksive posisjon og indre dialog for å håndtere effekten av det uhensiktsmessige ansvaret. Jeg beskriver en strategi hvor jeg rettet min oppmerksomhet på spenninger i min muskulatur, pust og følelser, helt til jeg følte meg tryggere og fant tilbake til min rytme og engasjement igjen.

I analysen av et filmklipp ble jeg oppmerksom på en ganske aktiv og insisterende utgave av meg selv. Jeg så hvordan jeg forlot dialogen og ble monologisk i min kommunikasjon. Jeg virket insisterende og ivret etter å få frem egne poenger. Sannsynligvis ble jeg fanget av et ubevisst ansvar om å fikse problemet og mistet egen sensitivitet for hva som skjedde i den andre og imellom oss. Jeg tolker det som at jeg ble styrt av egen ambisjon på den andres vegne og mistet av syne intensjon om å konstruere felles forståelse gjennom dialog. Dette kan illustreres fra et filmklipp, hvor jeg brukte en egentilpasset TIC-tabell i min analyse:

Transkripsjon av deler av samtalen	Hva tenkte jeg da?	Hva tenker jeg nå om det jeg tenkte da?
<p>Meg: «prøv å involvere han i prosessene og tenke høyt sammen med han. Ikke vær så redd for protesten eller motstanden hans. For når han blir tatt på alvor så roer det seg. Det er når han blir tålt og ikke bare justert eller får beskjed om å roe seg, at han kan bli mer forløst»</p> <p>... stillhet</p> <p>Jeg fortsetter: «Han må få lov å frese litt, men selvfølgelig med beskjed om at nå er du urimelig eller nå sårer du meg. Slik at han kan etter hvert, hører noe om konsekvensene av effekten han har på de andre rundt.»</p> <p>Hen svarer: ja.. stillhet ...</p> <p>Jeg fortsetter ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hen virker fastlåst i en lineær forståelse • Jeg forsøker å løfte inn flere perspektiver for å bidra til å skape et utvidet perspektiv • Jeg føler et ansvar for å hjelpe foreldre og barn å få til et møte med mer gjensidig forståelse for hverandre 	<ul style="list-style-type: none"> • På et tidspunkt virker jeg mer henvendt til meg selv og mister min sensitivitet for hvordan dette når frem og inn hos den andre • Jeg burde stoppet opp for å gi klienten rom for å respondere fra seg selv • Jeg foreslår løsninger og bruker ord som er definerende, lite nysgjerrighet eller spørsmål • Jeg faller for begeistringen av min egen ide og perspektiv

Analysen gjorde meg også klar over at jeg påtok meg et for stort ansvar for å få til en bevegelse mellom partene, og dermed ventet for lenge med å avslutte prosessen. Følgende sitat er fra den nevnte situasjonen:

På et tidspunkt erkjenner jeg at avstanden mellom partene er for stor til å få til god sirkulær forståelse i prosessen. Jeg husker fremdeles en påtagende følelse av ro fylle meg, i det øyeblikket jeg selv innser at jeg ikke ville klare å skape bevegelse. Innsikten og aksepten gir meg trygghet og mer distanse til hele situasjonen. Da først kan jeg endelig slipper det u hensiktsmessige ansvaret jeg har tatt på meg.

Trolig tar min ambisjon overhånd om å få til møteøyeblikk og mer innsikt dem imellom. Sannsynligvis er det en følelse av motstand mot min intensjon og at jeg ikke lykkes med å få

til gode møteøyeblikk som sliter på meg. Jeg innser at ansvaret for å få til møteøyeblikk i relasjon er en veldig sterk kraft og driver i meg.

5 Diskusjon

Dette er oppgavens diskusjonsdel. Her vil jeg diskutere funnene med utgangspunkt i en teoretisk forståelse presentert i kapittel to. Med utgangspunkt i den samarbeidsorienterte tilnærmingen og ideen om at teorien representerer en god praksis, er hensikten med drøftingen å oppnå en utvidet forståelse for bakgrunnen for mine terapeutiske valg i en terapeutisk samtale. I tillegg er det interessant å undersøke hva teorien sier om funksjonen til de karakteristiske egenskaper jeg bruker i mine valg, samt hvorledes en generelt og for min egen del kan videreutvikle og nyttiggjøre disse egenskapene i det terapeutiske arbeide.

Analysen pekte tydeligst ut tre hovedtema med undertema, repetert i oversikten under:

Hovedtema	Undertema
<ul style="list-style-type: none">Fokus på sensitivitet og intuisjon	<ul style="list-style-type: none">Tilstedeværelse i øyeblikketErfaringsbasert utviklingMinner fra barndommen om betingelsesløs kjærlighet og utenforskap
<ul style="list-style-type: none">Timing og rytme	<ul style="list-style-type: none">Uppresis timing
<ul style="list-style-type: none">Trygghet og samhörighet	<ul style="list-style-type: none">Skape sammen-med-følelsenBruk av mot i terapeutrollenTar ubevisst ansvar

Underveis i prosessen med å skrive ut funnene, ble det klarere for meg hvordan disse griper inn i hverandre og sjeldent fungerer isolert fra hverandre. Her i diskusjonen velger jeg å konsentrere drøftingen rundt fokus på sensitivitet og intuisjon og timing og rytme. Når det er hensiktsmessig for min drøfting vil jeg nyttiggjøre dem alle for å beskrive den synergi disse har for mine terapeutiske valg.

5.1 Fokus på sensitivitet og intuisjon

Først vil jeg ut ifra en teoretisk forståelse diskutere betydningen fokus på sensitivitet og intuisjon har for de valg som tas i en terapeutisk samtale, dernest vil jeg se på rammebetingelser for utvikling av de samme egenskapene.

5.1.1 Sensitiv tilstedeværelse og intuisjons betydning for mine valg

Først vil jeg diskutere hvilken betydning sensitiv tilstedeværelse og intuisjon har for mine terapeutiske valg. Som presentert i teoridelen kan intuisjon oppsummert defineres som automatiserte, ubevisste og implisitte uttrykk for vår kognitive aktivitet. Intuisjon kan slik forstås som våre automatiske handlinger, som er styrt av ubevisste tanker eller følelser (Norman & Nilsen, 2019, s. 943). Jeg kjenner igjen denne umiddelbare og direkte tilgangen til kunnskap og erkjennelse. Jeg opplever at jeg i stor grad tar intuitive valg, basert på bilder og sammenhenger som «kommer til meg», uten å være bevist tankeprosessen. Gjennom år med praksiserfaring har jeg lært å lytte til og ha tillit til denne informasjonen. Jeg opplever det som å lytte innover til det bygger seg opp et narrativ, som vekker assosiasjoner til tidligere erfaringer og kunnskap. Basert på denne fornemmelsen tar jeg valg om ytre responser som jeg ikke alltid har bevissthet om i øyeblikket. Dette bekreftes av Rober (2017) beskrivelse av kompleksiteten i en familiesamtale. Det raske tempoet bidrar til behovet for raske responser, hvor beslutninger fra den indre dialog ikke alltid føles forankret i bevisste refleksjoner (Rober, 2017, s. 48). Rober viste også til Kahnemans forskning om beslutningstaking, som forklaring på hvordan vi veksler mellom rask og langsom tenkning når vi tar ubeviste, intuitive kontra reflekterte og analytiske valg (Rober, 2021). Jeg gjenkjenner dette som å være i en form for «handlingstvang» mellom mottak av impulser og forventning om å respondere tilbake og holde samtalen flytende. Disse rammebetingelsene gir ikke alltid overskudd og oversikt til å ta bevisste valg. Rober (2005) beskrev dette som en indre dialog med terapeutens mange stemmer, samtidig som terapeuten i kraft av sin rolle er ansvarlig for å ivareta ofte flere pågående ytre dialoger i rommet (Rober, 2005, s. 483). Det krever at terapeuten er fleksibel og evner å tone inn på klienten(e) og tilpasse seg der hvor klienten(e) er (Rober, 2017, s. 35, 54). Dette samsvarer med den samarbeidsorienterte tilnærmingens oppmerksomhet på de polyfone stemmene, både terapeutens flere stemmer i den indre dialog, og mellom klient og terapeut (Anderson, 2003, s. 279).

Intuisjon settes i spill i møter med inntoning og nervesystemer som snakker sammen (Hart, 2011, s. 191). Denne innsikten gjør meg mer bevisst hvordan jeg med en sensitiv tilstedeværelse lytter til og bruker informasjon fra dette raske samspillet av nervesystemer i møtet mellom meg og de(n) andre. Selv om jeg finner begrepet intuisjon som en del av forklaringen på mine valg i terapeutiske samtaler, kan jeg ikke bare fritt respondere fra meg selv, uten at jeg har øye for kontekst og hva situasjonene krever av meg. Det er derfor nødvendig å ta et «indre steg tilbake» for å observere meg selv og min indre prosess og vurdere situasjonen. Rober (1999) så på denne indre dialogen som en samtale med terapeutens *selv* (Rober, 1999, s. 4). Terapeuten har fortløpende intuitive indre dialoger med sitt *selv* om indre og ytre påvirkninger. Disse fungerer som forberedelse for valg av ytre responser i *rollen* som terapeut (Rober, 1999, s. 4). Dette er en selvrefleksiv måte å være til stede i samtalen, som også er et naturlig utgangspunkt for den samarbeidsorienterte dialogen (Anderson, 2003).

Anderson var opptatt av selv-refleksjon for å forstå kontekst og effektivt evne å manøvrere i samtalen polyfoni og alle her- og nå-øyeblikk (Anderson, 2003, s. 313). Anderson og Goolishian (1988) brukte begrepet terapeutens indre dialog om den samtalen terapeuten fører med seg selv i parallell med samtalen med klienten(e). Den indre dialog med en selv, forbereder terapeutens respons, og uttrykkes gjerne gjennom spørsmål eller hypoteser (Anderson, 2003, s. 157).

Vårt autonome nervesystem er innrettet slik at det igangsetter automatiserte intuitive valg knyttet til ivaretagelse av vår sikkerhet og overlevelse i samspill med omgivelsene (Hart, 2011, s. 11,79). Maturana og Verden-Zollers (1996) perspektiv på menneskets «biology of love» synes jeg bekrefter denne sammenhengen. De snakket om kjærlighet som en forutsetning for trygghet og åpne kropp, med tilgang til egen intelligens for å ta inn, være nysgjerrig og utvide perspektiver. Jeg gjenkjenner dette som en intuitiv fornemmelse i egen kropp og som en naturlig trygghet jeg hviler på i det terapeutiske møte. Følgende sitat er dekkende og inspirerer meg til å lytte til min sensitive tilstedeværelse og intuitive fornemmelse av samspillet mellom meg og de(n) andre i mine terapeutiske valg (min oversettelse):

[...] kjærlighet er helende fordi den åpner opp vår intelligens for refleksjon og gir oss muligheten til å velge. Og når vi velger, forankret i bevissthet om vår menneskelighet, blir kjærligheten vår grunnleggende referanse. Dette fordi kjærlighetens biologi fortsatt er vårt ultimate grunnfjell og kilde til bedring av enhver lidende tanke og vår realisering som mennesker. (Maturana & Verden-Zoller, 1996)

Oppsummert er det den følelsesmessige *inntoning* som utgjør behandling mellom klient og terapeut (Hart, 2011, s. 187). Det er ikke den intellektuelle innsikt eller følelsesmessige forløsning som oppstår, som nødvendigvis gir behandlende effekt. Dette bekrefter alliansens betydning (Hart, 2011; Wampold, 2015) og behovet for at terapeuten tar ansvaret for en tilknytning preget av mest mulig adekvat inntoning og respons i samspillet med klienten. Det innebærer at terapeuten i tillegg til å ha oppmerksomhet på terapiens mål, bør besitte kvaliteter som varme, sensitivitet og empati (Hart, 2011, s.188; Norcross, 2002). For meg er dette en bekreftelse på at min kjærlighet (varme), sensitive tilstedeværelse i øyeblikket, min intuisjon i kombinasjon med en selvrefleksiv tilnærming, er mine viktigste egenskaper for å ta valg som har betydning for samtalens utvikling.

5.1.2 Erfaringsbasert utvikling som viktig rammebetingelse

Her vil jeg se nærmere på hvordan erfaringsbasert utvikling ble en viktig rammebetingelse for utviklingen av evnen til sensitiv tilstedeværelse i øyeblikket og utviklingen av min intuisjon.

Først vil jeg se på hvilken betydning historier og minner om utenforskap og betingelsesløs kjærlighet fra barndommen fikk for utviklingen av egenskapene sensitivitet og intuisjon. Dette var erfaringer som i hovedsak var styrt av mine omgivelser og som ufrivillig fikk prege meg som barn. Deretter vil jeg diskutere betydningen erfaringsbasert opplæring som assistent som kroppsorientert psykoterapeut, fikk for utviklingen av de samme egenskapene. Denne perioden er vesentlig forskjellig fra perioden som barn, fordi dette var erfaringer jeg ble eksponert for i en rolle jeg bevisst valgte meg inn i.

Hart (2011, s. 27) peker på at allerede i mors liv og kontinuerlig gjennom livet utvikles og påvirkes vårt nervesystem. Med ulike oppveksthistorier og forutsetninger i vår fysiske, kulturelle og sosiale kontekst bærer vi derfor alle med oss ulik personlighetstrekk og

samspillsmønstre inn i våre relasjoner. Fra barne- og ungdomstiden minnes jeg fortsatt ganger jeg kjente på utrygghet i relasjoner og behovet for respons på min egenverdi. Dypest sett handler dette om et menneskelig basalt behov for å føle sosial tilknytning med andre (Hart, 2011, s. 187). Det er den genuine og gjensidige inntoning med andre som skaper vår selvopplevelse og trygghet (Hart, 2011, s. 191). Vårt nervesystem stimuleres av fenomener vi opplever i en toveisprosess mellom resonans og synkronisering. Slik inngår vi i et resonansfelt og blir forbundet med andre mennesker (Hart, 2011, s. 79). Gjennom arbeidet med studien har jeg blitt mer oppmerksom på hvordan erfaringer fra min oppveksthistorie bidro til å utvikle et sensitivt nervesystem, som tok inn signaler, for slik å kunne tilpasse meg omgivelsene, hvilket også lærte meg å være fleksibel for endringer.

Som en form for selvbeskyttelse, ble jeg effektiv på å bruke sansene til å tone meg inn for å tolke situasjonen. Det skapte intuitive forestillinger til min indre dialog og til mine valg av respons på omgivelsene. I dag tror jeg disse erfaringene opptrer som en intuitiv intensjon, om å unngå å påføre andre den samme følelsen av å være utenfor. Sannsynligvis tar jeg et stort ansvar for å inkludere og la andre føle seg verdifulle og toner meg inn for å ta valg som kan skape gode møteøyeblikk. Dette gjelder både i det terapeutiske møtet, men også som en etisk holdning i møte med den andres ansikt (Bøe, 2021, s. 228).

