

## Følelsenes bevegelige verdener

*Å miste fotfestet og å finne det igjen.*

*En autoetnografisk oppgave om å være «den flinke hjelper» i en  
barnevernskontekst*

*Eli Katrine Weberg Baartvedt*

VID vitenskapelige høgskole

Oslo

Masteroppgave

Master i familieterapi og systemisk praksis

Antall ord: 22385

26.mai 2023

## Sammendrag

Denne masteroppgaven setter søkelys på den profesjonelles følelsererfaringer og hvordan dette viser seg i praksis. Hensikten med studien har vært å undersøke og få en større forståelse av egne følelsesopplevelser i en profesjonell kontekst. Målet har vært å skape økt meningssammenheng og større refleksivitet knyttet til egen fagutøvelse. Fokus i oppgaveprosessen har vært å skape dialog med egne opplevelser knyttet til praksis for å kunne skape videre vekst.

Masteroppgaven er en autoetnografisk oppgave. Det ble gjennomført en selvrefleksiv skriveprosess over 5 måneder knyttet til problemstillingen. Parallelt med denne skriveprosessen har jeg hatt individuell veiledning med to erfarne familieterapeuter med utgangspunkt i hva jeg var opptatt av relatert til oppgavens problemstilling. I tillegg har jeg hatt mulighet for å bringe refleksjoner inn i gruppeveiledning.

*Problemstillingen for studie er: Hvordan erfarer og forvalter jeg som profesjonell egne følelsetilstander og hvordan kan min forståelse av dette være kilde til bevegelse og utvikling?*

Gjennom en refleksiv tematisk analyse presenteres tre hovedtemaer jeg har funnet som sentrale knyttet til eget følelsesarbeid. Under overskriftene:

1. Ansvar - mine følelser påvirkes når jeg opplever ansvarsforventninger
2. Trygghet – egen opplevelse av trygghet erfares sentralt for ivaretagelse av mine følelser
3. Selvmedfølelse - når følelsene mine tas på alvor skapes selvmedfølelse som gir nye mulighetsrom i meg og sammen med den andre.

I en videre dialog knytter jeg hovedtemaene til fem ulike stemmer som har vist seg med ulik kraft relatert til min indredialog og til følelsesopplevelser. Stemmene har vist seg frem som:

Den strenge, disiplinerte stemmen

Den selvkritiske stemmen

Den selvsensurerende stemmen

Den mestrende stemmen

Den selvivaretakende stemmen

Studiens resultater viser at profesjonelle kan kjenne på ulike typer følelser som kan stå til hinder for dialog i det profesjonelle møtet og for egen selvivaretakelse. Trygghet til å utforske egne følelsesopplevelser og uttrykk, kan gi ny forståelse og skape bevissthet som påvirker profesjonell praksis.

Nøkkelord: autoetnografi, selvrefleksivitet, profesjonelles følelser, indre dialog, selvmedfølelse

Veileder: Anne Grasaasen

## Abstract

This master's thesis investigates the emotional experiences of professionals and how these materialize in practice. The objective of the study has been to examine and gain a better understanding of my own emotional experiences in a professional context. The aim has been to create increased contextual meaning and greater reflexivity related to my own professional practice. My focus while working on the thesis has been to create a dialogue with my personal experiences related to practice in order to facilitate continued growth.

The master's thesis is an autoethnography. A self-reflexive writing process related to the problem statement was conducted during the course of five months. Parallel to this writing process I was mentored by two experienced family therapists, using what I was interested in related to the thesis' problem statement as a starting point. Additionally, I have had the opportunity to present my reflections in group sessions.

The problem statement for my study is: How do I as a professional experience and manage my own emotional states, and how can my understanding of this be a source of movement and development?

Through a reflexive thematic analysis, I present three core topics which I have found to be key in relation to my own emotional work. Below the headlines:

1. Responsibility – my emotions are affected by the experience of and expectations to responsibility.
2. Security – experienced as key for maintaining my emotions.
3. Self-compassion – when my emotions are taken seriously, self-compassion is created, generating room for opportunities in me and with the other.

In a continued dialogue I connect the core topics to five different voices which have appeared with unequal force in relation to my inner dialogue and to my emotional experiences. The voices have manifested themselves as:

The strict, disciplined voice

The self-critical voice

The self-censoring voice

The mastering voice

The self-caring voice

The results of the study show that professionals can experience different types of emotions which may hinder dialogue in the professional encounter and for their own self-care.

Security to explore your own emotional experiences and expressions may give cause for new comprehension and create awareness which affect professional practice.

Key words: autoethnography, self-reflexivity, the emotions of professionals, inner dialogue, self-care.

Jeg lød mitt hjerte  
Og gikk om bord  
En båt i drift  
Siden den dagen  
Har bølgene skylt over meg  
Hver dag

Referert av G. Nodland

Japansk dikt (podkast, Famle ikke fange, mars 2021)

## Forord

Arbeidet med denne oppgaven har vært en viktig reise i det personlig profesjonelle landskapet. Studien har gitt meg tid og rom til å reflektere, skrive, forstå, undersøke og forstå på nytt i en stadig runddans. Fordypning i litteratur og å bringe meg selv bevisst inn i refleksjon, har skapt erkjennelser og bevegelser hvor døråpnere til nye mulighetsrom har vist seg frem. Jeg aner døra bare står på gløtt, og gleder meg til stadige nye utvidelser i den dialogiske fortsettelsen. Utgangspunktet for oppgaven var diffus og uklar, og følelsene mange og strevsomme. Tema og utvidelser har vokst seg frem underveis med gode hjelpere og heiagjeng ved min side. Jeg kjenner på mye takknemlighet.

Tusen takk Maria og Anne Hedvig, for deres stødighet, varme og trygghet! Dere ha gitt meg tro og trygge rom til å tørre å bli nysgjerrig på «den flinke» meg. Gjennom dialogen og undringen har jeg kjent deres tilstedeværelse som har gitt kraft.

Anne G.! Tusen takk for raus og stødig hånd som veileder til denne masteroppgaven, spesielt i en hektisk og kaotisk innspurt hvor oppgaveskriving har blitt et kompromiss med andre krav og behov i en levd verden. Det har vært uvurderlig å ha deg ved min side!

PPU-gruppa mi, takk for herlige, romslige stunder, hvor latter og alvor har gått hånd i hånd. Og veiledningsgruppene mine, med Anne Ø.; tusen takk for tiden vi har hatt sammen hvor vi virkelig har fått satt diskursene på kartet.

En stor takk vil jeg også sende til min arbeidsplass, til omsorgsfulle og sprudlende kollegaer som gjør morgenkaffen ekstra verdifull. Jeg vil også løfte frem fantastiske ledere i spissen som gir rom og tilrettelegger, både for studie og andre utviklingsprosesser.

Jeg vil også sende en varm takk til familie og venner. Jeg gleder meg til en mer balansert hverdag og tid med dere alle! Mamma og pappa: tusen takk for at jeg har dere i ryggen, og ryggraden. Tusen takk for at dere er de dere er, stiller opp og viser deres raushet på ulike vis, også med tiden til hverandre. Til de herlige barna mine: Jeg gleder meg til å nyte årene som kommer med dere, før dere plutselig flyr ut av redet. Og kjære Andreas: Vi «sto'an av». Vi

har krysset et hav sammen før. Det kjennes som jeg har krysset et til. Nå er jeg klar for flere eventyr med deg!

Sande, 25.mai 2023,

Eli Katrine W. Baartvedt



# Innholdsfortegnelse

1	Innledning .....	11
1.1	Valg av problemstilling .....	11
1.2	Søk på tidligere forskning og litteratur til inspirasjon.....	13
1.3	Problemstilling .....	14
2	Teori.....	15
Del 1.	Epistemologi, vitenskap og kunnskap .....	15
2.1.1.	Sosialkonstruksjonisme .....	15
2.1.2	Minner, fortellinger og narrativer .....	18
Del 2.	Terapeutiske ideer .....	19
2.2.1	Samarbeidsorientert dialogisk tilnærming.....	19
2.2.2	Resonans .....	20
2.2.3	Selvrefleksivitet og indre dialog.....	21
Del 3.	Emosjoner og følelser.....	21
2.3.1	Hva er følelser .....	22
2.3.2	Følelser og diskurser .....	22
2.3.3	Prerefleksiv forståelse – den kroppslige erfaringen .....	23
2.3.4	Negative og positive, tause og dominante følelser.....	24
2.3.5	Medfølelse og empati .....	25
2.3.6	Skam .....	26
2.3.7	Følelser som intensjonelle og responsive .....	26
3	Metode .....	28
3.1	Vitenskapsteoretisk ståsted.....	28
3.2	Fenomenologi og hermeneutikk .....	28
3.2.1	Fenomenologi.....	28
3.2.2	Hermeneutikk.....	29
3.3	Autoetnografi som metode .....	30

3.4 Mitt datamateriale.....	33
3.4.1 Selvrefleksiv skriveprosess .....	33
3.4.2 Tidligere skrevne tekster .....	35
3.5 Refleksiv tematisk analyse.....	35
3.5.1 Analyse i 6 faser.....	36
3.6 Forskningsetiske overveielser .....	38
3.7 Troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet.....	40
3.8 Mulige svakheter ved studien.....	41
Kapittel 4. Datamateriale – mine tekster .....	42
4.1 Barndomsminner .....	42
Et trygt fang.....	42
Å gjøre feil .....	42
Jeg har også en stemme .....	43
4.2 I den profesjonelle rollen .....	43
Å være passiv aggressiv .....	43
Å være en lytter.....	44
Ansvarsgruppemøte.....	44
Er det min feil? .....	45
Teamsmøte.....	45
Et krav.....	46
Jeg protesterer .....	47
Det handler ikke om penger.....	47
Å være tilstede .....	48
4.3 Student i veiledning .....	49
En iscenesettende opplevelse.....	49
Den ensomme danser.....	50
Å famle .....	51

Kapittel 5. Funn og videre refleksjoner .....	52
5.1 Innledning.....	52
5.2 Ansvar.....	54
5.2.1 Å gi rom for skammen .....	54
5.2.2 Gjensidig påvirkning i samtalerommet .....	58
5.3 Trygghet.....	59
5.3.1 Den kroppslige opplevelsen .....	59
5.3.2 Trygghet knyttet til kunnskap og kontekst.....	60
5.3.3 Selvrefleksiv praksis.....	62
5.3.4 Trygge rom for utforsking .....	63
5.4 Selvmedfølelse .....	64
5.4.1 Den refleksive verdi .....	64
5.4.2 Toleransevindu og rammer for læring og behov for veiledning .....	67
5.4.3 Verdien av å dele.....	68
6. Avsluttende ord .....	69
6.1 Implikasjoner for praksis .....	69
6.2 På vei.....	69
Epilog.....	72
Vedlegg. Videre utdrag fra mitt datamateriale.....	82
Flere barndomsminner .....	82
I den profesjonelle rollen .....	83
Student i veiledning.....	85

# 1 Innledning

## 1.1 Valg av problemstilling

Jeg har siden 2005 jobbet som sosionom. Det har vært mange år med menneskemøter i en profesjonell kontekst; på sosialkontor, i rusomsorg og nå i barneverntjenesten. Minnene er mange. I noen sammenhenger har jeg kjent på en enorm utilstrekkelighet. Jeg har kjent på en usikkerhet og tidvis resignasjon i min rolle som profesjonell, i møte med andres smerte og i opplevelse av egen utilstrekkelighet. Det er historier med opplevelser av avvisning og manglende mestring, ulike forventninger og krav til rollen utenfor meg selv og i meg selv. Jeg gjør så godt jeg kan, men det føles ofte ikke godt nok. Jeg kan kjenne på stress i møte med andre mennesker, jeg ønsker å si de rette tingene, lindre, fremstå som dyktig og klok.

Jeg liker som de fleste å mestre og ønsker at andre setter pris på det jeg gjør. Jeg søker anerkjennelse, og har ofte fått det i min «gjøren». Jeg er arbeidsom og pliktoppfyllende, rett og slett en «flink pike» som jeg delvis kan si jeg «smykker meg med». Begrepet har også kanskje urettmessige dårlige rykte som i Uri (2022) tydeliggjør i sin refleksjon rundt begrepet; «flittig, kanskje ikke så smart? Arbeidsom, kanskje ikke selvstendig? Kontrollert, til det nevrotiske? Det er som om egenskaper, så som ansvarsfølelse, grundighet og evne til å forberede seg er noe litt tåpelig». (s. 99). For meg er det en god blanding. Med andre assosiasjoner, som prestasjon.. bli vurdert.. fremstå klok.. ha tenkt ferdig før man snakker.. stress.. ansenthet.. smerte.. fravær av glede.. Her er det så mye, mye mer.

Min vei til oppgaven har vært lang. Jeg hadde flere betydningsfulle møter med faget og i veiledningssituasjon hvor mine første møter som student med samarbeidsorientert og dialogisk tilnærming gav umiddelbart en berøring i meg. Det var en opplevelse av å bli møtt med noe genuint og respektfullt; en tilstedeværelse her og nå. Det var en gjenkjennelse av noe som var godt. Det kjentes fritt og håpefullt. Kunne det være en kontrast til det jeg tidvis kunne oppleve i min profesjonelle tilværelse? Jeg likte å være i utforskingen av dette landskapet.

Jeg byttet jobb til kontaktperson i barneverntjenesten før jeg begynte på 2. året i videreutdanningen på familierapistudiet. Jeg ble utfordret i mye større grad enn jeg klarte å se for meg i forkant. Jeg visste det kom til å bli tøft. Det ble tøffere. Jeg har vært overveldet av ansvar og makt, og kjent på egne følelser som forvirring, frykt, frustrasjon og avmakt. Det har vært en stor pågående «sorteringsjobb» og stadige runder med egne inntrykk og andres uttrykk, som igjen påvirker meg. Med studiet parallelt har det vært krevende, og samtidig veldig givende. I denne prosessen har det vokst frem et behov for å forstå mer av hvem jeg er, eller blir, i den profesjonelle rollen. Hva skjer i meg i møte med andres følelser? Hva skjer i den andre, med hvordan jeg møter hen? Hva forstår jeg av det som skjer, og hvordan tillegger jeg ulike ideer ulik vekt? Ved å våge å samtale med meg selv i enda større grad og å tørre å se på egne erfaringer og forståelser, hadde jeg et ønske om mer innsyn for å forstå min profesjonelle vokseprosess.

Da jeg først ble kjent med autoetnografi, ble det et riktig valg for meg å vie masteroppgaven til denne metoden. Jeg ville utforske mer av dette strevet. Jeg visste ikke helt veien og ikke helt hva jeg «jaktet» etter. Jeg kjente det både skummelt og krevende, men også som noe svært betydningsfullt. Autoetnografi er forskning gjennom historiefortelling. Forskeren bringer sitt selv i fokus i prosessen med å ta historien frem og gjennom fortelling av historie gjennom iscenesetting av historier og portretter med beskrivelser av konkrete følelser, handlinger og kroppslige erfaringer, selvrefleksjon og interaksjon (Ellis, 2004, s. 32). Jeg ville skrive for å forstå mer av hva som påvirker mine følelser, opplevelser og vurderinger i menneskemøter i en profesjonell sammenheng, og gjennom det søke å få øye på noen sammenhenger i landskapet mellom personlig og profesjonell. Jeg illustrerer tvilen i et lite brev til meg selv:

*Brev til Eli.*

*Det kjennes urimelig å skulle vie en hel masteroppgave til deg. Innovervendt på alle måter. Samtidig, helt riktig, for hva er vel viktigere enn å forstå mer av hva som skjer i deg, i møte med den andre? Din del av samspill og ansvar, dine følelser, frykt, redsel, frustrasjon, .. som fort kommer imellom. Det er tungt å bære ansvaret for andres frykt.. eller er det din egen? Hva gjør det med deg egentlig? Du vet, det er ikke et valg før du skjønner det er et valg.*

Jeg kjenner ofte på et ansvar og på makt innenfor profesjonell kontekst. Kontinuerlig prøver jeg å reflektere over hvordan mine punktueringer i møte med den andre har betydning for hva som oppstår. Jeg synes det kan være vanskelig å vite hva som er å si «de riktige tingene», og hva jeg bør mene noe om. Hva er mitt, og hva er den andres? Som med generaliserbar kunnskap vil noen stemmer i meg gjøre opprør, andre forstummer og noen integrerer forståelser som gyldige.

Jeg har kjent på et stress og strev knyttet til forventninger og rollen som ekspert. Jeg har tro på nysgjerrighet og vilje til dialog. Målet er i større grad å forstå følelsenes betydning i en profesjonell sammenheng, gjennom å se på profesjonelle og personlige historier fra eget liv som kan gi andre perspektiver og som igjen muliggjør bevegelse i det profesjonelle møte. Profesjonell forståelse er her forstått som diskursiv kunnskap og tolkninger av hva det vil si å møte andre profesjonelt.

Gjennom autoetnografi som metode tar jeg utgangspunkt i egne erfaringer for å belyse profesjonelle forståelser. Dette er min stemme og bare min. Samtidig er det kanskje ikke så enkelt, for min stemme er del av den kulturen jeg er født inn og som påvirker meg kontinuerlig. Fra topp til tå, innerst til ytterst. Jeg ønsker å belyse, å skape dialog og kunnskap rundt følelsenes plass i det profesjonelle møte. Jeg ønsker å invitere meg selv til dialog, som igjen kanskje kan muliggjøre dialog i deg som leser teksten i møte med dine erfaringer, tanker og kontekster.

1.2 Søk på tidligere forskning og litteratur til inspirasjon.

Jeg har lett etter relevant forskning basert på følgende søkeord:

autoetnografi/autoethnography, (familie)terapeut/(familij)therapist, sosialarbeider/socialworker, barnevern/childcare, følelser/emotions and feeling, diskurser/discourses og refleksivitet/reflexivity. Jeg har søkt i Oria, Idunn, Google Scholar og Academic Search elite. Søkeordene er blitt brukt i kombinasjoner på både norsk og engelsk.

Jeg velger gjennom oppgaven å legge frem det jeg har funnet til inspirasjon relatert til tema og autoetnografisk metode. Jeg vil i teori og refleksjonsdelen vise til artikler og tekster som har vært til inspirasjon. Jeg har også funnet inspirasjon i andre studenters masteroppgaver

innenfor sjangeren autoetnografi. Det er imidlertid et meget begrenset materiale og med få oppgaver innenfor familierterapi. Jeg ønsker å trekke frem Villje (2017) sin oppgave «Hele veien dit og tilbake igjen», som var avgjørende for min bestemmelse for at masteroppgaven skulle bli autoetnografisk. Ærlig og sårbart, nært og sammensatt om profesjonell forståelse og utvikling i en barnevernkontekst, berørte og inspirerte hun meg til utforsking og nysgjerrighet i egen profesjonelle praksis. Videre har jeg også hatt stor glede av å lese Mjøs (2021) og Hardersen (2022) sine oppgaver som har inspirert på ulikt vis.

Jeg ønsker å vise til en artikkel før jeg går videre. I «Finding ones place- emotions and positioning in systemic-dialogical therapy» av Lini & Bertrando (2020), løfter forfatterne to sentrale spørsmål som de mener bør holdes oppe: Hvor er jeg? og hva føler jeg? Dette er sentralt for å utvikle vår bevissthet i vår væren i den komplekse kontekst, og for hypoteser om allianser og koalisjoner, hvor vår posisjon som terapeut i systemet unektelig er knyttet til våre følelser. Denne artikkelen inspirerer meg til nettopp å se nærmere på hvordan posisjoner og emosjoner henger sammen, og å finne min plass for å kunne skape større refleksive rom i møte med meg selv og den andre.

### 1.3 Problemstilling

*Hvordan erfarer og forvalter jeg som profesjonell egne følelsetilstander og hvordan kan min forståelse av dette være kilde til bevegelse og utvikling?*

*Forskningsspørsmål som vil hjelpe meg nærmere problemstillingen vil være:*

- *Sett i lys av mine erfaringer, gjennom oppvekst og familieliv, arbeidsliv og studier, hvordan kan jeg forstå følelser og tanker som oppstår i meg, og hvordan spiller det seg ut i en profesjonell sammenheng?*

## 2 Teori

Jeg har nærmet meg temaet gjennom en undersøkende dialog, med å hente frem egne erfaringer i minner, søke til ulike stemmer i litteraturen og å la meg inspirere av andres stemmer underveis i prosessen, blant annet i veiledning, individuelt og i grupper. Parallelt har jeg funnet litteratur gjennom referanselister i aktuelle bøker og artikler. En slik metodisk tilnærming kalles snøballmetoden, hvor forskeren bruker en kilde for å finne andre kilder (Greenhalgh & Peacock, 2005). Det er denne søken som danner grunnlaget for teorikapitlet og teoriutviklingen i videre tekst.

Min søken har endt i tre hovedoverskrifter innenfor teori. Den første vil omhandle epistemologi, vitenskap og kunnskap. Her utdypes sosialkonstruksjonistiske ideer, og hvordan vi kan forstå fenomener som relasjoner, språk og makt. Del 2 vil omhandle terapeutiske ideer som jeg har funnet nyttig knyttet til problemstilling, herunder samarbeidsorientert og dialogisk tilnærming, hvor ikke-vitende posisjon, selvrefleksivitet og indre dialog er sentrale begrep. Tema følelser vil utdypes i del 3, hvor jeg trekker frem teori om hvordan de også kan forstås diskursivt relatert til et sosialkonstruksjonistisk landskap.

### Del 1. Epistemologi, vitenskap og kunnskap

#### 2.1.1. Sosialkonstruksjonisme

Epistemologi er filosofien om hva kunnskap er og hvordan den oppnås (Kvale og Brinkmann 2015, s. 69). Gjennom et sosialkonstruksjonistisk perspektiv finnes ikke objektiv kunnskap, som Gergen & Gergen (2015, s. 9) sier: "Alt, hvad vi regner for virkeligt, er socialt konstruerert. Eller, sagt mere dramatisk, intet er virkeligt, før folk er enige om, at det er det". Det vi betrakter som verden avhenger i stor grad av hvilken tilgang vi har, og vår tilgang avhenger av de sosiale relasjoner vi er del av (Gergen, 2010, s. 13). Det er sammen vi skaper våre verdener og gjennom å kommunisere med andre, konstruerer vi den verden vi lever i. Verden blir altså til det den er for oss i relasjoner (Gergen, 2010, s. 14).

Språket er alltid sosialt og del av en kultur. Hvordan vi bruker ord er innleiret i regelsett og felles konvensjoner innenfor kulturer. Gergen & Gergen (2015) viser til Wittgenstein som mener enhver kultur har ulike språkspill, med lokale regler. Språkspill er videre innfelt i



bredere handlingsmønstre som Wittgenstein kaller livsformer. Ord gir beskjed om hvilke handlinger andre skal utføre. Eksempelvis om vi snakker om en stol eller om en antikvitert, vil påvirke hvordan vi forholder oss til gjenstanden. Med andre ord handler dette om hvordan vi forholder oss til noe, om «hvilke briller vi har på» i relasjon til det gjeldende. Ordene holder forskjellige livsformer sammen og livsformene gir samtidig ordene betydning. Livsformene skaper grenser for vår verden i følge Gergen & Gergen (2015, s. 13). Gjennom sosialkonstruksjonistiske ideer betraktes teori som en orkestrering som bedømmes på dens potensielle bruk i den pågående kulturelle samtalen (Gergen & McNamee, 1999). Slik sett er virkeligheten en konstruksjon som etableres og opprettholdes i en språklig dialog mellom mennesker. Språket rapporterer virkelighet og skaper virkelighet (Torsteinsson, V.W. 2019, s. 33).

Mennesket har oppmerksomhet mot det som er mulig å forestille seg. Gjennom språket søker sosialkonstruksjonismen å vise at mennesket er delaktig i å skape sin virkelighet. Det vi ikke klarer å se for oss blir derfor ikke en stor del av virkeligheten. Videre søkes det å forstå hvordan bevissthet, våre spørsmål og ideer påvirker våre sosiale liv, og hvordan mening oppstår, utvikler seg og etablerer seg i ulike kulturer og tider. Måten vi skaper mening på er tids- og stedsspesifikke, hvor betydningen bestemte hendelser får, og måten vi forstår de på, vil variere fra situasjon til situasjon (Lock & Strong, 2014, s. 31 – 32).

