

..... ”att inte blunda för den verkligheten som är”.

En fenomenologisk studie av psykoterapeuters opplevelser og erfaringer gjennom å bruke ferdigheten mindfulness, aksepterende oppmerksomt nærvær, i eget liv - i klinikken og privat samt mindfulness` personlige betydning for dem i deres dagligliv.

Laila Tjelle



**Masteroppgave i helsefagvitenskap
Master of Health Science
Institutt for helse og samfunn
Avdeling for helsefag
Det medisinske fakultet**

UNIVERSITETET I OSLO

2011

“It is just simple attention that allows us to truly listen
to the sound of the bird, to see deeply the glory of
an autumn leaf, to touch the heart of another and be
touched”.

Feldman, C. and Kornfield, J. (i Germer, C.K. 2009, s.36).

*Til mine kjære sønner Arne Håkon, Erlend, Kristian
og til minne om min dyrebare bror Hallvard.*

Sammendrag

Tittel:.... *"att inte blunda för den verkligheten som är"*.

Bakgrunn for valg av oppgavetema er mangefasettert: En av disse er forskerens egen erfaring som behandler i psykiatrisk klinikk, og erfaringer på fritiden, som har vist at både den mest kunnskapsrike kollega, mennesker generelt, inkludert meg selv, kan komme til å *ikke se* det unike ved enkeltmennesket og situasjonen de er sammen i. Ofte skyldes dette en uoppmerksomhet og dømmende holdning i øyeblikket. Masterstudiets forskningsfordypende kurs: "Omsorg, makt og verdighet" og "Bevegelse og erfaring" fikk direkte betydning for valg av tema. Innenfor "Bevegelse og erfaring" valgte jeg "Kroppens sårbarhet og tillit i relasjonen" som personlig fokus på egen kropp i samspill med andres kropper gjennom personlig, utforskende bevegelser i rommet. Dette økte min bevissthet for non verbalt kroppsspråks tydelige og betydningsfulle uttrykk. Gunn Engelsruds ord i kurset: *"Å tørre å blottstille seg innebærer en forventning om at man blir tatt imot"* ble for meg en parallell til terapeut – pasient relasjonen.

Studiens problemstilling er: *"Hvilken personlig betydning har mindfulness for psykoterapeuter, i klinikken og privat, når det praktiseres som en ferdighet i eget liv?"*

Studiens teoretisk perspektiver er mindfulness og fenomenologi, hermeneutisk fenomenologi og hermeneutikk. Deretter følger en kort presentasjon av den eksistensfilosofiske fenomenologis ledende skikkelser, livsverden forstått som en verden av levd opplevelse og erfaring samt presentasjon av fire grunnleggende, eksistensielle tema i menneskets livsverden.

Til å besvare studiens problemstilling har jeg valgt det kvalitative, halvstrukturerte forskningsintervjuet som metode. Forskningsprosjektets analyse har en fenomenologisk tilnærming. Jeg har latt meg inspirere av Giorgis metode og støttet meg til den i arbeidet med analysen.

Studiens forskningsfunn viste:

Forandret levd kropp, forandret levd rom, forandret levd relasjon, forandret levd tid

Dette betyr forandret mening og forandret livsverden sammenlignet med livet før de begynte å praktisere mindfulness.

Nøkkelord:

Mindfulness - psykoterapeuter - halv strukturert forskningsintervju – fenomenologi - livsverden - forandret levd kropp - forandret levd rom - forandret levd relasjon - forandret levd tid - hjem.

Abstract

Title: *"att inte blunda för den verkligheten som är"*.

Background for the thesis topic is multifaceted: One of these is the researcher's own experience as therapist in the psychiatric clinic, and experiences in her own spare time, which has shown that both the most knowledgeable colleague, people in general, including myself, may not see the uniqueness of the individual and the situation they're in. Often because of inattention and a judgmental attitude in the moment. The in depth study courses "Care, power and dignity" and "Movement and experience" in the Master Program had direct bearing on the choice of topic. Within the "Movement and experience" course I chose "The body's vulnerability and trust in the relationship" as a personal focus of one's own body in interaction with others' bodies through the personal, exploring movements in the room. This increased my awareness of non verbal body language's clear and meaningful expression. Gunn Engelsrud's words in the course: "Daring to expose oneself implies an expectation that you will be welcomed" was for me a parallel to the therapist - patient relationship.

Research question: *"What personal significance does mindfulness have for psychotherapists, in clinic and spare time, when practicing this as a separate skill in their everyday lives?"*

Theoretical perspectives are mindfulness and phenomenology, hermeneutic phenomenology and hermeneutics. A presentation of the leading philosophers of the philosophical existence phenomenology follows, in addition to lifeworld, seen as a world of lived experience, and a presentation of the four fundamental existential themes in the lifeworld of man.

The research method is half structured research interviews. Forskningsprosjektets analyse har en fenomenologisk tilnærming. Jeg har latt meg inspirere av Giorgis metode og støttet meg til den i arbeidet med analysen.

Research findings related to lived experience are:

Changed lived body, changed lived space, changed lived human relation, changed lived time. That is changed meaning and changed lifeworld compared with life before practising mindfulness.

Keywords:

Mindfulness - psychotherapists - half structured research interview - phenomenology - lifeworld - changed lived body - changed lived room - changed lived relation - changed lived time - lifeworld - home.

Forord

Klinikk for voksenpsykiatri, Molde sjukehus, Helse Nordmøre og Romsdal, ønsker å utdanne egne forskere og jeg er svært takknemlig for at jeg ble gitt mulighet til å gjennomføre et masterstudium ved Avdeling for helsefag, Universitetet i Oslo. Det har gitt meg muligheten til å fordype meg innenfor et område som jeg har opplevde personlig engasjerende og interessant. Temaet er relevant for mennesker både i og utenfor i klinikken. Sammenlignet med forskningsaktiviteten innenfor somatisk medisin har der, på nasjonalt nivå over år, vært lavere forskningsaktivitet innenfor psykiatriens område. I henhold til Lov om spesialisthelsetjenester er sykehusene fra 01.01. 2001 forpliktet til å drive forskning. Forskning knytter klinikk og forskning tettere sammen, løfter og styrker ansattes kunnskapsnivå og kompetanse. Arbeidet med forskningsprosjektet har gitt meg ny og dypere kunnskap som stimulerer til videre forskning. Når jeg nå skriver oppgavens sluttord opplever jeg derfor både lettelse, ved å være ved dens avslutning, og savn ved å gi den fra meg.

Først vil jeg rette en stor takk til alle studiens informanter som tok i mot forskningsprosjektet med stort engasjement og valgte å bidra til forskning rundt studiens tema. Den åpenhet og tillit de viste meg gjennom intervjuene rørte meg dypt.

Eva Gjengedals doktorgradsavhandling fra 1994 fikk betydning for at jeg allerede da oppdaget og ble inspirert av Giorgis analysemetode. Takk til enhetsleder Benthe Midtbø Ødegård som anbefalte min søknad om å starte på masterstudiet og til daværende avdelingssjef Heidi Bjørnerem som innvilget den. Takk til veileder professor Kjetil Steinholt, Pedagogisk institutt v/NTNU som har gitt meg verdifulle innspill, tid og rom. Jeg vil også takke psykolog og stipendiat Pål – Ørjan Johansen, Nevromedisinsk institutt v/NTNU, for engasjement og oppmuntring. Inderlig takk til kollega Anne Kirsti Lønning Reiten som har betydd mer for meg personlig enn mine ord alene kan uttrykke. Fagbiblioteket ved Molde sjukehus ved bibliotekarene Randi Rørhus og Trond – Are Johnsen: Takk for godt bidrag til kildesøk i prosjektets startfase og positiv interesse for prosjektet de gangene jeg har vært innom. Jeg vil også rette en stor takk til bedriftssykepleier Atle Vinje Ericson. Jeg vil få takke Avdeling for Helsefag, Universitetet i Oslo, hvor spesielt disse kom til å få stor faglig og personlig betydning for meg: professor Kristin Heggen, professor II Gunn Engelsrud, førsteamanuensis Kari Nyheim Solbrække, Lisbeth Thoresen og Elisabeth Fransson.

Avdelingsleder og professor Nina Vøllestad vil jeg få takke for eminente forelesninger innenfor kvantitativ forskningsmetode og takk igjen for forslaget om å lese Rowntree! Professor Anne Marit Mengshoel vil jeg spesielt takke for den personlige beretningen fra egne studiedager om figuren av Gausskurven. Jeg vil takke mine medstudenter for interessante og kreative innspill både i pausediskusjoner og ved framlegging av deler av datamaterialet på forskningsanalysekurset. Mine medstudenter på masterstudiet Anne Jølstad og Victoria Spook – Fint! rakk jeg å bli kjent med også utenom studiet og jeg satte utrolig stor pris på de faglige diskusjonene vi kunne ha, og bestemte oss for ikke å ta, etter studiedagens slutt. De stundene var gull verdt, takk! Stor takk til Arne og våre kjære sønner som interessert har stilt spørsmål, undret seg og oppmuntret underveis.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag

