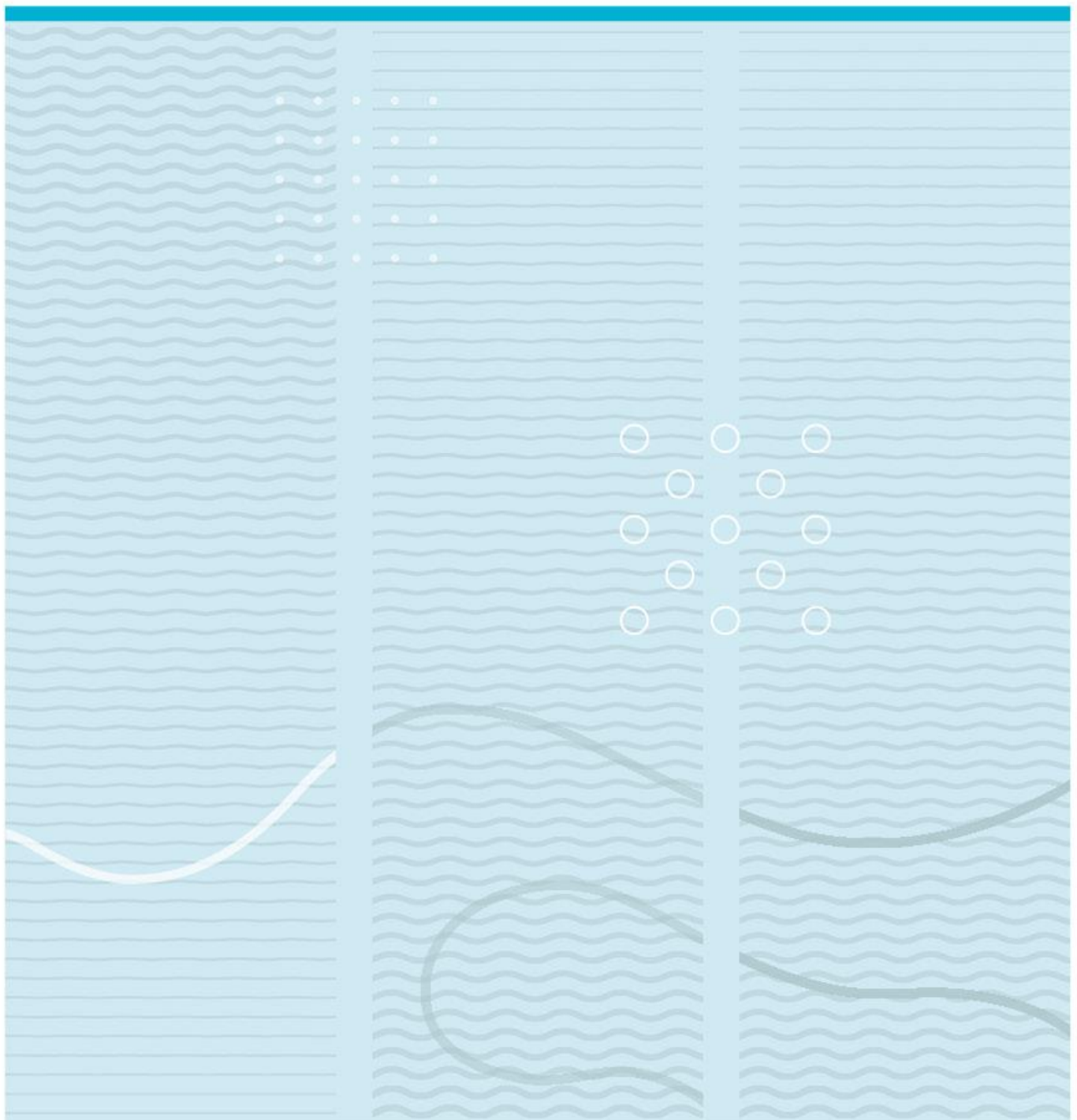


Åse B Sageie

Gjennom prosedyre til levande dialog.

Ein kvalitativt studie om utvikling av oppmerksomt nærvær i vegleingsamtaler



Universitetet i Sørøst-Noreg
Fakultet for humaniora, idretts- og utdanningsvitenskap
Institutt for pedagogikk
Postboks 235
3603 Kongsberg

<http://www.usn.no>

© 2019 Åse B Sageie

Denne avhandlinga utgjer 30 studiepoeng

Samandrag

Vegleingsfeltet er eit felt utan langvarige forskingstradisjonar, og i sær er det vanskeleg å finne forsking på det som skjer i vegleingsamtalene (Bjerkholt, 2013; Bjørndal, 2008). Vegleing famnar om like mange definisjonar som metodar innan sektorar som utdanning, skule og helse. Felles er likevel at dei fleste ser vegleing som arena for utvikling og læring (Bjerkholt, 2017). Dersom ein skal nå eit mål om utvikling og læring er det naudsynt å få tak i det som skjer i desse samtalene. Gjennom problemstillinga *Korleis utvikle oppmerksamt nærvær i vegleingsamtaler* har dette vore ei målsetting i forskingsprosjektet, som er eit kvalitativt studie innan fenomenologisk forsking. Tre vegleingsamtaler som er filma er utgangspunktet for forskinga sin empiri. Informantane opptrer og som medforskarar i kraft av å analysere delar av sine eigne filma vegleingsamtaler.

Bakgrunnen for å forske på fenomenet oppmerksamt nærvær stammar frå min fagbakgrunn som gestaltterapeut, der awareness har ein sentral plass. Eg meiner fenomenet har overføringsverdi til vegleing. I denne studien argumenterer eg for oppmerksamt nærvær som utviklingspotensiale i vegleingsamtaler.

Den teoretiske tilnærminga byggjer i hovudsak på konfluent pedagogikk (Grendstad, 1986/2004), Schibbye (2017) sin dialektiske relasjonsmodell, de Vibe (2013) sin teori om oppmerksamt nærvær og Stern (2007) sin teori om tydinga av no-augneblikk.

Hovudfunna viser at oppmerksamt nærvær i vegleingsamtaler fører til meir levande dialogar og at praktisk trening både er naudsynt og fører til utvikling av fenomenet. I det kvalitative arbeidet der informantane skulle skildre opplevinga si av oppmerksamt nærvær blei det tydeleg at det var mest utfordrande for dei å *kjenne* i eigen kropp, framfor å *sjå* og *høyre*.

Abstract

The field of counseling has no long-standing research traditions. In particular it is difficult to find research of the contents of the counseling conversations (Bjerkholt, 2013; Bjørndal, 2008). Counseling embraces as many definitions as methods in sectors such as education, school and health. Still, the common thing is that most see counselling as an area of development and learning (Bjerkholt, 2017). In order to achieve a goal of development and learning, it is necessary to grasp what is happening in these conversations. The approach *How to develop awareness in counseling conversations*, has been the purpose of the research project, which is a qualitative study in phenomenological research. Three counseling conversations which has been filmed make the base of the research empiricism. The informants also act as co-researchers by analyzing parts of their own counseling conversations attached to film.

The background for the research of the phenomenon awareness is based on my professional background as a gestalt therapist, where awareness has a central place. I believe the phenomenon has transfer value for counseling. In this study, I argue for awareness as a developmental potential in counseling conversations.

The theoretical approach is mainly based on confluent pedagogy (Grendstad, 1986/2004), Schibbye's (2017) dialectical relational model, de Vibe's (2013) theory of mindfulness and Stern's (2007) theory of the meaning of the present moment.

The main findings show that awareness in counseling conversations leads to more lively dialogues and that practical training is both needed and leads to development of the phenomenon. In the qualitative work describing the experience of awareness it became clear that feeling in their own body was difficult for the informants. It was easier to describe what they saw and heard.

Innhold

Samandrag	3
Abstract.....	4
Innhold	5
Forord 8	
1 Innleiing	9
1.1 Oppbygging av oppgåva	10
1.2 Mi forforståing frå gestaltterapi overført til vegleiing	11
1.3 Problemstilling og forskarspørsmål	11
1.4 Eksisterande forskning.....	12
1.5 Avgrensing og avklaring av omgrep	15
2 Teoretisk tilnærming	17
2.1 Læring og vegleiing gjennom å erfare i relasjon	17
2.1.1 Vegleiingsfagleg forankring	18
2.1.2 Vegleiing som relasjonell ferdighet.....	19
2.1.3 Vegleiing som etisk forpliktande	21
2.2 Oppmerksamt nærvær	23
2.2.1 Awareness	23
2.2.2 Oppmerksamt nærvær i vegleiingssamtaler	25
2.2.3 Her og no	27
2.2.4 60-40-regelen.....	28
3 Forskingsdesign og metode.....	29
3.1 Forskingsdesign.....	29
3.2 Video som del av forskingsmetoden.....	30
3.3 Informantar og medforskarar	31
3.4 Utprøving av metode gjennom pilotstudie	32
3.4.1 Oppsetta av kamera.....	33
3.5 Etikk og validitet.....	34
3.5.1 Forskaren si rolle i studien	34
3.5.2 Validitet	35
3.6 Metode for datagenerering.....	36
3.6.1 Oversikt over studien.....	36

3.6.2	Datainnsamling	37
3.6.3	Forskarens utval frå videoane	39
3.6.4	Analyseskjema.....	40
3.6.5	Analysematerialet og koding.....	41
3.7	Transkribering	42
3.8	Analyseprosessen	42
3.8.1	Framstillingsform	44
3.8.2	Videoanalyse	44
4	Presentasjon av funn	45
4.1	Informantane si skildring av opplevd oppmerksamt nærvær	45
4.1.1	Det var vanskeleg og tidkrevjande å analysere, mest av di det var uvandt..	46
4.1.2	Meir morosamt å sjå på dei to andre	51
4.2	Utvikling av oppmerksamt nærvær	54
4.2.1	Irriterande anerkjennande	54
4.2.2	Ei reise i oppmerksamt nærvær frå november til mars.....	56
4.2.3	Metoden som reiskap for utvikling av oppmerksamt nærvær.....	60
4.2.4	Intervensjonane	60
4.2.5	Video som del av metoden.....	62
4.2.6	Styrt analyse	65
4.3	Oppsummering av funn	66
5	Diskusjon.....	68
5.1	Korleis informantane skildrar oppmerksamt nærvær	68
5.1.1	Fenomen til bryderi	69
5.1.2	Fagleg bakgrunn og posisjon	72
5.2	Korleis informantane utviklar oppmerksamt nærvær	73
5.2.1	Frå teikn på ytre anerkjening til indre anerkjening.....	73
5.2.2	Frå ytre kontroll til indre kontroll.....	74
5.2.3	Kunnskap gjennom teori, observasjonar og erfaringar	76
5.2.4	Styrt analyse som trening i å utvikle oppmerksamt nærvær.....	77
5.3	Metoden si rolle i utvikling av oppmerksamt nærvær.....	78
5.3.1	Refleksjonsnotatet og vegleiingssamtalene	79
5.3.2	Den styrte analysen	79

5.3.3	Intervensjonane og fokusgruppeintervjuet.....	80
6	Konklusjon.....	82
	Referansar/litteraturliste	83
	Vedlegg	85

Forord

Eg hadde for lengst slått frå meg tanken på å skrive ei masteroppgåve, då skriveprosessar knytt til studiar driv meg ut i djupe dalar med «kritikaren» som god følgesvein. Altså ingen god stad å vere, om ein ikkje «må». Over ein kaffikopp på kjøkkenet til ei god veninne starta likevel prosessen som har ført meg hit. «No er det vel på tide at du får deg ein master» sa ho. Eg hadde greidd meg fint utan, og hadde heller ikkje så lyst til å stø opp under den påståtte «mastersjuken». Det eine førde til det andre og før eg visste ordet av det var eg likevel blitt masterstudent. Trass i frustrasjonar, oppleving av å ikkje forstå, undring på om eg hadde valt rett master, prestasjonsangst og alt det slitsame som og følgjer med studietilværet har dette vore ei fantastisk reise. Til tider har eg kjent meg som ein liten gaukunge gapande etter meir mat.

Studiet som heile har eg opplevd som ei dannelsesreise, der eg stadig har sirkla meg inn mot det som har enda i dette arbeidet. Ny kunnskap, nye omgrep og presiseringar av kunnskap eg allereie hadde, har vore verdifulle gevinstar. Masteroppgåva er skrive gjennom forskingsprosjektet Lærerenes muntlige profesjonsuttrykk (PO) ved USN. Det førde til ein studietur til Århus og prosjektet Relasjonskompetanse i utdanning ved VIA University College. Ein tur som for meg var fruktbar utover jobbinga med denne masteroppgåva. Den minna meg på at me er fleire som tenkjer arbeid med oppmerksamt nærvær som viktig i relasjonsarbeid.

Ved reisa sin slutt er det på sin plass å rette ein takk til dei som har vore med meg på vegen: Annette, som sparka det heile i gang. Utan deg ingen master! Marit, som har hjulpet med språkvask, korrigert og ikkje minst støtta meg i innspurten. Sambuar og born som har halde ut med ei mor og ein kjærast som, ironisk nok ikkje alltid har vore like oppmerksamt nærverande og triveleg å bu med i denne prosessen. Og til slutt mine kjære veilederar, Kristin Solli Schøien og Eva Augestad Wikstøl. Kva skulle eg gjort utan dykk? De har heia, utfordra, skrytt og vore kritiske i ein for meg perfekt kombinasjon. I tillegg har de vore viktige drøftingspartnerar. Tusen, tusen takk alle saman!

Åse B Sageie

Bø, 20.09.19

1 Innleiing

«Ah, takk!» Orda er mine, og kjem spontant etter vegleiinga eg nett har fått. I fleire dagar har eg kjent på ei uro med tanke på korleis jobbe vidare i ein spesifikk sak. No kjenner eg at hovudet er klart og kroppen lett. Uroa – den veit eg ikkje kvar tok vegen, den har i alle fall ikkje bustad i meg lenger.

Fagleg vegleiing er viktig innan ulike former for pedagogisk arbeid og interessa for tema kjem frå eigne gode og mindre gode erfaringar. I utøving av dei ulike rollene vegleiar og veksøklar har eg erfart oppmerksamt nærvær som utfordrande. Iver og tankar om å skulle vere flink, skulle presentere den suverene problemstillinga, vere høfleg, ansvarleg, ikkje vere til bry, så vel som fokus på klamme hender eller eit hol i strømpebuksa kan ta stor plass. Det oppmerksame nærværet blir fråverande og viktig informasjon gjeng tapt i dialogen. Impulsar som dukkar opp blir ikkje følgd, gjerne med eit tenkt omsyn til den andre. Me blir for snille med kvarandre og vegleiinga får meir preg av ei samtale, der fokuset er retta mot kognisjon. Ein av informantane mine har uttrykt følgjande: «Jeg har nok en tanke om at alle som går til VL¹ ønsker støtte og bekræftelse på at de er, eller gjør, noe bra. Dette er vel ikke tilfelle, da hadde de kanskje ikke trengt å komme til veiledning...» (Lrn). Hovudfokus på støtte og stadfesting av veksøklar frå vegleiar si side er ikkje unikt, men kan komme i vegen for å utfordre.

Dei fleste har ei formeining om kva vegleiing er, og omgrepet blir nytta i veldig mange ulike samanhengar i dagens samfunn. Ved søk på pedagogisk vegleiing på internett i januar 2019 fekk eg 117 000 treff. Til samanlikning viser Kaare Sagen til 1600 treff i 2004 og 5000 i 2013 (Skagen, 2013, s. 11) og Eva Bjerkholt til 9700 treff i 2016 (2017, s. 19). Det er med andre ord eit felt i stadig auke og som på same tid står fram som uoversiktleg, då pedagogisk vegleiing famnar om så mykje. Mentoring, rådgjeving, konsultasjon, undervising, meisterlære, coaching, gestaltvegleriing, LØFT (løysingsfokusert vegleriing) og NLP (Nevrolingvistisk programmering) er nokre eksempel.

¹ VL er forkorting for vegleriing

Her i landet har Handal og Lauvås sin handlings- og refleksjonsmodell lenge vore dominerande. I seinare år har den vorte kritisert for nett å ha fått ein hegemonisk posisjon innan norsk vegleiingsdiskurs, og for at den ikkje er forskingsbasert (Skagen, 2016, s. 59-80). Kritikken handlar i tillegg om at modellen har for einsretta fokus på refleksjon som metode, og at den i for liten grad speglar praksis (Bjerkholt, 2017; Skagen, 2013, 2016).

Nokre av mine dårlege erfaringar med vegleiing har vore knytt til ei oppleving av å stå på same stad etter at vegleiinga er over. Mikael de Vibe seier det slik om si erfaring som nyutdanna vegleiar: «Jeg opplevde at kvaliteten på veiledningen hang sammen med i hvilken grad jeg evnet å være helt til stede i meg selv og veiledningssituasjonen» (de Vibe, 2013, s. 40). Travle kvardagar og tankar om alt me bør, må og skal fører til at me ikkje har tid til å kjenne etter. «Vi glemmer å være virkelig og sanselig til stede – å se, høre og kjenne hva som oppleves akkurat nå, og å være oppmerksomme på valgene vi tar i øyeblikket» (Skottun & Krüger, 2017, s. 116). Me gløymer å vere oppmerksamt nærverande i eigne liv. Dette har overføringsverdi til vegleiingssamtaler, der me risikerer å miste informasjon som fører til utvikling av di tankar om korleis me bør, må og skal vere kjem i vegen for det oppmerksame nærværet som er tematikken i denne studien.

1.1 Oppbygging av oppgåva

I det følgjande vil eg presentere bakgrunn, problemstilling og forskarspørsmål før eg dreg fram eksisterande forskning og vidare avgrensingar og avklaringar av omgrep nytta i denne studien. I kap.2 presenterer eg dei teoretiske tilnærmingane studien byggjer på. Denne delen er todelt, der eg fyrst presenterer relevant teori knytt til vegleiing, for så å seie noko om eigen vegleiingsfagleg forankring og syn på læring. Neste del handlar om oppmerksamt nærvær som fenomen. I kap.3 gjer eg greie for forskingsdesign og metoden eg har nytta. Kap.4 er ein presentasjon av funna i studien, før desse blir diskutert i ljøs av problemstillinga i kap.5. Eg rundar studien av med ein konklusjon.

1.2 Mi forforståing frå gestaltterapi overført til vegleing

Som barnevernpedagog og gestaltterapeut er delar av fagbakgrunnen min forankra i gestaltteori. Dette har eg med meg som mi forforståing inn mot vegleingsamtalene i denne studien. Samstundes er det viktig for meg å skilje mellom terapi og vegleing, trass i at vegleing av og til kan opplevast å ha ein terapeutisk verknad.

Gjennom masterstudiet har eg blitt kjent med teoriane til Anne- Lise Løvlie Schibbye, psykolog og tidlegare fyrsteamanuensis ved Universitetet i Oslo. Ho er sentral i vegleingspensumet ved USN, i tillegg til at eg stadig finn referansar til henne i anna litteratur eg har valt å nytte i denne studien. I hennar relasjonsforståing står eksistensialismen og dialektikken som sentrale element, der røynda blir sett som heilskapleg og samanhengande. Ho hevdar det er i møte med andre me blir oss sjølv (Schibbye, 2017, s. 243). Eg kjem attende med ein nærare presentasjon av teoriane hennar i kap.2. Gestaltteori er og ein relasjonell teori som i hovudsak byggjer på Kurt Lewin sin feltteori. Kort fortalt er tanken at menneskje i samspel dannar eit felt, der det utviklast energi som aktørane både skapar og blir skapt av (Lewin i Mjelve, 2012, s. 23). Eksistensialismen er ein av grunnpilarane i gestaltteorien (Skottun & Krüger, 2017; Yontef, 1993).

Frå gestaltteorien har eg og med meg omgrepet awareness. Fram til nyleg har det ikkje eksistert noko god norsk omsetjing av omgrepet, men det kan seiast å vere nær skyldt *oppmerksomt nærvær*, som Michael de Vibe skriv om i vegleingslitteraturen (de Vibe, 2013). Han og Daniel Stern (2007), er dei eg i hovudsak vil vise til i arbeidet med fenomenet oppmerksomt nærvær.

Med dette bakteppet vil eg bevege meg vidare til problemstillinga i denne studien.

1.3 Problemstilling og forskarspørsmål

Vegsøkjarerfaringa mi har vore med på å forme den fagpersonen eg er i dag. Eg meiner vegleing er så viktig at det burde vere eit obligatorisk tiltak i yrke der ein jobbar tett på menneske, når dette inneber profesjonell undervising, vegleing, behandling eller omsorgsansvar.

Gjennom masterstudiet, der vegleiring som tema har hatt ein sentral plass, har eg fått høve til å dykke enda meir inn i dette feltet. Ved å erfare dei ulike rollene som vegleiar, veksøklar og observatør, med påfølgjande refleksjon og analyse av prosessane i etterkant, har dette ført til ein kunnskapstørste. I emnet Kunnskapsleiing og vegleiring vart eg oppmerksam på at både mine medstudentar og eg heldt tilbake impulsar som dukka opp i oss som vegleiarar, av eit tenkt omsyn til den andre. Då me delte erfaringane frå vegleingsamtalene, vart det tydeleg at det tenkte omsynet ikkje tente til noko. Veksøklar gav uttrykk for at det hadde vore fint om vegleiar hadde sett ord på desse impulsane. Det såg ut til at me mista gode prosessar ved at me heldt tilbake det som skjedde *i oss* i vegleiarrolla.

Som gestaltterapeut er eg oppteken av heile mennesket. Å anerkjenne det som skjer i tankar, kjensler og kropp er viktig for læring. Eg vil i denne studien nytte meg av Schibbye si forståing av omgrepet (2017, s. 243-280), der båe partane i ein relasjon ser kvarandre som subjekt. Dette kjem eg nærare attende til i kap.2.1.3. For å anerkjenne er oppmerksamt nærvær naudsynt. Erfaringa mi frå studiet saman med eiga fagforståing leia meg mot problemstillinga i denne studien:

Korleis utvikle oppmerksamt nærvær i vegleingsamtaler?

For å sjå nærare på denne problemstillinga har eg nytta følgjande forskarspørsmål:

- *Korleis skildrar informantane oppleving av oppmerksamt nærvær?*
- *Korleis utviklar informantane oppmerksamt nærvær?*

1.4 Eksisterande forskning

Trass i vekst, har det tradisjonelt sett vore lite forskning å vise til innan vegleingsfeltet, især når det kjem til det som skjer *i vegleingsamtalene*. Dette har vore gjeldande både her i landet og internasjonalt. Manglande forskning på vegleingsamtalene handlar om at desse ofte opplevast som private, med preg av innhald med personleg og sensitiv karakter (Bjørndal, 2008, s. 25).

På leit etter forskning på oppmerksamt nærvær i vegleingsamtaler har eg sett på Eva Bjerkholt sitt arbeid. Ho har gjort ein viktig jobb med å samle teoretisk forståing av

vegleiingsfeltet (Bjerkholt, 2017) og har i doktorgradsavhandlinga si (Bjerkholt, 2013) forska på dialogen i vegleiingssamtaler av nyutdanna lærarar, samt i kva for situasjonar vegleing av desse skjer. Eg har ikkje funne noko om oppmerksamt nærvær i hennar materiale.

Kari Søndena, professor i spesialpedagogikk ved Universitetet i Stavanger har og forska på vegleiingssamtaler. I artikkelen *Absolutt veiledning – om ontologisk kvalitet og elastisk refleksjon* (Søndena, 2009) med fokus på «veiledningsværen», argumenterer ho for refleksjon som etisk kjerneverdi og relasjonell fridom med evne til å ikkje dominere over den andre som naudsynte faktorar i vegleiingssamtaler. Ho viser til Irigaray (Irigaray i Søndena, 2009, s. 17) då ho presiserer kor viktig det er å vere *someone* og ikkje *something* i vegleiingsrelasjonar, med eit felles ansvar for kvaliteten. Med «den jazzande vegleiar» som metafor peikar ho på korleis vegleiar på den eine sida bør ha presis kunnskap og profesjonell dugleik, og samstundes kunne overskride desse (2009, s. 19). Dette er av interesse i denne studien av di relasjonsaspektet, som blir nærare utgreia i kap.2.1.2, står sentralt.