Som individer er det komplekst å være deltaker i de mange ulike sosial kontekster som alle bidrar til hvordan vi forstår og skaper selvet. Gergen vektlegger hvordan sosiale og relasjonelle utfordringer knyttes til den individuelle oppfatningen av selvet, og hvordan vi forstår dette (gjengitt fra Lock og Strong, 2014, s. 385). Vi tilegner oss kulturell kompetanse ved hjelp av andre som har en større kulturell kompetanse (Lock & Strong, 2014, s. 164). Handlinger og meninger er derfor å forstå som kontekstuelle i forhold til relasjoner. Vi lærer inn kulturformer vi ennå ikke behersker, og tilegner oss ny kompetanse som er relevant for å bli bedre til å delta og fortsette utviklingen av oss selv, innenfor ulike sammenhenger.

Gergen (2010) tydeliggjør at språket alltid er sosialt og del av en kultur, på lik linje som enhver erindring eksisterer i kraft av det man har hatt felles med andre, språk, begivenheter og alt som former det samfunn individene er del av (s. 139). Gjennom å kommunisere med andre, konstruerer vi altså den verden vi lever i. Det er i relasjonene verden blir til det den er

for oss (Gergen, 2010, s. 14). Vår selvforståelse og vår virkelighetsforståelse skapes i språket mellom oss i det sosiale og kulturelle fellesskap. «Å avvise språket som en kamparena er uendelig arrogant. Å påstå at språk ikke er makt, er å utøve makt» (Uri, 2022, s. 52). Ordene vi er omgitt av påvirker holdningene og handlingene våre. Hvilke ord vi bruker er ikke likegyldig. Ord kan skade og reparere, konservere og fornye. I ord ligger både makt og avmakt. Uri snakker om gjennomslittige ord, - det er først når de er blitt synlige at vi kan forholde oss til dem. Verden former språket, men språket former også vårt bilde av verden. Språket er en effektiv konservator og læremester (Uri, 2022, s. 81-82).

Diskurser er sentralt. De er en bestemt måte vi snakker om og forstår verden på, og sørger for at vi kan forholde oss til verdens kompleksitet og mangfold. En tydeligere konstituering gjennom språk vises det til hos Davis & Harrè som mener hvem og hvordan vi er og hvordan vi oppfatter verden og oss selv, avhenger av omstendighetene og diskursene som er tilgjengelig i settingen vi befinner oss i. Ideer knyttet til tid og sted blir styrende for hvordan vi tenker og hva som er gyldig (gjengitt fra Øfsti, 2010, s. 18). Gjennom språklige uttrykk kommuniserer vi om verdier og livsoppfatninger. Vi snakker, føler og handler ut fra diskurser, som vi er en del av og ofte tar for gitt (Jensen & Ulleberg, 2011, Øfsti, 2010). Foucault hevder at samfunnet rommer et repertoar av dominerende narrativer som former vår tenking, erfaring og selvrefleksjon i interaksjon med andre. De har et hierarki hvor noen henvises mer til periferien enn andre (White & Epston, 1990, s. 27) og hvor all kunnskap er bestemt av maktrelasjoner (Thomassen, 2006, s. 185). Ved å få øye på tatt-for-gitt- heter kan vi problematisere rådende diskurser. Jo tettere vi er på tatt-for-gitt- sannheter, jo tydeligere er den diskursive makten, og dermed også vanskeligere å utfordre (Øfsti, 2010, Feyring & Øfsti, 2023, s. 57). Makt er noe som utøves, ikke noe noen har (Thomassen, 2006, s. 188).

Diskurser kan både undertrykke og frigjøre. Som sosionom og ansatt i barnevernstjenesten og student i familieterapi er jeg i kraft av mine roller i et relasjonelt landskap av språk, kultur og makt, hvor dette også hele tiden er del av meg i den profesjonelle yrkesutførelsen. For å forstå mer av de kulturelle diskursene jeg er del av i en profesjonell sammenheng, er det også nyttig å ta et blikk til forskning på organisasjonslære. I organisasjoner som jobber med komplekse fagområder er psykologisk trygghet en viktig faktor for å gjøre sin stemme hørt, for deltakelse i teamarbeid og samarbeid. Innenfor organisasjonspsykologi beskrives

forventninger til å være en blanding av både fornuft og følelser (Kolb et al, 1986) hvor individets forventninger til organisasjonen og organisasjonens forventninger til individet er i en stadig revurdering. Informasjon og forhandling, forventninger, klare roller, forpliktelser og stabilitet er faktorer i et dynamisk forhold (Kolb et al. 1986, s. 31). Som kontaktperson i barneverntjenesten er jeg del av komplekse fagområder som også innvirker på meg i den profesjonelle yrkesutøvelse. Jeg klarer ikke fjerne meg fra den institusjonelle eller kontekstuelle makten, men kanskje bevissthet og åpenhet kan bidra til nye perspektiver og gi nye muligheter for det interpersonelle profesjonelle møtet.

### 2.1.2 Minner, fortellinger og narrativer

Narrativer er historiefortelling og betydningsfulle for hvordan mennesker tenker om seg og sitt liv. Historiefortelling har til alle tider og i alle kulturer vært sentralt. Vår historie preges av overleveringstradisjoner (Jensen & Ulleberg, 2011, s.239). Bruner (1990, s. 34) snakker om folkelig tale, som noe som gjenspeiler våre tankeformer, en felles folkepsykologi som fører til at vi som samfunn eksisterer. Vi har med oss folkelige måter å se verden på som bæres i bevisstheten i form av fortellinger. Bruner (1990) mener videre at det er på bakgrunn av slike mentale fortellinger vi organiserer og videre erfarer og regulerer våre følelser. På grunn av vår narrative viten forstår vi hvilke følelser som er passende i en gitt situasjon, og hvilke som ikke er det. Det er selve formen på våre liv, det grove og stadig skiftende utkast til den selvbiografi som vi går med i hodet, som kun er forståelig for oss selv og for andre gjennom våre kulturelle fortolkningssystemer (Bruner, 1990, s. 34). Muncey tydeliggjør minner som rekonstruksjoner av opplevelser fra fortiden, som igjen bidrar til historiene vi forteller om oss selv. Minner er verken statiske eller fullstendige, men gir tilgang til virkeligheten slik den oppleves her og nå, og fremstår som narrative sannheter i form av hvordan de huskes av de som relaterer seg til dem (gjengitt fra Grasaasen, 2022, s. 6). I denne sammenhengen er det også relevant å snakke om de ulike historier som menneskelig erfaring kan forstås i lys av. Muncey kaller disse metanarrativer, de kulturelle forståelser som legger føringer for hvilke historier som løftes frem og hvilke som skjules i mørke (Karlsson, et al., 2021, s. 28, Grasaasen, 2022, s. 6). Gjennom ulike teoretiske og filosofiske perspektiver kan disse subjektive erfaringer løftes, nyanseres og forstås gjennom nye briller (Karlsson et al., 2021, s. 28).

Som vi her har sett struktureres erfaringene våre gjennom historier vi har tilgjengelig for oss, historier som er del av den kulturelle kontekst som gir rammer for våre grenser av hvordan virkelighet konstrueres. Gjennom autoetnografisk tilnærming vil jeg hente frem minner av erfaringer og se disse på nytt i lys av kulturelle kontekster og forståelser. Slik som jeg i prosessen med oppdagelser i denne oppgaven skaper nye konstruksjoner i min virkelighetsverden, vil kanskje du som leser også kunne skape nye konstruksjoner i din. Min opplevelse og forståelse av meg selv og min identitet er ikke å forstå som en utelukkende indre prosess eller egenskaper i meg, men i relasjon til omverdenen. Gjennom tilgang til språk og kultur, oppstår mine ideer om meg og mine egenskaper. Selvet betraktes som relasjonelt og bevegelig, og mine verdier og narrativer er gjennomsyret av andres stemmer, fortellinger og diskurser gjennom samfunnet og kulturen jeg er del av (Gergen, 2009).

## Del 2. Terapeutiske ideer

### 2.2.1 Samarbeidsorientert dialogisk tilnærming

Den dialogiske tilnærmingen har sitt ståsted innenfor en sosialkonstruksjonistisk forståelsesramme. Narrativ, diskursiv og dialogisk teori er sentralt innenfor samarbeidsorientert og dialogisk tilnærming. Et sentralt begrep er «ikke-vitende» posisjon, som omhandler hvordan jeg som hjelper skal ha en bevisst holdning til egen kunnskap, og samtidig gjøre meg tilgjengelig for å bli informert av den andre (Anderson, 2003).

Ingen kan vite hvordan det er å være meg. Vi er alle unike. Å være ikke-vitende handler om at vi aldri kan vite noe sikkert om det som fortelles, om hvordan dette oppleves for akkurat den vi snakker med (Bagge, 2007). Anderson (2003) kaller å være ikke-vitende en filosofisk holdning, en måte å være på i verden overfor alle medmennesker. Hun tydeliggjør at både terapeut og den andre er eksperter som bringer inn noe spesielt. Slik hun ser det skjer det en sammensmelting av begges ekspertise i dialogen, i samskapingen. Terapeuten er ekspert på å engasjere seg i denne prosessen og etablere dialog med den andre, og den andre er alltid ekspert på sine livserfaringer. Jeg-fortellingen til den andre er det sentrale. Som profesjonell hjelper må jeg være bevisst mine forforståelser og stille meg åpen for det ufortalte. Begrepet «ikke-vitende posisjon» har vært mye debattert siste tiden i fagfeltet i Norge. Uten å begi meg ut i debatten, oppfatter jeg at noe av det som problematiseres handler om den

profesjonelles maktskepsis, og om hvorvidt ethvert profesjonelt møte krever en stillingstaken til menneskemøte som hendelser situert i en «vev av maktstrukturer». Begrepet rommer innsikt om at alt vi gjør som terapeuter, har virkninger, og både det å vite og det å ikke vite kan være aktive handlinger som kan hegne om tvil og mangfold (Vedeler, et al., 2023, s. 74). I dialogiske samtaler betraktes sannheter med et både/og perspektiv, og samtalen blir et språklig fenomen hvor betydningen blir til underveis. Den forvandlende natur stammer fra samtalens dialogiske natur, og dens evne til å sette sammen begivenheter i våre liv på en ny og annerledes måte (Anderson, 2003 s. 148). Shotter beskriver hvordan dialogiske samtaler handler om terapeutens evne til å skape og opprettholde dialogiske rom hvor både terapeut og klient risikerer å forandre seg (gjengitt fra Anderson, 2003, s. 149-152). Taptiklis (2015) sier om reflekterende samtalers potensiale: “ I de mest flytende øyeblikk i vår kontakt med andre kan vi finne skatter av menneskelige muligheter som ingen enda har søkt og i disse muligheter ligger en skjult verden av menneskelig nyorientering og forbedring” (s. 195). Gjennom å lytte innover og utover med åpenhet, finnes potensiale, det som ikke ennå er tenkt eller forstått. I dialog med involverte stemmer kan historier utvides, skape ny mening og bli til noe felles. Dette gjelder for meg i møte med mitt materiale og i prosessen med den autoetnografiske skrivingen, og med deg som leser. Betydningen blir til underveis og vi risikerer forandring.

### 2.2.2 Resonans

Innenfor familierapifeltet løftet Jensen opp begrepet resonans og utarbeidet resonanskartet som brukes til å finne et mer reflektert og nyansert språk i forståelsen av hvordan personlige og private erfaringer i eget liv påvirker terapeutisk praksis. Han stiller spørsmål om hva det er i møte med andre som vekker gjenklang i oss som profesjonelle, og hvordan det utspiller seg. Hvem vi er som person, familiebakgrunnen vår, verdier vi har vokst opp med og erfaringer vi har gjort oss, påvirker vår utøvelse av yrket. Resonansen påvirker hva vi velger å legge vekt på i forhold til de vi møter, og vi bruker begrepet for å gi mening til «den sirkularitet som kan vise seg i samspillet og gjenkjennelsen mellom den profesjonelles personlige og private erfaringer, og de utfordringer eller historier brukerne representerer» (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 308). Begrepet hjelper til å forstå det sirkulære i det som oppstår, og ser det både som et potensiale og en vanskelighet i terapeutisk arbeid (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 81-82, 90). Selvavsløring/bevissthet og makt er viktige temaer innenfor

ressonansbegrepet. Innspillene i det sirkulære samspillet kan bidra til å be feste og låse, eller det kan gi ny retning og nye muligheter (Jensen & Ulleberg, 2011, s.26).

### 2.2.3 Selvrefleksivitet og indre dialog

Selvrefleksivitet handler om å kunne stille seg utenfor, det vil si avgrense og betrakte seg selv. Selvavgrensning henger tett sammen med selvrefleksivitet, og viser til individets evne til å sortere og skille mellom egne og andres opplevelser. Dette betyr at det som er avgrenset kan jeg ha et forhold til. Evne til å se hvordan en selv oppfattes er uvurderlig i alle relasjoner, men særlig innenfor terapi (Schibbye, 2009, s. 84). Anderson (2003) bruker ordet selviakttagelse om å kunne snakke med seg selv på en dialogisk måte, for en kontinuerlig refleksjon og sjekk av våre fortolkninger av det som er sagt, det som ennå ikke er sagt, eller som har vist seg i handling. Hun fremhever dette som sentralt for forståelse av kontekst. Selvrefleksivitet handler også om evne til å manøvrere i samtalens polyfoni for å revidere egen oppfattelse og forståelse, og for å kunne oppgi tradisjonelle og dominerende narrativer (Anderson, 2003, s. 313, de Flon & Eliassen, 2019, s. 97). Skal jeg forstå andre, må jeg være klar over hva jeg selv har forstått. Sentralt står det å reflektere over egne holdninger, tro og forståelse som ofte kommer til uttrykk som analoge signaler. Ved bevissthet og refleksjon kan vi gradvis forlate en vurderende holdning, og gjennom åpen nysgjerrighet ta del i nyanser som kan gi kraft (Jensen, 2009, s. 66). Gjennom selvrefleksivitet kan vi bringe bevissthet inn i samspillet ved å reflektere over egne intervensjoner. Det er viktig hvordan man spør og undres og kjenne etter følelsesmessige opplevelser i møtet. For å få til gode refleksjoner trenger vi å lytte åpent til det som uttrykkes. Andersen (2005) sitt arbeid med reflekterende prosesser gir oppmerksomhet til den indre dialogen som fenomen, en indre prosess som kan betraktes som en sirkel, med sansing, viten og handling som henger sammen og påvirker hverandre gjensidig. Den sørger for at integritet bevares. Når to mennesker møtes i en dialog, kan vi si det foregår to indre dialoger og en ytre (s. 34-35). Den indre dialogen ses på som en samtale med terapeutens selv, som en forberedelse for valg av ytre responser i rollen som profesjonell (Rober, 1999, s. 4).

### Del 3. Emosjoner og følelser

Å tenke systemisk vil si å tenke i helheter, relasjoner og sammenhenger. Vi søker ikke etter en sann eller riktig historie, men tar del i historiens mange fasetter og nyanser (Jensen og Ulleberg, 2011, s. 266). Sosialkonstruksjonistiske ideer gjør ikke krav på en sikker sannhet,

men stiller spørsmål ved om hva som skjer med våre liv når vi beveger oss inn i en slik form for forståelse (Gergen & Gergen, 2015, s. 17). Dette vil også være sentralt i vår forståelse av følelser som jeg vil se nærmere på i det videre.

### 2.3.1 Hva er følelser

Emosjoner kan beskrives som «en samordning av opplevelsesmessige, uttryksmessige og fysiologiske/nevrologiske komponenter med ulik varighet» (Vikan, 2014, s. 17). Så hva betyr dette? Begrepene emosjoner og følelser brukes i dagligtale om hverandre (Vikan, 2014, s. 17), noe jeg også vil gjøre videre. Det er ikke lett å kategorisere følelser ettersom de flyter over i hverandre i det virkelige livet og har en dyp sammenheng (Bertrando, 2015, s. 42). Mer sentralt i denne oppgaven, og slik jeg ser det i en profesjonell kontekst og i livet, vil det være ulike måter å forholde seg til følelser på.

### 2.3.2 Følelser og diskurser

Fredman (2004) skriver om følelser som en *autonom diskurs*. Følelser er noe som skjer inni individet, og som kan slippes ut til omverdenen så de blir synlige. Følelsene blir som karakteristikk og merkelapper (Fredman, 2004, s. 100). Det er en alminnelig kulturell antakelse at terapi bør utforske følelser. Psykodynamiske ideer om at følelsene er sentrale, og behovet for å få tilgang til og forløse ubevisste følelsesmessige konflikter, er blitt et slags kjennetegn i vestlig kultur (Dallos & Draper, 2007, s. 156). Det er en motsetning mellom følelser og rasjonalitet, og på de fleste områder anses det som nødvendig å romme og kontrollere følelser for å kunne arbeide rasjonelt. Atskillelsen mellom følelser og rasjonalitet kan forstås som kulturskapt. Bateson tydeliggjorde at forsøket på å separere intellektet fra emosjoner, er som å separere utsiden fra innsiden, som å skille kropp og sjel (referert fra Bertrando, 2015, s. 138). Maskuline verdier i vestlig samfunn, som rasjonalitet, kjølighet og kontroll står i motsetning til antatt mindre verdsatte feminine trekk som impulsivitet, mangel på kontroll og sårbarhet. En rød tråd om emosjonalitet knytter seg til ideen om at følelser er en biologisk indre tilstand, som mennesket må bringe under kontroll. Dersom følelsene ikke uttrykkes, stiger trykket, og som vann bak en demning kan den bryte sammen. Dette er et biologiske premiss hvor oppmerksomheten ledes bort fra at å vise frem følelser kan være sosialt og kulturelt formet. Felles kulturelle diskurser kan definere indre tilstander, betydninger vi tillegger dem og handlemåter som er legitime (Dallos & Draper, 2007, s. 172).

*En relasjonell diskurs* derimot forstås som noe som skapes mellom oss, der følelser er noe vi gjør mer enn vi har (Fredman, 2004, s. 14). Emosjoner forstås som mer enn individuelle opplevelser, og utgjør forbindelseslinjer mellom mennesker (Vikan, 2014, s. 75). En systemisk forståelse av følelser som relasjonelle, er evnen til å skifte mellom de ulike perspektivene av det indre og ytre. I følge Bateson kan vi se følelser som budskap som kommuniserer informasjon om relasjon mer enn om innhold (gjengitt fra Bertrando 2015, s. 6). Bertrando (2015, s. 58) snakker om følelser som en umiddelbar hypotese som kan gi viktig informasjon om relasjonen vi står i og hvordan vi opplever den. Gjennom en relasjonell forståelse kan vi rekonstruere alt vi regner for personlig. Vi kan være avskåret rent kroppslig, men handlinger henger nøye sammen med hvordan vi befinner oss i forhold til noe. Uten en historie om relasjoner er det veldig lite som kan kalles «en privat verden» (Gergen & Gergen, 2015, s. 31).

Det normative kan forstås som det som er vanlig, passende, noe vi skal følge. Normen gir kraft til å foreskrive hvordan medlemmer av samfunn bør oppføre seg, omtrent som instruksjoner for roller i et skuespill (Vikan, 2014, s. 120). Diskurser om tilhørighet og normalitet er med på å skape problemer mellom mennesker, fordi vi forholder oss til virkelighetsbeskrivelsene som gjerne er implisitt, taus kunnskap. Det blir vanskelig å slippe til alternative ideer om vi glemmer hvordan virkelighetsbildene vi bruker, er konstruksjoner vi har lært å ta for gitt (Øfsti 2010, s. 19). De emosjonelle reglene fungerer som sosiale tekster. En kan bli «bedømt», som for eksempel innsiktsfull, tillitsvekkende, impulsiv, egoistisk eller hensynsløs. Dette gir motivasjon til å påvirke emosjoner slik at de samsvarer med normer for når, hvor og hvordan emosjoner skal oppleves og uttrykkes (Vikan, 2014, s. 121). Behovet for å bli møtt på følelser knyttet til eksempelvis sorg, skyld, skam og maktesløshet kan dermed skyves til side i en kulturell diskurs om å holde tilbake visse følelsesuttrykk, eksempelvis ved å «ta seg sammen».

### 2.3.3 Prerefleksiv forståelse – den kroppslige erfaringen

Grelland (2020) mener at følelsene forholder seg til verdens realiteter, de danner en reell følelsesverden. Nussbaum forstår følelser som en slags verdiladet syn på verden, og som en viktig måte å erkjenne og forstå verden på (gjengitt fra Brinkman, 2022, s. 21). Grelland (2020) har en fenomenologisk tilnærming, og legger som Nussbaum vekt på følelsene som et



uttrykk for verdier. Følelser er prerefleksive og refleksive: prerefleksivt som den umiddelbare opplevelsen, og refleksivt gjennom bevisstheten om å ha en følelse. Når bevisstheten er tilgjengelig er vi i stand til å reflektere og planlegge. Da kan vi knytte de kroppslige opplevelsene til hendelser, forventninger og vår historie. Slik er fortolkningen igjen viktig for hva slags følelse som igjen utløses. En emosjonell opplevelse kan derfor fort skape en opplevelse av at noe er «sant». (Grelland, 2020, s. 20 og 21). Dette bestyrkes av at en emosjonell opplevelse sjelden settes i gang med vilje og kan gi inntrykk av å avdekke noe «i virkeligheten». Dette øker med intensiteten i opplevelsen. Sterke opplevelser kan eksempelvis gi inntrykk av «avsløringer» eller «åpenbaringer» (Vikan, 2014, s. 65). Når vi føler, forholder vi oss til verden slik vi tror den er, som vi oppfatter eller tolker den. Slik sett kan følelser være feilplassert. Følelsene er derfor ikke en indikasjon på sannhet eller virkelighet, men er sanne uttrykk for mitt forhold til det følelsen er rettet mot (reelt eller fiktivt, sant eller usant). Følelser sier derfor noe sant om personen som opplever følelsen (Grelland, 2020, s. 20 og 21).

Kroppspråk er tegn som hører til den indre dialogen, hvor kroppen fornemmer situasjonen først. Dette var tanker introdusert fra Merleau-Ponty, som var særlig opptatt av kroppens fenomenologi (Andersen, 2005, s. 167, Lock & Strong, 2014, s. 80). Merleau-Ponty identifiserer subjektet som det erfarende selv med den kroppslige organisme og beskriver kroppen som bevissthetens grunnfjell. Uten kroppen og sansene våre, har vi heller ikke smak, ord eller lyd. Et av hans prosjekt var å gjeninnsette kroppen som kroppssubjekt uten dualiteten mellom kropp og sinn (Lock & Strong, 2014, s. 82).

#### 2.3.4 Negative og positive, tause og dominante følelser

Selv om følelser er sammensatte og vanskelig å differensiere, kan det være nyttig å gjøre en grov inndeling. Vikan (2014) deler emosjoner inn i positive og negative. Positive emosjoner kan være glede, interesse og overraskelse. De medfører gjerne utvidelse, det vil si at en i sin oppmerksomhet, tenkemåte og væremåte er åpen for stadig nye perspektiver og muligheter. Glede fører til skapende væremåte og interesse, stolthet fører til å dele sin fremgang. Positive emosjoner er koblet med åpne, fleksible og kreative tenkemåter (Vikan, 2014, s. 47). Negative emosjoner kan være tristhet, sinne, avsky, forakt, skam og skyld. Ved negative emosjoner kan vi ha en tendens til å unngå eller avslutte ubehaget emosjonene

vanligvis innebærer. Relatert til forskning er det mer fokus på negative emosjoner fordi de fremstår som problemer både for den enkelte og samfunnet (Vikan, 2014, s. 51).

Bertrando (2015) skiller mellom dominante og tause emosjoner. Dominante emosjoner er følelser som dominerer situasjonen, og slik sett gjerne kommer til syne. De tause emosjonene er derimot verken uttalt eller bevisst. Dominerende emosjoner kan ha positive eller negative «fortegn». De kan være nøkkel inn til følelsessystemet, og tause følelser kan beskrive en viktig blindsoner. Alle typer følelser vil kunne være nyttig å arbeide med i terapi, både for klient og terapeut selv (Bertrando, 2015, s. 42- 43). Å sette søkelyset på hvilke emosjoner som er i interaksjon, og hvilke som er skjulte for meg og den andre, vil kunne fremme forståelse og videre utforskning og dialog i meg selv og med den andre.