En kan argumentere for at terapeuter som har erfaringer med egen problemer, opptrer mer autentiske, empatiske og med innsikt om hva de(n) andre har behov for (Repper & Carter, 2011). Det er også argumenter for at terapeuten da ikke skiller godt nok mellom sitt eget og klientens behov og ressurser (Borg et al., 2017). Slik sett kan en argumentere for og imot hvordan terapeutens egne livserfaringer påvirker det terapeutiske møtet. Jeg tenker at min intensjon om å møte med varme og empati uansett er bra for å styrke alliansen.

Når jeg ser tilbake på beskrivelsene av perioden som assistent og min opplæring som kropporientert psykoterapeut, blir det klarere for meg hvilket unikt utgangspunkt det ga for erfaringsbasert læring og utvikling. Som assistent var min posisjon uten hovedansvar for prosessen eller intervensjonene. Jeg kunne observere min indre dialog uten samtidig å ha ansvaret for å vurdere riktig rytme eller timing for når det var hensiktsmessig å løfte refleksjoner inn i den ytre dialog. Jeg var forskånet fra usikkerheten og vurderingen om hypotesen var til nytte eller helt riktig timet for de(n) andre. Jeg kunne lene meg på

gruppeleders erfaringer og ansvar for å ivareta dialogen. Denne induktive tilnærmingen til min opplæring ble en unik mulighet til å trene sensitiv tilstedeværelse, intuisjon og evnen til selvrefleksivitet. Økt selvrefleksivitet fremmer oppmerksomhet på den indre dialog, og derved evnen til å håndtere kompleksiteten i å holde flere samtaler i gang samtidig (Rober, 2017, s. 47).

Beskrivelsene av tiden som assistent viste hvordan jeg inntok rollen som distansert observatør i kombinasjon med oppmerksom tilstedeværelse i øyeblikket. Det ble en kombinasjon av en indre dialog og bruk av sansene for å fornemme og tone meg inn på utveksling og flyt av energi i den ytre dialogen. Jeg finner her en parallell til den ikke-vitende posisjon i samarbeidsorientert tilnærming (Anderson, 2003). Jeg lærte naturlig å holde mitt eget tilbake og la de(n) andres ord og språk komme i forgrunn. Jeg ble vitne til hvordan min mentor hele tiden søkte etter sannheten og ressursene i individene. Jeg erfarte hvordan dette bidro til å løfte frem nye synspunkter og nye muligheter på fastlåste problemer. Intensjonen var å hjelpe deltagerne til å få tak på egne ressurser og skape en opplevelse av å være mer selvhjulpne og autonome (self- agency). Dette samsvarer med den samarbeidsorienterte tilnærmingen, hvor terapeuten lytter etter klientens univers og stiller spørsmål for å hele tiden prøve å forstå det som er sagt og det som ennå ikke er sagt. Et overordnet mål for den samarbeidsorienterte tilnærmingen er å hjelpe den andre til mer selvstendighet (Anderson, 1997, s. 19).

Den grunnleggende mekanisme for hvordan vi lærer er gjennom gjentagende aktivering av det nevralt kretsløp (Hart, 2011). Denne kommunikasjonen er uttrykk for nervesystemets evne til utvikling og hjernens plastisitet (Hart, 2011, s. 80). Dette ble av Hebb uttrykt som følgende læresetning: Neurons that fire together, wire together (Hart, 2011, s. 80). Hebb beskrev den gjentagende samaktiveringen som kommunikasjon mellom nerveceller og vesentlig for vår persepsjon, motorikk, læring og hukommelse. Forskning tyder imidlertid også på at som voksen lærer man først når man er fokusert og åpen for læring (Hart, 2011, s. 31). Dette samsvarer med mine erfaringer i perioden med induktiv og erfaringsbasert læring, som assistent i gruppeprosesser og egen terapi. Motivasjonen for å lære, beskriver jeg i analysen som eksplosiv og en intens stimulering av mitt nervesystem. Jeg lærte av utallige her- og nå-øyeblikk med opplevelser knyttet til terapeutiske valg. Gjennom en sensitiv

tilstedeværelse i øyeblikket tok jeg inn impulser, som videreutviklet min intuisjon og etter hvert ble integrert som taus kunnskap. Dette refereres til som implisitt læring, og innebærer at intuisjon utvikles gjennom det vi ubevisst tar til oss av ulike komplekse opplevelser i vårt samspill med omgivelsene (Norman & Nilsen, 2019, s. 946). Det utvikler vår evne til å lese og forstå det sosiale samspill, som ofte uttrykkes gjennom kroppsspråk. Intuisjon er ikke å regne som fantasi, men reflekterer tidligere erfaringer og kunnskap (Norman & Nilsen, 2019, s. 946). Våre intuitive handlingsvalg kommer derfor fra tidligere erfaringer og kunnskap, mens den kognitive prosessen bak typisk er styrt fra det hurtige og automatiserte system en, til Khaneman (Norman & Nilsen, 2019, s. 946). Denne form for integrerte ferdigheter, er overførbart til læringsprosessen av et håndverk (Ingold, 2001). Etter hvert sitter ferdighetene integrert, som finjusterte kroppslige bevegelser. Studier av primitiv kunst (Boas, 1955, s. 55), har vist hvordan håndverks ferdigheter utvikles og integreres i et samspill mellom et engasjement og en intuitiv forståelse for planen som leder til et ønsket resultat. Planen gjennomføres av alle kroppens lærte og fintilpassede bevegelser, som i harmoni arbeider frem det ønskede resultatet. Et eksempel som nevnes i studien er hvordan ferdigheter med å flette avanserte stråkurver, overføres mellom generasjoner (Ingold, 2001, s. 22 -26). Små barn begynner tidlig å engasjere seg arbeidet med enkle oppgaver og utvikler over tid en forståelse for prosessen og fingerferdigheter, integrert i kroppens bevegelser. Det er ikke en manual med detaljerte beskrivelser som skal følges, derimot er det kroppens intuitive kunnskap om bevegelser og fornemmelsen av hvordan en god stråkurv skal se ut, som skaper det optimale resultatet (Ingold, 2001, s. 29). Denne innsikten er etter min mening overførbart til terapi, fordi det er den samme læringsprosess som utvikler en god terapeut. Det er den intuitive evnen til inntoning i relasjon som virker terapeutisk og ikke en mekanisk etterlevelse av manualer og spørreskjema (Hart, 2011).

Som assistent fikk jeg muligheten til å lære av en kompleksitet jeg selv ikke overså på det tidspunktet, av en trygg og god rollemodell. Erfaringene ble til intuitive innsikter, som igjen ble omdannet til hypoteser i min indre dialog og løftet ut i diskusjon med min mentor etterpå. Dette bekreftes av Andersons (2003) ideer om hva som skaper gode rammer for læring. Hun mente at læringsmiljøet og underviserens filosofiske holdning har stor betydning for læreprosessen, og kan på mange måter sammenlignes med det terapeutiske møtet. Læreren opptrer ut ifra en ikke-vitende holdning og fremmer en dialogisk prosess hvor man i

felleskap reflekterer over det den studerende bringer med inn. Det foregår gjennom et aktivt samspill mellom forhandling og tilpasning (Anderson, 2003, s. 308).

Jeg vet at en trygg rollemodell har fått stor betydning for min egen trygghet som terapeut og evne til å virke fra en ikke-vitende posisjon. Jeg opplever fortsatt i terapeutiske møter i dag, at mange av øyeblikkene fra den gang intuitivt dukker opp som polyfone stemmer i min indre dialog. Særlig finner jeg støtte fra tidligere erfaringer og føler en intuitiv trygghet når jeg selv kommer i kontakt med det som er annerledes, lengre vekk fra min egen etikk eller verdisyn i de terapeutiske prosesser jeg fasiliterer i dag.

Personlig ser jeg nå en klarere sammenheng mellom erfaringsbasert læring, som en viktig rammebetingelse for utvikling av min sensitivitet og intuisjon, og til min nærmest intuitive tiltrekning til den samarbeidsorienterte tilnærmingen. Det føles naturlig for meg å være oppmerksomt «ikke-vitende» til stede i øyeblikket og lytte til min intuisjon og selvrefleksive indre dialog. Og derfra ta valg som inviterer til videre samarbeid i dialogen. En ikke-vitende posisjon betyr ikke at terapeuten ikke har kunnskap eller holder den tilbake. Det innebærer derimot en bevissthet om når det er hensiktsmessig for prosessen å vise frem sine egne preferanser og hypoteser (Anderson, 2003, s. 308).

Forskning viser også at hvilken måte terapeuter har fått opplæring på, påvirker utfallet av terapi (Rønnestad & Nicholas, 2006, s. 266). Den mest positive påvirkningen hadde opplæring fra praksisrelaterte mellommenneskelige situasjoner, formell veiledning og terapeutens egen terapi. Akademisk teoretisk læring var også betydelig, men sekundær (Rønnestad & Nicholas, 2006, s. 266). Forskning fra læringsvitenskapen (Ericsson, 2009) viser til at effektiv praksislæring skjer ved å bli eksponert for utfordringer som utfordrer studentens nåværende opplevelse av et komfortabelt nivå av egen prestasjon. Læringskonteksten bør også være trygg, med mulighet for gjentagende trening for en gradvis forbedring av prestasjon (Ericsson, 2009, s.425). Den virkelige effekten oppstår om den praktiske treningen er utført over lengre tid, støttet av veiledning og refleksjon, som viktig bidrag til å identifisere forbedringer (Horn & Masunaga, 2006, s. 601).

Jeg fortsetter å lære gjennom erfaring. For meg er et hvert terapeutisk møte unikt, og krever en åpenhet og nysgjerrighet for å lære en ny spesifikk historie. Yalom oppfordret terapeuter

til å se seg selv og sine kliner som reisefeller og som partnere i en lærende relasjon (Yalom, 2003, s. 24). Det er i ettertid, blant annet gjennom denne skriveprosessen, ved å se det hele på ny med et utenfra-blikk, at jeg fortsetter den selvrefleksive læringsprosessen.

Terapeuters kontinuerlige trening av egen selvrefleksivitet er derfor viktig, for å fortsette stimulering og utvikling av egen sensitivitet og intuisjon.

5.2 Timing og rytme i det terapeutiske møtetøyeblikket

Her vil jeg ut ifra en teoretisk forståelse se nærmere på betydningen timing og rytme har for valg i det terapeutiske møteøyeblikket. Temaet handler om min oppmerksomhet på å fornemme og velge det riktige tidspunktet å lansere egne refleksjoner fra min indre dialog og ut i den ytre dialog. Mine funn viste at regulering av timing og rytme ble et samspill mellom sensitiv tilstedeværelse i øyeblikket, ordløse møteøyeblikk, intuisjon og indre og ytre dialog. Videre i dette kapitlet vil jeg diskutere timing og rytme i samspillet med hver av de nevnte elementene.

«Vi må lære å tenke, mens vi går omkring i våre omgivelser, ikke mens vi står stille i dem» (Shotter, 2015, s. 38). Sitatet er en henvendelse til de som må tenke i øyeblikket eller er på farten (Shotter, 2015, s. 37). Sitatet adresser de som må håndtere det komplekse eller det helt nye i her- og nå-øyeblikk, i den kontekst de befinner seg i. Det handler om å håndtere en usikkerhet som ligger i det å møte relasjoner i det uventede og ukjente som oppstår og som du ikke alltid kan styre eller forutse. Shotter var opptatt av bevissthet i slike møteøyeblikk og hvordan legge til rette for å hele tiden ta samtalen videre til det neste øyeblikk. Det handler om å skape et dialogisk samarbeid hvor alle parter får tid til å lytte innover i seg selv for å komme i kontakt med egne genuine behov, samtidig ivareta ro og overskudd nok til å lytte til hverandre og derfra uttrykke en tilpasset respons som bringer dialogen videre (Shotter, 2011). Det terapeutiske møtet består av komplekse øyeblikk med usikkerhet om hva som kommer nå og hvor skal en videre (Rober, 1999 & 2017).

Kvaliteten på alliansen er viktig, hvor selve evnen til relasjonell inntoning er det som styrker alliansen og effektiviteten i samtalen (Rober, 2017, s. 38-39). For å oppnå god kvalitet i alliansen og en effektiv dialog forsøker jeg å være sensitiv på de(n) andres opplevelser av det som skjer i øyeblikket, og justere min rytme og intensitet i takt med de(n) andre. I

presentasjon av mine funn beskriver jeg hvordan jeg opplever den terapeutiske prosessen ved å tone meg inn på de(n) andres rytme, energi og affekter i det nåværende øyeblikket. Jeg lytter innover i meg selv etter impulser som vekkes i min indre dialog og intuisjon. Samtidig forsøker jeg å observere og være til stede i de ytre dialoger for å fornemme energiens spenning i det rytmiske samspillet. Ut fra en empatisk vurdering forsøker jeg å finne en god timing for når det er hensiktsmessig å velge å uttrykke en respons. Det hele er en prosess av relasjonell inntoning, hvor terapeuten er spesielt sensitiv for klientens responser og opplevelser og hele tiden responderer med en tilpasning i forhold til dette (Rober, 2017, s. 38). Dette er sammenlignbart med dialogismen som fremhever den mellommenneskelig interaksjon som del av menneskers meningsskapende prosess (Bakthin, 1981). Det er snakk om en inntoning i dialogen, både som et fysisk og kroppslig samspill i tid og rom mellom individer (Linell, 2009). Det er et samspill det er særlig viktig å ivareta når det er asymmetri i relasjonen, som for eksempel i møtet mellom terapeut og klient. Det er i den gradvise utvekslingen av ord og subtile kroppslige signaler vi bygger trygghet og tillit til hverandre, og hvor disse kontinuerlige gestene og tilpasningene til hverandre, bidrar til å finne veien videre sammen (Rober, 2017, s. 39). Sentralt i dette er også responsivitet og erkjennelsen av menneskets behov for respons for å føle tilhørighet i dialogen (Seikkula & Arnkil, 2007, s. 88). Det samme fokuset finner en i samarbeidsorientert tilnærming og terapeuten evne til å skape et dialogisk rom, som bidrar til en dialogisk prosess for å bringe samtalen videre (Anderson, 2003, s. 20).