Abstract

Forord

I BAKGRUNN, PERSPEKTIV, METODE..... s. 1

1. INNLEDNING..... s.1

1.1.Begrunnelse for valg av tema.....s.3

1.2 Problemstilling og avgrensning..... s.5

1.3 Tidligere forskning som beveger seg noe innenfor tema.....s.6

1.4 Oppgavens oppbygning.....s.7

2.0 VITENSKAPSTEORETISK PERSPEKTIV.....s.9

2.1 Beskrivelse av mindfulness og fenomenologi.....s.9

2.2 Hermeneutisk fenomenologi.....s.18

2.2.1 Hermeneutikk.....s.19

2.3 Livsverden.....s.20

2.3.1 Fire grunnleggende, eksistensielle tema i menneskets livsverden.....s.24

2.4 Løgstrup som representant for nærhetsetikk og ontologisk situasjonsetikk..... s.25

3.0 METODE.....s.28

3.1 Valg av metode.....s.28

3.2 Planlegging og gjennomføring av studien.....s.28

3.2.1 Spesielle tillatelser og etiske overveielser.....s.28

3.2.2 Kriterier for utvalg.....	s.32
3.2.3 Forberedelse til selve intervjuene.....	s.34
3.2.4 Intervjuguide.....	s.34
3.2.5 Prøveintervju og båndopptager.....	s.35
3.3 Datainnsamling.....	s.36
3.3.1 Det kvalitative forskningsintervjuet.....	s.36
3.4 Forskerrollen.....	s.37
3.5 Analysemetode	s.40
3.5.1 Transkribering som utgangspunkt for analysen	s.40
3.5.2 Giorgis fenomenologiske analysemetode	s.41
3.5.3 Beskrivelse av analysens ulike trinn	s.42
3.5.3.1 Forståelse av helheten	s.43
3.5.3.1.1 Illustrasjon	s.43
3.5.3.2 Inndeling av tekst i meningsbærende enheter	s.45
3.5.3.2. 1Illustrasjon	s.45
3.5.3.3 Transformasjon av meningsenhetene	s.48
3.5.3.3.1 Illustrasjon	s.48
3.5.3.4 Studiens beskrivelse av fenomenet	s.50
3.5.3.4.1 Spesifikk beskrivelse av fenomenet	s.50
3.5.3.4.1.1 Illustrasjon	s.50
3.5.3.4.2 Generell beskrivelse av fenomenet	s.51
3.5.3.4.2.1 Illustrasjon	s.51
4.0 VITENSKAPELIG KVALITET	s.52
4.1 Gyldighet/validitet	s.52
4.2 Pålitelighet/reliabilitet.....	s.53

II PRESENTASJON AV MINDFULNESS` BETYDNING SOM LEVD ERFARING OG LEVD MENING OG DRØFTING AV FUNN.....s.54

5.0 Forandret levd kropp.....s.55

5.1 *"Det känns lett, det är liksom bara ett uttryck, men...det känns lett? Jag kan inte förklara..."* s.55

5.2 *"Och självreflektion för mig är ju at observera och beskriva och delta i det som faktisk pågår i mig, för då har jag möjlighet att göra nånting åt det"*..... s.61

5.3 *"Men jeg må sige, at nok er det mest den ikke fordømmende holdning der har betydet mest. Ja, for jeg vidste jo ikke riktigt hvordan jeg skulle la være!"* s.70

5.4 *"Att inte blunda för den verkligheten som är"* s.81

5.5 *"Men pussig nok, selv om det er selvavgrensning, så har jeg merket at jeg kan fange opp med min kropp iblant hvordan deres pust setter seg fast her oppe".*
..... s.90

5.6 *"Jeg synes, det giver mig mere dyb. Ja, som både er glæde og smerte. Så det er nok mer dyb, mere værdi"*..... s.95

6.0 Forandret levd rom..... s.98

6.1 *"Ett rum där jag kan få en stunds vila"*..... s.98

7.0 Forandret levd relasjon s.109

7.1 *"Att kliva ner från vår förhärligade piedestal som vi ibland gärna vill sätta oss på",*.....s.109

7.2”Jag tror att det har hjälpt mig att älska mina barn mycket under deras tonår”.....s.122

8.0 **Forandret levd tid**s.124

8.1 ”Det var som etter en lang natts søvn”s.124

III OPPSUMMERING OG KONKLUSJONs.127

9.0 Mindfulness` personlige betydning for studiens deltagere i klinikk og på fritid samt kunnskapens betydning for psykoterapeuter og andre behandlere innenfor klinisk praksis.

Undertittel: ”Att inte blunda för den verkligheten som är”.

Referanser

Vedlegg

Vedlegg 1 Intervjuguide

Vedlegg 2 Forespørsel om deltagelse (norsk)

Vedlegg 3 Forespørsel om deltagelse (engelsk)

Vedlegg 4 Samtykkeerklæring

Vedlegg 5 Regional komite for medisinsk forskningsetikk, Helseregion Midt-Norge

Vedlegg 6 Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste, NSD

I BAKGRUNN, PERSPEKTIV, METODE

1. INNLEDNING

”Att inte blunda för den verkligheten som är”, understreket ”Cecilia” i ett av studiens forskningsintervjuer som har psykoterapeutens praktisering av mindfulness, eller norsk: Aksepterende oppmerksomt nærvær i øyeblikket, i klinikken og på fritiden som tema. ”Cecilias” utsagn rommer flere budskap. Det handler om å akseptere virkeligheten, realiteten, som den *er* her og nå i stedet for å dømme om at den burde være annerledes - altså som vi noen ganger ønsker den *skulle* være. Der er forhold i livet vi som mennesker er ute av stand til å gjøre noe med. Hvis vi da klarer å akseptere realitetene vil det kunne gi en ro, men noen ganger også stor sorg. Kroppslig handler det om våkent å forholde seg til realitetene som *er* akkurat nå. Andre ganger, når vi kan påvirke realitetene, gjelder det samme: Å akseptere virkeligheten som den er her og nå, *og* i tillegg velge best mulig handling for seg selv og den/de andre, eller for en sak. Slik møtes og leves livet gjennom mindfulness i gode, utfordrende og også tunge stunder. Cecilias utsagn taler derfor også om mot til å *være i øyeblikket* med evne til å tåle øyeblikkets usikkerhet og sårbarhet som for eksempel i stunder fylt av egen, eller andres smerte. Og heller ikke blunde i tilsynelatende ubetydelige øyeblikk som kan forvandles til gyldne, dype og kraftfulle øyeblikk bare man er oppmerksomt til stede. Øyeblikkets virkelighet kan romme alt fra glede, overraskende innsikter, gode, eller vonde minner, lidelse – uansett for å være til stede i/hos seg selv må man møte den virkeligheten som *er* - våkent og aksepterende. Svært ofte gjør vi ikke det. Da holder den fysiske kroppen på med sitt mens bevisstheten vår er rettet mot noe annet. I slike stunder lever vi vårt liv der sinnet vårt er - altså et ganske annet sted enn der kroppen befinner seg i øyeblikket.

Et eksempel beskrevet av Katie, en av studiens informanter, hvor hun leser for sin lille sønn illustrerer godt hva mindfulness er: *”For eksempel det å ha barn og så holdt jeg på å studere dette samtidig, dette er noen år siden nå. Da ble jeg ganske bevisst på hva oppmerksomt nærvær var og begynte å se at jeg ikke var helt oppmerksomt nærværende alltid. Og så fikk jeg da litt hjelp av lille ”Christopher” som kanskje var tre-fire år og jeg satt og leste for ham. Jeg hadde nok hodet ganske fullt av både studier og jobb og barn og hva gjør vi senere. Så jeg spurte ham midt i at vi satt og leste om hva han ville gjøre etterpå? Og ”Christopher” såg på meg og sa: Men vi leser nå”.*

”Christopher” er oppmerksomt nærværende i øyeblikket, har en aksepterende holdning når han minner sin mamma på deres valgte, felles fokus her og nå: Lesestunden. Christopher er mindful. Dette *er* mindfulness – så enkelt og samtidig så vanskelig. Jeg tror dette er en situasjon de fleste foreldre, barn og andre kan gjenkjenne. Så fortsetter Katie ”*Men jeg er etter hvert blitt flinkere til å minne meg selv om det. Og merke når jeg løper av gårde, og tenker hva som skal komme eller hva som burde ha skjedd. Og prøver bare å være nærværende i det jeg skal gjøre*”. Thich Nhat Hanh sier at mennesket setter seg mål i livet og haster i retning av å nå sine mål. Men, fortsetter han, livet ligger ikke der fremme. ”*Livet er her, i hvert steg*” (Thich Nhat Hanh, 2004, s. 83, fritt oversatt av meg).

Omsorgsetikken legger sterk vekt på det relasjonelle aspektet, vår avhengighet av hverandre og sårbarhet som mennesker. Omsorgsetikkens ideal er det etiske prinsippet fremfor alt *ikke skade*, ”*primum non nocere*”, som Hippokrates er kjent for. Fordringen her er at mennesket løser ethvert problem i tråd med dette og ikke skader. Mangel på omsorg i relasjoner skader. Omsorg er både intellektuell og moralsk kraft med flere under-evner, sier Tove Pettersen (Pettersen, 2006). Blant disse er mellom annet å lytte, reflektere samt vår evne til medfølelse. Disse er avgjørende for at vi skal kunne handle moralsk. Innenfor det relasjonelle aspektet ved omsorgsetikken hører bevisstheten om hvordan man tar imot den andre og hvordan man tar omsorg for seg selv (ibid.). ”Omsorg er en tilstand hvor noe *er av betydning*”, sier May (1977, s.290). Holm viser til sin studie av profesjonelle relasjoner at evnen til empati vanligvis avtar blant studenter innenfor ulike helseutdanninger og at den negative utviklingen var størst blant legestudentene. Altså det motsatte av hva man skulle forvente (Holm, 2005). Holm skriver at tre krav bør være oppfylt før en person som jobber med mennesker som søker hjelp kan sies å ha en profesjonell holdning. De tre kravene som må fylles er kunnskap, empati og kjennskap til seg selv på et dypere nivå (Holm ibid.). Kunnskapen hun etterspør her er kunnskap om psykologiske og sosiale forhold som for eksempel psykologiske forsvarsmekanismer og praktisk kunnskap om samhandling. Fra det etiske prinsippet om *ikke skade* har faren for krenkelse av menneskets personlige integritet fått større oppmerksomhet. Fra det tidligste etiske prinsippet om ”ikke skade” er derfor målet i dag ”*ikke skade og ikke krenke*” (NOU, 2005:1). Mange har lett for å glemme, tror jeg, at de etiske prinsippene handler like mye om å ta og ha omsorg for seg selv som for den andre. De etiske prinsippene handler om å ha en aksepterende holdning til seg selv og andre som fremmer egen og andres verdighet. Motsatt vil en dømmende holdning til seg selv, og andre, virke krenkende og påvirke opplevelsen av egenverd/menneskeverd i negativ retning.