#### 2.3.5 Medfølelse og empati

Medfølelse er en verdifull menneskelig evne. Andre mennesker spiller fra første stund en rolle for hvordan vi ser og forholder oss til andre og oss selv. Gjennom en relasjonell forståelse ser vi oss selv gjennom andres blikk, og som Farstad (2017) beskriver fremstår vi som sårbare individer som påvirkes av hvordan vi oppfatter oss selv i andres øyne (Farstad, 2017, s.36). Grelland (2020, s. 159) viser til Stein, som sier at vi deltar vikarierende i andres følelser. Slik Grelland ser det, er også medfølelse spontan (prerefleksiv). Vi kan både avstenge oss fra medfølelse, og vi kan beslutte oss for å åpne oss og gi den plass.

Ifølge Bertrando (2015, s. 142-143) er det ikke empati dersom jeg overveldes av den andres følelser, eller hva jeg tror den andre føler. Han viser til Bahktin sine ideer om hvordan dialogen er evnen til å tre inn i den andres verden, for så å komme tilbake til sin egen verden. Først da kan vi bringe inn en forskjell. Om det å returnere til meg selv ikke hadde forekommet, ville erfaringen av den andres lidelse resulterte i en «infeksjon», og ingenting annet. Kjærlighet er verken medfølelse eller omsorg, men fører ofte til omsorg. I den andres kjærlighet møter jeg noe mer enn den andres blikk i et jeg-du møte, hvor jeg erfarer meg selv *fastholdt som subjekt*. Kjærlighetens vesen er ikke bundet til grupper og spesielle fellesskap. Hvis kjærlighet tillates, er den overfor hvem som helst når som helst. Men denne blir gjerne oversett eller avvist som å bruke for «store ord» (Grelland, 2020, s. 185).

### 2.3.6 Skam

Farstad (2016) beskriver skam som et mangfoldig begrep som virker på tilværelsen vår, både på smertefulle og ivaretagende måter. Skam oppstår i relasjon og leges i relasjon. Det er mange understrømmer av skam og skamproduksjon, og hun mener fenomenet har vært underkommunisert og tabubelagt i den vestlige kultur. Skyld har hatt forrang og sendt skammen i følelsenes skammekrok (Farstad, 2016, s. 157). Skammens språkløshet har kulturelle røtter som henger sammen med og påvirkes gjensidig av vitenskap, kirke og kultur. Slik kan vi se skammen som del i det diskursive landskap, med normer som er ubevisst, uskrevne og virker «skamfremmende». Skammen har dynamikker og konsekvenser for relasjoner mellom mennesker generelt, og mellom hjelpere og hjelpesøkende spesielt. Fra et diskursivt perspektiv kan den forstås som noe som påføres. Dersom skammen er noe vi går utenom, fordi vi ikke kjenner eller gjenkjenner den, risikerer vi å ikke kunne hjelpe godt nok, eller å påføre ytterligere skam (Farstad, 2016, s. 19 og 20). Utfra egne skamerfaringer kan vi nærme oss en helhetlig forståelse gjennom gjenkjennelse, innlevelse og assosiering. Farstad (2016, s. 27) mener skamfølelsen forholder seg til den andres kritiske og fordømmende blikk som kan oppstå i relasjon i nåtid eller som blikk som hentes frem fra fortiden.

### 2.3.7 Følelser som intensjonelle og responsive

Følelser kan knyttes opp mot intensjoner (Grelland, 2020, s.17, Vikan 2014, s. 19 og Brinkman, 2022, s. 11). Vikan (2014) hevder at den tydeligste årsak til emosjoner er ytre stimuli, hvor vi oppfatter noe før vi føler noe (s. 19). Siden følelsen er intensjonal er den ofte preget av manglende selvbevissthet; det er kort vei til bedømming av det du føler som noe som *er*, enn å se det som en opplevelse av noe (Vikan 2014, s. 63). Brinkman (2022) forstår følelser som responsive. De forteller oss noe om *hvordan* noe skjer, som en respons til noe. Gjennom en menneskelig sosialisering får vi som barn en følelse av hva som er adekvat i ulike situasjoner, eksempelvis å vise taknemlighet når du får en gave, med fokus på givers intensjoner. Slik involveres følelsene i et slags verdiladet syn på verden (Brinkman, 2022, s. 11).

I følge Grelland (2020) innebærer det å føle flertydighet. Følelser handler alltid om noe, samtidig som det er et uttrykk for meg selv og hvordan jeg forholder meg til dette. Når vi fortolker en følelsesmessig opplevelse innebærer det oversettelse, fra kroppslig erfaring til

ordsetting, og det vil alltid kunne skje en meningsforskyvning eller unøyaktig fortolkning fordi det ligger i språkets natur at noe av erfaringens fylde går tapt. Når jeg spontant tolker verden kunne jeg også tolket på en annen måte. Følelser uttrykker hvordan vi forholder oss til det vi står overfor, i virkelighet og fantasi, erindring og tanker. Det er uttrykk for verdsett som vi ofte ikke er oss selv bevisst eller vedkjenner (s. 31).

## 3 Metode

I dette kapitlet vil jeg presentere vitenskapsteoretisk ståsted, og gjøre rede for autoetnografi som metode. Videre vil jeg beskrive analyseprosessen med de ulike fasene. Avslutningsvis i kapitlet reflekterer jeg over forskningsetiske overveielser og mulige svakheter ved studien.

### 3.1 Vitenskapsteoretisk ståsted

Det vitenskapsteoretiske ståsted i denne oppgaven er forankret i sosialkonstruksjonismen (som beskrevet i kapittel 2). Sosialkonstruksjonismen oppstår i relasjon, og det er i språket gjennom sosial interaksjon vi kan gi mening til det vi opplever. Sosialkonstruksjonismen forstår virkeligheten som sosialt konstruert og utviklet gjennom språk og kultur, dermed også vitenskap og kunnskapsproduksjon (Gergen & Gergen, 2005). Kvalitative metoder bygger på teori om menneskelig erfaring og fortolkning, og knyttes til vitenskapssyn inspirert av postmodernismen (Thagaard, 2018). Kunnskap forstås gjennom fortolkning av fenomener, som historiske, kulturelle og sosiale betingelser som stadig er i endring (Thomassen, 2006, s. 95-96, s. 106). Kvalitativ metode bør ses i sammenheng med kvalitativ orientering, hvor «..prosesser og fenomener i verden beskrives før det kan utvikles teorier om dem, forstås før de kan forklares, og ses som konkrete kvaliteter før de kan behandles som abstrakte kvantiteter» (Kvale & Brinkman, 2015, s. 30). Teorier søker å forklare eller gi en forståelse av sammenhenger mellom fenomener. Vitenskap er systematisk utforsking av virkeligheten og er hva vitenskapssamfunnet vårt velger å kalle vitenskap (Thomassen, 2006). Jeg ønsker dybdekunnskap, og å utforske meningsinnhold på bakgrunn av egne subjektive erfaringer. I narrativ forståelse er utgangspunktet at vi forstår oss selv gjennom historier vi har tilgjengelig. Vesentlige deler av menneskers liv og opplevelse er noe som fortelles, og disse må uttrykkes som narrativer om man skal få tak i deres vesentlige trekk (Kvale og Brinkman, 2015, s. 337).

### 3.2 Fenomenologi og hermeneutikk

#### 3.2.1 Fenomenologi

Fenomenologi søker å oppnå en forståelse av den dypere mening i enkeltpersoners erfaringer. Oppmerksomheten rettes mot fenomenverden slik de personer vi studerer

opplever den, og i denne studien blir dette å se på mine egne opplevelser, erfaringer og minner. Jeg må da som forsker rette oppmerksomhet mot det som tas for gitt (Johannesen et al., 2015; Thomassen, 2006). Johannesen et al. (2015) viser til at fenomenologi er sentralt for å snevre det inn til den opplevde betydningen av informantens livsverden. «Livsverden er verden slik vi møter den i dagliglivet, og slik den fremtrer i den umiddelbare og middelbare opplevelse, uavhengig av og forut for alle forklaringer» (s. 45).

Evidens kan fort fremstå som sann kunnskap, i termer som forskning viser, eller kunnskap er evidensbasert. Dette kan gjøre at denne form for kunnskap fremstår mer som sann og gyldig, enn den som er praktisk eller erfaringsbasert. Gjennom førstepersonserfaringer kan evidensbegrepet holdes bredt, og gjennom en fenomenologisk forståelse ses som «noe som viser seg» for meg, deg eller en annen (Karlsson et al, 2021, s. 38).

### 3.2.2 Hermeneutikk

Menneskets verden er en meningsverden som må fortolkes. Hermeneutikken synliggjør at all forståelse har fortolkning som forutsetning (Snevarr, 2017, s. 203). Fortolkeren og det som fortolkes betinger hverandre gjensidig, og forandrer hverandre. Gadamer tydeliggjør hvordan hermeneutikk kommer før alle metoder i vitenskap. Fordommer og førforståelse står sentralt. Førforståelse er ikke hindringer, men positive forutsetninger for forståelse. Den hermeneutiske sirkel gir en beskrivelse av hvordan vi trenger den for å komme i gang, men i sirkelbevegelsen kommer vi inn i en prosess hvor vi i stadig større grad kan bedømme våre fordommer, og sjalte ut det som ikke er på sin plass og er det som forhindrer forståelsen (Krogh, 2009). Hermeneutikken fremhever betydningen av å fortolke handlinger gjennom å utforske et dypere meningsinnhold enn det umiddelbart innlysende (Thagaard, 2013, s. 41). Forventningshorisonten er referanserammen som ikke er oss bevisst, men som strukturerer hva vi ser og styrer vår oppmerksomhet mot (Thomassen, 2006, s. 79). Fenomener kan tolkes på flere nivåer, og mening kan bare forstås i lys av den sammenheng vi studerer og som vi er del av (Thagaard, 2013, s. 41-43).

Jeg ønsker å se nærmere på hvordan jeg er en del av kultur(er), og ønsker en bevegelig skriveprosess hvor jeg vil være i dialog med materiale og se mitt bidrag som noe uferdig og noe som er i en stadig i bevegelse. Som i livet. I våre møter med det skrevne ord, eller andre

mennesker, tar vi med oss tidligere erfaringer og oppfatninger av verden. Dette utgjør grunnlaget for hvordan vi oppfatter det eller den vi møter, for hvordan vi så utvikler ny kunnskap, og hvordan vi videre utvikler oss selv. Nye forståelser gjør også at vi tolker og forstår tidligere erfaringer litt annerledes. Verden er kompleks og foranderlig, og som mennesker er vi både mangfoldig og uferdig (Karlsson et al, 2021, s. 24). Vi er alltid innenfor en horisont, hvor forståelse har sine forutsetninger. Samtidig er det ikke fastlåst og fanget. Med nye momenter som dukker opp kan vi derfor erfare horisontsammensmelting (Krogh, 2009).

### 3.3 Autoetnografi som metode

Ved å bruke autoetnografi som metode har jeg fått en unik mulighet til å se nærmere på min egen historie og på denne måten også granske og utfordre de virkelighetene jeg inngår i. Den autoetnografiske tilnærmingen kan sies å være del av den bekjennende historien, hvor forskeren reflekterer over og refleksivt fokuserer på egne opplevelser i en gitt kulturell situasjon (Kvale & Brinkman, 2017, s. 311). *Auto* handler om introspeksjon og observasjon av den skrivende og vedkommendes refleksjoner, tanker og følelser. *Etno* innebærer at blikket rettes ut, mot det kulturelle i kontekster og praksiser. *Grafi* er fremskrivingen, den systematiske undersøkelsen av fortellinger, erfaringer og observasjoner som fører til personlig innsikt og vitenskapelig kunnskap (Karlsson et al, 2021, s. 15). Autoetnografi er derfor en undersøkelse av forandringer i en selv som kan relateres i større sosiale, politiske og kulturelle hendelser. Det er jeget som erfarer noe, det subjektive, og dette er utgangspunktet for kunnskapsutviklingen (Karlsson et al, 2021, s. 12). Det er derfor både en forskningsmetode og skrivemåte som åpner for evokative beskrivelser innenfra (Olson, 2015). Olson kobler autoetnografisk tekst til Open Dialogue (OD), og vektlegger begrepet polyfoni, et mangfold av ytre og indre stemmer som stimulerer refleksive og personlige responser. Disse stemmene kan komme fra ulike kilder (eksempel fysisk eller imaginært bilde) og utgjør personens responser på egne inntrykk og andres uttrykk. Målet er å skape en tekst som representerer en dialogisk tilnærming til kulturen, og som fremstiller mer enn egne erfaringer (Seikkula, 2008).

Autoetnografisk forskning vil alltid være fortolkning, hvor definisjonen om hva som er sant avhenger av hvilket perspektiv en ser det fra både språklig, dialogisk og diskursivt (Ellis et al,

2011, s. 1-11). Virkeligheten både beskrives og skapes. I følge Law må metode derfor alltid forstås som politisk (Karlsson et al, 2021, s. 26). Mer enn å se på hva autoetnografi er, handler det om å se på hva den gjør (Karlsson et al, 2021, s. 27). Den subjektive fortellingen forstås som et uttrykk for kulturen den er del av. Når jeg skriver om min egen opplevelse, forstås denne også som et resultat av det samfunnet jeg er del av. Kultur flyter gjennom oss, og gjenspeiles i våre narrativer, våre indre stemmer og diskurser. På samme måte kan profesjonelles deling bidra til utvikling av egne og andres narrativer så disse kan forstås på nytt. Jeg vil dykke inn i mine erfaringer med et innenfra-perspektiv. Hensikten er ikke å dyrke eget ståsted, men være et omdreiningspunkt for min egen refleksive virksomhet (McGuirk & Halås, 2021, s. 9). Jeg får på et vis et stopp-punkt i mitt eget liv (Anderson & Glass- Coffin, 2013). Min selvforståelse og virkelighetsopplevelse skapes i språket i det sosiale og kulturelle livet. Som forsker vil jeg på samme vis være i kontinuerlig dialog med informantene (meg selv) og datamaterialet. Kunnskap ses ikke som evig, men påvirkes av den kontekst det oppstår og anvendes i. Mine autoetnografiske tekster vil være en prosess for å gjenkalle minner. Hendelser, handlinger og fenomener påvirkes av fortolkninger og konstruksjoner når minnene gjenerindres (Thomassen, 2006, s. 178). «Som askeladden plukker jeg opp akkurat det jeg trenger langs min vei, og bygger et samsvar mellom min historie om meg selv og de erfaringer jeg gjør i tilværelsen. Jeg blir min historie» (Hårtveit & Jensen, 2003, s. 180). Ny innsikt og kunnskap vil kunne vokse frem ved å utfordre min egen forståelse og egne sannheter (Thomassen, 2006, s. 179). Gjennom analysen vil det skapes en ny fortelling, en fortolket forskerfortelling (McGuirk & Halås, 2021, s. 9) og i skriveprosessen er målet å romme en implisitt kunnskap som kan komme tilsyne gjennom undring og undersøkelse og skape sammenhenger ved å gjøre det uklare klarere, det tause satt ord på og det skjulte synlig (McGuirk & Halås, 2021, s. 10).

Minnene og frie assosiasjoner vil være sentralt for å få tilgang til egne historier. Hvordan jeg selv opplever kulturen jeg er del av, og hvordan historier fra eget levd liv former hvem jeg er i dag som profesjonell vil være utgangspunktet for skrivingen. Autoetnografi omtales som organisk, med en forståelse av kunnskap som noe som skapes i relasjon til sosiale prosesser og kontekster. Ved å bruke denne metoden vil jeg fremfor å presentere andre, først og fremst ta utgangspunkt i mine erfaringer. Gjennom å bruke personlige narrativer har jeg tilgang på et rikt datamateriale som enkelt kan nås (Mendez, 2013, s. 82), og tilgang på



erfaringer som en utenforstående forsker ikke nødvendigvis får tilgang til i form av at de med en utenforstående kan oppleves for sensitive eller intime til å deles (Karlsson et al, 2021, s. 29).

Om forståelse av kunnskapsutvikling sier Art Bochner (2020, s. 84) «autoethnography is not only a research methodology, but also a way of life. The authoethnographic way of life originates in doubts and uncertainty. To be alive is to be uncertain». Å være i tvil og være usikker, handler for meg om måter å være på i verden og forholde seg til kunnskap på. Et mål med autoetnografi som metode er å løfte frem og belyse små og alternative historier. Metoden representerer inngang til erfaringer andre metoder ikke kan få tilgang til, og gjør at den slik sett kan bidra til unik kunnskapsutvikling (Anderson & Glass- Coffin, 2013). Villje (Karlsson et al, 2021) viser til behovet for å synliggjøre praksisrelevans i teori, gjennom levende fortellinger og refleksivitet (s. 78). Gjennom historiene vil vi kunne synliggjøre og omfavne sårbarhet for å forstå relasjoner og reaksjoner. Dette kan gi kraft til å vekke følelser og tanker til live hos forsker og hos leser (Ellis et al, 2011, s. 28). I denne studien benytter jeg analytisk autoetnografi, også kalt «story analysts» (Bochner & Ellis, 2016, s. 62). Denne formen holder seg nærmest til en tradisjonell forskningsprosess og forholder seg til generalisering, analyse og teori. Subjektive innenfra-beskrivelser, bevisste og ubevisste, bringes inn, og får ny mening ved at den deles med andre og stilles spørsmål ved. Dette gjelder både den konkrete erfarte opplevelsen, og den meningen vi opprinnelig tilla den. Personlig mening som utfordres vil endres i møte med nye og andre erfaringer, mennesker og stemmer. Mine erfaringer og forståelser er både komplekse, uoversiktlige, sammensatte, og tidvis motstridende. Jeg ønsker ikke å begrense eller redusere dialog og narrativer til noe mekanisk, forenklet og kategoriserende. Kategorier kleber, sier Christie (Christie, 2009). Ved å kategorisere blir nyansene borte. Men samtidig kan kategorisering gi enkle illustrasjoner til det som i utgangspunktet er innfløkt, det kan skape mer oversikt og kanskje lettere lage en felles referanseramme. Jeg ønsker å forholde meg til teksten på en slik måte at jeg kan fortsette i dialogen med meg selv, teksten og analysen i det videre.

### 3.4 Mitt datamateriale

Mitt datamateriale har vært samlet inn gjennom flere prosesser. Under vil jeg gi en kort beskrivelse av dette. Videre er et utvalg av tekster som utgjør datamateriale under del 4. Et ytterligere utvalg av tekster følger som vedlegg til oppgaven.

#### 3.4.1 Selvrefleksiv skriveprosess

Gjennom hele studiet har jeg vært opptatt av å skrive ned egne refleksjoner knyttet til erfaringer i møte med den andre, opplevelser knyttet til læring og prosess med integrering av faget. Da jeg besluttet å gjøre en autoetnografisk studie gjennomgikk jeg en selvrefleksiv skriveprosess over 5 måneder som resulterte i nærmere 40 sider med refleksjonsnotater om følelsesmessige strev relatert til opplevelsen å være flink og presterende. Parallelt har jeg hatt individuell veiledning med to erfarne familieterapeuter med utgangspunkt i oppgavens problemstilling. I tillegg har jeg hatt mulighet for å bringe refleksjoner inn i gruppeveiledning. Samtalene har vært tatt opp på lydopptak (etter samtykke fra de involverte), og deler har vært skrevet ned i etterkant. Dette har bidratt til videre refleksjoner og notater som grunnlag for å fortsette å skrive frem mitt materiale. Jeg har også skrevet feltnotater underveis.

Som i livet er ikke minner lineære. Tanker og følelser oppstår og forsvinner fra bevisstheten, og dukker så opp igjen i en annen kontekst. Men det kan fortsatt være verdi i å etterstrebe å skille fortid og nåtid med bevisstheten om at prosjektet aldri blir riktig eller fullført (Ellis, 2004, s. 118). Minnearbeidet fremstår som kilde til informasjon, som kan synliggjøre opplevelser som bidrar til fortellinger. I minneteori forstås minnefortellinger som sosiale konstruksjoner som rekonstrueres i nåtidige diskurser hver gang den gjenfortelles. De er meningskonstruksjoner og ikke avspeilinger av hendelser i fortiden (Feyling & Øfsti, 2023, s. 59). I Bakhtins dialogiske ånd ser jeg også minner som noe som oppstår i meg i øyeblikket, forstås av meg i øyeblikket, ikke som en direkte kilde, men som et levende avtrykk under stadig tilblivelse. Prosessen med å gjenerindre og skrive ned narrativ, er også å anse som en analytisk prosess, da det både innebærer fortolkning og konstruksjon (Ellis, 2004).

Jeg delte minnearbeidet opp i tre ulike livsfaser jeg anså betydningsfulle relatert til problemstillingen. Livsfasene beskrives i følgende historier:

- Historier fra egen oppvekst hvor minner ses på som betydningsfulle for å forstå hvem jeg er i dag.
- Historier om erfaringer i en profesjonell praksis hvor ubehagelige følelsesopplevelser har vært spesielt fremtredende. Historiene er hentet fra både tidligere og nåværende arbeid.
- Historier om betydningsfulle erfaringer som student, og som lærende i veiledning.

Proessen har vært undrende, spennende og krevende. Følelsene har vist seg frem i sitt fulle spenn alene og sammen med andre, det har vært mye gråt og tårer, men også smil og latter. Underveis har jeg skrevet hyppige feltnotater. For å gi innblikk i prosessen følger her to korte utdrag.

#### *Om broccoli og dialog*

*Jeg tenker jeg burde ha forberedt meg mer til veiledningen, ha klarere for meg hva som blir viktig å prate om. Men jeg har erfart, at det ikke nødvendigvis trenger å være forberedt for å skape bevegelse. Det kjennes så godt med denne romsligheten.*

*Jeg føler meg tynnhudet, en sånn dag hvor det skal lite til for å gråte. Men det skjer ikke. Det skjer helt andre ting. Jeg merker min egen stemme snakke om ulike refleksjoner, hva jeg er opptatt av. Og jeg kjenner det vokser i meg. Med bekreftelser. Troen på at jeg har noe betydningsfullt å komme med. Noen bilder fra veiledningen stikker seg frem, refleksjoner om å vite noe om hva som treffer den andre, å ha noe å tilby den vi snakker med. Vi kan servere middag, og servere broccoli. Og selv om en ikke forsyner seg, så trenger det ikke være noe galt med broccolien. Et fint bilde, jeg trenger å holde fast i det. Det trenger ikke være noe galt med broccolien, men kanskje jeg må se om jeg har noen gulrøtter. Den terapeutiske kunsten – hvordan det treffer den andre. Jeg tenker igjen på å være i dialogen, å holde dialogen gående, også med seg selv..*

Feltnotat 9.2.23.

### *Å legge puslespill*

*Jeg gav mine første tekster ut til gjennomlesing. Sårbart, nakent, litt spent, satt jeg der og lyttet. Jeg kjente på å skulle ta noe ut av en større sammenheng. Samtidig, litt fint at det ikke må være ferdigtygget, hvor målet kan være at det gir grobunn for videre refleksjon. Vi var tre i rommet. De var to som reflekterte over hva de hadde lest, hva de ble opptatt av i narrativene, og hva som oppstod i dem når de leste. «Følelsene smitter over på meg», ble det sagt. «Avmakt, strev, forventninger, belastning og ansvar. Men hvor er håpet?»*

*Det er godt å få tilbake refleksjoner og punktueringer, andres stemmer utenfra. Høre at det gir mening for de som leser. Diskursene vokser frem mens de snakker. Det kjennes kaotisk. Det er som å legge puslespill, jeg begynner å få endel brikker til å henge sammen, men det er akkurat som om noen av brikkene bare ikke vil på plass. Jeg snur og vender, henter nye brikker, og snur de rundt igjen. Det er jommen meg litt av et puslespill.*

Feltnotat 19.3.23

#### 3.4.2 Tidligere skrevne tekster

Jeg tok videre med egne tekster fra familieterapistudie; studentmapper gjennom 4 år, innleverte oppgaver gjennom studieforløpet, refleksjonsnotater knyttet til ulike temaer gjennom studie og egne refleksjonsnotater fra samtaler. Videre har jeg også tatt i bruk gamle dagbøker.