5.2.1 Timing og rytme skaper rom for ordløse møteøyeblikk

Jeg opplever at samspillet mellom timing og rytme skaper rom for ordløse møteøyeblikk, hvor stillheten i det ordløse gir tid til å lytte innover i seg selv. Mine funn viste at jeg aktivt brukte stillheten for å gi de(n) andre og meg selv tid til å lytte innover, etter mulige indre impulser som kunne overføres til en ytre respons. Jeg ble også oppmerksom på hvordan stillhet kunne skape nærhet, mens ord kunne skape avstand mellom partene. Ord drev tempoet i samtalen og jo flere ord som ble brukt for å forklare desto større ble avstanden. Jeg merket hvordan jeg selv også ble skjøvet lengere unna, som i eksemplet da jeg oppfordret paret til å lytte innover i seg selv etter en indre impuls som kanskje kunne bringe inn noe annet enn alle ordene som kom imellom oss. Intensjonen med å invitere til å lytte innover i seg selv, var å senke tempoet og intensiteten i samtalen. Ideen var å skape en

erfaring om at noe nytt kunne oppstå i relasjonen, ved å komme i kontakt med en eventuell indre impuls og uttrykke denne uten bruk av ord. Der og da erfarte jeg at impulser ble oversatt til en kjærlig hånd som strakte seg etter den andre, og som vekket en gjensidig impuls og respons tilbake fra partneren. Slike ordløse møteøyeblikk er ofte intense. Dette kan forklares som limbisk resonans og inntoning nervesystemer imellom (Hart, 2011, s. 188). Hart brukte et beskrivende sitat av Lewis: Limbisk resonans frembringer den ordløse harmonien som vi ser overalt, men som vi tar for gitt [...] den limbiske aktiviteten fra dem vi har rundt oss, trekker emosjonene våre inn i en nesten øyeblikkelig overensstemmelse (Hart, 2011, s. 187).

Bateson var også opptatt av den ordløse eller nonverbale kommunikasjonen (Bateson, 1972, s. 418). Han mente at kommunikasjon i all hovedsak handlet om forholdet alle levende vesener har til sine omgivelser, også til andre levende vesener. Kommunikasjon er i så måte hvordan vi uttrykker oss i samspill med andre og våre omgivelser. Et samspill av kjærlighet, tillit, respekt, avhengighet, hat, frykt, skam etc. (Bateson, 1991, s. 267, 287).

Oppmerksomhet på dette samspillet kommer ofte i skyggen av vår vane om å snakke om saken fremfor relasjonen (Bateson, 1972, s. 418). Som om vi tar relasjonen for gitt og ikke ofrer vår oppmerksomhet på det vennlige smilet, eller impulsen om å strekke ut etter hverandre. Bateson mente relasjonell samhandling lå dypt i hjernen, før verbal kontroll og påvirkning av diskurser. Derfor er det behov for å holde igjen alle ord, for å komme nærmere i kontakt med kjærlighet og genuint se hverandre, fra det stedet hvor vi kommuniserer et ekte og genuint «jeg elsker deg» (Bateson, 1972). Wampold (2015) snakket om «den virkelige relasjonen», hvor den genuine empati, som er fundamentet i alliansen, oppstår i en nevrologisk og kroppslig inntoning med de(n) andres følelser (Wampold, 2015, s. 56). Jeg oppfatter at både Bateson og Wampold her taler om den limbiske resonans. Min autoetnografi viste at jeg var opptatt av å la ordløse møteøyeblikk «henge i luften» til det oppstod et naturlig øyeblikk for noe mer. Min intensjon var å unngå å forstyrre berøringen i denne limbiske resonansen med for tidlige kognitive og verbale refleksjoner. Jeg ser dette også i parallell med den samarbeidsorienterte tilnærmingen og den ikke-vitende posisjon. Terapeuten bør opptre som vertskap for samtalen og samtidig se seg selv som gjest i de historier hun lytter til (Anderson, 2003, s. 136). Jeg forsøker å ta utgangspunkt i den samme holdningen og være genuin i min inntoning på hvor den andre er. Den samarbeidsorienterte

tilnærmingen er opptatt av hvordan virkeligheten skapes gjennom språket og ord (Anderson, 2003, s. 255). Bruk av for mange ord eller verbalisering kan forstyrre de raske og intuitive affektive vurderingene i den terapeutiske samtalen. Verbalisering krever et skifte i rytmen til den kognitive prosesseringen, og kan lett overskygge den nonverbale og automatiserte prosesseringen. Verbalisering av ens handlingsvalg kan derfor forringe presisjonen til den allerede fininnstilte og ubeviste intuitive handlingen (Norman & Nielsen, 2019, s. 945). Dette minner om Sterns (2004) beskrivelse av det nåværende øyeblikket. Stern var opptatt av å forlenge det nåværende øyeblikket (Stern, 2004, s. 18) og utvikle en interesse for å hvilket klinisk potensial som ligger i det nåværende øyeblikket. Ved å mikro-analysere alle rekker av nåværende øyeblikk etter hverandre, vil man etter hvert se at prosessforståelsen trer mer frem og søken etter umiddelbar mening blir mindre viktig. Effekten er at en verdsetter opplevelsen og venter lengere med å gå i gang med verbal fortolkning for å finne mening (Stern, 2004, s. 19). I det terapeuten går i gang med meningsfortolkning gir en opp relasjonen og forlater øyeblikket. Vi mister av synet forskjellen på å forstå nok til å kunne forklare det, og opplevelsen som går dypere og dypere, og som gir en dypere innsikt. Bare i kraft av egen tilstedeværelse har vi alle stor innflytelse på omgivelsene og ord er overflødige (Stern, 2004). Jeg ønsker å ta hensyn til denne innflytelsen og er opptatt av å unngå å påvirke tempo, ved å tilby egne ord om sannheter og løsninger med en «feil» inntoning og timing.

Rober (2017) snakket om de fortellinger som ikke har fått sine ord ennå, hvor terapi kan være et rom for å fortelle. Han oppfordret likevel til å lytte forbi det ordløse og ha respekt for en beskyttelse som ligger i det ordløse. Det kan føles for utrygt å komme for nærme smertefulle følelser og minner. Både for en selv, men også utrygt å skulle påføre nære relasjoner smerte ved å sette ord på sannheter som enda ikke er delt (Rober, 2017, s. 256). Jeg erfarer enkelte stille øyeblikk som et uttrykk for uavklarte følelser og behov for beskyttelse. Det kan komme til uttrykk ved at ordene opphører når en beveger seg nærme tema som kjennes utrygge eller ubearbeidete. Min intuisjon forteller meg at det da sannsynligvis er behov for mer modning av nærhet til tema. Dette kom frem i eksemplet fra parsamtalen der den ene part virket ubevist sitt eget mønster om ambivalens knyttet til grensesetting. Det gjorde meg oppmerksom på et mulig behov for beskyttelse og jeg ble opptatt av å senke tempo i min respons, lytte til egen intuisjon og la øyeblikket passere uten

å gå mer inn i det. Det handler om å se en annen vei og snakke om noe annet hvis ubehaget blir for stort for de(n) andre (Johnsen et al., 2000). En kaller det for å være sensitiv insensitiv (Johnsen et al., 2000, s. 126). Det innebærer òg at terapeuten toner seg inn på affektene og rytmen hos de(n) andre og slik regulerer ned eller opp den affektive tilstanden ubehaget frembringer. Den samme holdningen om respekt og sensitivitet for de(n) andres kroppslige signaler finner vi hos Andersen (2012). Han leste det nonverbale språket som informasjon om eventuell utrygghet eller de(n) andres behov for beskyttelse og ivaretagelse av egen integritet (Andersen, 2012, s. 27-29). I slike øyeblikk virker det essensielt å respektere et etablert «forsvar» og behov for beskyttelse. Når jeg fornemmer dette forsvaret, forsøker jeg å ta «et steg» tilbake og vente med dypere utforskning til en mer passende anledning. Jeg er opptatt av å unngå å skape utrygghet, derimot respektere samt forsøke å ivareta behovet for beskyttelse. Andersen (2012) sa det handlet om «å være sammen med den andre på en måte, slik at den andre blir den personen, som han eller hun ønsker mest å være i den situasjonen på det tidspunktet» (Andersen, 2012, s. 104). For å få kontakt med slike subtile uttrykk for beskyttelse, er det viktig å ta ned tempo i samtalen og lytte på flere nivåer. Rober (2017) uttrykte det slik: «Jeg lytter som om han/hun er meg» (Rober, 2017, s. 129). Det bidrar til å forsterke alliansen slik at klienten kan utvikle tilstrekkelig trygghet til å åpne opp egne historier og sette ord på det som ennå ikke har blitt fortalt. Dette samsvarer også med den samarbeidsorienterte tilnærmingens holdning til og dynamikken i den ikke-vitende posisjon. Det handler om at terapeuten venter med sitt eget og gir rom for at de(n) andres kunnskap om seg selv kan få rom til å utfolde seg (Anderson, 2003).

Også her har tid og rytme betydning, fordi tid imellom impulser er nødvendig for at nye innsikter kan integreres (Hedges 2010, s. 76). Dette bekreftes av det ene av tre prinsipper til Maturana. Prinsippet handler om tid alene, som en forutsetning for at et biologisk system skal kunne ta imot og integrere impulser for endring utenfra (Jacobsen & Wermer, 2001, s. 40-42; Diane, 2016, s. 338). Hyppige eller for intense forstyrrelser kan virke overveldende, og bidrar til beskyttelse og fastholdelse av det eksisterende og kjente mønsteret. Derfor er tid nok mellom impulsene nødvendig for at systemet kan hvile og falle til ro slik at ny innsikt kan integreres.

Stillhet eller ordløse møteøyeblikket har også kapasitet for trøst. Terapeuten lar stillheten og eget nærvær bidra til en slags omfavelse av de(n) andres smerte. Intensjonen er å senke rytmen, vise aksept og om mulig lindre smerten i et her- og nå-øyeblikk, selv om dette i seg selv ikke kan reparere historien eller endre fremtiden (Rober, 2017, s. 258).

Behovet for å bli møtt på egen sårbarhet og følelser preget av for eksempel sorg, skyld, skam og maktesløshet, blir ofte skjøvet i bakgrunnen i en kulturell diskurs om å holde tilbake visse følelsesuttrykk. Det er i møte med andre at disse følelser får en mulighet til å komme til overflaten. Vi blir oss selv i møtet med andre, hvor den følelsesmessige inntoning og speiling gir opplevelsen av å bli sett og anerkjent, og får betydning for dannelsen av vår personlighet (Hart, 2011, s. 191).

5.2.2 Timing og rytme gir rom for den indre og ytre dialog

En bevisst og tilpasset bruk av timing og rytme gir rom for den indre og ytre dialog. En god rytme er preget av en balansert turtaking mellom deltagerne i samtalen (Kvello, 2021, s. 106). Og en god og balansert samtale er preget av at deltagerne har tilnærmet likt engasjement. Dette avspeiles i et synkronisert og samstemt kroppsspråk hvor rytme og timing balanseres mellom deltagerne (Kvello, 2021, s. 106). Gode endringssamtaler har også «stille mellomrom» eller naturlige pauser, som gir rom for refleksjon og indre dialog. En ønsker derfor å unngå en kontinuerlig ordstrøm (Alerby, 2012), men derimot skape rom til å fornemme egne følelser og sette søkelys på «imellomheten» mellom terapeut og klient (Yalom, 2009, s. 57 - 64).

I mine funn presenterte jeg et eksempel der jeg opplevde at samtalen nesten stoppet opp. Jeg fikk en fornemmelse av at jeg styrte samtalen til et tema den andre ikke var i kontakt med. Jeg merket dette ved at tempo gikk ned og intensitet og energi ble nærmest fraværende i samtalen. Det ga rom for å rette egen oppmerksomhet mot min indre dialog og intuisjon. Det skapte en hypotese om årsaken til forandringen i energinivå og rytmen i samtalen. Slike hypoteser forsøker jeg å ta som viktige signal om å stoppe opp og undersøke min egen tvil om «imellomheten» mellom meg og den andre. I dette aktuelle tilfellet resulterte det i et umiddelbart skifte i energien mellom oss. Intensiteten følte sterkere, samtidig ble rytmen enda roligere. Turtakingen ble mer naturlig, det ble færre ord, flere

pauser for ettertanke og det virket som begge rommet mer av stillheten som oppstod. For min egen del ga denne dynamikken rom for mer av min indre dialog, hvilket bidro til å forsterke min ikke-vitende posisjon. Jeg fortsatte å be om tilbakemelding for å følge med på hvordan den andre opplevde samtalen i fortsettelsen. «Roligere», var svaret jeg fikk. Jeg spurte videre om det opplevdes som en god eller vanskelig ro å være i? «God... en følelse av lettelse», var svaret. Det utviklet seg videre til en samtale med flere naturlige stille mellomrom, og behovet for bruk av ord avtok.

Personlig føles slike møteøyeblikk som å komme nærmere hverandre, og den gjensidige tillit og respekt forsterkes. I løpet av et her- og nå-øyeblikk, hvor vi snakker om det som faktisk er imellom oss, endrer vi oss alle i relasjon til hverandre, og muligheten for noe nytt kan oppstå (Duncan, 2012, s. 39). Etter slike møteøyeblikk ser jeg ofte en forandring i de(n) andres energi. Ansiktet er mykere, kroppen virker mer avslappet og den andre utstråler en naturlig autoritet og integritet. Jeg tenker at nettopp da er vedkommende i kontakt med alle sine ressurser. Det er i slike øyeblikk terapeuten hjelper de(n) andre å hjelpe seg selv til mer autonomi og selvstendighet (Seikkula & Arnkil, 2007, s. 163; Anderson, 2003, s. 19). Jeg merker hvilken smittsom effekt denne roen og utstrålingen også har på meg. Det virker som alle blir roligere, tempoet går ned og behovet for å overbevise erstattes med naturlige pauser og gjensidig nysgjerrighet på hverandre. Andersen beskriver dette som å gi rom til både den ytre og indre dialog. Tillate pauser i dialogen slik at alle parter får tid til å trekke seg litt tilbake i seg selv for å lytte innover til sin indre dialog, før en vender tilbake til kontakten i relasjonen og fortsetter den ytre samtalen (Andersen, 2012, s. 108).

Yalom snakket om å «la pasienten være viktig for deg (2002). Det å ville la seg berøre og være transparent på hvordan du lar deg berøre, kan virke som en katalysator for terapien (Yalom, 2002, s. 38). I øyeblikk beskrevet i eksemplet over, virket det som å være transparent på mine egne følelser eller tvil forsterket tilliten og relasjonen til den andre. Mitt mot, nysgjerrighet og vilje til å gå nærmere for å undersøke ubehaget, bekreftet på en måte mitt engasjement som genuint og virket som om det styrket alliansen. Dette bekreftes av Andersons oppfordring til å sjekke ut egen tvil med klientsystemet, som en måte å være ikke-vitende i en samarbeidsorientert tilnærming til de(n) andre (Anderson, 2003, s. 176).