Bjørndal (2009) presenterer, med utgangspunkt i gruppevurderingar av 60 videofilma vegleiingssamtaler, ni tilrådingar i artikkelen *Hvordan forberede veiledningssamtalene? Ni empirisk funderte anbefalinger*. Sortert under dei fire hovudfokusa *relevans, tankerikdom, klårleik, styrke og håp* er tilrådingane: 1. Metakommunisere, 2. Klargjere mål for samtala og framtidige mål, 3. Fremje grundigare perspektivgransking, 4. Styrke veksøklar og stø opp om realistisk håp, 5. Meir tenlege og varierte spørsmål, 6. Meir tenleg struktur og fokus i samtala, 7. Stille seg meir open for veksøklar si forteljing, 8. Kommunisere klarare og 9. Klargjere og endre roller eller posisjonar i samtala. I sær er pkt.7 interessant i denne studien då Bjørndal i hovudsak viser til meir tolmod og empatisk lytting som sentrale faktorar.

Førskulelærer og gestaltterapeut Liv Heidi Mjelve (2012) har i si doktorgradsavhandling forska på spesialpedagogisk rådgjeving i barnehage og skule. Rådgjeving og vegleing har eit klart slektskap med kvarandre og ei vid tyding av vegleiingsomgrepet vil og famne om rådgjeving (Bjerkholt, 2017, s. 65). Forskinga, som ho har kalla «Parallelle prosesser i

spesialpedagogisk rådgivning: en kvalitativ, empirisk videoobservasjonsstudie» er interessant for meg av di ho har nytta gestaltteori som teoretisk grunnlag, med video som metode. Hovudfunna til Mjelve viser parallelle prosessar i rådgjevingssamtalene til alle dei tre rådgjevingssamtalene ho har forska på. Nærare bestemt handlar det om at dei kontaktformene² som figurerte mellom den spesialpedagogiske rådgjevaren og den tilsette i skule/barnehage (rådsøklar) var samanfallande med kontaktforma som figurerte mellom rådsøklar og det aktuelle bernet/familien/kollegaen. Ho argumenterer i arbeidet sitt for at fenomenet særleg kjem til uttrykk i tre ulike situasjonar; i saker der rådsøklar opplever relasjonen til born/foreldre/kollega som vanskeleg, ved manglande awareness hjå rådsøklar om kva som er vanskeleg og at parallelle prosessar i seg sjølv er eit multidynamisk fenomen som ikkje følgjer lineære strukturar (Mjelve, 2012). Det seiste viser til at det er fleire forklaringar og uttrykk for dei parallelle prosessane, og at desse ikkje alltid startar i terapeut-klient-relasjonen (2012, s. 247).

Sissel Reichelt og Michael Helge Rønnestad (Reichelt & Rønnestad, 2011, s. 163-184) har laga ein review av forskning utført på vegleiing i psykoterapeutisk arbeid. Deira fokus har vore arbeidsalliansar, med vekt på kvalitetar som er spesielt viktige i utøving av vegleiing. Desse er empati, forståing, respekt og autensitet. «Oversikter over forskningsresultater viser at veiledere som skårer høyt på disse kvalitetene, bidrar til å utvikle dem hos kandidatene, og at de blir høyt verdsatt hos kandidatene» (Reichelt & Rønnestad, 2011, s. 164). Dei viser til at å stå fram som truverdig, i form av å bli oppfatta som ærleg og beint fram er ein annan viktig kvalitet for ein positiv relasjon mellom vegleiar og veksøklar. Å gje rom for veksøklar til å uttrykkje for eksempel frustrasjon, kan føre til frigjering av det som har snevra ein handlingsmoglegheit (2011, s. 164-165).

Eg har ikkje funne forskning på vegleiingssamtaler som er knytt til fenomenet oppmerksomt nærvær. Eg vil likevel trekke fram fagboka «Fenomenar i faglig veiledning» (Karlsson & Oterholt, 2013) der forfattarane, slik eg forstår det, på ulikt vis

² Gestaltteoretisk omgrep, som skildrar ulike former for kommunikasjon og relasjon.

skildrar fenomenet oppmerksamt nærvær. Fyrst og fremst de Vibe (2013) som skriv om sine erfaringar med oppmerksamt nærvær i vegleiingssamtaler. Med utgangspunkt i jazzimprovisasjon skriv Alterhaug (2013) om improvisasjon som eit viktig fenomen i vegleiing. Han skildrar korleis improvisasjon krev oppmerksamt nærvær for å få det til å «swinge», både innan jazzen og i vegleiingssamtalene. Oterholt på si side (2013) skriv om mot i vegleiingssamtaler. «For alle som deltar i en gitt veiledningssamtale, handler det om å være forberedt på det uforberedte» (2013, s. 27). Eg meiner oppmerksamt nærvær er avgjerande for å fange opp det uførebudde. Ofte handlar det om å få auge på det ordlause, som ein ikkje alltid er seg medviten. Kroppen vår snakkar alltid sant, seier eg til terapiklientane mine, difor er det viktig at me lærer oss språket den formidlar. Anne-Marie Aubert (2013, s. 148-162) skriv om «Kroppen som fenomen i veiledning». Ho argumenterer for å nytte kroppen som kunnskapskjelde for å forstå meir av seg sjølv og dei kontekstane me er ein del av. Opplevingar i eigen kropp er vesentleg innan oppmerksamt nærvær.

1.5 Avgrensing og avklaring av omgrep

Utgangspunktet var å ha to vegleiingsgrupper som informantar, med filming av to vegleiingssamtaler frå kvar gruppe. Etter nøye vurdering gjekk eg i staden for ei gruppe, med filming tre gonger. På det viset blei det mogleg at alle kunne prøve seg som vegleiar, veksøkjjar og observatør.

Tittelen *Gjennom prosedyre til levande dialog* viser til mi forståing av læring. Når me utøver noko me endå ikkje meistrar følgjer me ei prosedyre, etter ein mal eller instruks. Me må fokusere for å gjere det «rett», noko som kan resultere i at det opplevast både stramt og unaturleg. Med øving blir kunnskapen etter kvart internalisert, og det blir meir rom for å «leike seg» innan området. Utøving av vegleiing krev trening, det gjer og utvikling av oppmerksamt nærvær i vegleiingssamtaler. Slik Alterhaug (2013) seier, kan det samanliknast med improvisasjon innan jazz, som og krev lang øving.

Jazzimprovisasjon er «en prosessuell aktivitet tuftet på internalisert kunnskap, ferdigheter og relasjoner mellom de samhandlende» (Alterhaug, 2013, s. 101).

I omtale av vegleiar, veksøkjjar og observatør blir omgrepet roller nytta i vegleiingslitteraturen. I denne studien har eg valt å nytte omgrepet posisjonar. Eg opplever roller som meir statisk, i form av å definere ei avgrensing knytt til rolla. I denne studien er det ikkje slik. For eksempel vil vegleiar og veksøkjjar i dei aktuelle vegleiingssamtalene bytte posisjon når dei skal analysere sine egne samtaler. Då blir dei observatørar av eigen praksis. På det viset er omgrepet posisjonar meir dekkjande.

Fyrst nytta eg omgrepet nærvær i denne studien av di det er nynorskvarianten av «tilstedeværelse». Undervegs har eg fleire gonger togge på valet av dette omgrepet. Er det rett omgrep å nytte, famnar det om det eg vil fram til og er det lett å skjønne kva eg meiner? Det er mogleg å stå fram som nærverande utan å eigentleg vere det, slik ein av informantane uttalte i sitt refleksjonsnotat: «Jeg kan sikkert klare å virke interessert uansett, men det «ekte» nærværet, og ønsket om å høre på veisøker, faller litt bort innimellom» (Lrn). Etter kvart har det blitt tydeleg for meg at *oppmerksomt nærvær* betre skildrar fenomenet eg forskar på. Eg har valt de Vibe sin definisjon av fenomenet oppmerksomt nærvær: «en bevissthetstilstand der vi med vilje er klar over (aware of) og legger merke til (attention to) det som oppstår i hvert øyeblikk i og utenfor oss selv» (Kabat Zinn 1990 i de Vibe, 2013, s. 44-45). Både omgrepet nærvær og oppmerksomt nærvær er nytta i teksten. D

er berre omgrepet *nærvær* er nytta står det mellom to skråstrekar (/nærvær/).

2 Teoretisk tilnærming

I dette kapitlet vil eg presentere sentrale omgrep og teoriar eg har nytta. Teoriane er knytt til korleis eg tenkjer om vegleiing og fenomenet oppmerksamt nærvær.

2.1 Læring og vegleiing gjennom å erfare i relasjon

«Ja visst gör det ont när knoppar brister» heiter det i starten av Karin Boye sitt velkjende dikt (Södergran & Boye, 1970, s. 64). Denne setninga skisserer synet mitt på læring, då det av og til gjer vondt å lære noko nytt. Ved tileigning av ny kunnskap må me gjerne forkaste eller gje slepp på det me allereie kan og veit. Det kan ofte kjennast trongt og ukomfortabelt å skulle omsetje ny kunnskap i praksis, då me enda ikkje har blitt fortrulege med den. For å internalisere ny kunnskap, i sær knytt til handling, må me trene. Det held ikkje lese seg til det. Ein kan samanlikne det med sykling. Ingen av oss har lært å sykle ved å bli fortalt korleis ein gjer det, eller ved å lese i ein teori. Me måtte ut og trene, og i starten måtte me konsentrere oss om fokuset på korleis halde balansen samstundes som me skulle handtere sykkelen. Mange av oss hugsar dei fyrste ustøe turane. For eigen del har eg framleis arr etter ein slik sykkelstur, som enda med haka i asfalten.

Konfluent pedagogikk, slik Sidsel Tveiten og Nils Magnar Grendstad skildrar den (Grendstad, 1986/2004; Tveiten, 2013) er den pedagogiske delen av gestalttilnærminga. Denne forma for pedagogikk blir nytta ved Norsk Gestaltinstitutt Høgskole, der eg tok mi gestaltfaglege utdanning. Konfluens tyder samanflytande og skildrar i denne samanheng korleis ein tenkjer dei psykomotoriske, dei intellektuelle og dei emosjonelle aspekta, eller kropp, tankar og kjensler som eit heile. Sentralt står oppdaging. Grendstad definere å oppdage som følgjer: «å legge merke til noe, bli klar over noe, se noe, bli oppmerksom på noe. Å oppdage vil egentlig si å legge merke til noe som har vært der hele tiden. Jeg har bare ikke sett det før» (1986/2004, s. 17). Det er gjennom *oppdaging* eg saman med informantane jobbar med fenomenet oppmerksamt nærvær i denne studien.

Det er berre eg som kan oppdage for meg, og oppdaging er med det ein subjektiv prosess. Erfaring er nært knytt til å *oppdage*, og skildrar eit direkte møte som gjev ei

oppleving, der både kropp og kjensler er kopla på. Tankane set ord på det som er erfart. Det rører med heile mennesket (Grendstad, 1986/2004; Tveiten, 2013). Eit einsretta fokus på kognisjon er med det ikkje nok. Samsvar mellom tankar, kropp og kjensler fører til kongruens, noko som gjer at erfaringa blir meir ekte eller heil.

Slik eg forstår det peikar Kristin Solli Schøien på noko av det same i artikkelen «Perspektiver på en vegleiingspraksis med drastiske og paradoksale trekk. «Utfordrende, ubehagelig, utmattende og ... nødvendig»»(2016). Ho viser til ein vegleiingstradisjon der fokus på emosjonell støtte og refleksjon i form av tankar «om» vegsøkjjar sin praksis er rådande. Dette er i følge henne ikkje nok for å skape vekst og endring av praksis, og ho etterlyser med det eksistensielle utfordringar og kunnskap knytt til meir enn kognisjon som ein del av vegleiingspraksisen. Heilt spesifikt snakkar ho då om kroppsleg kunnskap, taus kunnskap samt handlingskunnskap som ein del av ein praksis. Solli Schøien argumenterer på bakgrunn av dette mot eit førande kunnskapssyn som ikkje famnar om ikkje-verbalisert kunnskap (Schøien, 2016, s. 161).

På same vis viser Stern (2007, s. 109) og de Vibe (2013, s. 49) til korleis me historisk sett innan utviklingspsykologien i Vesten har isolert sinnet frå kroppen, naturen og den andre sitt sinn. I arbeid med oppmerksamt nærvær er både det kroppslege aspektet og relasjonsforståing vesentleg. Oppdagingar er subjektive, men dei skjer i relasjon.

2.1.1 Vegleiingsfagleg forankring

Å plassere seg sjølv innan vegleiingsfeltet opplever eg som utfordrande, då det truleg finst like mange definisjonar på vegleiing som det finst metodar, slik me kjenner det frå sektorar som utdanning, skule og helse. Fagfelte representerer ulike tradisjonar og retningar og ser vegleiing i ulike kontekstar. Det skil og på kva ein definerer som vegleiing. Eksempelvis nyttar Bjerkholt (2017) vegleiingsomgrepet som ei overordna nemning på fleire former for tilnærmingar, medan Kari Killén (2012) har ein meir streng definisjon av kva ho legg i omgrepet. Felles for dei fleste er likevel at dei ser vegleiing som arena for utvikling og læring (Bjerkholt, 2017).

Min faglege ståstad gjer det nærliggjande å stø meg på Sidsel Tveiten sin definisjon av vegleiiing: «...en formell, relasjonell og pedagogisk istandsettingsprosess som har til den hensikt at fokuspersonens mestringskompetanse styrkes gjennom en dialog basert på kunnskap og humanistiske verdier» (Tveiten, 2013, s. 21). Som tidlegare nemnt vektlegg ho heilskap i synet på mennesket og læring, forstått ved at tankar, fornuft, kjensler, kropp og handlingar heng saman og påverkar kvarandre (2013, s. 151).

Eit viktig moment i vegleiiing, er tanken om at vegleiar ikkje sit på løysinga, men at veksøkjjar sjølv finn fram til denne. Det inneber at vegleiar primært ikkje gjev svar, men hjelper veksøkjjar til sjølv å oppdage. (Alterhaug, 2013; de Vibe, 2013; Tveiten, 2013).

Vegleiiing er eit praktisk handverk som uavhengig av modell eller metode krev kunnskap, refleksjon (Bjerkholt, 2017; Skagen, 2013), og trening.

2.1.2 Vegleiiing som relasjonell ferdighet

«Uavhengig av metode vil kvaliteten på veiledningen være helt avhengig av kvaliteten på møtet og relasjonene som skapes, mellom den som gir og den som mottar veiledning» (de Vibe, 2013, s. 41). Korleis ein forstår og jobbar i relasjon påverkar arbeidet i vegleiiing, og eg har i denne studien valt å nytte meg av Schibbye (2017) sin relasjonsteori. Trass i hennar forankring innan terapifeltet, er ho tydeleg på at relasjonsforståinga hennar gjeld relasjonar generelt (2017, s. 16). Ho representerer ei dialektisk relasjonsforståing, der eksistensialismen står sentralt. Eksistensialismen sitt fokus er at me som individ fyrst og fremst *er* i verda. Kven me *blir*, kjem med det etterpå. Kven me blir viser til korleis me fyller dei ulike rollene me til ei kvar tid har, i ulike kontekstar. Med utgangspunktet i vår verden har me fridom til å velje kven me ynskjer å bli utan å automatisk la oss styre av andre sine definisjonar av oss. For eksempel gjev det meg moglegheita til å kjenne etter om ein kollega sin definisjon av meg som sterk, snill eller streng stemmer.

Sentralt i Schibbye (2017) sin dialektiske relasjonsmodell er sjølvrefleksjon, sjølvavgrensing og intersubjektivitet. Sjølvrefleksjon, eller sjølvinnsikt er evna vår til å både erfare det som skjer inni oss samt reflektere rundt det. «Jeg er et opplevende

subjekt, som samtidig kan se meg selv som objekt» (Schibbye & Løvlie, 2017, s. 33). Eit eksempel kan vere at ungene mine opplever meg som streng. Eg kan kjenne at eg eigentleg er bekymra, og samstundes forstå at måten eg uttrykkjer meg på for dei kan opplevast som strengt. Sjølvavgrensing heng tett saman med sjølvrefleksjon og handlar om å differensiere frå den andre, evna til å skilje ut kva som er mitt og kva som er den andre sitt. Motsatsen er å smelte saman til eit «vi». Eg har alltid vore ein frysepinne og kler godt på meg når det er kaldt. Dotter mi på si side hadde eit anna indre termometer som born. Ein gong eg kledde godt på henne, eigentleg av di eg fraus, svara ho: «men mor, jeg er ikke deg.» Dette er eit eksempel på sjølvavgrensing frå den vesle 4-åringen, ho greidde å skilje seg sjølv frå meg. Det seiste fenomenet, intersubjektivitet handlar om at me i fellesskap kan dele same kjensle, samtidig som me har kvar vår oppleving av den. Ei veninne fortel om sorga over si døde bestemor. Eg kjenner ikkje bestemora, men veit korleis sorg kjennes ut og kan på det vise dele kjensla med henne.

I følgje Schibbye (2017, s. 33) representerer både eksistensialistar og dialektikarar eit subjekt– subjekt syn på relasjonar. Det betyr ikkje at ein aldri ser individet som objekt, men har medvit rundt når ein har kva for «briller» på. Ved å sjå både individ i ein relasjon som subjekt, står *oppleving* sentralt, i motsetnad til eit større fokus på problemet i ein subjekt-objekt relasjon. Dette har overføringsverdi til vegleiingssamtaler. Den seiste varianten kan føre til at vegleiingssamtalene blir mekaniske og funksjonalistiske, i form av ei forventning om at vegleiar skal identifisere og tolke veksøkjars si oppleving av ein objektiv røyndom. Slike samtaler ber preg av å vere prosedyrar ved at dei blir tekniske og gjerne har fokus på gode råd og løysingar. I denne studien er det fleire eksempel på at dette skjer i vegleiingssamtalene. Med eit subjekt-subjekt syn vil både vegleiar og veksøkjars sine indre opplevingar av tankar og kjensler, samt syn på saka, ha ein naturleg plass i vegleiingssamtala. Det krev at vegleiar er både nær seg sjølv, og nær veksøkjars i det Schibbye kallar eit intersubjektivt fellesskap (2017). Dette meiner eg har slektskap til oppmerksamt nærvær. Eg kjem attende til intersubjektivitet i kap.2.2. då det og er sentralt i Stern (2007) sin teori.

Når Søndena (2009) argumenterer for å vere *someone* og ikkje *something* i vegleiingssamtaler forstå eg det på same vis som Schibbye si skildring av subjekt-

subjekt relasjonar framfor subjekt-objekt relasjonar. Søndena understrekar at vegleiingsværen handlar om nokon som erfarer noko, og at vegleiing og er kroppslege erfaringar.

I den dialektiske relasjonsforståinga ser ein individet som del av ein samanheng og i relasjonar til andre. Vegleiar og veksøkjjar bidreg til kvarandre sine opplevingar. Vidare peikar dialektikken til korleis ein ser relasjonar både som subjekt-subjekt og som subjekt-objekt i ein gjensidig prosess. «Individet er et opplevende subjekt, men kan se seg som objekt og kan også se den andre som subjekt og objekt» (Schibbye, 2017, s. 39). Partane i vegleiingssamtala skaper føresetnadene til kvarandre. I tillegg er det naudsynt at vegleiar har ei observerande rolle for å reflektere rundt det som skjer i samtala, og samstundes vere oppmerksom på det som skjer i seg sjølv. Schibbye (2017) hevdar at haldninga der ein anerkjenner den andre sin eksistensielle ståstad i eit fellesskap gjer det mogleg å vere empatisk.

Som vist i kap.1.3 understrekar Reichelt og Rønnestad (2011, s. 163-184) kvalitetar som empati, forståing, respekt og autensitet som viktige hjå vegleiar, då desse viser ei vidareformidling av same kvalitetar hjå veksøkjjar (2011). Til skilnad frå sympati, der me flyt saman med den andre sine kjensler, forstå eg empati som å kunne sympatisere i kraft av å setje seg inn i den andre sine kjensler og samstundes evne å differensiere. Det handlar med andre ord om dialektikken mellom sjølvavgrensing og sjølvrefleksjon.

2.1.3 Vegleiing som etisk forpliktande

Vegleiing er ei etisk handling då det alltid involverer andre menneske (Tveiten, 2013, s. 47). Det krev at vegleiar er seg dette ansvaret medviten, mellom anna av di verdier og menneskesyn er med på å prege vegleiingspraksisen. Eg ser anerkjenning som det etiske ansvaret i vegleiing, då det er førande for korleis vegleiar handterer relasjonen mellom seg sjølv og veksøkjjar. Eg finn støtte for dette hjå Bjerkholt (2017, s. 167-173, 184-190, 216-224) som mellom anna hevdar at anerkjenning av veksøkjjar sitt initiativ i større grad fører til kritisk tenking i vegleiingssamtaler (2017, s. 186). Ho argumenterer for kritisk tenking som vesentleg i profesjonsvegleriing (2017, s. 184).

Lettast tilgjengeleg for oss er å praktisere anerkjenning som anerkjenning av den andre, i denne samanheng veksøkjjar, då det er slik me er vand å tenkje rundt omgrepet i dagleg tale. Det handlar i hovudsak om å støtte, forsterke eller rose den andre, gjerne knytt til prestasjon. Eg vil vise til eksempel frå datamaterialet i kap.4. der eg tenkjer dette skjer. Med utgangspunkt i den nemnde forståinga av omgrepet peikar Schibbye (2017) på utfordringa med å nytte anerkjenning i profesjonell samanheng. I den dialektiske relasjonsforståinga er anerkjenning eit viktig element. Sentralt står Buber (Buber (1923/1992) i Schibbye, 2017, s. 243-244) sine to måtar å sjå relasjonar på, anten ein eg-du relasjon eller ein eg-det relasjon, eller slik eg tidlegare har presentert, ein subjekt-subjekt relasjon eller ein subjekt-objekt relasjon.

Schibbye (2017, s. 256) byggjer hovudsakleg si forståing på Hegel sitt filosofiske omgrep der anerkjenning mellom anna tyder å sjå noko om att (re-cognize). Hegel opererer med omgrepa trelsk anerkjenning og innbyrdes anerkjenning. Schibbye (2017, s. 44-54) viser til korleis Hegel nyttar relasjonen herre-trell for å skildre trelsk anerkjenning, ein relasjon prega av dominans og underkasting. Dei to partane er ikkje likeverdige og ser ikkje kvarandre som subjekt. Anerkjenninga blir trelsk ved at partane held kvarandre i det fastlåste gjennom stagnasjon og gjentakning. Det motsette er innbyrdes anerkjenning der både ser kvarandre som subjekt, med eigen verdi. Med utgangspunkt i Hegel nyttar Schibbye (2017, s. 243-280) omgrepa ytre og indre anerkjenning. Ytre anerkjenning er knytt til eksistensialismens essens (kven me blir), medan indre anerkjenning er knytt til eksistens (kven me er). Anerkjenning, i Schibbye si forståing handlar om at den andre si indre opplevingsverd blir fokusert og verdsett (2017, s. 258). Ein subjekt-subjekt haldning er naudsynt, der ein har tilgang til eigen subjektivitet for å forstå den andre sin indre subjektivitet (2017, s. 259). Sjølvavgrensing og sjølvrefleksjon er med det viktig. Schibbye (2017, s. 258) peikar på at ytre anerkjenning kan vere til det gode i situasjonar der anerkjenninga gjev ei kjensle av verdi som fører til at vedkommande sjølv kan utvikle seg vidare, utan ytre påverknad. I denne studien vel eg å nytte meg av Schibbye sin teori om anerkjenning.

Ingrediensane i anerkjenning er lytting, forståing, aksept, toleranse og stadfesting, som står i eit dialektisk forhold til kvarandre (Schibbye, 2017, s. 266-280). Lytting i denne

samanhengen handlar om å høyre meir enn den verbale budskapet, om å lytte bak orda med eit ope sinn. Forståing handlar om at vegleiar kan kople seg på same oppleving som veksøklar skildrar, ved å vere sjølvavgrensa. Aksept og toleranse viser til at vegleiar ikkje vurderer veksøklar sine opplevingar, men både aksepterer og tolerer desse utan å måtte vere samd. Stadfesting er nært knytt til dei føreståande omgrepa, ved at vegleiar stadfestar veksøklar gjennom lytting og forståing, men utan å forsterke.

Anerkjenning er omtala i eit eige underkapittel under funn, der eg viser korleis både ytre og indre anerkjenning skjer i vegleiingssamtalene som er filma.

2.2 Oppmerksamt nærvær

Eg vil i dette kapitlet gå nærare inn på fenomenet oppmerksamt nærvær.