#### 3.5 Refleksiv tematisk analyse

For å systematisere og analysere datamateriale har jeg brukt refleksiv tematisk analyse inspirert av Braun & Clarke (2022). Det er en anerkjent metode ved ønske om å analysere hendelser og erfaringer, og kan knyttes til ulike vitenskapsteoretiske ståsteder, også til sosialkonstruksjonisme. Den passer også godt til den autoetnografiske metode da den er fleksibel, refleksiv, og organisk, og hvor nye forståelser stadig er i utvikling. Metoden gir retningslinjer, men ingen regler (Braun & Clarke, 2022, s. 34). Den er ikke bundet til et bestemt teoretisk rammeverk, og gir systematiske men ikke rigide prosedyrer for å kode og identifisere data. Kodingsprosessen er usystematisk, hvor man leter etter implisitte eller mulige sammenhenger i datamaterialet (Braun & Clarke, 2022, s. 39). En ny forståelse kan utvikles i takt med dypere forståelse. Forskeren skal utøve refleksjon over sin rolle, sin forskningspraksis og over prosessen.

### 3.5.1 Analyse i 6 faser

Analysen består av seks faser. Forskeren vandrer mellom alle trinn i en sirkulær prosess hvor fasene er mindre avgrenset. Det er et bevisst valg å benytte faser sammenlignet med steg, hvor assosiasjonen kan fremstå lineær, med et skritt av gangen (Braun& Clarke, 2022, s. 34). Videre beskrives det hvordan jeg jobbet gjennom de 6 fasene.

#### *3.5.1.1 Fase 1. Bli kjent med materiale.*

Gjennom utarbeidingen var jeg allerede godt i gang med å bli kjent med materialet. Gjennom å skrive frem opplevelser la jeg også merke til potensielle temaer og mønstre som jeg ønsket å vite mer om i videre prosess. Fase 1 inneholder delen av prosessen hvor jeg utarbeidet råmaterialet, og ble kjent med det. Parallelt med skriving har jeg også søkt faglitteratur. Slik sett har prosessen vært pågående siden jeg bestemte meg for å gjøre en autoetnografisk studie. Jeg oppdaget også i møte med mine tidligere skrevne tekster at denne prosessen utvilsomt startet lenge før.

Da den refleksive skriveprosessen med råmaterialet var avsluttet, leste og re-leste jeg skrevet. Videre gikk jeg igjennom alle notater, logger med refleksjoner og tidligere skrevne tekster som beskrevet i punkt 3.4.2. Her gjorde jeg mange oppdagelser. Det var bemerkelsesverdig hvor treffende mye av det jeg har vært opptatt av i den refleksive skriveprosessen på mange måter nå viste seg på nytt i tidligere skrevne tekster.

Jeg noterte tanker og ideer som dukket opp. Det som ble tydelig for meg var følgende: kroppslige erfaringer, manglende ord, ansvar, diskurser, kunnskap, innsikt, økt bevissthet og indre og ytre dialog.

#### *3.5.1.2 Fase 2. Lag de første kodene.*

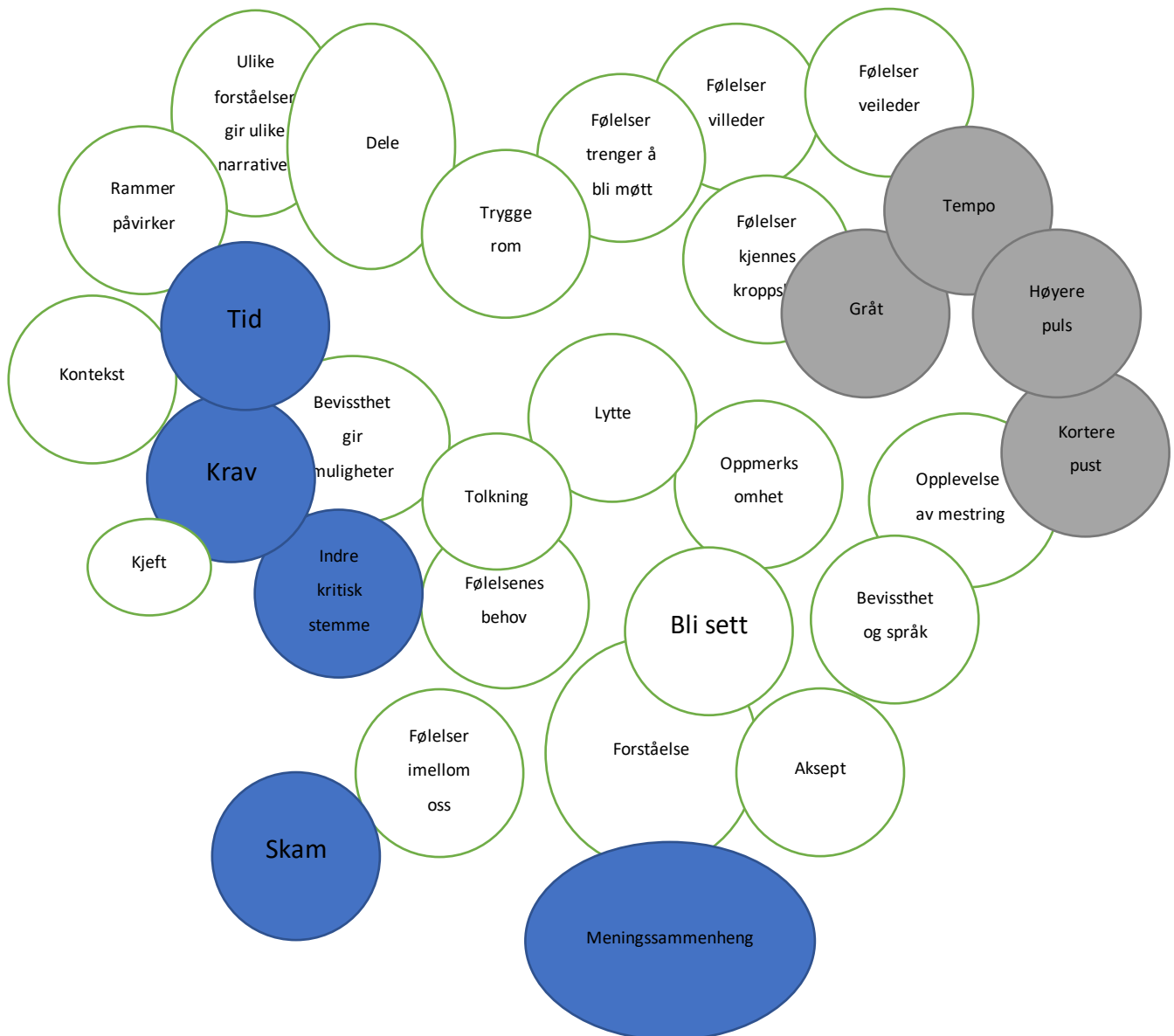
Jeg syntes det var vanskelig å få en oversikt i materialet. For å komprimere stoffet gikk jeg systematisk til verks. Jeg for meg tidligere tekster og skrev sammendrag fra de ulike kildene. Gjennom sammendrag reduseres materialets omfang, og det viktigste av det materialet inneholder, undersøkes opp mot prosjekt og problemstilling (Skilbrei, 2019, s. 183). Jeg skrev

så punktvis notater for å tydeliggjøre tekstene. På A4 ark skrev jeg det jeg nå ble opptatt av og hengt dem opp på veggen.

### 3.5.1.3 Fase 3. Let etter tema.

I denne fasen begynte de innledende temaene å skapes, det handlet om å identifisere mønstre og meninger på tvers av datamateriale og sortere i koder. Temaene ble således konstruert av meg som forsker med bakgrunn i mitt innsamlede materialet relatert til forskningsspørsmålet knyttet til min kunnskap, forforståelse og innsikt. Temaer beskriver en bredere meningsdannelse enn hva koder gjør (Braun & Clarke, 2022, s. 35).

Figur 1. Fase 3.



#### *3.5.1.4 Fase 4. Gå kritisk gjennom tema*

I denne fasen foretok jeg en kritisk gjennomgang av tema. Her så jeg på hvilke temaer som hang sammen, på hva som er sammenhengen og hva som fremsto viktig. Her ble det sentralt å spørre meg selv om hvert tema hadde en overbevisende historie om et viktig mønster knyttet til datamaterialet.

#### *3.5.1.5 Fase 5. Definer og gi temaene navn*

I denne fasen skulle materialet mitt raffineres og foredles for å justere og sikre et avgrenset tema til et sterkt kjernekonsept eller essens (Braun & Clarke, 2022). I denne fasen skrev jeg en kort oversikt over hvert tema, og så på hvilken historie temaet fortalte, hvordan de passet inn i min historie om dataene, og hvilke navn jeg ville gi de ulike temaene.

#### *3.5.1.6 Fase 6. Å utarbeide og skrive rapporten.*

For tematisk analyse er skriveprosessen en integrert fase. I følge Braun & Clarke (2022, s. 36) begynner denne ofte i fase 3. I hele skriveprosessen har jeg skrevet notater til meg selv på mobilen, gjort taleopptak når tanker har dukket opp og skrevet i loggbok/feltnotater. I denne 6. fasen sluttføres skriveprosessen hvor målet er å få vevet sammen en fortelling som er forståelig for den som leser. Skriveprosessen foregikk parallelt med andre deler av fasene i analysen. Som beskrevet tidligere har disse fasene vært sirkulære og prosessen har fremstått som organisk.

### 3.6 Forskningsetiske overveielser

Gjennom å skrive autoetnografisk ville jeg være personlig. Det ville komme til å kunne bli både sårbart og selvavslørende. Jeg ønsket en terapeutisk og selvrefleksiv skriveprosess for å skape bevegelse i meg, samtidig som jeg så autoetnografi som en kilde til utvikling av kunnskap også for å inspirere andre lesere i sine prosesser (Halås & McGuirk, 2021, s. 8). Det var også viktig å ivareta mitt selv og min integritet. Mitt mål med denne oppgaven har vært å skape en opplevelse av noe som kjennes ærlig og sant, samtidig som det formidler mer enn de personlige narrative som kommer frem. En viktig del av forskningsetiske overveielser handler om å være nysgjerrig på hvilket forhold jeg har til følelser, hvor disse ideene kommer fra og hvordan dette spiller seg ut i den profesjonelle kontekst. Mine minner og

forståelser gir ikke tilgang på en sann virkelighet. De representerer også kun den subjektive virkeligheten i et øyeblikksbilde. Men like fullt konstituerer jeg virkeligheten gjennom å representere og rekonstruere hendelser (Halås & McGuirk, 2021, s. 8).

For å gjennomføre en analyse kreves passe nærhet og distanse til datamateriale. Det er lett å se seg blind, og det selvsagte kan være vanskelig å få øye på. Ved å bruke meg selv som informant og i fremstilling av datamateriale var jeg bevisst at dette ville kreve en ekstra årvåkenhet. Det ble viktig for meg å aktivt bruke veiledere i prosessen.

Jeg har som forsker et særlig ansvar for å ivareta identitet til andre involverte. Vi er alle relasjonelle mennesker, og i kraft av å være et relasjonelt menneske hvor erfaringer oppstår i rommet «imellom» oss, har historier som omhandler andre forekommet. Min historie er i relasjon til venner, familie, kollegaer og klienter. Jeg har hatt en tydelig bevissthet rundt at ved å kjenne meg eller mitt navn, vil det være relasjoner som kan bli gjenkjent. Disse relasjonene er ikke benevnt i en grad som gjør at de er betydningsfulle relatert til gjenkjennelse, og de er endret i tid og sted. Vi sameksisterer, og slik sett er det vanskelig å unngå at disse involveres i historier som fortelles om oss selv (Wall, 2016, s. 6). Imidlertid er fiksjon brukt for å anonymisere materialet og i noen sammenhenger for å kunne få frem opplevd sannhet bedre. Gjennom rekonstruksjon har jeg ivaretatt historier om karakterer eller omgivelser, samtidig som jeg har kunnet være tro både mot den opplevde fortelling og den følte sannhet (Bochner, 2014). Gjennom historiene er ønsket å gjøre deg som leser i stand til å tre inn i min subjektive verden fra mitt utkikkspunkt (point of view) (Mendez, 2013, s. 282).

Jeg har vært nøye på taushetsplikt og ivaretagelse av sensitiv informasjon fra refleksjonsnotater. Prosjektet har blitt godkjent av SIKT (tidligere NSD) og det ble i forbindelse med godkjenningsprosessen utarbeidet samtykke fra meg selv og mine foreldre.

Autoetnografisk metode benytter både elementer fra autobiografi og etnografi (Ellis et al, 2010, s.1). Det er viktig å balansere dette. Det er en etisk begrensning knyttet til forskeren i form av krav til både ærlighet og selvavsløring (Bochner og Ellis, 1996). Dette gjør autoetnografisk skriving til en komplisert oppgave. Jeg analyserer studien utfra et



sosialkonstruksjonistisk ståsted og med meg selv som eneste informant. Mine punktueringer er med på å påvirke og forme virkelighet. Videre kan følelser som oppstår i leseren kjennes ubehagelige siden egne koblinger knyttet til materiale kan oppstå underveis, avhengig av hva og hvordan det leses av den andre.

### 3.7 Troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet

Autoetnografi verdsetter narrativ sannhet gjennom erfaringsbaserte fortellinger. Gjennom en troverdig, sammenhengende og sannferdig leseropplevelse, søker historien å se sannheten som noe som skapes, hvordan tekst forstås, anvendes og tilbakemeldes. Minnet er feilbarlig. Gjennom presentasjon av erfaringer kan det vi oppfatter som sant endres gjennom nye historier, minner og vitenskap. Det er først gjennom tilbakemelding fra leseren vi vil kunne få en innsikt i de ukjente kulturelle prosesser. Dette har betydning for ord som validitet, reliabilitet og generaliserbarhet (Ellis et al, 2010, s. 10).

Gjennom min studie har jeg hatt stadige runder med meg selv om hva som er målet med oppgaven, hvor en del av den etiske overveielser også handler om å se på hvor egne ideer om egen forståelse kommer fra. Dette handler om pålitelighet, som gjerne knyttes til om studien er gjennomført på en troverdig og tillitsvekkende måte (Thagaard, 2018, s. 187). Jeg vektlegger å ha en metodologisk gjennomsiktighet i min tilnærming ved å være transparent i valgene som gjøres underveis og i beskrivelser av prosessen med oppgaven (Kvale & Brinmann, 2021, s. 299). Jeg forsøker å ha et både utenfra- og inn-blikk, og et innenfra- og ut- blikk.

Generelt kan sies om autoetnografi at målet med tekstene er å bidra til endringer for verden og oss selv, ikke som problemer som må løses, men kanskje mer som forskjeller å leve med. Mer enn en fast struktur med konkluderende avslutning er teksten underveis og tenkningen en prosess jeg håper leseren har glede og nytte av å følge. Sannhetsspørsmålet handler mer om troverdighet enn etterprøvbarehet, ved at det vekker gjenkjennelse i noe allment som menneske, med beskrivelser så den som leser kan forestille seg den menneskelige erfaringen som uttrykkes uten nødvendigvis å ha erfart den (Halås & McGuirk, 2021, s. 9).

### 3.8 Mulige svakheter ved studien.

Kvalitativ forskningsmetode møter kritikk ved at den er for individualistisk fokusert og ikke tar høyde for informanten i det sosiale samspillet (Langdridge, 2006, s. 282). Forhold til forforståelse er også reist som kritikkverdigg, med spørsmål om det innenfor kvalitativ forskning er mulig å legge fra seg sin egen forforståelse som forsker. Gjennom en fenomenologisk tilnærming vil det enkelt sagt svares opp at det ikke er mulig. Men det vil være sentralt å være redelig om egen forforståelse og arbeide med å legge dem fra seg i størst mulig grad (Langdridge, 2006, s. 282). Som forsker på mitt eget materialet, vil det som nevnt over være en øvelse å få til passe avstand til materiale, og klare å bli oppmerksom på egne «blinde flekker».

Autoetnografi kan både inspirere og provosere (Ploder & Stadlbauer, 2016, s. 761). Metoden har vært anklaget for å være forutinntatt og selvopptatt, individualiserende og narsistisk, og ikke oppfylle krav til analyse og teori (Ellis et al, 2010, s.10, Mendez, 2013, s. 283). Navlebeskuende er også en betegnelse som har vært brukt (Ploder & Stadlbauer, 2016, s. 761). Autoetnografi har også vært kritisert for å ha som hovedmål å være mer terapeutisk enn analytisk. Mendez (2013, s. 284) viser til Walford som mener samfunnsforskningsrapporter bør ta sike på å presentere organiserte, logiske påstander støttet av empirisk data med så stor avstand som mulig fra sine data for å kunne finne en objektiv sannhet. Som Karlsson et al. (2021, s. 26) påpeker, er det å stille seg utenfor den verden som skal utforskes satt på spissen å kunne sammenlignes med kliniske praksiser hvor hjelperen er en ekspert som bruker fagkunnskap til å forstå og hjelpe, med å innta et «utenfra-perspektiv» styrt av objektiv, nøytral fagkunnskap. Som vi har sett tidligere vil en sosialkonstruksjonstisk forståelse av den objektive virkeligheten ikke være mulig å fange. Vi kan bare vite om ting gjennom dens representasjoner (Denzin & Lincoln, i Mendez, 2013, s. 284).

## Kapittel 4. Datamateriale – mine tekster

Utgangspunktet for denne studien var et ønske om å forstå mer av hvordan egne følelser henger sammen med erfaringer og kulturer, og hvordan dette påvirker i en profesjonell praksis. Jeg har tilnærmet meg materialet med en tematisk analyse. Jeg har valgt ut noen tekster jeg har skrevet knyttet til ulike faser i mitt liv. De første tekstene er knyttet til barndom og oppveksthistorier, de neste er knyttet til yrkeserfaringer som profesjonell og den tredje handler om erfaringer som student. Tekstene har skrevet seg frem gjennom indre og ytre dialoger, i møte med teorien i litteraturen, i møte med minner og i samtaler og refleksjoner med andre. Jeg vil ikke låse fast eller begrense dialogen, men ved å holde fast i noe som trer frem kan jeg kanskje få øye på noen mønstre og forståelser av sammenhenger som gir mening i min verden. Etter å ha gitt et innblikk i mitt datamateriale vil jeg i kapittel 5 legge frem funn og reflektere rundt hvordan de kan forstås. Her refereres det til tekstene som følger. For å være mest mulig transparent følger det også et utvalg tekster som vedlegg. Tekstene skrives i kursiv.

\*

### 4.1 Barndomsminner

Et trygt fang

*Bestefar kunne steke pannekaker. De aller beste. Med sprø skorpe. Jeg spiste ofte pannekaker hos bestefar, i kjellerleiligheten under oss. Og jeg hadde fast plass i sofaen, ved siden av han. Bestefar strakk alltid ut handa idet jeg skulle sette meg. Og så lo han godt. Hver gang. Spøkefullt. Han smilte med de tennene han hadde, og lo så den store røde nesa hans ble enda en nyanse rødere. Jeg kan kjenne ulljakka hans fortsatt, den var grå, og svøpte om den store magen. Den var så trygg og god å legge seg inntil den magen, med ulljakka som stakk litt mot kinnet. Han holdt godt rundt meg, ofte, der i sofaen; «du er go'jenta til bestefar du».*

\*

Å gjøre feil

*«Kan noen skrive 5-tallet på tavla?» spurte læreren. Jeg gikk i første klasse. Jeg synes det var gøy å gå på skolen. Jeg mestret mye, kunne lese før skolestart. Rett i ryggen og giv akt satt jeg klar ved pulten. Jeg rakk opp hånden og fikk komme opp til tavla. Gjett om jeg kunne skrive 5-tallet. Jeg skrev så pent jeg kunne. Gjorde meg ferdig, godt fornøyd, og så på læreren*

*med ønske om bekreftelse. Jeg fikk beskjed om at det var helt feil. Jeg hadde skrevet hele tallet i ett, i en sammenhengende strek. Den øverste streken skulle komme til slutt.*

*Siden den gang har jeg alltid skrevet 5- tall med øverste strek til slutt.*

\*

Jeg har også en stemme

*Det var en søndag. Jeg var kanskje 12 år. Mamma og pappa kranglet og det var høylytt. Det hadde skjedd før. «Pappa kjefter og mamma griner», det var visst det jeg sa. Denne gangen blandet jeg meg inn, lot min stemme høres – «jeg vil ikke dere skal krangle sånn». Jeg kastet meg på den gigantiske mosegrønne fløyelssofaen vår. Den var myk mot kinnet, som en stor kontrast til stemningen i huset. Myk og god. Jeg gråt mine modige tårer.*

*De tok meg på alvor, trøstet etter beste evne når de fikk tid til å summe seg litt. Vi gikk tur senere den dagen, sol og fuglekvisper, det var godt å gå, sammen. Solstrålene trengte seg frem mellom trærne, det luktet våt skog etter nylig regn.*

\*

4.2 I den profesjonelle rollen

Å være passiv aggressiv

*«Du er passiv aggressiv». Øynene vek ikke, hun så på meg med sammenbitte tenner. Jeg visste ikke hva ordene betydde, eller hva jeg skulle svare. Jeg var saksbehandler, på første året. Akkurat ferdig utdannet sosionom. I bakhodet lå boka til Greta Marie Skau. På første side hadde hun tydeliggjort sannheten i all hjelpekunst «å møte personen der den er». Men hvordan skulle jeg få til det da? Som saksbehandler hadde jeg etter drøfting fått tydeliggjort at lovverket måtte følges, og kontoutskrifter skulle gjennomgås.*

*Jeg visste ikke hva passiv - aggressiv betød. Men jeg kjente det langt inn i marginen. Iskaldt. Meg i min rolle, satt til å gjøre en jobb som skapte sinne i den andre. En representant for systemet ja, men dette følte både ubehagelig og veldig personlig.*

\*

Å være en lytter

*«Han er sint», sa de andre kollegene på sosialkontoret. «Han har vært truende tidligere». Jeg skulle møte en ung voksen gutt med behov for hjelp fra sosialtjenesten. For sikkerhets skyld var det en securitas-vakt på gangen. Jeg hadde som jeg lærte på sosialhøgskolen tenkt på hvor i rommet jeg burde sitte, fluktveier jeg kunne ta, og hva jeg trengte å gjøre dersom jeg følte meg truet. Jeg hadde nylig blitt sertifisert i LØFT, med tro på kraften i løsningsfokuserede samtaler. Jeg hadde mange nye ideer om min rolle, i møte med den andre - om hvordan jeg møter vil påvirke den andre, stille åpne spørsmål, undre seg, fremstå rolig for en konfliktdependende fremtoning. Jeg var nok litt nervøs. Visste ikke hva som ville møte meg. Jeg ville lytte, ville skape noe annet enn en scene med securitasvakta. Jeg ville som representant for sosialtjenesten møte dette mennesket på en annen måte enn det jeg tenkte andre hadde møtt han. Jeg satt i en og en halv time. Han hadde høy stemme. Sinte ord. Sint på verden. Jeg ville lytte. Jeg ville få det til! Jeg vet ikke om han følte seg lyttet til. Av de 90 minuttene tror jeg jeg bidro med 9 setninger. Jeg fikk rundet av og jeg kom tilbake til kontoret. Jeg møtte en kollega, det var nok med et vennlig «hei». Demningen brast.*

*«Jaja, vi slapp i alle fall en scene med securitas» sa jeg, og smilte mellom tårene.*

\*

Ansvarsgruppemøte

Jeg hadde kalt inn til ansvarsgruppemøte. Vedkommende hovedperson var i aktiv rus. Legen kom heseblesende, men vedkommende lot vente på seg. Jeg husker legen, frustrert, tydeliggjorde at hun hadde viktigere ting å drive med enn å sitte der og vente på en som ikke dukket opp. Det var jeg som hadde kalt inn, jeg vet ikke om det var rettet mot meg, men det kjentes sånn. Gråtkvalt trakk jeg pusten, skamfull over min egen umiddelbare kroppslige reaksjon. Hvorfor må jeg alltid gråte når noe kjennes som urettferdig kritikk? For det kjentes urettferdig, - skulle jeg egentlig måtte ta ansvar for hans uteblivelse?

