



HØGSKOLEN I OSLO
OG AKERSHUS

Stine Kjersti Reiersen Kase

Betydningen av oppmerksomt nærvær i terapeutisk arbeid

**Hvilken relevans opplever terapeuter i ungdomspsykiatrien at
oppmerksomt nærvær har for deres kliniske praksis?**

**Masteroppgave i Familiebehandling
Høgskolen i Oslo og Akershus, Fakultet for samfunnsfag**

Sammendrag

Dette er en kvalitativ undersøkelse, hvor jeg har intervjuet tre psykoterapeuter som jobber ved en ungdomspsykiatrisk behandlingsinstitusjon om deres opplevelse av og erfaringer med oppmerksomt nærvær i terapeutisk arbeid.

Målsetningen min var å undersøke fenomenet oppmerksomt nærvær fra et fenomenologisk perspektiv, og slik bidra til en utvidet forståelse av begrepet. Samtidig ønsket jeg å finne ut av hva som øker og utfordrer terapeuters evne til å være tilstedeværende for sine klienter, og på denne måten gi ny innsikt som kan benyttes av terapeuter som er opptatt av tilstedeværelse i klinisk praksis.

Problemstillingen for prosjektet var:

Hvilken relevans opplever terapeuter i ungdomspsykiatrien at oppmerksomt nærvær har for deres kliniske praksis?

Med følgende tilhørende forskningsspørsmål:

Hvordan beskriver terapeutene opplevelsen av oppmerksomt nærvær?

Hva kan fremme oppmerksomt nærvær i terapi?

Hva kan true det oppmerksomme nærværet?

Intervjuene er analysert gjennom fenomenologisk tekstkondensering, og viser at terapeutene finner oppmerksomt nærvær svært relevant i sin daglige praksis. Alle terapeutene understreker at de ser på terapi som en samskapende prosess, og at de bruker seg selv som barometer for hvor nærværende de får til å være i terapeutisk arbeid. De ga fyldige og nyanserte beskrivelser av genuin tilstedeværelse, og dette kan gi et bidrag til å utvide forståelsen av et slikt abstrakt begrep. Andre viktige funn i oppgaven var terapeutenes beskrivelser av hva som gir «nærværsenergi» og hva som kan være potensielle «nærværstyver». Disse funnene kan kaste lys over hvordan man innen ungdomspsykiatrien, familierapien og innen annet komplekst psykoterapeutisk arbeid med klienter kan være bevisst på, og jobbe med evnen til tilstedeværelse i terapirommet.

Summary

This is a qualitative study, where I have interviewed three psychotherapists who works at a psychiatric institution for adolescents, about their experiences with attentional presence in their therapeutic work. The aim of this study was to investigate the phenomenon attentional presence from a phenomenological perspective, and thereby contribute to an expanded understanding of the term. At the same time, I wanted to find out what increases and challenges therapists ability to be present for their clients, and thereby give a new insight, which can be useful to therapists concerned about presence in clinical practice.

The main research-question was:

What relevance does attentional presence have in the clinical practice of therapists in the adolescence psychiatry?

Other research-questions:

How does the therapists describe the experience of attentional presence?

What can promote attentional presence in therapy?

What can threaten the attentional presence?

The interviews were analyzed through phenomenological text condensation, and showed that therapists find attentional presence very relevant in their daily practice. All the therapists underlined the view of therapy as a co-creating process, and they use themselves as a barometer to measure how present they are in their therapeutic work. They described genuine presence in a rich and nuanced way, and this can contribute to widen the understanding of this abstract term. Other important findings in this study were the therapists' descriptions of what gives them "presence-energy" and what which might become potential "presence-thieves". These findings can shed light on how therapists, who work in adolescent psychiatry, family therapy or other complex psychiatric fields, can be more aware of, and work with the ability to be present in the therapy room.

Forord

Slutføringen av denne masteroppgaven markerer avslutningen på et spennende og utfordrende studium som har vart i snart fire år. Det har vært en kunst å balansere familieliv, jobb og masterstudier. Noen ganger har det vært slitsomt, men mesteparten av tiden har det gitt meg enormt mye, og beriket livet mitt både profesjonelt og privat.

Arbeidet med selve masteroppgaven har vært massivt, og livet har nesten vært litt på vent mens jeg har holdt på med den. Jeg har lært utrolig mye av denne prosessen, og jeg ville ikke vært denne erfaringen foruten. Konklusjonen er at det er spennende å forske!

Jeg vil først rette en stor takk til min veileder Michael Seltzer. Din hjelp har vært helt avgjørende for at jeg kom i mål med prosjektet mitt.

Tusen takk til venner og familie som jeg dessverre har hatt litt for liten tid til i det siste. Dere har sammen gitt meg troen på at jeg skulle få til dette her. Positiviteten deres har hjulpet meg fremover. Takk også til svigerfar for lånet av «skrivehulen» i Spania!

Tusen takk til gjengen på masterklinikken i Nydalen, både medstudenter og veiledere! Jeg har lært så mye av dere alle sammen.

Tusen hjertelig takk til min leder Kristina Bilicz for støtte og tilrettelegging, slik at jeg fikk gjennomført dette studiet til normert tid. Takk til mine kollegaer som ga av sin tid og stilte opp på intervjuer. En ekstra varm takk til Lars som var så snill å lese korrektur for meg.

Mathilde, Jonathan og Edvard. Hjertes kattene mine. Mamma har vært alt for mye opptatt i det siste. Nå er jeg ferdig med oppgaven, og dere skal få min fulle oppmerksomhet. Vi skal endelig få mer tid til å leke og kose oss sammen, det lover jeg!

Kjære Jens, min elskede mann. Takk for all den støtten du har gitt meg disse fire årene, og for din enorme forståelse og ikke minst tilrettelegging for at jeg skulle få studere i fred og ro. Det har til tider vært mye deg og barna. Nå er det din tur, kjære!

Larkollen, 14. mai 2014

Stine R. Kase

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	1
1.1 Bakgrunn for valg av oppgaven	2
1.2 Disposisjon	3
1.3 Avgrensing og problemstilling	4
1.4 Definisjon av sentrale begreper	5
1.5 Temaets relevans for familierapien	5
2. Teoridel	6
2.1 Familierapi i korte trekk	6
2.2 Fenomenologi	12
2.3 Mindfulness	12
2.3.1 Mindfulness og psykoterapi	15
2.3.2 Mindfulness og familierapi	16
2.3.3 Effekt av mindfulnessstrening for terapeuter	19
2.3.4 Kultivering av den terapeutiske relasjon	19
2.4 Her og nå-øyeblikket (Daniel Stern)	21
2.4.1 Intersubjektiv kontakt	22
2.4.2 Intersubjektiv bevissthet	23
2.4.3 Kliniske betraktninger	23
3. Metode	23
3.1 Hva jeg har gjort og hvorfor. Hvordan jeg samlet inn data	23
3.2 Kvalitativ eller kvantitativ metode?	24
3.3 Det kvalitative forskningsintervjuet	25
3.4 Det semistrukturerte forskningsintervjuet	26
3.5 Feilkilder	26
3.6 Dokumentasjon	27
3.7 Validitet og reliabilitet	27
3.8 Utforming av intervjuguide	29
3.9 Utvalg	29
3.10 Transkriberingen	30

3.11 Innhenting av godkjenning fra NSD	30
3.12 Metodekritikk	31
4. Analyse og resultater	32
4.1 Fenomenologisk analyse gjennom systematisk tekstkondensering	32
4.2 Helhetsinntrykket	33
4.3 Meningsbærende enheter	33
4.4 Kondensering	34
4.5 Sammenfatning	37
5. Diskusjon	42
5.1 Utgangspunkt for diskusjonen, empiri versus teori	42
5.2 Kort om kritikken mot mindfulness	43
5.3 Funnene sett i lys av familierapeutiske ideer	44
5.4 Funnene sett i lys av fenomenologien	47
5.5 Funnene sett i lys av mindfulnessstradisjonen	48
5.6 Funnene sett i lys av Daniel Stern sin forskning på her og nå-øyeblikket	50
6. Avslutning	52
6.1 Oppsummering av de viktigste funnene i denne oppgaven	52
6.2 Begrensninger for oppgaven og nye veier	55
Litteraturliste	57
Vedlegg	
Vedlegg 1: Forespørsel om deltagelse i prosjektet	
Vedlegg 2: Godkjenning fra NSD	
Vedlegg 3: Intervjuguide	

1. Innledning

Det er mange måter å forstå og forklare *oppmerksomt nærvær* på, og ulike fagretninger har sine foretrukne navn på fenomenet, samt sine egne beskrivelser for hva som skal til for å gjøre det virksomt i klinisk praksis. Det jeg ønsker med denne oppgaven er å gi et bidrag til hvordan vi som terapeuter kan forstå fenomenet med et bredt blikk og hvordan vi kan finne kilder til å bli mer genuint tilstede for våre klienter.

Jeg har latt meg inspirere av to relativt ulike retninger når jeg skulle skrive denne oppgaven. De to retningene har ulike vitenskapelige og epistemologiske røtter, men siden jeg også fant mange paralleller og likhetstrekk i måter å tenke på rundt tilstedeværelse i terapeutisk praksis, ble jeg inspirert til å la begge disse perspektivene få plass i mitt prosjekt.

Min første, og definitivt viktigste kilde til inspirasjon for denne oppgaven er de siste tiårenes forskning på mindfulness og implikasjoner dette kan ha for psykoterapifeltet. Dr. Sara W. Lazar, som er tilknyttet Harvard medical school har gjort en review om forskning på oppmerksomt nærvær (Lazar 2005, 223-228), og hun mener klinikere bør føle seg oppmuntret av forskningsresultatene som er gjort til å utforske mindfulness-strategier på nye, innovative måter med sine pasienter. Jeg ble i økende grad nysgjerrig på fenomenet gjennom å studere forskningen som er gjort, og ønsket å finne ut mer. Utviklingspsykologen Daniel Sterns forskning på nå-øyeblikket gir et litt annet blikk inn i tilstedeværelsens essens, og for å få til en balansert oppgave, med rik tilgang på synsvinkler mente jeg det ville være interessant å benytte begge disse perspektivene når jeg skulle utforske oppmerksomt nærvær.

Jeg arbeider som familieterapeut, og er alltid på utkikk etter nye ideer som kan berike min terapeutiske praksis. Innen familieterapiteorien har jeg blitt spesielt opptatt av de såkalte postmoderne formene for terapi, som narrativ praksis, løsningsfokuset terapi og språkssystemisk tilnærming. Slik jeg ser det er alle disse terapeutiske retningene på hver sin måte opptatt av terapeutens genuine tilstedeværelse, og det finnes også endel paralleller mellom mindfulnessstradisjonen, forskningen på nå-øyeblikket og familieterapi. Dette skal jeg komme tilbake til senere i oppgaven.

Oppmerksomt nærvær i seg selv har vist seg vanskelig å måle, og dersom man putter bevisst tilstedeværelse under et mikroskop, fjernes det fra sitt utgangspunkt, som er en subjektiv opplevelse. Skulle jeg ha ambisjoner om å nærme meg denne subjektive opplevelsen, måtte utgangspunktet mitt for denne oppgaven bli klinisk praksis. Slik kunne jeg betrakte de ulike

retningene opp mot hva som blir beskrevet av psykoterapeuter selv, om hvordan de opplever genuin tilstedeværelse i sitt daglige virke. For virkelig å sette meg inn i hva de ulike retningene står for, ble det også viktig for meg å gå i dybden på en del teori og ikke minst i forskningsresultater som er gjort på området oppmerksomt nærvær, samt å videreformidle en del av dette i oppgaven, slik at leseren kan følge tankegangen min i diskusjonen senere i oppgaven.

Det ble viktig for meg å intervjuer erfarne psykoterapeuter, gjerne med ulike terapeutiske røtter, om deres tanker rundt begrepet oppmerksomt nærvær. Jeg ville vite om de nyttiggjør seg av det på noen måte, og om de for eksempel benytter det i relasjonsbyggingen til sine pasienter. Jeg var nysgjerrig på hvilken opplevelse psykoterapeutene har av bevisst tilstedeværelse i terapirommet.

Som jeg skal komme tilbake til, var jeg innforstått med at de terapeutene jeg hadde valgt ut som intervjupersoner var opptatt av å være nærværende for sine klienter. Jeg vil i den forbindelse understreke at intensjonen med denne oppgaven var å utforske selve fenomenet oppmerksomt nærvær, og derfor ønsket jeg å velge informanter som mente noe om tilstedeværelse i terapeutisk arbeid. Videre ønsket jeg å finne ut hva som fremmer og hva som reduserer evnen til genuin tilstedeværelse. I fenomenologisk ånd, gikk jeg til kilden selv, for å se hvor intensjonaliteten til erfarne psykoterapeuter rettet seg, for å se hvordan de beskriver selve oppmerksomhetens essens, sett fra sin egen terapeutiske livsverden. Det er altså det fenomenologiske perspektivet jeg ønsker å støtte meg til under denne utforskningen av oppmerksomt nærvær.

1.1 Bakgrunn for valg av oppgaven

Etter omfattende litteratursøk fant jeg ut at selv om det er skrevet en del om oppmerksomt nærvær og individuell psykoterapi de siste årene, er faglitteratur om fenomenet innen familierapifeltet tynt. Særlig norsk litteratur og forskning på feltet oppfatter jeg som nesten helt fraværende. Dette førte til at jeg ønsket å se nærmere på eventuelle likheter og kontraster mellom oppmerksomt nærvær og familierapiteori, samt om det kunne finnes noen eventuelle muligheter for overføringsverdi her.

Videre opplevde jeg at utviklingspsykologen Daniel Stern gjennom sin forskning hadde gjort noen svært interessante funn om øyeblikket her og nå, som jeg også kunne se paralleller til i både mindfulness og tankegangen i familierapi. Mange psykologer og familierapeuter har

latt seg inspirere av Stern sitt arbeid, og jeg tenkte dette perspektivet kunne utdype og gi en fyldigere presentasjon av essensen i fenomenet oppmerksomt nærvær, altså det som skjer i nå-øyeblikket.

Min opprinnelige plan for dette prosjektet var å lete opp familierapeuter med interesse og praktisk erfaring med oppmerksomhetstrening. Dette skulle vise seg å bli vanskelig å gjennomføre. En telefonrunde til flere familievernkontorer på østlandsområdet avdekket at familierapeutene ikke hadde noen spesiell erfaring med å benytte mindfulness i terapeutisk øyemed. Jeg valgte da å tenke nytt i forhold til utvalg av informanter, og så at jeg kunne redusere kravene både til erfaring med mindfulness, og til familierapeutisk forankring innenfor rammene av det jeg ønsket å utforske. Ideen om å gjøre en fenomenologisk undersøkelse med et mer universelt, allmenngyldig utgangspunkt for utforskning av fenomenet oppmerksomt nærvær i terapeutisk praksis var sådd. Jeg besluttet i tråd med dette at forskning på min egen arbeidsplass kunne innfri prosjektets intensjon.

Jeg jobber på et ungdomspsykiatrisk behandlingshjem, og de fleste av våre pasienter og deres familier har vært igjennom tøffe utfordringer før de kom til oss. I tillegg har de gjerne hatt en lang behandlingshistorie med forskjellige omfattende og langvarige tiltak før det ble besluttet å henvise til en institusjonsplass i det psykiske helsevernet. Både pasientene og deres familier er uten unntak svært preget av vanskelighetene de har stått i, og dette kan gjøre det relasjonelle arbeidet spesielt utfordrende. Kanskje blir også evnen til å være bevisst tilstede med full oppmerksomhet også ekstra utfordret i en slik setting.

Jeg ønsket å undersøke om noen av terapeutene benytter seg av tilstedeværelse i nuet, bevisst eller ubevisst i sitt terapeutiske arbeide, og kanskje spesielt i forhold til utviklingen av en god terapeutisk relasjon. Opplever de det som spesielt krevende å få til denne tilstedeværelsen? Eller er det kanskje motsatt, at det å jobbe med klienter som har det så vanskelig legger til rette for en mer skjerpert tilstedeværelse og fokus her og nå? Jeg ønsket også å finne ut av hva terapeutene legger i begrepet oppmerksomt nærvær.

1.2 Disposisjon

Først vil jeg redegjøre for oppgavens begrensninger og presentere tittel, problemstilling og forskningsspørsmål, deretter vil jeg komme inn på den teoretiske referanserammen for oppgaven gjennom en **teoridel**. Denne inkluderer en kort oppsummering av hva familierapi er, en kort redegjørelse av fenomenologien, som er den vitenskapelige posisjonen jeg støtter

meg til gjennom oppgaven, en litt mer omfattende del om mindfulness og forskning gjort som jeg anser som relevant for psykoterapi. Til slutt i teoridelen følger en beskrivelse av Daniel Sterns forskning, hvor jeg også dveler litt ekstra ved de sidene som jeg mener er relevant for terapeutisk praksis.

Deretter følger et **metodekapittel**, hvor jeg redegjør for mitt valg av metode og design for oppgaven. Her vil jeg også vise leseren hvordan jeg gikk frem når jeg samlet inn og bearbeidet mine data.

Videre følger en **analysedel**, der jeg gjennomgår analysen som er gjort av datamaterialet for å behandle det på en mest mulig systematisk og metodisk måte. For å hjelpe meg i dette arbeidet valgte jeg den fenomenologiske analysemetoden *systematisk tekstkondensering*. Redegjørelse av funn, gjennom de analytiske tekstene jeg har utarbeidet og sitatene som underbygger disse tekstene, har også fått sin plass i dette kapitlet.

I etterkant av analysedelen finner man **diskusjonsdelen** i oppgaven. Her forsøker jeg å «sette teorien i arbeid», gjennom å diskutere funnene mine opp mot den teorien jeg har redegjort for i oppgavens teorikapittel. Funnene blir følgelig diskutert i lys av familierapeutisk perspektiv, mindfulnessstradisjonen og opp mot Sterns nå-øyeblikk.

1.3 Avgrensning og problemstilling

Det er viktig å gjøre noen reflekterte valg når man skal utføre en vitenskapelig undersøkelse, og i utgangspunktet hadde jeg for mange innfallsvinkler til at prosjektet kunne la seg gjennomføre til normert tid, og innenfor rammen av en masteroppgave. Derfor spisset jeg det hele inn mot en problemstilling, der målsettingen var på en mest mulig åpen og fordomsfri måte å undersøke hvilken relevans terapeutene opplevde at oppmerksomt nærvær kunne ha i deres praksis som psykoterapeuter på institusjonen.

Tittelen for oppgaven min ble:

BETYDNINGEN AV OPPMERKSOMT NÆRVÆR I TERAPEUTISK ARBEID

Problemstillingen for oppgaven ble ut ifra ovenfor nevnte betraktninger:

Hvilken relevans opplever terapeuter i ungdomspsykiatrien at oppmerksomt nærvær har for deres kliniske praksis?

Forskningsspørsmål jeg i tillegg ønsket å finne ut av, sett opp mot denne overordnede problemstillingen ble:

Hvordan beskriver terapeutene opplevelsen av oppmerksomt nærvær?

Hva kan fremme oppmerksomt nærvær i terapi?

Hva kan true det oppmerksomme nærværet?

1.4 Definisjon av sentrale begreper

I tittel og problemstilling har jeg valgt å kalle det fenomenet jeg ønsker å undersøke *oppmerksomt nærvær*. Dette er den norske oversettelsen av begrepet *mindfulness*, og i teoridelen, som omhandler *mindfulness* spesifikt, veksler jeg mellom disse to ordene på fenomenet. Gjennom resten av oppgaven bruker jeg både *oppmerksomt nærvær*, *genuin tilstedeværelse*, *tilstedeværelse i nuet* og *fokusert oppmerksomhet* og *bevisst tilstedeværelse* som synonymmer på samme fenomen. Gjennom dette forsøker jeg å poengtere at oppmerksomt nærvær, slik jeg har blitt kjent med fenomenet ikke bare har utspring i Østens *mindfulness*-tradisjon, men at det samme fenomenet også er forsøkt beskrevet innenfor andre tradisjoner, selv om de vitenskapelige røttene ikke er felles.

Jeg har i denne oppgaven bevisst valgt å benytte meg av ordene *psykoterapi* og *psykoterapeut/terapeut* som samlende begreper. Mine informanter har ulike terapeutisk bakgrunn, derfor har jeg for enkelthets skyld valgt å kalle alle psykoterapeuter eller bare terapeuter. Psykoterapi dekker spekteret av terapiformene jeg har intervjuet terapeutene om, og strekker seg fra individualterapi til familierapi. Også miljøterapi faller innunder denne kategorien.

Jeg veksler på å benytte meg av betegnelse *klienter*, *pasienter* og *ungdommer* gjennom oppgaven, da alle disse begrepene har blitt brukt om hverandre av mine intervjupersoner

1.5 Temaets relevans for familierapien.

Familierapi er en egen gren innenfor psykoterapifeltet hvor det å takle og å balansere kompleksiteten i de mange ulike historier, synspunkter, meninger og følelser som utfolder seg mellom menneskene i terapirommet på en god måte er særdeles viktig. Jeg hadde noen tanker om at det å være bevisst tilstedeværende i terapirommet for en familierapeut kan være en utfordring, siden det er flere mennesker å ta hensyn til i rommet. Jeg ønsket også å finne ut

om oppmerksomt nærvær kunne berike familierapeutens praksis på noen måte, og om mine intervjupersoner hadde noen erfaringer som andre terapeuter kunne dra nytte av.