2.2.1 Awareness

Awareness er sentralt innan gestaltterapi, og er knytt til oppleving (Yontef, 1993). Gjennom awareness, knytt til tankar, kjensler, kropp og sansingar aukar medvitet om kven eg er og korleis eg gjer det i relasjonar. For eksempel blir eg i dette augeblikk oppmerksam på fingrane mine i kontakt med tastaturet og eg ser orda eg skriv på skjermen. Tankane mine er retta mot eit ynskje om å skildre awareness på ein måte som er lett å forstå for deg som lesar, og ikkje minst at vegleiarane mine skal «godkjenne» det. Eg blir oppmerksam på at den indre kritikaren min kviskrar meg i øyre: «Er dette bra nok, har eg kunnskap nok til å forklare dette?» Eg kjenner meg usikker og har lyst til å gje meg. I ei vegleiingssamtale kunne eg saman med vegleiar utforska desse opplevingane. Då ville eg kanskje oppdage at denne type opplevingar har eg kjent på før i samband med skulerelatert skrivearbeid. Og, at min eigen kritikar sine påstandar ikkje alltid er sanne, samstundes som dei hjelper meg til å bli meir skjerpa. Etter å ha skrive den seiste setninga blir eg oppmerksam på at eg kjenner meg rolegare i kroppen. Eg har erkjent det som lever i meg, utan å skuve det vekk ved å døme det som noko eg ikkje orkar å halde meg til.

Awareness er relasjonelt, då me alltid er i relasjon til noko eller nokon (Skottun & Krüger, 2017; Yontef, 1993). Trass i at eg sit og skriv heilt aleine, blir eg oppmerksam på relasjonen min til tastaturet og fingrane, til deg som lesar og til vegleiarane mine. Det påverkar meg her og no.

Det har ikkje eksistert noko norsk omsetjing av ordet, før Gro Skottun og Åshild Krüger (Skottun & Krüger, 2017) introduserte *varhet*, med følgjande definisjon: « [d]en sanselige fornemmelse i nåsituasjonen – før det som fornemmes og anes, enda ikke er blitt til reflektert tanke» (2017, s. 117) Dei skildrar tre prosessar knytt til omgrepet; 1) å vere var/ha varhet for noko, 2) gryande medvit og 3) erkjenning. Eg kan for eksempel kjenne ei aning i kroppen som eg ikkje greier å definere. Ved å halde meg i kontakt med meg sjølv vil eg kjenne at det er ei uro som eg vidare kan definere som sinne. Ved å bli oppmerksam på dette kan eg i større grad velje kva eg vil gjere med det, noko som er ein sentral tanke knytt til awareness eller varhet som fenomen i gestaltterapi (Skottun & Krüger, 2017). Det same meiner eg gjeld i vegleiing. Ved å utforske ei kjensle som frustrasjon kan veksøkjjar i større grad bli klar over kva frustrasjonen handlar om, og på det viset få eit større handlingsrom.

I denne studien vel eg å sjå awareness og oppmerksamt nærvær som likestilte fenomen. Mi tilnærming stammar altså frå terapifeltet, men i denne studien er eg oppteken av å vise kva tyding eg meiner oppmerksamt nærvær har i vegleiingssamtaler. I boka «The Inner Game of Music» presenterer Barry Green og Timothy W. Gallwey awareness knytt til utøving av musikk (2015/1986). *The Inner Game* representerer dei mentale prosessane som førekjem parallelt med at me utøver ein aktivitet. Utøvinga av aktiviteten kallar dei *The Outer Game*, i deira tilfelle utøving av musikk. Dei hevdar det er umogleg å vie seg til nokon form for menneskeleg aktivitet utan å spele båe spela (2015/1986, s. 22). På dette viset er teoriane deira relevante for denne studien. Det indre spelet føregjeng heile tida, men utfordringa er at me ikkje alltid er oss medvitne dette. Ein viktig reiskap for å få tak på det indre spelet er å ha eit godt grep om awareness, eller oppmerksamt nærvær (2015/1986, s. 41). Forfattarane skildrar fire ulike fokus for å trene awareness; fokus på det du ser, på det du høyrer, på kjensler og

på det du veit (2015/1986, s. 52-56). I vegleiingssamanheng vil det seiste handle om å kunnskapen eg som vegleiar har om vegleiing.

Green og Gallwey (2015/1986, s. 51) har fokus på at det viktig å akseptere både utvendig og innvendig støy. «Awareness allows us to accept 'what is' without fighting it or trying to change it. We can see, hear, feel and know what works and what doesn't" (2015/1986, s. 57). Intuitivt vil me ofte prøve å kjempe mot tankar eller kjensler me ikkje ynskjer å ha, gjerne med det resultat at det berre blir meir av det. Dersom eg som vegleiar blir oppmerksam på at eg blir veldig sjølvkritisk (indre støy) vil dette ofte ta så stor plass at eg ikkje evnar å vere her og no saman med veksøkjjar. Om eg i motsett fall aksepterer desse kritiske tankane, vil det vere lettare å endre fokuset mot det som skjer i vegleiingsrelasjonen.

I sin artikkel viser Aubert (Schure et al., 2008 i Aubert, 2013, s. 148) til amerikansk forskning som viser at systematisk kroppspraksis bidreg til auka oppmerksamd og nærvær i vegleiing. Ho argumenterer for at kroppen er ei kjelde til å betre forstå både seg sjølv, andre og konteksten me er i. Kontakt med eigen kropp er med det viktig for utvikling av oppmerksamt nærvær.

2.2.2 Oppmerksamt nærvær i vegleiingssamtaler

de Vibe (2013) rettar fokuset mot oppmerksamt nærvær i vegleiingssamtaler i artikkelen *Tilstedeværelse i veiledning*. De Vibe er ein av dei som har introdusert mindfulness til Noreg, men uttrykkjer i intervju med Erik Tresse (2013) at han føretrekk oppmerksamt nærvær framfor omgrepet mindfulness. de Vibe hevdar oppmerksamt nærvær er relasjonelt då det famnar om både *indre og ytre oppmerksamd*. Eg forstår dette som ein anna måte å uttrykkje Schibbye sitt utsegn om å både vere nær seg sjølv og nær den andre. Å ha kontakt med eigne kjensler, kropp og sinn er avgjerande for å være nær den andre. Ved å vere i posisjon av å ikkje vite fungerer det som ein døroppnar til å lytte innover i seg sjølv som vegleiar. de Vibe relaterer seg til John Kabat Zinn (Kabat Zinn, 1990 i de Vibe, 2013) då han skildrar oppmerksamt nærvær som fyrst ei oppleving og tilstand av veran utan ord, for så å kunne observere, skildre og handle ut frå denne veran. Dette er ikkje ulikt Skottun og Krüger sine tre prosessar for varhet.

Oppmerksomt nærvær krev trening, der ei aksepterende og ikkje-dømande haldning til alt som dukkar opp i og utanfor oss er vesentleg. Vidare er evna til å reagere *ikkje-reaktivt* (ikkje reagere på autopilot ut frå innlærde mønster) fremjande for utvikling av oppmerksomt nærvær (de Vibe, 2013). Når vegleiar evnar å vere oppmerksomt nærverande i vegleiingssamtalene blir samtala i større grad til levande dialogar med rom for utforsking, utfordring og læring. de Vibe presenterer Ruth Baer sitt Five Facet Mindfulness Scale, som måler fem ulike aspekt ved det å vere til stade (Baer, 2006 i de Vibe, 2013, s. 45). Eg tenkjer dei er duglege til å sjå på informantane si utvikling av oppmerksomt nærvær i denne studien. Dei fem aspekta er:

- Observere det som skjer i ein sjølv og omverda
- Skildre det som skjer (sansefornehmningar, tankar, kjensler osv.)
- Handle ut frå dette
- Møte det som dukkar opp, med ei haldning av ikkje-dømming
- Møte det som dukkar opp, med ei haldning av ikkje-reaktivitet

Som ein del av studien har eg nytta øving i oppmerksomt nærvær som ein av fleire intervensjonar (B). Dette blir skildra under kap.3.6. Eg vil sidan presentere kva effekt informantane opplever dette har hatt inn mot vegleiingssamtalene.

Alterhaug (2013) viser til korleis improvisasjon innan jazzmusikken har overføringsverdi til vegleiing. Han tek utgangspunkt i jazzimprovisasjon som «en prosessuell aktivitet tuftet på internalisert kunnskap, ferdigheter og relasjonar mellom de samhandlende». Improvisasjon krev mot, vilje og ansvar då ein ikkje veit resultatet før handlinga er over, det handlar med andre ord om å vere i ein situasjon av å ikkje vite, på same vis som ved oppmerksomt nærvær. Musikarane er avhengige av oppmerksomt nærvær for å få det til å «swinge» gjennom sensitivitet og lytting til den/dei andre, utan å miste seg sjølv (Alterhaug, 2013). Når Oterholt (2013) argumenterer for mot i vegleiingssamtaler handlar det og om å vere i posisjon av å ikkje vite, med tyngdepunkt i oss sjølv. Det har med det relevans til oppmerksomt nærvær. Bjørndal (2009, s. 189-190) argumenterer for tolmod og empatisk lyttaråtferd som ein del av den sjuande tilrådinga si *Stille seg meir open for veksøkjjar si forteljing*. På det viset stiller ein seg i posisjon av å ikkje vite

ved å leggje eigne tolkingar til side og utøve indre anerkjenning. Improvisasjon er noko som skjer her og no, ei evne som er vesentleg i trening av oppmerksamt nærvær.

2.2.3 Her og no

Daniel Stern (2007), som var æresprofessor i psykologi ved Universitetet i Genève og professor II i psykiatri ved Cornell Medical School i New York har fordjupa seg i no-augneblikket. I følgje han blir sinnet vårt utvikla i fellesskap med kvarandre. Evna til empati og intersubjektiv kontakt er eit resultat av korleis speilnevronar automatisk aktiverast i samspel med andre. Me leitar etter noko me kan kjenne oss att i, slik vegleiar intuitivt vil prøve å forstå intensjonane til vegsøkkjar. For å ikkje «smelte» saman med den andre, er sjølvavgrensing viktig slik at eg veit kva som er mitt og kva som er den andre sitt av tankar, kjensler og kroppslege fenomen. Øving på oppmerksamt nærvær slik eg har praktisert med informantane, er eksempel på korleis ein kan trene seg i dette.

Sentralt hjå Stern (2007, s. 21) er at endring byggjer på faktiske opplevingar. Verbal forståing, forklaringar eller fortellingar er med det ikkje nok. No-augneblikket er den einaste tida der me opplever rå subjektiv røyndom. Eit slikt augneblikk er den følte opplevinga av det som skjer i eit kortvarig medvitsforløp på 3 – 10 sekundar. Desse opplevingane er ordause, og blir anten konstruerte eller rekonstruerte gjennom det verbale. No-augneblikka har både ei fortid og ei framtid og står med det ikkje isolert, nett som ei musikalsk frase i eit musikkstykke. Stern (2007, s. 156-157) deler no-augneblikka i tre ulike grupper; alminnelege no-augneblikk, kritiske no-augneblikk og *møteaugneblikk*. Det seiste er mest interessant i denne samanheng, så eg går difor ikkje nærare inn på dei to andre. Møteaugneblikka er no-augneblikk der to partar oppnår eit intersubjektive møte ved at dei blir oppmerksame på kvarandre si oppleving. Møteaugneblikka kjem gjerne som ei naturleg følgje av dei kritiske no-augneblikka, tungtlada augneblikk med behov for handling. Eg forstår møteaugneblikka som ein del av oppmerksamt nærvær. Som de Vibe (2013, s. 48) uttrykkjer det:

Når vi er til stede i disse øyeblikkene og deler dem med hverandre, gir det oss nøkkelen til et felles nærvær som kan åpne for forandring og vekst. Det blir derfor sentralt i veiledningen å skape et felles nærvær mellom den som veileder og den som mottar veiledning.

2.2.4 60-40-regelen

Eg skriv denne masteroppgåva som ein del av USN sitt forskingsprosjektet Lærerenes muntlige profesjonsuttrykk (PO, vedlegg 4). Det førde til at eg fekk bli med på ein studietur til Århus, og prosjektet Relasjonskompetanse i utdanning ved VIA University College (E. Jensen, Skibsted & Christensen, 2015). Her vart eg presentert for 60/40, ein tommelfingerregel som skildrar den prosentvise balansen mellom ytre og indre oppmerksomhet (H. Jensen, 2018, desember; Sælebakke, 2018, s. 166). 60/40 blir nytta i trening av relasjonskompetanse, men eg meiner det og har relevans i vegleiing. I vegleiingssamtaler er lett for vegleiar å ta på seg problemløysar- eller hjelparhatten der hovudfokuset blir retta mot veksøkjjar, gjennom ei ytre oppmerksomhet. 60/40-regelen handlar om å søkje størst merksemd i seg sjølv, uavhengig om ein er vegleiar eller veksøkjjar (Sælebakke, 2018, s. 167). Eg tenkjer dette som eit ideal ein kan nytte i trening av oppmerksomt nærvær, sjølvrefleksjon og sjølvavgrensing. Ved å nytte seg av 60/40 vil vegleiar (og veksøkjjar) i større grad kunne differensiere mellom seg sjølv og den andre.

Dette fokuset er ein av fleire intervensjonar (C) informantane mine blei presentert for, og eg vil i kap.4 presentere kva for erfaring dei har hatt med dette.

3 Forskingsdesign og metode

For å gjere studien transparent vil eg skildre kva for forskingsdesign eg har nytta, samt gjere greie for val av metode (Creswell, 2013). Metoden er utvikla i samarbeid med mine vegleiarar. Denne prosessen samt det endelege valet vil difor få ei utfyllande skildring.

3.1 Forskingsdesign

Dette er ein kvalitativ studie med ei fenomenologisk tilnærming. Creswell definerer fenomenologi på dette viset: «a phenomenological study describes the common meaning for several individuals of their lived experiences of a concept or a phenomenon» (2013, s. 76). Målet med denne studien er å forstå korleis informantane utviklar fenomenet oppmerksamt nærvær. I tillegg vil eg sjå korleis dette eventuelt kan vere med på å utvikle praksis for vegleiing.

I tråd med fenomenologisk forskning vil eg både sjå på *kva* informantane erfarer knytt til fenomenet oppmerksamt nærvær i vegleiingssamtaler og *korleis* dei erfarer dette. Creswell viser til at ein gjerne bør ha 5 til 25 informantar. Mitt studie har tre vegleiarar, tre vepsøkjjarar og tre observatørar, representert ved 3 informantar. Dei er alle studentar ved ei vegleiingsutdanning og fyller med det kravet om å ha erfaring med fenomenet det blir forska på (Creswell, 2013). I tre ulike posisjonar vil dei ha kvar si subjektive erfaring. Gjennom desse vil eg sjå på kva som eventuelt er ei felles erfaring (Creswell, 2013).

Ulike metodar kan nyttast for å innhente datamateriale (Creswell, 2013). I denne studien har eg nytta video, analysemateriale frå informantane og meg sjølv og fokusgruppeintervju. Eg valde å avslutta med eit fokusgruppeintervju for å kvalitetssikre den tidlegare prosessen, og for å enda betre forstå fenomenet oppmerksamt nærvær ut frå informantane sine eigne perspektiv. I tråd med Kvale og Brinkmann (2015) sine skildringar av denne type intervju var det viktig å jobbe for ein ikkje-styrande intervjustil med mål om eit gruppeklime der det var rom for ulike synspunkt knytt til tema.

For å følgje prinsippa for fenomenologisk tilnærming har eg skildra kva for erfaringar eg har med fenomenet oppmerksamt nærvær, for å kunne leggje dette til side og ikkje la det påverke prosessen på ein utenleg måte, samt gjere det lettare for lesarane å skilje mellom kva som er mitt og kva som er informantane sitt (Creswell, 2013). Dette er å finne i teorikapittelet 2.2.1 awareness.

3.2 Video som del av forskingsmetoden

For å kunne forske på fenomenet oppmerksamt nærvær slik det kjem til syne i vegleiingssamtalene var det vesentleg å få tak i det mellommenneskelege samspelet mellom vegleiar og veksøklar slik det kjem til uttrykk med og utan ord. Bruk av video vart difor eit val (Kvale & Brinkmann, 2015).

Bruken av video førde til at informantane sat med same tilgang til dei 20 minuttane analysemateriale etter kvar vegleiingssamtale. I tillegg fungerte videofilmene som ei vegleiing på eiga vegleiing (Tveiten, 2013, s. 257). Ved å sjå vegleiingssamtalene om att så mange gonger ein ynskja, fekk informantane høve til å observere seg sjølv i posisjonane som både vegleiar og veksøklar og fekk med det enda betre tilgang til å analysere fenomenet oppmerksamt nærvær i etterkant.

Filming fører med seg nokre utfordringar. Fyrst og fremst kan kamera opplevast som eit framand element inn i sjølve vegleiingssamtale, og på det viset påverke samtala. Det å sjå seg sjølv på film kan opplevast vanskeleg, i sær om ein ikkje er vand med det. For eksempel kan fokus på seg sjølv, gjerne med eit kritisk blikk, ta så stor plass at ein ikkje evnar å leggje det til side til fordel for anna fokus. I kap.4, vil eg vise korleis informantane erfarte dette. Vidare krev det teknisk kunnskap, både med tanke på bruk der og då og ikkje minst i arbeid med materialet etterpå. Filming krev godkjenning av NSD (Norsk senter for forskingsdata) for både handtering og oppbevaring av materialet. Eg har nytta programvarene Media Player til redigeringsarbeidet. I utgangspunktet hadde eg tenkt å nytte NVivo12 til analysearbeidet, men erfarte undervegs at eg trong eit nærleik til materialet som dataprogrammet ikkje fullt ut ga meg. Eg har difor nytta ein kombinasjon av NVivo12 og penn og papir til dette arbeidet.

3.3 Informantar og medforskarar

Informantane i dette arbeidet er tre vaksne damer i 40-åra, som eg har valt å gje dei fiktive namna Frida, Lone og Björk. Dei tre utgjer ei vegleiingsgruppe frå ei påbyggingsklasse innan vidareutdanning i vegleiing, på 30 studiepoeng. Dei kjenner kvarandre gjennom studiet og valde sjølv å melde seg som informantar av eigen interesse for tematikken.

Frida, Lone og Björk har ulik fagbakgrunn og har følgjande jobbar ved sidan av studiet dei går på:

Frida	Fysioterapeut
Lone	Lærer ved yrkesfagleg utdanning, frisørlina
Björk	Barnehagelærer og relasjonspedagog

Frida, som fysioterapeut har erfaring med å jobbe med kropp. Ein av oppgåvene hennar på jobb er å veilede, utan at ho frå før, i følgje seg sjølv har nokon teoretisk tilnærming til feltet. I eigen forskarlogg har eg notert meg at Lone seier ho som frisør er vand med å tenkje service og at det er viktig å vere til stade for kunden. Ho meiner ho har med seg dette inn i posisjonen som vegleiar. Ho gjev uttrykk for å ha liten erfaring med vegleiing frå før til trass for sin bakgrunn som lærar i ei yrkesfagleg utdanning. Björk, som er barnehagelærer med vidareutdanning i relasjonsjobbing er den av dei tre som frå før hadde mest erfaring, både med vegleiing og å jobbe med oppmerksamt nærvær, med fokus på /nærvær/ i barnehagen ho jobbar.

I forkant av at desse tre blei med på denne studien har dei gjennom forelesingar i vegleiingsstudie blitt introdusert for fenomenet oppmerksamt nærvær gjennom presentasjon av boka «Fenomenar i faglig vegleiing» (Karlsson & Oterholt, 2013), og mot som fenomen i vegleiing. Informantane har og fungert som medforskarar i denne studien, ved at dei har analysert delar av vegleiingssamtalene dei har gjennomført, i etterkant.

3.4 Utprøving av metode gjennom pilotstudie

Før eg starta opp med hovudstudien gjennomførde eg ein pilotstudie. Problemstillinga og forskarspørsmåla var på dette tidspunktet formulert som følgjer:

Korleis kjem /nærvær/ til uttrykk i vegleiingssamtaler?

- Korleis skildrar informantane oppleving av /nærvær/?
- Kva for synlege uttrykk for /nærvær/ skildrar informantane?

I pilotstudien var eg og mine to vegleiarar informantar. Dette valde eg av to årsaker. Fyrst, ynskje om å nytte videofilming som metode, og at det i samband med dette ikkje var tid til å søkje og få godkjenning av NSD i forkant av utprøvinga. Den andre årsaka handla om korleis eg ville involvere informantane. Eg ville ikkje berre ha dei med som informantar, men og som medforskarar. Eg hadde ein tanke om at eg på dette viset kunne få enda betre tak i deira tankar, erfaringar og refleksjonar rundt fenomenet oppmerksamt nærvær. Dette kravde utarbeiding av ein ny metode, saman med mine vegleiarar. Det vart difor viktig at eg sjølv hadde testa ut, og drøfta metoden i forkant.

Ei vegleiingssamtale på 27 min vart filma med vegleiar, veksøkjjar og observatør til stade, der eg hadde posisjonen som veksøkjjar. Eg valde denne posisjonen, for å betre kunne setje meg inn i korleis informantane ville oppleve det å jobbe etter denne metoden. Etter vegleiingssamtala vart ein sekvens på ca.16 min, mot slutten av samtala, vald ut som fokus for forskarspørsmåla. Dette av di ein slik sekvens ville gje meg nok materiale til å jobbe vidare med. Analysedelen vart gjennomført ved at me alle tre saman såg sekvensen på 16 min, og noterte kvar for oss observasjonar ut frå spørsmålet:

Når *kjenner* du på /nærvær/ og kva blir du merksam på?

Me avslutta med ein felles refleksjon, der me utveksla og drøfta erfaringane me hadde gjort oss, og korleis best mogleg formulere spørsmål knytt til å *sjå* /nærvær/. Forskaren såg sekvensen ein gong til, og analyserte korleis *sjå* /nærvær/ ut frå drøftingane med vegleiarane.

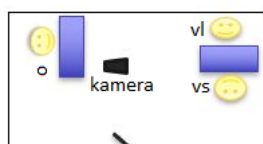
Den fyrste erfaringa eg gjorde handla om plassering av kamera og dei ulike deltakarane. Då informantane skulle sjå sekvensen frå vegleiingssamtala, blei vegleiar oppmerksom på at ho ikkje såg sitt eige andlet. I tillegg til at ho mista viktig informasjon, tok dette mykje fokus i gjennomgangen av filmen for hennar del. Observatøren sat slik at ho såg vegleiararen sitt andlet best, og ikkje like godt såg veksøkjjar. Plasseringar i rommet under hovudstudien blei med det viktig.

/Nærvær/ kan definerast på ulikt vis. Dette vart problematisert gjennom notata til observatøren, der ho hadde stilt seg følgjande spørsmål: «Og hva er det snakk om nærvær til? Opplevelse av nærvær til den andre i samtalen? Nærvær til egne følelser, tanker, prosesser?» Denne tilbakemeldinga gjorde meg oppmerksom på at det opphavlege spørsmålet trong ei nærare presisering, med mindre rom for tolking. Med tanke på at informantane skulle jobbe med analysen på eiga hand, var dette spesielt viktig, slik at dei kunne svare utan å lage sine egne definisjonar av /nærvær/, som kanskje i tillegg ville sprike i tre ulike retningar.

Årsaka til å velje ut ein sekvens av vegleiingssamtala handlar om å gjere analysearbeidet innanfor ei realistisk ramme, både når det kom til tidsbruk, samt mengde datamateriale eg ville ende opp med. Vegleiarane mine og eg vart difor samde om at ein sekvens på max 20 min. frå ei vegleiingssamtale på 1 time ville gje meg nok empiri til å jobbe vidare med.

3.4.1 Oppsetta av kamera

Etter erfaringane i pilotstudiet vart rommet rigga på dette viset:



Figur 1 Kameraoppsett. O=observatør, vl = vegleiar, vs = veksøkjjar

Filminga gjekk føre seg på to ulike grupperom i eit offentleg bygg. Det blei fyrst filma 3 vegleiingssamtaler med desse rammene. Då det viste seg at kamera berre hadde greidd

å fange 9 min av den tredje samtala, vart me samde om å gjennomføre ei samtale til. Av praktiske årsaker vart denne gjennomført heime hjå ein av informantane, med same kameraoppstilling.

3.5 Etikk og validitet

Utfordringa med forskning på vegleiingssamtaler, kan som nemnt i kap.1.2 handle om ei oppleving av denne type samtaler som private, med preg av personleg innhald av sensitiv karakter (Bjørndal, 2008). Dette har vore viktig å ta omsyn til. Før oppstart av studien sørga eg for, i tråd med retningsliner frå NSD, samtykke frå alle informantane samstundes som dei fekk kopi av prosjektskissa. Studien er elles meldt inn og godkjent av NSD³. Anonymisering av informantane har vore i fokus gjennom heile prosessen.