\*

Er det min feil?

*Jeg fikk en telefon, - «dere må jo ta ansvaret for jenta. Det er f\*\* meg barnevernet som har ødelagt, nå må dere rydde opp». En frustrert far. Ordene kommer, som hagl. Nådeløst. Jeg er ganske ny i tjenesten, mangler oversikt i en stor barnevernsverden. «Herregud, hva har jeg gjort feil?». Jeg tror følelsen treffer meg før tanken. Jeg responderer som best jeg kan. Tusen tanker surrer rundt i hodet; har jeg egentlig gjort det jeg skal? Hva er mitt ansvar i dette? Jeg skjønner fars desperasjon med en datter på god vei inn i et rusmiljø. Jeg må ordne opp, jeg er jo ansvarlig kontaktperson for henne. Ordene hans fortsetter, de treffer meg som paintballer, en etter en. Jeg har ingen steder å gjemme meg. Hjertet banker fortere, vet ikke hvordan jeg skal parere det jeg mottar. Panikken stiger, det flimrer for øynene. Jeg må lukke de litt. Kjenner det er sort på innsiden av øyelokkene. Samler meg. Jeg tar imot. Hvorfor kjennes det som jeg skal stå til ansvar for alt som har gått galt for henne de siste 17 årene?*

*Jeg holder igjen gråten, til en stund etter røret er lagt på. Jeg henvender meg til en leder, trenger å drøfte, og får et rom. Det er som å skru på bryteren. Tårene kommer. Jeg hulker. Det kjennes skamfullt og samtidig helt nødvendig. Her sitter jeg, som en liten jente, og klarer ikke stoppe flommen. Jeg får grått og jeg får sortert. En trygg, omsorgsfull ivaretagelse og innramming, som plukker opp og sammen et sammensurium av følelser og forvirring. På vei ut av døra får jeg en vennlig påminnelse om at når noen kjefter så trenger det ikke nødvendigvis handle om noe jeg har gjort galt.*

\*

Teamsmøte

*Vi sitter på teams, drøft. 5-6 kollegaer. En kollega forespør, jeg har en tanke jeg vil dele og skruer på mikrofonen. Jeg åpner munnen, kjenner pulsen øker. Hjertet dunker hardt i brystet. Det er en helt vanlig saksdrøft, og jeg har noe jeg ønsker å si. Ytre en mening liksom. Likevel, pulsen øker, jeg hører stemmen skjelver mens jeg prater.. Jeg sier det jeg skal si, men jeg kjenner jeg blir så opptatt av dette. Så tilsynelatende ufarlig, og likevel reagerer kroppen og følelsene så tydelig. Jeg skruer av mikrofonen igjen, dukker ut i det stille intet igjen. Noen andre fortsetter å prate. Pulsen roer seg ned, jeg lytter videre. Jeg liker det ikke, jeg vil bare bli kvitt det. Den uroen. Hva tenker de andre? Det er ikke slik jeg vil fremstå. Nervøs. Utrygg.*

*En kontekst som etter nesten to år burde være hel-trygg. Men den er ikke det. Jeg evaluerer og devaluerer – skal få sagt det som høres klokt ut. Jeg føler at ordene som kommer blir både for knappe, for raske, for skråsikre. Det indre stresset jager, jeg vil få sagt ordene så fort at jeg ikke egentlig får med meg det jeg sier. Hvor blir det av ro til å kjenne etter? Å kunne høre hva jeg selv sier? Rommet for å tillate meg å tenke høyt og å kunne tenke underveis?»*

\*

Et krav

*Det var et krav. Fra tjenesten. Fra oss, barneverntjenesten. Han var under myndighetsalder og vi hadde ansvaret. Slik situasjonen var måtte han ta urinprøver. Det var ingen lett oppgave å skulle formidle. Jeg stålsatte meg og kjente at jeg mobiliserte. Vi hadde hatt mange runder. Jeg hadde fått mye kjeft siden første gang vi møttes. Jeg visste også at det ikke var noe lett liv han levde, og at jeg som ansatt i barneverntjenesten representerte lite godt for han.*

*Jeg prøvde å være rolig og sindig, forklarte flere ganger. Ordene mine nådde ikke fram, beskyldningene hans haglet og stemmen min begynte å skjelve. Jeg tok sats, nok engang. Tårene bygget seg opp, stemmen skalv, det flommet over. Gråten kom med ordene. «Jeg bryr meg om deg, jeg ønsker å hjelpe deg, men jeg vet ikke hvordan, og jeg finner ikke de rette ordene alltid. Jeg gjør virkelig så godt jeg kan her». Jeg var så fylt av frustrasjon, og et virvar av makt og avmakt, avvising, ansvar, og av å ikke strekke til. Et hav av følelser som veltet opp i meg. «Det er jo ikke du som skal gråte, ta deg sammen Eli, det er ikke du som er i denne forferdelige situasjonen». Men kroppen ville ikke høre på meg, jeg hadde ikke mer å stille opp med. Det var skamfullt. Men jeg kjente det likevel som en spire, at jeg lot min stemme høres på den måten jeg var i stand til.*

*Det gikk noen uker, jeg snakket med mor på telefonen; «Eli, jeg vil bare si til deg, det er første gang jeg har opplevd at noen i barnevernet har vist at de er mennesker som også har følelser».*

*Jeg var full av ettertanker.*

\*

Jeg protesterer

*Jeg har lyttet til foreldrene, har kjent at de har behov for det. Fra første møte har de sagt de ikke har tillitt til barnevernet. Men gradvis har vi bygd opp tillit. De kommer uten støtteperson nå.*

*Med høy brummende stemme sier far med klare ord, anklagende, at vi ikke tåler dem. At vikaren kom inn fordi de var for mye, fordi det var så krevende å være med dem. Jeg kjenner behovet melder seg, akutt. Jeg klarer ikke la han snakke ferdig. Jeg avbryter, noe jeg sjelden gjør. Jeg prøver å være respektfull, og å lytte til den andre er ferdig. Kanskje burde jeg avbryte oftere? Men uansett, ikke nå nei, dette kjennes for personlig til å stå usagt. Jeg kjenner jeg blir så provosert fordi han ikke vet noe om organiseringen vår, eller hva som var grunnen til at forrige ansatte sluttet. Jeg kjenner et akutt behov for å stå opp for meg selv og tjenesten, og hører jeg responderer i ren frustrasjon «dette er ikke greit, dette stemmer jo ikke».*

*Mitt eget behov melder seg, mitt eget overraskende sinne gjør at jeg kommer bort fra mine profesjonelle ideer om å være rolig. Behovet for å forsvare gjør at jeg ikke klarer å lytte ut. Jeg lar mine følelser få plass, synlig dominerer jeg rommet. Skammen kommer etterpå. Tanker om den «uprofesjonelle». Jeg vet at jeg kunne funnet andre måter å tilnærme meg for å få sagt mye av det samme. Men ville jeg klart det da? Hadde jeg hatt kraften til å våge? Jeg merker det skjer noe, det skjer noe i meg, og det skjer noe imellom oss.*

\*

Det handler ikke om penger

*Vi sitter overfor hverandre, i et lite rom, sterilt, kun stoler og bord, ikke en plante i vinduet, ikke et bilde på veggen. Det er som om omgivelsene gjenspeiler stemningen mellom oss. Jeg har grudd meg til denne samtalen. Eneste kjennskap jeg hadde før møtet var at mor hadde vært veldig sint på tidligere kontaktperson.*



*En hånlig latter, «det er det teiteste jeg har hørt». Jeg snakker om penger og merker at jeg formulerer meg klønete. Jeg kjenner meg med ett på veldig gyngende grunn, må forsvare det jeg prøver å formidle. Hvert eneste ord jeg sier blir analysert og utfordret. Ubehaget veller i meg, jeg legger merke til trykket i brystet, under ribbeina. Jeg må rette meg opp, slipper luften til. Forsvaret bygger seg opp. Jeg kjenner at jeg strever med språket. Jeg senker tempo, og leter etter nye ord. Jeg merker til min begeistring at jeg i alle fall klarer å sette ord på at ordene blir feil.*

*Samtalen fortsetter, det løsner litt, jeg prøver å lytte til henne og en ny mulighet i samtalen vender tilbake og jeg kan ta opp igjen tråden; «..som når vi prøver å si noe og det blir misforstått, som jeg gjorde i stad», sier jeg. Det er som knuten i magen løsner, rommet kjennes mindre trangt nå.*

*Jeg har hørt det er potensiale i uro i samtaler, det kan være skremmende eller det kan være vakkert.*

\*

Å være tilstede

*Det er siste samtale med den unge voksne jenta. De forteller at de snakket etter jeg var på besøk sist. Hun syntes det var vanskelig å få beskjeden om at det skulle bli et bytte av kontaktperson, igjen. Men hun sier også at hun er takknemlig for at jeg har vært hennes kontaktperson i tre år. Og at hun har vært heldig, med de siste to sier hun. Jeg hører jeg takker for tilbakemeldingen. Kaffen står rykende varm på kanna. Hun har servert kaffe, og hun har smurt lefser. Portrettet av Frida Kahlo henger på veggen, hun har bind for øynene. Vi har snakket om det bildet før.*

*Jeg har ikke rukket å reflektere så mye over dette i forkant. Jeg har kjørt hektisk fra kontoret, som alltid ti minutter etter det jeg har avtalt. Kastet meg i bilen, fra et halvveis skrevet referat fra en annen samtale, en annen historie. Jeg stopper opp et øyeblikk nå. Jeg merker at jeg lytter innover og skrur ned tempoet. Jeg trenger å kjenne etter og tenke på alle samtalene vi har hatt fra første gang vi møttes. Den gang på et sterilt kontor hvor hun holdt avstand, til nå å bli invitert hjem til hennes trygge hule. Jeg har fått komme på innsiden av*

dørstokken. Det har vært en vei å gå. Hvor mange ganger har jeg ikke tenkt underveis at spørsmålene jeg stilte var klønete, usikker på hva jeg skaper, følelsen av å ikke helt få til flyten? Men jeg kan også la andre historier få ta plass. Jeg vet jeg har lyttet og prøvd å forstå. Vært deltakende og tilstede for henne. Jeg kjenner etter nå, og løfter frem hva jeg er fylt av. Jeg deler, litt av min egen reise på denne veien. Det har vært mye fint. Hun har også gitt meg muligheter, og hun gjør det igjen. Det er ikke kaffekoppene som varmer oss i dette øyeblikket. Vi har skapt et rom, og vi har skapt det sammen.

\*

#### 4.3 Student i veiledning

En iscenesettende opplevelse.

*Vi skal ha veiledning. Prøve noe nytt, iscenesette. Dagen før hadde jeg det klart for meg, snakket med min veileder at det var noe jeg hadde veldig lyst til å ha fokus på. Når jeg sitter og skal fortelle om hva som var utgangspunktet, sier jeg det er rart, jeg er helt blank. Jeg går ut på «scenen». Setter beina godt mot gulvet, snakker til et imaginært publikum. Medstudenten står på sidelinja, lytter og observerer. Etterpå skal hun gå inn i rollen som «meg», gjenfortelle det hun har hørt.*

*Jeg snakker om hva jeg ønsker å skrive om, tanker og følelser om å være flink, et mas, et jag, om å få til bedre, prestere bedre. Jeg har kjent mye på mine egne høye krav om å mestre, og hva det gjør med meg. Hvordan jeg påvirkes i et ønske om å ville vel og samtidig en følelse av utilstrekkelighet i møte med andres smerte. Jeg tenker det gjør noe med tilstedeværelsen i møte med den andre. Jeg tror det er viktige sider å se på fordi jeg kjenner jeg bruker så mye energi på dette og jeg tror det gjør noe med de jeg møter. Å ha så tett på kroppen andres smerte. Jeg ønsker å finne ut av hva det er som står i veien for å være mer tilstede for andre og samtidig ta vare på meg selv.*

*Medstudenten skal gjenta. Hun sier: «jeg heter Eli Katrine.. og jeg..». Så begynner hun å gråte. «Jeg var så fokusert på det jeg skulle si, men så ble jeg helt blank» sier hun. Henter seg inn, fortsetter: «Tårene som kom var et resultat av den smerten jeg hørte. Det var som den flinke jenta, ganske ofte kommer til hinder i meg, i menneskemøter, en forstyrrende.. det blir*

*forstyrrende for meg.. sånn ønsker jeg ikke å ha det. Det har en kostnad, som er veldig stor, som tar mye plass, som jeg ønsker skal ta mindre plass i livet mitt, og den kostnaden er det ikke så mange andre som ser, fordi jeg virker sterk og tydelig».*

*«Tårene var ikke mine tårer. Det var den smerten jeg hadde lyttet til, som måtte ut – først!. Den første Eli, i hode, den andre Eli, i hjerte. Eller kanskje omvendt. Hode & Hjerte – Hjerte & Hode. Konsentrert, rasjonalisert.. mot gråten og følelsene. Den rasjonelle og den emosjonelle som «krangler». For så kom følelsene, og de var mye sterkere.. Det er akkurat som de forstyrrer deg på en måte..»*

*Jeg står der og ser på «meg». Jeg kjenner jeg berøres både av gråten og av ordene. Det kjennes godt å være trygg nok i rommet til å tørre å utforske og å kunne være sårbar sammen med andre.*

\*

Den ensomme danser

*Jeg sitter i veiledning og snakker om å ta ansvar i samtale. Jeg sier at jeg forstår at mye av opplevelsen av å ikke mestre handler om å være ganske ny i faget, som familieterapeut, og yrke, som kontaktperson i barnevernet. Men jeg tror også det handler om mer, for den følelsen har kommet til meg før. Ganske ofte. Jeg hører jeg snakker om en ide, om at bare jeg prøver hardt nok så vil jeg få det til. Men jeg funderer over hva det er jeg skal få til? Å få til å endre den andre ved å si noe smart eller klokt? Hvor langt strekker jeg ideen om at det er mitt ansvar?*

*Hva med å være 100% tilstede, istedenfor 100 % ansvarlig, sier veilederen min. Jeg tenker på uendeligheten av samtaler jeg har hatt, i møte med familier, i formelle møter med kollegaer og samarbeidspartnere. Det er som indre dialoger er i gallopp om hva det passer seg å si i enhver anledning. Jeg har ikke tenkt på det så tydelig før, men jeg har på en måte kjent det tror jeg - hva skaper det i den andre når jeg stiller så store krav i meg? Forventninger til meg selv, som gir forventninger til andre. Jeg tenker på det veilederen min sa, ikke bare tåle, men bejæ. Ønske velkommen. Jeg hører på opptaket igjen, jeg hører jeg blir berørt av min egen stemme, som sier: «En ide om at bare jeg prøver hardt nok, vil jeg hjelpe den andre på et*

*eller annet nivå». En uutalt ide som berører meg idet den blir uttalt. Hva skjer i meg, når noen protesterer, uttrykker misnøye eller er sinte? Med hodet forstår jeg at det er en umulig oppgave å stå til ansvar for andres opplevelse og uttrykk. Men det gjør noe med meg. Jeg strever her jeg sitter, med å finne ord for det. Jeg kjenner det smertefullt, eller kanskje sorgfullt? Innovervendt? Andres sinne og andres smerte blir usortert fort mitt ansvar og min skyld. Når jeg kjenner motstand fra den andre med kropp eller ord, som ikke ønsker å være her med meg blir jeg usikker og redd. Er det frykt for å bli avvist? Det er lett å løpe fra de følelsene når jeg ikke vet hvordan jeg skal håndtere dem eller hva som foregår. Kan det være at mine egne tanker og følelser står i veien for å undre meg mer sammen med den andre?*

Å famle

*Jeg kjenner fra i går, den følelsen i veiledning, når jeg sier jeg kanskje roter meg bort. Men veileder oppmuntrer, «nei, fortell..». Det stopper opp et øyeblikk der. Men med dette ene ordet, da kan jeg fortsette, med den lille oppmuntringen, et menneske som viser med hele seg at hun ønsker å lytte. Til bare meg, det jeg har å si. Jeg tør å snakke mer om det da, og jeg merker at jeg også blir mer nysgjerrig på hva det er jeg prøver å finne ut av. Gjennom veileders oppmerksomhet kan jeg famle meg rundt, vet ikke helt hvor jeg skal, men jeg kjenner det nesten livsnødvendig. Måten jeg blir møtt gjør noe med meg. Det er som om jeg legger ordene frem mellom oss, for at vi sammen kan se på dem uten å definere hva som er riktig. Det er et godt rom å være i. Jeg kjenner det i hver fiber i kroppen, som et varmt teppe som legges rundt meg. Det gjør noe med meg å bli møtt med vennlig nysgjerrighet, det er en følelse av at uansett hva jeg kommer med så tas det imot. Det kjennes så viktig å ha dette rommet.*

## Kapittel 5. Funn og videre refleksjoner

### 5.1 Innledning

Egne følelser spiller som vi ser en viktig rolle i den profesjonelle praksis. Som tekstene viser henger følelser, tidligere erfaringer og tolkning tett sammen. I denne delen skal jeg ta et metaperspektiv for videre dialog i dette ulendte terrenget av følelser i en profesjonell praksis.

Først vil jeg minne om problemstillingen:

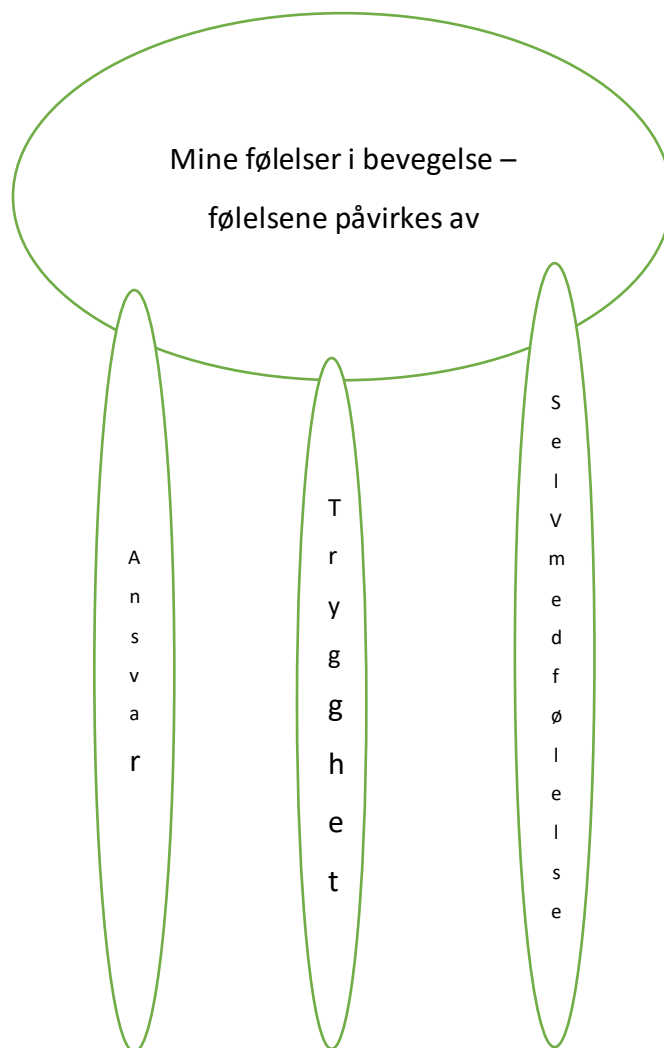
*Hvordan erfarer og forvalter jeg som profesjonell egne følelsetilstander og hvordan kan min forståelse av dette være kilde til bevegelse og utvikling?*

Jeg vil hente frem tre hovedtemaer som har vist seg gjeldende i denne prosessen. Videre vil jeg knytte temaene til ulike stemmer som viser seg med ulik kraft i ulike sammenhenger. Gjennom refleksjonsdelen videre vil jeg knytte disse stemmene til illustrasjoner i de ulike tekstene, og knytte funnene til relevant litteratur.

Funnene er å se som konstruksjoner av temaer som gir mening utfra datamaterialet, som trer frem som viktige. Funnene viser tre temaer som oppleves sentrale i min følelsesmessige profesjonelle reise slik det fremstår for meg her og nå i et øyeblikksbilde. De tre temaene er:

1. Ansvar - mine følelser påvirkes når jeg opplever ansvarsforventninger
2. Trygghet – egen opplevelse av trygghet erfares sentralt for ivaretagelse av mine følelser
3. Selvmedfølelse - når følelsene mine tas på alvor skapes selvmedfølelse som gir nye mulighetsrom i meg og sammen med den andre.

Som en krakk med tre ben kan jeg illustrere:



Figur 2. Illustrasjon av 3 hovedtemaer.

Knyttet til disse hovedtemaene har fem ulike stemmer vokst seg frem som sentrale for en forståelse av materialet. Stemmene kan vise seg som høylytte og insisterende, eller de kan hviske forsiktig. De kan opptre samtidig, eller bli mer monologiske.

- ❖ Den strenge og disiplinerte stemmen
- ❖ Den selvkritiske stemmen
- ❖ Den selvsensurerende stemmen
- ❖ Den mestrende stemmen

## ❖ Den selvivaretagende stemmen

Jeg vil i det videre reflektere rundt de tre hovedfunnene hvordan de ulike stemmene gjør seg gjeldene. Funn og refleksjoner følger hverandre fortløpende, begrunnet i hvordan jeg opplever at det best ivaretar deler og helhet innenfor rammen av å lete etter svar og søke å forstå. Det blir sentralt å knytte refleksjoner til ulike diskurser og kulturer, for å løfte blikket og synliggjøre muligheter for bevegelige verdener.

## 5.2 Ansvar

### 5.2.1 Å gi rom for skammen

Jeg har skrevet frem opplevelser som har kommet til meg. Sterke følelser med smertefulle erfaringer i minner som på forunderlig vis nesten har stått i kontrast til ideene om å lete etter andre historier og finne nye narrativer. I mange av narrativene viser det seg en person som strever, som opplever å ikke få til og som overveldes av følelser. Det var som om narrativene først krevde å fortelle sine egne historier, som om de sa «hør meg da, ta meg på alvor» og insisterende ville ta sin plass først. Jeg ser skammen trer tydelig frem som en større skygge i tekstene. En skam over å ikke få til, ikke mestre det jeg «burde» mestre, og å fremstå flink. Dette gir seg utslag i en opplevelse av avmakt og negative følelser. I strevsomme situasjoner ofte knyttet til andres aggresjon, ser jeg at den umiddelbare opplevelsen av skyld og avmakt kommer til overflaten. Dette gjør seg særlig gjeldende når jeg ikke forstår hva jeg bør stå til ansvar for. Det oppleves overveldende når jeg ikke har oversikt over hva som forventes av meg. Dette eksemplifiseres i teksten «Ansvarsgruppemøte» og «Min skyld?». I andre sammenhenger kan det forstås som en mer «hverdagslig skam» som gir seg utslag i uro og stress. Disse opplevelsene beskrives i sammenheng med å ha en følelse av å være under vurdering av den andres blikk, for eksempel gjennom illustrasjonen i «Teamsmøte». Dette kan forstås som resonans og sirkularitet i hvordan uttrykk kan vekke gjenklang i oss som profesjonelle (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 308). Jeg forstår min emosjonelle reaksjon som en opplevelse av å være under vurdering av andres imaginære blikk. Disse opplevelsene har forsterket seg gjennom min yrkeskarriere, og oppleves nærmest som foraktfulle overfor meg selv som noe jeg burde mestre bedre. Dette er opplevelser som er med og påvirker min opplevelse av å være meg i

en profesjonell kontekst. Dette er i samsvar med hva Grelland (2020) beskriver om hvordan resonans kan forstås som at min egen emosjonelle reaksjon setter farge på mitt selv. Resonans kan øke smerte ved negative emosjoner og forsterke behaget ved positive emosjoner. Emosjoner kan gi resonans som lager skygger, skygger med et uønsket bilde som vi ønsker å ha av oss selv (Grelland, 2020, s. 18). Jeg ser at en sårbarhet har blitt satt i spill under rammer av å være nyansatt i et krevende barnevernsfelt med systemkrav i kombinasjon med å tilstrebe dialog og mulighetsrom i det profesjonelle møtet. Det har vekket frem tidligere sterke erfaringer av å ikke mestre, tett knyttet opp mot opplevelser av å gjøre eller oppleve å være feil. Slik jeg ser skammen fremstå i eksempelet med fortellingen om «Teamsmøte» blir jeg opptatt av effekten som viser seg i at jeg mister min egen tilgang til å ha en «selvivaretagende stemme». «Den selvsensurerende» og «den selvkritiske» stemmen tar mye plass, som en stadig påpeking av at noe kunne vært gjort annerledes og bedre. Dette kan vi finne igjen i Farstad (2016) sin beskrivelse av det allment sårbare i et menneskeliv. Farstad beskriver de fellesmenneskelige erfaringer om hvordan vi stadig bearbeider og vurderer eget selv bilde i en dynamisk veksling mellom hvem vi ønsker å være og hvordan vi tror vi fremstår. Fortellingen beskriver hvordan jeg ønsker å fremstå som en som sier de rette tingene, som vil fremstå klok, samtidig som jeg tar mine egne ord og uttrykk opp til stadig vurdering underveis og ønsker situasjonen fortest mulig «overstått». Skamfølelse over å være sårbar kjennes som diskrepans mellom mine ulike selvvurderinger. Ved å forstå skam og akseptere min egen sårbarhet kan jeg leve mer helhjertet (Farstad, 2016, s. 38). Brene Brown har viktige innspill til hvordan vi er skamutsatt på grunn av de sterke kulturelle føringene som knytter seg til blant annet perfeksjonisme, rikdom og skjønnhet. En kulturell stemme som vi internaliserer og tror på: Aldri nok! Aldri bra nok eller god nok (referert fra Farstad, 2016, s. 38). Det blir fort en målestokk og samfunnsstandard. Skam kan ofte opptre «forkledd». Den skyggefulle skammen trer tydelig frem gjennom tekstene «forkledd» i form av høye krav til egne prestasjoner og ansvar, og jeg aner mønstre tilbake i min historie. Dette illustreres i teksten om «5-tallet», hvor en skolesituasjon for potensiell mestring og bekreftelse blir omgjort til en opplevelse av skam gjennom den andres vurderende kritiske blikk.