Studiens informanter forteller i oppgavens del II at mindfulness blant annet har positiv betydning for deres selvobservasjon og selvrefleksjon. Å vende blikket mot seg selv kan noen ganger være utfordrende og kreve mot. Gevinsten kan bli at man møter seg selv som den man *er* på godt og vondt og slik lærer å kjenne seg selv på et dypere nivå. Motsatt kan mennesket velge å unnlate å møte ubehag og ulike typer påkjenninger - selvforskyldte eller ikke. Det kan være mange ulike grunner til et slikt valg. En årsak kan være at personen forsøker å unngå en konfrontasjon med mindre ”sympatiske” sider ved seg selv. De velger å ”gå utenom” og tar i stedet omveier som ”enkleste” vei for å unngå problemene. Selvrefleksjon betyr med mindfulness å gå dypere i seg selv, møte det man finner med en aksepterende holdning til realitetene for så å *gå gjennom*, ikke utenom. Først da bevarer man seg selv og styrker sin innerste kjerne som gjør oss til den unike personen vi alle er, hver for oss. Men fristes vi til å unngå og *går utenom* kan det, som Ibsen sier i Peer Gynt, bety at vi aldri tenker de tanker som ber om å bli tenkt, heller ikke feller de tårer man aldri felte, eller synger de sanger man aldri sang som ventet i hjertet og aldri ble hentet (Ibsen, 2005).

1.1 Begrunnelse for valg av tema

Mitt valg av oppgavetema er mangefasettert: En fasett er min egen erfaring som terapeut i psykiatrisk klinikk, og erfaringer på fritiden, som har vist at både den mest kunnskapsrike kollega, mennesker generelt, inkludert meg selv, kan komme til å *ikke se* det unike ved enkeltmennesket og situasjonen de er sammen i. Ofte skyldes dette uoppmerksomhet og en dømmende holdning i øyeblikket. Carl Gustav Jung opplevde, ifølge ham selv, at en behandlingsprosess stagnerte fordi han hadde et dømmende og nedlatende syn på pasienten. Gjennom en drøm ble han bevisst sin egen holdning og først da kom de to videre i behandlingsprosessen (Hall, Nordby, i D. Karterud, 2006). Det ser ut til at søvnens dype avspenning måtte til for å gi Jung tilgang til kunnskap om egen ikke - terapeutisk holdning til denne pasienten. Trolig hadde pasienten selv hatt en fornemmelse av Jungs holdning før den ble bevisst for Jung selv. Selv om Jungs valg av ord ikke røpet hans holdning er det sannsynlig at hans non verbale kommunikasjon, hans kroppslige vesen, fortalte pasienten dette. Fordi vi ofte ikke er oppmerksomt nærværende i øyeblikket og ikke bevisst på en aksepterende holdning overfor den andre, eller oss selv, er det desto vanskeligere å oppdage *når* vi er dømmende. Det er helt alminnelig at vi som mennesker til tider kan være uoppmerksomme og lar tankene vandre. Men er vi oppmerksomme på *når* og *at* det skjer og

hva vi tenker på? Det er lett å gjenkjenne psykolog Carl Rogers egenerfaring når han sier at: “What I really dislike in myself is when I cannot hear the other person because I am so sure in advance of what he is about to say that I don't listen. It is only afterward that I realise that I have heard only what I have already decided he is saying: I have failed really to listen” (Rogers, 1951, s. 227). Når vi lytter til en annen er det avgjørende å være åpen, mottakelig for den andre og det som er den andres og lytte oppmerksomt, for ikke kun å ”høre” vår egen forutinntatte mening. Kierkegaard bruker uttrykket å være *samtidig* med seg selv (i Hansen, 2008). Og for å kunne være samtidig med seg selv må jeg finne tilbake til det stedet i øyeblikket hvor jeg *er* - at jeg *er* og alt annet *er*, sier Hansen (ibid.). Men at det ikke bestandig er enkelt å være samtidig med seg selv kan disse kjente, antar jeg, og beskrivende utsagnene bekrefte: ”Nå kom jeg utav det”, eller ”jeg var helt ute av meg”. Det dagligdagse uttrykket ”jeg forsøker å samle meg om noe” betyr ofte et forsøk, i øyeblikket, på å innstille kropp og sinn i retning samme fokus og slik oppnå en samtidig oppmerksomhet fra kropp og sinn. Uttrykket ”jeg kom til meg selv igjen” beskriver en oppnådd samtidighet med seg selv, slik jeg ser det. I hverdagens travethet når vi ikke er helt og fullt til stede i øyeblikket og dermed ikke sanser hva som er iferd med å skje, eller skjer, opplever vi bare deler av det som foregår med oss selv, i oss selv og med andre fordi vi lar oss påvirke av tanker og følelser som overfaller oss.

Masterstudiets forskningsfordypende kurs: ”Omsorg, makt og verdighet” og ”Bevegelse og erfaring” fikk direkte betydning for valg av oppgavens tema. Innenfor ”Bevegelse og erfaring” valgte jeg ”Kroppens sårbarhet og tillit i relasjonen” som personlig fokus på egen kropp i samspill med andres kropper gjennom personlig, prøvende bevegelser i rommet. Dette økte min bevissthet for non verbalt kroppsspråks tydelige og betydningsfulle uttrykk. Gunn Engelsruds ord i kurset: ”Å tørre å blottstille seg innebærer en forventning om at man blir tatt imot” ble for meg en parallell til terapeut – pasient relasjonen, relasjonen barn og omsorgsperson samt mellom mennesker generelt. Fordypningstemaet som jeg valgte å forelese over innenfor ”Symptomer og kroppslige tegn” het: ”Stress i et biopsykososialt perspektiv”. Som avslutning på dette temaet inviterte jeg tilhørerne med på ”mindful breathing” og formidlet deretter noe kunnskap om langsomme pusteøvelsers virkning på sympatisk og parasympatisk nerveaktivitet. Kunnskapen innenfor de forskningsfordypende kursene utgjør en viktig del av både min praktiske og teoretiske referanseramme. Tilbake i mitt arbeid i klinikken etter kurset ”Omsorg, makt og verdighet” ble jeg mer var for disse dimensjonene og uttrykkene.

I boka *Mindfulness and Psychotherapy* kan man lese at et stort antall psykoterapeuter, ved flere anledninger, ble spurt hva de ville velge hvis de fikk valget mellom 20 % mer terapeutiske teknikker eller 20 % mer oppmerksomhet i det terapeutiske arbeidet. *Alle* psykoterapeutene svarte at de ville velge 20 % mer oppmerksomhet i terapisaamtalene (Germer, Siegel, Fulton, 2005). Dette fikk meg til å tenke på en pasients erfaring fra en terapisaamtale hos sin behandler. Pasienten opplevde det som om han kun snakket ut i luften fordi han ikke merket at den andre tok imot. Der og da opplevde han seg som det forlatte barnet igjen (Johansen A., 2003).

Der jeg i studien henviser til menneskene som er til behandling hos studiens informanter har jeg bevisst valgt å gi dem benevnelsen pasient. *Pasient betyr en som bærer lidelse, en som bærer smerte.* (Germer, Fulton, Siegel, 2005). På grunn av disse pasientenes lidelsestrykk er ordet pasient her, slik jeg ser det, en godt beskrivende og validerende benevnelse.

Hensikten med denne studien er altså å få økt forståelse for hvilken betydning praktisering av mindfulness i klinikken og privat har i informantenes dagligliv. Deres beskrivelser driver meg til å søke fenomenets dype mening og forsøke å formidle den kunnskapen de setter ord på.

1.2 Problemstilling og avgrensning

Hvilken personlig betydning har mindfulness for psykoterapeuter, i deres dagligliv i klinikken og privat, når det praktiseres som ferdighet i eget liv?

Målet er å forsøke å beskrive mindfulness` betydning for studiens deltakere med andre ord mindfulness` ulike, opplevde aspekt og mindfulness` essensielle betydning/mening i deres dagligliv.

I studien har jeg noen ganger valgt å oversette mindfulness til norsk. Jeg fant at min mest korrekte oversettelse ville bli: *Aksepterende*, oppmerksomt nærvær i øyeblikket. Alle studiens informanter understreker hvor stor betydning den ikke dømmende holdningen implisitt i mindfulness har i deres liv.

1.3 Tidligere forskning som beveger seg *noe innenfor tema*

Når jeg gjorde litteratursøk i BIBSYS, PsycINFO, Medline, Cinahl, Cochrane og Helsebiblioteket, gjorde jeg ikke funn som tyder på at det er gjennomført noen fenomenologisk studie av psykoterapeuters opplevelser gjennom praktisering av mindfulness i eget liv i hverdagen i klinikken og privat, og hvilken personlig betydning disse opplevelsene har for dem.

En stor del av forskningen innenfor mindfulness har hittil vært konsentrert om utvikling og utprøving av mindful baserte intervensjoner. Forskningsinnsatsen har i stor grad vært rettet mot å gjøre funn som eventuelt kunne bekrefte at spesielle mindfulness baserte terapeutiske teknikker samsvarer positivt med behandlingsresultatet (Hick, Bien, 2008).

Aiken har gjennomført kvalitative intervjuer av seks praktiserende psykoterapeuter med vid mindfulness praksis over ti år. Han fant at mindfulness medvirker til en terapistes evne til følt opplevelse av klientens indre opplevelse samt kommunisere sin opplevelse av denne. Han fant at mindfulness medvirker til en terapeuts evne til større årvåkenhet i øyeblikket for klientens smerte og lidelse. Samt til å hjelpe klienter til å bli bedre i stand til å være nærværende til og å sette ord på deres kroppslige følelser og fornemmelser. Aiken undersøkte hvordan mindfulness praksis muligens kan ha merkbar effekt på terapeuters evne til å kultivere en empatisk retning (Hick, Bien, 2008, s.14, fritt oversatt av meg).