For å sikre personvernet til informantane best mogleg var det viktig å finne ein god måte å sikre overlevering av videosekvensen som skulle nyttast til den individuelle analysen. Løysinga på dette blei å sørge for personleg overlevering via kvar sin minnepenn, same dag som vegleiingssamtale var. Dette førde til at eg måtte sjå gjennom samtala, velje analysesekvens samt redigere denne og kopiere over på dei tre pennane rett etter filminga.

3.5.1 Forskaren si rolle i studien

Inn i denne studien har eg med meg mi forforståing i kraft av både yrkeserfaring og fagleg bakgrunn (Kvarv, 2014). Dette har sjølvstund vore med å påverke val av problemstilling, forskarspørsmål, intervensjonar og korleis eg har tolka datamaterialet. Informantane har 3 ulike fagbakgrunnar, som alle er annleis enn min, noko dei ber med seg inn i studien. Det har vore viktig å la deira subjektive opplevingar av fenomenet oppmerksomt nærvær komme til uttrykk, så presist som råd. Og utan at mi forforståing skulle vere førande (Kvale & Brinkmann, 2015).

Det menneskelege samspelet i forskarsituasjonane vil påverke resultatane (Kvale & Brinkmann, 2015). Som forskar har eg difor jobba for å skape gode relasjonar til

³ Godkjent januar 2019

informantane mine, samstundes som eg har vore medviten med tanke på å halde ei profesjonell distanse.

Under studien har eg hatt ulike roller. Mitt blikk på vegleiingssamtalene har vore gjennom filmene, då eg ikkje var til stade medan dei føregjekk. På det viset sørga eg for at eg, i kraft av mi rolle ikkje direkte påverka feltet dei tre var i under vegleiingssamtalene. Eg gjorde sidan det same analysearbeidet, etter same mal (vedlegg 1) som informantane vart sett til, der informantane og eg var medforskarar. Vidare har eg gjennomført øvingar i oppmerksamt nærvær (vedlegg 2) med informantane, for så å vere i forskarrolla i det generelle analysearbeidet og arbeidet med denne studien.

3.5.2 Validitet

I hovudsak har validitet av kvalitativ forskning å gjere med i kva grad ein metode undersøker det den er meint til å undersøkje (Kvale & Brinkmann, 2015). I denne studien handlar det om i kva grad vald metode undersøker korleis utvikle oppmerksamt nærvær i vegleiingssamtaler. Det meiner eg å kunne svare ja til. Samstundes er det viktig å påpeike at andre metodar eller innfallsvinklar kanskje kunne svart på problemstillinga på anna vis.

Eg har jobba for å halde validitetsaspektet høgt gjennom heile prosessen. Undervegs har eg fleire gonger stoppa opp og reflektert over val eg har gjort, og somme gonger har eg endra på bakgrunn av nye val. Vegleiarane mine har vore gode og naudsynthe sparringspartnerar. Det kjennes trygt ut at fleire har hatt eit blikk på arbeidet mitt, ikkje minst med tanke på validitet.

Det faktum at informantane og eg har hatt tilgang til og analysert det same materiale via filmene tenkjer eg er ei kvalitetssikring i seg sjølv. Det har vore mogleg å sjå filmene om att og om att så mange gonger me har hatt behov for. Fokusgruppeintervjuet har og fungert som ei kvalitetssikring, då me der kunne reflektere saman over det me hadde sett og høyrte. Her blei erfaringar frå heile prosessen delt. I dialog med informantane kunne eg sjekke ut saker eg var uviss på. Eit døme på dette er korleis dei har jobba med

å *kjenne* i analyseprosessen. Då eg las notata dei hadde gjort knytt til for eksempel å kjenne i eigen kropp var eg somme gonger usikker på om dei i staden hadde notert observasjonar av kva dei tenkte vegleiar og veksøklar kjende framfor å knytte det til seg sjølv.

Generelt tenkjer eg at eg står inne for ein validitet av denne studien, så er det opp til deg som lesar å vurdere om du er samd.

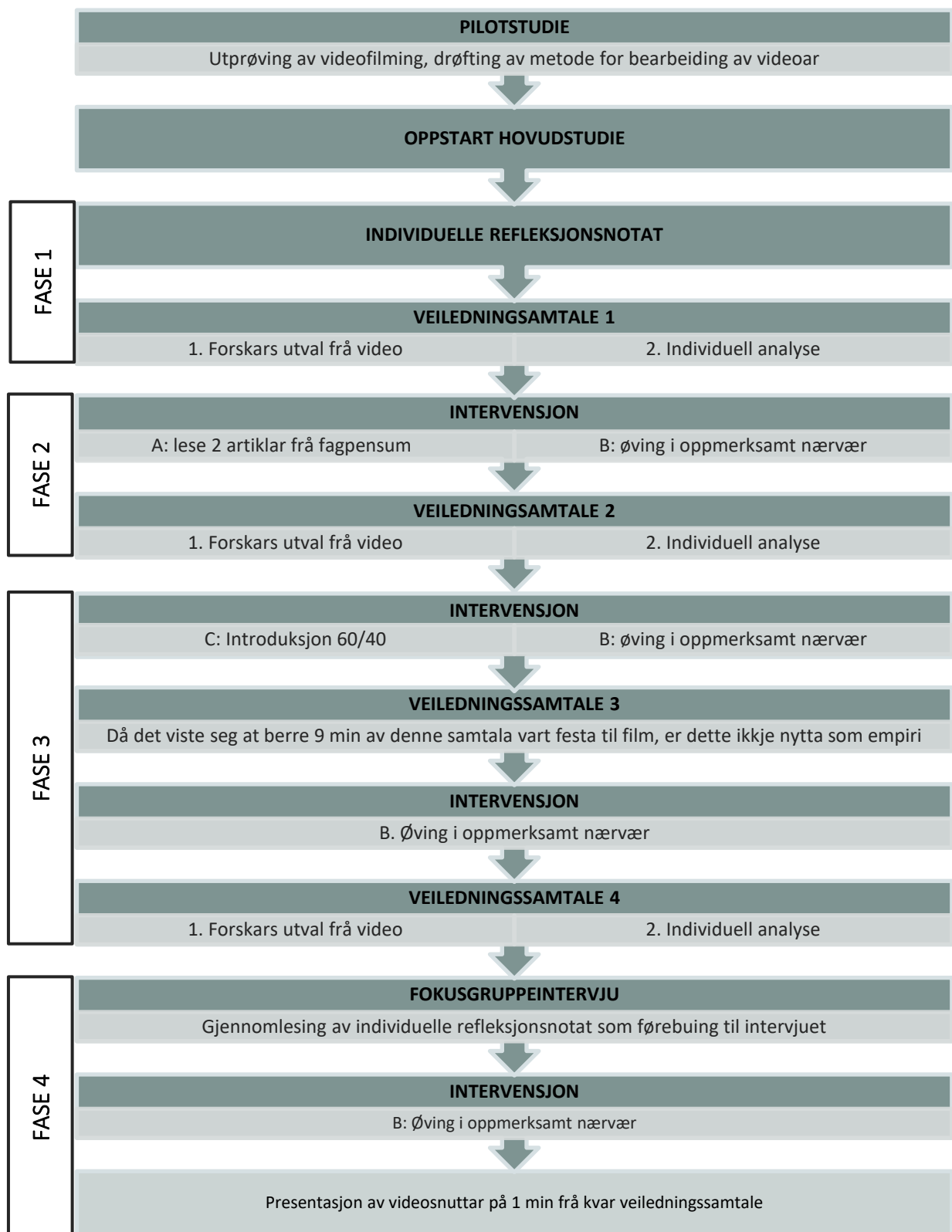
3.6 Metode for datagenerering

Årsaka for å utvikle metoden eg har nytta i denne studien var å få best mogleg tilgang til informantane sine eigne erfaringar med fenomenet oppmerksamt nærvær. Det var viktig at vegleiingssamtalene var autentiske, så under desse hadde informantane som oppgåve å gjere det dei normalt ville gjort i ei vegleiingssamtale. Ved å filme vegleiingssamtalene kunne dei i fred og ro gjere analysearbeidet i etterkant av samtala. Eg kjem attende til korleis analyseskjema vart utforma i kap.3.6.4. Analysearbeidet vart gjennomført individuelt, for å sikre at alle tre sine erfaringar blei med.

Fokusgruppeintervjuet hadde to funksjonar; fyrst som kvalitetssikring av analysearbeidet, med rom for å sjekke ut saker eg eventuelt var usikker på og ikkje minst som arena for deling av erfaringar. Til saman har dette generert store mengder datamateriale, og alt er ikkje nytta i analysen. Eg vil difor gjere greie for prosessen rundt datagenereringa, vise korleis eg har valt ut analysematerialet og til slutt skildre dette.

3.6.1 Oversikt over studien

Her følgjer ei visuell oversikt over heile studien, delt inn i dei ulike fasane. Dette for å lettare kunne vise til kvar i prosessen eg er når eg seinare skal presentere funn samt drøfte desse opp mot teori.



3.6.2 Datainnsamling

Intensjonen min var at informantane skulle få prøve seg i alle dei tre posisjonane vegleiar, veksøkjjar og observatør. Dette blei presentert ved oppstart, samstundes som dei sjølv fekk ta ansvar for denne rulleringa.

Dei ulike prosessane er delt inn i fasar i tråd med kap.3.6.1.

Fase 1

Som innleiing til hovudstudien vart informantane bedne om å levere eit refleksjonsnotat med individuelle tankar og erfaringar rundt fenomenet /nærvær/. Dette for å kartlegge kvar dei var på det tidspunktet og for å kunne sjå ei eventuell utvikling ved studien sin slutt.

Kvar vegleiingssamtale, på ein time kvar, vart filma. Eg såg gjennom heile samtala for å velje ut den aktuelle sekvensen på maks 20 min. Kvar for seg gjennomførde informantane og eg sjølv ei styrt analyse av dette materialet (vedlegg 1), i tråd med eigne skjema (kap.3.6.4). Målet var å få tak i informantane sine eigne erfaringar og opplevingar av oppmerksamt nærvær frå vegleiingssamtalene.

Fase 2

Som heimeoppgåve før neste vegleiingssamtale vart intervensjon A gjennomført: Informantane vart bedne om å lese artikkelen «Tilstedeværelse i veiledning» av Mikael de Vibe (2013) og tilrådd å lese kapittelet «Å skille mellom sansing, tolkning og reaksjoner» i boka «Veiledning mer enn ord» av Sidsel Tveiten (2013). Båe delar er henta frå informantane sin faglitteratur knytt til studiet deira. Før vegleiingssamtale to vart intervensjon B gjennomført: Ei øving i oppmerksamt nærvær (vedlegg 2), som eg leia dei gjennom. Prosedyra for vegleiingssamtala og den individuelle analysen vart gjennomførte som i fase 1.

Fase 3

Ved oppmøte vart intervensjon C gjennomført: Presentasjon av 60/40-fokuset (H. Jensen, 2018, desember; Sælebakke, 2018), der informantane fyrst blei bedne om å skrive ned på kvar sin lapp korleis dei tenkte ei prosentvis fokusfordeling i vegleiingssamtaler.

Deretter vart intervensjon B (øving) gjennomført. Då det ved vegleiingssamtala sin slutt viste seg at me berre hadde greidd å fange dei fyrste 9 min. til film, vart me samde om å gjere denne runden på nytt. Den gjekk føre seg ved at intervensjon B blei gjennomført, før vegleiingssamtala og analysen følgde tidlegare prosedyre.

Fase 4

Alle analysane var no levert. Med utgangspunkt i desse, mine eigne analyser, refleksjonar og observasjonar vart ein guide for fokusgruppeintervju laga.

Fokusgruppeintervjuet var på ca.90 min. Som introduksjon fekk informantane tilbake sine eigne refleksjonsnotat som dei skreiv før oppstart, for å betre kople seg på heile prosessen dei har vore med på. Intervensjon B var så gjennomført.

For å kople oss på vegleiingssamtalene som var gjennomført starta intervjuet med at me saman såg utvalde snuttar på 1 min kvar, frå filmsekvensane me tidlegare hadde analysert. Oppgåva var å samstundes registrere kva me *kjende* medan me såg snuttane. Oppleving, refleksjonar og tankar vart delt etter kvar film før intervjuet tok vegen mot generelle erfaringar med oppmerksamt nærvær, erfaringar med dei ulike intervensjonane og posisjonane si tyding for oppleving av oppmerksamt nærvær.

3.6.3 Forskarens utval frå videoane

Etter gjennomført vegleiingssamtale såg eg gjennom filmen, medan eg laga meg notat knytt til fenomenet oppmerksamt nærvær. Eg bruka meg sjølv som utgangspunkt og noterte tidspunkt for kvar gong eg blei oppmerksom på kroppslege reaksjonar, tankar eller kjensler eg vart nyfiken på. Eksempel på dette kunne vere at eg kjeda meg, eg merka at eg heldt pusten eller eg blei nyfiken på kva for eksempel vegleiar tenkte. Eg såg gjennom dei noterte tidspunkta for å sjå kvar i filmen det eksisterte flest notat frå meg. Dette blei utgangspunktet for dei max. 20 minuttane som vart vald som analysemateriale. Denne sekvensen vart redigert til ein film i Media Player, for så å bli lagra på ein minnepenn til kvar informant.

Snuttane på 1 minutt, som vart nytta i fokusgruppeintervjuet, vart vald ut frå det samla analysematerialet frå kvar film, med utgangspunkt i informantane sine og mine

analyseskjema. Eg såg etter kvar i filmen det var flest notat totalt, og om alle informantane minimum hadde eit notat kvar i denne sekvensen. Frå vegleiingssamtale 1 er det tidspunktet frå 4:00 – 5:00 som blei vist, frå samtale 2 er det frå 3:00 – 4:00 og frå samtale 3 er det frå 7:00 – 8:00.

3.6.4 Analyseskjema

I studien har eg som tidlegare nemnt valt å nytte analyseskjema knytt opp mot dei to forskarspørsmåla:

- *Korleis skildrar informantane oppleving av oppmerksamt nærvær?*
- *Korleis utviklar informantane oppmerksamt nærvær?*

Det blei viktig å formulere skjema på eit vis som kunne gje svar på desse spørsmåla. Vidare var eg oppteken av å ha så konkrete spørsmål som råd, slik at det skulle vere enklast mogleg å skjønne kva eg var ute etter. Analyseskjema fungerer med det som ei styrt analyse. For å skildre oppleving av oppmerksamt nærvær valde eg å dele inn i to hovudkategoriar knytt til *å kjenne* og *å sjå*. Frå min gestaltterapi praksis er eg vand med å skilje mellom kva som skjer i kropp, tankar og kjensler. Dette vart utgangspunktet for prosessen *å kjenne*. Gjennom PO-prosjektet har eg blitt kjend med actio-elementa, som er nonverbale uttrykk nytta i mellommenneskeleg kommunikasjon. Desse er gestar, mimikk, stemme og blikk (Gelang, 2008). I denne studien blir actio sett som ein del av fenomenet oppmerksamt nærvær og blei difor knytt opp mot *å sjå*. Ved utforminga av analyseskjema hadde eg fått ei forståing for at ansikt og var ein del av actio. Både informantane og eg sleit med å skilje mellom ansikt og mimikk, og i analysearbeidet valde eg å overføre notat på ansikt til mimikk. Informantane blei informert om dette i fokusgruppeintervjuet.

I tillegg til å skildre kva informantane kjende og såg knytt til oppmerksamt nærvær, var det viktig at analyseskjema gav rom for eigne tankar og refleksjonar. Dette fekk sitt eige spørsmål. Ved at informantane gjennomførde denne analysen etter kvar vegleiingssamtale vil det vere mogleg å sjå eventuelle endringar med tanke på utvikling av oppmerksamt nærvær.

Under følgjer ein presentasjon av analyseskjema si utforming.

1. Kva for tankar/kjensler og eller indre kroppslege reaksjonar blir du merksam på?
2. Når kjenner du dette?

Når?	Kven?	Kva blir sagt?	Kva kjenner du?		
			Tankar	Kjensler	Kroppslege reaksjonar

3. Kva for kroppslege uttrykk ser du gjennom ansikt, blick, stemme, mimikk, gestar?
4. Når ser du dette?

Når?	Kven?	Kva blir sagt?	Kva ser du?				
			Ansikt	Blick	Stemme	Mimikk	Gestar

5. Kva for tankar/refleksjonar sit du att med etter å ha sett denne sekvensen?

3.6.5 Analysematerialet og koding

Materialet som har inngått i analysearbeidet er sekvensane på max 20 min. redigert frå vegleiingssamtalene, refleksjonsnotata, eigen forskarlogg, analysekjema frå både informantane og meg sjølv samt transkribert fokusgruppeintervju.

For å referere til analysematerialet eg har nytta følgjande kodar:

vl = vegleiar vs = veksøkjær o = observatør
 B = Björk F = Frida L = Lone Å = Åse

fl = Eigen forskarlogg rn = Refleksjonsnotat, november 2018
 Åfl Lrn Frn Brn

1 = Film 1, analyse frå vegleiingssamtale 28.11.18
 Lv1 (Lone vegleiar film 1) Fvs1 Bo1 Å1

2 = Film 2, analyse frå vegleiingssamtale 09.01.19
 Bvl2 Lvs2 Fo2 Å2

3= Film 3, analyse frå vegleiingssamtale 30.01.19
 Bvl3 Fvs3 Lo3 Å3

3.7 Transkribering

Dei filma vegleiingssamtalene samt forskingsintervjuet har eg transkribert i dataprogrammet NVivo12. Transkripsjonen, som er ei omsetjing frå tale- til skriftspråk blir ein hybrid då den ikkje dekkjer den formelle stilen til nokon av språkvariantane (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 205). Dette er viktig å ha med seg i arbeidet med dei transkriberte samtalene. I denne studien påverkar det forskaren si tolking, ved at dei transkriberte orda ikkje seier noko om toneleie, ansiktsuttrykk, kroppsspråk eller stemningsleie, som er viktig i forskning på oppmerksamt nærvær. Mitt fokus i arbeid med transkriberinga var å fange så godt eg kunne ordrett det som vart sagt. Somme gonger under intervjuet snakka fleire samstundes. Då har eg valt å skrive ned det eg meiner var av mest tyding i settinga. Latter er somme gonger transkribert som [*latter*], elles er det utelukka.

Eg valde å lage meg eit enkelt kodesystem i transkripsjonane:

[xx] = det som blir sagt er uklart

Understreking = ord med ekstra trykk

.. = kort pause

..... = lengre pause. Generelt indikerer talet på punkt kor lang pausa er.

Av etiske omsyn valde eg å anonymisere namn på kommunar og fylker som vart nemnd i vegleiingssamtalene. Dette for å ivareta personvernet til informantane mine best mogleg.

3.8 Analyseprosessen

I tråd med fenomenologisk forskning (Creswell, 2013) vil eg svare på korleis informantane erfarer fenomenet oppmerksamt nærvær, gjennom dei to forskarspørsmåla:

- *Korleis skildrar informantane oppleving av oppmerksamt nærvær?*
- *Korleis utviklar informantane oppmerksamt nærvær?*

Materialet som er nytta i analysearbeidet er analyseskjema informantane og eg har fylt ut etter kvar vegleiingsfilm, transkribert fokusgruppeintervju, refleksjonsnotata til informantane og eigen forskarlogg.

Når eg analyserer datamaterialet har eg med meg mi fagforståing. Som ein optisk illusjon ser eg det eg ser, og tolkar det ut frå kven eg er, og gjennom mine faglege briller. Det same gjeld informantane mine, då dei gjer sine analyser. Ingen av oss ser heile bilete eller sanninga. Det er som i den verdskjente boka «Den lille prinsen», der hovudpersonen som born har teikna ein kveleslange som har slukt ein elefant. Då han viser teikninga til dei vaksne ser dei korkje elefanten eller kveleslangen, dei ser ein hatt (de Saint-Exupéry, 1989, s. 9-10).

Eigen fagleg ståstad har vore min inspirasjonen inn i denne studien, og har med det ein naturleg plass. Det har samstundes vore viktig å vere tro mot informantane sine eigne utsegn, utan å la mine fortolkingar og føresetnader komme i vegen (Creswell, 2013, s. 193). Dette har vore mest utfordrande i arbeidet med analyseskjema til informantane, der dei ulike kategoriane av og til gjeng om ein annan og det somme gonger er vanskeleg å vere sikker på korleis dei har tenkt.

Eg har nytta Creswell (2013, s. 82, 193-194) si prosedyre for fenomenologisk analyse i denne prosessen. Det betyr at eg etter å ha lest gjennom analysematerialet har markert det eg tenkjer er signifikante utsegn frå informantane, knytt til dei to forskarspørsmåla. Utsegna er så sortert i hovudkategoriar etter tematikk. Somme av utsegna passar inn i to kategoriar, og har då blitt plassert i både to. I kvar kategori har eg laga meiningsfortettingar ved at informantane sine utsegn er gjort til komprimerte setningar slik at meininga blir framheva med få ord (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 232). Desse er så analysert ut frå spørsmåla *kva* informantane erfarte og *korleis* dei erfarte oppmerksomt nærvær.

3.8.1 Framstillingsform

I presentasjon av funna har eg vald ulike former for framstillingar. I tillegg til å nytte sitat frå kvar einskild informant for å vise til funn i datamaterialet har eg vald å nytte meg av ein samanskiving. Dette er informantane sine eigne formuleringar henta frå ulike stader i datamaterialet, som eg har skrivne saman i ein tekst (Schøien, 2011, s. 103-104). Eg har vald denne forma for å forsterke funna ved å setje dei saman. Eg har somme stader redigert språket, for å gje samanskivingane eit betre heile, men innhaldet er elles direkte sitat. Samanskivingane av informantane sine notat blir presentert på bokmål, då det er målføret til alle tre. I bruk av sitat elles har eg somme gonger kuttet ut fyllord og ikkje tatt med andre sine kommentarar som for eksempel eit enkelt «ja» der eg meiner dette ikkje er av tyding for innhaldet.

Dersom ikkje anna er merka er sitata henta frå fokusgruppeintervjuet.

3.8.2 Videoanalyse

Bruken av video har vore eit viktig forskingsverktøy i denne studien. Dette av di filmene gjev både anna og meir informasjon enn eg elles ville fått. Artikkelen *Exploring Teachers' Emotion via Nonverbal Behavior During Video-Based Teacher Professional Development* (Chang, Gröschner, Hall, Alles & Seidel, 2018) er interessant i denne samanheng. Den presenterer ein studie der 6 lærarar over eit år har blitt filma med fokus på kroppsuttrykk, ansiktsuttrykk og blikkontakt med mål om profesjonell utvikling. Artikkelen viser til korleis lærarane i kraft av å sjå seg sjølv på video blei betre i stand til å oppdage eventuelle utfordringar i utøving av yrket, og finne løysingar saman med kollegaer. "Accordingly, the types of learning experiences encountered in video-based TPD programs are not only cognitive but also emotional and motivational" (Chang et al., 2018, s. 2). Her viser forfattarane til at erfaring ut over det kognitive gjer lærarane meir mottakelege for utviklingsarbeidet av eigen profesjonsutøving. Eg forstår dette i tråd med eigne erfaringar frå jobbsamhangar, der eg anten har blitt filma sjølv eller klientar har blitt filma. Ved å sjå seg sjølv blir det eit ledd mindre å halde seg til, og me slepp å vurdere om det me høyrer om oss stemmer. Slik har det vore for informantane mine i denne studien. Ved sjå korleis dei sjølv opptre i vegleiingsfilmene har dei hatt ein anna tilgang enn om dei berre hadde blitt fortalt det gjennom andre sine auger.

4 Presentasjon av funn

Dette kappitlet er delt i to, der dei to forskarspørsmåla;

Korleis skildrar informantane oppleving av oppmerksamt nærvær? og

Korleis utviklar informantane oppmerksamt nærvær? representerer kvar sin hovuddel.

Desse har underkappittel knytt til dei ulike kategoriane av hovudfunn.

4.1 Informantane si skildring av opplevd oppmerksamt nærvær

Den styrte analysen som er gjennomført etter kvar vegleiingssamtale har fungert som ei trening i å skildre oppmerksamt nærvær. I rolle som medforskarar har informantane analysert videoar på max 20 min, etter følgjande spørsmål:

- *Kva for tankar/kjensler og eller indre kroppslege reaksjonar blir du merksam på?*
- *Kva for kroppslege uttrykk ser du gjennom blick, stemme, mimikk og gestar?*
- *Kva for tankar/refleksjonar sit du att med etter å ha sett denne sekvensen?*

Dei to fyrste spørsmåla skulle tidfestast i forhold til videoane.