Det fremkommer et sterkt ideal gjennom tekstene i et ønske om å vise at jeg vil den andre vel. Å skape samarbeidsklima, felles forståelse og mulighetsrom i møte med den andre ligger



dypt forankret i min ide om den gode profesjonelle hjelper. Jeg ønsker å skape tilhørighet og tilpasser meg reaksjoner fra den andre i den videre dialog. Når jeg opplever motstand eller manglende opplevelse av kontakt, vendes fort blikket innover og jeg leter etter andre stemmer i meg selv for å kunne skape andre uttrykk. Dette kan jeg se som en styrke for å komme andre mennesker i møte, i tråd med den samarbeidsorienterte tilnærmingen og den ikke-vitende posisjon. Det vokser imidlertid frem en undring i møte med datamaterialet. Kan det være at jeg trår for varsomt i frykten for å «miste» den andre?

Gjennom prosessen har jeg blitt oppmerksom på livserfaringer fra barndom og yrkessammenheng som har satt spor i meg, i min kropp og min måte å møte verden og følelsene som oppstår. Jeg ser at jeg er sensitiv for den andres uttrykk og oppmerksom på hva den andre signaliserer. Ved å erkjenne at følelser alltid handler om noe, samtidig som det er et uttrykk for meg selv og hvordan jeg forholder meg til dette med fortolkning, gjør det meg mer oppmerksom på mitt eget verdsett (Grelland, 2020, s. 31). I gjennomgang av materialet blir jeg spesielt oppmerksom på historier om ubehagelige følelser, og hvordan disse påvirker min tilstedeværelse i det dialogiske rommet. Dette vises blant annet i teksten «Å være passiv-aggressiv» hvor jeg blir usikker og rådvill på hvordan jeg skal håndtere den andres uttrykk. Jeg finner den samme følelsen igjen i teksten «Å være en lytter» og «Er det min feil?». Jeg ser at jeg legger mye vekt på å ikke utsette andre for følelsen av utrygghet og ubehag, og heller være nysgjerrig lyttende. Men jeg undres over om egen frykt i møte med egne følelser gjør at jeg også holder igjen og kan bli for forsiktig i møte med den andre? Det viser seg en utrygghet, nærmest frykt, for å skulle påvirke den andre, som en slags ikke-ønsket, nesten forbudt handling. Her viser «den selvsensurerende stemmen» seg, i en slags misforstått ide om ikke påvirke den andre, om å ikke skulle sette avtrykk. Nærmest en ide av den «ikke-vitende posisjon» som å ikke vite *noe*.

Som vi har sett vil alt vi gjør som terapeuter ha virkninger (Vedeler, et al., 2023, s. 74). I litteraturen snakker Andersen (2015) om en forskjell er passe forskjellig for å gjøre en forskjell (s. 28-29). For å klare å nærme meg å skape en forskjell som gjør en forskjell opplever jeg å finne støtte i Lini & Bertrando (2019, s. 241) som mener det ikke finnes språk, talemåter eller former for tilstedeværelse som er feil i seg selv, med unntak av og ikke være i stand til å lytte eller bringe til taushet. Videre tar de til orde for å bringe sine ideer,

hypoteser og posisjoner inn i dialogen. Ikke for å avgrense, men tvert imot åpne for flere perspektiver. Med respektfull nysgjerrighet tar de del i dialogen på linje med den andre deltaker. Disse betraktningene gir meg større plass for ufarliggjøring av egen deltakelse og større rom for «den mestrende stemmen».

Gjennom prosessen med å utarbeide materialet fremstår det tydelig for meg at jeg strever med å forstå hva som er mitt ansvar i den profesjonelle rollen, spesielt som ny i en barnevernkontekst og novise i et familieterapeutisk landskap. Opplevelsen kan forsterkes som en tydelig stemme utenfra i møte med andre, som vi så i eksempelet med «Min skyld?», hvor jeg strever med å forstå hvor grensene skal gå for hva som er mitt ansvar. Dette kan oppstå som del av en taus forventning i meg selv om å løse utfordringer hos eller for den andre. Dette kommer frem blant annet i minnet om «Et krav» hvor eget mandat oppleves utfordrende i møte med motstand. Jeg kan lett la meg fange i mitt eget engasjement og ambisjoner på andres vegne, hvor jeg mister av syne «en passe forskjell». Gjennom prosessen og i materialet fremstår det at jeg opplever stort ansvar for den andre i det profesjonelle møte. Jeg ser jeg fort henfaller til en ide om at ansvaret for å få til endring kan legges hos meg «fullt og helt». Dette har kommet frem som en veldig tydelig erkjennelse gjennom veiledningsprosesser, som ble illustrert i teksten «En ensom dans». Det viser seg som en ide hvor jeg påtar meg uhensiktsmessig stort ansvar, og ubevisst fort skaper avstand, stress og tendenser til indre monolog i møte med den andre. Når jeg ikke mestrer, er forvirret og ikke ser hva som er mitt ansvar, er veien kort til utydelighet og uheldig maktutøvelse og/ eller avmaktfølelse. Økt bevissthet om indre dialog og systemisk tanke sett kan være med å skape utfordringer i forhold til ansvarsforhold. Lorås & Tyskø (2019, s. 76) viser til en studie av studenter hvor de fant sammenheng med at integrering i systemisk tanke sett bidro til økt ansvarsfølelse med hensyn til eget bidrag med deres måte å forholde seg til og snakke med andre mennesker, både privat og profesjonelt. Dette kan oppleves både med positive og mindre positive følger. Når jeg opplever uhensiktsmessig stort ansvar i et system vil veien være kort til å føle at jeg ikke strekker til. Dette ser jeg som individfokusert kunnskap, som en indre diskurs hvor det kan synes at jeg tillegger eget bidrag til samspillet for stor verdi.

### 5.2.2 Gjensidig påvirkning i samtalerommet

I gjennomgang av materialet ser jeg at det har vært vanskelig å finne balanse og trygghet i å ivareta og lytte, og samtidig skulle ivareta formaliteter og klare å gjøre en passe forskjell i rollen som samtalepartner og som forvalter av et barnevernssystem. I denne sammenhengen har jeg kjent på manglende tro på egen mestring som har ført til økt profesjonell tvil, uklare grenser, håpløshet og avmakt. Påvirkning av den andres følelsesuttrykk fremkommer tydelig som tilbakevendende tematikk i materialet. Som vi har sett i flere av tekstene, oppstår kroppslige uttrykk i meg, uten at jeg har en bevissthet til sammenheng, illustrert blant annet eksempelet «Er det min skyld?» eller «Et krav». Dallos & Draper (2007, s.178) trekker frem hvordan profesjonelle kan bli påvirket av smertefulle og ubehagelige følelser, som angst, kaos og sinne. De sier at personlige og private forståelsesrammer nesten har vært ekskludert i psykoterapiforskningen, og mener dette kan gi nye aspekter til systemiske perspektiver ved å henlede oppmerksomhet på ubevisste prosesser og utvikling av empati.

Evnen til empati fremstår med varierende styrke i materialet. I teksten «Et krav» får vi innblikk i hvordan sterke empatiske følelser på den ene siden viser seg med full kraft, samtidig som systemkrav og den andres motstand skaper vanskeligheter i dialogen. Vi så i teorikapittelet hvordan Bahktin beskrev empati som evne til å tre inn i den andres verden gjennom dialogen, for så å komme tilbake deretter til sin egen (Bertrando, 2015, s. 142-143). Slik teksten viser kan jeg ha utfordringer med å skille den andres fortvilelse fra egen fortvilelse. Uten å være bevisst om det som oppstår blir jeg som Bertrando (2015) kaller det fort fanget i en empatisk infeksjon. I denne teksten ser vi hvordan fortvilelsen oppleves dominerende i meg (og den andre?) og opptar mye plass imellom oss. Det kan også se ut til at jeg legger mer anstrengelse i å få gutten til å gjøre endring og oppfylle systemkrav, enn han er interressert i selv. I dette oppstår en manglende selvavgrensning i meg, en evne til å avgrense, sortere og skille mellom mine egne og den andres opplevelser og ansvar (Schibbye, 2009, s. 84). Et annet eksempel på manglende selvavgrensning ser vi i «Å være en lytter» hvor jeg overveldes av den andres uttrykk hvor følelsene smitter over på meg. Hanks & Vetere (2016, s. 76) viser at det er viktig å forstå at det er en forskjell på å depersonalisere situasjoner og personer, og å opparbeide seg en emosjonell tilstand i en blanding av compassion (eller medfølelse). Dette vil være en viktig betraktning for å kunne gi plass til en «selvivaretakende stemme» for å kunne ivareta den andre og meg selv.

## 5.3 Trygghet

### 5.3.1 Den kroppslige opplevelsen

Ansvar og trygghet henger tett sammen som funn. Opplevelsen av utilstrekkelighet kan føles privat og ensom, og den kan føles selvutleverende. I prosessen med å skrive frem datamaterialet kommer dette tydelig frem. Opplevelsene av følelser som personlige og individuelle, gjør det vanskelig å kommunisere, og veien blir kort til underkommunisering og selvtvil. Dette kan forstås i sammenheng med en individualistisk og personorientert kultur.

Følelser føles. Det fremstår fra materialet at erfaringene mine kjennes kroppslig og slik oppleves de betydningsfulle. Som flere av tekstene viser, har gråt vært et tydelig uttrykk for mine opplevelser når jeg påvirkes av klientens negative emosjoner eller manglende mestring. I teksten «Det handler ikke om penger» trer opplevelse frem i form av trykk i brystet, hvor jeg må rette meg opp for å kunne klare å slippe luft til. Uro, ubehag og å stivne til, er andre opplevelser som gjentar seg og kommer tilbake i datamaterialet. Dette blir særlig synlig når jeg ikke evner å sortere og skape mening i min rolle. I teksten «Er det min skyld?» forteller jeg om hvordan ordene treffer som paintballer, og jeg «ikke har noe sted å gjemme meg». For å kjenne oss selv må vi gå gjennom følelsene, sa Sokrates (Grelland, 2020, s. 27). I materialet kommer det til syne en «flink» arbeider som lytter mye til «den strenge og disiplinerte stemmen» og «den selvkritiske stemmen». Dette kan ofte gå på bekostning av den «selvivetakende stemmen». Uten økt bevissthet om hva som er aktivert, når fare ikke (er)kjennes og den selvmedfølende stemmen må vike for en «flink» profesjonell i en krevende arbeidskontekst, kommer jeg ut av balanse. Jeg kjenner på samsvar i Isdal (2017, s. 104) sine beskrivelser av hvordan kroppen aktiveres når den registrerer signaler på fare, hvor muskler spennes, og kroppen forbruker mer energi. Her ser vi et skille mellom det Grelland (2020) beskriver som prerefleksive følelser som den umiddelbare opplevelsen, mens refleksive følelser er bevisstheten om å ha en følelse (Grelland, 2020, s.18). Når bevisstheten er tilgjengelig er jeg i stand til å reflektere og planlegge og klarer å knytte de kroppslige og emosjonelle opplevelsene til hendelser, forventninger og min historie. Så, *fortolkningen* er viktig for hva slags følelse som utløses. Å ha kontakt med og være bevisst hva jeg erfarer og hvordan jeg tolker mine følelser har vist seg som viktig øvelse gjennom den selvrefleksive prosessen. Begrepet levd mening åpner min verden av persepsjoner og minner jeg bærer i meg og formes av. Kroppen er både subjekt og objekt på samme tid.

Dette kan forstås som hvordan Merleau- Ponty (Farstad, 2016) snakker om sirkularitet som kroppens tvetydighet - .. det at vi kan være objekter for oss selv gjør meg i stand til å reflektere over meg selv (Farstad, 2016, s.134). Imidlertid er fortolkningen i mine kroppslige minner, hvordan jeg tolker de ulike stemninger og stemmer som dukker opp, sentrale for hvordan jeg *håndterer* situasjonen. Når bevisstheten er tilgjengelig, er jeg i stand til å reflektere og planlegge. Først da kan jeg knytte de kroppslige opplevelsene til hendelser, forventninger og min historie. Det er først når jeg tar på alvor egne opplevelser at jeg kan knytte opplevelsene til mening. Vi kan se begynnende spirer av slike observasjoner og forståelser eksemplifisert i de siste tekstene i den profesjonelle rollen; «Det handler ikke om penger» og «Å være til stede». Her fremkommer betydningen og evnen til å senke tempo, å kjenne etter og legger merke til hva som skjer i den indre opplevelse og indre dialog. Sett i lys av det Isdal (2017, s. 183) sier om at bevegelse oppstår når vi får øye på og legger merke til sammenhenger, så kan vi ved å ha en bevissthet om hva som foregår og hvordan vi påvirkes. Ved å forstå sammenhenger om eksempelvis skam og ansvar, opplever jeg at jeg gradvis blir tryggere til å kunne lytte til flere stemmer underveis i de profesjonelle samtaler. De tause emosjonene begynner å vise seg i horisonten. Dette kjenner jeg igjen i det Isdal (2017) sier om at bevegelse oppstår når en følelse først blir «forløst», når vi uttrykker og deler den primære følelsen, hva det *egentlig* handler om (Isdal, 2017, s. 183).

### 5.3.2 Trygghet knyttet til kunnskap og kontekst

Som beskrevet i teorikapittelet er diskurser en bestemt måte vi snakker om og forstår verden på, et sett rådende ideer knyttet til tid og sted som blir styrende for hvordan vi tenker og hva som er gyldig (Jensen & Ulleberg, 2011, Øfsti, 2010). Den individuelle følelsesdiskursen står sterkt i vår kultur vevd inn i vår identitetsforståelse: «Jeg føler, altså er jeg..». I tekstene formidles opplevelse av egne negative følelser, knyttet til diskurser av individuelt ansvar som lett fører til opplevelser av manglende mestring og egnethet. Dette fremstår som et dominerende bilde, med en delvis monologisk overbevisning hvor den «selvkritiske stemmen» får ta mye plass. Jeg kjenner det igjen som en egen sårbarhet som gjør det lett å holde fast på denne ideen.

I mitt materiale kommer det frem hvordan manglende trygghet og usikkerhet også kan knyttes til kontekst. Eksempelvis i «Det handler ikke om penger» ser vi hvordan jeg opplever

det utrygt når jeg er usikker på andres innstilling til meg og situasjonen. Hvordan jeg forstår kunnskap er her sentralt. Som del av et vestlige samfunn er det å se kunnskap som stabile kategorier dypt forankret i vår kultur. Dette gjenspeiles også i den barnevernfaglige kontekst, hvor juridiske føringer, rammeverk og krav til beslutninger spiller en sentral rolle i de vurderinger jeg i kraft av min rolle er satt til å forvalte. Den byråkratiske rollen kan oppleves utfordrende og nærmest paradoksal og motsetningsfull, særlig knyttet til den dialogiske tilnærmingen hvor man ifølge Vedeler (2011, s. 59) stiller seg åpen for forandring i respons til erfaring, uten mål om å flytte noen i en eksakt retning. Utfordringene jeg har skrevet frem her kan jeg finne igjen i annen forskning. Juul (2010) så på definisjonsmakten til barnevernsarbeideren. Hun pekte på en form for skjult makt knyttet til fagkunnskap, som kommer til syne i kategoriseringer og konstruksjoner av familier, en synliggjøring av årsak – virkningsdiskursen hvor kravet til bistand i seg selv fører til en marginalisering i form av definisjoner. En annen kvalitativ undersøkelse nylig gjort av Feyling og Øfsti (2023), viser til to potensielt motstridende krav i et dobbelt mandat om å sikre barn mot risiko og samtidig ivareta barn og foreldres rett til familieliv. Slik jeg beskriver å kjenne på utfordringer i hva som er mitt ansvar kjenner jeg igjen beskrivelser av det komplekse landskapet med dilemmaer og paradokser i barnevernsarbeid med rett til beskyttelse og rett til familieliv. De ulike diskursene rundt problematikken kan ha paradoksal virkning, hvor kamp om definisjonsmakt oppstår istedenfor å gi rom for dialog og samarbeid. Dynamikken av emosjonelle responser har potensiale til å forsterkes i et maktspill, hvor begge parter til tross for svært ulike maktposisjoner, opplever seg misforstått og avvist. I eksempelet «Et krav» kommer maktsillet til syne hvor manglende refleksiv forståelse av egne følelsesreaksjoner og språk, skaper avstand og en mer monologisk tilnærming i min indre dialog. Gjennom kunnskap om hvilke traumer som kan utløses for alle parter i disse komplekse dynamikkene, kan det skapes dialogiske rom for dilemmaer, paradokser og flerstemthet (Feyling og Øfsti, 2023).

Bakhtin (referert fra Vedeler, 2011, s. 59) synliggjør hvordan vår sosiale verden er under et konstant press. Hans beskrivelse av sentripetale og sentrifugale krefter gir gjenklang og mening i denne sammenhengen. Jeg ser det i mine beskrivelser fra «Et krav», og også i fortellingen om «Det handler ikke om penger». Gjennom de sentripetale krefter forstås det at vår kunnskap dras mot kategorisering, sikkerhet og forutsigbarhet. I dette skapes noe

meningsfullt, kjent og ekte. Men samtidig og som et motstykke til de sentripetale krefter, har vi de sentrifugale kreftene, som sprer språket til heterogenitet og forskjeller (Vedeler, 2011, s. 59). Når jeg opplever diskursen om kunnskap som en stabil kategori, som hva noe er, er det sentripetale krefter i sving. Når jeg utfordrer eller blir utfordret gjennom dialogiske prosesser med ønske om å rom for endring gir jeg plass til det unike i prosessene som vi kan forstå som mer av de sentrifugale krefter. Dette ser jeg som gode illustrasjoner som bidrar til erkjennelser av min rolle som del av et kraftfelt i et familiesystem så vel som i en barnevernsorganisasjon.

Å finne sin plass handler om å forstå hva som foregår. Helt sentralt er å evaluere kontekst og forstå min posisjon i den. Dette viser seg i tekstene som særlig utfordrende for meg i min rolle i barnevernstjenesten. Stadige opplevelser av sterke følelsesuttrykk og uklare ansvarshold skaper forvirring. Som profesjonell inngår jeg i dialog, ikke bare med familiene her og nå, men med situasjoner og sammenhenger som jeg befinner meg i. Som profesjonell kan jeg som Schön (Anderson, 2003, s.139) oppfordrer til, anerkjenne min ekspertise innleiret i kontekst av betydninger. Jeg kan se at mine handlinger betyr forskjellig for forskjellige personer også i kraft av min rolle i systemet og min stemme inn i systemet ved å synliggjøre ulike hjelpebehov. Med «refleksjon- i – handling» kan jeg skape nærvær, samarbeid og nye konstruksjoner som en motstemme til institusjonelt og profesjonelt byråkrati og egen overbevisning om at jeg som den profesjonelle er uavhengig og isolert (Anderson, 2003, s. 139). Gjennom en tydeligere opplevelse av å finne min plass i kontekst vokser også rommet som gir mer plass til den «den selvivaretakende stemmen» som gir kraft. Dette finner jeg igjen hos Dallos & Draper (2007, s. 178), som mener ekstra-systemiske faktorer som klarhet av oppgaver og roller er sentralt for vitale profesjonelle.

### 5.3.3 Selvrefleksiv praksis

Å stille spørsmål til meg selv som kan påvirke egen ønsket selvforståelse kan være krevende og sårbart. Gjennom materialet blir jeg mer bevisst mine negative følelsesopplevelser. Det kommer tilsyne som en person som ønsker å være flink, klok og en som mestrer, men stadig betviler sin egen kompetanse. I fortellingen «Å være tilstede» ser jeg med et kritisk blikk på meg selv og hva jeg bringer inn i samtalen. Å bringe seg selv bevisst inn i refleksjon, er å

reflektere over egen deltakelse og hva man selv bringer inn i samspillet. Å gå i dialog innebærer selvrefleksjon.

Å klare å skape åpenhet om egen tvil, egne følelser og opplevelser, forutsetter at det finnes en kultur som rommer dette. Dette har jeg illustrert i tekstene som omhandler veiledning, hvor vi ser at det utrygge kan gjøres tryggere i en selvrefleksiv kultur. Gjennom dialoger kan vi muliggjøre tvil, hvor vi går fra en forståelse av dikotomisk forståelse til en mer balansert forståelse i et både- og perspektiv. Dette gjelder i samtalerommet i møte med familier så vel som i andre profesjonelle sammenhenger, i samhandling med kollegaer, i veiledningssammenhenger og i utforskingen av mitt materiale. Bevisstgjøring og synliggjøring av tattforgitt- diskurser som gir uheldige maktforhold, kan gjennom selvrefleksiv praksis skape rom og muligheter. Gjennom vår sosiale natur i relasjoner, gjøres synlig min evne til å finne betydninger gjennom indre og ytre samtaler i en stadig forandring (Anderson, 2003, s. 279).