Også "THE "I" OF THE THERAPIST" tenderer mitt tema noe. "THE "I" OF THE THERAPIST": Eastern Mindfulness and the Skillful Use of Self in Psychotherapy", skrevet av Hollomon (Hollomon, 2000) ved The Union Institute, er del av hans doktorgradsarbeid innenfor klinisk psykologi. Dette er først og fremst en teoretisk studie. Hollomon presenterer tre ulike teoretiske perspektiv for å undersøke og gripe den praktiserende psykoterapeuts subjektive opplevelser. Han har valgt to vestlige perspektiv og ett østlig perspektiv som er Buddhistisk mindfulness. Siden han både er psykoterapeut og forfatter av studien, sier han, vil han dele sitt subjektive *selv* med leserne. Han gjengir en "vignett" det vil si utdrag fra en terapisaamtale han selv har hatt med en pasient.

1.4 Oppgavens oppbygning

Masteroppgaven er inndelt i tre hoveddeler. Den første hoveddelen består av tre kapitler som har som formål å gi leseren innblikk i oppgavens bakgrunn, teoretiske perspektiv og metode.

Kapittel 1 presenterer oppgavens innledning, min begrunnelse for valg av oppgavens tema, oppgavens problemstilling og avgrensning samt tidligere forskning som i *noen* grad beveger seg innenfor tema. Kapittel 2 med delkap.2.1 har som formål å gi leseren et innblikk i mindfulness og fenomenologi samt peke på likhetstrekk som har vist seg gjennom arbeidet med studien. Fenomenologi presenteres som vitenskapsteoretisk perspektiv og metodisk tilnærming. Hermeneutisk fenomenologi som vitenskapelig tilnærming presenteres i delkap.2.2. Hermeneutikk, som jeg gjerne benevner fenomenologiens ”mor” gis en kort presentasjon i delkap.2.2.1. Innenfor fenomenologi er livsverden et sentralt begrep som er gitt plass i delkap.2.3. Her vil leseren finne flere likhetstrekk mellom livsverdensbegrepet og mindfulness som begge er av førvitenskapelige karakter. van Manens fire, grunnleggende eksistensielle tema i ethvert menneskes livsverden presenteres i delkap.2.3.1. Disse fire eksistensielle tema som er grunnleggende i ethvert menneskes livsverden er: Levd kropp, levd/opplevd rom, levd relasjon til den/de andre og levd/opplevd tid. I siste delkapittel, 2.4, formidler jeg noe kunnskap om Løgstrup som representant for nærhetsetikk og ontologisk situasjonsetikk. Kapittel 3 inneholder delkap.3.1 med begrunnelse for valg av det kvalitative forskningsintervjuet som metode og delkap.3.2 som handler om planlegging og gjennomføring av studien. I delkap.3.2.1 redegjør jeg for spesielle tillatelser og etiske overveielser. Mine kriterier for utvalg samt fremgangsmåte ved utvalg presenteres i delkap.3.2.2. Forskers forberedelser til intervjuene er gitt plass i delkap.3.2.3. Forskers forhold til egen utformet intervjuguide under forskningsintervjuet er gitt plass i delkap.3.2.4. Studiens prøveintervju og bruk av båndopptager blir kort formidlet i delkap.3.2.5. Jeg redegjør for det kvalitative forskningsintervjuet som metode i delkap.3.3.1 under delkap.3.3 datainnsamling. Tanker rundt egen forskerrolle presenteres i delkap.3.4. Kap.3.5 presenterer studiens analysemetode med delkap.3.5.1 som beskriver forskers transkribering som utgangspunkt for analysen. Forskningsprosjektets analyse er *inspirert* av Giorgis metode som leseren kan gjøre seg *noe* kjent med gjennom delkap.3.5.2. Leseren vil her få en kort presentasjon av de tre begrepene som er veiledende i denne forskningsprosessen: Beskrivelse, reduksjon og essens. Deretter følger en presentasjon av analysens ulike trinn i delkap.3.5.3 før jeg gjennom delkapitlene 3.5.3.1 – 3.5.3.4.2.1 viser illustrasjoner på analysens ulike trinn og relaterer teori til empiri. Til oppgavens første del hører også kapittel 4.0: Vitenskapelig

kvalitet med delkap. 4.1: Gyldighet/validitet og delkap.4.2: Pålitelighet/reliabilitet.

Oppgavens del to har fått følgende tittel: Presentasjon av mindfulness`betydning som levd erfaring og levd mening og drøfting av funn. Denne delen inneholder presentasjon av informantenes levde erfaring gjennom praktisering av mindfulness i eget liv og beskriver forandringer i deres livsverden gjennom forandret levd kropp, forandret levd rom, forandret levd relasjon og forandret levd tid. Del to inneholder fire kapitler, alle funnet som forskningsanalysens essenser i studien. Alle disse kapitlenes delkapitler har forskningsanalysens meningsenheter som titler. Det første kapitlet, kap.5.0 heter: Forandret levd kropp og består av seks delkapitler: 5.1: *”Det känns lett, det är liksom bara ett uttryck, men...det känns lett? Jag kan inte förklara....“*. 5.2: *”Och självreflektion för mig är ju at observera och beskriva och delta i det som faktisk pågår i mig, för då har jag möjlighet att göra nånting åt det”*. 5.3: *”Men jeg må sige, at nok er det mest den ikke fordømmende holdning der har betydet mest. Ja, for jeg vidste jo ikke riktigt hvordan jeg skulle la være!”* 5.4: *”att inte blunda för verkligheten som är”*. 5.5: *”Men pussig nok, selv om det er selvavgrensning, så har jeg merket at jeg kan fange opp med min kropp iblant hvordan deres pust setter seg fast her oppe”*. Siste delkapittel 5.6 heter: *”Jeg syns, det giver mig mere dyb. Ja, som både er glæde og smerte. Så det er nok mer dyb, mere værdi.”* Det neste kapitlet, kap.6.0, har tittelen: Forandret levd rom. Dette har ett delkapittel, 6.1: *”ett rum där jag kan få en stunds vila”*. Kapittel 7.0 bærer tittelen: Forandret levd relasjon. Dette kapitlet har to delkapitler. Det første, 7.1, heter: *”Att kliva ner från vår förhäriligade piedestal som vi ibland gärna vill sätta oss på”*,... Det andre delkapitlet, 7.2, heter: *”Jag tror att det har hjälpt mig att älska mina barn mycket under deras tonår”*. Det siste kapitlet, kap.8.0, innenfor oppgavens del to heter: Forandret levd tid. Dette har ett delkapittel, 8.1, med tittelen: *”Det var som etter en lang natts søvn”*.

Oppgavens tredje og siste del inneholder oppgavens oppsummering og konklusjon og har fått følgende tittel: Mindfulness` personlige betydning for studiens deltagere i klinikk og på fritid samt kunnskapens betydning for psykoterapeuter og andre behandlere innenfor klinisk praksis. Avlutningskapitlet, kap.9.0, har jeg gitt følgende undertittel: *”Att inte blunda för den verkligheten som är”*.

2.0 VITENSKAPSTEORETISK PERSPEKTIV

2.1 Beskrivelse av mindfulness og fenomenologi

Mindfulness handler om å være oppmerksomt nærværende i øyeblikket med en aksepterende holdning, altså en bestemt måte å være på i verden. Fenomenologi er en studie av *hvordan* menneskene er i verden, sier Heidegger (i van Manen, 1992). I dette kapitlet vil jeg forsøke å gi en beskrivelse av mindfulness som sentralt innenfor zen buddhistisk filosofi, samtidig ferdighet og fenomenologi som filosofi. I tillegg er fenomenologi en vitenskapelig metode som ifølge van Manen er oppdagelsesrettet. Fenomenologi som vitenskapelig metode vil jeg presentere nærmere i eget kapittel.

Jeg vil la to av studiens informanter, Katie og Silvia, og to fenomenologer, Heidegger og Merleau-Ponty, innlede beskrivelsen om mindfulness på grunn av den klare linken mellom østlig og vestlig filosofi. Katie sier om mindfulness at *"det mer handler om en slags innstilling til alt vi gjør..... Det er måten å være på..."*. Og Silvia: *"Mindfulness är för mig ett sätt att leva, det är för mig ett förhållningssätt till livet."* Og videre sier hun om mindfulness at: *"Det är att vara där i livet..... och att låta sig fångas"*.

Når Heidegger sier at fenomenologi er en studie av måtene menneskene *er* på i verden og at målet med den hermeneutiske forståelsen kan sies å være *kraften til å gripe ens egne muligheter for å kunne være i verden på visse måter* (van Manen, 1992), kan faktisk også dette bidra til innledningen om mindfulness. For i det hele tatt å ense at der finnes en kraft innom en selv til å kunne *gripe* øyeblikket må mennesket være helt og fullt til stede i seg selv, oppmerksomt nærværende, sanselig til stede, jfr. Merleau-Ponty, kap.2.3. Mennesket kan gripe livet oppmerksomt nærværende med, eller uten, en aksepterende holdning til for eksempel egne muligheter for å kunne være i verden på visse måter. Men en aksepterende holdning er implisitt i mindfulness. Filosofen Merleau - Ponty kan også gis et innledende ord til beskrivelsen av mindfulness når han sier om fenomenologi at dette er forskning som må *gripe* livet og gi reflekterende uttrykk til livet (ibid.). På mange måter går mindfulness og fenomenologi hånd i hånd og vekselvis virker de utdypende på hverandre når det gjelder å være, og hvordan være, menneske i verden.

Mindfulness er en engelsk oversettelse av ordet sati fra språket Pali. Pali var Buddhistisk psykologis språk for 2500 år siden, og mindfulness er selve kjernen i denne tradisjonen. Sati kan oversettes til "awareness" altså en årvåkenhet, en type oppmerksomhet, men ordet sati kan også bety å minnes. Når sati gis betydningen å minnes betyr ikke dette å dvele ved minner, men det innebærer å minnes for å reorientere oppmerksomheten, for eksempel: Husk å være oppmerksom! Husk å være oppmerksom på hva som skjer *i* deg, eller rundt deg i øyeblikket, det vil si i alle livets øyeblikk, og vær oppmerksom på en ting ad gangen. Når ordet sati oversettes til "awareness" betyr det at mennesket er helt og fullt til stede i sine opplevelser i øyeblikket på en mottakelig måte (Germer, 2009).