Fordeling av notat knytt til tankar, kjensler, kroppslege reaksjonar, blick, stemme, mimikk og gestar ser ut som følgjer:

	FRIDA			LONE			BJÖRK			Totalsum:
	1vs	2o	3vs	1vl	2vs	3o	1o	2vl	3vl	
Tankar	4	12	9	7	6	4	18	5	5	70
Kjensler	3	12	6	9	6	0	6	3	2	47
Kroppslege reaksjonar	2	10	7	9	4	0	1	4	4	41
Blick	9	9	8	4	2	5	4	8	6	55
Stemme	10	8	5	7	2	5	0	5	5	47
Mimikk	8	9	8	2	4	4	8	5	3	51
Gestar	10	9	9	4	4	6	24	6	3	75

Figur 2 Oversikt over fordeling av notat

Gestar har flest notat, tett fylgt av tankar, medan kroppslege reaksjonar har færrest notat. I tre av *observatørane* sine analyseskjema finst det kategoriar som ikkje har fått notat. Dette er stemme, kjensle og kroppslege reaksjonar. Stemme i den fyrste analysen, medan kjensle og kroppslege reaksjonar ikkje har fått notat frå observatøren i den tredje analysen. Under studien har eg blitt oppmerksam på at eg har plassert stemme feil, då det er noko me høyrer ikkje ser. Det kan ha medført vanskar med å

skildre stemme for informantane. Eg vil ta med meg dette i diskusjon av metoden i kap.5.3.2.

Funna eg vil presentere i denne delen handlar om korleis informantane har skildra prosessen knytt til *å kjenne*. Årsaka til dette valet er at det er den biten informantane har funne mest utfordrande. Vidare vil eg sei noko om korleis deira posisjon har påverka skildring av oppmerksamt nærvær og til slutt korleis dei skildrar anerkjenning som oppmerksamt nærvær.

4.1.1 Det var vanskeleg og tidkrevjande å analysere, mest av di det var uvandt

Overskrifta er eit sitat frå Lone (vl1) omsett til nynorsk. Utsegnet gjev meining, då oppgåva var ny for alle tre. Utfordringa kjem til uttrykk i korleis dei har notert seg det dei har kjent, sett og høyr. Generelt ser det ut til at prosessen knytt til det *å kjenne* har vore vanskeleg, då dei har analysert videoane. Dette kjem mellom anna til uttrykk ved at dei ulike kategoriane til tider blir blanda i analyseskjema, ved at tankar blir notert som kjensler. Somme gonger er eg usikker på om det som er notert er erfart i eigen kropp der og då eller om det er tolkingar av det dei ser eller hugsar når dei ser filmen att. Dette gjeld særleg kroppslege reaksjonar og kjensler. Tankane dei har notert seg er av ulik karakter hjå dei tre informantane. Hovudtendensen i Frida og Björk sin måte å notere seg tankar er samanfallande, uavhengig av posisjon. Eg har difor vald å lage ei samanskriving av desse, slik eg har skissert i kap.3.8.1. Sitata er henta frå følgjande analysemateriale: Fvs1, Fo2, Fvs3, Bo1, , Bvl2 og Bvl3.

Samanskriving 1:

Veileder går her veldig inn i saken og sympatiserer med veisøkeren. Er veileder interessert? Hva med noen videre avklaringer og retning for hva veiledningen skal inneholde videre. Nikkende og anerkjennende fra VL (veileder). VL svarer selv på problemstilling her. Jeg tenker at VS (veisøker) reagerer med en viss håpløshet. VS har nå tatt et viktig skritt fremover. VL noterer og det viser en bra oppfølging fra hennes side. Hun bemerker viktigheten av det VS sier. VS virker oppgitt, lite energi. Tenker at de hyppige hmhm kan virke litt forstyrrende. Jeg tenker at VS her kanskje gjør seg mindre viktig/betydningsfull enn det hun er. Jeg tenker at VS kunne ha stoppet her. VL viser empati uten å måtte si noe. VL er alltid flink til å komme tilbake til det opprinnelig sporet. Hun

forsøker alltid å få essensen av det som er temaet i samtalen. Virker som om VS er oppgitt og litt frustrert (Fvs1, Bo1, Fo2, Bvl2, Fvs3, Bvl3).

Tankane Frida og Björk har gjort seg handlar i stor grad om tolkingar og vurderingar av vegleiar, formulert i 3.person uavhengig av kva for posisjon dei sjølv har hatt i vegleiingssamtala. Dei tek ei observerande rolle der vegleiar og veksøklar blir objekt for det dei ser. Denne måten å uttrykkje seg på skaper ei distanse til dei sjølv. Samstundes er det naturleg at dei gjer det på dette viset, då dei i arbeid med analysane har ein posisjon som observatørar. Denne posisjonen kjenner dei frå før, gjennom trening på vegleieing i studiet sitt. Eg vil tru dei har løyst oppgåva i tråd med slik dei er vand med, gjennom å relatere seg til det dei ser, utan å kjenne etter i seg sjølv. Vidare set det ut til at dei har hatt eit blikk for utviklingspotensialer i vegleiingssamtalene då dei set ord på ting dei tenkjer kunne vore løyst annleis, og ting dei tenkjer er positivt.

Lone har vald ein anna vri, då ho i posisjon som både vegleiar og veksøklar knyt tankar til seg sjølv som subjekt. Eksempel på korleis ho uttrykker seg er: «Syns jeg må forklare spørsmålet», «Leter etter ord til spørsmålet», «Redd for at det blir stopp, stille fra VS om jeg gir for lite respons» (Lvs1) og: «Tenker at det er litt anstrengende og skulle begynne å svare på dette. Vet jo hvor det bærer», «Redd for å si noe feil, ordlegge meg feil», «Synes det er vanskelig på grunn av min grunnleggende dårlige selvfølelse, hun ønsker jeg skal få/ta mer plass på jobb» (Lvl2).

Eg lurar på om fagbakgrunnen til Lone, som lærar i eit praktisk fag er medverkande til at ho uttrykker seg som ho gjer. I opplæring av frisørlærlingar er ho nok vand med å trene elevane sine til å sei noko om kva dei har tenkt og kvifor, i samband med praktisering, slik ho sjølv gjer her. Det er sin eigen intrapsykiske dialogen ho skildrar, både som vegleiar og veksøklar.

I skildring av kjensler ser det ut til at Frida og Björk manglar ord for spesifikke kjensler og ofte er tankar presentert som kjensler. Her følgjer nokre eksempel:

Fvs1: Det oppstår en positiv følelse av å oppleve empati. Jeg føler at veisøker liker å høre dette.

Fo2: Kjenner at jeg reagerer umiddelbart. Jeg føler et visst savn etter mer innsats fra VS.

Fvs3: Det gir en følelse av å bli hørt. Føles litt dumt å ikke ha stoppet og pustet først.

Bo1: Positiv følelse. Hva er det som gjør at VL ikke velger videre spm.

Bvl2: Føler at de mange og gjentakende hmhm... virker litt forstyrrende, tar bort fokuset. Kan fort kjenne igjen den følelsen.

Bvl3: Tror jeg også her husker en følelse av ro, og samtidig litt følelsen av at har jeg egentlig kontroll/oversikt...? Og at tilstedeværelsen i meg selv hjelper meg videre...

Eg har understreka notata eg meiner er tankar. Generelt er det ikkje uvanleg at det førekjem ei blanding av tankar og kjensler i dagleg tale. Det er berre å lytte til nærast kven som helst, så vil du oppdage det. Informantane har inga trening i skilje mellom desse tankar og kjensler, så på det viset er det naturleg at dette skjer her. Skildringane av kjensler (sitata utan understreking) inviterer til spørsmål av typen kva og korleis dei har følt. Ei skildring av kjensle kan koplast til korleis eg kjende meg der og da, som eg er glad, eg blei trist eller eg kjenner meg sint osv. Det er knytt til eksistens, på det viset at eg blir tydeleg for meg sjølv (Schibbye, 2017, s. 25-26). På motsett vis vil eg igjen referere til dagleg tale, då det ikkje er sjeldan å høyre kjensler bli uttrykt i vendingar som: «da blir man redd», «da blir du litt sint» eller liknande. Omgrepa «man» og «du» kan peike til kven som helst og seier ikkje noko om ei subjektiv oppleving. I tillegg er me ikkje kjende for å vere så ekspressive i denne delen av verda, og eg trur noko av forklaringa og ligg her, altså at det er kulturelt tinga. Det kan kjennast skummelt ut å i sær uttrykkje hovudkjenslene trist, redd eller sinna, då det i større grad fører med seg eit subjektivt ansvar for dei opplevde kjenslene.

Lone gjer det annleis, ved å vere meir spesifikk. I vegleiingssamtala der ho var vegleiar har ho notert følgjande: «Usikker på formuleringen», «Nysgjerrig på om det gjør noe med praksisen», «Litt håpløst, vanskelig med ny vinkling» og «lvrig etter et positivt svar» (Lvl1). Trass i at ho ikkje nyttar omgrepa blir eller kjenner framfor kjensla, kan eg lese det i setningane hennar. I si analyse etter at ho har vore veksøkjær gjer ho det ved å skildre kjenslene som enkle fenomen utan fulle setningar: «Litt tom, oppgitt, usikker, litt irritert, frustrert, godt med ros og økt selvfølelse» (Lvs2). Etter å ha vore observatør har ho ingen notat på kjensler. På same vis som ho har notert tankane sine skildrar Lone eigne subjektive spesifikke kjensler, ho gjev oss eit innblikk i hennar intrapsykiske opplevingar. Eg blir merksam på at dette vekker ei større interesse hjå meg, då eg

opplever dette som meir personlege og levande skildringar enn dei som er meir distansert.

Eit anna fenomen som har bydd på utfordringar er det å kjenne etter kroppslege fenomen, i eigen kropp. Somme av notata finn eg vanskeleg å definere om er kroppslege fenomen dei kjenner då dei analyserer, eller om det er reine observasjonar av filmene. Andre er tydelege observasjonar og somme gonger er det tankar som blir presentert. Dette gjeld i hovudsak Lone og Björk sine notat. Her følgjer eksempel:

Bo1: VL ler/humrer, noe som virker negativt på meg. Hvordan hjelper VL? Kjenner bra på vegne av VS.

Bvl2: VL sier ofte /hyppig og flere ganger hmhm, og noen ganger nikker på hodet. VL og VS ser på hverandre og smiler, VL bruker hendene.

Bvl3: Begge to smiler og ler litt i det vi antagelig har snakka oss litt bort. Kan virke som om VS bruker armene for å bekrefte/poengtere innholdet i det hun sier.

Lvl1: Lener meg tilbake, rynker brynene. Rister på hodet, sperrer opp øynene, løfter brynene. Puster hørbart tungt.

Lvs2: Gestikulerer, virrer på hodet. Lager lyd med munnen, svinger på hodet. Sukker, ser ned. Ubegag, stress. Mindre stress og ubegag. Puster lettere, ler litt. Slapper litt mer av. Jeg spiller VL.

Dei understreka sitata frå Björk er tankar. Resten av notata hennar er tydelege observasjonar, då ho skildrar det ho ser. Seiste halvdel av fyrste sitat «....noe som virker negativt på meg» og det seiste frå Bo1 skildrar kanskje ein kroppsleg reaksjon, men på same vis som eg har skildra under kjensler er dei lite spesifikke. Eg lurar på om dei kroppslege fenomenene Lone har notert er observasjonar grunna måten dei er skrivne på. «Ler litt, trekker på skuldrene, hodet på skakke» høyrer ut som observasjonar av det som skjedde i vegleiingssamtala. Då eg ser på filmen frå det aktuelle tidspunktet ser eg at ho gjer nett det ho skildrar. Eg tenkjer eg her ser det same eg skildra knytt til Björk og Frida sine notat på tankar. I posisjon som observatør er dei vande med å skildre det dei ser, med eit blikk utover framfor å snu blikket inn mot seg sjølv. Lone har ingen notat på kropp frå den seiste vegleiingssamtala, der ho var observatør. Igjen tenkjer eg mangel på trening viser kor vanskeleg dette er. Ved å sjå på Frida sine notat knytt til kropp meiner eg å få dette stadfesta. Med si fysioterapibakgrunn har ho erfaring med å kjenne

i eigen kropp. Ho er den einaste som har skildra egne opplevingar. Det har ho gjort på følgjande vis:

Fvs1: Jeg reagerer kroppslig selv når jeg ser at armene til veilederen blir enda mer lukket.

Fo2: Jeg søker støtte i ryggen mens jeg tenker at VL burde ha kommet på disse konklusjonene selv. Jeg holder pusten i noen sekunder før jeg selv kommer på det og jobber med en dypt pust igjen. Nå er det jeg som krysser den ene armen foran kroppen og tar den andre til ansiktet mens jeg smiler og ler litt.

Fvs3: Kroppen min får ro av å se at roen VL gir VS også er noe som gjenspeiles. Jeg merker at positive ord gjøre at kroppen blir mer trygg og rolig.

Frida har klart flest notat etter vegleingsamtala der ho var observatør. Eg er litt usikker på om det seiste notatet er noko ho kjenner då ho analyserer filmen, eller om det er noko ho kjende i posisjon som veksøkjjar. I tillegg til at Frida skildrar egne kroppslege fenomen linkar ho det opp til det ho ser, altså kva ho kjenner som resultat av det ho ser.

Dei tre gongene analysen er gjennomført viser inga merkbar endring i korleis notata for å *kjenne* er ført, frå fyrste til tredje gong. Endringane som er verdt å merke seg er knytt til posisjon. Dette er interessant, med tanke på at dei uttrykkjer ei opplevd utvikling med å erfare oppmerksamt nærvær. Dette vil eg vise til i del to. Ein teori om kvifor det er slik, kan vere utfordringa med å ha eit språk for det dei erfarer og opplever. Dei opplever den styrte analysen som vanskeleg, og eg har vore uklar. Det kan sjå ut til at det har opplevd dette som ei prosedyre dei enda ikkje har eit eigeforhold til. Samstunds vil eg påstå at den har hatt effekt.

Funna som er skissert viser kor utfordrande det har vore å nytte analyseskjema, noko informantane gjev uttrykk for i fokusgruppeintervjuet. Det blei mykje informasjon på ei gong. Lone fortel at ho gjorde seg ei erfaring då ho ved ein tilfeldighet skrudde av lyden på filmen, samstundes som ho såg på den. På det viset vart det lettare for henne å få tak i det ho såg . Dei verkar til å vere samstemde om at det var lettare å sjå oppmerksamt nærvær enn å kjenne.

Björk og Lone trekk fram blick, gestar og stemme⁴ som lettast tilgjengeleg i prosessen med *å sjå* (Bfi, Lfi). I figur 3, kap. 4.1, ser me at Björk klart har flest notat på gestar. Det er elles vanskeleg å lese ut av talet på notat at ho har opplevd stemme som lett tilgjengeleg. Dei to fenomen stemme og gestar utmerkar seg heller ikkje hjå Lone, med tanke på tal. Det er samstundes viktig å påpeike at dei likevel kan ha hatt ei oppleving av at det var slik. Det at informantane gjev uttrykk for at det var lettare *å sjå* enn *å kjenne* gjev meining då desse fenomen i mindre grad gjev rom for tolking. Kvar me festar blikket, om eg kryssar armene eller snakkar lågt er dette fenomen som er det dei ser ut som. Utan at det var intensjonen tenkjer eg no at den styrte analyseprosessen og har fungert som ei trening i å oppdage. Ei trening eg meiner er naudsynt i utvikling av oppmerksomt nærvær. Det ser ut til at fagleg bakgrunnen har vore medverkande for korleis og kva informantane har sett, høyrte, tenkt og kjent.

Analysen viser at det fyrste spørsmålet som var knytt til å kjenne, var spesielt utfordrande, og at to av informantane har hatt ein tendens til å seg sjølv som objekt då dei har notert tankane sine. Dei same to informantane har blanda saman tankar og kjensler. Dei har og streva med å finne spesifikke uttrykk for kjenslene sine. Arbeidet med å notere seg indre kroppslege reaksjonar har og vore vanskeleg, noko som viser seg ved to av informantane i stor grad har skildra ytre kroppslege reaksjonar i form av observasjonar. Frida, som er fysioterapeut og trena på å kjenne i kropp har i mykje større grad svara på spørsmålet det blei spurt etter.

4.1.2 Meir morosamt å sjå på dei to andre

Som eg viste til i førre underkapittel har fagleg bakgrunn hatt innverknad på korleis informantane har sett og kjent i analyseprosessen av vegleiingsfilmene. Frida med sitt fysioterapiblick har hatt ei anna tilnærming til fenomenet kroppslege reaksjonar enn dei to andre. Ho har fleire notat på kropp, er meir presis i skildring av kva ho erfarer i eigen kropp i tillegg til at ho knyt kroppslege fenomen opp mot kva ho høyrer og ser. Som praktisk yrkeslærer har Lone erfaring med å få tak i tankane bak handlingar, noko ho viser i måten ho skildrar eigne tankar i posisjon som vegleiar og veksøklar. Kva posisjon

⁴ Sjå kommentar om stemme i kap.4.1

informantane til ei kvar tid har hatt har spela ei rolle i utvikling av oppmerksamt nærvær. Lone har ikkje har gjort notat knytt til kjensler og kropp då ho var observatør. Frida og Björk har mange fleire notat som observatørar enn i dei andre posisjonane. I fokusgruppeintervjuet gav dei sjølv uttrykk for korleis dei tenkjer posisjon har påverka dei når det kom til å sjå og kjenne oppmerksamt nærvær. Me har akkurat sett snutten frå film 1 i fokusgruppeintervjuet medan me har notert oss kva me kjenner.

L: Eh, ja. Kjenner ingenting holdt jeg på å si [latter].

Å: Nei, det er lov.

L: Jeg syns det er veldig vanskelig å kjenne etter noe som helst. Det er sikkert fordi jeg er veileder sjøl.

Björk uttrykkjer seg på følgjande vis:

B: Hm... Litt å gjøre med liksom ehm, hvilke funksjon og rolle jeg hadde sjøl. Jeg syns det var veldig enkelt å fylle ut første gang. Og så andre gang, så ble jeg veldig demotivert. Jeg syns liksom det skjema bare var til heft. Også tenkte jeg, hm, dette handler om meg og tilstedeværelse og da skulle jeg, kanskje jeg var litt sånn furten femåring da eller noe sånn, i hvert fall være tro mot meg sjøl. Så jeg fylte ikke ut på det. Og så ønska du at jeg skulle gjøre det, og så ble jeg, veldig mange runder eh, eh. Et svar på hvorfor det ble så vanskelig er jeg litt usikker på, men.

Å: Det er ikkje så viktig heller.

B: Nei, nei men jeg tror også at jeg kanskje ble litt selvkritisk til slutt ved å se og se og se åssen denne kjærringa satt og gauka mm, mm.

Frida har og tankar om korleis posisjonen ho har hatt har innverka på utfylling av skjema.

F: ...hele opplevelsen gikk veldig ned, gikk veldig opp på analyse nr. 2 og veldig ned igjen under analyse nr. 3. Den første var vanskelig fordi jeg var usikker på hvordan jeg skulle gjøre det, det var litt vanskelig å komme i gang. Det tok lang tid. Den andre følte jeg var helt fantastisk., og jeg kunne hatt mer tid egentlig. Jeg kunne hatt noen uker til på å beskrive enda mer. Jeg hadde mange tanker om det og syns det var gøy å jobbe med den analysen...Når dere to var veileder og veisøker. Og det kan ha med å gjøre at da var jeg veldig observatør, ikke sant. Det var ikke meg som var der, og da var det veldig lett å komme med tanker.

L: Det høres ut som vi alle har vært litt sånn kritiske til oss sjøl når vi har vært eh...

F: Inni det ja

L: som veisøker og, så syns jeg liksom

F: Det er ikke lett å se seg sjøl

L: Så mye rart jeg gjør liksom. Morsommere å se på dere to.

B: Det har endra seg for min del da.

Å: Men du har fått gjort den rolla to gonger

B: Ja, det er det.

Alle tre viser til at dei har opplevd det utfordrande å sjå seg sjølv, både som vegleiar og veksøklar. Dei har blitt sjølvkritiske, noko som har blitt fokus under analysane. Björk, som er den einaste som har prøva seg i posisjon som vegleiar to gonger gjev uttrykk for at det endra seg seiste gongen, ved at det då blei lettare. Trening på å sjå seg sjølv kan med det sjå ut til å vere ein viktig faktor i denne type arbeid.

Frida seier ho opplevde det lettare å komme med tankar om det ho såg og kjende då ho var observatør. Ho seier vidare i fokusgruppeintervjuet at ho har tenkt mykje rundt oppmerksamt nærvær som observatør. «For det er da kanskje man får med seg, eller analyserer tilstede- eller nærværet veilederen har, eller begge to har.»

Lone seier det motsette av Frida: «Jeg syns det er vanskelig å kjenne på følelsene. Jeg kjenner ikke så mye når jeg ser på dere to.» I fokusgruppeintervjuet seier Lone at ho har bruka mest tankar på /nærvær/ då ho var vegleiar, for som ho seier: «Som veisøker sitter du å forteller og det faller litt bort. Som observatør er det en litt annen form for nærvær», utan at ho utdjupar det seiste. Måten dei to har fylt ut analyseskjema, som eg viste til i kapitlet over, står opp om opplevingane dei refererer til.

Informantane gjev alle uttrykk for at posisjonen dei har hatt i vegleiingssamtalene spela ei rolle med tanke på å kjenne og sjå oppmerksamt nærvær. Erfaringane er likevel ulike med tanke på kva for posisjon som har gjeitt dei best tilgang på å sjå og kjenne, eller vore mest utfordrande. Frida og Björk har opplevd å ha best tilgang i posisjonen som observatør medan Lone opplevde best tilgang som vegleiar. Björk er klart uttrykt på at analysen av vegleiingssamtala der ho var vegleiar fyrste gong var mest vanskeleg og at det gjekk lettare den andre gongen. Lone opplevde det mest utfordrande å kjenne etter i posisjon som observatør.

4.2 Utvikling av oppmerksomt nærvær

I forkant av sjølve studien skreiv informantane kvar sitt refleksjonsnotat knytt til tankar og erfaringar med /nærvær/ (sjå kap.3.6). Eg vil i dette kapitlet presentere kvar enkelt si utvikling av oppmerksomt nærvær før eg viser korleis metoden som heile har vore reiskap for denne utviklinga. Her vil eg spesielt ha fokus på intervensjonane, video som metode samt den styrde analysen.

4.2.1 Irriterande anerkjennande

Noko av det fyrste eg blei oppmerksom på då eg såg gjennom den fyrste vegleiingsfilmen, var at det var mykje blikkontakt, anerkjening gjennom ord som «mm», nikk samt ei verbalt formulert interesse for kvarandre og det som blei sagt. Både Lone og Frida skriv om denne typen fenomen i refleksjonsnotata sine; det viktige med å anerkjenne vepsøkjjar. I desse notata finn eg ord som «bekrefte, forståelse, tilstedeværelse» (Lrn, Frn, Brn), som alle er ingrediensar i Schibbye si forståing av anerkjening (Schibbye, 2017).

Her følgjer nokre sitat frå analysen av film 1:

L: Siden jeg bare har fokus på å følge med, glemmer jeg også at målet ikke nødvendigvis er å komme til noen løsning, jeg føler sympati med VS og vil gjerne gi henne en vinkling hun kan jobbe mot (Lvl1).

B: Opplevde det som en generell men også velmenende, trygg og åpen veiledningssamtale. 4-5 ganger i løpet av timen som veiledningssituasjonen varte ble jeg avledet ved å for eksempel sjekke klokka på mobilen, se på kameraet og bli bevisst på hva jeg egentlig hadde skrevet i kladdeboka. Dette resulterte i at jeg i flere sekunder brukte verdifull tid på å hente meg inn igjen og finne fokuset på hvor VL og V var i samtalen og prosessen (Bo1)

Björk mistar fokus som eit resultat av at det på dette tidspunktet er mangel på oppmerksomt nærvær i vegleiingssamtala. Nærværet som eksisterer er ei form for ytre anerkjening, der vegleiar har fokus på å hjelpe vepsøkjjar.

Etter å ha sett snutten frå film 1 i fokusgruppeintervjuet seier Frida at ho opplever vegleiar møter henne med empati og forståing. Björk skildrar det ho ser som anerkjening av vepsøkjjar. Alle tre informantane seier dei har kjent på frustrasjon medan dei har sett snutten. Frustrasjonen vepsøkjjar kjenner på knytt til problemstillinga

si blir aldri verbalisert, og på det viset heller ikkje anerkjent. Dette fører til at dei ikkje greier å differensiere og heller flyt saman med vepsøkjjar si oppleving.