#### 5.3.4 Trygge rom for utforsking

Jeg har gjennom den refleksive skriveprosessen erfart og hentet frem minner om tidligere opplevelser av trygge rom for utforsking. Dette kommer frem i tekstene «Er det min feil?», «En iscenesettende opplevelse» og «Å famle». Her oppleves trygghet som er helt sentralt for aksept og utforsking av egne følelser. Fortellingene viser trygghet skapt i et rom mellom den andre og meg, som har gitt rom for å vise meg sårbar og hvor jeg opplever å bli møtt som et du.. I teksten «Er det min feil?» beskriver jeg en leder som gir trygghet, lytter og forstår uten å bedømme. Fortvilelsen får et rom til «den flinke piken» som ikke føler seg flink kan vise sin sårbarhet og tar det pre-refleksive uttrykket på alvor. Jeg har tørket mange tårer i dette rommet. Erfaringene kunne fort ha blitt en annen. Veien til avvisning og påføring av ytterligere skam og selvtvil i en slik situasjon kunne vært kort. Jeg har opplevd en trygghet og en tilstedeværelse fra den andre. En ivaretagelse som smitter over på meg ved å bli møtt anerkjennende av en trygg autoritetsperson som tar imot det jeg opplever uten at jeg sitter igjen med en følelse av å bli vurdert. Først når disse følelsene har blitt møtt, har det vært mulig å gå videre. Dette kommer også frem i veiledningssammenheng, eksemplifisert i «Å famle». Dette er en av mange erfaringer i flere veiledningsrom hvor det har vært skapt en følelse av at den andre vil meg vel. Gradvis har temaene blitt trygge nok til senere utforsking



i større rom, som det viser seg i «En iscenesettende opplevelse». Thommesen & Neuman (2019, s. 89) skriver om hvordan vi trenger å starte med å utforske de vonde følelsene sammen med personer vi kjenner oss trygge på, for å kunne nærme oss det vonde. Denne opplevelsen har jeg kjent som kroppslig erfaring. Jeg erfarer å bli lyttet til uten at den andre evaluerer eller vurderer, og kan bruke de ordene og den tiden det tar for at jeg selv begynner å forstå det jeg prøver å finne ut av. Dette kjenner jeg igjen som «Den henvendende posisjon», omtalt som Bahktins «answerability». (Vedeler, 2016, s.57 og 59). I teksten «Å famle» beskriver jeg hvordan jeg nærmest kan kjenne hvordan den andre føler sin vei inn i min verden og lytter til det unike som jeg forsøker å uttrykke. Jeg opplever hvordan følelsene jeg uttrykker har sin egen verdi og blir tatt på alvor. Dette har gitt rom til å lytte enda dypere til kroppens signaler, og få en begynnende bevissthet og et språk, som bygger bro til andre refleksjoner. Jeg kjenner gjenklang til Merley-Ponty, som understreket at det er i opplevelsen av å føle seg hørt av andre og gjennom å vende oppmerksomhet mot kroppen, at vi kan komme tilbake til helhet ved opplevelser (Lock & Strong, 2014, s. 85).

## 5.4 Selvmedfølelse

### 5.4.1 Den refleksive verdi

Når det gjelder opplevelse av emosjoner har vi tydelig sett verdien av å forholde oss til dem som nettopp det, som opplevelser. Ved å bli bevisst det som oppstår i meg, kan jeg oppdage nye sider ved meg selv og den andre. Det kan hjelpe mot emosjonsfrykt når jeg er bevisst forskjellen mellom egen frykt og de faktiske forhold, om hvordan jeg tolker og forstår min egen opplevelse. Jeg ser lettere hva jeg bidrar med og hvordan jeg påvirkes eller smittes av den andre, eksempelvis i «Det handler ikke om penger». Fra et sosialkonstruksjonistisk ståsted kan vi som Gergen se en annens uttrykte emosjoner som en invitasjon til å ta del i det kulturelle scenario (gjengitt fra Rober, 2005, s. 486). Like mye som vi kan se den andres uttrykte emosjoner kan jeg også observere mine egne. Fra å se emosjonene som interpersonlig, til å se de som noe som oppstår imellom oss, som intra-personlig, påvirker mine muligheter for videre dialog. I et sosialkonstruksjonistisk perspektiv kan jeg forstå følelsene som relasjonenes og dialogens eiendom (Rober 2005, s. 136).

Når vi ikke er i stand til å kjenne etter hva vi føler, blir det vanskelig både å vite hva vi trenger av de rundt oss og hva de trenger av oss. Gjennom materialet tydeliggjøres erfaringer hvor det blir lettere å forstå hva som skjer, være transparent og se hvilke veivalg jeg kan ta videre når jeg kan forholde meg til følelsene og gi følelsesopplevelsene rom til å bli utforsket. Dette ser vi i «Det handler ikke om penger». Å finne motivasjon til handling og forstå hva som er meningsfullt, står sentralt og illustreres i veiledningstekstene «En iscenesettende opplevelse» og «Å famle». Det å oppdage mening om noe og si mine tanker høyt, er en prosess hvor de enkelte deler gjennom dialogen settes i forbindelse med hverandre. En kommunikativ handling vil alltid være kilde til nye uttrykk og betydninger (Anderson, 2003, s.162). En samtale har ingen begynnelse og ingen slutt og er ikke et isolert fenomen. Enhver samtale er en del av den forutgående og den fremtidige samtalen (Anderson, 2003, s. 315). Å se verden som uferdig, som noe som er i ferd med å bli heller enn å se det som noe som er, åpner store mulighetsrom. Dette gir perspektiver som hjelper meg til å gi plass til en «selvivaretakende stemme», i min forståelse av verden, i mine læreprosesser og min væren-i-verden. I min indre dialog kan jeg lettere gjenkjenne og fortsette den selvrefleksive dialogen, eksempelvis når frykten sniker seg innpå, med nye tolkninger om hva som er mitt ansvar når den flinke og presterende følelsen dukker opp. Ved å tilnærme meg opplevelsen med varsom nysgjerrighet uten dømming, erfarer jeg også at mine ulike reaksjoner gradvis forandres over tid hvor noen tidligere måter å reagere på viskes ut og noe nytt kommer til (Andersen, 2015, s. 29). Dette kommer til syne i de siste eksemplene. Her forteller jeg om hvordan de meningene vi skaper, får betydning for våre tanker, handlinger og følelser. For vårt eget liv og helbred kan det bli avgjørende at vi plasserer ting på rett sted sier Isdal (Isdal, 2017, s. 100). Jeg tror han har rett og jeg erfarer dette selv.

I mine tekster fremkommer noen steder problemer som noe som eksisterer i mitt hode og skaper selvtvil. «Den selvkritiske og selvsensurerende stemmen» og den «strenge, disiplinerte stemme» får dominere. Gergen & Gergen (2015, s. 36) tydeliggjør at når vi erkjenner at det ikke er meg, men systemet, forsvinner et lag av mistillit til en selv, og det åpner seg nye handleformer. Ved å konstruere historier om styrke, minskes den individuelle sorg. Vi har sett hvordan kultur for å være selvrefleksiv i profesjonell praksis påvirker evne til å tørre å være sårbar, og å snakke om egen sårbarhet. Dette kan forstås som sirkulære prosesser på forskjellige møtearenaer. Praksis blir sårbart og personlig med individorienterte

diskurser. Derimot blir det å skape rom for bevegelige kulturer en gjensidig, sirkulær tilblivelsesprosess.

Arbeidspress og tidspress påvirker rom for refleksivitet. Dette kan skape profesjonelle som i mangel av kapasitet og kunnskap oppleves som lite tilgjengelige og med et «bortvendt» blikk. Veien blir kortere til objektivisering, til en «jeg - det» relasjon (Buber, 1992). I teksten «Jeg protesterer» ser at jeg nærmer meg et bortvendt blikk, ved å handle på de umiddelbare følelsene og hvor jeg mangler kontakt med hva følelsene forsøker å si meg. Når jeg blir bevisst kan jeg tydeligere klare å ta et etisk godt ansvar, relatert til forventninger og krav også i tjenesten. Ved å gi meg selv rom for å kjenne etter, få et språk, og kunne få øye på diskurser, kunne dekonstruere og motsi, kan jeg lettere tørre å være selvrefleksiv og se nærmere på egne tatt-for-gitt- heter. Når jeg blir tydeligere for meg selv og forstår mer av det som oppstår i meg, vil jeg også kunne være tryggere i møte med den andre. I den profesjonelle samtalen vil det kunne gjøre at jeg har tilgang på min egen kroppslige og følelsesmessige kunnskap, og gjennom involvering kan jeg stole på egen deltakelse i samspillet. Slik jeg forstår Shotter er dette hva han kaller «den tredje form» for kunnskap, hvor jeg kan støtte andre til selvrefleksjon og dialog uten å føle forventning om å overta ansvaret, men heller kunne være del av den samarbeidende dansen (gjengitt fra Rober 2005, s. 145).

«Den selvivaretagende stemmen» har vokst seg frem gjennom den selvrefleksive praksis. Den skaper rom for bevegelse mot en integrering av en personlig profesjonell utøvelse. Når mitt eget selvbilde refleksivt kan forstås i relasjon til diskurser jeg omgir meg med, merker jeg at jeg kan skape aksept og rom for å møte egen sårbarhet i en travel og kompleks barnevernshverdag. Jeg kan i større grad være mer generøs og medfølende med meg selv, ikke som i å synes synd på meg selv, men mer som en aksept. Jeg kan klare å ta vare på meg selv, og være tydelig om egne behov også når jeg møter forventninger om prestasjoner og krav. Gjennom kjærlighet til oss selv, kan vi være glad i oss selv som vi kan være glad i andre. Jeg tror Grelland (2020) er inne på noe viktig her når han sier at selvkjærlighet forebygger fortvilelse (s. 187).

#### 5.4.2 Toleransevinduet og rammer for læring og behov for veiledning

Som vi har vært inne på under del 5.3.4 «Trygge rom for utforsking» fremstår det i materialet at gode rammer for læring har betydning for læringsprosessen. I denne sammenheng kan ideer om toleransevinduet, som en alminnelig tenkemåte innenfor psykisk helse, være en nyttig betraktning for å forstå min egen læring og opplevelse. Innenfor toleransevinduet hviler hjernens alarmsystemer. Det autonome nervesystemet og hormonsystemet med blant annet stresshormoner, er i balanse. Mennesker reagerer ulikt på stress, avhengig av om omgivelsene oppleves som truende eller ikke. Flere steder i materialet fremkommer situasjoner med forventning om prestasjon eller ansvar tydelig frem som stressutløsende. Under stress er det vanskelig å håndtere egne følelsesuttrykk. Thommessen og Neuman (2019, s. 65-66) viser til studier som ser dette som særlig aktuelt for voksne hjelpere i krevende arbeidssituasjoner. Når vi føler oss truet eller krenket, mister vi kapasitet til å tenke klart, forstå andre og handle hensiktsmessig. Det å være aktivert har innvirkning på både oppmerksomhet, konsentrasjon, sosiale forhold og tilpasning i samfunnet generelt, altså vår væren – i- verden. Toleransevinduet utvides når vi blir tryggere på egne følelser som vi i stor grad kan erfare og kjenne kroppslig (Thommessen og Neuman 2019, s.74). Ved en varsom titrering (øve på å tåle mer og mer) bli det lettere å ikke bli overveldet av vanskelige følelser og håndtere de emosjonelle reaksjonene som kommer (Thommessen og Neuman 2019, s. 92).

For å motvirke uheldig påvirkning, såkalt sekundærtraumatiserende påvirkning, står veiledning og kollegastøtte med trygghet og ivaretagelse uansett skamfulle temaer som mest sentrale elementer for utvikling (Lorås & Tyskø, 2019, s. 77). Dette finner vi igjen hos Bertrando & Lini, 2019, s. 244-45) som peker på at våre posisjoner henger sammen med holdninger som er knyttet til terapeutens historie, og det derfor er sentralt med mye veiledning og individuell terapi i en læringskontekst. Det fremstår i materialet at forståelse av læring påvirker opplevelser og følelser knyttet til å være i de nye, ulike kontekster. Her kan vi se til Shotter (2013, s. 5) som snakker om forståelse av læring som et første og andre-språk. Noen ganger er det nødvendig å tenke at vi lærer noe for første gang. Selv som voksen må læring også noen ganger ses som et første-språk, som et barn ut i verden på oppdagelser uten nødvendigvis å ha lært alle ord og sammenhenger. Gjennom disse erkjennelser åpnes gradvis et dialogisk rom i meg for eksperimentering, hvor jeg kan romme, eller kanskje til og

med omfavne mine *forsøk* i å prøve å gjøre noe, mer enn å definere det jeg gjør (Storch & Shotter, 2013, s. 8). Altså øve og øve til jeg mestrer.

#### 5.4.3 Verdien av å dele

Deling står frem fra materiale som noe som påvirker egen opplevelse, andres deling av sine erfaringer har vist seg viktig for min forståelse og fortsettelse av dialog, som vi kan se i eksempelet «Å famle». Gjennom andres deling av verdifulle opplevelser, skaper dette tilgang til andre stemmer i egen videre dialog. Vi har alle et ansvar for å dele. Isdal (2017, s. 226) peker på fire nivåer av delingsansvar i hjelperollen. I tillegg til det individuelle ansvaret synliggjøres også ansvar hos arbeidsgiver, kollegagrupper og utdanningsinstitusjoner med studentivaretagelse ved å sette fokus på og dele av egne belastningserfaringer. Slik kan kulturelle diskursive ideer, eksempelvis som den alltid velresonerende og gjennomtenkte profesjonelle vike (Lorås & Tyskø, 2019, s.76, Isdal, 2017, s. 220). Gjennom deling kan frykten for å fremstå svak og skammen over å komme til kort, komme til syne og slippe til en mer «selvivaretagende stemme» om en profesjonell hjelper som er i kontakt med seg selv, med et stadig åpent nysgjerrig blikk mot sine egne følelser. Gjennom tekster fra veiledning blir det synlig hvordan deling fremstår som viktig bidrag for egen videre refleksjon og forståelse.

## 6. Avsluttende ord

### 6.1 Implikasjoner for praksis

Denne studien omhandler hvordan selvrefleksive prosesser er avgjørende for forståelse og bevegelse av følelser i egen profesjonelle praksis. Relatert til problemstilling og forskningsspørsmål har det sentrale i denne studien dreid seg om kunnskapen om følelsenes plass i familieterapifeltet og i en profesjonell sammenheng. Personlig historie og egne sårbarheter knyttet til egne følelsesopplevelser har vist seg som viktig å utforske for profesjonell vekst. Utdanningsløpet med PPU-grupper og gruppeveiledning har vært nyttige bidrag i min profesjonelle utvikling. Å ha tid og fokus på egen prosess gjennom masterarbeidet har gitt rom for i større grad kunne sette følelsesmessige erfaringer og sårbarheter på mitt eget profesjonelle kart. Å knytte dette til teoretiske perspektiver har gitt viktig innsikt som vil bidra videre i min profesjonelle reise. I denne sammenhengen ser jeg autoetnografisk arbeid som et viktig virkemiddel for større egenrefleksivt arbeid og selvinnikt. Dette i kombinasjon med veiledning med fokus på egen opplevelsesprosess står sentralt for meg i min egen profesjonelle utvikling. Slik jeg har erfart denne prosessen viktig, tenker jeg det ville være nyttig og gjeldende også for andre studenter med sine unike utgangspunkt.

I implikasjoner for egen videre praksis ser jeg viktigheten av å fortsette utforskning av eget følelsesarbeid knyttet til ulike opplevelser som en sentral del av en etisk, ansvarlig profesjonell praksis.

### 6.2 På vei

Gjennom denne oppgaven har nye erkjennelser skapt grobunn for bevegelse. Noe av det viktigste i livet er samtalen, vi er i en vedvarende dialog med oss selv og hverandre. I det å være selvhjulpen menes en følelse av å handle hensiktsmessig med hensyn til å takle det som bekymrer oss, noe Wittgenstein kalte «forandring av synspunkt», som en annen måte å forstå tingene på, som innebærer en forandring av livet (Anderson, 2003, s. 19). Individuell handlekraft kan sammenlignes med å ha en stemme som man fritt kan bruke eller ikke, som skaper frihet og håp (Anderson, 2003, s.286). Jeg tror Anderson har rett i at handlekraft er en uatskillelig del av oss alle, og at vi selv kan finne frem til den. Vi kan ikke gi den til noen,

like lite som vi kan gjøre et annet menneske sterkere, men vi kan bidra til prosess som skaper de beste betingelser for at den kan utvikle seg. Våre selvfortellinger kan gi eller forhindre oss i å få handlekraft, og vi kan få en potensiell selvtillit i våre fortolkende meningsskapende perspektiv med forandring som del av dialogen. Kunnskapen ligger i kroppen som del av min menneskelige natur. Det er som jeg mistet fotfeste for en liten stund, jeg klarte ikke å forstå det jeg forstod.

Når jeg har skrevet har jeg forsøkt å skrive i detaljer, jeg har hatt rom for å tenke sakte, roe ned prosesser og tatt meg tid til å gå inn i erfaringer og uklarheter. Dette har gitt betydningsfulle refleksjoner til å forstå på nytt. Med et utvidet refleksjonsrom til egen undring, gjennom selvrefleksive prosesser i møte med litteraturen og bevisstgjøring gjennom samtaler i veiledning har ny forståelse hatt grobunn for å vokse frem. Gjennom å være i undring og undersøkende på mitt selv, har mine innefra-erfaringer fått lov å ta plass. Jeg har blitt bedre kjent med egne stemmer og ser hvordan de henger sammen med den kulturelle påvirkning som jeg er del av. Jeg har sett nærmere på mønstre av opplevelser gjennom livet, følelser påvirket av erfaringer og verdigrunnlag, som påvirker bevisst og ubevisst i min væren- i -verden. Gjennom dialog med litteraturen har økt forståelse av følelser som relasjonelle vært klargjørende og befriende. Gjennom bevisstheten aner jeg en mosaikk av muligheter, i en omfavelse mot det åpne, det uforståelige og det paradoksale. Det er som om vitalitet har fått lov å vokse i takt med forståelsen og meningsskapingen som har vokst seg frem i oppgaveprosessen med å forstå og romme egne følelsesmessige erfaringer. Jeg former forskningen og forskningen former meg. Slik som bølgene beveger seg og jeg kan følge med, vil jeg alltid være i en uavsluttet bevegelse. Mitt jeg kommer til syne gjennom det som er ekte, - gjennom mine egne følelser. Dette skaper tro, tillitt og handlekraft til en stadig bevegelse på vei til å bli til.

Så møter jeg  
Henne  
I døra  
Jeg hadde nesten glemt hun var der  
Men kanskje jeg  
Må se  
Litt nærmere på henne  
Bli kjent med henne  
På nytt  
Nok en gang  
Og bare være glad i henne  
Hun flinke lille piken

(Dikt etter PPU-oppgave 4.semester)



## Epilog

Jeg står og steker pannekaker. Jeg prøver en ny måte, heller smør i stekepanna men svinger det ikke helt ut før jeg tar i røra. Gjentar mellom hver pannekake. Jeg skulle bli 40 år før jeg klarte å steke de som bestefar. Jeg kjenner jeg blir litt glad. Nå får de sprø skorpe, alle som en. Jeg kikker stadig ut i lufta mens jeg legger i ny røre. Følger solstrålene bort til Monsteraen som står på gulvet. Bladene breier seg ut, alle i hver sin form. Grønn og sterk står den der, har vokst seg større siden i vinter. Og jeg oppdager nye skudd, jeg har ikke sett de der før – de ser ut som kremmerhus. Blader som gjør seg klare å for å breie seg ut, ta plass og gjøre planten enda fyldigere. Den strekker seg oppover mot lyset. De nye skuddene er rake i stilken. «The devils in the details», sier Bertrando. Jeg kunne ikke vært mer enig.

## Litteraturliste

- Andersen, T. (2005). *Reflekterende processer. Samtaler og samtaler om samtalerne (3.utg.)*  
Dansk Psykologisk Forlag
- Anderson, H. (2019). Samarbeidende-dialogisk familieterapi. I Lorås, L. & Ness, O. (red.)  
*Håndbok i familiterapi*. (1. utg., s. 199-212). Fagbokforlaget
- Anderson, H. (2003). *Samtale, språk og terapi. Et postmoderne perspektiv (1.utg.)*.  
København: Hans Reitzels forlag
- Anderson, L. & Glass- Coffin, B. (2013) Autoethnographic Modes of Inquiry. I Holman Jonesm  
S. Adams, T.E. & Ellis, C. (Red.) *Handbook of Autoethnography*. Kindle Edition  
(s. 57 -83) Routledge
- Bagge, R. (2007). *Refleksjoner omkring begrepet «ikke-vitende posisjon»*. Fokus på familien,  
35(2), 113-126.
- Bateson, G. (1979). *Mind and Nature: a necessary unity*. Wildwood house
- Braun, V. & Clarke (2022) *Thematic Analyses, a practical guide*. Sage Publications Ltd.
- Bertrando, P. (2015) *Emotions and the therapist. A systemic-Dialogical Approach*.  
Karnas Book Ltd.
- Bochner, A.P. (2014) *Coming to narrative. A personal history of paradigm change in the  
human sciences*. (1.utg.) California
- Bochner. A. P. & Ellis, C. (2016) *Evocative autoethnography: writing lives and telling stories*.  
New York: Routledge

Brinkman, S. (2022) *Hvad handler kvalitativ psykologi om? Henimod en deltakerpsykologi*. Qualitative Studies, Vol. 7 Issue 1, pp. 7–23, 2022. DOI: [10.7146/qs.v7i1.133063](https://doi.org/10.7146/qs.v7i1.133063)

Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press

Børtnes, J. (2001). Bakhtin, dialogen og den andre. Dysthe, O. (red.) *Dialog, samspel og læring* (1.utg., s.91-105). Abstrakt forlag

Christie, Nils (2009) *Små ord for store spørsmål*. Oslo: Universitetsforlaget.

Dallos, R. & Draper, R. (2007) *Familieterapi. Systemisk teori og praksis*. (1.utg.) Hans Reitzels Forlag

de Flon & Eliassen (2019) Hva er familieterapi. I Lorås, L. & Ness, O. (red.) *Håndbok i familiterapi*. (1. utg., s. 15-23). Fagbokforlaget

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

Ellis, C., Adams, T.E. & Bochner, A.P. (2011). *Autoethnography: an overview*. *Historical Social Research/ Historische Sozialforschung*, 273 -290.

Farstad, M. (2016) *SKAM. Eksistens, relasjon, profesjon*. Cappelen Damm AS

Feyling, T. & Øfsti, A. (2023) Den dagen barnevernet ringte...*Tidsskrift Norges barnevern*, vol. 100 (1), p. 54-73. DOI: [10.18261/tnb.100.1.5](https://doi.org/10.18261/tnb.100.1.5)

Fredman, G. (2004). *Transforming emotions. Conversations in Councelling and Psychotherapy*. Whurr Publishers.