Relevansen for familierapifeltet tenker jeg her vil bestå i at undersøkelsen, selv om den er foretatt på en ungdomspsykiatrisk behandlingsinstitusjon, og gjennom intervjuer av psykoterapeuter med ulike fagbakgrunn, vil ha mulighet til å berike familierapeuters praksis i forhold til det relasjonelle aspektet. Familierapeuter er orientert mot viktigheten av relasjonelt terapeutisk arbeid, og håpet er at mine funn kan inspirere og gi noen flere verktøy til den «terapeutiske verktøykassen» som alle som arbeider terapeutisk med relasjoner kan dra nytte av.

2 Teoridel

2.1. Familierapi i korte trekk

Familierapi er en fellesbetegnelse på flere ulike psykoterapeutiske retninger som har det til felles at de ser på psykiske problemer som problemer mellom mennesker, ikke som noe iboende i individet (Dallos & Draper 2010). Samhandlingsmønsteret er hovedfokuset, ikke egenskaper hos enkeltindividet. Likevel vektlegger de ulike familierapeutiske retningene forståelsen av problemet, hva som opprettholder problemet og hvordan man løser problemet på ulikt vis (Johnsen og Torsteinsson, 2012).

Familierapien oppsto som eget fagfelt på 50-tallet, som et opprør mot den tidens tradisjonelle og individ-rettete psykoterapeutiske behandling. Man begynte å sette spørsmålsteget ved verdiene psykoterapien representerte, og da spesielt det som ble sett på som konservative holdninger, aksept av ulikheter i menneskers levekår, imperialismen, rasisme og kvinneundertrykking (Hårtveit & Jensen 2008, 29). Den såkalte «første bølgen» innen familierapifeltet hentet blant annet sin inspirasjon fra den generelle systemteorien, utviklet innen biologien av Van Bertalanffy (Broberg mfl. 2006, 34). Tanken om at et system streber etter å opprettholde en viss balanse, eller homeostase, samtidig som det foregår en aktiv utveksling med andre systemer, har ifølge Broberg mfl. (2006) vist seg svært anvendelig også innenfor psykologien. Den første bølgen ble blant annet innledet ved at antropologen Gregory Bateson i 1952 startet opp en forskningsgruppe med kommunikasjonsforskeren Jay Haley, legen William Fry, antropologen John Weakland og psykiateren Don Jackson. Denne tverrfaglige innstillingen som preget oppstarten kan man fremdeles se innenfor familierapifeltet, der inspirasjonen har blitt hentet fra mange ulike vitenskapsfaglige felt.

Mental Research Institute i Palo Alto ble i 1959 grunnlagt av Don Jackson, som ifølge Dallos og Draper (2010) blir sett som en av de viktigste pionerne innen faget. I New York startet Nathan Ackerman i 1960 opp sitt Family Institute. Den familierapeutiske tankegangen var, ifølge Johnsen & Torsteinsson (2012), på 60 og 70-tallet influert av blant annet Bateson sine tanker rundt systemteori, samt Watzlawick og hans kommunikasjonsteori. Haley ble sett som en viktig teoretiker og terapeut på 60-tallet, mens Salvador Minuchin og hans strukturelle familierapi, ifølge Hårtveit og Jensen (2008), dominerte 70- og begynnelsen av 80-åra. På 70-tallet utviklet også Milano-gruppen i Italia den systemiske tankegangen videre, med hovedfokus på familiens kommunikasjon.

På 80-tallet kom den såkalte andre bølgen innen feltet. Hårtveit og Jensen (2008) forklarer dette som et brudd med modernismen, og en avstandtagen fra terapeuten som ekspert. Familierapien kom over i en postmoderne fase, der det ble satt spørsmålsteget ved grunnleggende standarder og aksepterte sannheter, som ble plukket fra hverandre. Med postmodernismen kom også nye tanker om terapi, inspirert av konstruktivismen. Tom Andersen, Harold Goolishian og Harlene Anderson var alle språkssystemikere som samarbeidet tett, og som så på terapi som samskaping. De var påvirket av den konstruktivistiske erkjennelse om at hierarki og makt fremstår som problematiske størrelser for terapeuter (Hårtveit & Jensen 2008, 184), og de arbeidet for en demokratisering av familierapien, der omsorg og reell dialog ble viktigst. De ønsket å være likeverdige samtalepartnere, der gjensidig respekt ble sett på som viktig og hverdagsspråket var det som skulle benyttes i terapien. Det å lytte og ikke være bedrevitende ble sett som grunnleggende. Mest mulig skulle foregå i det åpne, minst mulig i lukkede samtaler mellom fagfolk før eller etter familiesamtalen. Den språkssystemiske tilnærmingen bryter ifølge Hårtveit & Jensen (2008) med den tradisjonelle psykiatriens regler, som i all hovedsak er instruerende. En av måtene å skape åpenhet inn i samtale på er å benytte reflekterende prosesser, der man veksler mellom å snakke og å lytte. Det er tre trekk som utmerker seg ved slike dialogfokuserede terapiformer ifølge Hårtveit og Jensen (2008, 188);

- 1) vekten de legger på aktiv lytting, med fokus på å lytte med hjertet fremfor med hjernen.
- 2) De reflekterende posisjonene som kan bidra til å åpne for samtaler om samtalen, med fokus på likeverdighet og demokrati.
- 3) Bruk av språket, der tanken er at de som legger de språklige premissene utøver makt, og dette bør unngås.

Løsningsfokusert terapi (LØFT) har sine røtter i Jay Haleys strategiske terapi, og ble på 80-tallet utviklet, gjennom Steve De Shazer og Insoo Kim Berg, til å bli en av de hyppigst brukte terapiformer i verden (Johnsen & Thorsteinsson 2012, 178). Terapiformen er basert på klientenes løsninger og unntak, ser etter tegn på fremgang og løsninger og tar utgangspunkt i et mestrings- og resiliensperspektiv (Johnsen og Thorsteinsson, 178). Wittgensteins språkfilosofi og Buddhistisk tenkning har vært blant inspirasjonskildene for LØFT. Det fokuseres på løsninger, ikke problemer. Dallos og Draper (2010, 99) hevder at LØFT ser på endring som uunngåelig, og at livet til et menneske, som alt annet i universet, er i en prosess av evig endring. Videre hevder de at den løsningsfokuserte tilnærmingen kan summeres opp i tre regler;

- 1) «If it ain't broke, don't fix it».
- 2) «Once you know what works, do more of it».
- 3) «If it doesn't work, don't do it again; do something different».

Langslet (2012, 49) sier at LØFT er skeptisk til diagnoser, og at tilnærmingen betrakter slike merkelapper som sorte hull med selvoppfyllende profeti som resultat. Målet i terapien skal være å få tak i hva klientene ønsker som annerledes i livet sitt, og må tilpasses den enkelte familie eller klient. Ifølge Hårtveit og Jensen (2008) har LØFT gjennom de postmoderne og konstruktivistiske strømningene blitt stadig mer opptatt av språk, og at hovedfokuset i terapien er å snakke på en annen måte, om løsninger fremfor problemer.

Narrativ praksis, som kanskje er den terapiformen som er aller mest preget av de postmoderne strømningene, blir av Geir Lundby (2009, 11) beskrevet som en praksis som setter menneskets egne spesifikke og lokale kunnskaper og erfaringer i sentrum for alt samarbeid. Lundby ser dette som en motsats til generalisert kunnskap om ulike «psykiatriske tilstander». Videre sier han at disse spesifikke og unike kunnskapene folk har om eget liv er de rikeste kildene til kunnskap om hva som er bra eller dårlig for dem, om deres drømmer, håp og ønsker. Lundby legger også vekt på viktigheten av «viktige andre», som foreldre, slektninger, lærere, som bidragsytere til utviklingen av såkalte foretrukne historier om folks liv. Lundby er kritisk til at pasienter i psykiatrien, slik han vurderer det, ofte blir helt eller delvis umyndiggjort, og at de dermed kan miste innflytelse over eget liv.

To av de mest kjente navnene innen den narrative tilnærmingen er Michael White og David Epston. Narrativ praksis er tuftet på en grunntanke om narrativer som et fundament for hvordan vi forstår oss selv og verden (White 2009). White og Epston mente at vi ikke kan ha

direkte kunnskap om verden; og for at livet skal ha sammenheng og mening, trenger vi å forbinde og forstå hendelser gjennom sekvenser over tid, bundet sammen i en historie om hvem vi er (Johnsen & Thorsteinsson 2012, 201). White og Epston var inspirert av filosofen Michel Foucault og hans syn på makt og sosial kontroll, via disiplinering av individet gjennom ulike former for institusjonalisering. Foucault skal ha definert en diskurs som en praksis som systematisk former objektene den snakker om (Johnsen & Thorsteinsson, 202). Slik forstås identitet som et sosialiseringprodukt, der diskursene er kulturelle ressurser tilgjengelige for oss når vi skal forsøke å skape mening og sammenheng i hvem vi er og hvor vi hører hjemme. De internaliseres gjennom historiene vi forteller om oss selv, og blir til slutt til vår selvforståelse. Diskursene representerer videre normative forventninger om hvordan livet bør se ut, og disse får status som sannheter.

I følge Johnsen & Thorsteinsson (2012), er narrativ praksis også influert av Jacques Derridas begrep om dekonstruksjon, som innebærer at for hver historie som fortelles, er det mange andre som ikke får plass. De kan skimtes som brudd eller åpninger i den opprinnelige fortellingen. Gjennom dekonstruksjon kan en narrativ terapeut hjelpe sin klient med å slippe til de alternative, undertrykte historiene, slik at problemhistorien ikke blir så dominerende. White (2009) mente at personen og problemet ikke er det samme, og gjennom eksternalisering, eller personifisering av problemet, skal en narrativ terapeut alltid etterstrebe å skille person og problem.

Det terapeutiske forholdet i familierapien kan oppleves som spesielt utfordrende fordi terapeuten må forholde seg til flere mennesker med ulike perspektiver på samme tid. Dallos og Draper (2010) understreker kompleksiteten og den emosjonelle belastningen det medfører å ha en dialog med mer enn en person av gangen, men understreker likevel at familierapi kan oppleves som mer autentisk enn individualterapi, selv om terapiformen kan være mer utleverende og krevende for både terapeuter og klienter. Et sitat gitt av en informant til Jennsens (2009, 108) doktorgradsavhandling i familierapi kan illustrere dette poenget: *«Jeg synes det er en gave å være intuitiv og sensitiv, og å skape en dyp kontakt med mennesker, men det er også et kors å bære og en byrde»*.

Utgangspunktet for familierapien er klinisk praksis, selv om vi i dag ser et økt fokus og krav om evidensbaserte, teoretisk forankret og manualbaserte metoder innen faget (Johnsen & Thorsteinsson 2012). Broberg mfl. (2006) argumenterer med at familien er barnets viktigste miljø, og at foreldrene setter rammene for hva slags liv medlemmene i familien skal leve. De

understreker også den gjensidige påvirkningen som foregår innad i familien, noe som indikerer viktigheten av behandling av hele familien dersom et av medlemmene har utfordringer som hindrer en naturlig livsutfoldelse.

2.2 Fenomenologi

Å velge perspektiv innebærer ifølge Thornquist (2010, 217) at noe belyses, mens andre ting kommer i skyggen. Det betyr også at noen spørsmål aktualiseres, mens andre ikke blir stilt. Jeg vurderte ulike vitenskapsteoretiske perspektiver for denne oppgaven, og tenkte først å benytte en hermeneutisk innfallsvinkel i tillegg til det fenomenologiske perspektivet. Som tidligere nevnt var en begrensning nødvendig, og gitt masterprosjektets størrelse og omfang besluttet jeg å fokusere på fenomenologien som et vitenskapsteoretisk perspektiv. Det er spesielt Edmund G.A. Husserls filosofiske tilnærming som har vært grunnlag for oppgaven. Mindfulness og fenomenologi har, slik jeg ser det, flere sentrale likhetstrekk, da de begge omhandler bevissthet og hvor man retter sin oppmerksomhet, og derfor ble fenomenologien et naturlig valg for denne oppgaven.

Føllestad (1993, 168) hevder at fenomenologien hovedsakelig er skapt av den tsjekkisk-tyske filosofen Edmund G. A. Husserl (1859-1938), som han regner som en av vårt århundres mest innflytelsesrike tenkere. Husserl skal ifølge Føllestad (1993) ha betraktet Hume, Descartes og Kant som inspirasjonskilder og forløpere til fenomenologien.

Fenomenologien har blitt en av hovedstrømningene i vår tids filosofi, og fremstilles ofte som læren om det som kommer til syne og viser seg (Thornquist 2010). En grunnregel i fenomenologien er å gå til fenomenene selv, slik de opptrer i en gitt naturlig, samfunnsmessig eller kulturell kontekst. Oppmerksomheten rettes mot verden slik den erfares for subjektet, ikke på verden uavhengig av subjektet (Thurèn 2009). Jeg er som nevnt opptatt av hvordan oppmerksomt nærvær erfares for mine informanter, og slik sett synes jeg fenomenologien representerer en god vitenskapsteoretisk posisjon for dette prosjektet.

Thornquist (2010, 84) skriver, at ifølge Husserl er fenomenologi først og fremst et kunnskapsteoretisk anliggende og hovedfokuset er primært å studere bevisstheten, ikke empiriske fenomener. Det som kjennetegner bevisstheten og hva den er rettet mot kalles *intensjonalitet* og denne intensjonaliteten er ifølge Thornquist (2010) selve kjernen i fenomenologi. Den verden vi lever i til daglig, og som vi har umiddelbar fortrolighet til og erfaring med, kalles i fenomenologi for «livsverden». Føllestad (1993, 182) skriver at en slik

livsverden er konstituert gjennom samspill og vekselvirkning mellom de individer som lever i den, og slik blir individet oppmerksom på flere synsvinkler. Individet blir slik sett ikke lenger et personlig, isolert jeg, men et slags intersubjektivt ego hevder Føllestad videre.

Husserl skal ifølge Føllestad (1993, 183) ha ønsket å avdekke strukturene i livsverdenen gjennom fenomenologisk analyse, og slik bli klar over hvordan våre forventningsmønstre kan preges av generelle lover som har blitt til gjennom vekselvirkning mellom alle individene i et samfunn. Fenomenologien kan sees som et systematisk forsøk på å forene filosofi, vitenskap og liv, hevder Thornquist (2010, 86). Husserl søkte å forstå kunnskap og studere bevisstheten, og mente at man må ta utgangspunkt i bevisstheten for å forstå verden (Thornquist 2010, 86). Oppmerksomheten rettes mot verden slik den erfares for mennesket. Når noe kommer til syne, kommer det til syne for *noen*. Siden oppmerksomt nærvær i svært stor grad nettopp dreier seg om menneskets oppmerksomhet og bevissthet, synes jeg fenomenologien kan ivareta den dybden jeg søker på en god måte.

Fenomenologien representerte et brudd med en epistemologisk dualisme som forutsatte et skapt skille mellom subjekt og objekt (Thornquist 2010, 89). I fenomenologien er grunntanken at vi som mennesker er i verden. Husserls begrep «epoche», står for evnen til å «sette parentes» rundt sine egne personlige interesser i og for det objekt man søker å erkjenne, koble ut om man liker det eller ikke (Tranøy 1992, sitert fra Thornquist 2010, 86).

Fenomenologien legger vekt på fylldige, erfaringsnære og kontekstualiserte beskrivelser, og det er akkurat dette jeg er ute etter å belyse i min oppgave. Man bør unngå å komme til sakene med fordommer, ferdige kategorier og teorier. Det oppfordres til åpenhet og en viss tilbakeholdenhet, slik at verden ikke bare tilpasses kategorier definert på forhånd. Her ser jeg noen utfordringer, siden jeg har personlig erfaring med mindfulness. Det blir slik sett viktig for meg å være bevisst på min egen forutinntatthet, slik at jeg undersøker den informasjonen som kommer frem på en mest mulig nøytral måte. Mitt utgangspunkt skal være intervjupersonenes egen opplevelse og beskrivelse av oppmerksomt nærvær i terapeutisk sammenheng, ikke min egen erfaringsbakgrunn om fenomenet.

Ifølge Thornquist (2010, 110) var et av Husserls utgangspunkt at vi mennesker ser ut til å være i stand til å overskride vårt eget perspektiv og erfare andres erfaringsverden. Denne formen for intersubjektivitet som Husserl snakket om har sine paralleller hos mindfulnessstradisjonen og er dessuten sentral i forskningen til Daniel Stern (2009). Disse parallellene skal jeg komme

tilbake til senere i oppgaven. I tillegg vil det gjennom analysen komme fram at mine informanter opplever intersubjektivitet i sin terapeutiske praksis.

Fenomenologien skal kunne kaste lys over de forventningene vi har med oss i møte med verden, hva vi retter oppmerksomheten vår mot og hvordan vi oppfatter vår livsverden (Thurèn 2009). Videre kan fenomenologien, slik jeg vurderer det, hjelpe til med å reflektere over hvordan det har seg at vi forstår ting på akkurat den måten. Fenomenologi er på mange måter å reflektere over bevisstheten. Altså bevisstheten om bevissthet. Man rensker opplevelser for en oppfatning om at de er realiteter i verden. I stedet konsentrerer man oppmerksomheten om tingenes vesen.

2.3 Mindfulness

Mindfulness har sitt utspring i Buddhismen, og dette livssynet har elementer av religion, filosofi, psykologi og samfunnsanalyse innbakt i seg. Buddhisme kan sees på som en måte å leve på, og Buddhistforbundet skriver på sin nettside at denne livspraksisen har potensiale til å være en kilde til større livsglede og frihet for en selv og andre (Buddhistforbundet 2009). Sentralt i Buddhas lære var omtanke, kjærlighet og gavmildhet. Oppmerksomhet er selve essensen i Buddhismen, og ved å være oppmerksomt tilstede i kroppen, følelsene og sinnstilstandene, kan man komme til større sinnsro og en innsikt i dypet av seg selv og verden; en innsikt som går bakenfor merkelapper og ideer (Buddhistforbundet 2009). Buddhistisk lære skal ikke være dogmatisk, men kan heller betraktes som en lære om menneskets natur.

Det å definere mindfulness er en paradoksal oppgave, fordi det bør oppleves for å bli forstått (Kabat-Zinn 1994). Det er ikke noe som kun kan forstås på et teoretisk nivå, og definisjoner basert på ord fanger ikke essensen av fenomenet på en fullgod måte.

De fleste ser på oppmerksomt nærvær som en måte å leve på eller være i verden på, fremfor et sett med teknikker. (Hick og Bien 2010, 4) Det er mange fagfelt som har vist stor interesse for oppmerksomt nærvær, blant annet psykoterapeuter, leger, sosialarbeidere, psykiatere og familierapeuter. Egeland sier at «Mindfulness er en måte å være tilstede på her og nå – et oppmerksomt nærvær for å redusere stress og få det bedre med seg selv.» (Egeland 2010, 25). Dette skal ifølge henne være en selvutviklingsprosess, hvor man gjennom bevisstgjøring av pusten oppnår innsikt i hvordan kropp, følelser og tanker henger sammen. Hick og Bien

(2010) gir enda flere beskrivelser av Mindfulness; fokusert oppmerksomhet, å være bevisst med vilje, å være ikke-dømmende, å akseptere og å ha medfølelse.

I utgangspunktet er mindfulness en meditasjonsform med røtter i buddhistisk filosofi og praksis, og selv om den er relativt ny i den vestlige verden, har den en over 2500 år lang tradisjon innen Buddhismen (Egeland 2010). I følge Jon Kabat-Zinn, som blir regnet som grunnleggeren av mindfulness-begrepet, og var en av de første som benyttet intervensjoner fra buddhistisk praksis innen vestlig medisinsk behandling, betyr en *mindful* holdning at vi gransker oss selv, vårt syn på verden og vår egen plass i den (Kabat-Zinn 1994). Kabat-Zinn mener at å utvikle evnen til å være oppmerksomt tilstede ikke er noe mystisk eller religiøst, men rett og slett sunn fornuft som hjelper oss å leve i nuet fremfor i fortiden eller fremtiden (Kabat-Zinn 1991).

Ordet mindfulness er oversatt fra det paliske ordet «Sati», som betyr bevissthet, eller oppmerksomhet, hukommelse og årvåkenhet. Pali var det buddhistisk-psykologiske språket for 2500 år siden. Innholdet i mindfulness er ifølge Egeland (2010) universelt, og ikke-ekskluderende i forhold til religiøs tilknytning, og det undervises i teknikken både med og uten buddhistisk innramming. Mindfulness handler om bevisst øvelse i å være i situasjonen slik den utspiller seg her og nå. Denne bevisstgjøringen skal gjøre oss i stand til å handle og ta valg i tråd med det vi innerst inne mener er riktig, og dette hevder Egeland (2010), er motsetningen til å handle ubevisst og gå på autopilot.