Etter å ha sett snutten frå den andre vegleiingssamtala skildrar Björk seg sjølv som «irriterende anerkjennende» i posisjonen som vegleiar. Ho koplpar det til mange «mm» og nikk til det vepsøkjjar seier. «Kanskje det var et sånt intuitivt behov for å føle med da, jeg vet ikke» er hennar undring rundt det ho ser av seg sjølv. Lone, som var vepsøkjjar seier på si side at ho opplevde støtte frå vegleiar. I analyseskjema sitt uttrykkjer ho følgjande: «Anerkjennelsen gir meg en god følelse, godt med ros» (Lvs2). Aksept og toleranse er ingrediensar i anerkjening (Schibbye, 2017), noko eg syns sjå mykje av i dei tre vegleiingssamtalene. I sær kom dette til uttrykk i denne andre samtala, der vepsøkjjar presenterte ein sak som var vanskeleg for henne. Eg forstår Lone si oppleving av anerkjening her som emosjonell støtte, noko Björk stør opp under med sin refleksjon. Anerkjening er med det ei form for ytre anerkjening, noko som gjer at vegleiingssamtala ber preg av å vere tufta på ei prosedyre. Vegleiar har med seg tankar om at anerkjening av vepsøkjjar er viktig, og her i så stor grad at det til slutt opplevast som irriterande. Det skal seiast at vepsøkjjar ikkje hadde same negative opplevinga, noko som tyder at ho truleg opplevde den emosjonelle støtta som positiv. Eit viktig spørsmål å stille seg er om dette fører til ei endring av den opplevde utfordringa for vepsøkjjar.

I den seiste vegleiingssamtala skjer det ei endring. Då me har sett snutten frå denne samtala fortel Frida korleis ho valde å vere vepsøkjjar denne seiste gongen, utan å tenkje på at vegleiingssamtala der ho var vegleiar ikkje eksisterer på film. Frida kjende på eit individuelt behov, og tok omsyn til dette ved å seie frå om kva posisjon ho ville ha. Ho anerkjenner det som finst i henne nett då og tek omsyn til det. Björk blei med det vegleiar for andre gong.

B: Jeg husker jeg tenkte tanken om at her sitter jeg nesten sånn avslappa som du er når du er i pysj og har trent. Altså sånn, jeg kommer vel på noe til neste gang, for nå lytter jeg på hva hun sier.

Björk skildrar korleis ho evnar sjølvavgrensing i posisjonen som vegleiar denne gongen. Etter at Frida har sagt noko om si oppleving av vegleiar si ro som ei stråling som blei

overført til henne blir Björk stadig meir oppmerksam på effekten ho har hatt på vegsøkjjar.

B: Og det trur eg var veldig sånn autentisk frå meg hvertfall. Fordi at guriland, ut fra den roen jeg antagelig hadde så ble det ikke vanskelig å vite hvor jeg var. Fokus og ro og... Nei, dette er spesielt altså. Å gi slipp på kontroll tenkte jeg at jeg hadde med meg mange ganger, og så opplever hun at jeg hadde kontroll...

F: ikke sant

Å: Det er jo et paradoks

F: Det er et paradoks, det er jo interessant. Nesten at sånn skal det være, sånn burde det være.

Dei to, som var vegleiar og vegsøkjjar i denne vegleiingssamtala gjer seg ei viktig oppdaging. På kvar sitt vis skildrar dei korleis indre anerkjenning fører til ein positiv erfaring for dei baa. Björk si erfaring vil eg kalle eit gjennombrot, då ho stadig kjem tilbake til kor «magisk» denne opplevinga blei for henne, og enda meir då ho høyrer kva påverknad ho har hatt på Frida som var vegsøkjjar. Det har med andre ord skjedd ei dreining frå mykje ytre anerkjenning mellom anna i form av emosjonell støtte, til ei indre anerkjenning. Gjennom oppmerksamt nærvær har det skjedd ei endring frå fokus på kontroll over situasjonen til indre kontroll.

4.2.2 Ei reise i oppmerksamt nærvær frå november til mars

Dei tre informantane har med utgangspunkt i sine fagbakgrunnar gjort seg ulike erfaringar med tanke på korleis dei har utvikla oppmerksamt nærvær i denne studien. For å best mogleg skildre dette har eg fyrst vald å presentere det eg tenkjer er vesentlege utsegn i refleksjonsnotata for så å presentere sitat som skisserer utvikling av oppmerksamt nærvær, henta frå fokusgruppeintervjuet.

Refleksjonsnotat Lone:

Når jeg er VI vil jeg gjerne vise nærvær ved å bekrefte, nikke, gjenta, speile. Fokus på nærvær bør ikke stå i veien for å utfordre, eller gi mindre verbale tilbakemeldinger. Jeg kan sikkert klare å virke interessert uansett, men det «ekte» nærværet, og ønske om å høre på VS faller litt bort innimellom.

Lone snakkar om ekte /nærvær/, men seier ikkje noko om falskt /nærvær/, som eg forstår som høflege gestar utan å vere kopla på seg sjølv. I fokusgruppeintervjuet seier Lone etter å ha sett snutten frå fyrste vegleiingssamtale at «Jeg syns det er vanskelig å kjenne etter noe som helst. Det er sikkert fordi jeg er veileder» (fi). Ho fortel vidare: «Jeg var veldig obs på å ha en vanlig samtale på en måte, når jeg hadde henne som veisøker. Jeg satt likevel kjempefrustrert med de her gud, hvor skal jeg gå hen neste gang. Og jeg ville egentlig ikke bare tenke på metoder.» Etter neste snutt skjer det ei lita endring: «Ja, igjen, kjenner og kjenner. Men... litt sånn, følelse av at det er litt sånn lettelse. Å få snakka ut, få blåst ut litt. Det føler jeg, litt sånn hull på en liten ballong på en måte. Og jeg kjenner det litt nå og.» For så å etter seiste snutt uttrykkje at ho kjenner noko: «For en gang skyld kjenner jeg noe her nå, litt sånn humoristisk, litt morsomt. Fordi hun er så veldig engasjert og på, så jeg blir litt sånn glad på hennes vegne. Det er ikke den vanlige frustrasjonen der liksom, som vi har sett i mye annet da.» Si eiga utvikling av oppmerksamt nærvær skisserer Lone på følgjande vis:

Når vi starta hadde jeg jo ikke på en måte tenkt tanker på nærvær, tilstedeværelse i det hele tatt. Bare at man skulle anerkjenne og den biten der, og nå er liksom alle ting jeg tenker skulle være med, burde ha, eller ligge i oss i en veiledningssamtale ligger jo i nærværet på en måte. Det er så mye der, og fremdeles, men jeg hadde ikke det ordet på det når vi starta. Nå skjønner jeg at det jo der liksom mye ligger da. Å være. Det er så mange ting som spiller inn, at om du skal klare å for eksempel gi slipp, så leser jeg om samtaler uten rekkverk⁵. Det er kanskje det du gjør. Du bare er der og kjenner, og tar det som det kommer. Veldig mye gjør jo utslag i nærvær og hvor ekte man er da kanskje. Tørre å bare være der. Så er det jo dette med at jeg tenker man bør være hel i det. Kroppsspråket og blikket og da tydeligvis hvordan man har det inni seg også, men hvordan du svarer, ser ut, anerkjenner for å liksom vise at du er interessert da. Det er noe med å tørre å slappe av, eller ikke ha kontroll (Lrn, fi).

Lone sine tankar om oppmerksamt nærvær var i utgangspunktet knytt til ei ytre anerkjenning. Tanken hennar om at det å utfordre vegsøkjjar ikkje er knytt til oppmerksamt nærvær er eit eksempel på dette. Samstundes nyttar ho uttrykket «ekte nærvær», som eg tolkar i retning av at ho aner det finst noko meir utan kanskje å ha ord for dette. Frå å vere klar på at det er vanskeleg å kjenne noko som helst skjer det ei

⁵ Jensen, K., Bureid, G., Nielsen, K. & Kvale, S. (1999). *Mesterlære : læring som sosial praksis*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.

endring i Lone frå den fyrste til den tredje vegleiingssamtala. Etter gong nummer to blir ho oppmerksam på at ho kjenner på «litt lettelse» og at ho også kan kjenne det der og då når ho ser det igjen. Etter den seiste vegleiingssamtala er ho meir tydeleg på at ho faktisk kjenner noko. Generelt uttrykkjer Lone seg lite bastant og heller med eit atterhald. Eg tenkjer det speglar ei gryande erfaring som enda ikkje er integrert, og som ho difor ikkje stolar heilt på. Ho smakar på orda og blir tydlegare då me dveler ved det ho seier. Skildringa av korleis ho no har ord for fenomenet nærvær gjer ho på same vis. «...tydeligvis hvordan man har det inni seg også» viser at ho har gjort ei oppdaging men har ikkje spesifikke skildringar av kva ho legg i det.

Refleksjonsnotat Frida:

Som veileder skaper jeg nærvær når jeg snakker rolig og viser jeg har nok tid, tilpasser meg den det gjelder, holder en passende og balansert fysisk nærhet og avstand, er spørrende, nysgjerrig og undrende, bekrefter veisøkerens følelser og tanker, viser forståelse og empati.

Gjennom fokusgruppeintervjuet gjev Frida uttrykk for følgjande:

Det kjentes ikke anstrengende, vi er bare inni det nå. Og derfor er det lettere å gå litt mere inn og tenke hva skjer med det mennesket som veileder? Hva skjer med det mennesket som er veisøker? Og ikke akkurat tema, eller spørsmål. Det kjente jeg veldig tydelig i den andre analysen. Det gikk ned igjen på den tredje. Men det var sånn stråling av eh, trygghet og ro, som kom fra veileder. Det er egentlig ikke så viktig hva veisøkeren sier, eller det er jo viktig men det er hvordan veilederen er der og da som skaper resultat av dialogen eller samtalen. Du sa på starten i stad at i løpet av de videoene eller seansene er det et økende nærvær fra oss. Jeg mener det sjøl også. I hvert fall mer fokus på det (Frn, fi).

På same vis som Lone, gjev Frida uttrykk for /nærvær/ som ytre anerkjenning i refleksjonsnotatet sitt. I fokusgruppeintervjuet seier ho at erfaringa hennar handlar om eit auka fokus på oppmerksamt nærvær som fenomen. Det er dette ho skildrar då ho fortel korleis ho som observatør i vegleiingssamtale nr. 2 blei meir og meir oppteken av kva som skjer med både vegleiar og veksøklar under samtala. Frå å tenkje at oppmerksamt nærvær berre handlar om å ha fokus på den andre, har det skjedd ei endring der ho byrjar å bli interessert i det som skjer inni vegleiar og veksøklar. Eg forstår det slik at frå å vere oppteken av det vegleiingstekniske har fokuset flytta seg meir mot oppleving.

Refleksjonsnotat Björk:

Jeg har lang erfaring med å sanse og undre til musikk, gjerne lyden av vann for eksempel, sammen med en liten gruppe barn og en kollega, to til tre av de yngste. Vi har også valgt å ta med noen myke malerkoster/pensler inn til denne sekvensen, og etter at ungene har blitt spurt og samtykket ved et ja eller nikk/smil, så kan vi brett opp en genser og stryke de på magen, armene eller under føttene. Vi kan oppleve at noen barn faktisk sovner på gulvet, rett og slett fordi de tør å slappe av og er så trygge i seg selv at de virkelig hviler i kroppen. Det har gitt meg en økt motivasjon til å være nettopp tilstede og faktisk se og søke blikk-kontakt med de yngste, være 100% tilstede. Fordi vi blir veldig fort avslørt hvis vi ikke er det.

Som tidlegare nemnt tenkjer eg Björk opplever eit gjennombrøt då me i

fokusgruppeintervjuet deler erfaringane frå den seiste vegleiingssamtala.

Men nå kjenner jeg sånn, wow! Når jeg hører Frida si det hun sier. Det er utrolig! Og det magiske... er jo at du kjenner på, for jeg noterte meg det, ro, nærvær og kontroll. Og jeg satt og tenkte guri land, jeg har ikke kontroll på noen ting. Jeg aner ikke hva jeg skal spørre om neste gang, kjente jeg på. For meg ble det der et vendepunkt av dimensjoner, å sitte å være veileder der, og.. jeg trur bare jeg liksom sviver med. Sånn i tanker og følelser og kropp. Jeg husker jeg tenkte på at... jeg husker jeg reflekterte... jeg tenkte tanken om at og følte at her sitter jeg og liksom sånn, nesten sånn avslappa som du er når du er i pysj og har vært og trent. Altså sånn, jeg kommer vel på noe til neste gang, for nå lytter jeg på hva hun sier. Nei.. dette er spesielt altså. Å gi slipp på kontroll tenkte jeg at, hadde jeg med meg mange ganger, og så opplever hun at jeg hadde kontroll. Syns jo det er utrolig bevisstgjørende. Utrolig bevisstgjørende med det kroppslige fokuset da. Og det kropp, altså sånn, antagelig det siste vi snakka om nå, tørre å gi slipp på den kontrollen og likevel, det kommer jeg aldri til å glemme, så stråler jeg egentlig en trygghet og kontroll liksom.

Om eiga utvikling har ho følgjande å sei:

Jeg syns jo forskjellen fra november til i dag er noe med, kanskje det å vende nesa eller blikket inn da. Ikke sant, det der kroppslige å nettopp tørre å kjenne på den følelsen av å rett og slett som jeg sa i stad. Ikke ha den kontrollen da. Hvis jeg er reelt her og nå så går det fint, og kanskje enda bedre enn fint og.

Björk er den av dei tre som er mest ekspressiv då ho snakkar om si erfaring med fenomenet oppmerksamt nærvær. Opplevinga frå den seiste gongen som vegleiar er nærast eit klimaks for henne då ho omtalar det som eit «vendepunkt av dimensjoner». Paradokset ho erfarer med tanke på kontroll kjem ho stadig tilbake til. I tillegg til sitata

som er med i samanskivinga nyttar ho omgrep som dialog, relasjon og autentisk då ho snakkar om erfaringane frå den seiste vegleiingssamtala i fokusgruppeintervjuet.

I refleksjonsnotata sine skildrar alle tre informantane erfaringar og tankar rundt /nærvær/ som eit fenomen knytt til handling retta mot vegsøkjjar, eller ytre anerkjenning. Den fyrste vegleiingssamtala speglar dette. Det er mykje anerkjenning gjennom ord og kroppsuttrykk. Då eg såg denne filmen vart eg oppmerksam på fråværet av spørsmål retta mot opplevingar, som er sentralt i mitt læringssyn. Dette gjentok seg då eg såg den andre vegleiingssamtala, men under den tredje har eg ikkje kommentert på dette (Å1, Å2, Å3). Eg tenkjer det speglar utviklinga informantane har hatt med tanke på fenomenet oppmerksamt nærvær. Frå å starte med eit einssidig fokus på ytre anerkjenning har indre anerkjenning etter kvart også fått ein plass.

4.2.3 Metoden som reiskap for utvikling av oppmerksamt nærvær

Metoden eg har nytta i denne studien vart utvikla med mål om å best mogleg kunne svare på problemstillinga: *Korleis utvikle oppmerksamt nærvær i vegleiingssamtaler*. Eg vil difor sjå om metoden har tent føremålet, ved å presentere funn knytt til dei ulike intervensjonane, video som del av metoden og den styrte analyseprosessen.

4.2.4 Intervensjonane

Det har vore 3 ulike intervensjonar i denne prosessen; A: lesing av faglitteratur, B: øving i oppmerksamt nærvær og C: introduksjon av 60/40. Det var difor interessant å sjå kva informantane sjølv sa om desse intervensjonane.

Lesing av faglitteratur

Alle las artikkelen «Tilstedeværelse i veiledning» av Michael de Vibe. Frida valde i tillegg å lese den valfrie litteraturen «Å skille mellom sansing, tolkning og reaksjoner» av Sidsel Tveiten. Björk har latt seg inspirere av de Vibe og siterer han i fokusgruppeintervjuet: «...det han de Vibe sier om at, at veisøker kommer jo med utfordringen og problemet og løsningen selv» (fi). Ho fortel vidare at ho har googla de Vibe fann nokre foredrag/intervju med han på YouTube, som ho har sett.

B: Og så sier han at hans egentlige viktigste inspirasjonskilde, aller viktigste, hadde vært hans egen, egen, hans eget stress og uoppmerksomhet. Og da er det selvdrevet og. Hæ! Kjære vene, det er liksom en sånn faglig sterkt og interessant og erfaren og uredde mann da, som har prøvd så mye spennende. Hans eget stress og uoppmerksomhet var hans viktigste inspirasjonskilde [latter].

Björk har gjort seg ei viktig oppdaging då det kjem til oppmerksamt nærvær. Det verkar som ho, ved å bli merksam på de Vibe si uttalte inspirasjonskjelde, har oppdaga at kunnskap om oppmerksamt nærvær er meir tilgjengeleg enn ho hadde tenkt.

Øving i oppmerksamt nærvær

Etter fyrste vegleiingssamtale har forskaren leia informantane gjennom ei øving i oppmerksamt nærvær før kvar av dei resterande vegleiingssamtalene og før fokusgruppeintervjuet.

Björk gjev med ein gong uttrykk for korleis ho erfarer øvinga etter me har sett den fyrste snutten: «Du så deilig det er! Jeg kjenner en ro.» Björk er den som er tydeligast uttrykt på at denne øvinga har hatt ein positiv effekt på henne, og skildrar den mellom anna som ein «magisk intro, som er med på å gjøre en forskjell». Ho hugsar korleis øvinga før den andre vegleiingssamtala hjalp henne til å kople seg på her og no, etter ein lang dag på jobb etterfylgt av køyreturen for å treffe oss.

Då eg i fokusgruppeintervjuet spør informantane om dei tenkjer øvinga i oppmerksamt nærvær har hatt noko å seie for det som skjer i vegleiingssamtalene svarar Björk: «Jeg lurer ikke, jeg er helt sikker». Björk fortel om erfaringa ho hadde med seg frå før med å bruke «innmelding» og «utmelding» i samband med møter på jobb, for å betre kople seg på her og no, og samanliknar denne erfaringa med det ho erfarer kopla til øvingane i dette studie. I analyseskjema frå seiste vegleiingssamtale har ho notert seg følgjande: «Jeg kjente at jeg slappet veldig av i meg selv og at øvelsen med Åse på forhånd ga en stor effekt... (Bvl3).

På spørsmålet om øvinga har hatt noko å sei for vegleiingssamtalene svarar Frida at det har det absolutt, utan at ho utdjupar korleis ho tenkjer det. Lone er ikkje så ekspressiv

på uttrykt erfaring med denne intervensjonen, men ho står stadig opp under det dei andre seier med eit «mm» eller «ja».

Både Björk og Frida gjev uttrykk for at erfaringa med øvinga i oppmerksamt nærvær er noko dei vil dra nytte av utover vegleiingsrommet. Björk viser til studentane ho for tida har i praksis og har lyst til å teste ut dette med dei. Frida seier ho vil ta med seg det ho har lært på jobb, ved at ho på hektiske kvardagar kan nytte 1 minutt til å puste og lande i seg sjølv før ho gjeng i eit nytt møte.

60/40

Introduksjonen av 60/40 kom før vegleiingssamtale nr. 3. Før eg presenterte dette bad eg informantane skrive ned kvar for seg korleis dei såg for seg eit tenkt fordelt fokus på vegleiar og veksøkjjar. Svare eg fekk var 30/70, 40/60 og 40/60.

Det er Björk som spesifikt seier noko om dette, ved å uttrykke at «det har gitt ekstremt mening for meg». Frida stadfester med eit «mm». Björk har i analysen av seiste vegleiingssamtale notert seg: «tanken om 60/40 gir veldig mening, målet om å være 60% tilstede i seg sjølv gjør virkelig noe med fokuset og tilstedeværelsen» (BVL3). I mi analyse av seiste video har eg notert meg følgjande: «Ser eg 60/40?» (Å3). Dette handla i hovudsak om ei generell oppleving av ro i meg. I tillegg skildrar det ei oppleving av ein vegleiar som i større grad kvilte i seg sjølv enn eg tidlegare hadde sett.

Dei tre informantane uttrykkjer i ulik grad at dei har hatt ein positiv effekt av øvinga i oppmerksamt nærvær. Björk er den einaste som refererer til dei to andre intervensjonane, og er samstundes veldig tydeleg på at desse og har vore nyttige for henne. Litteraturen, øvinga og introduksjonen av 60/40 har vore med på å utvikle hennar oppleving av oppmerksamt nærvær.

4.2.5 Video som del av metoden

Bruk av video har både hatt ein vesentleg plass, og vore heilt naudsynt i metoden som er nytta i denne studien. Sekvensane nytta i den styrte analysen har gjeitt oss same tilgang til analysematerialet, dei har gjeitt oss utfyllande informasjon og me har gjenkalla

situasjonar frå der og då til her og no. I løpet av studien har informantane vore innom alle dei ulike posisjonane vegleiar, veksøklar og observatør. Vegleiingssamtala der Frida var vegleiar blei ikkje festa til film. Ho har med det ikkje fått sett seg sjølv i denne posisjonen slik dei to andre har.

I fokusgruppeintervjuet blei bruken av video eit tema, då informantane delte erfaringane sine. Björk og Frida nyttar omgrep som «lærerikt», «ekstremt lærerikt», «fantastisk læremetode» og at det har vore «bevisstgjørende». Frida poengterer at av di ting gjeng så fort i vegleiingssamtalene, kjennes det ut som ein luksus å kunne sjå same sekvens om att og om att for å få med seg mest mogleg. Med kamera til stade hadde dei alltid ein ekstra observatør, noko som gjorde det mogleg å fange opp enda meir av fenomenet oppmerksamt nærvær.

I fokusgruppeintervjuet reflekterte dei saman om korleis videokamera eventuelt forstyrra vegleiingssamtalene, då eg spurde dei heilt konkret om dette. Lone seier ho kjende litt på det i starten, og trur det handlar om at ho var fyrst ute som vegleiar. Ho seier vidare at ho fort gløymde heile kamera.

Fleire gonger under fokusgruppeintervjuet blir det tydeleg korleis dei har fått meir informasjon rundt det som skjedde i vegleiingssamtalene, enn det dei var medvitne om undervegs. Eit eksempel er Björk si oppdaging av telefonen som blinka då ho var vegleiar, utan at ho let seg merke med det. Eit anna eksempel er når Lone kommenterer at ho på klyppet frå film 1 ser uinteressert ut, men at dette handla om at ho grubla på korleis gå vidare.

Videofilmane har med dette hatt ein viktig funksjon knytt til problemstillinga «*Korleis utvikle oppmerksamt nærvær vegleiingssamtaler*». Ved å sjå filmane om att og om att har det vore mogleg å få tak i meir informasjon enn det me elles ville ha greidd å fange. I hovudsak handlar det om prosessen knytt til den styrte analysen.

4.2.5.1 Frå der og då til her og no

I fleire rundar under denne studien har me individuelt og saman gjenskaft det som skjedde der og då i eit her og no perspektiv, via videofilmene. Eg vil her sjå på funn knytt til denne rørsle.

Når Frida har sett snutten frå film 1 i fokusgruppeintervjuet uttrykkjer ho med ein gong at ho kjenner att kjensla av frustrasjon, som ho og kjende på under vegleiingssamtala. Samstundes skjer det noko nytt.

F: ...når jeg ser på videoen blir jeg veldig oppmerksom på mine kroppsbevegelser og Lones kroppsbevegelser. Men jeg husker, at når jeg satt der og prata med henne, da var jeg ikke obs på det. Hverken mine eller hennes. Også når jeg ser videoen, da tenker jeg for eksempel, hvordan var, hvor... ja hvor tilstede er Lone? Hører hun på meg virkelig? Er ho interessert i det jeg sier?

Å: Ja det lurer du på?

F: Ja, det lurer jeg på.

Å: Du blir nysgjerrig?

F: Når jeg ser på videoen.

Å: Nå?

F: mm. Men jeg husker også at mens jeg satt der og sånn, følte jeg at ho var med på det jeg sa, og ho svarte på ting. Men når jeg ser på videoen da setter jeg litt spørsmålstejn ved det.

Eg lurar på om spørsmålet Frida stiller seg då ho ser snutten under fokusgruppeintervjuet er kopla til mangel på oppleving av oppmerksamt nærvær. I tida etter vegleiingssamtala blei gjennomført har Frida tileigna seg meir kunnskap om oppmerksamt nærvær, og i kraft av det kan det sjå ut til at ho ser på det som skjedde då med eit anna blikk no.