Gergen, K.J. (2010). *En invitation til social konstruktion*. (2.utg.). Mindspace

- Gergen, K.J. og Gergen, M. (2015) *Social konstruktion - Ind i samtalen* (1 utg.,11 opplag)  
Dansk psykologisk forlag.
- Gergen, K. J. & McNamee, S. (1999) *Realtional responsibility. Resources for Sustainable Dialogue* (1.utg.) California: Sage Publications, Inc.
- Grasaasen, A. (2022) My mother, my mirror? Three generation encounter therapy. *Journal of family therapy*, 2022, Vol.44 (4), p.462-473. [DOI: 10.1111/1467-6427.12413](https://doi.org/10.1111/1467-6427.12413)
- Grelland, H. H. (2020) *Om følelser. (1. utg.)*. Fagbokforlaget
- Grelland , H. H. (2005) *Følelsenes filosofi*. Abstrakt forlag
- Greenhalgh, T. & Peacock, R. (2005). Information in practice. Effectiveness and efficiency of search methods in systematic reviews of complex evidence: audit of primary sources. *British Medical Journal*, vol.331, p.1064-1065 (331).[DOI:10.1136/bmj.38636.593461.68](https://doi.org/10.1136/bmj.38636.593461.68)
- Hagen, A.H.V., Austbø, B., Hjelmseth, V. og Dolhanty, J. (2020) *Emosjonsfokuset ferdighetstrening for foreldre. En lærebok for terapeuter og veiledere* (1. utg., 2 opplag). Gyldendal akademisk
- Lini, C., & Bertrando, P. (2020). Finding one's place: emotions and positioning in systemic-dialogical therapy. *Journal of Family Therapy*, 42(2), 204–221.  
<https://doi.org/10.1111/1467-6427.12267>
- Hanks, H. & Vetere, A. (2016) Working at the extremes. The impact on us doing the work. Vetere, H. & Stratton, P.(red.) *Interacting selves. Systemic solutions fore personal and professional development in counselling and psychotherapy.*(s.65-84). Routledge
- Hardersen. (2022). *Samhørighet i terapi. En autoetnografi*. VID vitenskapelige høgskole. Oslo.  
<https://hdl.handle.net/11250/3022763>

- Isdal, P. (2017). *Smittet av vold. Om sekundærtraumatisering, compassion fatigue og utbrenthet i hjelpeyrkene*. Fagbokforlaget
- Jensen, P. (2009). *Ansikt til ansikt* (2.utgave). Gyldendal akademisk.
- Jensen, P. og Ulleberg, I. (2011). *Mellom ordene. Kommunikasjon i profesjonell praksis*. Gyldendal akademisk.
- Jensen, P. (2016) Mind the map. I Vetere, A. & Stratton, P. (red.) *Interacting selves. Systemic solutions for personal and professional development in counselling and psychotherapy*. (s. 33-49). Routledge
- Johannesen, A., Tufte, P.A. og Christoffersen, L. (2015). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Abstrakt forlag.
- Juul, R. (2010) Barnevernets undersøkelser av bekymringsmeldinger. Diskursive praksisformer og barneperspektiver i den kommunale barneverntjeneste, og konsekvenser i forhold til barna. *Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse, Institutt for sosialt arbeid og helsevitenskap*  
[https://ntnuopen.ntnu.no/ntnuxmlui/bitstream/handle/11250/267778/435038\\_FULLTEXT01.pdf?sequence=1](https://ntnuopen.ntnu.no/ntnuxmlui/bitstream/handle/11250/267778/435038_FULLTEXT01.pdf?sequence=1)
- Karlsson, B.K., Klevan, T., Soggiu A.-S., Sælør, K.T. & Villje, L. (2021) *Hva er autoetnografi?* Cappelen Damm AS
- Kolb, D.A., Rubin, I.M. & McIntyre, J.M. (1986). *Organisasjons – og ledelsespsykologi- basert på erfaringslæring* (Elden, M. og Aamot, S. Overs.) Universitetsforlaget AS
- Krogh, T. (2009). *Hermeneutikk. Om å forstå og fortolke* (1.utg). Gyldendal Norsk Forlag

- Kvale, S. og Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3 utg.). Gyldendal Norsk Forlag
- Langdridge, D. (2006). *Psykologisk forskningsmetode. En innføring i kvalitative og kvantitative tilnærminger*. Tapir akademisk forlag
- Lini, C., & Bertrando, P. (2020). Finding one's place: emotions and positioning in systemic - dialogical therapy. *Journal of Family Therapy*, 42(2), 204–221.  
<https://doi.org/10.1111/1467-6427.12267>
- Lock, A. & Strong, T. (2014) *Sosialkonstruksjonisme. Teori og tradisjoner*. Fagbokforlaget
- Loraas, L. & Tyskø, E.H.D (2019) Hvordan påvirker familieterapeuters liv deres private relasjoner. I Lorås, L. & Ness, O. (red.) *Håndbok i familieterapi*. (1. utg., s. 71- 78). Fagbokforlaget
- Morson, G.S & Emerson, C. (1990) *Michail Bakhtin. Creation of a prosaics* (1.utg). Stanford. California: Stanford University Press
- Mendez, M. (2013) *Autoethnography as a research method: advantages, limitations and criticisms*. *Columbian Applied Linguistics Journal* 15(2). 279-287.  
<https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/calj/article/view/5134/6744>
- Mjøs. (2021). *Inspirasjon og integrasjon i mi historie som familieterapeut. Ein autoetnografi*. VID vitenskapelige høgskole. Oslo.  
<https://hdl.handle.net/11250/2774605>
- Olson, M. (2015). An Auto-Ethnographic Study of "Open Dialogue": The Illumination of Snow. *Family Process*, 54(4), 716–729. <https://doi.org/10.1111/famp.12160>

Ploder, A. & Stadlbauer, J. (2016) Strong Reflexivity and Its Critics; Responses to Autoethnography in the German- Speaking Cultural and Social Sciences. *Qualitative Inquiry*, 2016, 22(9). p. 753-765.

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1077800416658067>

Rober, P. (2005) The Therapist's Self in Dialogical Family Therapy: Some Ideas About Not-Knowing and the Therapist's Inner Conversation. *Family process*, Vol.44 (4), 477-495.

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

Rober, P. (2005) *Family therapy as a dialogue of living persons: a perspective inspired by Bakhtin, Voloshinov, and Shotter*. *Journal of Marital and Family Therapy* October, Vol. 31, No. 4, 385–397.

<https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.vid.no/doi/pdfdirect/10.1111/j.1752-0606.2005.tb01578.x>

Rober, P. (2017) *Tribute to John Shotter*. *Journal of family therapy*, Vol.39 (3), p.492-494

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1077800416658067>

Schibbye, A.-L.L. (2012) *Relasjoner. Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi*. (2.utgave) Universitetsforlaget

Seikkula, J. (2008). Inner and outer voices in the present moment of family and network therapy. *Journal of Family Therapy*, 30(4), 478–491.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2008.00439.x>

Shamoon, Z. A., Lappan, S., & Blow, A. J. (2017). Managing Anxiety: A Therapist Common Factor. *Contemporary Family Therapy*, 39(1), 43–53.

<https://doi.org/10.1007/s10591-016-9399-1>

- Sheehan, J. (2016). Self and world. I Vetere, A. & Stratton, P. (red.) *Interacting selves. Systemic solutions for personal and professional development in counselling and psychotherapy*. (s. 109 – 129). Routledge
- Snevarr, S. (2017). *Vitenskapsfilosofi for humaniora. En kritisk innføring*. Cappelen Damm AS
- Shotter, J. (2011). Perceiving "things" and "objects" from within processes: Resolutions situated in practices. *Constructivist Foundations*, 7(1), 24–26. [https://bibsyst-almaprimo.hosted.exlibrisgroup.com/permalink/f/ps5ppt/TN\\_cdi\\_scopus\\_primary\\_362959128](https://bibsyst-almaprimo.hosted.exlibrisgroup.com/permalink/f/ps5ppt/TN_cdi_scopus_primary_362959128)
- Skilbrei, M. (2019). *Kvalitative metoder: Planlegging, gjennomføring og etisk refleksjon*. Fagbokforlaget
- Storch, & Shotter, J. (2013) 'Good Enough', 'Imperfect', or Situated Leadership: Developing and Sustaining Poised Resourcefulness within an Organization of Practitioner-Consultants. *International Journal of Collaborative Practice* 4(1), s.1-19. <https://ijcp.files.wordpress.com/2013/07/1-storch-shotter-final-formatted-md-6-7.pdf>
- Taptiklis, T. (2015). At skabe mening med John Shotter. I.J. Shotter (Red.) *Bevægelige verdener. Prospektive begreber til situerede sociale undersøkelser*. København: Forlaget Mindspace
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Fagbokforlaget
- Thomassen, M. (2006). *Vitenskap, kunnskap og praksis – innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Gyldendal akademisk



Thommessen, C.S. & Neumann, C.B (2019). *Gode hjelpere kjenner seg selv. Traumebevisst omsorg i arbeid med barn og unge*. Cappelen Damm AS

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

Uri, H. (2022). *Han, hun og det. Håndbok i språk og makt*. Gyldendal norsk forlag AS.

Vedeler, A. H.H. (2011) Diving into the Poetic Movement exploring 'supervision' and 'therapy'. A thesis submitted for the degree of Doctorate in Systemic Practice of the University of Bedfordshire <https://www.nfft.no/media/1306/thesis-dialogical-practices-anne-hedvig-h-vedeler-5073.pdf>

Vedeler, A.H.H. (2016) Supervision. Present with moments. I Vetere, A. & Stratton, P. (red.) *Interacting selves. Systemic solutions for personal and professional development in counselling and psychotherapy*. (s. 51 – 63). Routledge

Vedeler, A.H., Bagge, R., Villje, L., Kopperud, E., Grasaasen, A., Olkowska, A., Bertelsen, B., Wathne, H. E., Myra, S. M., Østvik, Anne-B., Dahl, K.H, Lidbom, P.A. (2023) *Ja til begrepsmessig mangfold: Innlegg i debatten om ikke-vitende posisjon*. Fokus på familien, Vol.51 (1), s.67-75. <https://doi-org.ezproxy.vid.no/10.18261/fokus.51.1.6>

Vikan, A. (2014). *Innføring om emosjoner*. Akademia Forlag.

Villje, L. (2018). *Hele veien dit- og tilbake igjen. En autoetnografisk studie om hvordan en barnevernsarbeider forstår egen profesjonalitet og kunnskap som kilder til makt*. VID vitenskapelige høgskole. Diakonhjemmet Oslo.  
<http://hdl.handle.net/11250/2569811>

White, M. & Epston, D. (1990) *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: W.W. Norton

Wall, S.S. (2016). *Toward a Moderate Autoethnography*. International Journal of Qualitative Methods. January – December 2016.1-9.  
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1609406916674966>

## Vedlegg. Videre utdrag fra mitt datamateriale

Flere barndomsminner

Barndomstid hos far og mor  
Glem den ei når du blir stor  
Hva du lærte i ditt hjem  
Vil du sikkert føre frem.

Hilsen lærer, fra minnebok på barneskolen

\*

Den største gleden  
Du kan ha  
Det er å gjøre  
Andre glad

Hilsen lærer, fra minnebok på barneskolen

\*

### Sure kirsebær

Det var sommer, tidlig senhøst. Kirsebærene var fortsatt ikke helt modne. De hang der, røde og fristende, men de var sure. Umodne. Så sure at vi lagde grimase, det var ikke til å unngå. Vi var en liten gjeng, jeg tror jeg var eldst, kanskje 7 år. Vi begynte å kaste de på veien, de sure bærene. Tok et nytt bær, smakte, lagde grimase, kastet. Det var noe fint i denne rytmen.

Det var min ide. Å vente til det kom en bil. Vi ventet og vi kastet. Og vi traff. Seiersrusen ble imidlertid kortvarig. Det hogg i bremsene. Jeg kan fortsatt se det helt klart for meg: en bjeffende hund i bur i bagasjerommet, den illsinte mannen som river opp døra og stormer mot meg. De andre barna løper. Oppover gressplen, rundt huset, godt gjemt for omverden. Det er meg og den sinte mannen som er igjen. Jeg blir stående.

Jeg vil hjem. Til mamma. Jeg klarer ikke å fortelle. En myk kropp som rommer og vugger. Hulkende sitter jeg på fanget og får gråte meg ferdig. En ubetinget, ordløs kjærlighet. Jeg trenger ikke forklare, jeg uttrykker meg på det viset jeg er i stand til og blir møtt på det.

\*

## Å kunne plystre sammen

Pappa ukependlet, han var borte hele uka. Han var savnet. Men jeg husker gleden ved pappas tilstedeværelse når han var det. Pappa kunne plystre. Eller nynne. Og han hoppet nedover veien sammen med meg, rundt svingen mot huset vårt. Vi gjorde det i takt, han og jeg. Det var fint det.

\*

I den profesjonelle rollen

## Følelespunktet

Han satte en nål i brystet mitt. Bokstavelig talt. Akupunktøren. Han sa «her det nok litt mye følelser».

Han gikk ut og jeg ble liggende på benken. Alene med tankene mine. Det kom et stort hikst, kroppen ristet og tårene trillet. Jeg var så fylt opp av en samtale tidligere samme dagen - hadde ordnet, rigget, lagt til rette for denne gutten, muligheter for praksis, fulgt opp, gjort avtaler, ivrig på hans vegne. Men alt var galt. Han var misfornøyd og irritert. Jeg ville vise han at det gikk an, han hadde muligheter om han ønsket det selv. Jeg ville skape håp for muligheter for han der fremme, men det eneste jeg kjente var håpløshet.

\*

## Høykonflikt

Stemningen er til å ta og føle på i rommet. Høykonflikt har jeg lært at det heter. Hvordan skal jeg klare å manøvrere i dette landskapet? Jeg ønsker å romme alle, skjønner at alle har sine perspektiver på situasjonen. Men når andres sterke stemmer blir så tydelig og dominerende, blir jeg usikker. Jeg observerer, men føler at jeg faller igjennom, mangler verktøy. Jeg ser at

gutten blir mindre synlig, men klarer ikke å gi han det rommet han fortjener. Det føles som jeg gjør han til offer for min anonyme tilstedeværelse. I mine spede forsøk på å være lyttende og ikke-vitende til familien, ender jeg opp med en følelse av å skape mer frustrasjon og avmakt. Jeg klarer å se det spille seg ut foran meg, men klarer ikke å skjønne hva jeg skal gjøre med det. Kollegaen min som er med tar styringen, tydeliggjør rammene, tar regien for at alle skal få snakke etter tur og gir gutten den plassen han trenger. Da kan jeg koble meg på. Og med interesse for guttens stemme, blir plutselig nysgjerrigheten vekket, også i fosterforeldrene.

Hva skulle jeg ha gjort uten en stødig kollega?

\*

## Overlapp

Jeg har fått en overlapping av kollega. Det er mye som ikke er greit for jenta sier hun, det er nok fint å få snakket mer om det. Hun forteller hva de har snakket om sist og hva hun tenker er lurt jeg tar opp.

Jeg starter samtalen med å gjengi det min kollega sa. Prøver å være åpen og undrende, men ser at jeg legger føringen innledningsvis. Jeg tenker at det finnes ikke en mer passende beskrivelse enn selve betegnelsen om å «komme skjevt ut», det føles bare som alt jeg sa ble feil. Feiltolket.

Jeg tar fatt på hjemveien, med en følelse av ubehag, av å ikke være likt av verken fostermor eller jenta. Regnet øker på. Vindusviskerne går fortere og fortere, de holder på mens regnet bare fortsetter. Mens jeg kjører på den svingete veien hjem i tussmørke har jeg ro nok til å kjenne litt bedre etter. Ble det en samtale på mine premisser? Var det jeg som ikke klarte å endre kursen underveis? Grepet av uroen, var det vanskelig å få til noe annet? Eller var det kanskje sånn at det var noe som hadde oppstått før jeg kom inn? Glemte jeg å se utover? Sjekket jeg egentlig ut? Jeg setter på radioen, puster godt ned i magen. Jeg tror jeg glemte å puste underveis. Regnet avtar, vindusviskerne går litt saktere og jeg ser igjen litt mer gjennom vindusruta.

\*

## Å måtte ta stilling

«Det er ikke aktuelt. Du kan gi f\*\* i å tenke at det blir mer samvær nå. Han tåler det ikke. Vi har mer enn nok som det er, om ikke han skal møte moren sin oftere også. Hun har gjort nok skade». Hun mener det med hele sitt hjerte. Hun er sint. Jeg skjønner fostermor, de har nok med sitt, med å få hverdagen til å gå rundt, få en angstfull gutt til å gå på skolen, følge opp det lille han har av hverdagsaktivitet. Jeg har ikke noen tett relasjon til gutten. Det er fostermors stemme, og hun er tydelig. Jeg lytter, tar på alvor det hun sier. Det er de som er nærmest gutten. Gutten har jeg ikke møtt mange gangene, minimumsoppfølging er to ganger i året, da blir det fort til det.

Mor og advokat sitter i møte. Mor sier «Jeg skjønner jo at det er fostermor, hun liker meg ikke. Det har hun aldri gjort». Advokaten setter blikket i meg.

Jeg forstår fostermor, og jeg forstår mor. Men de verken forstår eller tåler hverandre. Og den som taper på det er gutten. Det kjennes som jeg står i spagaten. Jeg kjenner uroen fra fostermor, og jeg kjenner på makten og ansvaret. Men det er akkurat som det er litt tryggere nå. Litt tydeligere på noe vis. Jeg kan ikke ta ansvaret for følelsene til fostermor, men jeg kan ta hennes følelser på alvor. Så lenge jeg klarer å ta mine på alvor. Så gjenstår det å se hva vi kan få til sammen, i rommet imellom oss.

\*

Student i veiledning

## Å være streng og mystisk

Du blir litt mystisk, sa veilederen min. Om du har noe å melde, er det bedre å pakke det helt ut. Han sa det i en varm tone. Han sa også at jeg var et naturtalent i å samtale med andre mennesker, det var gode ord å ha med videre.

Kan det være du er litt streng med deg selv? Sa den andre veilederen min. «Ja, de har kanskje rett i det, begge to, tenkte jeg. Jeg pakket sammen etter første året på videreutdanning og dro på seiltur. Lite visste jeg at ordene deres skulle bli så viktig.

\*

## AVVIST

Vi var i direkte-veiledning, medstudent og veileder. De var mann og kone, eller eks-mann og eks-kone. Hun var henvendt, snakket mot oss, han satt med hode ned, lite respons og bortvendt. Få bitre ord, spyttet de ut, og vendte seg vekk igjen. Avvisningen føltes total. Som et ekko, av alle rom jeg har sittet i fylt med depresjon og desperasjon. Jeg fulgte konas initiativ, det var lettest sånn. Jeg var fylt av ubehag. Redd for å gjøre feil, redd for å gjøre sintere. Råd vill og handlingslammet. Gjorde så godt jeg kunne, men det kjentes ikke ut som det var godt nok. Usikkerheten og avmakten lå som et tungt teppe i rommet. Veileder samlet oss på slutten, tok ansvar og fikk rundet det av med «verdigheten for alle i behold». Men avmakten satt igjen i rommet, og i meg. Følelsen og opplevelsen forfulgte meg lenge etter samtals slutt. Vil jeg noensinne kunne mestre dette?

\*

## Å dele

Jeg snakker om det hvor jeg er i min egen prosess. Det gleder meg, når jeg snakker om den siste boka jeg har lest, fra Grelland. Om følelser. Det gleder meg stort, når jeg har funnet veien til en bok som er en referanse for veileder, og til og med har vært en betydningsfull i egen skriveprosess. Det er rart med det – å møte begeistring. Det er akkurat som når noe snakkes høyt om, når noe blir bekreftet, så kjennes det viktigere også for meg. Jeg har kjent det betydningsfullt for meg, men når jeg får det bekreftet, er det akkurat som betydningen forsterkes. Så lite, men så stort. Delt glede er dobbel glede, sies det.

\*

## Overveldet

Hjelp. Jeg sitter og super av varm kakao, fra mummikopp. Den søte smaken står i sterk kontrast til følelsen i kroppen. Tidligere i dag hadde vi en forelesning om seksualitet. En stødig foreleser, trygg på faget, trygg i formidlingen. Det gir mening det han sier, det er klokt og lærerikt det som formidles. Men, tema. Bildene dukker opp, så tydelige for meg.. Han malte de utover, temaer som seksuelle preferanser, vold og voldtekt. Hvor ligger ansvaret til

terapeuten? Jeg kjenner meg kvalm og uvel. Overveldet? Vet ikke hva det er. Følelsen, og kanskje tankene, har forfulgt meg siden. Bildene. Mann med bleie, overgrep på barn.. Jeg kjenner det knyter seg i magen, nesten så det svimler litt for meg. Er dette en verden jeg ønsker å forholde meg så tett til? Jeg blir opptatt av fokuset, tydelighet på terapeutens ansvar – og bevissthet om hva som ligger i «egne kriker og kroker». «Vi prøver å være både bevisst og tolerante, så er vi likevel fort både ubevisste og moralske» sier foreleser. Hva skal vi som terapeuter tåler? Å være på randen av sin egen komfortsone – å se forbi seksualiteten og ivareta den følelsesmessige posisjonen. Foredragsholderen uttrykker en trygghet og tydelighet i sin tilnærming. Han bruker et sterkt ord, og det treffer – «gisselsituasjon» for terapeuten sier han. Å være tydelig i rollen. Alvoret treffer meg, som en knyttneve i magen. Hvordan skal jeg klare det? Ivareta både den andre og meg selv? Akkurat nå kjennes det som jeg har mer enn nok med meg selv.

Jeg strekker kroppen. Hendene opp, over hodet. Jeg står med føttene støtt på yogamatta. Folder hendene, og gjentar etter Adriene fra Youtube; «I feel safe». Jeg føler meg trygg. Jeg kjenner kontrasten fra gårdsdagens forelesning og tankespinn. Jeg blir opptatt av dette. Bare ved å sitte å høre på forelesningen kjenner jeg det aktiverer noe dypt i meg. Er det alvoret? Ansvar? Er det fordi det vekker minner? Minner av å være handlingslammet og rådvill i samtaler?

\*

## Å kjenne resonans

Vi er samlet i veiledningsgruppe. Jeg overraskes litt kjenner jeg, alle på hver sin måte snakker om å sette grenser, hvordan ikke ta med jobben hjem. «Lukke døra til jobb». Noen kjenner seg avstumpet, en annen bruker ordet klare å «å gi litt faen». En kollega nevner et eksempel, om en mor som må ta urinprøver før nemnd. Gjenforteller at hun tydeliggjorde for denne moren, at vedkommende skal ta de for seg selv; «det er ikke for meg du skal ta de», hadde hun sagt. Hun sier det var nesten så hun sa det høyt, mest til seg selv. Jeg kjenner jeg blir opptatt av dette. Så mye ansvar i jobben, forventninger. Forventninger fra omverden.. som kanskje blir til forventninger i oss selv? Forventninger til rollen vår som ansatt. Tematikken går igjen, hvor mye er egentlig vårt ansvar? «Vi er jo omsorgspersoner», sier veileder.



Det er godt å lytte og det er godt å dele. For hver stemme som deler, kjenner jeg at jeg blir mer nysgjerrig og håpefull. Opptatt av hva vi kan få til og skape sammen. Takknemlig for å vite at dette skal jeg ha mer av.

\*

## På vei

Jeg er spent. Jeg skal ta filmopptak av samtale på samtalesenteret, og kjenner det rykker litt ekstra i «flinkhets-nerva». Jeg jobber med å kaste meg litt mer frem, synes det er krevende, og det blir ikke mindre når jeg er stresset. Jeg vet jeg veier mine ord, noen ganger så lenge at de aldri får se dagens lys. Jeg synes det er vanskelig å kaste meg utpå. Redd for å trå feil. Veileder fyller på med oppmuntrende ord på veien inn. Vi har snakket før om hva jeg ønsker å øve mer på. Jeg kjenner det er godt at det er sagt, at det er i den andres bevissthet at jeg er det bevisst. Det kjennes lettere når det er delt og det kjennes lettere når jeg kan kalle det øving.

Mens jeg skriver dette blir jeg fylt av en undring, eller er det ro kanskje? Det er som om det har vokst seg litt mer plass inni meg i denne prosessen, i å romme at det er greit. Jeg tenker på den gang jeg flyttet til Spania, jeg kunne 3 ord på spansk. Jeg skulle gå 6 ukers kurs før jeg begynte på universitetet. Noen kursdeltakere snakket i vei, prøvde seg på ordene i setningene. Jeg derimot, ville ha hele setninger før jeg snakket.

Tilbake i samtalerommet. Veileder er til stede, plassert i hjørne. Jeg sitter i en nedsunken stol, med paret litt på skrått for meg i sofaen. Det er 4. samtale med paret «vårt». De kom med mye rådvillhet i vinter, hadde mye de ønsket å sortere. De snakker ivrig i dag, har laget handlingsplan og viser frem. Jeg merker at jeg sitter fremoverlent, følger de med nikk og blick. Tar en slurk av vannet i kroppen. Kjenner tempo hennes, hektisk, men optimistisk. Jeg lytter. Det er en målrettethet jeg ikke har hørt så tydelig før. Hun gråter litt i starten, fortsetter å snakke om planen og hva de har jobbet med, sammen. Jeg registrer gråten, men velger å ikke bryte inn. Hun snakker seg fort inn og videre, samler seg, og fortsetter på innholdsplan, på mål og delmål. Jeg registrerer, nesten til min overraskelse, at det er fornøyeleg å sitte og høre på de. Lar henne få et rom til å snakke. Jeg overraskes kanskje litt, av min egen opplevelse. At jeg klarer, med kamera på, å være så tilstede og oppmerksom.

Jeg lytter til besluttsomheten i ordene deres. Jeg kjenner jeg slapper litt av i kroppen. Kjenner pusten ned i magen. Det kjennes som jeg tar et ekstra pust, for å romme hektisiteten hennes. Men jeg smittes av begeistringens også, det er godt å kjenne kraften på andres vegne.

Luften i rommet er lett. Det er enkelt å være med de i samtalen, høre på planer og mål. Men jeg aner noen skjær i sjøen, og jeg navigerer etter dette, etterspør, om de har noen tanker om dette selv. Og jeg blir opptatt av det som fyller meg. Jeg kjenner jeg har noe å si; «kom igjen nå Eli, si det du blir opptatt av». Jeg henter det frem, snur på hodet, om ressurser jeg hører de bagatelliserer, om muligheter de har gitt et barn i en trang verden av diagnoser og «normalitetsstandarder». Øver meg på å ta dette ansvaret, og blir glad for at jeg tør. Jeg legger det som berører meg i rommet mellom oss. Jeg ser hun blir blank i øynene. Jeg kjenner jeg har noe å tilby. Jeg kjenner jeg er på vei.

\*