Ordet og betegnelsen fenomenologi er sammensatt av to deler, hvorav den ene er fenomen og den andre logos. De to delene har begge gresk opprinnelse: Fenomen av uttrykket fainomenon, fra verbet fainesthai, har en betydning som kan oversettes med *å vise seg*. Fainomenon betyr *det som viser seg*. Verbet fainesthai uttrykker at *noe kan bli synlig i seg selv*. Heidegger (1889-1976) sier derfor at vi må forstå ordet fenomen som *det som viser seg i seg selv, det åpenbare* (Heidegger, 1979). Denne studiens fenomen er som nevnt mindfulness`betydning for dens informanter. Innenfor fenomenologisk tenkning forutsetter det å kunne vise seg, at det finnes *noen* fenomenet viser seg for (Bengtsson, 1999). I denne tenkningen ligger en forståelse om at relasjonen mellom subjektet og objektet har en gjensidig avhengighet. Fenomenet, her subjektet, eksisterer kun med en samtidig til stede-værelse av den andre altså objektet. Logos har flere betydninger og en av dem er *å la noe bli sett*. Den som er mindful ser med et oppmerksomt, aksepterende blick. Thich Nhat Hanh, den kjente buddhistmunken og forfatteren av et stort antall bøker om mindfulness, bruker ofte uttrykket "seeing deeply" innenfor mindfulness (Kornfield, 2009). "Seeing deeply" betyr for ham at mennesket "gjennom anerkjennelse og akseptans har anerkjent sitt dilemma og gjennom dette akseptert situasjonens realitet. De gangene vi sitter fast i noe er det, slik han ser det, fordi vi ikke har utforsket opplevelsen fullt og helt, ikke sett dypt nok inni opplevelsens natur"(ibid, s. 103, fritt oversatt av meg).

En annen betydning av ordet fenomenologi er *lære*. Fenomenologi kan altså sies å bety læren om fenomenene. Fenomenologi ser alle fenomener som en mulig menneskelig opplevelse og erfaring. Basert på dette perspektivet kan de fenomenologiske beskrivelsene sies å ha en mellommenneskelig og universell karakter (van Manen, 1992). For Heidegger er altså fenomenologi ontologi, det vil si en studie av måten menneskene *er* på i verden (van Manen,

1992). Heidegger sier at ontologiske undersøkelser er opptatt av hva det betyr å være og at ontologi er ”værens fenomenologi”. Ontologisk forskning er opptatt av hva det betyr å være, sier han videre (ibid.).

Thich Nhat Hanh har flere, ulike beskrivelser av hva mindfulness er. Jeg nevner en av dem her: “Mindfulness is the energy of being aware and awake to the present moment. It is the continuous practice of touching life deeply in every moment of daily life. To be mindful is to be truly alive, present and at one with those around you and with what you are doing. We bring our body and mind into harmony while we wash the dishes, drive the car or take our morning shower” (www.plumvillage.org).

Å være helt og fullt til stede i øyeblikket betyr også å være oppmerksom på hva en situasjon setter i gang i oss av tanker og følelser. Denne kunnskapen om oss selv går vi glipp av dersom øyeblikket i stedet fylles av uoppmerksomhet, eller for eksempel tanker om fortid, eller fremtid. Thich Nhat Hanh sier videre om mindfulness:”The past is no longer there, the future is not here yet; there is only one moment in which life is available and that is the present moment.We must not loose ourselves either in the past or in the future; and the only moment in which we can touch life is the present moment” (Thich Nhat Hanh, 2004, s.16 og s.83). Vi lever bare i øyeblikket her og nå. Vi *er* bare i øyeblikket slik øyeblikket er i oss. Mindfulness åpner for en opplevelse av ”å være” og er en værens sentrert oppmerksomhet (Hansen, 2008). For fullt ut å kunne *være* i øyeblikket, her og nå, *registreres* kun forstyrrende tanker som dukker opp. De *gis slipp* på og får passere. Mindfulness øker på denne måten evnen til å holde oppmerksomheten fast ved det en ønsker å ha fokus på ved å *gi slipp* på forstyrrende tanker som hindrer og vanskeliggjør oppmerksomheten på valgt fokus her og nå. Å kunne ”*gi slipp*” gjelder også når vi har gitt alt for å oppnå noe som vi virkelig ønsker og likevel ikke oppnår. Likedan kan vi *gi slipp* i stedet for å klynger oss til noe som ikke (lenger) *er*, eller ikke kan bli vårt. Det krever mot å kunne ”*gi slipp*” på verden slik vi ønsker den skal være og akseptere virkeligheten og realitetene som de *er*. Å *gi slipp* betyr å gi slipp på/frigjøre seg fra skuffelser som kroppslig binder oss og som vi klamrer oss til som for eksempel forestillinger, følelser og misnøye” (Kornfield, 2009, s.255, fritt oversatt av meg). Kunnskap om det som har vært blir ikke tapt, men forblir kroppslig. Når vi *gir slipp* på det som tærer og begrenser vår oppmerksomhet mot verden blir kroppen frigjort fra sin bundethet i verden og åpner for at annet kan komme til oss/*la komme*. Mindfulness rommer altså å *la* det som fremtrer *komme* med en holdning preget av åpenhet og mottakelighet og å kunne *gi slipp*

i stedet for å fortape oss i sorgen, eller gleden. ”We can kiss the joy as it flies”, sier Morgan og Morgan som siterer William Blake (i Germer, Siegel, Fulton, 2005, s.75).

Marsha Linehan er en av flere som har latt seg inspirere av zen buddhistisk filosofi og implementert mindfulness i terapi. Linehan og hennes kolleger er grunnleggerne av dialectical behaviour therapy, forkortet til DBT¹, hvor mindfulness utgjør en av terapiens grunnpilarer. Hun skriver om mindfulness som det å kunne tre inni, observere, beskrive, delta i og bli ett med opplevelsen i øyeblikket uten å forandre det som ”er” (Linehan, 1993). Alle sider ved ens oppmerksomhet er åpen for og rettet mot øyeblikkets valgte fokus. Den grunnleggende kunnskapen om mindfulness slik den er formidlet av Linehan er felles for denne studiens informanter. Linehan har beskrevet mindfulness ferdighetene som å være fullt og helt til stede i øyeblikket med en ikke dømmende holdning. I denne åpenheten eksisterer ingen vurderinger om bra, eller ikke bra, burde, eller burde ikke. I øyeblikket aksepteres det som *er*. Opplevelsen aksepteres på en helhjertet måte uten å forsøke å forandre, undertrykke, eller på annen måte unngå selve opplevelsen. Utfra denne aksepterende holdningen velges den deltakelse og handling i øyeblikket som best leder til at en selv og andre kan nå ens målsetting. For akseptans betyr altså *ikke* at man ikke kan jobbe for å forbedre tingenes tilstand der dette er mulig og ønskelig. Kroppen søker likevekt mellom akseptans av forhold som vi ikke kan gjøre noe med og forandring der det er ønskelig og klokt.

¹**DBT (kort):** DBT er en forkortelse for Dialectical Behavior Therapy. Dette kan oversettes til dialektisk atferdsterapi. Jeg velger å bruke den engelske forkortelsen, DBT, når jeg nevner terapiretningen i denne studien. Professor i psykologi Marsha M. Linehan og hennes team ved Universitetet i Washington arbeidet i flere år for å sette sammen en ny terapeutisk behandling som kunne virke helende for, i utgangspunktet, kvinner med borderline personlighetsforstyrrelse med selvskadende/suicidal atferd. Det var forståelse for at behandlingen måtte være sammensatt for å møte disse pasientenes komplekse problematikk. ”Hva er det som gjør at noen klarer å komme ut igjen til livet etter ufattelige påkjenninger som holocaust, langvarige overgrep, tortur, eller ekstrem neglisjering og avvísning? Linehan fant at et fellestrekk som gikk igjen i de levendes beretninger, var at de som hadde overlevd uten å miste forstanden, hadde funnet en måte å akseptere at lidelsen var der. Den kunne ikke benektes, den kunne ikke unngås. De hadde lært seg å leve *med* og ikke *mot* sine erfaringer, de hadde akseptert hva som var skjedd i livet deres, selv om erfaringene var utålelige når de skjedde (Linehan, 2004 i Anstorp, Benum og Jakobsen, 2007 s. 232). Til sist var innholdet i DBTsammensatt av momenter fra zen buddhistisk tenkning: Mindfulness, læringsteori, kognitiv teori, dialektisk filosofi. DBT studiet inneholder derfor teoretisk kunnskap om mindfulness og praktiske mindfulness øvelser.

Den aksepterende holdningen er i tillegg et sentralt etisk aspekt ved mindfulness. Den er validerende, det vil si gyldiggjørende. I relasjoner betyr dette å gyldiggjøre gjennom å betrakte seg selv, den andre, det den andre uttrykker og selve situasjonen gjennom en aksepterende holdning: *I dette øyeblikk er jeg, i dette øyeblikk er du og her og nå er situasjonen og realitetene som de er.* Den aksepterende holdningen er også verdifull når det gjelder å holde/beholde fokus. Når hele oppmerksomheten er konsentrert om fokus beskriver mennesket, for seg selv, det hun legger merke til uten å bedømme, eller dømme, om dette, eller seg selv. Hun kan velge å dvele ved sine egne tanker og følelser som er til stede i øyeblikket, men uten å bedømme eller dømme innholdet i dem og *at* de fremtrer - de erkjennes kun. Slik tar hun også imot sansninger og fysiske fornemmelser i øyeblikket når de dukker opp. Hun deltar fullt og helt i egen opplevelse og den handling hun velger uten å bedømme og dømme. Hun har full oppmerksomhet på *en* ting ad gangen. Hun velger en handling til beste for seg selv og den andre slik at begge parter oppnår sine mål i øyeblikket på best mulig måte. Kort gjengitt består mindfulness av tre trinn, implisitt på hvert trinn er den aksepterende holdningen, fokus på en ting ad gangen og å handle funksjonelt (Linehan, 2000): 1. Observasjon 2. Beskrivelse av observasjonen/situasjonen for seg selv. 3. Deltagelse, det vil si velge en klok handling på bakgrunn av oppnådd informasjon. Personen forholder seg til hvordan hun selv er til stede i øyeblikket her og nå og lar strømmen av inntrykk fra øyeblikk til øyeblikk passere uten at hun hefter seg ved dem. Mindfulness bidrar til at hun kan skille tankene fra emosjonene, sansningene og de fysiske fornemmelsene sine (ibid.). Mindfulness innebærer med andre ord en aksepterende oppmerksomhet i øyeblikket, en ivaretagelse av en selv og samtidig dypere tilstedeværelse for den andre. Dette øker mulighetene for å treffe kloke avgjørelser i situasjoner. Motsatt: Hvis en følelse følges av en bedømmende, eller dømmende tanke vil dette kunne forsterke ubehaget ved følelsen. Resultatet blir at det følelsesmessige ubehaget gjør det vanskeligere å konsentrere seg om å bringe oppmerksomheten tilbake til opprinnelig, valgt fokus. Av samme årsak blir det også vanskelig å holde fokus.