Hedges (2010) var opptatt av terapeutens selvrefleksjon, for å vurdere hva det vil gi klienten, om en selv er mer transparent, deler av seg selv og tar risiko (Hedges, 2010, s. 92), samt vurdere hvilken risiko en er komfortabel med å ta som terapeut. Hedges stilte også spørsmålet om det er en myte at man må ha etablert tilstrekkelig tillit før man kan ta en risiko (Hedges, 2010, s. 92). Denne myten kan utfordres (Mason, 2005) fordi tillit og risiko står i et gjensidig forhold til hverandre. Nettopp ved å ta en risiko ved for eksempel å vise åpenhet om egne følelser eller historie kan vi skape tillit. Terapeuten kan ikke forvente fortrolighet med klienten om en hele tiden vil være på den sikre siden. Derimot oppfordres terapeuter til å ta risiko og lære hvordan utfordre på en respektfull måte, slik at gjensidig tillit og respekt kan utvikles sterkere mellom terapeut og klientsystemet (Mason, 2005, s. 169). Jeg ser på timing og rytme som vesentlige faktorer i dette perspektivet. Timing for når det er hensiktsmessig å lansere hypoteser som kan utfordre, for å bevege samtalen videre eller finne hvor grensene går. Rytme for å skape rom for å registrere og håndtere effekten en utfordring kan få i de(n) andre.

Dette perspektivet er overførbar til mine funn og situasjon i eksemplet fra parterapi, da jeg utfordret med spørsmål om moden og umoden avhengighet i relasjon. Jeg tok en risiko ved å lansere et perspektiv jeg antok var ukjent for paret. Her var jeg nøye med timing for når jeg introduserte en mulig ukjent hypotese inn i dialogen. Jeg var opptatt av å regulere samtalen til et rolig tempo, for å gi rom for å komme begge i møte på deres eventuelle reaksjoner. Det krevde en ekstra oppmerksomhet og inntoning fra min side, for selv å ta ansvar for å registrere og håndtere eventuelle reaksjoner min hypotese skapte. Reaksjonen oppsto, men ble ikke uttrykt av de(n) andre. Derimot fanget jeg opp subtile signaler i kroppsspråk og mimikk, som ga meg signal om å stoppe opp og henvende meg direkte for å undersøke reaksjonen. I slike situasjoner er jeg opptatt av å bevare spenningen i energien slik at den kan påvirke partene i samtalen. Jeg forsøkte derfor å unngå å gå for fort videre og selv bli fanget av eget ubehag, usikkerhet eller behov for bekreftelse. I min rolle er det jeg som skal være bærer av trygghet og tillit, slik at den terapeutiske prosessen kan få utfolde seg. Dette innebærer blant annet å skape et energetisk rom som føles trygt nok til å la seg berøre av det som oppstår. Da er det viktig at min utålmodighet eller utrygghet ikke forstyrrer en spenning (den limbiske resonans) som er i ferd med å bevege til endring og utvikling av ny bevissthet og innsikt.

Det er ikke alltid at terapeutens intervensjoner virker nyttige for den(n) andre. I stedet for å kritisere terapeuten forsøker klienten å tilpasse seg og bli enda mer selvivaretagende. Rober (2017) nevner to ting som er viktige for terapeuten å være oppmerksom på her. Det ene er å be om tilbakemelding og det andre er å følge de(n) andres rytme og særlig tone seg inn på effekten av egne valg. Ønsket er å unngå å bli en belastning for klienten, men i stedet oppleves som en bidragsyter som stimulerer klientens egen selvrefleksivitet og læring (Rober, 2017, s. 44).

I dette konkrete eksemplet erfarte jeg at mye falt på plass og ny mening oppsto for paret da vi sammen, og i en refleksiv dialog utforsket min hypotese. Begge virket beroliget og lettet over å forstå mer om seg selv og dynamikken mellom dem. Dører av ny innsikt som åpner seg for klientene vekker ofte vitalitet og interesse, og klientens egne ressurser kommer i spill (Rober, 2017; Anderson, 2003). Vi taler her om klientens kapasitet for å være refleksiv og selvbevisst den påvirkningen terapeuten valg får (Rober, 2017, s. 43). Klientens kapasitet for refleksivitet bidrar til bevisstgjøring og nye åpenbaringer som stimulerer til en indre tillatelse om å ta i bruk egne ressurser. Det er en selvivaretagende måte å ta vare på egne grenser og behov og derved muligheter for utviklingen av mer bærekraftige samspillsmønstre (Rober, 2017, s. 44,199).

Samtaler som angår historier utenfor terapirommet, har ofte et forutsigbart innhold og forårsaker sjeldnere en eskalering i spenningen mellom partene (Rober, 2017, s. 146). Når en derimot adresserer følelser eller reaksjoner som utspiller seg i samtalen her og nå, kan spenningen fort eskalere til et ganske intenst nivå. Det er fordi når en snakker fra hukommelsen er det en viss distanse til hendelsene og affektene knyttet til historien. Snakker man om det som oppstår i øyeblikket, er en lettere i kontakt med affektene i øyeblikket. Det er derfor viktig at terapeuter føler seg kompetente og i stand til å håndtere sterke følelsesmessige spenninger som typisk oppstår i her- og nå-intervensjoner (Rober, 2017, s. 146). Rober sa det videre slik, i følgende sitat (min oversettelse):

Det er derfor viktig at terapeuten føler seg tilstrekkelig trygg på å håndtere sterke følelser som oppstår i terapitimen. Altfor ofte unngår uerfarne og usikre familierapeuter slike følelser, og velger en trygg tilnærming ved utelukkende å

fokusere på det som blir fortalt om familien og dens dynamikk. På den måten blir helbredende muligheter som oppstår i selve familierapi settingen, forsømt. (Rober, 2017, s. 146)

Også her ser jeg en sammenheng fra eksemplet over. Jeg brukte min kompetanse og trygghet fra erfaringsbasert læring som kropporientert psykoterapeut og fra tiden i egen terapi. Mine funn viste at jeg utviklet en trygghet gjennom å delta i praksisrelaterte mellommenneskelige situasjoner, preget av sterke følelsesmessige uttrykk. Dette utviklet en trygghet og kapasitet til å romme og håndtere sterke uttrykk for følelser som oppsto i her- og nå-øyeblikk. Disse erfaringene og måtene å tilegne seg læring på, har gitt meg kompetanse og erfaring i å utnytte det nåværende øyeblikket i mine valg i den terapeutiske samtalen. I tillegg har jeg tillit til at min sensitivitet og intuisjon er med på å avgjøre timingen for når jeg løfter min indre dialog over til den ytre. Det er den samme måte å virke på i det samarbeidsorienterte perspektiv og en ikke-vitende posisjon, hvor jeg veksler mellom når jeg velger å sjekke ut eller holde igjen egne hypoteser.

Fredman (2004) snakket om å overvåke eget følelsesmessig uttrykk før møtet med klienter. Hun snakket om to ulike følelsesmessige moduser terapeuten kan møte de(n) andre på. Den ene er fra en ro hvor man er i stand til å lytte, reflektere, undre og støtte. Den andre er mobilisering, hvor terapeuten ønsker å gjøre noe gjennom å argumentere, forsvare og rettferdiggjøre, og i verste fall, kontrollere, distansere og fordømme. Terapeuten bør alltid være forankret i en intensjon om å gjøre samtalen nyttig for de(n) andre (Hedges, 2010, s. 1). Derfor er en selvrefleksiv posisjon før et møte med klienter en fin måte å overvåke sitt eget følelsesmessige ståsted (Fredman, 2004, s. 67). Hensikten er å tilpasse en hensiktsmessig og fungerende følelsesmessig mobilisering.

Dette er overførbart til eksempler fra mine funn, som i situasjoner der jeg tok for stort ansvar, eller i situasjoner hvor mine arbeidshypoteser ikke ga resonans hos de(n) andre. Det kan synes som om jeg gikk inn i en for mobilisert modus. Trolig ble jeg for insisterende på egne idéer og mistet sensitivitet for rytme og kontakt med en selvrefleksiv overvåking av riktig timing for mine valg. Når jeg selv er for mobilisert, er risikoen at de(n) andre faller av og går glipp av muligheten til sin(e) refleksive prosesser sammen med meg. Dette er roten i en systemisk sirkularitet (Rober, 2017, s. 44), hvor det er terapeutens inntoning på

klientsystemet, som bidrar til å støtte klienten til å engasjere seg i egen indre dialog og refleksive prosess. Denne prosessen er essensiell for læring og forankring av eierskapet til nye perspektiver. Først da kan klienten ta imot dette som en fysisk og følelsesmessig erfaring, som vedkommende selv kan velge å gi innflytelse eller betydning (Rober, 2017, s. 44).

5.3 Oppsummering av drøftingen

Drøftingen av den valgte teori har tydeliggjort for meg at den ekte og genuine kommunikasjonen som virkelige berører, oppstår i den ordløse kontakten mellom de(n) andre og terapeuten. Denne genuine kontakten skaper en følelse av å være sammen i det nåværende øyeblikket, forankret i egen autonomi. Kontakt oppstår ikke av seg selv i det terapeutiske møtet, men må utvikles ved at særlig terapeuten er oppmerksomt til stede i øyeblikket og lytter til dialogismen som finner sted imellom partene i møtet. Dette skjer gjennom mikroskopiske møteøyeblikk av relasjonell inntoning, som styrker alliansen og effektiviteten i samtalen. Dette kan forklares som limbisk resonans og inntoning mellom nervesystemer. Terapeuten er engasjert i fortløpende intuitive indre dialoger om indre og ytre påvirkninger, som forbereder hypoteser og valg av timing for en ytre respons. Samspillet fremmer muligheten for klientenes refleksive prosess, hvor hensikten er økt bevisstgjøring, som kan stimulere til utvidet autonomi og selvstendighet. I den samarbeidsorienterte tilnærmingen er det her snakk om samtaler som utvikler seg til dialog, hvor en i samarbeid hjelper klienten til klarere å se sine muligheter, sine ressurser og opplevelse av å være selvhjulpen. Dette innebærer at terapeuten legger til rette for en samarbeidsorientert prosess i tråd med Shotters intensjon om å skape en «samtale hvor folk kan føle seg hjemme». Den gode alliansen har stor betydning for opplevd nytte av terapien, og er derfor en viktigere forutsetning enn bruk av konkrete terapeutiske modeller og metoder. Yalom viste hvordan her og nå var gullet i terapien. Ikke bare brakte det vitaliserende energi inn i relasjonene, han mente det var essensielt for å oppnå effekt i terapi. Yalom så på terapi som et sosialt mikrokosmos hvor det som skjedde relasjonelt i terapirommet, var overførbar til mellommenneskelige utfordringer i kontekster utenfor terapirommet. Veien til denne informasjonen var å fornemme egne følelser og sette søkelys på «imellomheten» mellom terapeut og klient. Jeg forsøker å oppdage og nyttiggjøre mulighetene for forandring som oppstår i øyeblikk av mellommenneskelig kontakt og samhörighet. Mine valg i terapeutiske

prosesser er styrt av mine personlige egenskaper som blant annet sensitivitet, oppmerksom tilstedeværelse, empati og intuisjon. Dette kan kalles for terapiintern kunnskap, og er forståelsen for hva som skaper dialog, selvrefleksjon og endring i terapeutiske prosesser (Mjøs, 2021, s. 35).

Analysen viste meg fra hvor jeg har utviklet min sensitivitet og intuisjon. Blant annet viste også enkelte av minnene fra barndommen, at det ekte uttrykket for kjærlighet oppsto i ordløse møteøyeblikk. Senere gjennom implisitt læring, ble mitt nervesystem øvet på å tone inn på her- og nå-øyeblikk preget av sterke følelsesmessige uttrykk. Teorien bekreftet at terapeutens evne til å håndtere sterke energetiske spenninger i her- og nå-øyeblikk, samt evne å utnytte det ordløse møteøyeblikket i det terapeutiske valget, er del av en praksiskompetanse som er til nytte for alliansen og effekten av terapien. Evnen utvikles gjennom terapeutens livserfaring og kan videre trenes gjennom praksisrelaterte mellommenneskelige situasjoner, formell veiledning og egen terapi.

6 Avslutning og implikasjon for praksis

Jeg har i denne studien forsøkt å skrive om hva som oppstår i mikroøyeblikk av valg i terapeutiske samtaler. Interessen har vært drevet av et ønske om å bedre forstå hva som styrer denne prosessen mellom terapeut- og klientsystemet. Jeg har valgt å forske på egen praksis for å komme så tett på som mulig hva det er som styrer eller påvirker meg i mine valg i slike mikroøyeblikk. Fokus på egen historie og selvrefleksivitet har vært svært nyttig for min egen utvikling i løpet av denne studien. Ved å bli mer kjent med hvordan jeg differensierer mellom bruk av mitt selv og rollen, opplever jeg utviklingen av et mere helhetlig og systemisk blikk for hvordan de valg jeg tar, påvirker den terapeutiske samtalen. Det føles som jeg er mer i stand til å følge min indre dialog, være til stede i den ytre dialog og samtidig ta klarere intensjonelle valg om veien videre for samtalen. Jeg opplever at det også er enklere å vurdere effekten av mine valg, og eventuelt justere rytme, intensitet og timing av min respons i samtalen, for slik å regulere sirkulariteten i prosessen. Jeg er mer selvivaretagende fordi jeg er mer oppmerksom på å differensiere mellom mitt selv og rollen. Det bidrar til at jeg anerkjenner egne grenser for hvor mye jeg gir av meg selv, balansert med

hvor mye jeg tar imot til meg selv. Dette håper jeg vil bidra til balanse og en mer bærekraftig måte å stå i hjelperrollen på over tid.

6.1.1 Implikasjon for egen praksis

For at erfaring og teori skal bli praktisk kompetanse, må man sikre egen refleksjon over egen praksis (Thomassen, 2018). Dette forstår jeg som tid uten å være i «handlingstvang», som terapeuten møter i terapirommet. Med handlingstvang menes her terapeutens ansvar for å drive samtalen fremover ved å være aktivt til stede og respondere. Denne modus gjør tid og rom for å reflektere over egne valg og handlinger begrenset. Det betyr at terapeuter derfor aktivt må velge å bruke tid på refleksjon utenfor terapirommet. Dette er nødvendig for videreutvikling av egen selvrefleksivitet, og ferdigheter og en forutsetning for å utvikle og integrere en profesjonell handlingspraksis, ifølge Thomassen (2018).