Scott Bishop (2004) ser mindfulness som en prosess hvor regulering av oppmerksomheten gir en mulighet for ikke-dømmende bevissthet ovenfor hendelser i nuet og en mulighet til å relatere seg til sine opplevelser med en orientering mot nysgjerrighet, åpenhet og aksept. Videre blir mindfulness betraktet som en prosess der man tilegner seg innsikt i sinnets natur, og fokuset på et desentrert perspektiv på tanker og følelser muliggjør å oppleve dem som subjektive og forgjengelige fremfor valide og permanente (Bishop mfl. 2004).

Binder og Vøllestad (2010) hevder at å akseptere tingenes tilstand kan legge grunnen for endring. I oppmerksomt nærvær finnes det en grunnholdning om at vennlig aksept av det som hender i nuet må komme først, så kan endring komme som en mulighet som en følge av dette, sier de videre (Binder & Vøllestad 2010). Det å akseptere betyr for eksempel ikke å resignere i forhold til en vanskelig livssituasjon, men snarere vennlig å akseptere det som til enhver tid dukker opp i sinnet, være nysgjerrig på det og observere det. Slik hevder Binder og Vøllestad (2010) at man i mindre grad identifiserer seg med egne fortolkninger og vurderinger og heller

oppnår en frigjøring. Man kan, ifølge Binder og Vøllestad (2010), trene opp sin evne til metakognitiv tenkning, og avsløre negative tanker som mentale konstruksjoner snarere enn gjenspeilinger av virkeligheten. Aksept, sier de, kan også hjelpe oss å godta at våre liv ustanselig og uunngåelig er i endring, og gi rom for å gjøre veloverveide handlingsvalg snarere enn å slå oss til ro med livsomstendigheter som ikke er hensiktsmessige (Binder og Vøllestad 2010). Mindfulness eller oppmerksomhetstrening i helsearbeid skal ifølge Kabat-Zinn (1994) stimulere folk til å bli autoriteter på sitt eget liv. Det mennesker trenger for å bli friske, vokse og gjøre riktige valg i livet er å lytte til seg selv, og stole på signalene fra eget liv, kropp, tanker og følelser. Mobilisering av pasientens indre ressurser, kaller Kabat-Zinn (1994) dette.

I dag benyttes mindfulness blant annet i ulike behandlingsformer innen både psykisk og somatisk helse, og det blir stadig forsket mer på effekten mindfulness kan ha (Lasar 2005). I Norge har mindfulness i økende grad blitt tatt i bruk som metode innen det individualterapeutiske feltet, mens det ser ut til at terapeuter som arbeider med parterapi og familiebehandling hittil ikke har implementert denne metoden i vesentlig grad.

Ole Christer F. Lund (2013) har nylig utviklet en manualbasert psykologisk behandlingsform som han kaller selvfølelses- og mindfulnessfokusert terapi (SMFT). Denne behandlingsformen skal ifølge Lund (2013) ta sikte på å gi et bidrag til å forene østlig psykologi med vestlig psykoterapi, gjennom ti prinsipper som skal omfavne essensen ved hva de to ulike tradisjonene kan lære oss om forståelsen av menneskers streben etter likevekt og vekst. SMFT blir brukt som grunnlag for kursrekken «senk stresset i familien» som Lund har utviklet som en del av det forebyggende helsetilbudet til bruk i kommuner (Lund 2011). Av andre fagfolk som har gjort seg bemerket innen mindfulnessfeltet i Norge kan nevnes Mikael de Vibe. Han er leder av norsk forening for oppmerksomt nærvær, og har skrevet en rekke artikler om fenomenet. De Vibe disputerer i 2014 til doktorgraden om effekten av oppmerksomhetstrening og stressmestring for medisins- og psykologistudenter (kunnskapssenteret 2014). En annen av pionerne på feltet i Norge er Andries J. Kroese som driver Scandinavian Centre for Awareness Training. Han har skrevet flere bøker om oppmerksomt nærvær, og driver med kurs og utdanningstilbud innen mindfulness (SCAT 2014).

2.3.1 Mindfulness og psykoterapi

Oppmerksomt nærvær og psykoterapi har opphav i ulike tradisjoner og kulturer. Den førstnevnte har røtter i buddhismen som går 2500 år tilbake i tid, mens psykoterapi er basert på vestlig psykologi som ikke er eldre enn 150 år (Kwee mfl. 2006). De siste tiårene har vestlig psykologi og psykoterapi i stadig større grad blitt opptatt av forskning på mindfulness og terapi (Binder og Vøllestad 2010). Det å fremme en tilstand av oppmerksomt nærvær kan virke positivt inn på så vel livskvalitet som mestring av ulike utfordringer, hevder Binder og Vøllestad (2010). De skriver videre at mindfulness tilbyr en måte å møte alle de utfordrende tanker, følelser og fornemmelser som kan dukke opp i en terapeutisk setting, både for terapeuten og klienten.

Når det gjelder terapeut-klient forholdet, kan mindfulness bli sett som en måte å være lyttende til stede på med fokus på empati og full tilstedeværelse hevder den kanadiske professoren i sosialt arbeid, Steven Hick (Hick & Bien 2010). Videre hevder han at mindfulness også kan bli sett på som det å skifte fra «doing mode» til «being mode», noe han hevder plasserer terapeuten direkte i et her og nå-møte med pasienten (Hick og Bien 2010, 5).

Davies & Hayes (2011) har gjort en review på hvilke fordeler mindfulness kan ha for psykoterapifeltet. De viktigste funnene de her gjør rede for er den positive påvirkningen mindfulnessstrening kan ha på affektiv regulering, den mellommenneskelige dimensjonen, samt foredlingen av empati. De sammenligner også mindfulness med beslektede begreper innen psykoterapien, nemlig mentalisering og intersubjektivitet. Både mentalisering og mindfulness handler om å forstå seg selv og andres adferd i lys av individuelle tanker, følelser og ønsker, hevder de. Mindfulness har en tilleggs dimensjon i følge Davies og Hayes, og det er å fullt ut akseptere de mentale tilstandene som kommer og går, uten å knytte seg til dem eller dømme dem. Når det gjelder intersubjektivitet, som Stern (2010) omtaler som å være tilstedeværende i nuet i psykoterapi, finnes det ifølge Davies og Hayes (2011) klare likhetstrekk med mindfulness, da begge begrepene dreier seg om at ved å være tilstede her og nå, slik at en helt spesiell følelse av kontakt med andre mennesker kan finne sted. Det mangler ifølge Davies og Hayes (2011) per dags dato forskning som relaterer mindfulness til mentalisering eller til intersubjektivitet.

2.3.2 Mindfulness og familierterapi

Det finnes mange steder der tankegodset fra mindfulness og familierterapi krysser hverandres spor. Det finnes en tydelig resonans mellom de to kunnskapsfeltene, selv om opprinnelsen springer ut fra svært ulike kilder. Prosky (2010) hevder at Zen-tankegangen, som mindfulness har sine røtter fra, kan utvide den systemiske tankegangen til en helt ny dimensjon som omfatter at bevisstheten og medfølelsen til terapeuten og klienten blir likestilt og vevd inn i hverandre.

Tanken om at alt henger sammen med alt, at alt i universet er vevd sammen slik at man ikke kan endre en del uten å forstyrre andre deler, er også felles tankegodt mellom Zen buddhismen og familierterapien. Zen har, ifølge Prosky (2010), slik sett en flere tusen år gammel systemisk tradisjon som familierterapien kan dra veksler på.

Det er mange kjente familierterapeuter som gjennom tidene har vært influert av buddhistiske ideer, og Zen buddhismen skal ifølge Hårtveit og Jensen (2008) ha gitt den karismatiske terapeuten Carl Whitaker inspirasjon til sin form for opplevelsesorientert terapi. Milton Erickson er en annen kjent skikkelse innen familierterapi, og hans strategiske terapi bærer også med seg elementer fra Buddhismen (Haley 1986). Det var særlig Ericksons bruk av årvåken bevissthet som influerte hans måte å utvikle terapeutiske teknikker på, og han blir ifølge Haley kalt terapeutenes terapeut på bakgrunn av sine briljante ideer som la til rette for terapeutisk endring (Haley 1986). Haley, var som nevnt tidligere i oppgaven også en strategisk terapeut, og den buddhistiske ideen om at alt er i evig endring var noe han, ifølge Dallos og Draper (2010), hadde som et fundament i sin forståelse av familier og deres problemer.

Zen-buddhismen er kjent for å bruke paradokser for å få frem nye, friske måter å se situasjoner på, og det samme benyttet Haley seg av i sin terapeutiske praksis (Dallos og Draper 2010). De Shazer sin løsnings fokuserte terapi (LØFT) er også inspirert av buddhismen. De Shazer benyttet seg blant annet av humoristiske paradokser for å stimulere til endring (Dallos & Draper 2010). I tillegg tar LØFT, i likhet med buddhismen, også høyde for at alt, også familier endrer seg kontinuerlig, og at det å forholde seg til disse endringene på en annerledes måte kan bidra til å løse opp i fastlåste problemer hevder Langslet (2012).

Prosky (2010) trekker paralleller mellom postmoderne konstruktivisme og buddhistiske tanker om at individet kun kan forstås i sin kontekst, og at det skaper seg selv i en kontekstuell

vekselvirkning med sine omgivelser. Prosky (2010) fremhever zen-buddhismen sitt syn på at ting ikke har en individuell egenverdi, og at menneskelig lidelse har sine røtter i at vi knytter oss til bestemte ting eller føler aversjon mot andre ting. Dette fører videre til en destruktiv runddans med destruktiv handling, reaksjoner og til slutt lidelse. Prosky hevder at familieterapifeltet, som har som en av sine fremste oppgaver å stoppe lidelse, kan bruke tankesettet fra zen-buddhismen inn i terapirommet som et bakteppe for å forstå og endre menneskelig lidelse. Hun trekker også frem det avvisende synet på patologi som en annen parallell mellom familieterapi og zen-buddhisme. Begge kunnskapsfelt mener menneskelig nød oppstår mellom mennesket og konteksten snarere enn som en dysfunksjon inne i et menneskets hode eller i dets kjemi. Familieterapifeltet oppsto i en tid da menneskers symptomer og problematikk ble oppfattet som skader i personligheten forårsaket av indre prosesser og hendelser tidlig i livet. Dette synet tok ifølge Reicheldt (2006) familieterapien sterkt avstand fra.

Germer (2005) hevder at de postmoderne strømningene innen familieterapien åpnet for et mer desentralisert syn på identitet, der man tidligere anslo identiteten som en mer stabil størrelse. Det relasjonelle og konstruktivistiske synet på hva vi vet, på selvet og på virkeligheten, minner om det buddhistiske tankegodset om selvet og verden (Germer 2005).

Lysac (2010, 148) understreker at en parallell som stikker seg tydelig ut, er synet på det relasjonelle selvet, siden et selv ikke kan finnes i et vakuum, men konstrueres gjennom dialog med seg selv og i proaktiv relasjon med andre. Familieterapeuter, hevder hun videre, fokuserer på det relasjonelle rommet og mønstrene av tilknytning mellom personer i nettverk av relasjoner og legger vekt på at kvaliteten på den terapeutiske relasjonen bidrar til helende prosesser i terapien. Flere av de familieterapeutiske retningene er influert av sosialkonstruksjonismen, og legger vekt på metaforene «stemmer» og «dialog» som tematiske tråder i sin forståelse av klinisk terapi (Lysack 2010, 143). Carl Tomm, Peggy Penn, Harold Goolishian, Michael White, David Epston og Tom Andersen er alle representanter for en slik «dialogisk» tilnærming.

Mindfulness kan sees som en øvelse i å få frem nye, multiple, mer positive og håpefulle stemmer inn i terapirommet, å få frem det Michael White (2009) kaller det fraværende men implisitte. Når en familie har høyt konfliktnivå kan dialogen være dominert av problemhistoriens monologiske røst som gjør konversasjonen lukket og rigid, hevder White

(2009), og andre stemmer når derfor ikke frem. I følge Lysack (2010, 150), er det gjennom å oppdage flere stemmer at man kan posisjonere seg annerledes, og at endring kan oppstå.

Andersen (2005, 34) hevder at ethvert menneske har sin persepsjon av virkeligheten, og at «virkeligheten» kun eksisterer for den som oppfatter den. Den samme situasjonen kan oppfattes helt ulikt av en annen person, og slik kan det oppstå mange ulike sannheter om hva virkeligheten er. Alle disse sannhetene er like virkelige, ifølge Andersen (2005), og ingen er mer sanne enn andre. I terapirommet er Andersen (2005) opptatt av å tilstrebe en «ikke-vite» posisjon, siden han betrakter sin egen virkelighet som like sann som klientenes virkelighet, og at de begge ser verden filtrert gjennom sine tidligere erfaringer og opplevelser. Denne tankegangen kan sammenlignes med det Kabat-Zinn (1994) kaller «beginners mind», der målet er å kultivere en ikke-dømmende tilstedeværelse i øyeblikket.

Tom Andersen (2005) var, i likhet med sin kollega i Galveston, Texas, Harold Goolishian, opptatt av at mennesket stadig er i forandring, og at det tilpasser seg sine omgivelser eller sin kontekst som igjen endrer seg kontinuerlig. Dette kan sammenlignes med den buddhistiske tankegangen om at det eneste konstante i universet er at alt er i endring (Prosky 2010). Andersen hevder videre at det finnes multiple virkeligheter der en og samme person kan forstås på mange ulike måter (Andersen 2005, 114).

Språkssystemisk familieterapi har fått sine spesielle tillempninger i ulike steder av verden, og jeg har her valgt å la norske Tom Andersen få være en hovedrepresentant for dem alle. Det arbeidet som gjøres er ikke helt identisk innen de ulike språkssystemiske miljøene, men mange av grunnpilarene er likevel felles (Schjødt & Egeland 1999), og som jeg kommer tilbake til i diskusjonsdelen, finnes det flere paralleller mellom det språkssystemiske og det buddhistiske tankesettet.

Gregory Bateson var en av pionerne innen familieterapi, og han var opptatt av digital og analog kommunikasjon, skriver Schjødt og Egeland (1999). Han mente at den digitale bevisstheten har forrang i den vestlige verden, med sitt fokus på årsak-virkning i et lineært forløp, deduksjon og analyse, og sine abstrakte symboler i form av språk og matematikk (Schjødt & Egeland 1999). Slik sett sier Prosky (2010) at vi bare er lært opp til å bruke halve bevisstheten vår. Den analoge bevisstheten er mer intuitiv, og oppfatter sammenhengen mellom alt som finnes som et hele, og er noe familieterapeuter trenger adgang til for å muliggjøre lettelse i lidelsestrykket for en familie, hevder Prosky (2010) videre. I Østen har utvikling og fordypning i analog bevissthet foregått siden oldtiden, og Prosky (2010)

insinuerer at det er nettopp hit vi bør skue for å få tilgang på instruksjon i å bli mer analoge bevisste terapeuter. Dersom vi utvikler familierapien i denne retningen, altså en utvidelse fra tilrettelegging av endring i systemer til tilrettelegging av endring i bevissthet, foreslår Prosky (2010) at dette kan være en «tredje ordens endring» innen familierapeutisk tankegang.

Gehart & Parè (2008) ser ideene til de postmoderne terapiformene som et velkomment tilskudd i forhold til hvordan vi betrakter klienter; som agenter i sitt eget liv, og som ikke blir patologiserte i sine livsutfordringer. Buddhismen tilbyr en åpen holdning, preget av nysgjerrighet, ovenfor ulike livsopplevelser, gode og vanskelige. Den samme opptattheten av nysgjerrighet mener Gehart & Parè (2008) å finne i mange postmoderne tilnærminger. De er optimistiske i forhold til berikelsen de hevder buddhistisk tilnærming kan bidra med innen postmoderne psykoterapi i fremtiden, og særlig vektlegger de den mer lekne og forsiktige holdningen til problemer som en mulig, annerledes innfallsvinkel i terapirummet. Det å integrere eldgammel psykologisk visdom i eksisterende terapiformer tror de kan berike praksisen til terapeuter.

2.3.3 Effekt av mindfulness trening for terapeuter

Davies & Hayes (2011) redegjør for flere ulike forskningsresultater som viser at økt empati, medfølelse, terapeutisk kompetanse samt nedgang i følelsen av stress og engstelse er noen av effektene mindfulness kan ha på terapeuter og studenter innen psykoterapi. De hevder at dette viser at mindfulness meditasjon er fordelaktig for denne faggruppen, men at det er nødvendig med mer forskning for å ytterligere stadfeste dette.

I følge Binder og Vøllestad (2010) kan mindfulness trening brukes som en kilde til egenomsorg og vekst for terapeuter. De påpeker videre at det å bruke seg selv som instrument i behandling av psykiske plager og livsvansker kan være belastende, og at risikoen for å utvikle stressrelaterte plager på grunn av krevende arbeidsmiljø og følelsesmessig belastende oppgaver er stor.

2.3.4 Kultivering av den terapeutiske relasjonen

I en review Lambert og Ogels (2004) gjorde på flere tusen studier som omhandlet variabler som måler effekten av terapeutiske virkemidler, konkluderer de med at den terapeutiske relasjonen korrelerer konsistent høyere i forhold til klientens utbytte av terapien enn terapeutiske teknikker. Den terapeutiske relasjonen er avgjørende for effektiv terapi, mer enn intervensjonene eller metodene som brukes hevder Lambert og Ogels (2004) videre. Denne

studien viste også at de terapeutene med mest suksess, var de som var forståelsesfulle, aksepterende, empatiske, varme og støttende, samtidig som de ikke brukte skyld, ignorering, neglisjering eller presset på klientene en teknikk-basert agenda dersom klientene hadde motstand mot dette.

Oppmerksomt nærvær har ifølge Hick (2010) muligheten til å forbedre den terapeutiske relasjonen. Binder og Vøllestad (2010) undrer seg over det paradoksale i at psykoterapifeltet verdsetter empati på et teoretisk nivå, mens det mangler systematisk trening i kultivering av denne terapeutiske ferdigheten. Studier viser lovende resultater for økninger i empatinivå for medisin- og psykologistudenter som har fulgt et kurs i Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) i 8 uker (Hapiro & Brown 2007, Shapiro, Schwartz & Bonner 1998 sitert i Binder og Vøllestad 2010).

Oppmerksomt nærvær påvirker, ifølge Hick (2010), ulike fagfolk sin praksis og det påvirker deres klienter. Han mener dessuten at oppmerksomt nærvær kan endre hvordan man forholder seg til stressende situasjoner både på jobb og i privatliv.

Det er ikke mye så mye forskning på hvordan mindfulness-trening kan påvirke det terapeutiske forholdet mellom terapeut og klient, siden fokuset innen forskning først og fremst har vært på hvordan mindfulness-baserte intervensjoner, slik som «Mindfulness Based Stress Reduction», «Mindfulness Based Cognitive Therapy» og «Acceptans and Comittment Therapy», og på virkningen av disse. Man antar at bare 5-15% av den positive effekten av terapi kommer fra intervensjoner eller teknikker (Dallos & Draper 2010), så jeg mener det hadde vært interessant å se på potensialet mindfulness kan ha på relasjonen mellom klient og terapeut.

I følge Hick (2010), handler relasjoner mest om hvordan vi er mot en annen person eller andre personer, og han mener Mindfulness kan guide oss til å være mer dypt tilstede med oss selv og andre, slik at vi endrer fokus fra å være en distansert ekspert til å være et nærværende medmenneske. Forstått fenomenologisk kan vi se dette som en kvalitet av å åpne seg og mykne opp, samt skape rom rundt det man opplever, slik at man blir mindre fanget av det som skjer her og nå. Mindfulness skal ifølge Bishop (2004) tilby en måte å observere direkte ulike objekter på, som om man opplevde dem for første gang, uten filteret av tro, antagelser, forventninger og ønsker. Dette refereres til som «beginners mind».

Bien (2010) hevder at det er helt fundamentalt for terapeuter å lære seg å lytte på en hensiktsmessig måte. En måte som unnlater å dømme og som aksepterer pasienten på en slik måte at budskapet er forståelse og empati fremfor evaluering, diagnostisering og reparasjon.

Bien (2010, 41) hevder at den viktigste ressursen mindfulness kan bidra med i terapi kan ligge i kultiveringen av en helt spesiell tilstedeværelse for terapeuten selv. Han ser på såkalt «mindful terapi» som kapasiteten til å produsere ekte tilstedeværelse og dyp lytting og slik inspirere terapeutens egenutvikling i bevisst tilstedeværelse. Bien hevder videre at fokuset innen studier i psykoterapi i for stor grad har fokusert på å tilegne seg kunnskap og teknikker, mens kultiveringen av en holdning som legger til rette for den terapeutiske relasjonen og det terapeutiske utfallet har fått lite oppmerksomhet.

2.4 Her og nå-øyeblikket (Daniel Stern)

Daniel Stern har en psykoanalytisk utdanningsbakgrunn, og har forsket mest på spedbarn og samspill (Hansen 2006). Hansen (2006, 173) sier at et gjennomgripende poeng for Stern er at utviklingen av barnets selv kontinuerlig forankres i den erfaringen de gjør seg med relasjoner til andre mennesker. Stern har ifølge Hansen integrert kunnskap fra forskning og psykoterapi, og det finnes mange paralleller til John Bowlby og hans tilknytningsforskning, da begge er opptatt av det systemiske aspektet. De forankrer begge barnets utvikling i det gjensidige samspillet med omsorgsgivere, sier Hansen (2006, 178).