Mindfulness innebærer altså å være til stede i livets øyeblikk med et årvåkent sinn. Videre innebærer mindfulness altså radikal akseptans av en tanke, en følelse, en opplevelse, av hele en selv, situasjonen her og nå og andre mennesker (ibid.). Radikal akseptans kan beskrives som å erkjenne, anerkjenne, akseptere noe, eller noen, fra dypet av en selv uten å kjempe en indre kamp mot realitetene. Det omfatter nødvendigvis også det å anerkjenne og akseptere de realitetene som vi helst hadde ønsket å lukke øynene for. Veien dit kan i enkelte tilfeller

oppleves svært smertefull for den som går den. Men gjennom å akseptere at ”akkurat nå er det som det er” kan lidelse, som oppleves utholdelig, vendes til en smerte som er mulig å tåle. Når vi *aksepterer* livet som det er *akkurat nå* - kan vi på et vis kjenne oss frigjort til å fortsette livet. Dersom vi ”praktiserer” akseptans i den hensikt å oppnå noe er det ingen reell akseptans. Dyp aksepterende holdning favner hva som enn melder seg i oss, akkurat som det er, fra øyeblikk til øyeblikk (Germer, 2009). Som Cicilia sier: ”*Så är det egentlig inte ilska uten jag faktisk är mer ledsn för att det är så. Det är ju att se verkligheten som den är*”. Hun dømmer ikke ”ilskan”, eller at hun er ”ledsen”. En tanke observeres kun som en tanke, en følelse kun som en følelse uten å vurdere, eller dømme den og uten å forsøke å forandre tanken, følelsen, eller det som *er* i øyeblikket (Hansen, 2008). Opplevelse av glede og fred blir tatt imot med samme holdning som ene og alene det det er, nemlig kun glede og fred. Det betyr ikke at man er ufølsom, men at man ikke lar seg *fortape* i følelsen, jfr.s.11. Slik vil det som *er* i øyeblikket finne en aksepterende holdning og dette skaper ro. Fordi mindfulness innebærer til stedevarelse i egne sanser betyr mindfulness også å lære fra det som ennå ikke *er* (ibid.). Å *legge merke til* hvilke sanser som fremtrer i egen kropp er første skritt mot å utvikle en årvåkenhet for sansene. Neste skritt er å oppdage og forstå hvordan ens kropp besvarer sansene (Greenland, 2010). Sansning er begynnende innsikt, og i likhet med tanker og følelser skal også sansningen erkjennes og aksepteres slik den fremtrer og erfares kroppslig.

Mindfulness er avgjørende når det gjelder å gjenkjenne og sette ord på egne kroppslige følelser. Når en person har gjenkjent kroppens svar på en følelse har hun, eller han, nytte av å kunne beskrive for seg selv hendelsen som vekke den kroppslige følelsen, beskrive tolkninger av hendelsen som aktiverte følelsen, beskrive den fenomenologiske, kroppslige opplevelsen av følelsen, deretter beskrive handlingene som gir uttrykk for følelsen og til sist beskrive effekten/påvirkningene etter følelsen på andre kroppslige funksjoner (Linehan 2000). Cecilia, forteller i oppgavens delkap. 7.1 at en av de største betydningene mindfulness har for henne er nettopp dette: ”***Jag tycker det är en av dom viktiga sakerna som jeg har min mindfulness til. Eftersom jag är en mycket känslomässig människa så behöver jag liksom veta det***”.

Innenfor mindfulness er likedan ”mindful breathing” sentralt. Jeg velger derfor å gi ”mindful breathing” noe plass her i teorikapitlet. Thich Nhat Hanh skriver om kropp og sinn som ett: ”Between the mind and the body, there is something that can serve as a bridge. The moment you begin to practice mindful breathing, your body and your mind begin to come

together with one another.....oneness of body and mind. With mindful breathing, you can bring body and mind together in the present moment, and every one of us can do it, even a child” (Thich Nhat Hanh, 2004, s. 8). Når “mindful breathing” praktiseres inntas ofte en sittende, rank stilling og man velger et fokus som man forsøker å holde fast ved - i dette tilfellet ens egen pust. Hver gang oppmerksomheten skulle komme til å vandre fra pusten til kroppslige sansninger, følelser, tanker og eventuelt impulser til å handle, registreres og aksepteres det som dukker opp, at det dukker opp og det som er realiteten i øyeblikket - uten noen bedømming eller dømming. Man *gir slipp* på det som dukker opp som er utenfor valgt fokus og bringer oppmerksomheten vennlig og bestemt tilbake til ens pust.

Et svært sentralt begrep innenfor mindfulness er ”*deep listening*”, ”*attentive listening*”. Thich Nhat Hanh sier: ”We open our hearts in order to really listen” (ibid. s. 38). Deep listening er å lytte fra hjertet, fra dypet av seg selv til det dypeste i seg selv, eller den andre. Mindfulness åpner for dette. Thich Nhat Hanh forklarer nærmere: “Deep listening is the kind of listening that can help relieve the suffering of another person. You can call it compassionate listening” (www.plumvillage.org). På norsk kan vi kanskje si om dette at vi lytter med ”det tredje øret”. Vi trenger mer enn to ører for å høre alle sider av en fortelling (Crafoord, 1994). Innenfor buddhistisk psykologi taler man om fire ”Qualities of heart”. *Compassion* er en av disse hjertekvalitetene (Thich Nhat Hanh, 2004). Ordet *compassion* kommer fra latin og er sammensatt av *com* (med) og *pati* (lide), eller å lide med. *Compassion* kan oversettes med medfølelse. *Self compassion* er implisitt i mindfulness (Germer, 2009). *Self compassion* velger jeg å oversette til medfølelse med seg selv. I stedet for å møte egne vanskelige følelser med motstand og slåss mot dem, eller ved å forsøke å undertrykke dem, kan vi velge å akseptere at de er der, forsøke å møte dem med godhet - altså ha medfølelse med oss selv. Det er å gi den samme vennlighet til oss selv som vi ville gitt en annen om det er av fysisk, mental, følelsesmessig, relasjonell eller åndelig karakter. Mindfulness ber oss kjenne (på)smerten. *Self compassion/medfølelsen* med oss selv ber oss ta hånd om oss *i* smerten. Slik favner vi vårt liv mer helhjertet (ibid.).

Bengtsson siterer fenomenologiens grunnlegger Edmund Husserl (1859-1938), som uttrykte at nyere fenomenologi må etterstrebe å ”gå tilbake til tingene selv” (Bengtsson, 1999). Bengtsson sier at det altså er gjennom erfaringen vi kan gis kunnskap om ”tingene selv”. Han benevner erfaringsnivået en ”stum början” fordi alt har sin begynnelse i erfaringen (Bengtsson, 2001).

Maurice Merleau – Ponty (1908-1961) er ofte kalt kroppens filosof. Merleau - Ponty studerte både Husserl og Heideggers tekster nøye, og i *Phenomenologie de la perception* (1945) publiserte han sin egen eksistensfilosofi med Husserl og Heideggers tenkning som fundament (Østerberg i Merleau – Ponty, 1994). Merleau - Ponty henviste ofte til Husserls utsagn om å ”gå tilbake til tingene selv”, til den ”stumme början,” til erfaringens mening og å sette ord på denne (Bengtsson, 2001). van Manen siterer Merleau - Ponty når han sier at: ”Å gå tilbake til tingene selv” betyr å gå tilbake til verden som levd *forut* for kunnskap (van Manen, 1992). ”Every human use of the body is already primordial expression” (i Shusterman, 2008, s. 49). Merleau-Ponty søker tilbake til det som menneskets sansning rommer før dets bevissthet (Merleau-Ponty i Heggen, Mjell, 1997). Han *betrakter fenomener oppmerksomt uten å være forutinntatt* (Østerberg, i Merleau-Ponty, 1994). Merleau-Ponty møter dermed fenomenene med en åpen og mottakelig holdning noe som minner om mindfulness`åpne, mottakelige og aksepterende holdning, jfr.dette kap.2.1. Bengtsson sier at fenomenologiens grunnprinsipp består i ”ett krav på åpenhet, følsamhet och sensibilitet för hela vår levda erfarenhetsvärld i all dess variation och komplexitet” (Bengtsson i Öhlen, 1999, s.141).