Jeg tenker at utvikling av egen selvrefleksivitet og handlingspraksis må fortsette også etter studien. For meg betyr det konkret at jeg fortsatt vil legge til rette for arenaer hvor jeg kan reflektere over og motta veiledning på eget arbeid. Jeg vil også bruke opptak (film- og lydopptak) av terapeutiske samtaler for å utforske og lære av egne eksplisitte erfaringer. Dette kan kombineres med TIC-metoden, som jeg har prøvd ut i denne studien. Jeg ser også verdien av å fortsette å be om tilbakemelding på mitt arbeid fra de(n) andre. I dag har jeg innarbeidet en vane om å snakke om effekten og virkningen av terapien med de(n) andre underveis i samtalen. Jeg ser at det finnes utvidede muligheter for måter å involverer klientene i dette. Et eksempel er å la meg inspirere av Rober's humør-skala, med mulighet for skriftlig konkretisering av tilbakemeldinger som avslutning på timen (Rober, 2017, s. 76). Dette kan brukes som relevant informasjon til forberedelser for et eventuelt neste møte og slik ivareta klientsystemets behov best mulig.

6.1.2 Implikasjon for andre terapeuters praksis

Jeg håper mitt arbeid også kan inspirere og få implikasjoner også for andre terapeuters praksis. Mine refleksjoner om utvikling av selvrefleksivitet og handlingspraksis gjennom opplevelsesbasert innlæring kan være overførbare også for andres fagutvikling og profesjonsforståelse.

Blant annet kan studien brukes som innspill og tanker om hvordan legge til rette for utvikling av praksiskompetanse og eventuelt videreutvikle fag som PPU (Personlig Profesjonell Utdanning). Jeg tenker spesielt på hvordan legge til rette for mer erfaringsbasert læring og utvikling i utdanning av familieterapeuter.

Studien har vist at erfaringsbasert utvikling er effektivt for utviklingen av egen praksis og selvrefleksivitet. Det er ulike måter å tilnærme seg dette på. Blant annet er tilrettelegging for å observere og oppleve andre gjennomføre terapi i direkteveiledning en mulighet. Her kan en vurdere om direkteveiledningen kan være en kombinasjon av filmopptak og praktisk trening i gruppeveiledningen. I dag er det bare filmopptak som aksepteres som direkteveiledning. Kanskje kan filmopptak kombineres med TIC-skjema fra Rober, for å trene på å registrere og reflektere over følelsesmessige mikro-øyeblikk i løpet av samtalen.

Mer praktisk terapeuttrening og egenutvikling i gruppeveiledning kan fremme en mer variert selvrefleksiv prosess i kombinasjon med dialogiske prosesser og teori. Opplevelsene gruppen erfarer sammen i her- og nå-øyeblikk, bringer inn sterkere følelsesmessige reaksjoner mellom deltagerne i gruppen. Dette er vel så effektive øyeblikk av læring, sammenlignet med dagens ordning, hvor en snakker *om* erfaringer fra filmopptak, tilbake i tid og utenfor gruppen. Det var dette Shotter kalte for «aboutness». Her- og nå-tilnærming i veiledning kan bidra til at nyutdannede og uerfarne studenter får en arena for å trene på og tåle egne og andres sterke emosjoner. Det kan bidra til mer trygghet på hvordan utforske og håndtere slike øyeblikk (Shotters «getting it»). Gjennom treningen kan en tilegne seg erfaring på hvordan bruke her- og nå-muligheter som oppstår i terapirommet og slik bidra enda mer til nytte for klientsystemet.

Autoetnografi er et annet virkemiddel for å øve egen selvrefleksivitet. Å gjennomføre et større autoetnografisk arbeid som et arbeidskrav i løpet av utdanningen, vil fremme selvinnsikt og selvrefleksivitet, hvilket igjen vil fremme ivaretagelsen av de(n) andre i den terapeutiske samtalen. Her kan det være spesielt interessant for studenten å reflektere over den intuitive tiltrekningen en har til familieterapi generelt, og bestemte terapeutiske tilnærminger spesielt. Dette for å prøve å forstå hva dette handler om for egen del og være det bevisst i sitt arbeid.

6.1.3 Avsluttende ord

Så her er jeg, ved innspurten av min master i familieterapi. Reisen har innfridd så langt fordi studiet har gitt meg en intuitiv følelse av å komme hjem og høre til. Jeg opplever at det systemiske perspektiv gir rom for meg og mine historier. Spesielt finner jeg meg til rette i den samarbeidsorienterte tilnærmingen, hvor det dialogiske perspektiv bringer inn selvet, historiedeling og konstruksjon av felles forståelse. Både studiet og masteroppgaven har vært en unik fortsettelse for å videreutvikle min selvrefleksivitet og bevissthet i rollen som terapeut, noe jeg opplever essensielt for å ivareta terapeutrollen på en god måte uansett bakgrunn, utdanning eller profesjon.

Litteraturliste

- Aadland, E. (2011). «Og eg ser på deg...» - Vitenskapsteori i helse og sosialfag. Universitetsforlaget.
- Alerby, E. (2012). About silence: A matter of educational settings. NERA congress 2012: *Everyday life, education and their transformations in a Nordic and globalized context*. 08/03/2012-10/03/2012.
- Andersen, T. (2012). *Reflekterende prosesser, samtaler og samtaler om samtalerne*. (3. utg.). (H. Thomasen, overs.). Dansk Psykologisk Forlag. (Opprinnelig utgitt 2005).
- Anderson, H. (2003). *Samtale, sprog og terapi, et postmoderne perspektiv*. (M. Arboe, overs.). Hans Reitzels Forlag. (Opprinnelig utgitt 1997).
- Anderson, H. & Goolishian, H. A. (1988). Human systems as linguistic systems: Preliminary and evolving ideas about the implications for clinical theory. *Family Process* (27), (s. 371-393)
- Bakhtin, M. (1981). *The Dialogic Imagination*. University of Texas Press.
- Bateson, G. (1972). *Steps to an Ecology of Mind*. Ballantine Books.
- Bateson, G. (1991). *A Sacred Unity. Further steps to an Ecology of Mind*. (R. E. Donalds, Red.), Harper Collins.
- Boas, F. (1955). *Primitive art*. Dover Publications.
- Borg, M., Sjøfjell, T. L., Ogundipe, E. & Bjørlykhaug, K. (2017). *Brukeres erfaringer med hjelp og støtte fra erfaringsmedarbeidere innen psykisk helse og rus*. Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse. [SFPR-Forskningsrapport nr 1, 2017.pdf](#)
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), (s. 77-101). Doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Braun, V. & Clarke, V. (2014). *Hva kan "tematisk analyse" tilby helse- og velværeforskere?*
<https://doi.org/10.3402/qhw.v9.26152>

- Braun, V. & Clarke, V. (2020). Can I use TA? Should I use TA? Should I not use TA? Comparing reflexive thematic analysis and other pattern-based qualitative analytic approaches. *Couns and Psychother Res.*, 2021, 21 (s. 37–47). DOI: 10.1002/capr.12360
- Brinkmann, S. (2017). Knausgård som forsker. I D. Bugge, S.R. Fauth & O. Morsing (red.), *Knausgård i syv sind*. Anis forlag.
- Brubacher, L.L. (2018). *Emosjonsfokuset Parterapi*. Gyldendal Akademisk.
- Burnham, J. (2012). Developments in Social GRRRAACCEEESSS: visible–invisible and voiced–unvoiced. I I-B. Krause, *Culture and Reflexivity in Systemic Psychotherapy: Mutual Perspectives* (s. 139-163). Karnac Books Ltd.
- Carlisle, G.C. (2015). Borderlands: My Path to Becoming a Sex Therapist. *The Qualitative Report* 20(6), (s. 810-814). <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2015.2156>
- Chang, H. (2008). *Autoethnography as method*. Left Coast Press.
- Chigwedere, C. (2019). Write "self" to self-practice/self-reflection in CBT: learn from autoethnography. *The cognitive behavior therapist* (12). Cambridge University Press. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1754470X19000217>
- Compact Oxford English Dictionary of Current English*. (2005). (3. utg.). Oxford University Press.
- CoreEvolution®. <https://www.coreevolution.de/> Lest: 07.05.2022
- de Flon, H. (2019). Hvordan blir man familieterapeut? I L. Lorås & O. Ness (Red.), *Håndbok i familieterapi* (s. 40- 47). Fagbokforlaget.
- Diane, R.G. (2016). *Theory and treatment planning in family therapy: A competency based approach*. California State University.

Duncan, B.L. (2016). *Bli en bedre terapeut*. Gyldendal Akademisk.

Ellis, C. (2004). *The Ethnographic I, a methodological novel about autoethnography*. Alta Mira Press.

Ericsson, K. A. (2009). *Development of professional competence*. Cambridge University

Press. <https://doi-org.ezproxy.vid.no/10.1017/CBO9780511609817>

Fakultetet for sosialfag, VID. (2020). *Studieplan for master i familieterapi og systemisk praksis*. VID

Fakultetet for sosialfag, VID. (2017). *Kompendium Personlig Profesjonell Utvikling, VUFAM – 4.1-2*.

VID Vitenskapelige Høgskole.

Fjeldbraaten, F. (2016). *Kairosøyeblikk i terapirommet, terapeuters opplevelse av betydningsfulle*

øyeblikk i terapien. [Masteroppgave]. Diakonhjemmet Høgskole i Oslo.

Forskningsetikk.no: <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske->

[retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-humaniora-juss-og-teologi/](https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-humaniora-juss-og-teologi/) Lest: 29.01.2021

Fredman, G. (2004). *Transforming Emotions. Conversations in Counselling and Psychotherapy*. Whurr

Publishers.

Frøyland, L. (2017). *Systemisk samtale. Psykososialt samarbeid med barn, ungdom og foreldre*.

Fagbokforlaget.

Hanks, H. & Vetere, A. (2016). Working at the extremes. The impact on us doing the work. I A.

Vetere & P. Stratton (Eds.), *Interacting Selves, systemic solutions for personal and*

professional development in counselling and psychotherapy. Routledge.

Eget arbeid. (2019a). *Bevegelse*. [Upublisert eksamensbesvarelse, fordypningsoppgave]. VID

Vitenskapelige høyskole.

Eget arbeid. (2019b). *Beskriv verdier og diskurser og drøft paralleller til egen fordypningspraksis relatert til systemisk og sosialkonstruksjonistiske ideer og begreper.* [Upublisert eksamensbesvarelse, fordypningsfag]. VID Vitenskapelige høyskole.

Hart, S. (2011). *Psykotterapi og samhørighet. Den følsomme hjernen.* Gyldendal Norsk Forlag.

Hayano, D.M. (1979). *Auto-Ethnography: Paradigms, problems and prospects.* Human Organization, 38(1), (s. 99-104).

Hedges, F. (2010). *Reflexivity in Therapeutic Practice. Basic texts in counselling and psychotherapy.* Red Globe Press.

Helgeland, A., Oanes, C.J., Hillesund, O.K. & Zahl-Olsen, R. (2017). Med blikk på oss selv - Intensivt familieterapeutisk behandlingstilbud. *Fokus på Familien*, (4), (s. 258 -279). OI: 10.18261/issn.0807-7487-2017-04-02. Universitetsforlaget.

Horn, J. & Masunaga, H. (2006). A fusion theory on competence and intelligence (s. 587–612). In K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich & R. R. Hoffman (Eds.), *Cambridge handbook on expertise and expert achievement.* Cambridge University Press.

Ingold, Tim. (2001). Beyond art and technology: The anthropology of skill (s. 17-32). I M. B. Schiffer (Eds.), *Anthropological Perspectives on Technology.* University of New Mexico press.

Jacobsen, D.L. & Wermer, A. (2001). Invitasjon til nysgjerrighet. En systemisk tilgang til supervisjon. *Fokus på familien*, 29, (s. 36-49). Universitetsforlaget.

Jacobsen, R.K., Sjørgård, J. & Karlsson, B. (2019). Åpen dialog i familie og nettverksterapi. I L. Lorås & O. Ness (Red.), *Håndbok i familieterapi* (s. 415-426). Fagbokforlaget.

Jensen, P. (2008). *The narratives which connects.* [Doktorgradsavhandling]. Tavistock.

Jensen, P. & Ulleberg, I. (2011). *Mellom ordene - kommunikasjon i profesjonell praksis*. Gyldendal Akademisk.

Johannesen, A., Tufte, P.A. & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Abstrakt Forlag.

Johnsen, A., Sundet, R. & Thorsteinsson, V.W. (2000). *Samspill og opplevelse – nye veier til relasjonsorienterte terapier*. Universitetsforlaget

Johnsen, A. & Thorsteinsson, V.W. (2015). *Lærebok i familieterapi*. Universitetsforlaget.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal Akademisk.

Kvello, Ø. (2021). *Samtaler med barn og ungdom. Medvirkning, kommunikasjon og metoder*. Fagbokforlaget.

Lorås, L., Bertrando, P. & Ness, O. (2017). Researching systemic therapy history: In search for a definition. *Journal of Family Psychotherapy*, 28(2), (s. 134-149).

<https://doi.org/10.1080/08975353.2017.1285656>

Mason, B. (2005). Relational Risk-taking and the Therapeutic Relationship, in Flaskas, C. et al., *The Space Between: Experience, Context and Process in the Therapeutic Relationship*. Karnac Books.

Maturana, H. & Verden-Zoller, G. (1996) *Biology of Love*. Opp, G./Peterander, F. (Hg.): Focus Heilpadagogik, Ernst Reinhardt, Munchen/Basel: Verlag Ernst Reinhardt.

<https://www.terapiacognitiva.eu/cpc/dwl/PerMul/biology-of-love.pdf> Lest: 07.05.21

McNamee, S. (2014). Research as a Relational Practice. I Simon, G. & Chard, A. (Red). *Systemic Inquiry* (s. 74-94). Everything is Connected Press.

Milkman, K.L., Chugh, D. & Bazerman, M.H. (2009). How Can Decision Making Be Improved?

Perspectives on Psychological Science. 4(4), (s. 379-383).

Mjøs, A.T. (2021). *Inspirasjon og integrasjon i mi historie som familierapeut. Ein autoetnografi*.

[Masteroppgave]. VID Vitenskapelige høgskole.

Neuman, C. B., Neuman, I. B. (2012). *Forskeren i forskningsprosessen, en metodebok i situering*.

Cappelen Damm.

Nissen-Lie, H. A., Havik, O. E., Høglend, P. A., Monsen, J. T. & Rønnestad, M. H. (2013). Bidraget av

kvaliteten på terapeutenes personlige liv til utviklingen av arbeidsalliansen. *Tidsskrift for rådgivningspsykologi*, 60(4), (s. 483-495). doi:10.1037/a0033643

Norcross, J. (2002). *Psychotherapy Relationships That Work: Therapist Contributions and*

Responsiveness to Patients. Oxford University Press.

Norman, E. & Nielsen, G. H. (2019). Klinisk intuisjon: Forenlig med evidensbasert praksis? *Tidsskrift*

for Norsk psykologforening, 46(10), (s. 940-947).