Stern (2007) undrer seg over hvorfor klinisk psykologi i sin opprinnelse ikke tok utgangspunkt i den direkte opplevelsen i nå-tid, fremfor å beskjeftige seg hovedsakelig med fortiden og dens innflytelse. Han hevder videre at selv om enkelte retninger innen psykoterapien i dag åpner mer for nå-øyeblikket som utgangspunkt for terapeutisk endring, så er det fremdeles fortiden det blir lagt størst vekt på. I denne oppgaven dreies blikket nettopp mot nå-øyeblikket og hvordan terapeutene bruker sin bevisste tilstedeværelse her og nå. Stern gir en beskrivelse av nå-øyeblikk som jeg ønsket å se opp mot det mine informanter forteller om tilstedeværelse fra sin terapeutiske hverdag.

Stern hevder at det kan oppstå såkalte nå-øyeblikk i psykoterapien, og dette beskriver han som korte sannhetsøyeblikk eller *kairos* som han også kaller det. Disse kairosene skaper en form for bevegelse eller en form for liten krise, som igjen åpner for endring. Både terapeut og klient bidrar til disse nå-øyeblikkene, der begge er med å skape en felles opplevelse, og slik blir også intersubjektiviteten mellom de to utvidet. Videre beskriver Stern disse nå-

øyeblikkene som øyeblikk av følt helhet og umiddelbarhet, han hevder de er uforutsigbare, og at de bare er noen sekunder lange.

I klinisk betydning er Stern opptatt av hvordan nå-øyeblikkene kan forløse store sprang under psykoterapeutiske forløp (Stern 2007). Husserl, sier Stern, var blant flere filosofer som også var opptatt av nå-øyeblikket, og han foreslo et nå-øyeblikk som har en varighet og som består av en nåtid, en fortid, *retensjon*, og en fremtid, *protensjon*. Retensjonen gir gjenlyd i øyeblikkets nå-tid, og protensjonen blir også innbefattet av det som har hent i retensjonen og nåtiden. Slik sett henger de tre delene nøye sammen (Stern 2007, 53).

Nå-øyeblikkene kan deles inn i tre grupper. Det første er det alminnelige nå-øyeblikket, så følger det kritiske nå-øyeblikket (eller såkalte *Kairos*-øyeblikk) som er et ladet øyeblikk av umiddelbart forestående hendelser, og til sist har vi det forløsende møte-øyeblikket hvor partene oppnår et intersubjektivt møte, der de blir oppmerksomme på hva den andre opplever. Stern mener at møte-øyeblikkene potensielt kan være de mest forandringsfremmende opplevelsene som finnes i psykoterapien, og er de øyeblikkene som huskes best i lang tid etterpå. Det handler ifølge Stern om å gjøre noe sammen under spesielle betingelser «...enten det er mentalt, affektivt eller fysisk.» (Stern 2007, 178). Det at Stern karakteriserer disse møte-øyeblikkene som såpass viktige begivenheter i terapi, gir meg inspirasjon til å lete etter lignende uttalelser fra mine intervjupersoner, og jeg kommer tilbake til dette i diskusjonen senere i oppgaven.

2.4.1 Intersubjektiv kontakt

Når to mennesker oppnår en mental kontakt av et spesielt slag oppstår det som Stern (2007) kaller intersubjektiv kontakt. Dette innebærer ifølge Stern (2007, 94) at man kan «lese innholdet» i den andres sinn og at man kan føle det den andre føler ved å se på ansiktsuttrykk, holdning og bevegelser. Det at vi ikke utvikler oss i et vakuum, men skaper våre mentale liv i fellesskap med andre er også kjent fra sosialkonstruksjonismen, og ligger dermed som en forutsetning for de tidligere nevnte postmoderne terapiformene.

Stern (2007) kaller den felles kreative dialogen med andres sinn den intersubjektive matrisen. Indikasjoner på at den intersubjektive matrisen er virkelig, blir ifølge Stern støttet av nevrovitenskapens funn av speilnevroner, som er nevrologiske mekanismer knyttet til menneskers evne til å lese hverandres sinnstilstander og evne til empati og intersubjektiv kontakt (Gallese og Goldman mfl. Sitert i Stern 2007). Et interessant aspekt her er at

virkingen av mindfulness også støtter seg til den samme nevrovitenskapelige forskningen (Kabat-Zinn 1994).

2.4.2 Intersubjektiv bevissthet

I følge Stern vil den intersubjektive opplevelsen to mennesker skaper sammen i et felles nå-øyeblikk, der den enes sansbare bevissthet overlapper og delvis omfatter den andres sansbare bevissthet, kunne kalles intersubjektiv bevissthet. Psykoterapi er en sosial situasjon som skapes i fellesskap, og er en opplevelse der det foregår en overlapping mellom hver partners sansbare bevissthet, men ut i fra forskjellige orienteringssentre. Hvert medlem har en sansbar opplevelse som ligner den andres, samtidig som de er umiddelbart oppmerksomme på den andres opplevelse og på at den stemmer overens med deres egen.

2.4.3 Kliniske betraktninger

Stern (2009) hevder at det å fokusere mer på nå-øyeblikkene kan føre til en sterkere grad av klinisk sensibilitet, der man blir mer oppmerksom på små hendelser, og i særlig grad kanskje de implisitte, ikke-verbale. Han hevder videre at dersom intensjonen i terapitimen er å oppnå større grad av intersubjektivitet, vil letingen etter eksplisitt viten komme mer i bakgrunnen, og dette forfekter en synsmåte som tilrår en større avstand til teori. Dersom man retter fokuset mot den implisitte flyten i en terapitime, vil det endre oppfatningen av den terapeutiske prosessens uforutsigbarhet og spontanitet. Denne uforutsigbarheten, sier Stern (2009), har kimen i seg til å være skapende og bidra til endring.

Dersom terapeuten lærer seg å se kritiske nå-øyeblikk som en sjelden anledning til å oppnå ønsket endring, vil terapeuten ikke bli engstelig når disse kritiske øyeblikkene oppstår, sier Stern (2009, 220). Stern argumenterer videre for at både implisitt og eksplisitt viten trengs for at terapi skal fungere, men mener at det implisitte er et for dårlig beskrevet territorium innenfor psykoterapeutisk teori. Det å se på det implisitte gjennom nå-øyeblikkets linse er noe Stern hevder kan endre og berike psykoterapeuters måte å praktisere på.

3 Metode

3.1 Hva jeg har gjort og hvorfor. Hvordan jeg samlet inn data.

Både i forkant av dette prosjektet, og underveis i arbeidet mitt har jeg har tatt for meg relevante fagartikler og fagbøker av nyere dato, som belyser de ulike teoretiske retningene på en utfyllende måte. Jeg har benyttet flere ulike søkemotorer for å finne oppdaterte artikler og

forskning på feltet. Jeg har også vært en flittig bruker av listen over forskning som er gjort om mindfulness på NFON.no (norsk forening for oppmerksomt nærvær).

Videre har rammene for prosjektet vært influert av en viss tidsnød. Beslutningen om å forske på egen arbeidsplass gjorde prosjektet mer overkommelig for meg på alle måter. Jeg må ta høyde for at jeg muligens ville vært mer nøytral og hatt mindre forforståelse dersom studien hadde blitt gjort ved en ukjent arbeidsplass og med ukjente informanter. Det å intervju kollegaer skulle likevel vise seg å tilføre intervjusituasjonen en ekstra dimensjon av dybde og avslappethet som jeg ikke hadde overskuet på forhånd, og som jeg ikke tror ville forekommet dersom intervjupersonene var ukjente mennesker. Det at jeg allerede hadde en relasjon med mine informanter gjorde at vi raskt kunne komme inn til kjernestoffet, og intervjuene opplevdes som åpne og ledige, noe jeg ser på som viktig i forhold til det fenomenologiske synet på kunnskapsinnhenting.

Malterud (2013, 206) understreker viktigheten av å være særlig sensitiv når man forsker på sine kollegaer, og å utøve en ansvarlig forskningsetikk i forhold til de som betror oss kunnskap fra sin hverdag. Dette har jeg hele tiden forsøkt å være bevisst på. Thagaard (1998, 82) mener at selvtillit i intervjusituasjonen er avgjørende for å mestre det å rette oppmerksomheten mot informanten fremfor seg selv, og at man bør trene for å oppnå dette. Den mellommenneskelige relasjonen var allerede etablert i forkant av intervjuene jeg foretok. Jeg følte meg trygg i rollen som intervjuer, og hadde slik sett ingen problemer med å fokusere fullt og helt på mine informanter.

3.2 Kvalitativ eller kvantitativ metode?

Jeg har valgt kvalitativ metode for dette prosjektet. De spørsmålene jeg har utviklet i intervjuguiden kunne også vært brukt i en kvantitativ studie, men tatt i betraktning mitt fenomenologiske perspektiv og dessuten at et stort utvalg kunne blitt atskillig mer tidkrevende og omfattende enn det en masteroppgave gir ramme for, mener jeg at kvalitativ metode var et riktig valg.

Forskjellen på kvalitativ og kvantitativ metode er i korte trekk at der den kvantitative metoden fokuserer på få opplysninger om mange undersøkelsesenheter og ønsker å telle opp og generalisere svarene som samles inn, er den kvalitative metoden mer eksplorerende i sin natur, og fokuserer heller på mange opplysninger om få undersøkelsesenheter. Den kvalitative

metoden er orientert mot nærhet og resultatene gir informasjon om det særegne og unike og skal gi en mer helhetlig forståelse fremfor gjennomsnitt og representativitet (Halvorsen 2008).

Ifølge Malterud (2013, 190), kan kvalitativ og kvantitativ metodebruk kombineres, de er altså ikke gjensidig utelukkende og såkalte «mixed-methods» blir stadig vanligere å benytte seg av i forskning, men utfordringen kan bestå i ikke å blande terminologien i kvalitativ og kvantitativ forskning. Jeg vurderte en slik kombinert metode som for omfattende for mitt prosjekt.

I denne oppgaven er jeg opptatt av mine intervjupersoners subjektive holdninger og meninger. Jeg vil undersøke hvordan de opplever fenomenet oppmerksomt nærvær i terapeutisk arbeid ut i fra sin egen livsverden, og fremfor å tolke det de mener, ønsker jeg heller å gi et mest mulig nyansert bilde av hvordan de tenker rundt fenomenet. Ambisjonen er ikke å gjøre noen generalisering, men heller et ønske om å gå i dybden og få frem nyanser. Jeg ønsker som tidligere nevnt å forske på betydningen av oppmerksomt nærvær i terapeutisk arbeid, og er opptatt av terapeutenes fyldige beskrivelser av dette nærværet. Den kvalitative metoden ivaretar mitt behov, slik jeg ser det, for slik dybdegranskning.

3.3 Det kvalitative forskningsintervjuet

«Hvis du vil vite hvordan folk oppfatter verden og livet sitt, hvorfor ikke spørre dem?» (Kvale & Brinkmann 2009, 19). På denne måten innledes boka til Kvale og Brinkmann om det kvalitative forskningsintervjuet. Denne setningen inspirerte meg, og gjorde det tydeligere at det var intervju jeg ville benytte som innsamlingsmetode i dette prosjektet, da det er opplevelsene til terapeutene som er av interesse for meg. Det kvalitative forskningsintervjuet søker, ifølge Kvale og Brinkmann, kvalitativ kunnskap uttrykt i normalt språk, og målet er ikke kvantifisering. Intervjuet søker beskrivelser av intervjupersonenes livsverden gjennom ord på en deskriptiv måte, og forskerens oppgave er å undersøke hvorfor intervjupersonene opplever og handler slik de gjør. Det kvalitative forskningsintervjuet sikter seg inn på å forstå verden sett fra intervjupersonenes side.

Kvale og Brinkmann (2009) hevder at det er en profesjonell samtale der kunnskap konstrueres i samspill mellom intervjueren og den intervjuede. Forskningsintervjuet går dypere enn den spontane meningsutvekslingen som skjer til hverdags. Det er ikke en usymmetrisk samtale der forskeren definerer og kontrollerer temaene og spørsmålene som blir stilt, hevder Kvale og Brinkmann (2009) videre. Intervjuet, sier de, er en aktiv kunnskapsproduksjonsprosess, og

kunnskapen som produseres er et samarbeid mellom intervjueren og den intervjuede i en intersubjektiv og sosial erkjennelsesprosess (Kvale og Brinkmann 2009, 37).

3.4 Det semistrukturerte forskningsintervjuet

I følge Kalleberg (Kalleberg sitert i Halvorsen 2008) kan man benytte semistrukturerte intervjuer dersom man ønsker å samtale med eller intervju personer som har førstehåndskunnskap om de fenomener eller sosiale systemer som forskeren er interessert i. Jeg er nettopp opptatt av hva mine kollegers førstehåndskunnskaper om den terapeutiske relasjon og hvordan de eventuelt benytter seg av bevisst tilstedeværelse i sitt arbeide.

Et semistrukturert intervju bygger ifølge Halvorsen (2008) på en intervjuguide, utformet med utgangspunkt i problemstillingen eller i forskningsspørsmålene. Denne intervjuguiden er en liste over temaer som skal tas opp, og kan inneholde oppfølgingsspørsmål til temaene.

Intervjuet sikter mot nyanserte beskrivelser av den intervjuedes livsverden gjennom ord, ikke tall (Halvorsen 2008, 49), og det er nettopp nyansene jeg er opptatt av å få frem gjennom mine undersøkelser. «Inter view» betyr utveksling av synspunkter mellom to personer i en samtale om et tema som opptar dem begge (Halvorsen 2008, 22).

3.5 Feilkilder

Samtalen kan ifølge Halvorsen (2008) ofte bli påvirket av konteksten den skjer i, noe jeg som intervjuer har vært særlig oppmerksom på siden jeg har foretatt intervjuene på egen arbeidsplass og med kolleger jeg kjenner fra før. Det at jeg har noen forkunnskaper og holdninger i forhold til temaene jeg skal utforske, kan muligens påvirke mine intervjupersoner, og dette må jeg være bevisst på. Rosenthal (1963) utførte i sin tid en undersøkelse om *eksperimenter expectancy effects*, altså påvirkningen en forsker kan ha på resultatet av en undersøkelse. Denne faren for selvoppfyllende profeti er det vanskelig fullstendig å eliminere i mitt prosjekt, da jeg aldri vil kunne vite med sikkerhet i hvilken grad mine informanter er påvirket av mine synspunkter. Kanskje er det til og med en ekstra stor fare for påvirkning i dette prosjektet, da mine informanter kjente meg og mine holdninger godt i forkant av intervjuene. Likevel vil jeg understreke at de terapeutene som har blitt intervjuet har lang erfaring med terapeutisk og relasjonelt arbeid, og at de oppleves som fagfolk med en særlig høy grad av integritet. Derfor tør jeg anta at det de har bidratt med av refleksjoner er deres eget tankegods, upåvirket av mine meninger og holdninger.

Jeg har de siste årene lest mye om fenomenet mindfulness, og om positive forskningsfunn gjort rundt fenomenet. Dette faktum kan gjøre at jeg kun ser etter bekræftelser for det positive, at jeg ubevisst leter etter overføringsverdien det kan ha for familie- og psykoterapi praksis. En etterstrebelse av bevisst naivitet i form av det som Husserl kaller å sette sine forkunnskaper og fordommer i parentes har vært viktig for meg gjennom hele prosessen, og akkurat dette har vært utfordrende siden jeg hadde en del kunnskap i forkant. Det har derfor vært viktig for meg å sette meg inn i kritikken mot oppmerksomt nærvær, og dessuten forsøke selv å ha et kritisk blikk inn mot fenomenet. Forhåpentligvis vil dette tilføre en balanse i prosjektet.

3.6 Dokumentasjon

Jeg har valgt å bruke diktafon og transkribering av intervjuene som har blitt tatt opp som dokumentasjonsform. Dette er den vanligste måten å dokumentere på ved kvalitative intervjuer (Kvale og Brinkmann 2009). Det finnes flere måter å registrere intervjuer på med henblikk på dokumentering og analyse, for eksempel videoopptak eller nedskrivning etter hukommelsen i etterkant av intervjuet. Videoopptak kunne vært interessant for meg å bruke, men da dette kan være en krevende prosess, og mitt hovedfokus ikke er det mellommenneskelige samspillet mellom intervjupersonene og meg som intervjuer, men snarere meningsinnholdet i det som sies, har jeg valgt bort denne dokumentasjonsformen. Det å notere underveis for deretter å skrive fra hukommelsen i etterkant tenker jeg kanskje vil forstyrre flyten i samtalen mellom meg og intervjupersonene, og derfor er denne metoden liten grad aktuell.

Samtalene vil bli bevart i form av digitale lydfiler på min pc, og de vil slettes i sin helhet når alle aspekter ved masteroppgaven er fullført. Dette har jeg også understreket skriftlig i søknaden til NSD (se vedlegg 1).

3.7 Validitet og reliabilitet

I følge Halvorsen (2008) er begrepene validitet og reliabilitet utviklet innenfor kvantitativ forskning, og passer ikke så godt for kvalitativ forskning blant annet fordi man ikke på forhånd har bestemt seg for hva det er man skal måle. *Validitet* blir ofte definert som en uttalelses sannhet, riktighet og styrke. Validitet i samfunnsfagene dreier seg om hvorvidt en metode er egnet til å undersøke det den har til intensjon å undersøke (Kvale og Brinkmann 2009, 250). I en bred fortolkning handler validitet om i hvilken grad en metode undersøker det den er ment å undersøke, altså i hvilken grad observasjonene forskeren har gjort reflekterer de

fenomenene eller variablene som det ønskes å vite noe om (Kvale og Brinkmann 2009, 251). Validitet i kvalitativ forskning der man benytter seg av tekstdata fremfor talldata, sikrer man ifølge Halvorsen (2008) gjennom å være saklig og pålitelig i bruken av datainnsamlingen og i analysen av disse dataene.

Reliabilitet handler om forskningsresultatenes konsistens og troverdighet. Spørsmålet om resultatet jeg har fått kan reproduseres av andre forskere til andre tider, for eksempel om mine intervjupersoner ville gitt de samme svarene til en annen intervjuer, er ikke innlysende. Spørsmålet her er om jeg som kvalitativ intervjuer i det hele tatt kan være objektiv, eller om min forforståelse i form av forkunnskaper om fenomenene jeg undersøker kun gjør meg i stand til å foreta «velinformerte dommer». Det å være innforstått med egne, uunngåelige fordommer kan bidra til en refleksiv objektivitet.

Reliabiliteten blir som sagt påvirket av forskerens fordommer, og forskningsspørsmålene i dette masterprosjektet er valgt ut i fra temaer jeg er interessert i og opptatt av. Min interesse for og nysgjerrighet ovenfor bevisst tilstedeværelse, samt min opptatthet av viktigheten av den terapeutiske relasjon har styrt hvordan intervjuguiden har blitt utformet, og hvordan jeg har valgt ut mine fokusområder. Dessuten har arbeidsplassen min blitt valgt ut som forskningsarena, både av praktiske årsaker, men også for at studien min skulle bli relevant både for meg selv og for mine kolleger. En annen forsker ville kanskje vektlagt andre temaer og forsket på en annen arbeidsplass, og dessuten ville en annen forsker hatt en annen relasjon til intervjupersonene, som også er mine kolleger. Som nevnt under feilkilder, er det en fare for «selvoppfyllende profeti», og at informantene er påvirket av mine holdninger og meninger.

Jeg har forsøkt å ivareta en objektiv og naiv innstilling, som i mindfulness blir beskrevet som «beginners mind» (Kabat-Zinn 1994, 35), og som blir kalt «not knowing position» innen språkssystemisk familierapi (Andersen 2005). Jeg er likevel innforstått med min egen uunngåelige forforståelse, og har kontinuerlig forsøkt å balansere denne.

På den annen side så opplevde jeg at nettopp det å ha en etablert relasjon til intervjupersonene gjorde intervjusituasjonen naturlig og avslappet. Jeg tror intervjupersonene raskere kom inn i dypere refleksjon rundt fenomenene jeg lanserte enn de ville gjort dersom jeg var en helt ukjent intervjuer, og jeg opplevde at relasjonen vi hadde i bunn muliggjorde en samproduksjon av kunnskap i intervjuene som ellers ikke ville funnet sted. I denne sammenheng må det nevnes at jeg har et godt kollegialt forhold til alle intervjupersonene, og at intervjusituasjonen derfor trolig ikke opplevdes som truende eller kunstig for hverken dem

eller meg. Vi kunne være oss selv og ha det Kvale og Brinkmann (2009) refererer til som en profesjonell, undrende og reflekterende samtale.

Siden dette er en kvalitativ undersøkelse, er det ikke naturlig å tenke resultatene som generaliserbare, men heller om de er overførbare til andre situasjoner eller steder (Halvorsen 2008, 72), noe jeg tenker at de er. Dette kommer jeg nærmere tilbake til senere i oppgaven.