Lone kjenner ikkje den same kjensla då ho ser snutten, men kan hugse kva ho kjende. I tillegg oppdagar ho noko nytt, nemleg at ho sender ut andre signal enn korleis ho kjenner det inni seg.

L: Eh, jeg kjenner ikke det samme nå, men jeg ser jo da liksom, at jeg ser litt nedpå ut. Det virker som jeg ikke er interessert fordi jeg grubler på, altså ja... Fint at du ikke opplevde det sånn da, for jeg var interessert, men jeg syns det var låst og frustrerende og oppgitt. Litt sånn.

Å: Og det kan du nesten kjenne nå?

L: Jeg ser, altså jeg kjenner når jeg ser det, altså ja. Men, kjenner og kjenner. Jeg vet at det var sånn det var. Vanskelig å skille på.

Å: Ja. Men det blir du oppmerksom på i alle fall.

L: Ja!

Lone deler vidare etter å ha sett snutten frå film nr. 2:

L: Ja, ehm... Ja igjen, kjenner og kjenner. Men... litt sånn følelse av at litt sånn lettelse. Å få snakka ut, få blåst ut litt. Det føler jeg, litt sånn hull på en liten ballong på en måte. Og jeg kjenner det litt nå og.

Lone reserverer seg då ho blir bedt om å setje ord på det ho kjenner. Det er nett som ho ikkje heilt stolar på si eiga oppleving. I staden for å sei «jeg kjenner meg letta» startar ho med ei litt meir distansert skildring, som leiar vidare til meir informasjon om opplevinga ho hadde. Eg tenkjer dette viser eit eksempel på kor uvandt det er for oss å uttrykkje opplevingar gjennom «eg kjenner...».

Björk hugsar korleis ho fekk effekt av øvinga i oppmerksamt nærvær. Etter å ha sett snutten frå den seiste filmen deler dei liknande erfaringar. Frida både hugsar opplevinga ho hadde og kjenner det same no.

F: Jeg husker jeg ble smitta av en utrolig ro og kontroll og nærvær fra veilederen, fra Björk. Det var, ikke sant, en ...

Å: Kan du kjenne igjen noe av det nå, når du ser det i dag?

F: Ja, faktisk.

Funna viser at når informantane ser filmane her og no kan dei kjenne att same kjensler og tankar dei hadde der og då. Både Björk og Frida seier dette veldig klart, og i Frida sitt tilfelle får eg det stadfesta då eg spesifikt spør om det er slik. I tillegg dukkar det opp ny informasjon. Frida viser for eksempel korleis utviklinga av oppmerksamt nærvær gjer at ho ser snutten frå den aller fyrste vegleiingssamtala med eit nytt blick no. Lone gjer seg ei oppdaging med intensjon og effekt, at desse ikkje samsvarer i vegleiingssamtala ho hadde med Frida som veksøkjjar. Ho viser i tillegg kor utfordrande det kan vere å setje ord på kva ein faktisk kjenner i eigen kropp.

4.2.6 Styrt analyse

Analyseprosessen eg har sett informantane til har i sær bydd på utfordringar, og hovudsakleg prosessen med å *kjenne* der dei tre fenomena tankar, kjensler og kroppslege reaksjonar baud på ulike former for vanskar. I prosessen med å *sjå* blei det

vanskeleg å skilje dei to fenomena ansikt og mimikk, noko eg som tidlegare referert i kap. 3.6.4 valde å ta hand om undervegs.

Informantane gav i fokusgruppeintervjuet uttrykk for utfordringane dei opplevde knytt til analysen:

L: Men kjenne no, det gjør jeg nesten aldri. Da tenker jeg isteden.

B: Er det en beskrivelse eller er det noe, en tolkning?

L: Det er kanskje noe en går glipp av fordi en ikke klarer å skille på det helt. En får ikke putta det inn et sted, nesten at en nesten ikke sier noe om det. Altså, noen ting en kanskje ikke klarer å beskrive akkurat i de rubrikkene.

B: Jeg syns liksom det skjema bare var til heft. Og ville ikke. Og så tenkte jeg, hm, dette handler om meg og tilstedeværelse, og da skulle jeg. Kanskje jeg var litt sånn furten femåring da elle noe sånn.

F: Den første analysen var vanskelig fordi jeg var usikker på hvordan jeg skulle gjøre det, det var vanskelig å komme i gang.

Funna viser vanskane informantane har hatt med å skilje og skildre dei ulike kategoriane i den styrte analysen.

4.3 Oppsummering av funn

Eg vil her samle funna som er presentert i kapitla over knytt til forskarspørsmåla:

- *Korleis skildrar informantane oppleving av oppmerksamt nærvær?*
- *Korleis utviklar informantane oppmerksamt nærvær?*

I skildring av opplevd oppmerksamt nærvær fann eg :

- At det var lettare for informantane å skildre det dei kunne sanse gjennom syn og hørsel: blick, stemme, mimikk og gestar, framfor dei som var knytt til *å kjenne i eigen kropp* (kjensler og kroppslege reaksjonar)
- At informantane blanda tankar og kjensler, og kjensler og kroppslege reaksjonar.
- At måten dei har skildra opplevingane på ber preg av at dei er observert framfor erfart.

- At for informantane var det svært vanskeleg å skildre fenomenet kjensler i eit spesifikt, subjektivt språk.
- At den styrte analysen ber preg av å vere ei prosedyre dei har gjennomført av di dei blei bedne om det.
- Det ser ut til at den faglege bakgrunnen til informantane har påverka korleis dei skildrar og erfarer fenomenet oppmerksamt nærvær.
- Det ser ut til at posisjonen dei hadde i samtalene har påverka korleis dei erfarte fenomenet oppmerksamt nærvær.

I utvikling av oppmerksamt nærvær blei følgjande funn tydelege:

- Dei skildrar ei endring frå fokus på kontroll over samtalsituasjonen til kontroll over seg sjølv i form av oppmerksamt nærvær i samtala.
- Dei skildrar ei endring frå eit fokus på ytre teikn for anerkjenning til også å ha fokus på indre anerkjenning gjennom oppmerksamt nærvær.
- Videoane har fungert som ein ekstra observatør, der ny informasjon dukka opp og i tillegg har det vore mogleg å få opp at kjenslene dei kjende på i vegleiingssamtalene.
- Eg finn eit auka fokus på fenomenet oppmerksamt nærvær i form av ord for fenomenet, opplevingar og erfaringar.
- Dei gjev uttrykk for meir kunnskap om fenomenet oppmerksamt nærvær, både teoretisk og erfart.
- Den av informantane som har den største/ mest intense ny-oppdaginga knytt til oppmerksamt nærvær, knyt dette sjølv til *øvinga* i oppmerksamt nærvær.

Eg vil no ta med meg desse funna og drøfte dei i ljøs av tidlegare presentert teori.

5 Diskusjon

Gjennom vald teori vil eg sjå på hovudfunna frå datamaterialet i ljøs av problemstillinga:

Korleis kjem oppmerksamt nærvær til uttrykk i vegleiingssamtaler?

Forskarspørsmåla skaper hovudstrukturen i kapitlet, og eg startar med å drøfte funna knytt til skildring av oppmerksamt nærvær. Eg følgjer så opp med funna knytt til utvikling av oppmerksamt nærvær for så å drøfte metoden.

5.1 Korleis informantane skildrar oppmerksamt nærvær

I arbeidet med å skildre oppmerksamt nærvær har den styrte analysen vore sentral. For å kunne skildre må ein fyrst få auge på eller oppdaga det ein skal skildre. Gjennom analysearbeidet av dei 20 minutt lange videofilmene frå vegleiingssamtalene har eg invitert informantane til bli oppmerksame på det som har vore der heile tida men som dei kanskje ikkje har sett før (Grendstad, 1986/2004, s. 17). På same vis som vegleiing handlar om at vegleiar hjelper veksøkkjar til å sjølv finne svaret (Alterhaug, 2013; de Vibe, 2013; Tveiten, 2013) har eg bedt informantane om å leggje merke til og skildre tankar, kjensler, kroppslege reaksjonar, blikk, stemme, mimikk og gestar som er vesentleg innan oppmerksamt nærvær. Dette er ikkje ulikt Green og Gallwey sine fire fokus for å trene oppmerksamt nærvær (fokus på det du ser, på det du høyrer, på kjensler og på det du veit) (2015/1986).

Det var lettast for informantane å skildre det dei kunne sanse gjennom syn og høyrsel, altså blikk, stemme, mimikk og gestar. Eg har i kap.4.1.1 argumentert for at det me høyrer og ser i mindre grad gjev rom for tolking, enn det me kjenner. I tillegg meiner eg at me generelt ikkje har like mykje trening å i kjenne etter i eigen kropp. Då det seiste er vesentleg i utvikling av oppmerksamt nærvær, vel eg i denne diskusjonen å rette hovudfokuset mot dette.

Informantane har blanda tankar og kjensler, og kjensler og kroppslege reaksjonar. Skildringane ber elles preg av å vere observasjonar framfor erfarte i eigne kroppar. Det har vore vanskeleg å skildre kjensler i eit spesifikt subjektivt språk og den styrte analysen ber preg av å vere ei prosedyre dei har gjennomført av di dei blei bedne om det. Det ser ut til at både fagleg bakgrunn og posisjonane dei har hatt i

vegleiingssamtalene har påverka korleis dei har skildra fenomenet oppmerksomt nærvær. Det er desse hovudkategoriane eg ynskjer å diskutere i dette kapitlet.

5.1.1 Fenomen til bryderi

Dersom eg ber eit tilfeldig utval om å skildre *kva dei blir oppmerksame på i eigen kropp nett no*, er eg viss på at eg vil få svært ulike svar. Somme vil kanskje seie at dei ikkje blei oppmerksame på noko, andre ville kanskje ikkje forstå spørsmålet. Det kan vere vanskeleg å skildre tankar, kjensler og kroppslege reaksjonar, slik informantane blir bedt om å gjere gjennom analysearbeidet sitt. Dette er ei type øving som er ukjent for i alle fall to av dei. Det kan sjå ut til at Frida som er fysioterapeut har gjort noko liknande, spesifikt knytt til å kjenne i eigen kropp (sjå kap. 5.1.2). I kvardagen stoppar me sjeldan opp for å kjenne etter i oss sjølv, det er ei handling me gjerne koplar til terapirommet. For eigen del har eg fleire gonger vore vitne til, og sjølv laga parodiar på terapeutar der «å kjenne» har vore hovudpoenget.

Schøien argumenterer for (2016) at det førande kunnskapssynet innan vegleiiingstradisjonen ikkje famnar om ikkje-verbalisert kunnskap. Tradisjonen med å isolere sinnet frå kroppen innan vestleg utviklingspsykologi (de Vibe, 2013; Stern, 2007) står sterkt. Altså er det nonverbale språket eit kunnskapshol innan vegleiiingstradisjonen. Det er difor forståeleg at informantane opplever det utfordrande å kjenne etter i eigen kropp. Me er rett og slett meir trena på kognisjon. I analysen er det mange fleir notat på tankar enn dei to andre sanseopplevingane (70, mot 47 på kjensler og 41 på kroppslege reaksjonar) under hovudkategorien *å kjenne*.

Gjennom arbeid med denne studien har eg blitt oppmerksom på at eg har vore upresis i utforminga av analyseskjema. Etter spørsmålet *Kva for tankar/kjensler og eller indre kroppslege reaksjonar blir du oppmerksom på?* kjem spørsmålet *Når kjenner du dette?* Ved å bruke ordet *kjenne* i spørsmål to kan eg ha vore med på å forvirre informantane. Tankar er ikkje noko me kjenner, det er kognisjon, som set ord til nett det me kjenner eller opplever (Skottun & Krüger, 2017; Stern, 2007) . Med andre ord har eg sjølv, trass i lang erfaring med å skilje mellom tankar og kjensler/kroppslege reaksjonar, ikkje vore presis nok. I hovudsak er det kjensler informantane skildrar som tankar, ikkje motsett.

Skilje mellom tankar, kjensler og kroppslege fenomen var aldri eit tema informantane blei undervist i, eller som me snakka saman om under studien. Utan trening er det ikkje lett å definere om det ein kjenner er ein kroppsleg reaksjon eller ei kjensle. Ta for eksempel uro. Ordet i seg sjølv gjev inga klar føring på om me skal definere det som ei kjensle eller som ein kroppsleg reaksjon.

Å oppdaga handlar om å gje avkall på det kjende (Grendstad, 1986/2004, s. 31). Dette krev både mot og eit ope sinn, noko som i seg sjølv kan vere utfordrande for dei fleste. Me risikerer å kjenne oss dumme av di me ikkje med ein gong forstår, eller me blir frustrerte som eit resultat av å ikkje få til. Av og til ender det me at me gjev opp. Som eg viste til i kapittel 4.1.1 set Lone ord på korleis ho opplevde analyseprosessen som både tidkrevjande og vanskeleg av di det var uvandt. Björk på si side fortel om korleis ho i fyrste omgang gav opp å nytte analyseskjema eg hadde gjett dei, etter vegleingsamtale nr.2. I tråd med læringssynet mitt, som mellom anna handlar om å trø ut i det risikofylte (i forståing det brysame i denne situasjonen) for å oppdage noko nytt og så dra læring ut av det (kapittel 2.1), bad eg Björk prøve igjen og til slutt fekk ho det til.

Posisjonen som observatør er kjent for informantane gjennom studiet i vegleing som dei alle tre går på. I denne posisjonen har dei trening i å skildre det dei observerer der ute framfor å snu spegelen mot seg sjølv, slik eg ber dei om i denne studien.

Informantane skildrar tankar og kroppslege reaksjonar slik dei frå før er opplært til.

Tankane blir skildra som tankar *om* vegleiar og *om* veksøkjjar, og kroppslege reaksjonar som observasjonar i staden for å skildre det dei erfarer. Det er *tankar om* det dei ser i staden for å *kjenne i* eigen kropp. Her er nokre døme frå empirien på korleis kroppslege reaksjonane blir skildra som observasjonar:

Bvl2: VL sier ofte/hyppig og flere ganger hmhm, og noen ganger nikker på hodet.

Lvl1: Lener meg tilbake, rynker brynene. Rister på hodet, sperrer opp øynene, løfter brynene.

Puster hørbart tungt.

Gjennom observasjonar blir informantane sine kroppslege reaksjonar objektivert når dei ser seg sjølv på film. Filmene har gjort denne øvinga ekstra utfordrande, då dei faktisk er

observatørar då dei nyttar filmane som utgangspunkt for den styrte analysen. I staden for å sjå seg sjølv som opplevande subjekt, ser dei seg som observerte objekt i situasjonen. På det viset har dei vanskar med å skildre kjensler i eit spesifikt, subjektivt språk. Sjølvrefleksiviteten gjeng med det tapt (Schibbye, 2017, s. 33), ein sentral eigenskap som fremjar oppmerksamt nærverande. Møte med nye forventingar krev generelt meir av oss i kraft av både kunnskap og konsentrasjon. Utan samanlikning, men likevel på same vis som om eg bad deg om å starte med motsett bein av det du er vand med når du dreg på deg bukse i morgon tidleg. Det heile ville truleg verke meningslaust om eg ikkje fyrst fortalde at det er ei god øving for å trene balanse. Om du prøvar vil du nok i tillegg erfare at det ikkje er så lett. Det er vanskeleg å gjere noko anna enn det som er automatisert i oss.

Oppmerksamt nærvær handlar om å vere seg medviten det som skjer både *i* og *utanfor* oss (de Vibe, 2013). I Green og Gallwey si forståing handlar det om å ha eit blick både på The Inner Game og The Outer Game (Green & Gallwey, 2015/1986). Det er den indre prosessen informantane finn det vanskeleg å få tak i, og skildre. Truleg ikkje så rart, då denne prosessen har fleire steg, som referert i kap.2.3.1. Skottun og Krüger (2017) skildrar det som ei rørsle frå ei *var aning* til ei *gryande oppmerksemd* og vidare til ei *medviten erkjening*. Det er desse subjektive augeblikka av oppleving Stern (2007) kallar no-augeblikk. Å få tak i desse augeblikka kan samanliknast med å gå inn i eit rom med dunkel ljossetting. Fyrst ser me berre dei store gjenstandane, og kanskje kva for rom det er. Dersom me vel å bli i rommet, vil augo etter kvart venne seg til skumringa og sakte men sikker vil fleire gjenstandar i rommet gje seg til kjenne, fyrst som utydelege skuggar for så å stå fram som det dei er. Det er gjenstandar som har vore der heile tida, men som i starten ikkje var tydelege for oss. Nett på same vis som dei indre opplevingane våre (Grendstad, 1986/2004; Stern, 2007).

Mangel på trening og det faktum at kognisjon er lettast tilgjengeleg ser altså ut til å vere hovudårsakene til at den styrte analysen har vore vanskeleg for to av informantane. Frida, som er fysioterapeut viser at ho meistrar skildringa av kroppslege reaksjonar av di ho har trening i dette. Dette viser at trening har ein effekt. I tillegg har mitt upresise bidrag med plasseringa av tankar under prosessen å kjenne ikkje gjort det enklare for

dei. Bruk av film som kjelde for den styrte analysen har ført til at dei har tatt posisjonen som observatør, slik dei kjenner den frå før i staden av å kjenne etter i seg sjølv. Dei har blitt sett til eit stykke arbeid som dei ikkje har kunnskap og erfaring med frå før, og som difor ikkje er integrert. Dette er årsaka til at eg får tankar om den styrte analysen som prosedyre for informantane. Det betyr samstundes ikkje at den har vore fånytted. Tvert imot vil eg i slutten av dette hovudkapitlet argumentere for at den har vore naudsynt i prosessen med å utvikle oppmerksamt nærvær.

5.1.2 Fagleg bakgrunn og posisjon

Det ser ut til at både fagleg bakgrunn og posisjonane informantane til ei kvar tid har hatt har spela ei rolle for korleis dei har skildra oppmerksamt nærvær. Frida, som er fysioterapeut, er den informanten som har skildra kroppslege reaksjonar som opplevingar *erfart i eigen kropp*. Her følgjer eit eksempel:

Fo2: Jeg holder pusten i noen sekunder før jeg selv kommer på det og jobber med en dyp pust igjen.

Eksempelet viser korleis ho, med sin fagbakgrunn både har oppmerksomheit på og har eit språk for kroppslege reaksjonar. Ho har trening i å kjenne etter i kroppen sin, og kan difor setje ord på det ho kjenner. Ho skildrar det ho erfarer i eigen kropp som eit opplevande subjekt, men har ikkje same trening då det kjem til tankar og kjensler. Lone, som på si side er frisørlærar ved ei yrkesfagleg line, gjev uttrykk for sine intrapsykiske dialogar når ho skildrar tankar og kjensler som vegleiar og veksøkjjar. Dette har ho truleg trening i gjennom opplæring av elevane sine. Dei kroppslege reaksjonar, som ho ikkje har bruk for på same vis i jobben sin, skildra ho som observasjonar. For å kunne skildre er det naudsynt å fyrst vere oppmerksom på det ein sansar (Skottun & Krüger, 2017; Stern, 2007).

Björk, er den einast som var vegleiar to gonger. Ho opplevde det lettare å analysere den seiste gongen enn den fyrste. Det er grunn til å tru at dette handlar om at ho då hadde meir trening, noko som igjen viser at dette let seg trene. Elles har informantane erfart at dei ulike posisjonane har gjett dei ulik tilgang på skildring av oppmerksamt nærvær. Lone seier ho syns det var mest vanskeleg å observere dei andre, medan Björk og Frida

opplevde den posisjonen som lettast. Det er vanskeleg å sei kva dette handlar om, men ut frå det dei seier i fokusgruppeintervjuet meiner eg å forstå at det handlar om i kva for posisjon dei kjende seg mest komfortable.

Å kjenne i eigen kropp er eit kunnskapshol innan vegleiingstradisjonen, noko som gjer skildring av oppmerksamt nærvær utfordrande. Samstundes er den ei kjelde til å både forstå seg sjølv og andre betre (Aubert, 2013). Gjennom den styrte analysen har eg invitert informantane til å stegvis oppdage (Skottun & Krüger, 2017). Dei har trena ved å gjere den same prosedyren om att og om att. I dei følgjande kapitla vil eg vise korleis dette har ført til ei utvikling av oppmerksamt nærvær.

5.2 Korleis informantane utviklar oppmerksamt nærvær

Som skildra i kapittel 4.2 har dei tre informantane gjort seg ulike, individuelle erfaringar med utvikling av oppmerksamt nærvær. Med utgangspunkt i funna som er presentert i det nemnte kapitlet vil eg drøfte desse under to overskrifter; anerkjenning og kontroll og auka kunnskap, opplevingar og erfaringar. Til slutt vil eg diskutere metoden eg har valt opp mot problemstillinga.

5.2.1 Frå teikn på ytre anerkjenning til indre anerkjenning

Anerkjenning i Schibbye si forståing er «...en umiddelbar emosjonell tilstedeværelse og tilgjengelighet der og da, samt en kontinuerlig overvåking og avgrensing av eget selv» (2017, s. 280). Det er med andre ord avgjerande å ha eit blick både på seg sjølv og den andre, slik de Vibe (2013) og argumenterer for når det kjem til oppmerksamt nærvær. Det er blikket på seg sjølv informantane slit med, i sær i starten av studien. I kap. 4.2.1 viser eg til korleis informantane i refleksjonsnotata hadde fokus på anerkjenning av vegsøkjjar, altså ei ytre form for anerkjenning i ein subjekt-objekt relasjon. Eg viser til eksempel frå dei to fyrste vegleiingssamtalene, der eg meiner dette førekjem. I eige analysearbeid av dei 20 min etter fyrste vegleiingsfilm har eg notert følgjande: «Mykje stadfesting med blick og anerkjenning i form av ord. Er det indre i fokus i det heile tatt?» (Å1). Utan at eg på dette tidspunktet hadde eit verbalisert uttrykk for kva eg såg, og kva eg sakna, meiner eg no det handla om anerkjenning. Ingrediensane i anerkjenning, slik som lytting, forståing, aksept, toleranse og stadfesting (sjå kap.2.1.3)

er der, men gjennom ein subjekt-objekt haldning, der vegleiar i hovudsak har fokus på veksøkjjar. Det var med andre ord teikn på ytre anerkjenning eg såg i den fyrste vegleiingssamtala. Årsaka til at dette skjer trur eg i fyrste omgang handlar om mangel på kunnskap, og mangel på medvit om korleis dei anerkjenner og kva effekt det har. Som eg har argumentert for i kap.4.2.1 skjer det ei utvikling i den seiste vegleiingssamtala.

Bfi: Jeg husker jeg tenkte tanken om at her sitter jeg nesten sånn avslappa som du er når du er i pysj, og har trent, Altså sånn, jeg kommer vel på noe til neste gang, for nå *lytter* jeg på hva hun sier.

Lytting, er som eg tidlegare har vist til ein av ingrediensane i anerkjenning. Eg forstår lytting i den samanhengen slik de Vibe (2013) argumenterer for å lytte til det som blir sagt med ein posisjon av «ikkje å vite», og med ei ikkje-dømande haldning. Dette krev at vegleiar både er til stade i den ytre dialogen med veksøkjjar og i den indre dialogen i seg sjølv (de Vibe, 2013; Schibbye, 2017). Det er det Björk skildrar at ho som vegleiar evnar i denne vegleiingssamtala, ho lyttar på ein anna måte enn ho tidlegare har gjort. Ho opplever seg sjølv som eit erfarande subjekt og møter veksøkjjar på same vis, og er med det sjølvavgrensande i relasjonen.

Det som skil ytre anerkjenning frå indre anerkjenning handlar altså om korleis ein handterer dei ulike ingrediensane; lytting, forståing, aksept, toleranse og stadfesting. For at anerkjenninga skal vere av indre art krevst det både tilgang til eigne subjektive opplevingar og forståing for den andre sine subjektive opplevingar (Schibbye, 2017, s. 259).

5.2.2 Frå ytre kontroll til indre kontroll

Då me snakka saman om erfaringane frå denne seiste vegleiingssamtala, i fokusgruppeintervjuet, dukka ordet kontroll opp for fyrste gong. Sidan blei det nytta fleire gonger. Her følgjer ei rekkje sitat:

B: Å gi slipp på kontroll tenkte jeg at jeg hadde med meg mange ganger, og så opplever hun at jeg hadde kontroll.

Bfi: Og det magiske ... er jo at du kjenner på, for jeg noterte meg det, ro, nærvær og kontroll. Og jeg satt og tenkte guri land, jeg har ikke kontroll på noen ting.