Norsk senter for forskningsdata: [https://www.nsd.no/personverntjenester/oppslagsverk-for-](https://www.nsd.no/personverntjenester/oppslagsverk-for-personvern-i-forskning/hvordan-gjennomfore-et-prosjekt-uten-a-behandle-personopplysninger/)

[personvern-i-forskning/hvordan-gjennomfore-et-prosjekt-uten-a-behandle-](https://www.nsd.no/personverntjenester/oppslagsverk-for-personvern-i-forskning/hvordan-gjennomfore-et-prosjekt-uten-a-behandle-personopplysninger/)

[personopplysninger/](https://www.nsd.no/personverntjenester/oppslagsverk-for-personvern-i-forskning/hvordan-gjennomfore-et-prosjekt-uten-a-behandle-personopplysninger/) Lest: 04.04.21

Olsen, L.E. (2004). Samtalen som tankevekkende prosess. Om systemisk praksis i sosialt arbeid. I B.

Lindberg (Red.), *Kommunikasjonsverksted i sosialt arbeid* (s. 83-131).

Repper J. & Carter, T. (2011). A review of the literature on peer support in mental health services.

Journal of Mental Health 20 (4), (s. 392-411). DOI: 10.3109/09638237.2011.583947

Rober, P. (1999). *The Therapist's Inner Conversation in Family Therapy Practice: Some Ideas About*

the Self of the Therapist, Therapeutic Impasse, and the Process of Reflection.

www.FamilyProcess.org

- Rober, P. (2005). *The Therapist's Self in Dialogical Family Therapy: Some Ideas About Not-Knowing and the Therapist's Inner Conversation*. www.FamilyProcess.org
- Rober, P. (2017). *In Therapy together – Family therapy as a dialogue*. Red Globe Press.
- Rober, P. (2017). *Addressing the Person of the Therapist in Supervision: The Therapist's Inner Conversation Method*. www.FamilyProcess.org
- Rober, P. & Rosenblatt, C. (2017). *Silence and Memories of War: An Autoethnographic Exploration of Family Secrecy*. www.FamilyProcess.org
- Rønnestad, M.H & Ladany, N. (2006). The impact of psychotherapy training: Introduction to the special section. *Psychotherapy Research*, 16(03), (s. 261-267).
<https://doi.org/10.1080/10503300600612241>
- Seikkula, J. (2008). Inner and outer voices in the present moment of family and network therapy. *Journal of Family Therapy*, 30, (s. 478–491)
- Seikkula, J. & Arnkil, T.E. (2013). *Nettverksdialoger* (2. utg), Universitetsforlaget.
- Shotter, J. (2011). *Getting it. Witness-thinking and the dialogical..in practice*. Hampton Press.
- Shotter, J. (2015). *Bevægelige verdener. Prospektive begreper til situerende sociale undersøgelser*. Forlaget Mindspace
- Stern, D. (2004). *Det nuværende øjeblik. Det nuværende øyeblikk og psykoterapi*. Hans Reitzel forlag.
- Store norske leksikon: <https://snl.no/intuisjon/> Lest: 30.03.22
- Stratton, P., Vetere, A., Hanks, H., Vedeler, A.H.H., Jensen, P., Protopsalti-Polychroni, K. & Sheehan, J. (2016). Conclusion. Consolidation, celebration and momentum. I A. Vetere & P. Stratton (Eds.), *Interacting Selves, systemic solutions for personal and professional development in counselling and psychotherapy*. Routledge.

Sparkes, A.C. (2002). Autoethnography: Self-indulgence or something more? I A. Brochner & C. Ellis (edt.), *Ethnographically speaking: Autoethnography, literature and aesthetics* (s. 209-232).

AltaMira Press.

Sundet, R. (2016). Forskning på en lokal praksis i psykisk helsevern for barn og unge Del 1: En familiebasert praksis. *Fokus på familien* (1), (s. 45–66). Universitetsforlaget.

Sæveraas, S. (2019). *Livets tre* [Masteroppgave]. VID Vitenskapelige høgskole.

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitative metoder*. (5. utg.).

Fagbokforlaget.

The Systemic Way. A conversation with Peter Rober: *Inner conversations, dual processes and the self-reflective therapist*. Podcast avspilt: 31.07.2021

Thommassen, M. (2006). *Vitenskap, kunnskap og praksis – innføring i vitenskapsfilosofi for helse og sosialfag*. Gyldendal Akademisk.

Torsteinsson, V.W. (2019). Familieterapiens historie. I L. Lorås & O. Ness (Red.), *Håndbok i familieterapi* (s. 25-39). Fagbokforlaget.

Villje, L. (2018). *Hele veien dit – og tilbake igjen?* [Masteroppgave]. Diakonhjemmet Høgskole.

Warnke, G. (1987). *Gadamer, hermeneutics, tradition and reason*. Stanford University Press.

Weingarten, K. (2016). The art of reflection: turning the strange into the familiar. *Family process* (55), (s. 195-210).

Wikipedia, <https://no.Wikipedia.org/wiki/hermeneutik/> (11.12.2020)

Ølgaard, B. (2004). *Kommunikasjon og økomentale systemer, en introduksjon til Gregory Batesons forfatterskap*. (3. utg.) Akademisk Forlag.

Vedlegg A

Utdrag fra min autoetnografi

Sterke og betydningsfulle barndomsminner

Som barn liker jeg meg som observatør på kjøkkenet. Jeg sitter ofte for meg selv, og bare ser på mormor holder på med sitt. Hun synger korsang og salmer mens hun jobber. Det virker som hun trives på kjøkkenet. Noen øyeblikk fremstår fortsatt veldig klar for meg, og jeg husker dem som magiske. Av og til i det mormor går forbi, stopper hun opp, ser på meg og stryker meg over kinnet. Hun ser på meg og sier at jeg har hud som marsipan. Jeg merker hennes ømhet og jeg føler hennes hånd mot kinnet mitt. Hennes øyne, og munn smiler til meg og varmen brer seg inni meg. Jeg merker hennes nærhet, at vi er nære hverandre og at det gir meg følelsen av å bety noe for henne. En opplevelse av å ha verdi. Jeg har ord for det i dag, men den gang da er det bare en fysisk erfaring. Denne erfaringen setter spor i meg og jeg kjenner fortsatt følelsene bre seg i kroppen, når jeg er tilbake, og minnes disse øyeblikkene. Hennes kjærlighet får meg til å føle godt. Jeg føler meg verdifull og trygg. Jeg tenker i dag at jeg er heldig som kjenner til og vet noe om denne følelsen.

Utenforskap

Jeg husker ennå den kroppslige fornemmelsen på vei ned trappen fra 2. etg. på skolen. Der og da blir jeg hengende i en følelse av usikkerhet. Det er som om noe blir sagt eller kanskje er det at det ikke blir sagt noe. Men i dette øyeblikket fanger jeg opp noe nytt. Blikk og en tilbakeholdt latter de andre imellom. Som om det sendes en beskjed jeg ikke helt forstår og ikke er en deltaker i. Jeg kjenner plutselig en bevisst fornemmelse i kroppen. Jeg kjenner en uro og føler meg feil og rar. Plutselig opplever jeg meg utenfor blant de andre jentene. En tanke slår ned i meg med stor kraft, som i et sannhetens øyeblikk, på tur ned den trappen; «hva om det er slik at jeg ikke er ok? At det kanskje er slik at noen ikke synes om meg?». Der og da blir den naive gode troen på meg selv erstattet av tanken om at det kanskje er noe feil med meg. En tanke som senere blir mer nyansert, til å ikke ha verdi. Jeg husker ennå følelsen

av overraskelsen over denne første bevisstheten. Jeg husker også en blandet følelse av frykt og tristhet. Skammen kommer senere tror jeg..

Jeg opplever flere episoder av utenforskap i barneskoleårene. Den vondeste tiden er siste året på barneskolen. Et helt skoleår med utenforskap i en liten klasse på et lite tettsted hvor kulturen blant klassekamerater er å ikke gi respons, men derimot overse den utsatte. Det er en måte å stenge ute andre på. Vi er en liten klasse. Første dag på skolen etter sommerferie merker jeg den etter hvert så kjente fornemmelsen av å være utenfor. Jeg blir oversett og utestengt. Etter som månedene går mot jul, blir opplevelsen av å være utenfor mer og mer realitetsorientert. Det går opp for meg at jeg er ute av deres bevissthet, og at det er faktisk sånn at jeg ikke vil få innpass. Jeg husker den påtrengende alenefølelsen, og gir etter hvert slipp på forventning om å bli invitert inn igjen. Jeg kjenner fortsatt den numne følelsen i kroppen. Dagene og timene i klasserommet er ensomme og monotone, og jeg er mer stille. Jeg sier ingen ting om situasjonen. Det er nok fordi jeg er ikke i kontakt med at jeg kan forvente hjelp. Det er ikke et kulturelt mantra på den tiden som sier, snakk med en voksen, om du føler noe er vanskelig. Først mot slutten av skoleåret fanger vår lærer opp det som faktisk foregår hver dag til og fra skolen, i klasserommet og i friminuttene. Jeg husker hvor overrasket læreren blir da hen plutselig ser og forstår konteksten. Læreren går inn i situasjonen og løser opp knuten, som ble knytt for mange måneder siden og som ingen lenger husket hvorfor ble knytt så hardt.

Meg som elev

Jeg har blant annet tatt for meg den sosiale faktor utdanning. Jeg ser den formet min ungdomstid og fikk stor betydning for valg senere i mitt voksenliv. Jeg erfarer allerede på barneskolen at skole ikke er spesielt enkelt. Jeg føler liten mestring i klassen og har sterke tanker om at jeg er dum. På ungdomskolen løsner det litt mer. Jeg føler meg mer moden for læring og utvikler gode teknikker for å henge med. Jeg kan sikkert ikke si at jeg er veldig arbeidsom, men jeg er veldig pliktoppfylgende og tar ansvar for å gjøre mitt skolearbeid. Jeg ønsker gode resultater, men husker best skuffelse. Det er som jeg ikke aksepterer meg selv og ser på meg selv som dum og føler mye skam. Skole er ikke noe for meg.

20 år gammel, reiser jeg hjemmefra, og starter på min militære karriere, uten å vite noe om hva jeg går til. Jeg blir i Forsvaret i 18 år, og min yrkeskarriere og skolegang her gir meg mye fin og spennende variasjoner og personlig vekst. Noe som også er med på å danne fundamentet for mitt virke i dag. Jeg fortsetter å velge en praktisk utdanningsvei, også når jeg velger studiet i familieterapi og systemisk praksis.

Et pedagogisk grep for alle utdanninger i Forsvaret er observasjon av praksis og reflektere over eget arbeid. Hensikten er å hele tiden kunne forbedre egen praksiskompetanse. I dag er jeg takknemlig og glad for dette privilegiet så tidlig i karrieren. Det ga meg stor gevinst å lære gjennom refleksjon over egen prestasjon i sammenheng med teori. Som ung 20-åring, trente jeg på selvrefleksivitet. Jeg fikk trening på å reflektere utover meg selv, samtidig som jeg satte meg selv og min påvirkning inn i praktiske og teoretiske sammenhenger. Det handlet om å reflektere over egne tanker, følelser og vurderinger av intensjoner og valg av handlinger. I tillegg reflektere over nødvendigheten av å forstå effekten av mine handlinger, og behov for justeringer. Alt dette som et bidrag til min utvikling av praksiskompetanse. Dette bidro også til en følelse av frykt for å gjøre feil, og et veldig ønske om å gjøre riktig for å få anerkjennelse fra veilederne.

Terapeutiske samtaler i dag

Foreldreveiledning

Jeg merker min egen entusiasme når mor snakker om utfordringer og egne følelser relatert til tema hun snakker om. Det vekker også min energi. Jeg blir ivrig, engasjert og kanskje for ambisiøs på mors vegne? Jeg er bevisst min indre dialog, som kretser rundt oppmerksomhet på å ikke overta for mye. Jeg er redd for at min ambisjon er det som driver prosessen, mer enn hva som er hensiktsmessig for mors egne refleksjoner og forståelse. Har jeg tilstrekkelig kontakt med mor, og klarer jeg å justere et passende tempo, slik at det jeg kommer med utgjør en passe forskjell? Jeg sjekker ut underveis om det gir mening og resonans det jeg sier. Mor lener seg frem og signaliserer at hun er med i samtalen. Jeg tilstreber å være transparent ved å dele egen refleksjon over at mine innspill kan være farget av min ambisjon og derfor ikke i samsvar med hennes behov.

Hva er det som gjør at jeg blir så ivrig? Er det uheldig eller er det bra? Det er nok en kombinasjon. Min insisterende måte er min energi for å bli klar i meg selv, og finne egen mening i den konteksten jeg lytter til. Det er ikke alltid hensiktsmessig for den andre.

Hypotesen jeg er opptatt av å formidle er ideen om hvordan få til mer sammen-med opplevelser for alle i familien. Min hypotese er at samspillet i familien gjør at alle kommer i situasjoner hvor de føler seg alene og det blir vanskelig å koble seg på hverandre igjen. En sirkularitet som er vond for alle og ikke godt å forstå hvordan endre på. Jeg blir ambisiøs på deres vegne.

Min rolle i dette. Hva er mitt selv i dette og hva er min rolle? Har jeg noe bevisst forhold til at det er et skille? Mitt selv ivrer etter å få mor til å se det jeg ser. Som om alle mine innsikter, blir borte om jeg ikke får meddelt meg. Jeg vet jo av erfaring at ikke alle poenger trenger å komme frem, eller blir håndtert. Jeg registrerer at jeg tenker underveis at nå blir det mye. Er min intensjon tydelig nok? Jeg er redd for at mine innspill skal skape en følelse av plikt til å ta imot mine innspill. Mor tar imot på en hyggelig og høflig måte, men avslører kanskje seg selv med det flyktige draget over ansiktet. Det er akkurat dette signalet som tiltrekker min oppmerksomhet. Jeg spør derfor om mine innspill gir mening. Mor bekrefter, men jeg fornemmer at det er en automatisk respons. Som om bekreftelsen kommer som på refleks, før spørsmålet helt er tatt imot.

Vedlegg B

Utdrag fra Skriftlig hjemmeeksamen fra videreutdanning i familierapi og systemisk praksis, fagemne 3 fordypning – Vufam 2017 – 1.