3.8 Utformingen av intervjuguiden

Jeg utformet en tematisert intervjuguide (vedlegg nr. 3) med oppfølgingsspørsmål, med det formålet å gi intervjupersonen plass til å formidle sine tanker rundt fenomenet oppmerksomt nærvær, den terapeutiske relasjonen og hvilke verdier de la til grunn for sin terapeutiske praksis. Intervjuguiden ligger som vedlegg til oppgaven.

Jeg brukte mye tid på å utarbeide denne intervjuguiden da jeg ville sikre at spørsmålene mine omfavnet den informasjonen jeg var ute etter. Jeg oppdaget likevel raskt at de på forhånd definerte spørsmålene forstyrret og låste intervjusituasjonen mer enn de bidro til den refleksiviteten jeg hadde sett for meg. Derfor besluttet jeg et stykke inn i det første intervjuet om å legge intervjuguiden litt fra meg, selv om jeg fremdeles holdt meg innenfor tematikken jeg på forhånd hadde satt opp. Dette for å sikre at problemstillingen min ville kunne belyses gjennom analysen og diskusjonen i etterkant av denne. Jeg opplevde at avgjørelsen om å legge intervjuguiden litt til side åpnet for en bedre samtaleflyt i intervjusituasjonen, men intervjuene ble også åpenbart ganske ulike. Derfor medførte det en større jobb å analysere transkriberingene enn det kanskje ville gjort dersom svarene var strukturerte ut i fra en på forhånd oppsatt spørsmålsrekke.

3.9 Utvalg

Utvalget mitt besto opprinnelig av fire terapeuter med mange års erfaring innen ungdomspsykiatrien. Av disse er to psykologer, en familierapeut og en miljøterapeut med klinisk spesialisering. To menn og to kvinner utgjorde utvalget mitt, dette ble gjort for å sikre en variasjonsbredde i utvalget. Av ulike årsaker ble det vanskelig å få til intervjuet med en av terapeutene, men i samråd med min veileder vurderte jeg at de tre intervjuene som var gjort genererte nok empiri til å gå videre i oppgaven.

Thagaard (1998, 51) argumenterer for at det i kvalitative undersøkelser benyttes strategiske utvalg, og at informantene velges ut på en hensiktsmessig måte i forhold til problemstillingen.

Hun sier videre at størrelsen på utvalget avhenger av antall kategorier man ønsker å undersøke, og i mitt prosjekt er det få kategorier. Jeg plukket ut informanter som jeg antok la vekt på tilstedeværelse i sitt arbeid, med et ønske om å få fatt i deres opplevelser i forhold til dette. Malterud (2013, 56) er opptatt av at utvalget skal settes sammen slik at det gir tilstrekkelig rikt materiale om det forskeren ønsker å belyse, slik at intern validitet blir oppnådd. Jeg mener informasjonsrikdommen i mitt materiale er godt nok til å belyse problemstillingen på en relevant måte.

Jeg fikk godkjenning av min leder til å foreta undersøkelsen på min arbeidsplass, og intervjupersonene fikk også et informasjonsskriv og en samtykkeerklæring om prosjektet til undertegnelse (vedlegg 2).

3.10 Transkriberingen

I følge Malterud (2013) omformer den kvalitative forskningsprosessen virkeligheten til tekst fra observasjon eller samtaler. I samhandlingen mellom forskeren og intervjupersonene konstrueres en avgrenset versjon av virkeligheten for et forhåndsbestemt formål (Malterud 2013, 75). Videre sier Malterud (2013) at transkripsjonen kun kan gi et avgrenset bilde, og at et slikt oversettelsesledd innebærer at mening går tapt eller forvrenges.

Som tidligere nevnt tok jeg opp intervjuene mine med en digital båndopptager, og transkriberte dem selv umiddelbart etter at intervjuene hadde funnet sted. I følge Kvale (2009) er tiden det tar mellom intervjusituasjonen og til transkriberingen blir gjort viktig i forhold til troverdigheten og kvaliteten i forskningen. Jo nærmere man er intervjusituasjonen i tid, jo bedre husker man konteksten. Det at jeg transkriberte på egenhånd ga meg også en fordel av nærhet til datamaterialet mitt, og dermed kom flere nyanser frem. I følge Malterud (2013) styrkes validiteten når forskeren selv transkriberer, for da kan eventuelle uklarheter rettes opp fra den som selv var deltager i samtalen. Videre mener Malterud (2013) at transkripsjonen ikke er en passiv, teknisk handling, men at den er første delen av den analytiske prosessen.

3.11 Innhenting av godkjenning fra NSD

Jeg besluttet å søke norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste (NSD) om å sette i gang prosjektet mitt. Dette på grunn av eventuell sensitiv informasjon som kunne komme frem under intervjuene. Jeg fylte ut et skjema med prosjektbeskrivelse og la intervjuguiden som vedlegg, og prosjektet ble godkjent (vedlegg 1). Det tok mange uker å få tilbakemelding fra

NSD, og dette forsinket hele prosessen en del. NSD la i sitt svar vekt på taushetsplikten jeg har som forsker, noe jeg har tatt på stort alvor gjennom hele prosjektet.

3.12 Metodekritikk

Med mine tre intervjuer, er det åpenbart at jeg har et begrenset empirisk grunnlag for denne oppgaven. Likevel skal det understrekes at målet aldri har vært generalisering, og at de tre intervjupersonene likevel har gitt rike beskrivelser av sine opplevelser rundt hvordan de opplever fenomenet oppmerksomt nærvær i sin daglige terapeutiske praksis.

Alle mine intervjupersoner visste på forhånd at jeg var opptatt av, og at jeg hadde besluttet å skrive en oppgave om oppmerksomt nærvær. Dette kan ha influert dem i forhold til svarene de ga i intervjuene. Jeg opplevde at de tre ikke besatt inngående kunnskap om fenomenet mindfulness, og ingen av dem praktiserte mindfulness-meditasjon. Likevel kan det selvfølgelig finnes en mulighet for at de til en viss grad «fortalte meg det jeg ønsket å høre» og at de hadde lest seg opp på emnet før de skulle intervjues. Da er det selvsagt en mulighet for at den fenomenologiske intensjonen jeg hadde, om å utforske fenomenet slik det fremstår i den nære livsverden for terapeutene, ikke har blitt realisert.

Det at informantene mine ikke hadde uttalt inngående kunnskap om mindfulness da vi gjorde intervjuene kan ha vært både en styrke og en ulempe. Jeg følte at jeg fikk tak i hva hver og en av dem selv opplevde som tilstedeværelse og nærvær i sin praksis som terapeuter, uten at de reflekterte sitt syn opp mot grunnpilarene i mindfulness. Kanskje ville jeg likevel fått mer sammenheng mellom teori og funn dersom terapeutene hadde inngående kunnskap om fenomenet. Men dette er også litt av poenget; jeg ønsket å utfordre min egen forforståelse som var at oppmerksomt nærvær har evnen til å berike psykoterapi. Jeg ønsket å holde sinnet mitt åpent for at kanskje genuin tilstedeværelse i nuet opplevdes som oppnådd, selv om terapeutene ikke bevisst trente på dette gjennom mindfulness-teknikker.

For å utfordre min egen forforståelse ytterligere ønsket jeg også en annen stemme inn, som kunne si noe teoretisk om tilstedeværelse i nuet uten å ha en forankring til mindfulness. Jeg valgte Daniel Stern. Denne oppgaven tar derfor for seg ulike tradisjoner i synet på genuin tilstedeværelse, og funnene mine ble diskutert opp mot disse to ulike innfallsvinklene for å se om hva som var likt og hva som var kontrastfylt.

Jeg ser at sammenhengen og den røde tråden i oppgaven kanskje hadde blitt bedre dersom jeg hadde fått til å gjøre som jeg først planla; å intervju familie terapeuter som aktivt bruker

mindfulness-teknikker i sitt terapeutiske arbeid. Samtidig ville kanskje en slik fremgangsmåte gjort at snarere enn å finne nye mønstre og beskrivelser, ville jeg muligens bare fått bekreftet det jeg trodde jeg «visste» på forhånd. Jeg ønsket, i tråd med Husserls fenomenologiske idé å «gå til tingene selv», å utforske fenomenet oppmerksomt nærvær samtidig som jeg forsøkte å holde mine egne tanker og min egen forforståelse i parentes. Skulle jeg få til dette, virket det som et godt forslag å intervju noen som selv ikke hadde så mye forforståelse om temaet jeg ønsket å undersøke. Det å løsrive seg fra sin forforståelse og tørre å gå en litt mer ujevn og usikker vei ved å intervju psykoterapeuter som hverken hadde spesiell tilknytning til hverken familierapien eller tankegodset rundt mindfulness har vært en svært lærerikt, utfordrende og tidkrevende prosess.

4 Analyse og resultater

4.1 Fenomenologisk analyse gjennom systematisk tekstkondensering

Jeg valgte å ta utgangspunkt i Kirsti Malterud (2013) og hennes beskrivelse av analysemetoden systematisk tekstkondensering. Denne analyseformen er inspirert av Amedeo Giorgis «descriptive phenomenological method in psychology» (Giorgi 2009), men modifisert av Malterud. Den egner seg for deskriptiv tverrgående analyse av fenomener for utvikling av nye beskrivelser og begreper. I følge Giorgi (2009) er formålet med en fenomenologisk analyse å utvikle kunnskap om intervjupersonenes erfaringer og livsverden innenfor et bestemt felt. Malterud (2013) hevder at det å lete etter essenser ved de fenomenene vi studerer, samtidig som vi forsøker å sette vår egen forforståelse i parentes er viktig innen fenomenologisk analyse. Giorgi (2009) beskriver fire trinn i sin analysemodell;

- 1) Å skaffe seg et helhetsinntrykk.
- 2) Å identifisere meningsdannende enheter
- 3) Å abstrahere innholdet i de ulike meningsdannende enhetene.
- 4) Å sammenfatte betydningen av dette.

Systematisk tekstkondensering innebærer også å gå igjennom disse fire trinnene.

Generelt under analysearbeidet forsøkte jeg å være bevisst min egen forforståelse og hva teorien hadde fortalt meg, slik at jeg holdt meg åpen for og nysgjerrig på informantenes bidrag til prosjektet. Etter hvert som analyseprosessen gikk sin gang, ble det likevel viktig for meg å ha et visst fokus på problemstillingen og intervjuguiden jeg hadde utformet, slik at jeg kunne sjekke dataenes relevans opp mot dette, og at jeg holdt meg på riktig spor i forhold til det jeg ønsket å undersøke.

Underveis ble det tydelig for meg at jeg var nødt til å justere problemstillingen. Lenge lød problemstillingen slik: «*Hvilken betydning har oppmerksomt nærvær i terapeutisk arbeid?*» Dette ble i tråd med funnene som etter hvert utkrystalliserte seg til: «*Hvilken relevans opplever terapeuter i ungdomspsykiatrien at oppmerksomt nærvær har for deres praksis?*»

4.2 Helhetsinntrykket

Jeg startet analyseprosessen ved å lese grundig gjennom det transkriberte materialet fire ganger. Jeg hadde gjort tre intervjuer som hadde generert 47 transkriberte sider med halvannen linjeavstand. Gjennom denne prosessen jobbet jeg aktivt for å sette min egen forforståelse i parentes, slik at jeg hadde en åpen innstilling til hva materialet kunne formidle. Jeg fulgte Malteruds (2013) råd om ikke å systematisere, men skrev kun ned foreløpige temaer som kunne fortelle meg noe om hvilken betydning oppmerksomt nærvær kunne ha i terapeutisk arbeid. Jeg laget midlertidige arbeidstitler til temaene som uthevet seg i teksten. Titlene var:

- 1) Bevissthet i forhold til egne fordommer/forutinntatthet
- 2) Maktperspektivet
- 3) Terapi som samskaping
- 4) Påvirkning utenfra
- 5) Genuin tilstedeværelse
- 6) Verdier/personlighet

Malterud (2013, 99) anbefaler å gjøre analysen sammen med en annen forsker for å skape et analytisk rom med flere nyanser. Dette kunne vært spennende, men rammene tilsa at jeg denne gangen måtte gjøre jobben alene. Malterud hevder videre at det er et godt tegn på åpenhet for nye mønster dersom temaene ikke ligner for mye på hovedtemaene i intervjuguiden, hvilket man kan se at de ikke gjør i mitt tilfelle (se vedlegg 3).

4.3 Meningsbærende enheter

I den andre delen av analysen organiserte jeg den delen av materialet som jeg skulle studere nærmere. Jeg gikk gjennom hele transkriberingen linje for linje, for å identifisere såkalte meningsbærende enheter. Jeg valgte altså ut tekstbiter som sa noe om de temaene jeg hadde med meg fra første trinn i analysen. Jeg kodet dem ved å utheve dem med seks ulike fargekoder. Under dette arbeidet utkrystalliserte det seg nok et tema;

- 7) Håndtering av forstyrrelser.

Kodeprosessen ble en tidskrevende affære, og på dette andre trinnet i analysen klippet jeg ut alle de meningsbærende enhetene og la de utover gulvet. Jeg systematiserte dem under sine respektive temaer, og her fikk jeg også luket vekk meningsbærende enheter som likevel ikke passet inn, og jeg fikk rettet opp at noen av de meningsbærende enhetene hadde blitt kategorisert under feil tema. Noen av de meningsbærende enhetene ble også kodet under flere ulike temaer der det passet seg slik.

Kodingen innebærer ifølge Malterud (2013, 104) en systematisk dekontekstualisering der deler av teksten hentes ut fra sin opprinnelige sammenheng for senere å kunne leses i sammenheng med beslektede tekstelementer og den teoretiske referanserammen. I denne fasen ble kodegrupper med svært få meningsbærende enheter inntil videre droppet. Jeg fant nye overskrifter som samlet materialet i tre temaer, og disse mente jeg passet bedre enn de foreløpige temaene fra trinn én. De nye temaene ble;

- 1) Opplevelsen av genuin tilstedeværelse.
- 2) Det som fremmer tilstedeværelse i terapeutisk arbeid
- 3) Utfordringer som kan hindre oppmerksomt nærvær.

4.4. Kondensering

I analysens tredje trinn ble kunnskapen abstrahert. Det vil si at jeg hentet ut mening ved å kondensere innholdet i de meningsbærende enhetene som var kodet sammen. Jeg arbeidet med kodegruppene som enhet. Fremfor de opprinnelige 47 sidene med transkribering, satt jeg nå igjen med tre kodegrupper, og håpet mitt var at jeg ville finne noe nytt og spennende som dreide seg om fenomenet oppmerksomt nærvær i dette materialet. Jeg leste alle tekstbitene som hørte til under de tre kodegruppene, og noterte ned stikkord på det jeg anså som relevante subgrupper i forhold til mitt faglige perspektiv som terapeut.

Jeg startet med kodegruppe 1. *Opplevelsen av genuin tilstedeværelse*. Denne kodegruppen fikk bare to subgrupper, da jeg syntes disse var dekkende for det som kom frem:

- Følelsen av å være tilstede i seg selv
- Å være genuint tilstede i en relasjon

Her laget jeg denne kondenseringen, ut fra subgruppen *Følelsen av å være tilstede i seg selv*:

«Det at tiden går fort, og at jeg slutter å se på klokka er et godt tegn på at jeg er genuint nærværende i situasjonen. Det oppleves nesten som å se en spennende film eller å se på en

fotballkamp, man er så her og nå uten å la seg forstyrre av noe som helst. Samtidig får jeg en stor ro i kroppen, og blir veldig avslappet uten tanke for å prestere noe. Jeg kjenner at jeg åpnes opp og at alt bare går av seg selv på en måte. Jeg kjenner en god kontakt med meg selv og jeg blir mer reflektert og fokusert.»

Videre kom denne kondenseringen til ut i fra subgruppen *Å være tilstede i en relasjon:*

«Det å gjøre mitt ytterste for å være på ungdommens side uansett, er viktig for meg. Å skape en gjensidig trygghet og en relasjon som tåler alle temaer, og å møte ungdommen eller familien akkurat der de er synes jeg er helt avgjørende, slik at de føler at jeg er der for dem. Jeg merker at når jeg selv er tilstedeværende og avslappet så blir de det også, at jeg har evnen til å påvirke relasjonen mye. Jeg benytter ofte humor og forsøker å være laid back og raus. Når jeg får til det blir jeg mer nærværende selv også, og det merker familien eller ungdommen.»

Neste kodegruppe var *Det som fremmer tilstedeværelse i terapeutisk arbeid.* Her fant jeg følgende subgrupper:

- Indre og ytre samtaler
- Å få til et fellesprosjekt
- Verdier og erfaring

Kondenseringen til *Indre og ytre samtaler* ble slik:

«Når jeg får til å legge fra meg ting som potensielt kan forstyrre, enten ved hjelp av kollegasamtaler, veiledning eller gjennom egenrefleksjon og indre samtaler, så opplever jeg at det kan fremme min egen tilstedeværelse. Det hjelper også på refleksjonsnivået når vi er to terapeuter sammen. Det hjelper å rydde litt og legge fra seg forstyrrende elementer. Jeg bruker meg selv som et barometer, og kan føle om jeg er på rett vei.»

Kondenseringen til *Å få til et fellesprosjekt* ble slik:

«Det at jeg klarer å være tålmodig og vise empati er viktige faktorer for å få til det fellesprosjektet terapi er. Det å få være så nær noen og få lov til å bety noe for noen er en stor gave, og det er jeg ydmyk i forhold til. Jeg lærer mye av ungdommene og deres familier, ofte mer av dem enn av fagfolk. Det å være i terapi er et fellesprosjekt kan du si, og det er viktig for meg å finne frem til noe positivt, til ressursene hos folk jeg har i terapi.»

Denne kondenseringen ble laget ut ifra subgruppen *Verdier og erfaring*:

«Jeg har vært terapeut i Bymisjonen i mange år, og min terapeutiske utdannelse og måte å se ting på er nok preget av verdisynet som ligger innbakt her. Jeg tror også erfaring har enormt mye å si for hva slags terapeut jeg får til å være. Jeg opplever det som enklere å være tilstedeværende nå enn da jeg var ny i jobben. Både utdannelse, veiledning og ikke minst egen barndom har formet meg. Jeg føler at jeg er trygg på meg selv, at jeg står støtt mitt eget fundament, og er ikke så redd for å feile lengre».

Den siste kodegruppa var: *Utfordringer som kan hindre genuin tilstedeværelse*. Under denne kodegruppa lagde jeg følgende subkulturer:

- Bevissthet på det asymmetriske maktforholdet
- Forventninger og forutinntatthet
- Stress og private utfordringer

Kondenseringen av subgruppen *Bevissthet på det asymmetriske maktforholdet* utarbeidet jeg slik:

«Jeg er alltid bevisst det asymmetriske forholdet mellom meg som hjelper og ungdommen eller familien jeg møter. Jeg føler ofte et ubehag ved den makten jeg har, og prøver å balansere den så godt jeg kan. Jeg ønsker at de som møter meg skal føle seg likeverdige selv om vi alle vet om den skjevheten som ligger der implisitt. Jeg tenker at vi som terapeuter skal være veldig varsomme med hvordan vi behandler de som kommer til oss for å søke hjelp, og det innebærer hvordan vi ordlegger oss, men også hvordan vi eksponerer oss selv utad. Det ligger mye makt i språket jeg benytter meg av, særlig når jeg bruker fagspråket vårt, slike ting er det nødvendig å reflektere over mener jeg. De vi møter er i en sårbar situasjon, og jeg skal ikke gjøre situasjonen verre ved å bruke makten som ligger til min rolle på en lite sensitiv måte. For meg er det å utøve makt nesten det motsatte av oppmerksomt nærvær, da makt splitter og gjør at folk føler seg små. Vi må møte folk på en avslappet, liketil måte slik at de også føler at de kan ta plass og være seg selv, at de er betydningsfulle mennesker»

Kondenseringen av denne subgruppen ble lengre enn de andre, og det har sin naturlige forklaring i at jeg opplevde alle terapeutene som svært opptatt av akkurat denne problemstillingen. Det var med andre ord rik tilgang til meningsbærende enheter som handlet om maktperspektivet. Som jeg kommer tilbake til senere i oppgaven, vurderte jeg å utforske

maktperspektivet på en grundigere måte i masteroppgaven, men så meg nødt til å avgrense, og derfor ikke følge opp denne tråden mer enn jeg har gjort i diskusjonsdelen.

Neste subgruppe: *Forventninger og forutinntatthet* ble til denne kondenseringen:

«Jeg prøver å være bevisst mine egne fordommer når det skal komme en ny familie med en ny ungdom hit. Jeg har opplevd at forutinntattheten min har gjort mye med hvordan jeg tenker om et menneske og jeg har fått meg mange vekkere opp igjennom årene når vedkommende viser seg å være helt annerledes enn jeg hadde trodd på forhånd. Det å være nysgjerrig, og å være bevisst på å ikke la det jeg vet på forhånd forstyrre føler jeg er viktig. Jeg vil ikke dra slutninger for fort, men være tålmodig og åpen. Forventninger tenker jeg også man bør være varsom med. Jeg synes vi vil litt for mye til tider. Det viktigste er å passe på å møte mennesker der de er, at de føler det er sitt prosjekt. Jeg synes det ofte kan bli litt for mange meninger om hva en ungdom eller familie skal få til fremfor å tenke hvordan jeg og vi kan tilpasse oss slik at akkurat dette mennesket og denne familien føler seg forstått og hørt.»