Lfi: Det er noe med å slappe av, eller ikke ha kontroll.

Bfi: Ikke sant, det der kroppslige å nettopp tørre å kjenne på den følelsen av å rett og slett som jeg sa i stad. Ikke den kontrollen da. Hvis jeg er reelt her og nå så går det fint, og kanskje enda bedre enn fint og.

Når informantane snakkar om å gje slepp på kontroll trur eg ikkje dei meiner det i tyding av å la alt flyte fritt. Som vegleiar er det lett å ta rolla som problemløysar, ved å vere den som skal finne løysingane for veksøkjjar. Trass i at me i teorien har lært at veksøkjjar sit på løysinga sjølv, slik Alterhaug (2013), de Vibe (2013) og Tveiten (2013) viser til. I rolla som problemløysarar utfører me vegleiingssamtalene ut frå ein subjekt-objekt tanke. Når informantane snakkar om å gje slepp på kontroll forstår eg det som ein anna måte for å uttrykkje oppmerksamt nærvær. Eg meiner Björk sitt utsegn står opp under dette: «Hvis jeg er reelt her og nå så går det fint, og kanskje enda betre enn fint og». Denne setninga oppsummerar på nydeleg vis kva oppmerksamt nærvær handlar om. Ved at både Björk og Frida er oppmerksamt til stade i seg sjølv oppnår dei det Stern (2007) kallar møteaugneblikk gjennom intersubjektivitet. Dei deler ei oppleving, som Frida i fokusgruppeintervjuet greier å setje ord til: «Jeg husker jeg ble smitta av en utrolig ro og kontroll og nærvær fra veilederen, fra Björk». På eit anna tidspunkt omtala ho det som ei stråling frå vegleiar om den same opplevinga. Ho kan kjenne i eigen kropp at Björk er oppmerksamt nærværande, og det gjer noko med hennar oppleving av seg sjølv. I Alterhaug (2013) si forståing er dei i «flytsona». Dei evnar å saman la det intuitive og impulsive vere førande (Alterhaug, 2013, s. 112) og dei får det til å «swinge» saman, nett som ved jazzimprovisasjon.

Når eg nyttar indre kontroll er det ikkje i forståing av å vere kontrollert, men heller å utøve posisjonen som vegleiar i tråd med dei fem aspekta for å vere til stade (Baer, 2006 i de Vibe, 2013, s. 45):

- Ved å observere det som skjer i ein sjølv (Björk sine referansar til kjensla av å sitje i pysj etter trening) og omverda (ho lyttar til veksøkjjar)
- Skildre det som skjer (Björk har ord for det ho tenkjer og kjenner i situasjonen)
- Handle ut frå dette (Björk responderer ut frå det føreståande)
- Møte det som oppstår, med ei haldning av ikkje-dømming (Ho opplever å ikkje ha kontroll og anerkjenner dette hjå seg sjølv)

- Møte det som oppstår, med ei haldning av ikkje-reaktivitet (Ho gjer noko anna enn det som er automatisert i henne, jamfør der ho sjølv skildrar seg som «irriterande anerkjennande» i kap. 4.2.1)

Informantane skildra som sagt allereie i refleksjonsnotata sine at dei hadde med seg teori om anerkjening som viktig i vegleiingssamtaler. Gjennom denne studien viser dei korleis teori og praksis ikkje alltid heng saman, då praksis alltid byr på utfordringar teorien ikkje famnar om. Schibbye (2017, s. 244) argumenterer for personleggjort læring som sit i kroppen. Dette skjer i skjeringspunktet mellom teori og praksis, slik informantane opplever og erfarer i denne studien.

5.2.3 Kunnskap gjennom teori, observasjonar og erfaringar

Eg har i det førre kapitlet argumentert for at det har skjedd ei utvikling av oppmerksamt nærvær hjå informantane mine, gjennom denne studien. Erfaringane dei har gjort seg er ulike, då dei hadde ulike utgangspunkt. Som eg tidlegare har argumentert for spela fagleg bakgrunn ei rolle for korleis dei har erfart oppmerksamt nærvær. Dette kunne eg som forskar via meir tid, noko eg vil sjå nærare på i kap. 5.3.

Videofilmane gjorde alle til observatørar av dei gjennomførte vegleiingssamtalene. Den positive effekten av dette var at dei fekk ein anna tilgang til materialet. På den andre sida førde det til at observasjonsposisjonen vart forsterka og dei fekk vanskar med å skildre opplevingane i eit spesifikt subjektiv språk. Videoane gjorde det mogleg for informantane å igjen oppleve og erfare det dei gjorde i vegleiingssamtalene, då me såg filmsnuttane att i fokusgruppeintervjuet. Dette var opplevingar dei allereie hadde identifisert gjennom den styrde analysen, noko som gjorde at det var erfart i kroppane deira. På same vis som musikk kan vekkje til live opplevingar me tidlegare har hatt. Ved felles gjennomgang av filmsnuttane frå dei 20 minuttane i fokusgruppeintervjuet dukka det og opp ny informasjon. Eg meiner årsaka til dette er at gjennom deling av erfaringar, hjelper informantane kvarandre til å skifte perspektiv, og til å sjå meir enn dei blei klar over då dei sat åleine. Det oppstod augneblikk av intersubjektiv medvit (Stern, 2007, s. 134). Dei ser ikkje lenger seg sjølv berre med eige blikk, men og via dei andre sine erfaringar. Ein anna årsak til at det dukka opp meir informasjon, var at

informantane på det tidspunktet fokusgruppeintervjuet gjekk føre seg, hadde meir kunnskap om fenomenet oppmerksamt nærvær. Dei såg med eit anna blikk enn dei gjorde fyrste gongen. Eit eksempel på dette er når Frida, etter å ha sett snutten frå fyrste vegleiingssamtale, lurar på om vegleiar var interessert i det ho sa (kap.4.2.4.1). Ho påpeika at under vegleiingssamtala opplevde ho det, men no i ettertid lurar ho. Eg trur både opplevingane er sanne, men når ho ser snutten i fokusgruppeintervjuet ser ho med ein anna kunnskap enn ho gjorde den fyrste gongen.

Informantane gjev uttrykk for at dei sit att med meir kunnskap om oppmerksamt nærvær ved studien sin slutt, enn dei gjorde då me tok til. Kunnskap som både er teoretisk og erfart. Deira eigen interesse for fenomenet i kombinasjon med tilrettelegginga gjennom vald metode har vore avgjerande.

Den av informantane som gjev uttrykk for den mest intense ny-oppdaginga, knyt det sjølv til øvinga i oppmerksamt nærvær. Eg tenkjer dette handlar om at det nett er ei praktisk øving, som sørgde for opplevingar der og då. Dette er ei tråd med Stern (2007, s. 21) sin grunntanke om at endring byggjer på faktiske, subjektive opplevingar i sanntid, der kjensler er kopla på. Verbal forståing er ikkje nok.

5.2.4 Styrt analyse som trening i å utvikle oppmerksamt nærvær

Ei oppdaging i følgje konfluent pedagogikk inneber at oppdaginga gjev meining for oss (Grendstad, 1986/2004, s. 33). Gjennom den styrte analysen har eg styrt informantane sitt fokus. I ein læringsprosess vil ein gjerne gå gjennom prosedyrar, før ein får eit eigeforhold til det ein gjer. Eg ser at utforminga av analyseskjema ikkje var god nok, noko som truleg har ført til større vanskar for informantane. Tidsaspektet eg jobba saman med informantane strakk seg over fire månader, og på det viset hadde me eit avgrensa rom til å jobbe med dette. I følgje de Vibe (2013) er trening i oppmerksamt nærvær ein langsam prosess som varer livet ut.

Trass i at informantane ikkje gjev klart uttrykk for at den styrte analysen har hatt ein effekt med tanke på utvikling av oppmerksamt nærvær, meiner eg den har vore både viktig og naudsynt. Den har fungert som eit fyrste ledd i ei trinnvis utvikling

5.3 Metoden si rolle i utvikling av oppmerksamt nærvær

Tilrettelegginga eg har valt i utvikling av fenomenet oppmerksamt nærvær har vore todelt:

1. *å lære* informantane (få dei) til å bli oppmerksame på sjølve fenomenet, ved å leite fokusert etter det:

- a) i ytre teikn (det dei har sansa, som lyd (stemme) og syn (blikk, mimikk og gestar) gjennom den styrte analysen
- b) i indre opplevingar (kjensler og kroppslege reaksjonar) gjennom den styrte analysen og veileda øving i oppmerksamt nærvær
- c) kunnskap om det , gjennom artikkelen og 60-40
- d) gjennom å reflektere og snakke saman om det gjennom den styrte analysen og fokusgruppeintervjuet

2. å gje dei høve til *å erfare* oppmerksamt nærvær i konkret vegleiing, gjennom å leggje til rette for å analysere spesielle utdrag av samtalene systematisk, og gjennom å aktivere eit subjektivt indre fokus på pust, tankar, kjensler og kropp gjennom øvinga og i analysen (gjennom å be dei kjenne etter når dei såg).

Metoden eg har nytta i denne studien har vore spesielt designa for nett denne forskinga. Undervegs har eg gjort meg nokre tankar om korleis eg ville vald litt andre løysingar om eg skulle gjort denne jobben på nytt. Utvikling av praksis krev kunnskap. Informantane i denne studien har blitt presentert for dette på ulikt vis, både gjennom teori og praktiske øvingar. For å internalisere ny kunnskap knytt til handling er det naudsynt å trene, slik eg har argumentert for i kapittel 2.1. I fleire omgangar er informantane invitert til dette, om att og om att. Vegleiingssamtalene, den styrte analysen, og øvinga i oppmerksamt nærvær har vore treningsarenaer. Eg vil no sjå på korleis dette har påverka ei utvikling av oppmerksamt nærvær hjå informantane mine.

5.3.1 Refleksjonsnotatet og vegleiingssamtalene

Før studien starta vart informantane bedne om å skrive ned kva for tankar og erfaringar dei hadde om fenomenet /nærvær/, i eit refleksjonsnotat. Dette har fungert i tråd med intensjonen. Målet var å kartleggje kvar dei var før studien starta, for å gjere det mogleg å sjå om det skjedde ei utvikling undervegs. Eg kunne gjetta dei meir spesifikke spørsmål om oppmerksomt nærvær, men valde å la dei utforme det på eiga hand for at eg ikkje skulle gje dei for mange føringar og på det viset påverke refleksjonane.

Intensjonen med vegleiingssamtalene var todelt; 1. som treningsarena for utøving av vegleiing og 2. Vere utgangspunkt for datamaterialet me seinare analyserte. Eg kunne valda å bestemme at kvar av informantane skulle prøve seg i alle rollene. Det valde eg å ikkje gjere, men let dei i staden styre dette sjølv. Slik eg ser det førde det til både tap og gevinst. Frida fekk ikkje sett seg sjølv som vegleiar, men Björk fekk erfaring med å prøve seg to gonger som vegleiar. Som eg tidlegare har vist til ser det ut til å ha hatt ein positiv effekt, då ho andre gongen hadde meir trening. Då eg i tillegg hørde Frida gje uttrykk for at ho hadde behov for å vere veksøklar den seiste gongen, tenkjer eg dei saman løyste dette på mest tenleg måte.

5.3.2 Den styrte analysen

Som eg har vist til fleire gonger, var denne prosessen utfordrande, tidkrevjande og vanskeleg for informantane. Eg trur difor eg ville gått for ein sekvens på max 15 min frå ein time vegleiingssamtale. Vidare ville eg før analysen starta med å med å saman med informantane reflektere rundt dei ulike elementa dei skulle analysere, for å sikre ei større felles forståing av skilnaden mellom dei ulike. Eg ville så bedt dei om å sjå etter blikk, mimikk og gestar, utan lyd på videofilmane (jamfør Lone si erfaring). Årsaka til at eg ville starta med å sjå, er av den enkle grunn at dei har erfart dette som lettast. Som eg viste til i kap.5.1.1 ser eg at eg har vore uklar då eg valde tankar under prosessen å *kjenne*. Eg ville difor be dei om å kjenne etter kjensler og kroppslege reaksjonar. Til slutt ville eg, slik eg i denne studien og har gjort, bedt dei om å skrive ned tankar og refleksjonar knytt til prosessen med å *sjå* og å *kjenne*. Eg er usikker på kvar eg ville plassert stemme. Trass i at det ville ført til meir arbeid med den styrte analysen, ville eg

difor bedt informantane om å sjå sekvensen ein tredje gong, med fokus på korleis dei høyrer stemmebruk.

Ideelt sett kunne eg tenkt meg at dei styrte analysane blei gjennomførde så fort som mogleg etter sjølve vegleiingssamtala. Dette av di opplevingane då enda ville vore ferske, og kanskje lettare å få tak i. Den burde bli gjennomført individuelt, men med ein samsnakk med moglegheiter for oppklaringar og eventuelt vegleiing av forskar undervegs og etterpå. Trass i meir arbeidstid på informantane der og då trur eg det ville vore tidssparande totalt. Dette då informantane har gjett uttrykk for at det har vore vanskeleg å komme i gang på eiga hand etterpå.

5.3.3 Intervensjonane og fokusgruppeintervjuet

Desse fungerte etter intensjonen. Litteraturen informantane både blei bedne om å lese og tilrådd å lese var for å gje dei meir teoretisk kunnskap om fenomenet oppmerksamt nærvær. På det viset har dei fått tilgang til naudsynt kunnskap om det me har forska på. I fokusgruppeintervjuet kunne eg vald å vie litteraturen meir oppmerksamd, men retta i staden hovudfokus mot erfaringane og opplevinga dei har gjort seg med dei praktiske øvingane. Kva for konkret effekt dette har hatt veit eg ikkje så mykje om, utover inspirasjonen ein av informantane viser til (sjå kap.4.2.4). Det er ofte er vanskeleg å peike på korleis teori påverkar praksis, då dette er eit samspel. Meir praktisk erfaring fører til at me i større grad kan nyttegjere oss teorien og vise versa.

Presentasjonen av 60/40 var meint som eit innspel, for å tydeleggjere kor viktig det er å også rette fokus mot seg sjølv. Det er eit verktøy dei kunne nytte seg av. I den seiste vegleiingssamtala har både eg og vegleiar kommentert på dette. Eg i form av å lure på om det er 60/40 eg ser, og vegleiar ved å uttrykkje at målet om å vere 60% til stade i gjorde noko med eige fokus og oppmerksamt nærvær (sjå kap.4.2.4).

Øvinga i oppmerksamt nærvær er den intervensjonen som har hatt størst effekt, i sær for ein av informantane (sjå kap.4.2.4). Som eg argumenterte for i det aktuelle kap. handlar det truleg om at dette var ei praktisk øving.

Det ser ut til at informantane lettast greier å setje ord på korleis dei har hatt effekt av den intervensjonen som var mest praktisk retta, på det dåverande tidspunkt.

Fokusgruppeintervjuet var heilt naudsynt å ha med i denne studien. Det var her informantane fekk moglegheit til å dele erfaringane dei hadde gjort seg undervegs. Det var gjennom denne delinga dei største aha-opplevingane knytt til utvikling av oppmerksamt nærvær kom til uttrykk. Eg kunne tenkt meg å via meir tid til informantane sin faglege bakgrunn om eg skulle gjera dette ein gong til sidan eg meiner å sjå at det har spela ei rolle i utvikling av oppmerksamt nærvær. Det ville vore interessant å få informantane sine eigne tankar og refleksjonar om korleis deira faglege bakgrunn har påverka opplevinga og utviklinga av oppmerksamt nærvær .

6 Konklusjon

Saman med dei tre informantane mine har eg forska på fenomenet *Korleis utvikle oppmerksamt nærvær i vegleiingssamtaler* i denne studien. På same vis som eg har invitert informantane til å gå på oppdagingsferd for å gjere seg nye erfaringar har denne prosessen gått føre seg parallelt i meg. Lenge var tittelen på arbeidet *Frå* prosedyre til levande dialog, men undervegs har det blitt meir klart for meg at det ikkje handlar om å gå frå det eine til det andre. Ordet prosedyre kan assosierast med noko tørt og kjedeleg, som me kan møte med motstand av di det gjev tankar om noko teknisk. Samstundes er det viktig å bevege seg *gjennom* desse naudsynte prosedyrane, om att og om att slik at kunnskapen blir internalisert og ein kan sleppe seg meir fri. Det er slik eg saman med informantane har jobba i denne studien. Me har dukka djupare og djupare inn i stoffet. Det har ført til ei utvikling av oppmerksamt nærvær og til ei meir levande vegleiingssamtale den seiste gongen.

Studien har vist at utvikling av oppmerksamt nærvær krev kunnskap, både i form av teori og erfaring. Erfaring i form av opplevingar i eigne kroppar, noko eg vil påstå er eit kunnskapshol innan vegleiingstradisjonen. Det har blitt tydeleg at praktisk trening er avgjerande for utvikling av oppmerksamt nærvær slik også de Vibe (2013) argumenterer for.

Dette har vore ei spanande og utfordande reise. Gjennom arbeidet har eg gjort meg fleire tankar som ikkje er festa til papiret. Ein har eg likevel lyst til å presentere. Eg lurar på om det førande fokuset på kognisjon i vegleiingssamtaler og handlar om verdisyn? Me lever i eit kunnskapssamfunn med fokus på målstyring og resultat. Det me manglar språk for er med det ikkje målbart, og får mindre verdi. Dette meiner eg er eit viktig argument for eit auka fokus på oppmerksamt nærvær i vegleiingssamtaler. Slik eg har argumentert for i denne studien let det seg trene, noko som igjen kan føre til oppleving av gjennombrøt.

Referansar/litteraturliste

- Alterhaug, B. (2013). Improvisasjon i veiledning. I B. Karlsson & F. Oterholt (Red.), *Fenomener i faglig veiledning* (2. utg., s. 101-114). Oslo: Universitetsforlaget.
- Aubert, A.-M. (2013). Kroppen som fenomen i veiledning. I B. Karlsson & F. Oterholt (Red.), *Fenomener i faglig veiledning* (2. utg., s. 148-162). Oslo: Uvnersitetsforlaget.
- Bjerkholt, E. (2013). *Åpning av lukkede rom. En kvalitativ studie av innholdet og dialogene i veiledningssamtaler mellom nyutdannede lærere og lokale veiledere*. Universitetet i Oslo. Det utdanningsvitenskapelige fakultet.
- Bjerkholt, E. (2017). *Profesjonsveiledning. Fra praktisk virksomhet til teoretisk felt*. Oslo: Cappelen Damm AS.
- Bjørndal, C. R. P. (2008). *Bak veiledningens dør. Symmetri og asymmetri i veiledningssamtaler* (Doktorgradsavhandling. Universitetet i Tromsø). Unicersitetet i Tromsø, Tromsø. Henta frå <https://munin.uit.no/bitstream/handle/10037/7092/thesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bjørndal, C. R. P. (2009). Hvordan forberede veiledningssamtalen? Ni empirisk funderte anbefalinger. I M. Brekke & K. Søndena (Red.), *Veiledningskvalitet* (2. utg., s. 174-196). Oslo: Universitetsforlaget.
- Chang, C.-F., Gröschner, A., Hall, N. C., Alles, M. & Seidel, T. (2018). Exploring Teachers' Emotions via Nonverbal Behavior During Video-Based Teacher Professional Development. *Sage Journals*, 4(4), 15. <https://doi.org/https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2332858418819851>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry & research design : choosing among five approaches* (3rd ed. utg.). Los Angeles: Sage.
- de Saint-Exupéry, A. (1989). *Den lille prinsen* (6. utg.). Oslo: H. Ascheoug & Co (W. Nygaard).
- de Vibe, M. (2013). Tilstedeværelse i veiledning. I B. Karlsson & O. Frank (Red.), *Fenomener i faglig veiledning* (2. utg., s. 40-56). Oslo: Universitetsforlaget.
- Gelang, M. (2008). *Actiokapital - retorikens ickeverbale resurser*. Åstorp: Retorikförlaget.
- Green, B. & Gallwey, T. W. (2015/1986). *The Inner Game of Music*. London: Pan Books.
- Grendstad, N. M. (1986/2004). *Å lære er å oppdag* (7. utg.). Oslo: Didakta Norsk Forlag AS.
- Jensen, E., Skibsted, E. B. & Christensen, M. V. (2015). Educating teachers focusing on the development of reflective and relational competences. *Educational research for policy and practice*, 14(3), 201-212. <https://doi.org/10.1007/s10671-015-9185-0>
- Jensen, H. (2018, desember). Innlegg presentert ved Relasjonskompetanse i utdanning, VIA University College, Århus.
- Jensen, K., Bureid, G., Nielsen, K. & Kvale, S. (1999). *Mesterlære : læring som sosial praksis*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Karlsson, B. & Oterholt, F. (Red.). (2013). *Fenomener i faglig veiledning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Killén, K. (2012). *Profesjonell utvikling og faglig veiledning. - Et fellesfaglig perspektiv* (4. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg., T. M. Anderssen; & J. Rygge, Oms.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Kvarv, S. (2014). *Vitenskapsteori - tradisjoner, posisjoner og diskusjoner* (2. utg.). Oslo: Interface Media AS.
- Mjelve, L. H. (2012). *Parallele prosesser i spesialpedagogisk rådgivning - en kvalitativ, empirisk videoobservasjonsstudie* (Doktorgradsavhandling). Universitetet i Oslo, Det utdanningsvitenskapelige fakultet, Universitetet i Oslo.
- Oterholt, F. (2013). Fenomenet mot og modige øter i faglig veiledning. I B. O. F. Karlsson (Red.), *Fenomener i faglig veiledning* (2. utg., s. 27-39). Oslo: Universitetsforlaget.
- Reichelt, S. & Rønnestad, H. (2011). Veiledningsforskning - status og implikasjoner. I S. Reichelt & H. Rønnestad (Red.), *Veiledning i psykoterapeutisk arbeid* (s. 163-184). Oslo: Universitetsforlaget.
- Schibbye, A.-L. L. (2017). *Relasjoner. Et didaktisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Schibbye, A.-L. L. & Løvlie, E. (2017). *Du og barnet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Schøien, K. S. (2011). *Hvordan øve hellige handlinger? En profesjonsdidaktisk studie av øving av muntlige ferdigheter innenfor en norsk presteutdanning* (Doktoravhandling). Åbo Akademi, Åbo, Finland.
- Schøien, K. S. (2016). Perspektiver på en veiledningspraksis med drastiske og paradoksale trekk. "Utfordrende, ubehagelig, utmattende og ... nødvendig". I A.-L. Østern & G. Engvik (Red.), *Veiledningspraksiser i bevegelse: Skole, utdanning og kulturliv* (s. 159-177). Bergen: Fagbokforlaget.
- Skagen, K. (2013). *I veiledningens landskap. Innføring i veiledning og rådgivning* (2. utg.). Oslo: Cappelen Damm AS.
- Skagen, K. (2016). Kunnskapstyper og hegemonisk veiledningsstrategi i norsk veiledningsdiskurs. I A.-L. Østern & G. Engvik (Red.), *Veiledningspraksiser i bevegelse. Skole, utdanning og kulturliv* (s. 59-77). Bergen: Fagbokforlaget.
- Skottun, G. & Krüger, Å. (2017). *Gestaltterapi : lærebok i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Stern, D. N. (2007). *Her og nå. Øyeblikkets betydning i psykoterapi og hverdagsliv*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Sælebakke, A. (2018). *Livsmestring i skolen. Et relasjonelt perspektiv*. Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Södergran, E. & Boye, K. (1970). *Treet og stjernen : dikt av Edith Södergran og Karin Boye*. Oslo: Den norske bokklubben.
- Søndenå, K. (2009). Absolutt veiledning - om ontologisk kvalitet og elastisk refleksjon. I M. Brekke & K. Søndenå (Red.), *Veiledningskvalitet* (2. utg., s. 17-29). Oslo: Universitetsforlaget.
- Tresse, E. (2013). Mindfulness veien til nærvær. *Gestalt. Tema: awareness*, 2, 26 - 29.
- Tveiten, S. (2013). *Veiledning : - mer enn ord* (4. utg. utg.). Bergen: Fagbokforl.
- Yontef, G. M. (1993). *Awareness, dialogue & process: Essays on Gestalt Therapy*. Maine: The Gestalt Journal Press.

Vedlegg

- Vedlegg 1: Analyseskjema
- Vedlegg 2: Øving i oppmerksomt nærvær
- Vedlegg 3: Intervjuguide fokusgruppeintervju
- Vedlegg 4: PO-prosjektskildring
- Vedlegg 5: Informasjonsskriv og samtykkeskjema