Heidegger ønsket å finne og utdype kunnskap som fremtrer når opplevelser og erfaringer ses *innenfra*. Steinsholt sier at man muligens derfor kan oversette Heideggers *Væren* til ”mulighetenes rom” (Steinsholt, 1998). Heidegger brukte barnets lek som metafor med ønske om en ”nærmere kontakt med den ikke-objektiverende praksis” (ibid. s. 106). Å kunne leke er for Heidegger det samme som å kunne skape. Leken er ”*Værens lysning*.” Og når mennesket opplever helhet og harmoni bak kaos i verden vil *lysningen* vise seg, sier han (ibid.). Det er i *lysningens øyeblikk* av undring som når vi plutselig *ser*, når vi *ser* den andre og opplever noe som er større enn oss selv, at vi kan oppleve å fylles av ydmykhet og føle en ærbødighet for den, eller det andre. For å være i stand til å oppleve åpningene som lysningen kan komme til syne gjennom, kreves en tilbakeholdenhet i situasjonen og i relasjonen (Hansen, 2008). Hva preger da et lekende barnesinn? I leken er barnet helt og fullt til stede i øyeblikket uten tanke på fortid, eller fremtid. Lekens kreative spill kan åpne for forståelse og mening (Steinsholt, 1998).”Det lekende mennesket trer ut av det vanlige livet med sine krav og bekymringer og kaster seg inn i en verden med sine egne behov og mål” (ibid., s. 79). Barnet er i levende ”spill,” rives med, glemmer seg selv idet det finner tilbake til seg selv i et selv-nærvær og slik sett kommer *hjem* i sitt sinn. Verden oppleves hjemlig for barnet, jfr.kap.2.3 Livsverden. Barnet observerer at det leker og er lekende. Det kan kjenne seg hjemme i stemningen. Barnet kan oppleve nye sannheter fremtre som kan gi ny, eller dypere innsikt og forståelse. Slik jeg

ser det, kan leken her oppleves som åpningen som *lysningen* viser seg gjennom. Likedan synes det for meg som at mindfulness kan oppleves som åpningen som bringer *lysningens øyeblikk* og gjennom hvilken *lysningen* viser seg for forskningsprosjektets informanter, jfr. delkap.5.3, s.78. Slike opplevelser kan skape varige forandringer i et menneskesinn (ibid.).

Heideggers to begreper *Heimlichkeit* og *Unheimlichkeit* forstås som stemninger som opplevd og følt *hjemlighet*, eller *hjemløshet*. Opplevd *hjemlighet* kan bety følelsen av å komme tilbake til seg selv, til sitt indre, harmoniske *Selv*. Jeg vil belyse disse begrepene noe nærmere i kap.2.3. Thich Nhat Hanh skriver i boka *Touching Peace* at hver gang munkene og nonnene hører klangen fra de store bjellene i buddhistklostrets hager vender de oppmerksomheten tilbake til pusten og praktiserer ”mindful breathing”. Når de puster inn, sier de inni seg: ”Hør”, ”hør” og når de puster ut, sier de: ”Denne vakre lyden tar meg tilbake til mitt sanne hjem”. ”Mitt sanne hjem” betyr for dem: *Øyeblikket i dem selv her og nå. Livet er bare i øyeblikket*” (Thich Nhat Hanh, 1992). *Jeg er bare i øyeblikket som øyeblikket er i meg selv*. Informantenes beskrivelser om denne mindfulness`betydning for dem vil leseren finne i oppgavens del II, analysens kap.6.1.

Både Husserl og Heidegger hevder at man kan innøve en ekstra oppmerksomhet for øyeblikket her og nå, for det som skjer og *at* noe skjer (Hansen, 2008), jfr. kap.2.3 Livsverden, s.20. Fenomenologi kan beskrives som ”en ikke-vurderende, observerende, beskrivende, anerkjennende, aksepterende holdning som setter personens forforståelser og kritiske spørsmål samt undersøkende og vurderende tilgang i parentes - for å la fenomenet komme til syne i seg selv” (ibid., s. 347, fritt oversatt av meg). Denne beskrivelsen av fenomenologi minner om beskrivelsen av mindfulness.

Det er med basis i *erfaringen* fenomenologi søker å forstå og beskrive det å være menneske i verden og hvordan mennesker opplever verden. Husserl var først og fremst interessert i hvordan mennesket kan oppnå sikker kunnskap mens Heidegger konsentrerte seg om værendet i verden (Hansen, 2008). Husserls fenomenologi representerer et forsøk på å tolke/forklare mening hvor opplevelsen selv er objektet for den filosofiske refleksjonen (Svenaeus, 2000). ”Fenomenologi er først og fremst forstått som filosofi, som det også er, som har implikasjoner for psykologi”, sier Giorgi (Giorgi, 1985 s.5, fritt oversatt av meg). Som tidligere nevnt i dette kap.2.1 er mindfulness sterkt knyttet til zen buddhistisk filosofi. Ordet filosofi kommer av gresk: philo-sophia. Opprinnelig betød philo-sophia lengsel etter,

eller kjærlighet til visdom (Hansen, 2008). Innenfor fenomenologi blir opplevelsen sett på som en meningsstruktur. Meningsstrukturen sammenfører *selv* og *verden* som deler av samme syntese. Opplevelsens *mening* finnes i fenomenene ved at mennesket tilpasser seg en viss oppmerksomhet. For å oppleve noe må man alltid ha bevisstheten rettet mot fenomenene, sier Svenaeus og viser påny tilbake til Husserl (Svenaeus, 2000). Det å være bevisst betyr at man er rettet inn mot verden som man er del av (ibid.).

Merleau - Ponty sier altså om fenomenologi at dette er forskning som må *gripe* livet og gi reflekterende uttrykk til livet (Hansen, 2008). van Manen skriver at fenomenologisk forskning er en detaljert forklaring på fenomenene slik de viser seg for vår bevissthet. Det er studiet av fenomener, essenser og beskrivelsen av levde erfaringsbaserte opplevelser (van Manen, 1992). Fenomenologiens livsverden er førvitenskapelig slik mindfulness er førvitenskapelig. Livsverden forstås som verden av levd opplevelse og erfaring. Jeg vil gjøre leseren litt nærmere kjent med Livsverdensbegrepet gjennom kap.2.3.

2.2 Hermeneutisk fenomenologi

Hermeneutisk fenomenologi er en beskrivende metode fordi den ønsker å være oppmerksom på hvordan ting fremtrer. I tillegg er det en tolkningsmetode fordi den hevder at der ikke eksisterer fenomener som ikke er tolket. Dette paradokset kan forstås ved at man erkjenner at opplevelser alltid og allerede er meningsmettede opplevelser (van Manen, 1992). Hermeneutikk, og som tidligere nevnt fenomenologi, er også filosofi. ”Human science research...is the phenomenological and hermeneutical study of human existence: Phenomenology is the descriptive study of lived experience (phenomena) in the attempt to enrich lived experience by mining its meaning” (van Manen, 1992, s.38). For å forsøke å forstå mindfulness` betydning for informantene slik den fremtrer i bestemte situasjoner vil derfor en hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming være formålstjenlig.

Når vi sier at vi forstår, er vår forståelse begrenset av vår forforståelse, sier Heidegger (i Aadland, 1998). Hans – Georg Gadamer, 1900-2002, som var elev av Heidegger sier at ny kunnskap forutsetter en ”horisontsammensmeltning” med andre ord at forskjellig forståelse får utfordre forskerens oppfatning av fenomenet som studeres. Gadamer sier videre at vi er avhengig av forforståelsen i våre refleksjoner og vurderinger, og at en forståelse først kan skje

når vi setter egen forforståelse på spill for å *få den i spill* (Gadamer, 1989). *"Understanding begins, ..., when something addresses us. This is the first condition of hermeneutics. We now know what this requires, namely the fundamental suspension of our own prejudices"* (ibid. s. 299). Hans – Georg Gadamer sier at åpenhet og deltagelse er nødvendig for forståelsen. Man må stille seg åpen for den andre, sier han. "Veien til forståelse av den andre går gjennom en forståelse av meg selv", sier han videre (Aadland, 1998, s. 181). *"Life is experienced only in awareness of oneself, the inner consciousness of one's own living"* (Gadamer, 1989, s.253). Husserl understreket betydningen av å holde et fast fokus på fenomenet mens ens egen kunnskap om fenomenet, ens egen forforståelse, ble holdt utenfor denne "spotlight". Husserl kallte dette "bracketing" (van Manen, 1992).

Heidegger og Hans – Georg Gadamer er blant de mest sentrale innenfor hermeneutisk fenomenologi, og med dem går hermeneutikken dypere i forhold til forståelse (Aadland, 1998). Hansen sier at veien inn i den hermeneutiske erfaringen og forståelsen går gjennom vår berørthet, at vi blir beveget av noe i den levde erfaringen, og at vi så tenker *fra* denne berørthet, eller bevegelse (Hansen, 2008).

2.2.1 Hermeneutikk

Hermeneutikk er tolkningens teori og praksis (van Manen, 1992). Begrepet hermeneutikk har greske røtter og kan ha hatt sitt utspring i navnet til gudenes budbringer "Hermes". "Hermes" skulle bringe bud fra gudene til menneskene. Han skulle oversette gudenes budskap slik at menneskene kunne forstå budskapet gudene ville formidle til dem. Hermeneutikk kommer av det greske verbet *hermeneuein* som kan oversettes med å si, å uttrykke og å påstå. Det kan forstås som det å tolke et utsagn og å forstå betydningen av det som sies (Palmer, 1969). Navnet hermeneutikk kan altså oversettes til forståelselære, tolkningskunst, tolkningsvitenskap. van Manen sier at:....*"human science research... is the phenomenological and hermeneutical study of human existence:....hermeneutics because it is the interpretive study of the expressions and objectifications (texts) of lived experience in the attempt to determine the meaning embodied in them"* (van Manen, 1992, s. 38). Thagaard siterer Geertz når hun sier at et mål for forskeren innenfor en hermeneutisk tilnærming må være tykke beskrivelser. Tykke beskrivelser inneholder både det som observeres, det intervjupersonen kan ha ment med handlingene sine, hvilke fortolkninger han selv gir samt

den tolkningen forskeren har. Hun sier videre at en tykk beskrivelse inneholder et meningsaspekt/betydningsaspekt (Thagaard, 2004). Gadamer sier at forståelse alltid er tolkning (van Manen, 1992). Hermeneutikk ser språkets betydning for dialogen mellom mennesker i subjekt – subjekt relasjoner. Den ser språket som grunnlaget for forståelse mellom mennesker. Hermeneutikk peker dermed på språket som selve nøkkelen til forståelse (Palmer, 1969). Vi forstår noe gjennom å relatere det til noe allerede kjent. Det enkelte ords mening (del) forstås ved å referere til hele meningen (helheten) og motsatt er hele meningens innhold (helheten) avhengig av det enkelte ords innhold (del). For å oppnå forståelse er et samspill mellom helhet/deler og vice versa nødvendig. Den hermeneutiske sirkel, eller nyere: Den hermeneutiske spiral tydeliggjør dette aspektet samt den betydning sammenheng og kontekst har for vår forståelse (Aadland, 1998). Fenomenologen Heideggers mål med den hermeneutiske forståelsen, kan som nevnt sies å være *kraften til å gripe ens egne muligheter til å være i verden på visse måter* (van Manen, 1992), jfr.kap.2.1.