Subgruppen *Stress og private utfordringer* kondenserte jeg på følgende måte:

«Jeg kan bli påvirket av private ting, og da kan det være utfordrende å være genuint tilstedeværende. Jeg forsøker å legge det vekk, gjerne gjennom å snakke med en kollega eller rett og slett ved å snakke med meg selv om tingene, men i de tilfellene det likevel forstyrrer kan det være at jeg må sette grenser for hva jeg går inn i. Hvis ikke vil jeg jo ikke være til noe hjelp for ungdommen eller familien, for de vil naturlig nok merke at jeg ikke er tilstede i nuet. Jeg har erfaring med at det kan hjelpe å være flere terapeuter sammen i slike situasjoner, slik at den andre terapeuten kan ta over dersom jeg faller litt ut. Hvis det er mye stress rundt meg på jobben er det også mer utfordrende å lande slik at jeg er tilstede med den eller dem som sitter ovenfor meg. Det å stoppe litt opp og kjenne etter hvor jeg er før jeg startet samtalen kan hjelpe meg til å koble meg på.»

4.5 Sammenfatning

Nå har jeg kommet til analysens fjerde og siste trinn, og skal nå sammenfatte, eller rekontekstualisere det jeg har funnet i form av gjenfortellinger. Jeg skal forsøke å sette sammen bitene igjen. Her håper jeg på å finne et grunnlag for nye beskrivelser eller begreper jeg til slutt kan dele med andre.

Jeg starter med å lage en *analytisk tekst* for hver av kodegruppene mine på basis av de kondenserte tekstene og utvalgte avsnitt jeg har plukket ut som beskrivende for kondenseringene.

1) Analytisk tekst til kodegruppen *Opplevelsen av genuin tilstedeværelse*

Alle terapeutene nevnte at tidsaspektet endret seg når de skulle beskrive genuin tilstedeværelse. De beskrev det som om at de henga seg til øyeblikket, og at terapien nærmest gikk av seg selv, uten at de trengte å tenke på prestasjon. De fremhevet også at de fikk en helt spesiell ro i kroppen, at de ble mer bevisst sine tanker og følelser og at de i en slik tilstand naturlig brukte seg selv som et barometer for å tune seg helt og fullt inn på situasjonen og på menneskene de hadde i terapi. Alle nevnte også at konteksten rundt terapien var viktig, selv om de nevnte ulike ting som viktigst i så måte. En var mest opptatt av aktivitet som port åpner for genuin tilstedeværelse, mens de to andre fremholdt at terapirommet i seg selv ga en tydelig ramme for fordypet grad av tilstedeværelse og nærvær. Videre fortalte datamaterialet at alle terapeutene opplevde at graden av samspill og utviklingen av gode terapeutiske relasjoner avhang av deres egen evne til å møte folk på en rolig, raus og åpen måte. Humor ble også nevnt som et viktig virkemiddel her. I utvikling av det terapeutene beskrev som gode terapeutiske relasjoner var de alle opptatt av å skape et klima av gjensidig tillit, der alle typer temaer ble tålt og tatt på alvor og hvor terapi var et felles og berikende prosjekt for både terapeut og klient(er).

Sitater fra kodegruppen *Opplevelsen av genuin tilstedeværelse* som er illustrerende for funnene:

«Når du får det til er det nesten som å være på et sirkus eller en fotballkamp for noen altså, da er man der og klarer å hengi seg til det man driver med. Tiden går så fort! Plutselig er den over»

«Vel, mindfulness er kanskje et litt nytt ord som vi bruker nå, mens for noen år siden brukte vi mer begrepet empati. Å være empatisk tilstede. Det handler vel så mye om å ikke bare bruke ordet, men å virkelig se det mennesket som sitter der, og du skal ta innover deg det å være tilstede for akkurat det mennesket. Ikke være så opptatt av deg selv, hva skal jeg spørre om, hva skal jeg si, men faktisk gjennom å se og gjennom å lytte komme inn i en god dialog, og da er man mer får jeg si, tilstedeværende»

«Men det gir en helt annen kvalitet i kontakt med de jeg sitter og snakker med, tenker jeg. Jeg tenker at det gjør noe med relasjonen også. Hvis jeg er mer tilstede i meg selv, så er jeg også mer tilstede for den andre. Jeg blir både mer oppmerksom på det som skjer hos meg og på det som skjer hos den andre. Og da fanger man jo opp mer også, ikke sant, fra den andre, og det tenker jeg gjør en forskjell.»

«Jeg tror jeg tåler alle temaer, det tror jeg»

«Hvis jeg er helt til stede så tror jeg på en måte at det nesten er sånn at handlingen bare kommer på en måte. Det er ikke sånn at man grubler og tenker så mye, men man kjenner at man er på samme ståsted, man er på samme linje, det er avslapning, det er ro på en måte. Følelsen av å være genuint til stede i det som blir besnakket»

2) Analytisk tekst til kodegruppen *Det som fremmer tilstedeværelse i terapeutisk arbeid*

Det å være genuint tilstedeværende for ungdommene og deres familier tenkte alle terapeutene at de bevisst gikk inn for og at det har mye med vilje å gjøre. En metode de alle tok i bruk her var å bevisst lete etter et fellesprosjekt de kunne ha med sine klienter, og at terapien slik opplevdes dialektisk. De var alle bevisste på at de også oppnådde noe og fikk noe tilbake i terapien, ikke minst mye positivt. De tre terapeutene trakk alle frem verdier i dem selv, med røtter i barndommen, som formende for hva slags menneskesyn de brakte inn i sin terapeutiske rolle, og som igjen hjalp dem med å være tilstedeværende i nuet. Alle tre har arbeidet i Bymisjonen i mange år, og datamaterialet forteller at informantene opplever at verdigrunnlaget til denne stiftelsen har preget og formet dem som tilstedeværende terapeuter med respekt og raushet for sine medmennesker. Videre nevner alle at utdanning, veiledning og erfaring har hatt mye å si for hvor tilstedeværende de klarer å være ovenfor sine klienter og at det hele handler om å være trygg i seg selv samt evnen til å reflektere over egen praksis.

Sitater som illustrerer funnen fra kodegruppen *Det som fremmer tilstedeværelse i terapeutisk arbeid*:

«At man står på et grunnfjell, eller at man har noe i bunn da som gjør at man er trygg i seg sjøl....er ikke så redd for hva andre vil si da, for jeg kjenner at jeg er den jeg er da, og har mine sårbare ting. Og det å tørre å se disse tingene, se våre egne begrensninger da, det gjør oss mer genuint tilstedeværende.»

«Det kommer jo også fra utdanningen, men jeg lærer så mye av ungdommene. De lærer meg mer enn en fagperson høyt på strå»

«Jeg synes at det som er viktigst er at dette er en institusjon som forsøker å være på ungdommens parti, på ungdommens side.»

«Vi har jo også disse LU-kveldene, disse avslutningene, det å sitte sammen med en familie rundt bålet, vi har litt andre ting å spille på enn bare det å komme inn i det rommet og ha den samtalen»

«Det sier jeg til ungdommen også, at jeg utvikler meg like mye når vi snakker sammen. For det er jo en gjensidighet, det er på en måte dialektisk... du legger ikke penger på en automat når du går til en psykolog. Det er et samspill, det å lage en hel liten verden der man kan utforske.»

Datamaterialet viser at alle de tre terapeutene er svært opptatt av asymmetrien i maktforholdet mellom dem selv og familiene som kommer til institusjonen. Terapeutene sier at det ikke å forvalte denne skjevheten på en god måte er svært alvorlig, og at det å legge en ungdom inn på en institusjon ofte kan føles som et maktovergrep i seg selv som potensielt kan hindre en god tilstedeværelse i terapien. Alle har reflektert mye rundt maktperspektivet, og har med seg denne bevisstheten inn i terapien. De sier alle at språket de bruker, særlig det diagnostiske fagspråket, kan oppleves som krenkende for de som har søkt hjelp hos dem, og at de helt bevisst legger seg på en linje med dagligdags, «laidback» språk og med en ydmyk innstilling, slik at makt ubalansen skal utjevnes mest mulig. Humor er et annet verktøy alle tre benytter for å balansere skjevheten i forhold til makt. To av terapeutene poengterer også at dersom makten, som ligger til deres rolle, kan brukes til det beste for ungdommen eller familiene deres, da benytter de seg av denne makten helt bevisst. Alle terapeutene er svært opptatt av hvor mye fordommer kan innvirke på en terapeutisk relasjon og forhindre åpenhet og til syvende og sist genuin tilstedeværelse. De tenker at de gjennom årene har lært seg å utfordre egne fordommer men at det har krevd lang terapeutisk erfaring og veiledning. De forsøker bevisst å ikke la forutinntatthet og fordommer forstyrre et genuint møte med nye mennesker. Det å bruke tid, og å ikke forstå for fort legger de også frem som viktig dersom man skal få til en god form for tilstedeværelse i en ny relasjon.

Alle informantene rapporterte om at de av og til blir forstyrret i sitt terapeutiske arbeid av utenforstående ting, enten private hendelser eller annen form for ytre eller indre stress, og at det å være tilstedeværende på en god måte kunne være helt avhengig av at de fikk til å legge fra seg disse forstyrrelsene før de gikk inn i terapien med en eller flere klienter. Alle brukte de kollegaer til å rydde i disse forstyrrelsene, enten gjennom drøfting, veiledning eller at de fant hvile i å dele ansvaret med en co-terapeut i terapirommet.

Sitater som illustrerer funnene fra kodegruppen *utfordringer som kan hindre genuin tilstedeværelse i terapeutisk arbeid*:

«Ja, private ting for eksempel. Jeg har jo stått midt oppe i en skilsmisse selv, og det er ikke lett å være tilstedeværende da, når man sliter med ting i eget liv.»

«Men utenom veiledning så må det også være en bevisstgjøring på at jeg kanskje trenger en prat med en kollega før jeg går inn i terapeutjobben nå, fordi jeg har så mye rusk, for vi er mennesker alle sammen på godt og vondt, og vi blir påvirket av alt rundt oss.»

«Jeg tror liksom man må ha en samtale med seg selv, rydde unna på et vis da. Noen ganger kan kollegaer gjøre det, og noen ganger må du gjøre det selv.»

«Jeg føler ubehag ved at man har en sånn makt, og jeg prøver å gjøre noe med det. Samtidig kan jeg bruke makten når jeg trenger å bruke den, og det prøver jeg å være klok på, så kan jeg bruke det trøkket som ligger i rollen til ungdommens beste da.»

«Og jeg tenker at mange terapeut-klient samtaler bærer preg av dette med makt, dette med skjevhet. Det tror jeg er veldig viktig, og jeg tror det er undervurdert i det terapeutiske arbeidet. Jeg tror det er veldig trygt for terapeuten å sitte på sitt eget kontor, på hjemmebane, i sin egen stol, i en hjelperrolle, en behandlerrolle, mens den andre sitter i en pasientrolle, en underordnet rolle. I utgangspunktet så er det så skjevt som det kan få blitt. Og da mener jeg at det er min jobb å balansere det.»

«Den største utfordringen for oppmerksomt nærvær er jo den forutinntattheten som man har med seg inn i en relasjon da. Og det handler mer om seg selv enn den man sitter og snakker med»

Da er jeg i slutfasen av presentasjonen av mine funn, og det innebærer ifølge Malterud (2013) at jeg kan gi kodegruppene, basert på de analytiske tekstene og de utvalgte sitatene,

nye overskrifter som beskriver de fenomenene jeg har undersøkt på en ny måte. Malterud (2013, 108) sier at ikke alle kodegrupper nødvendigvis trenger nye navn, men der det er naturlig og intensjonen er å utarbeide nye begreper, kan man forsøke å skape nye relevante kategorier som har sine røtter i de opprinnelige temaene og kodene. De nye kategoriene skal bringe med seg ny innsikt om fenomenet.

Jeg har valgt å ikke endre navnet på den første kodegruppen, da jeg synes det navnet jeg hadde på denne gruppen var dekkende for resultatet av analysen slik den står

1) Opplevelsen av genuin tilstedeværelse

De to andre kodegruppene drister jeg meg til å skape om til nye, og forhåpentligvis relevante kategorier;

Det som fremmer tilstedeværelse i terapeutisk arbeid ble etter mye prøving og feiling til:

2) Nærværsenergi

Videre justerte jeg den siste kodegruppen; Utfordringer som kan hindre tilstedeværelse i terapeutisk arbeid til:

3) Nærværstyver

Analysen er ifølge Malterud enda ikke ferdig med dette. Validering av funnene gjenstår. Jeg gikk derfor igjennom de analytiske tekstene og de nye begrepene og så dem opp mot sammenhengen de var hentet ut ifra. Dette kaller Malterud en rekontekstualisering (Malterud 2013, 109), og det innebærer også å systematisk lete etter data som motsier de konklusjonene jeg har kommet frem til. Dette skal sikre at ikke konklusjonen er basert på svar fra et enkeltindivid, men at det representerer helheten i materialet på en holistisk måte. Etter å ha gått igjennom denne prosessen, mente jeg fremdeles at de analytiske tekstene og de nye overskriftene ga en representasjon av det helhetlige datamaterialet, og derfor ble de ikke endret i vesentlig grad.

5 Diskusjon

5.1 Utgangspunkt for diskusjonen, empiri versus teori

Jeg har valgt en metode og analyseform for dette prosjektet som først og fremst er datastyrt. Mitt teorigrunnlag har jeg tatt med for å gi støtte til og forhåpentlig utvide forståelsen for de funnene som kom frem i analysedelen. Det skal sies at jeg leste teorien og mye relevant

forskning om temaet oppmerksomt nærvær før jeg gikk i gang med intervjuprosessen og påfølgende analysering av dataene mine, og derfor har jeg som nevnt tidligere vært fokusert på så langt det har vært mulig, i tråd med fenomenologisk tankegang, å sette mine egne forkunnskaper og forforståelse i parentes mens jeg jobbet med datamaterialet mitt. Når jeg nå skal i gang med diskusjonen, blir det naturlig for meg å ta utgangspunkt i funnene mine, representert gjennom de tre kategoriene jeg til slutt kom frem til, og diskutere hvert av disse punktene opp mot den teorien jeg har presentert tidligere i oppgaven.

Ut i fra min kliniske referanseramme som familieterapeut og sett opp mot det teoretiske landskapet jeg har brakt inn i dette prosjektet vurderer jeg at alle disse tre kategoriene faller seg naturlig å benytte i en oppgave som handler om oppmerksomt nærvær og tilstedeværelse i nuet. Den ambisiøse tanken min er at de nye kategoriene kan fungere som brobyggere mellom begrepene som benyttes innenfor mindfulness, psykologi og postmoderne familieterapi om, i mine øyne, noenlunde den samme tematikken. Uansett hvilken tradisjon man tar utgangspunkt i så tenker jeg at det handler om å få til det kunststykket det er å være tilstede her og nå, med hele seg i terapien, uten å la seg forstyrre hverken av egne tanker, stress eller fordommer. Jeg mener at terapeuter kan hente eklektisk lærdom fra alle de tradisjonene jeg har presentert i denne oppgaven slik at egen terapeutiske praksis kan berikes ytterligere, og at vi kan få tilgang på mer av nærværsenergien, og lære oss å søke kunnskap om å beskytte oss mot nærværstyvene.

5.2 Kort om kritikken mot mindfulness

Mindfulness har blitt kritisert for å bli presentert som vår tids universalløsning på alle problemer, og som psykologspesialist Katharine Peterson (2012) sier, må nok tilhengerne av fenomenet ta sin del av skylden, da det til tider har vært en vekkelseslignende overbevisning som har feid vekk alle kritiske røster. Hun mener at forskningen som er gjort på mindfulness har en lang vei å gå når det gjelder evidens, og mener at en ukritisk adoptering av nye strømninger innen psykoterapien kan være problematisk. Peterson kommer likevel til en konklusjon om at forskningen på mindfulness og psykoterapi er lovende, men at hun ser faren for en utvanning av psykoterapien dersom det ikke stilles strenge krav til evidensbasert praksis.

Ole Jacob Madsen (2013), førsteamanuensis ved psykologisk institutt ved universitetet i Oslo, startet en avisdebatt via en kronikk der han hevder at mindfulness kan være direkte skadelig fordi man lærer seg å godta omgivelsene fremfor å endre dem. Han sier videre at mindfulness

er et uttrykk for en selvsentrert samtid. Madsens påstander fikk ikke stå uimotsagt, og debatten gikk varm i noen uker. Dette førte også til et møte mellom Madsen og mindfulness-instruktør Ivar Vehler i NRK dagsnytt atten (2013). Madsen argumenterer for at mindfulness kan sløve individer slik at de blir passive og selvsentrerte, og ikke bidrar til å løse kollektive utfordringer som for eksempel miljøkrisen. Vehler på sin side hevder at Madsen har misforstått fenomenet, og at det snarere handler om å være i virkeligheten og forholde seg til den virkeligheten som er.

Det finnes flere kritiske røster enn de jeg har referert til her, og jeg mener det er sunt at noen går mot strømmen og setter spørsmålsteget ved mindfulnessbølgen som nærmest har oversvømt Norge og resten av den vestlige verden de siste årene. Mitt prosjekt har ikke hatt som ambisjon å argumentere for å benytte mindfulness-teknikker som intervensjoner i psykoterapien, men snarere å se med terapeutenes øyne hvordan de opplever og bruker tilstedeværelse i sin terapeutiske praksis. Likevel vil jeg med bakgrunn i den teorien jeg har presentert om oppmerksomt nærvær, argumentere for et berikelsespotensiale for terapifeltet. Det fremstår som svært sannsynlig at trening i oppmerksomt nærvær kan gi økte muligheter for «nærværsenergi» og at det kan hjelpe terapeuter med å beskytte seg fra «nærværstyver», og dermed øke graden av følt genuin tilstedeværelse for psykoterapeuter i sin kliniske praksis. Slik sett kan det tenkes at å praktisere mindfulness-øvelser kan motvirke faren for utbrenthet blant psykoterapeuter. Jeg håper på mer forskning innen denne tematikken fremover, slik at psykoterapeuter både mens de er i utdanning, og når de skal arbeide med mennesker i krise, kan ha et verktøy til å beskytte seg selv. Ved å ivareta sin egen psykiske helse vil jeg også anta at terapeutene får økte muligheter til å ivareta sine klienter på en god måte.

5.3 Funnene sett i lys av familierapeutiske ideer

Slik jeg ser det er det særlig de poststrukturelle terapiformene som har vært opptatt av det jeg har valgt å kalle oppmerksomt nærvær eller genuin tilstedeværelse. Tom Andersen, Harold Goolishian, Harlene Anderson, Karl Tomm og andre språkssystemikere har alle lagt vekt på nysgjerrighet, ikke vite-posisjon, klienten som ekspert på sine egne problemer, og at problemer både kan skapes, opprettholdes og løses i språket. Mine funn viser at terapeutene deler mye av dette «nærværsenergi-givende» tankegodset, selv om ikke alle har familierapeutisk bakgrunn. Nysgjerrighet og ikke-vite posisjon kan blant annet illustreres med følgende utsagn fra en av mine informanter: «*Og det er i sånne tilfeller jeg sier til meg*

selv at, ikke vit for mye! For du kan fort bli dømmende, du kan fort bli moralistisk, du kan ta med deg mye som direkte forstyrrer det å være genuint tilstede da.»

Likeverd og respekt er, slik jeg ser det, nøkkelord for en felles holdning i de postmoderne terapiformene. Mine informanter er også svært opptatt av dette, noe som blant annet kommer til uttrykk her; *«Det handler om respekt og likeverd, at jeg inviterer meg inn i vedkommende sin verden. Jeg kan ikke bare gå inn der, jeg må gå inn med likeverdighet, slik at når jeg snakker med en ungdom så er vi likeverdige. Det er grunnprinsippet mitt egentlig»* Denne uttalelsen har jeg brukt tidligere i oppgaven, men tar den med igjen fordi den er så illustrerende for en terapeut som forfekter en ikke-ekspert holdning og som er opptatt av å vise en stor grad av ydmykhet og respekt for sine klienter.

Paradigmeskiftet som skjedde innen psykoterapifeltet med de postmoderne strømningene fra filosofien og andre fagfelt, fikk et bredere nedslagsfelt enn familierapi, og jeg mener det fremkommer tydelig at mine informanter har blitt påvirket av denne nye epistemologien. Dette kommer blant annet frem i terapeutenes refleksjoner over den asymmetriske maktbalansen som ligger i så vel relasjonen som i språket man velger å bruke ovenfor sine klienter. En av mine informanter svarte slik da vi kom inn på om vedkommende alltid hensyn tar maktperspektivet i møte med sine klienter: *«Ja, det sitter litt i ryggmargen. Også er det jo det der med utdannelsen til psykologene, det er jo mye tester. Og bare det at vi kan teste, utrede og mene noe. Vi skal ikke undervurdere hvor mye ekstra makt som ligger i å ha disse virkemidlene her altså. Og å sette diagnoser, hvor viktig det er i å øke dette maktforholdet. Jeg mener altså som psykolog at du har mye mer makt enn du tror du har. Du skal forvalte dette veldig, veldig, veldig forsiktig.»*

Et raskt blikk tilbake på kondenseringen som ble gjort tidligere i oppgaven under «bevissthet på det asymmetriske maktforholdet», viser tydelig at terapeutene også er bevisst på makten som kan ligge i språket de velger å benytte seg av som fagfolk, og her mener jeg de til en viss grad er på linje med tankene språksystemikerne har rundt språk og makt. Det er likevel verdt å nevne at språket er gjenstand for et enda sterkere fokus innen de postmoderne terapiformene.