Pkt. 3.1.2 Paralleller til paret i min fordypingspraksis

I teksten ser man hvordan forskerens styring av samtalen mot sitt eget mål, får konsekvenser for kvinnens ønske om å dele sin historie om møte med avdelingslederen, samtidig føler hun seg forpliktet til å dele historien om broren, som hun ikke ønsket å fortelle. Hennes lojalitet mot forskeren som den som *vet best* er i høy grad overførbart til terapeut – klient møte. I min fordypningspraksis har vi forsøkt å ivareta dette ved å være forberedt til timen, uten å legge en fast agenda/plan for samtalen. Før hver avtale med paret, snakker vi igjennom hva vi tenker kan være riktig fokus for timen. Ofte har de kommet til avtalen preget av en situasjon eller stemning de har behov for å bli møtt på. Da har det vært viktig å legge til side våre idéer for timen og i stedet møte paret der de er. Sammen har vi i dialog konstruert ny mening om det fastlåste i relasjon. Ny felles forståelse har oppløst situasjonen, de henvende seg til hverandre igjen, og finner tilbake til mer forsoning og tilhørighet til hverandre igjen. Også kalt trygg tilknytning i EFT (Brubacher, 2018, s. 78). Dette har vi gjentatt igjen og igjen og etter hvert *vet* de begge noe om hvorfor det er viktig å bevare relasjon og ikke bryte kontakten (som beskyttelse), og bli alene uten tilknytning til hverandre. De har tatt dette til seg og trent på ny kompetanse om å forsøke å bli så lenge som mulig i relasjon, eller komme tilbake og henvende seg til hverandre på nytt. Det virker som at denne sirkulariteten bidrar til å regulere deres følelser, uavhengig av saken, diskursen eller verdien de er uenig om.

Igjen, for å ivareta deres agenda har vi passet på å undersøke underveis om det er noe annet de tenker vi også burde pratet om? Da har det kommet frem mer tabubelagte tema, som sinne. Dette tenker vi kanskje ikke ville kommet til overflaten om vi ikke hadde vært åpen og vist interesse for hva *de selv* tenker de har behov å snakke om. Tema var ubehagelig for dem

begge. Den som brakte dette sårbare tema inn i terapien, ble preget av skyld og følelsen av å svikte sin lojalitet til partneren. Jeg merker også mitt eget ubehag, dels fordi jeg er uerfaren med tema, og usikker på hvordan gå inn i det. Her ser jeg en parallell til forskeren fra historien, som kanskje også følte det ubehagelig å gå nærmere inn til kvinnens historie. Jeg oppdaget at vi etablerte tillit og et handlingsrom, ved å være til stede i øyeblikket, vise empati for dem begge og være bevisst egne holdninger og språkspill, som Øfsti skriver om i boken «Parterapi» (Øfsti, s. 16, 99).

Pkt. 3.2 «Lidenskapen»

Både teksten og min fordypningspraksis gir meg assosiasjoner til min bakgrunn som kropporientert psykoterapeut. Her er jeg forankret i diskursen og verdien om, at alle mennesker har naturlige følelser, som fungerer som et signalsystem til hjernen. Signalsystemet gir informasjon om grunnleggende behov som oppstår i oss. Dette for best mulig å kunne ta vare på oss selv, vårt avkom og de menneskene som står oss nærmest (tilhørighet til flokken). Disse følelsene kommer til uttrykk som glede, lyst, frykt, skam etc. (Brubacher, 2018, s.126 – 130). Dette er fokus i EFT, som jeg ble introdusert for, i min praksis på familievernkontoret. Ofte kommer kulturelle diskurser og holdninger i veien for vårt frie uttrykk av følelser. I stedet undertrykker vi ofte følelsene og vår bevissthet mister tilgang til en hensiktsmessig regulering av våre grunnleggende behov – likevel *vet* kroppen.

Pkt. 3.2.1 Kvinnen i historien

For meg er det som følelsen *lengsel*, har satt seg som en betent nerve i foten til kvinnen. Som om lang tids tilbakeholdt utfoldelse av lidenskap har satt seg som sårhet i kroppen. Jeg undrer meg over om dette er et uttrykk for tilbakeholdt lengsel etter lidenskap og forelskelse, fremdeles 10 år etter at hun sendte en mail og fikk et svar i innboksen? Et svar som beskrev henne som en sjelden sommerfugl. Jeg får en opplevelse av at hun fortsetter å være i kontakt med forelskelsen i følelsene, men ser ikke seg selv i posisjon til å gå videre med en verdihandling – altså knytte verdien til aktivitet, ved å ta kontakt (Holden & Lenndin, 2016, s. 172). Sannsynligvis stoppes hun av diskursen om fordømmelse av utroskap eller å bryte ut av ekteskapet.

I møte med avdelingssjefen møter kvinnen varme og omsorg. Han gjør en gest mot henne og hun «...begynte å brenne, smelter der». Det virker som kroppen vekkes til livet, uavhengig av rasjonelle tanker om verdier og diskurser. En time borte fra hverandre og hun «brenner». Det virker som hun brenner av lengsel? «Hun forsto ikke det hun forsto» – er det fordi hun ikke har opplevd dette før, mens kunnskapen likevel ligger i kroppen som del av hennes menneskelige natur? Hun lurte på hva forskeren vil kalle dette om hun fortalte om det? Svaret ville kanskje være forskjellig, avhengig av hvilken diskurs forskeren kom fra? Ville hun kalle det en forelskelse? Eller bruke en annen diskurs som ville beskrive noe dypere? Med ord som likeverdighet, respekt, tilhørighet og kanskje kjærlighet? Dette er ord for grunnleggende følelser, behov og verdier i oss mennesker (Brubacher, 2018, s.129).

Utdrag fra fordypningsoppgave fra videreutdanning i familieterapi og systemisk praksis – Vufam 2017 – 1. Tittel: *Bevegelse*.

Pkt. 6.4 Ny kunnskap

Tilbake i studentbyen etter juleferie og i ny kontekst er det et nytt fokus som opptar hen. Med familien tett på i juleferien var det tema om *ansvar* som fikk fokus. Tilbake til studier, er det følelsen av *utilstrekkelighet og lavt selvværd* som får fokus. Hen sier det har vært blandet å komme tilbake etter juleferien og er preget av tristhet og frustrasjon over alt hen ikke får gjort. Dette forteller meg hvor mye kontekst og rammen for vår observasjon har å si for hvordan man har det og hva man fokuserer på (Hårtveit et al., 2004, s. 83). Jeg forsøker å gå med i samtalen der hvor hen er, ved å lytte og spørre hva er viktig for hen å snakke om denne timen. Det blir tydelig for meg at det er nye ting som nå er sentralt, enn hva jeg selv punktuerte på, da jeg forberedte meg til timen og leste igjennom refleksjonene fra forrige samtale.

Jeg tilnærmer meg utfordringen ved å undersøke hva som ligger i tristhet og frustrasjon gjennom sirkulær og refleksiv spørring (Johnsen et al., 2012, s. 137). Jeg spør hen om hva tristheten kanskje vil fortelle. Hen sier; «Jeg vet ikke... men kanskje handler det om et ønske om at alt skal fungere bedre.» Jeg fortsetter å undersøke, og spør; «hva ligger i ordet *alt*?» Jeg forsøker med dette å eksternalisere problemet, slik at vi sammen kan få øye på hva problemet

består av uavhengig av hen. Ved eksternalisering flyttes problemet ut av klienten, for å få mer «luft» mellom personen og problemet. Det gir mulighet for klienten å betrakte problemet med mer distanse, utvider fortellingen og slik få øye på flere perspektiv å se utfordringen fra (Olsen, 2004, s. 119).

I starten av denne samtalen opplever jeg Hen overveldet av følelser, som å «gå i ett» med følelsene tristhet og frustrasjon. Det virker som disse to følelsene dominerer og at hen dermed mister kontakt med andre ressurser og gleden over det hen faktisk mestrer. Jeg opplever hen veldig selvkritisk når hen snakker om *alt* en tilsynelatende ikke får til i studenthverdagen og definerer seg selv som problemet. For å bryte dette perspektivet, forsøker jeg å gå inn i detaljene i historien ved bruk av mer lineære spørsmål (Jonsen et al., 2012, s. 137). Jeg ber hen beskrive i detalj hva dagen går ut på. Vi stopper spesielt opp ved skolearbeid som er levert, trening som er gjennomført, etc. Problemet redefineres med fokus på fakta og ikke fortolkninger. Hensikten er å bygge en alternativ historie eller *nyskrive* historien som anerkjenner hens innsats og ressurser (Olsen, 2004, s. 118). Anderson skriver i sin bok at for mye fokus på problemer kan føre til forsterkning av problemet (2003, s. 184). Dette skiftet bidrar til mer energi i samtalen. Selv erfarer jeg dette som en viktig og nyttig samtale for Hen. Jeg opplever vi lykkes med å få i gang en dialog om hva *alt* betyr. En dialog som har stoppet opp og hvor en selvkritisk monolog har overtatt.

Senere i samtalen forteller hen om gode perioder og oftere en følelse av mer mestring av hverdagen. Hen øver på å registrere sine følelser og bruke dem som informasjon for å ta gode valg. Eksempelet hen deler er hvordan hen i mindre grad straffer seg selv med negative tanker når hen ikke rekker trening eller har kommet i mål med en oppgave. I stedet aksepterer hen situasjon, forteller seg selv at det er greit, fordi hen har prioritert annerledes. Hen deler også at samtalene med meg har hjulpet. Hen forteller at før hen kom til meg følte hen seg handlingslammet (mangel på self agency). Det har endret seg til at hen nå lettere oppfatter, forstår og uttrykker sine følelser. Jeg undersøker effekten det har på hen, og hen sier det gjør hen roligere og at hen i større grad klarer å akseptere følelsene sine. Jeg undersøker videre hvilken følelse som dominerer i hverdagen, om det føles mest lett eller tungt? Hen forteller det fremdeles er mest tungt, men det *lette* vekter hen mer og gir større verdi. Det *lette* får derfor størst påvirkning.

Det gleder meg at samtalene våre har bidratt til å bringe frem ny bevissthet og perspektiver. Det har gitt hen ny læring og kunnskap om seg selv, og større kreativitet om hvordan regulere sin egen reaksjon i situasjoner. Jeg opplever at terapien har skapt nye muligheter (*possibility conversations*) for Hen. Hen kan lettere forandre synspunkt (*change of aspects*) og effekten gir en følelse av å være mer selvhjulpent (*self agency*). Jeg har vært opptatt av å oppmuntre hen til å se sine fremskritt, og berømme for de gode valg hen gjør for seg selv, for å ha det bedre. Det er med på å støtte fremgangen til klienten, når man fremhever mestring, og heier på fremgangen klienten selv står for. Flere gode erfaringer for klienten leder til nye flere positive erfaringer. (Duncan, 2012, s. 90-93).

Pkt. 7 Oppsummering

Alle samtaler med Hen er ulike og bygger nødvendigvis ikke på den forrige. Det sier meg hvor stor betydning livet mellom hver terapitime har å si for klientens utvikling³. Klienten er den som erfarer sitt liv og møtene med terapeuten er ofte bare korte glimt i et ellers innholdsrikt liv. Klienten er derfor den som kjenner seg selv best og terapeuten kan aldri riktig vite eller ha svar på hva som er til beste for klienten. Mye av basisproblematikken jeg opplever mennesker bringer med inn i terapi er usikkerheten på om de er velkomne, og tvil om de har verdi for andre. Jeg forsøker derfor bare i kraft av min tilstedeværelse og respons å være anerkjennende og transparent. Jeg ønsker å bidra til å skape en erfaring i møte med meg hvor de føler verdi, og er velkomne. Denne erfaringen har i seg selv terapeutisk effekt og er noe jeg selv fremhever som det mest effektfulle for meg selv i møte med min terapeut. Min genuine tilstedeværelse og nysgjerrighet i møte med den jeg jobber sammen med er det viktigste verktøy jeg har i uansett møte og kontekst. For meg, er det å møte den andre med kjærlighet, lik det første av Maturanas tre prinsipper for endring.

I samarbeidsorientert tilnærming er den ikke-vitende holdning sentral. Det er tydeligere for meg hvordan dialogen med Hen utvikler seg når jeg selv inntar en ikke-vitende posisjon. Når jeg klarer å ivareta rollen både som vertskap for samtalen ved å drive samtalen fremover, samtidig opptre som gjest i de fortellingene jeg tar del i, søker jeg etter å forstå, fremfor å konkludere med sannhet og løsninger. Jeg er mer opptatt av å berede grunnen for mine hypoteser slik at de ikke skal oppleves for usedvanlige og dermed for overveldende til å kunne

³ Forskning sier at faktorer utenfor terapirommet teller 40 % av fremgang i terapi. (Duncan, 2012, s.37)

tas imot av systemet til Hen. Samtidig forsøker jeg å utfordre og forstyrre nok, for å finne grensen for hva systemet til hen kan åpne seg opp for. Det er nettopp i denne grensegangen jeg tror at klienten kan oppdage nye handlingsmuligheter. Dette er også i tråd med Maturanas andre prinsipp, om å skape en tilstrekkelig forstyrrelse.

I terapi kan vi sammen over tid skape nye erfaringer. Erfaringer som enten oppleves som repetisjon av allerede kjente samspillmønster eller det oppstår noe nytt, som blir til ny læring og forståelse for både klienten og meg. Det er ca. åtte måneder siden første møte med Hen. Jeg ser hvordan tid sammen, og tid mellom møtene våre har bidratt til å bevege oss begge i forhold til hverandre. Det forteller meg at det er ikke bare er i selve møte dialogen foregår. Hen har flere ganger uttrykt at hen har tenkt mye på det vi snakket om sist, og har brukt det i hverdagen. Det viser meg hvordan hen selv har skapt et utvidet refleksjonsrom til egen nytte. Bevisgjøring gjennom samtalene gir ny innsikt om hendelser og relasjoner i livet til hen nå og tidligere. Det endrer hvordan hen ser og forstår seg selv og de valg hen kan ta fremover. Maturana vektlegger i det tredje prinsipp for endring, at ny forståelse integreres over tid. Jeg erfarer i samarbeidet med Hen at ny integrert forståelse forløser hens kreativitet, og evne til å se egne ressurser og nye handlings-muligheter.

For meg handler mitt arbeid om en grunnleggende holdning og væremåte som etterhvert er meg både profesjonelt og privat. Jeg opplever at den samarbeidsorientert tilnærming har en nær resonans til min måte å være terapeut og (med)menneske på. Det gir meg en frihet i å ikke vite og dermed mindre fare for at min relasjonelle makt, i møte med klienter, virker undertrykkende. Istedet opplever jeg møtene stimulerer til vekst og utvikling for oss begge, og faktisk vil jeg si at det skaper et «rom» for refleksjon, som er til nytte både for meg selv og den som søker hjelp hos meg.

Pkt. 8 Avslutning

Jeg venter på telefon fra Hen. Det ringer til avtalt tid. Jeg tar initiativ til å åpne samtalen om «vær og vind». Samtalen glir lett og Hen virker glad og lett. Etter hvert spør jeg hva hen vil snakke om i dag. Jeg merker straks forandringen dette spørsmålet skaper mellom oss. Ordene kommer saktere, som om hen leter etter hva hen skal si. Jeg forsøker å følge etter, men det er som om vi ikke kommer i flyt. Jeg velger da å spørre hvordan det føles, her og nå, og igjen

skulle forholde seg til sine problemer i dialog med meg? Da kommer det frem at hen synes det er vanskelig å kjenne på ubehaget som følger med problemene. Hen er redd for at ubehaget skal ta over. Dette er vesentlig informasjon for meg å ta del i og lærer meg noe nytt om hen. Fokus på her og nå i dialogen opplever jeg ofte skaper et skifte for muligheter i samtalen. Hen virker overrasket og får der og da selv innsikt om et automatisk mønster, om hvordan hen tilpasser seg forventninger hen antar jeg har. Dette gir oss mulighet til å reflektere over hva dette automatiske mønsteret gjør med hen og ikke minst hvilken funksjon (les; beskyttelse av egen integritet) mønsteret har. Den nye forståelsen for oss begge får stor effekt for dialogen videre. Jeg opplever vi begge senker skuldrene, det blir mer ro og trygghet. Vi begge bruker færre ord og tåler mer av stillheten som oppstår. Det er mer rom for ettertanke og indre dialog for begge. Jeg spør hvordan hen opplever samtalen nå? «Roligere», sier hen. Jeg spør om det oppleves som en god eller vanskelig ro å være i? Hen svarer; «den er god... ...følelse av lettelse». Vi begge kan kjenne at det skjer noe i kontakten mellom oss, den føles sterkere og relasjonen blir mer tillitsfull og respektfull. I løpet av et *her og nå - øyeblikk*, hvor vi snakker om det som faktisk *er*, endres vi begge i relasjon til hverandre og muligheten for noe nytt oppstår (Duncan, 2012, s. 39).

Vedlegg C

Utdrag fra egentilpasset TIC-tabell for analyse av filmopptak I:

Transkripsjon av deler av samtalen	Hva tenkte jeg da?	Hva tenker jeg nå om det jeg tenkte da?
<p>Meg: «prøv å involvere han i prosessene og tenke høyt sammen med han. Ikke vær så redd for protesten eller motstanden hans. For når han blir tatt på alvor så roer det seg. Det er når han blir tålt og ikke bare justert eller får beskjed om å roe seg, at han kan bli mer forløst»</p> <p>... stillhet</p> <p>Jeg fortsetter: «Han må få lov å frese litt, men selvfølgelig med beskjed om at nå er du urimelig, nå sårer du meg eller nå sårer du de rundt deg. Slik at han etter hvert, får hører noe om konsekvensene og effekten han har på de andre rundt.»</p> <p>Hen svarer: ja.. stillhet ...</p> <p>Meg. Gjerne ved at han får reflektere over det ved å sette ord på dette selv. Hvordan tror du dette er for meg? hva det gjør med meg?</p> <p>Hen: hm</p> <p>Meg: Uten at han skal bære deg, men for at han skal forstå at hans måte å operer på få en effekt..</p> <p>Hen: Ja..</p> <p>Meg: og du driver å håndtere det.</p> <p>Hen: ja..</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hen virker fastlåst i en lineær forståelse • Jeg merker jeg føler på maktesløshet • Jeg føler på et ansvar for å hjelpe foreldre og barn å få til et møte med mer gjensidig forståelse • Jeg forsøker å løfte inn flere perspektiver for å bidra til å skape et utvidet perspektiv 	<ul style="list-style-type: none"> • På et tidspunkt virker jeg mer henvendt til meg selv og mister min sensitivitet for hvordan dette når frem og inn hos den andre • Jeg burde stoppet opp for å gi klienten rom for å respondere fra seg selv • Jeg foreslår løsninger og bruker ord som er definerende, lite nysgjerrighet eller spørsmål • Jeg faller for begeistringen av min egen ide og perspektiv • Hva kunne jeg gjort annerledes for å involvere og engasjere den andre på en annen måte? • Jeg tenker nå at jeg kanskje skulle hentet samtalen inn til her-og nå-øyeblikket. Spurt inntil hvordan det føles å forholde seg til tema, etc. Det ville gi ordet og initiativet tilbake til hen. Sannsynligvis skape mer eierskap til eventuell ny bevissthet.

Utdrag fra egentilpasset TIC-tabell for analyse av filmopptak II:

Transkripsjon av deler av samtalen	Hva tenkte jeg da?	Hva tenker jeg nå om det jeg tenkte da?
<p>Meg: Ja, det har gått et par uker siden vi møttes sist da.</p> <p>Begge: ja</p> <p>Meg: og igjen vil jeg invitere med spørsmålet om hva har skjedd siden sist, og ikke legge for mye.. (jeg viser med håndbevegelse en lukking)</p> <p>Hen 1: Jeg kan godt begynne</p> <p>Meg: ja</p> <p>Hen1: Jeg føler jeg har veldig.. bare med de små tinga føler jeg at jeg har endra meg veldig. Og blitt mer vår på hvordan jeg ikke skal være.. kanskje..</p> <p>Meg: hm</p> <p>Hen 1: Jeg føler egentlig jeg har forandra meg totalt jeg, så å si..</p> <p>Hen 2: Ja, det er jeg helt enig i.</p> <p>Hen 1: hmm</p> <p>Meg: Så du kan merke det? Hen 2: Å, ja! Jeg merker det. Jeg merker det hver dag. For veldig ofte.. fordi jeg har hatt manko på søvn over lang tid. I natt sov jeg i 10 timer!</p> <p>Meg: Ja!</p> <p>Hen2: Og det må jeg nok en stund. Vi har funnet ut hva som skjer med de små og hvordan de forstyrrer hverandre om natten. Så det</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg vil ikke legge begrensinger på tema innledningsvis. Forsøker å starte samtalen helt åpent. • Jeg blir glad når Hen1 er så klar for å begynne. Og overrasket over det som blir sagt, at Hen1 føler det har vært en stor endring siden sist. • Jeg blir urolig når Hen2 overtar ordet så raskt. Jeg blir opptatt av hvordan bringe fokus tilbake til Hen1. Jeg føler det var mer som skulle bli sagt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensjon med å starte åpent virker som er hensiktsmessig. • Det berører meg at Hen1 føler at fokus i forrige time hadde gitt økt bevissthet og opplevelse av endringer til det bedre. • Jeg blir oppmerksom på at det er jeg selv som gir bort ordet til Hen2, ved å stille et spørsmål og dermed inviterer Hen2 til å komme med sitt.

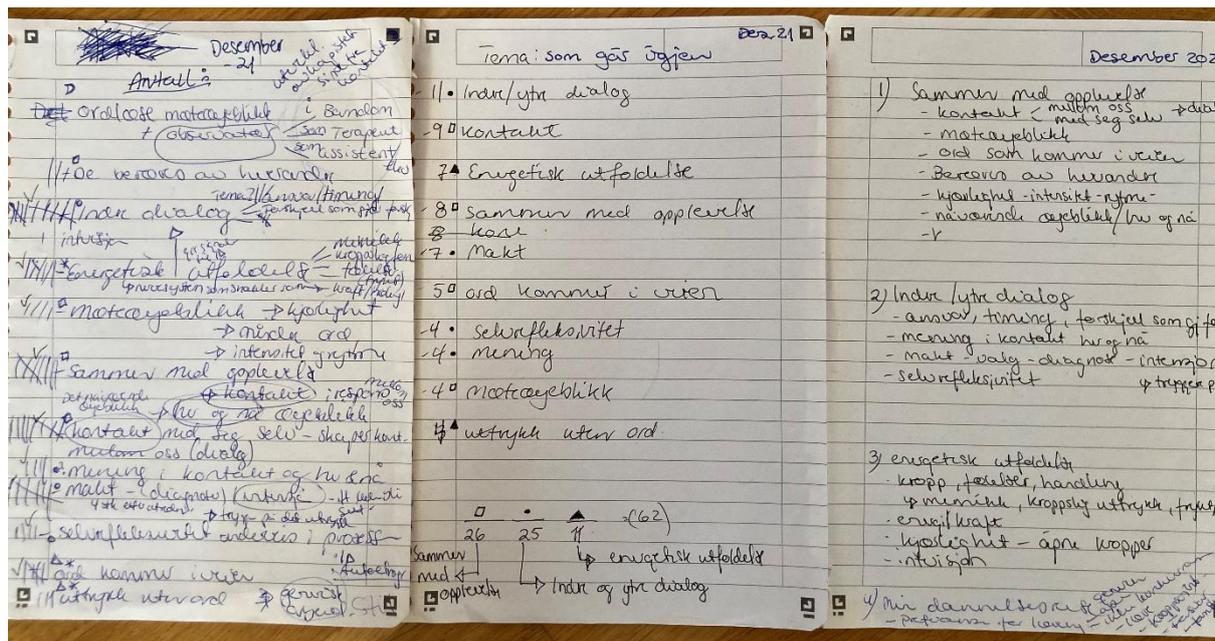
<p>er jo mye med dem nå. Så det er jo litt å ta igjen på en måte. Men i mange situasjoner hvor jeg har tenkt, Oi, nå har han rett til å bli irritert på meg, fordi jeg har glefsa eller sånn.. og det har ikke vært antydning. Og det er som han på en måte har fått ny respekt oss imellom. Og vært mye mer hensynsfull og stoppet opp og sagt at det var ikke sånn ment og.. Det er som den xx jeg ble kjent med er kommet tilbake.</p> <p>Før så var du sånn ja! det gjør vi! Mens nå er du bare sånn.. alt er jo bare galt. Og det kan jeg forstå at hen1 sier, men jeg vet at det er pga. min dårlige søvnkvalitet så det er ikke så mye mer å gi.</p> <p>Meg: så du mangler overskudd?</p> <p>Hen2: ja, jeg mangler overskudd</p> <p>Hen1: Ja, så merker jeg at jeg ofte må gå på eggskall for tiden.</p> <p>Meg: hmm, ja..Hvordan er det?</p> <p>Hen1: Er det lov å si at jeg synes du er litt dust innimellom når det kommer til pleie av forholdet noen ganger. For det blir lett sånn at man møter bare en hånd på en måte (løfter hånden som en grense for stopp)</p> <p>Hen2: ja, og i går når jeg kom hjem så kjenner jeg at det skjer noe med meg at jeg blir sånn.. Ja, hvorfor har du ikke senka strømmen på den? Så begynner jeg sånn. Å så hører jeg meg selv og så tenker jeg hvorfor er jeg sånn?! Jeg vil jo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Merker min lettelse når Hen1 selv finner sin inngang i samtalen igjen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeg registrerer at Hen1 virker kjent med denne dynamikken. At Hen2 snakker mest og for dem begge og Hen1 lener seg tilbake og avventer. • Jeg legger merke til at jeg venter, lytter ut samtidig som jeg føler på uroen og leter etter en vei for å gi Hen1 tilbake ordet i min indre dialog. • Selv om jeg er urolig innvendig og leter etter en naturlig inngang for Hen1, observerer jeg nå at jeg utad virker rolig og validerende. Det ser ut til at begge er komfortabel med rytmen så langt.
---	--	---

<p>ikke være sånn.. (tårene kommer)</p> <p>Meg: bekrefter, nikker og validerer</p> <p>Hen2: Jeg kommer så mye inn i sånn nå for tiden..</p> <p>Hen1: Men jeg vet jo at mye av det skyldes lite søvn og det hjelper ikke akkurat på med en måned uten søvn heller.</p> <p>Hen2: Nei</p> <p>Meg: og dette er jo også noe med et mønster her. Hvordan du er i verden og hvordan du løser hverdagen. Og når det blir lite søvn så viser det seg at dette mønsteret ikke er så bærekraftig.</p> <p>Hen1: fortsette å fortelle om alt presset i hverdagen.</p> <p>Hen2: ja, jeg vet egentlig ikke hvor jeg har deg, dag for dag nå, hvis det er lov å si.</p> <p>Hen1: nei, ja jeg skjønner det. (5 min)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Jeg forsøker å bringe inn tema jeg hører om i fortellingene. Jeg lanserer en hypotese om et mønster jeg synes å fange opp.	<ul style="list-style-type: none">• Jeg opplever det er viktig for dem og få dele med noen utenfor dem selv. De henvender seg mer til meg enn hverandre når de forteller. Jeg tar imot og validerer historiene.
--	--	---

Vedlegg D

Tematisk analyse

Bildet under viser utviklingen av prosessen med å identifisere tema fra autoetnografi og fra tidligere refleksjonsnotater fra terapeutiske samtaler, egen selvutvikling, veiledning på praksis, studentmappe og forskningsdagbok (desember 2021).



Under har jeg lagt ved utdrag fra tabellen som viser oversikt av sorteringsarbeidet, av autoetnografiske tekster til de identifiserte funnene. Tabellen er ikke gjengitt i sin helhet, fordi jeg ønsker å ivareta konfidensialitet til personer involvert i mitt materiale.

<p>Trygghet og samhörighet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kontakt og tilhörighet • Sammen-med-følelsen
<p>paret snakker frem og tilbake og jeg føler at alt det gamle av svik og skuffelser for begge parter kommer imellom i forsøket på å bygge bro.. Det blir stille. Jeg fornemmer at begge gir opp i å komme nærmere en felles forståelse. Når jeg vender oppmerksomhet</p>	<p>Refleksjon:</p> <p>I denne stillheten kommer et spørsmål til meg. Jeg holder litt på fornemmelsen i meg selv, og gjør en vurdering i en indre dialog; kan dette spørsmålet gi resonans og få samtalen i gang igjen? Vil det bli for</p>

<p><i>på hvordan jeg selv har det, merker jeg følelsen av matthet og opplevelsen av avmakt. Hvordan kan jeg gå videre herfra? Ord virker nytteløst som verktøy for å skape mer sammen-med-følelse i rommet.</i></p>	<p>komplekst eller for fremmed for hen å forstå eller fange min intensjon? Jeg blir enig med meg selv og velger å stille spørsmålet.</p>
<p><i>Allianse: Jeg legger merke til min indre dialog kretser rundt søken etter å finne et spor jeg kan ta tak i, slik at jeg kan bidra med noe. Det er tross alt derfor de er her. De trenger at jeg gjør noe. Like bak kommer tanken og dialogen med meg selv om å være tålmodig. Om å vente og lytte. Jeg minner meg selv på at jeg har ikke ansvaret for å løse utfordringene for dem. Jeg merker at jeg blir roligere og konsentrerer meg mer om å lytte. Jeg stiller spørsmål for å få mer informasjon om dynamikken de opplever</i></p>	<p>Refleksjon: Ved at jeg forstår, kan de overlate mer av ansvaret til meg. Det gir en tillit til at jeg kan hjelpe oss ut av det vanskelige om samtalen bryter sammen her og nå. Tema utvikler seg fra å diskutere rett og galt på saksplan, til hvordan kan kontakten mellom dem reetableres igjen. Ved å hjelpe dem til å henvende seg med viktige spørsmål til hverandre igjen, oppstår flere gode og viktige møteøyeblikk mellom dem.</p>