Informantene beskriver en økt grad av «nærværsenergi» når de får til å hensyn ta ovenfor nevnte faktorer i sin terapeutiske praksis. Funnene viser videre at terapeutene legger vekt på å «tåle alle temaer» og å ha «ro og tålmodighet» i terapien. Et eksempel på hvordan en av terapeutene ivaretar dette ser man av denne uttalelsen: *«Erfaring. Det er kjempeviktig. Modenhet. Jeg har jo jobbet i ungdomspsykiatrien siden -94, og har en annen ro, for jeg har*

en del knagger å henge ting på. Og jeg har brukt mye veiledning, det er også kjempeviktig. Det å tørre å se sine egne begrensninger, klare å se seg sjøl, tørre å åpne for at hvordan ser folk meg?» Her mener jeg igjen vi kan se de beslektede tankene med den språkssystemiske tilnærmingen, som er svært opptatt av tålmodighet, ro og et langsomt tempo, samtidig som alle temaer skal være mulig å ta opp. Slik sett synes jeg beskrivelsen av «å gå langsomt frem med respekt for klientene, og det å skape et klima der alle temaer er tillatt» fint kunne vært formulert fra et språkssystemisk ståsted.

Skal man se funnene opp mot tankegodset i narrativ praksis, mener jeg at det å ha respekt for lidelseshistorien til klientene og tåle den, samt å gi rom for den er noe man kan finne igjen i beskrivelsene informantene gjør. Dette kan eksemplifiseres med denne uttalelsen: *«Jeg er opptatt av dem. Jeg tror måten man møter dem og lytter til dem på. Lytter alltid ut før man begynner å jobbe og utfordre og...Å lytte tenker jeg er kjempeviktig. Ta imot det som kommer, ta det på alvor....ja....vise respekt! Ja, jeg tenker at når man føler seg hørt, føler seg forstått så, ja. Det gjør det nok mye enklere»*

Det å finne alternative historier, ser ut til å bli ivaretatt gjennom terapeutenes vektlegging på å finne et fellesprosjekt, og i å finne «nærværsenergi» i terapiprojektet. Det å ta stilling til og stille spørsmålsteget ved egne fordommer, slik informantene gjør, kan også tyde på et syn der den tynne problemorienterte historien ikke får all makt, men at man bevisst jakter på tykke beskrivelser av alternative historier slik som i både narrativ praksis og i løsningsfokusert terapi, og kan også være eksempel på hvordan «nærværstyver» ikke får næring i det terapeutiske prosjektet.

Spesielt interessant er at mange av de beskrivelsene mine informanter gir, av å være genuint bevisst tilstede, sammenfaller med flere av hovedtankene innen postmoderne terapiformer i familierapifeltet. Prosky (2010) har, som nevnt tidligere, skissert en kobling mellom den postmoderne familierapian og mindfulnessstradisjonen ved å påpeke overensstemmelsen i at alt henger sammen med alt, og at man ikke kan forstå enkelt deler uten å ta for seg helheten, samt at individet kun kan forstås ut i fra sin kontekst, og at det selv skaper kontekstuell vekselvirkning med sine omgivelser. Særlig de to siste påstandene fant jeg også at terapeutene i mitt datamateriale delte synet på. Slik sett kan man nok hverken hevde at familierapiteorien eller mindfulnessstradisjonen har enerett på slike terapeutiske refleksjoner.

Et interessant funn i mitt datamateriale sett i forhold til at man i familierapian helst ønsker å være minst to terapeuter i rommet, var at alle terapeutene mente at en co - terapeut kunne

hjelpe dem å bli mer nærværende, spesielt dersom de var påvirket av stress eller andre forstyrrelser.

Per Jensen (2007) har skrevet en doktorgradsavhandling om narrativer som kobler familieterapeuters personlige og private liv med familieterapipraksisen de utøver. Han har funnet ut at det er relevant å se på terapeutenes private- og personlige liv når man skal forstå systemisk familieterapeutisk praksis (Jensen 2007, 164). I hans datamateriale finnes det eksempler på hvordan familieterapeuters personlige opplevelser spiller en viktig rolle for hvordan de utfører sitt terapeutiske arbeid, og slik sett mener jeg noe av Jensens materiale underbygge mine egne funn. Jensen hadde syv informanter, mot mine tre, og i tillegg innebærer følgelig en doktorgradsavhandling helt andre rammer enn en masteroppgave. Jensen (2007, 164) forteller at erfaringer terapeuter har fra for eksempel egen skilsmisse, problemer med barna sine, eller sykdom og død i særlig grad kunne utfordre og påvirke den terapeutiske praksisen. Jeg mener å gjort tilsvarende funn i mitt datamateriale, der mine informanter forteller om hva som er potensielle nærværstyper. Spørsmålet mitt er om trening i oppmerksomt nærvær kan demme noe opp for noe av den belastningen det er å gå igjennom en personlig krise, mens man jobber med mennesker som også er i en krise. En av mine informanter ønsket ikke å være med i familiesamtaler da han opplevde en krise i sin egen familie, og på en ungdomspsykiatrisk institusjon finnes det mulighet til å gjøre andre oppgaver enn å jobbe med kriser som ligger nært opptil det du strever med selv. Jobber man kun familieterapeutisk med klienter, har man nødvendigvis ikke den samme muligheten til å unngå slikt arbeid, og flere av Jensen sine informanter valgte seg helt bort fra familieterapeutisk virksomhet for en periode, da de selv opplevde vanskelige ting i livet sitt. Noen av Jensens (2007, 127) informanter hevdet likevel at det å arbeide med å hjelpe andre igjennom deres kriser, ga dem verdifulle verktøy når de selv skulle håndtere en personlig krise. Jeg har ikke spurt mine informanter om den potensielle overføringsverdien mellom private og profesjonelle erfaringer i krisehåndtering, men det kunne vært interessant å se om de var på linje med erfaringene til Jensens informanter her.

5.4 Funnene sett i lys av fenomenologien

Det fenomenologiske vitenskapssynet har jeg først og fremst anvendt i analysedelen, gjennom den fenomenologiske, systematiske tekstkondenseringen jeg har benyttet meg av. Jeg vil likevel si noe kort om koblingen mellom mine funn og det fenomenologiske tankesettet. Intervjupersonene har gitt en rik beskrivelse av hvordan deres «terapeutiske livsverden»

fortoner seg, og hvilken intensjonalitet deres bevissthet retter seg mot. Alle informantene hadde slik jeg ser det en naturlig intensjonalitet rettet mot sine klienter, og de brukte alle bevisstheten sin aktivt for å få til en «genuin tilstedeværelse» sammen med sine klienter. En av mine intervjupersoner beskrev sitt terapeutiske arbeid slik: *«Det er et samspill altså, det er å lage en liten verden hvor man kan utforske seg selv, få tilbakemeldinger på seg selv, tenke over seg selv på en ny måte, ja bevege seg litt da. Det er ikke noe reparasjon, mere det å gi et rom hvor du kan klare å komme i kontakt med ressursene i deg selv, for det er jo mere enn nok ressurser i et menneske»*. Alle hadde opplevd å bli utfordret i sin evne til tilstedeværelse gjennom ulike former for «nærværstyver», men alle hadde også sine metoder for å hente inn «nærværsenergi», slik at det oppmerksomme nærværet kunne gjenopprettes. Jeg mener funnene i analysen viser rike, erfaringsnære beskrivelser av hvordan terapeutene opplever «genuin tilstedeværelse» i terapien, og at beskrivelsene under kategoriene «nærværsenergi» og «nærværstyver» representerer hvordan informantene opplever det fenomenologien ville presentert som «tingenes vesen», innforstått at «tingene» her dreier seg om hvordan de opplever oppmerksomt nærvær i sin terapeutiske praksis.

5.5 Funnene sett i lys av mindfulnessstradisjonen

Det er slik jeg ser det mange fellestrekk mellom mine funn og det tankegodset mindfulness representerer. Det å ha fokusert oppmerksomhet, å være bevisst med vilje, å være ikke-dømmende og å ha medfølelse (Bien 2010), er alle nevnt som viktige aspekter for mine informanter for å kunne være genuint tilstedeværende, og kan også sees som muligheter for å få tilgang på «nærværsenergi». Her er et eksempel på en uttalelse som tangerer inn på dette: *«Hvis jeg er helt til stede så tror jeg at det nesten er som om handlingen bare kommer på en måte. Det er ikke sånn at man grubler og tenker så mye, men man kjenner man er på samme ståsted, man er på samme linje, det er avslapning, det er ro på en måte, ja. Følelsen av at vi snakker, og at man er genuint tilstedeværende i det som besnakkes liksom.»*

Noe av de mest sentrale i mindfulness er øvelse i meditasjon med pusten som anker, med tanke på å oppøve større grad av oppmerksomhet i nuet. Slik meditasjon har ikke mine informanter regelmessig erfaring med og derfor ble heller ikke dette temaet gjenstand for utforskning. I etterkant av prosjektet ser jeg at intervjuguiden min gjerne kunne dvelt litt rundt dette temaet. Det kunne vært interessant å høre informantenes tanker om meditasjon som teknikk og som en potensiell kilde til genuin tilstedeværelse.

Mindfulness fokuserer på en lyttende tilstedeværelse med klienter, med fokus på empati og fullt fokus (Hick & Bien 2010), og mine funn viser at intervjupersonene er opptatt av dette aspektet. Det er, som nevnt tidligere i oppgaven, forsket på hvilke fordeler mindfulness kan ha for psykoterapifeltet, og foredling av evner som empati, mentalisering og intersubjektivitet er trukket frem som viktige funn her. Mine funn viser at terapeutene innehar mange av disse fremmerne av såkalt «nærværsenergi», og dette viser at man kan ha flere kilder til utvikling av oppmerksomt nærvær. Funnene viser at terapeutene vektlegger verdier fra oppvekst, utdanning, erfaring og ikke minst modenhet som viktige for at de får til en genuin tilstedeværelse ovenfor sine klienter. Det som kunne vært spennende var å utforske om intervjupersonene følte at de fikk økt tilgang på denne «nærværsenergien» dersom de forsøkte jevnlig oppmerksomhetstrening gjennom en periode, da det som tidligere nevnt finnes interessant forskning som tyder på at slik systematisk oppmerksomhetstrening kan føre til økt tilgang på empati og nærvær hos deltagerne. Review undersøkelsen til Davies & Heyes (2011) gir eksempler på nettopp det.

Som nevnt tidligere i oppgaven viser undersøkelser at den terapeutiske relasjonen er den signifikant viktigste faktoren for terapeutisk effekt (Lambert & Ogels 2004). De terapeutene som har egenskaper som forståelsesfulle, aksepterende, empatiske, varme og støttende har mest suksess ifølge den samme studien. Ut ifra mine funn ser det ut til at mine informanter innehar flere av disse «nærværsenergi» -egenskapene, og at de bruker dem helt bevisst i møte med sine klienter. Jeg undrer meg likevel over om det Binder og Vøllestad (2010) kaller systematisk trening og kultivering av slike ferdigheter, og som de hevder helt mangler i psykoterapifeltet, kunne bidratt til at informantene mine foredlet og styrket disse egenskapene på et tidligere stadium i sitt virke som terapeuter.

Allerede før jeg startet på denne masteroppgaven, hadde jeg blitt nysgjerrig på parallellene jeg fant mellom mindfulness og de postmoderne familierapiformene. Selv om det finnes likheter mellom de to tilnærmingene, så finnes det også en grunnleggende forskjell i forhold til hvordan man forholder seg til det som er vanskelig og problematisk. De postmoderne terapiformene, og da i særdeleshet den språkssystemiske tilnærmingen er opptatt av at problemet skapes i språket, og at det løses opp i språket. Språket representerer ikke virkeligheten, men er selve virkeligheten. Forholdet til det vanskelige og problematiske ut ifra et mindfulness perspektiv, vil heller legge fokuset på at klienten ikke er sine tanker. De problematiske tankene vil være mindre tyngende dersom klienten forholder seg til dem med nysgjerrighet og vennlig aksept, for så å slippe taket i dem. De negative tankene vil få mer

makt dersom man sloss mot dem. Slik sett er det i selve aksepten nøkkelen til å frigjøre seg ligger. Der det språkssystemiske handler om språket og at problemene oppstår og løses der, handler mindfulness om tankene og at menneskets lidelse handler om alle tankene vi gjør oss om fremtid og fortid, og at dette igjen forkludrer muligheten til å leve her og nå. Ved å trene sinnet gjennom oppmerksom tilstedeværelse, hevder mindfulnessstradisjonen at man kan få bedre tilgang på livet slik det utfolder seg fra øyeblikk til øyeblikk, og dermed bedre evnen til å gjøre gode valg for seg selv. Vi lever i en verden der vi konstant blir overveldet av stimuli, og hvor produktivitet og det vi gjør definerer hvem og hva vi er. Mindfulness-tilnærmingen er opptatt av væren fremfor gjøren og kan muligens slik frigjøre oss fra stress og negative tanker. Dette synes jeg kan være et spennende perspektiv å ta med seg når man jobber terapeutisk med klienter, og kanskje i særlig grad når klientene har vært utsatt for mye stress i forkant av behandlingen. Ungdomspsykiatrien, men også familierapien generelt ville etter min vurdering kunne berikes ved å innlemme mindfulness som en kilde der terapeutene kunne hente seg inn og få ny inspirasjon til nærvær med sine klienter.

5.6 Funnene sett i lys av Daniel Stern sin forskning på her og nå-øyeblikket

Daniel Stern (2007) mener at enkelte retninger innen psykoterapi i dag åpner mer for såkalte nå-øyeblikk enn det som har vært tradisjonelt innen dette feltet. Funnene i mitt datamateriale viser at alle terapeutene jeg har intervjuet om her og nå-øyeblikket i terapien, både opplever og verdsetter nå-øyeblikk i sin praksis, og at de opplever det som Stern kaller «øyeblikk av følt helhet og umiddelbarhet.» Disse funnene har jeg kategorisert under begrepet «opplevelsen av genuin tilstedeværelse». Det Stern karakteriserer som «møte-øyeblikk», hvor partene i terapien opplever et såkalt intersubjektivt møte og blir oppmerksomme på hva den andre opplever, blir også trukket frem av mine intervjupersoner som noe de har erfaring med i sin praksis. De beskriver at de bruker seg selv som barometer for å føle hva den andre føler, og for å kjenne etter om de er på rett vei i terapien.

Som nevnt tidligere mener Stern at et møte-øyeblikk handler om å gjøre noe sammen under spesielle betingelser «...enten det er mentalt, affektivt eller fysisk.» (Stern 2007,178), og to av mine informanter trekker frem terapirommet som en ramme som legger til rette for det man kan kalle «nå-øyeblikk», mens den tredje intervjupersonen også er på linje med Stern ved at han tenker at det å gjøre en aktivitet sammen kan åpne opp for en spesiell for genuin tilstedeværelse. Dette sier en informant om forskjellen mellom miljøterapi og psykoterapi i et terapirom: «Forskjellen er jo for å si det sånn, at miljøterapien der er det også aktiviteten, du

vet aldri når det kommer på en måte. Mens du kan være mer mentalt forberedt når du setter deg i terapirommet, at i dag har jeg en tanke om at vi skal snakke om ett eller annet tema, men da kan du også være veldig forutinntatt.» Her beskrives altså møte-øyeblikkene i terapirommet og i miljøterapeutisk arbeid som ganske ulike, men det er likevel ingen tvil om at terapeutene legger til rette for og oppnår nå-øyeblikk i begge settingene. Stern mener som beskrevet tidligere i oppgaven at slike øyeblikk kan være de mest forandringsfremmende opplevelsene som finnes i psykoterapien.

Jeg vil tro at det jeg kaller «opplevelsen av genuin tilstedeværelse» i mine funn, innebefatter det Stern omtaler som «intersubjektiv kontakt» og «intersubjektiv bevissthet». Det første begrepet beskriver han som evnen til å lese innholdet i den andres sinn og føle det den andre føler gjennom å se på ansiktsuttrykk, holdning og bevegelser. Denne felles dialogen mellom to sinn omtaler han som den intersubjektive matrise, og jeg mener dette er sammenfallende med det mine informanter kaller å bruke seg selv som barometer, som nevnt ovenfor.

Stern ser på terapi som en samskapt opplevelse mellom terapeut og klient, og han deler den bevisstheten som utspiller seg i terapirommet i tre; sansbar bevissthet, introspektiv bevissthet og til sist intersubjektiv bevissthet. Disse er forklart nærmere i teoridelen. Opp mot mine funn, er det spesielt den siste formen for bevissthet som blir interessant. Intersubjektiv bevissthet omfatter som nevnt tidligere fenomener som opptrer i relativt intense samspill og spesielle nå-øyeblikk, og slik jeg tolker Stern kan dette sammenlignes med noe av det jeg har beskrevet under temaet «opplevelsen av genuin tilstedeværelse».

Mine informanter var alle opptatt av terapi som et samspill og en gjensidighet mellom terapeut og klient, og at intensiteten og fruktbarheten i dette samspillet avhenger av deres evne til å være genuint tilstedeværende, uten å bli forstyrret av potensielle «nærværstyper» som stress og annet. Daniel Stern hevder at det å fokusere mer på nå-øyeblikkene kan føre til en sterkere grad av klinisk sensibilitet, og der man kan bruke forstørrelsesglasset flittigere på de små, ikke-verbale hendelsene.

Det Stern i mine øyne ikke vier så stor oppmerksomhet er hva som skal til for å foredle denne evnen til å være oppmerksom på disse nå-øyeblikkene, og her mener jeg at hans vitenskapelige bidrag med fordel kunne utfylles av den mer praktiske tilnærmingen i mindfulness. Slik jeg ser det kunne oppmerksomhetstrening nettopp øke terapeuters opplevelse av nå-øyeblikkene, og lettere finne seg til rette i her- og nå-situasjonene.

Selv om disse to retningene på mange måter ligger tett opptil hverandre, legger jeg merke til at Stern ikke refererer til noen form for østlig psykologi, og dette undrer jeg meg over da jeg opplever at mye av det han forsker på har sine tydelige paralleller i østlig vitenskap, herunder mindfulnessstradisjonen. En av parallellene er fokuset på nevrovitenskapens oppdagelse av speilnevroner i hjernen, som jeg nevnte i teoridelen. Denne oppdagelsen drar både Stern sin forskning og mindfulnessstradisjonen veksler på og begge lar dette underbygge sitt budskap, om enn med noe ulikt fokus.

Skal man se Stern sin forskning opp mot de postmoderne strømningene innen familierapifeltet, så forfekter de begge en skepsis til sannhetsprinsippet og til hypoteser og teoristyrte terapi. Stern er i så måte bekymret for at den terapeutiske prosessen vil bli trukket inn i en asymmetrisk relasjon i forhold til felles skaperinnsats, og her kan i særlig grad språkssystemikerne dele hans bekymring. For å bruke mitt eget begrep, mener jeg dette kan plasseres under temaet jeg har kalt nærværstyrer. Jeg antar Stern ville være enig i at ulike «nærværstyrer» kan influere og forstyrre de nå-øyeblikkene han skisserer i sin forskning. Stern mener at det implisitte innen terapi er for dårlig beskrevet innen psykologisk teori, og at fokuset i psykoterapi har dreid seg mest om eksplisitt viten, selv om vi, hevder han, trenger begge for å kunne være gode terapeuter. Jeg vil hevde at mine funn ikke underbygger Sterns bekymring, da mine informanter ikke med et ord nevnte eksplisitt fokus under intervjuene. Dette har åpenbart også med min spørsmålsformulering og temaene jeg brakte inn å gjøre, men jeg tenker likevel at dersom det hadde vært så skjevt mellom implisitt og eksplisitt kunnskap, som Stern antyder, vil jeg anta mine informanter ville vært opptatt av dette perspektivet selv i en samtale om genuin tilstedeværelse i terapirommet.

6. Avslutning

6.1 Oppsummering av de viktigste funnene i denne oppgaven

Ambisjonen med denne oppgaven har vært å undersøke betydningen av oppmerksomt nærvær i terapeutisk arbeid fra et fenomenologisk ståsted.

Problemstillingen for oppgaven var:

Hvilken relevans opplever terapeuter i ungdomspsykiatrien at oppmerksomt nærvær har for deres terapeutiske praksis?

Forskningsspørsmål jeg i tillegg ønsket å finne ut av, sett opp mot denne overordnede problemstillingen ble:

Hvordan beskriver terapeutene opplevelsen av oppmerksomt nærvær?

Hva kan fremme oppmerksomt nærvær i terapi?

Hva kan true det oppmerksomme nærværet?

Gjennom analysen av intervjuene jeg foretok med tre psykoterapeuter ved et ungdomspsykiatrisk behandlingshjem har jeg kommet frem til at oppmerksomt nærvær i høyeste grad har relevans i den daglige terapeutiske praksisen ved institusjonen. Alle informantene hadde gjort seg tanker rundt viktigheten av å være en genuint tilstedeværende terapeut, både for evnen til å bygge gode terapeutiske relasjoner men også for evnen til å tåle alle temaer som måtte komme frem i terapien, og dessuten for evnen til å få til det de kaller samskaping i terapien mellom seg og sine klienter. Det å jobbe innen ungdomspsykiatrien, og det å forholde seg tett til pasienter med sammensatte utfordringer, så vel som til deres pårørende, trakk de fram som både givende og komplisert. Familiene og ungdommene som kommer til institusjonen beskriver at de har hatt til dels store vanskeligheter og utfordringer både enkeltvis og som familie, i forkant av innleggelsen. Terapeutene jeg intervjuet vurderte nettopp disse momentene som grunnlag for et økt behov for genuint tilstedeværende fra dem som terapeuter.

Gjennom analyseprosessen laget jeg en meningsfortetting av de rike beskrivelsene mine informanter ga av fenomenet oppmerksomt nærvær, samt beskrivelsene av det de tenkte ville fremme et slikt nærvær og hva som kunne utfordre det. Til slutt ble jeg da sittende igjen med tre «nye» kategorier eller overskrifter som var:

- 1) Opplevelsen av genuin tilstedeværelse
- 2) Nærværsenergi
- 3) Nærværstyver

Disse tre nye overskriftene flettet jeg videre inn i diskusjonen, for slik å finne ut om de lot seg ta i bruk i en drøfting. Kategoriene føltet naturlige å bruke, og kan slik sett være et bidrag til nye samlende begreper innenfor tematikken terapeutisk tilstedeværelse.

De viktigste funnene under de tre nevnte overskriftene kort skissert:

1) **Opplevelsen av genuin tilstedeværelse** innebar:

- En opplevelse av endret tidsaspekt.
- En følelse av å hengi seg uten tanke på prestasjon.
- Ro, og å være bevisst sine tanker og følelser.
- Å bruke seg selv som barometer.
- En kontekst som la rammene til rette for opplevelsen av oppmerksomt nærvær.
- Samspill og følelse av å ha et fellesprosjekt med klienten(e).
- Utvikling av gode terapeutiske relasjoner der man møtte folk på en raus, åpen måte.
- Gjensidig tillitt, der alle temaer ble tålt.

2) **Nærværsenergi** fikk terapeutene ved å:

- Bruke viljen og bevisstheten sin til å være bevisst tilstedeværende.
- Lete bevisst etter et fellesprosjekt de kunne ha med sine klienter.
- Være seg bevisst et helhetlig menneskesyn ut ifra et verdigrunnlag som var påvirket fra flere hold; verdigrunnlaget til bymisjonen, egen utdanning, og erfaring og egenutvikling som terapeut.
- Bruke humor og en bevisst «laidback» stil for å møte klientene som medmennesker.
- Benytte seg av kolleger til å legge fra seg forstyrrelser, drøfte dilemmaer med eller å lene seg til som co-terapeuter.

3) **Nærværstyver** ble beskrevet som:

- Den skjeve maktbalansen mellom hjelperen og de som ble hjulpet, da den ble opplevd som en kilde til distanse fremfor nærvær.
- Det diagnostiske, ekspertspråket.
- Fordommer, da de kan påvirke forforståelsen og hindrer det å se selve mennesket bak diagnosen/adferden/beskrivelsene.
- Tidspress, da det kan være vanskelig å være nærværende når man kommer hastende fra en annen krevende situasjon.
- Forstyrrelser utenfra, det være seg private ting eller andre ting som påvirker evnen til å være i nuet.

Hvor stor overføringsverdi mine funn har for det psykoterapeutiske området generelt kan sikkert diskuteres, men jeg mener jeg har klart å hente frem noe av essensen for hvor viktig det oppmerksomme nærværet er for terapeuter i en ungdomspsykiatrisk institusjon. Jeg antar

en tydeliggjøring av mine funn kan inspirere terapeuter til å være tilstedeværende i nuet for sine klienter, så får det være opp til den enkelte terapeut om inspirasjonen kommer fra den rike litteraturen om fenomenet mindfulness, eller om de velger å benytte andre måter å få til en flyt og en følelse av at tiden endrer seg i en samskapende terapi med sine klienter/pasienter. Jeg mener at forskningen jeg har presentert i denne oppgaven viser stor sannsynlighet for at mindfulness har et potensiale for å hjelpe terapeuter med å få fatt på mer av «nærværsenergien». Videre tenker jeg at det å få opplæring i foredling av nærvær og empati med fordel kan implementeres i ulike psykoterapiutdanninger og i tillegg bør vurderes som vedlikeholdelsesaktivitet for praktiserende psykoterapeuter.

6.2 Begrensninger for oppgaven og nye veier

Jeg har flere ganger tenkt at jeg har vært i usikkert farvann gjennom arbeidet med denne masteroppgaven, og jeg har både hatt utfordringer med å se sammenhengene og vært usikker på om jeg har klart å finne noen valide resultater. I slutfasen mener jeg likevel at jeg har funnet noe nytt og interessant i forhold til hvordan terapeuter i ungdomspsykiatrien opplever, benytter seg av og reflekterer rundt oppmerksomt nærvær i sin terapeutiske praksis. Kanskje har oppgaven min også understreket hva som er viktig for terapeuter når de skal være fullstendig tilstede for sine klienter, og slik sett kan den bidra til å sette i gang faglige refleksjoner rundt disse temaene innen barne- og ungdomspsykiatrisk virksomhet.

Når man skriver en masteroppgave må man alltid ha fokus på å begrense seg. Interessen og nysgjerrigheten kan fort omfatte så mye at man lett kunne skrevet ti masteroppgaver ut ifra temaet man har blitt opptatt av. Dersom jeg hadde hatt flere sider til min disposisjon, ville jeg ha valgt å innlemme begrepet *mentalisering* i denne oppgaven. Dette begrepet har ifølge Johnsen og Torsteinson (2012) sitt utgangspunkt i utviklingspsykologi og tilknytningsteori, og begge disse feltene mener jeg har relevans for tematikken i min oppgave. Det å ha evnen til mentalisering betyr i korte trekk å kunne se seg selv utenfra og andre innenfra, og det mine informanter gjennom intervjuene forteller fra sin praksis dreier seg nettopp om dette. Dessuten mener jeg det også er klare likhetstrekk mellom evnen til mentalisering og evnen å være en «mindful» terapeut. Det kunne vært spennende å sett begrepene mindfulness og mentalisering opp mot hverandre, men det får være en utfordring til en senere anledning. Kanskje kan en leser av denne oppgaven bli inspirert til å forske videre på denne tematikken. Jeg har også vært inne på å følge opp maktperspektivet i større grad, da dette kom så tydelig til syne i datamaterialet. For å ha mulighet til å gå noe mer i dybden på mindfulness og her og

nå-øyeblikkets implikasjoner for psykoterapi, besluttet jeg at disse to perspektivene var tilstrekkelige denne gang. Jeg mener målet om å ha en bred nok teoretisk diskusjon i etterkant av analyseprosessen likevel har blitt nådd.

Min første idé om å intervju familieterapeuter som jevnlig praktiserer oppmerksomhetstrening viste seg ikke å være gjennomførbar. Som nevnt tidligere er mindfulness et relativt ungt begrep, om enn med eldgamle røtter, og det er på full fart inn i mange fagretninger. Jeg vil tro, sett opp mot parallellene jeg har vist mellom familieterapi og oppmerksomt nærvær, at en slik undersøkelse jeg opprinnelig hadde sett for meg, kan la seg gjøre i fremtiden. Jeg tror det kun er spørsmål om tid før familieterapifeltet får øynene opp for berikelsespotensialet som kan ligge i oppmerksomhetstrening. Men det kan se ut til at enkelte retninger innen tradisjonell psykologi foreløpig ligger litt foran i implementeringen av oppmerksomhetstrening for foredling av tilstedeværelse i terapirommet.

Litteraturliste:

- Andersen, Tom. 2005. *Reflekterende prosesser, samtaler og samtaler om samtalerne*. København: Dansk psykologisk forlag.
- Binder, Per-Einar & Jon Vøllestad. 2010. «Å være tilstede sammen: Oppmerksomt nærvær I psykoterapi.» *Tidsskrift for Norsk Psykologforening* 47.2:112-117.
- Bishop, Scott R., Mark Lau, Shauna Shapiro, Linda Carlson, & Nicole D. Anderson. 2004. Mindfulness: A proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and practice*. 8.3:230-241. American Psychological Association.
- Broberg, Anders, Kjerstin Almquist & Tomas Tjus. 2006. *Klinisk barnepsykologi. Utvikling på avveier*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Buddhistforbundet. 2009. *Buddhismen I Norge*.
http://buddhistforbundet.no/module/search?mod_name=module&module_search_input=buddhismen+i+norge
(12.03.2014)
- Dallos, Rudi & Ros Draper 2010. *An introduction to family therapy, Systemic Theory and Practice*. Berkshire: McGraw Hill Open University Press.
- Eriksen, Trond Berg. 1993. *Vestens tenkere 3. Fra Freud til Baudrillard*. Oslo: Aschehoug.
- Føllestad, Dagfinn. 1993. Edmund Husserl. Trond Berg Eriksen, red., *Vestens tenkere 3. Fra Freud til Baudrillard*. Oslo: Aschehoug.
- Gulbrandsen, Liv Mette. 2006. *Oppvekst og psykologisk utvikling. Innføring i psykologiske perspektiver*. Oslo: Universitetsforlaget
- Davies, Daphne M. & Jeffrey A. Hayes 2011. Practice review. What are the benefits of Mindfulness? A Practice Review of psychotherapy-related Research. *Psychotherapy* 48.2:198-208. American Psychological Association.
- Gerhart, Diane R. & David Parê 2008. Suffering and then Relationship with the Problem in Postmodern Therapies: A Buddhist Re-Visioning. *Journal of Family Psychotherapy* 1.19:299-319.

- Germer, Christopher K., Ronald D. Siegel & Paul R. Fulton 2005. *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guildford Press.
- Haley, Jay. 1986. *Uncommon therapy. The psychiatric techniques of Milton Erickson, M.D.* New York: W.W. Norton & company
- Halvorsen, Knut. 2008. *Å forske på samfunnet. En innføring i samfunnsvitenskapelig metode.* Oslo: Cappelen akademisk forlag.
- Hansen, Bjørg Røed. 2006. Daniel Sterns utviklingsmodell. I Liv Mette Gulbrandsen, red. *Oppvekst og psykologisk utvikling. Innføring i psykologiske perspektiver.* Oslo: Universitetsforlaget
- Hick, Steven F. & Thomas Bien. 2010. *Mindfulness and the therapeutic Relationship.* New York: Guildford Press.
- Jensen, Per. 2007. *The Narratives Which Connect...A qualitative Research Approach to the Narratives which Connect Therapist's Personal and Private Lives to their Family Therapy Practices.* Doctorate of Systemic Psychoterapy awarded by the University of East London in conjunction with the Tavistock Clinic.
- Johnsen, Astri & Vigdis Wie Torsteinsson. 2012. *Lærebok i familieterapi.* Oslo: Universitetsforlaget.
- Kabat-Zinn, Jon. 1994. *Wherever You Go, There You Are.* New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, Jon. 1991. *Full Catastrophe Living. How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation.* London: Piatkus Books Ltd.
- Kvale, Steinar og Svend Brinkmann. 2009. *Det kvalitative forskningsintervjuet.* Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Kwee, Maurits G.T., Kenneth Gergen & Fusako Koshikawa. 2006. *Horizons In Buddhist Psychology. Practice, Research & Theory.* Ohio: Tao Institute Publications.
- Lambert, Michael J. & Benjamin M. Ogels. 2004. *The efficiasy and effectiveness of psychotherapy and behavior change.* New York: Wiley
- Langset, Gro Johnsrud. 2012. *LØFT på sitt beste. Hvordan bli kunstner i faget.* Oslo: Gyldendal akademisk.

- Lazar, Sara W. 2005. Mindfulness research. I Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel & R. Fulton, red. *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guildford Press.
- Lund, Ole Christer F. 2012. *Senk stresset i familielivet. Mindfulness i foreldrerollen*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lund, Ole Christer F. 2013. *Selvfølelses- og mindfulnessfokusert terapi (SMFT). Manual for psykologisk behandling*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lysack, Mishka. 2010. Relational Mindfulness and dialogic space in family therapy. I Steven Hick & Thomas Bien, red. *Mindfulness and the therapeutic relationship*. New York: Guildford press.
- Madsen, Ole Jacob. 2013. Stresset med stress. *Morgenbladet* 27.07. Side 19.
- Malterud, Kirsti. 2011. *Kvalitative metoder i medisinsk forskning, en innføring*. Oslo: Universitetsforlaget
- Maslach, Christina & Michael. P. Leiter. 2008. *Early predictors of job burnout and engagement*. Journal of Applied Psychology No 93, 498-512.
- Dagsnytt atten*. 2013. Intervju og debatt med Ole Jacob Madsen og Ivar Vehler. NRK radio 13.05.
- Prosky, Phoebe. 2010. Why should family therapy consider principles of Zen Buddhism? *The journal of therapy, consultation and training* 8.2:6-23.
- Reichelt, Sissel. 2006. Systemteoretisk forståelse av familier med barn. I Liv Mette Gulbrandsen, red. *Oppvekst og psykologisk utvikling*. Oslo: Universitetsforlaget
- Schjødt, Borrik & Thor Aage Egeland. 1999. *Fra systemteori til familieterapi*. Kolbotn: Tano
- Stern, Daniel N. 2007. *Her og nå. Øyeblikkets betydning i psykoterapi og hverdagsliv*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Thagaard, Tove. 1998. *Systematikk og innlevelse*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Thornquist, Eline. 2010. *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Thurèn, Torsten. 2009. *Vitenskapsteori for nybegynnere*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Walsh, Russel A. 2010. Mindfulness and empathy: A hermeneutic circle. I Steven F. Hick & Thomas Bien, red. *Mindfulness and the therapeutic Relationship*. New York: Guildford Press.

White, Michael. 2009. *Kart over narrativ praksis*. Oslo: Pax forlag.

VEDLEGG 1

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Statens Helsevesen
P.O. Box 4404 Nydalen
0407 Oslo
Norway
Tel: +47 22 88 21 12
Fax: +47 22 88 50 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.no: 980 221 884

Michael Seltzer
Institutt for sosialfag Høgskolen i Oslo og Akershus
Postboks 4 St. Olavs plass
0130 OSLO

Vår dato: 20.02.2014

Vår ref: 37160 / 3 / B

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 19.01.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>37160</i>	<i>Betydningen av oppmerksomt nærvær for terapeutisk arbeid</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Høgskolen i Oslo og Akershus, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Michael Seltzer</i>
<i>Student</i>	<i>Stine Kase</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

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

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

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

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 20.06.2014, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Inga Brautaset

Kontaktperson: Inga Brautaset tlf: 55 58 26 35

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Stine Kase stinekase@hotmail.com

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

Sakreferansen: 37160/3/B

NSD: Universitetet i Oslo, Postboks 1047 Blindern, 0407 Oslo. Tlf: +47 22 85 12 11. nsd@nsd.uib.no
NSD: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 4701 Trondheim. Tlf: +47 73 91 15 12. kare.sandve@ntnu.no
NSD: Øst- og Sør-Universitetet, Trondheim, 7007 Trondheim. Tlf: +47 73 91 12 00. nsd@eksport.uio.no



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjekt nr: 37160

Meldingen gjelder et masterprosjekt. Formålet er å utforske mindehelse, og hvordan det kan benyttes i terapeutisk øyemed. Videre vil studenten finne ut av hva erfarne terapeuter tenker om tilstedeværelse, og hva de selv trenger for å ivareta egen psykisk helse i en til tider krevende arbeidssituasjon.

Data innhentes ved individuelle intervju med terapeuter ved et ungdomspsykiatrisk behandlingssjenn. Utvalget får skriftlig informasjon om om prosjektet og behandlingen av personopplysninger. Frivilligheten understrekes. De som ønsker å delta signerer skriftlig. Personvernombudet vurderer informasjonsskrivet godt utformet.

Intervju registreres i form av elektroniske lydopptak og transkripsjoner. Den enkelte informant vil kunne gjenkjennes indirekte i datamaterialet, bl.a. via arbeidsted, yrke, alder, kjønn og stemme på opptak.

Personvernombudet mener det må tas høyde for at det kan fremkomme enkelte sensitive opplysninger om respondenters helseforhold (jf. intervjuguiden). Vi minner om at studenten i rollen som forsker har taushetsplikt for de opplysninger som hun får kjennskap til i intervju.

Av hensyn til sin taushetsplikt må informanten utelukkende direkte og indirekte identifiserende opplysninger ved eventuell omtale av enkeltpasienter (eksempler på episoder o.l.) til forskningsformål. Vi anbefaler at intervjuer minner om dette uttrykksvis i intervjuet.

Personvernombudet legger til grunn at veileder og student også følger Høgskolen i Oslo og Akershus sine interne rutiner for datasikkerhet: <http://www.uio.no/Fors-tilsats/Sikkerhet-ved-UBO/A2/Informasjonssikkerhet-ved-TiOA>. Der som privat pe skal benyttes til behandling av personidentifiserbare forskningsdata, bør disse krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektstart er 20.06.2014 (jf. informasjonsskriv). I følge prosjektanmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres.

Anonymisering innebærer å bearbeide materialet slik at ingen enkeltpersoner kan identifiseres, ved å:

- slette lydopptak og eventuelle direkte personopplysninger (som navn/køhlingsnavn),
- og slette eller omskrive/grovkategorisere indirekte personopplysninger (dvs. identifiserende sammestilling av bakgrunnsopplysninger).

I publikasjoner og rapport til arbeidsplassen skal resultatene presenteres slik at ingen (t eller ikke kollegaer) kan gjenkjenne den enkelte informant.

VEDLEGG 2

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

” Betydningen av oppmerksomt nærvær for terapeutisk arbeid ”

Bakgrunn og formål for studien

Formålet med studien er å undersøke hvilken betydning oppmerksomt nærvær eller mindfulness kan ha for terapeutisk arbeid, samt å finne ut hva slags betraktninger erfarne terapeuter ved Larkollen ungdomspsykiatriske behandlingshjem gjør seg rundt oppmerksom tilstedeværelse, i forhold til den terapeutiske relasjon. Prosjektet er en masterstudie ved høgskolen i Oslo og Akershus (HIOA).

Du inviteres til å delta på bakgrunn av din lange erfaring som terapeut.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Datainnsamlingen vil foretas via intervjuer som vil vare ca. 60 minutter. Spørsmålene i intervjuet vil omhandle hvilke refleksjoner du gjør deg om oppmerksomt nærvær og hva du mener er viktig i forhold til den terapeutiske relasjon. Det vil bli benyttet lydopptaker i intervjuene og det vil bli gjort notater.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det vil kun være undertegnede som har tilgang på personopplysninger og intervjumateriale, og alt datamateriale vil bli kodebelagt (pc og lydopptaker) og låst inn når det ikke er i bruk av undertegnede.

Deltagerne vil ikke kunne gjenkjennes i en publikasjon eller i et fremlegg om resultatene.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 20.06.14, og da slettes alle personopplysninger og opptak.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Dersom har spørsmål til studien, ta kontakt med meg (92087231) eller professor Michael Seltzer ved HIOA (22453614).

Med vennlig hilsen Stine R. Kase, masterstudent i familiebehandling.

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

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

VEDLEGG 3

Intervjuguide

Tematisert, med oppfølgings spørsmål.

Innledende spørsmål/informasjon: alder, kjønn, utdanning, yrkestittel, hvor lang praksis som terapeut.

- Oppmerksomt nærvær/Mindfulness
 1. Hva innebærer begrepet oppmerksomt nærvær eller mindfulness for deg?
 2. Hvordan oppleves det for deg å være fullt ut tilstedeværende her og nå?
 3. Har du gjort deg noen erfaringer om tilstedeværelse i øyeblikket i terapeutisk arbeid som du kan fortelle meg om?
 4. Opplever du noen gang at det er utfordrende å være tilstedeværende nuet? Kan du i så fall beskrive en slik situasjon?

- Den terapeutiske relasjonen
 5. Hva innebærer en god terapeutisk relasjon for deg?
 6. Hva er viktig for deg i etableringen av en terapeutisk relasjon?
 7. Hvilke tanker gjør du deg om relevansen av oppmerksomt nærvær i forhold til den terapeutiske relasjon?
 8. Hva mener du kan utfordre den terapeutiske relasjonen?

- Verdier i det terapeutiske arbeidet.
 9. Tenker du at LUB har et felles verdigrunnlag eller tenkesett som kommer til syne i terapi-rommet? Hvordan viser dette seg i så fall i praksis?
 10. Har du noen holdninger eller kunnskaper fra din utdanning som har påvirket hvordan du arbeider som terapeut? Kan du fortelle litt om dette?