2.3 Livsverden

Innenfor fenomenologi er livsverden et sentralt begrep. Livsverden forstått som verden av levd opplevelse og erfaring stammer fra Husserls siste tekst *The Crisis of European Sciences and Transcendental Phenomenology* fra 1936 (van Manen, 1992). Her beskriver Husserl livsverdenen på forskjellige måter: Den verden som allerede *er* og som er gitt oss før noe annet - og verden av *øyeblikkelig* opplevelse. Bengtsson sier at livsverdenen, ifølge **Husserl**, er den virkelighet vi mennesker lever i til daglig og som vi tar for gitt. Kjentegnet på vår livsverden er at den er sammenføydd med et subjekt som lever i verden (Bengtsson, 1999). Husserl ser livsverden som en sosial og historisk verden. Han formidler at livsverdenen er grunnlaget for vitenskapen og jeg forstår ham dermed slik at han anser livsverden for å være førvitenskapelig slik Heidegger og M. Merleau-Ponty også ser den. Det er vitenskapens oppgave å utforske livsverdenen samt å formidle denne kunnskapen videre, sier Husserl (ibid.). Menneskets subjektive erfaringer er selve utgangspunktet for forståelsen. Bengtsson sier at forskeren forsøker å forstå fenomenet i personens livsverden ved å gå til fenomenet selv. Max van Manen forklarer livsverden som vår verden av levd erfaring (van Manen, 1992).

Begrepet livsverden/erfaringsverden har eksistert helt siden antikken. Aristoteles' begrep *phronesis* ligger nært opptil livsverdensbegrepet. Heidegger sier at *phronesis* "er en helheds- og situationsfornemmelse, der berører os, og en totaltilstand af nærvær – af til stede-værelse" (ibid., s. 287). Heidegger skiller mellom to typer nærvær: Kairos er det greske begrepet for nærvær hvor man er *helt og fullt til stede i situasjonen her og nå* og kan oppnå en hel og sansemessig, intuitiv forståelse. Det kristne begrepet for nærvær er menneskets *eget forhold til sin væren-i-verden* som blant andre Heidegger benevner das Augenblick altså *øyeblikket* (ibid.). Påny finner vi likheter mellom mindfulness og fenomenologi. Det synes for meg som om mindfulness rommer Heideggers nevnte to typer nærvær. Eller kanskje kan vi si at disse to er deler av en større helhet som er mindfulness, og hvor mindfulness tilfører og rommer en aksepterende holdning.

Heidegger videreutviklet Husserls livsverdensbegrep, og innførte begrepet være-i-verden. Når Heidegger skrev bindestrek mellom ordene som danner begrepet være-i-verden så gjorde han det for å markere en tett tilknytning, og at denne tilknytningen skaper en helhet. Være-i-verden er helheten som mennesket lever i derfor kan ikke mennesket forstås atskilt fra dets verden. Livsverden og være-i-verden utgjør en helhet. Mennesket er alltid konkret til stede i verden og er *stemt* av verden. Verden angår mennesket slik mennesket angår verden. Mellom verden og mennesket eksisterer en gjensidig påvirkning, sirkularitet, hvor det ene fører til det andre og vica versa (Bengtsson, 1999). I forlengelsen av dette følger at mennesket ikke kan forstås atskilt fra andre mennesker. Alle er vi mennesker av hverandres verden.

Heidegger rettet oppmerksomheten mot dagliglivets verden av *væren*, og forståelsen alle mennesker erfarer gjennom det å være menneske. Heidegger var altså opptatt av å finne ut av hva det betyr *å være*. Heidegger skriver i *Sein und Zeit* om den dagligdagse stemningen, den stemte væren, det å være stemt på en eller annen måte (Heidegger, 1979). En stemning kan fortelle oss hvordan vi har det, hvordan vi kjenner oss, hva som holder på å skje, eller hva som skjer. For å høre budskapet som stemningen bringer med seg, må mennesket være til stede for seg selv og i seg selv - oppmerksomt lyttende. Dette minner oss om mindfulness' "deep listening", jfr. kap.2.1, som har like stor betydning for å kunne høre og ane dybden i den andres budskap som å lytte til egen kropp. Gjennom stemningen gir forståelse mening, sier Heidegger (ibid.). "Hver forståelse har sin stemning", sier han (i Svenaeus 2000, s.86, min oversettelse). Forståelsen må alltid være stemt for at den skal kunne sies å være meningsfull for mennesket. Stemninger påvirker hvordan vi forstår verdens fenomener samt

hvordan vi forstår oss selv og andre. Stemningene er en forutsetning for en ekte/virkelig forståelse av det å være -i-verden, sier Svenaeus om Heideggers forståelse av stemninger (ibid., s. 87). Verden kan bli hjemlig for oss gjennom følelsene våre og et bestemt stemningsleie (Svenaeus, 2005). Menneskets omsorg for sin væren kan sammenlignes med å komme tilbake til seg selv, til sitt indre *Selv*, sier Heidegger (Heidegger, 1979, Svenaeus, 2000). Her er det nærliggende å trekke paralleller mellom Heideggers *Stimmung* det vil si stemningers betydning og hans to begreper *Heimlichkeit* og *Unheimlichkeit*, følt hjemlighet og hjemløshet. Disse to begrepene forstås som stemninger, som opplevd og følt hjemlighet, eller hjemløshet. Opplevd hjemlighet kan bety følelsen av å komme tilbake til seg selv, til sitt indre, harmoniske *Selv*. Følt hjemløshet, eller hjemlighet preger både tankene våre og hvordan vi beveger oss i verden.

Maurice Merleau - Ponty var inspirert av både Husserl og Heidegger når han dannet sitt livsverdensbegrep. Merleau-Ponty dannet begrepet "être au monde" det vil si "være - til - verden" som benevnelse på livsverden. Merleau - Pontys livsverden er en sosial verden i likhet med Husserls tanker og Heideggers livsverdensbegrep. Hans valg av begrep, være – til - verden, viser at han er inspirert av Heidegger. Han synliggjør egen oppfatning om at det er en tett tilknytning mellom værendet og verden og at dette danner en helhet. Merleau - Ponty velger i sin utvikling av livsverdens begrepet å knytte subjektet til kroppen mens Heidegger knyttet subjektet til "væren - i - verden" (Engelsrud, 1992). Merleau-Ponty plasserer bevisstheten inn i en sammenheng som en kroppsliggjort væren-til-verden (Crotty, 1996). Merleau - Ponty deler Heideggers og Husserls (slik jeg forstår Husserl) oppfatning om at livsverden er en hverdagslig verden før noen analyse (ibid.). Det er gjennom subjektet Merleau - Ponty forsøker å forstå værendets formidling. På grunnlag av det som blir formidlet forsøker han å forstå værendets tvetydige eksistens. For Merleau - Ponty betyr det like mye kropp som subjekt (Bengtsson, 1999). Merleau-Pontys sentrale begrep er "den levde kroppen". Formuleringen "levd" uttrykker at det er i kroppen livet leves. Det er *gjennom kroppen* livet uttrykkes (Engelsrud, 2006). I denne helheten som Merleau – Ponty kaller "levd kropp" er kropp og sjel ett. Med denne forståelsen som fundament vil vi kunne si at det som berører kroppen samtidig vil berøre sjelen og motsatt (Bengtsson, 1993 i Tjelle, 2006).

Om kroppen sier Merleau – Ponty videre at den ikke kan sammenlignes med en fysisk gjenstand, men heller med et kunstverk. Slik kunstverket gir uttrykk for mening, gir også kroppen uttrykk for mening, sier han (Bengtsson, 1999). Han siterer kunstmaleren Cezanne

som sier: "Nature is on the inside". Merleau-Ponty fortsetter så selv: "Quality, light, color, depth, which are there before us, are there only because they awaken an echo in our body and because the body welcomes them" (Merleau-Ponty, 1964, s. 164). Skal vi kroppslig kunne *gripe* det som fremtrer for oss er det en forutsetning at vi, i en åpen mottakelighet, er oppmerksomt og sanselig til stede i øyeblikket så vi kan ønske det velkommen – og det kan finne gjenklang i oss. Merleau-Ponty hevder at skal vi som mennesker kunne få en dypere forståelse av hvem og hva vi er, hva vi tenker og hvordan vi handler, må vi *gjenfinne vårt nærvær med oss selv* (Hansen, 2008). Og det er nettopp dette mindfulness handler om. Merleau - Ponty sier at mennesket *er* sin kropp. Kroppen rommer alle våre opplevelser og søker likevekt (Merleau-Ponty, 1994). Kroppen sanser og blir selv sanset, den berører og berøres, den ser og blir selv sett, den erfarer og blir selv erfart, den beveger og blir selv beveget, den utforsker og blir selv utforsket, den fortolker og blir selv fortolket. Slik er og har kroppen en tvetydig eksistens (Merleau – Ponty, 1964, Grenness, 1984). Videre kan den som ser verden også se seg selv. Kroppen ser seg selv se (Merleau – Ponty, 1964). Kroppen kan lukke seg ute fra verden, sier Merleau - Ponty, men så er det nettopp kroppen selv som også kan åpne seg for verden (Merleau – Ponty, 1994). Som et eksempel på dette vil jeg vise til "mindful breathing". Mennesket plasserer da sitt fokus på egen pust og utestenger samtidig verdens påvirkning - inntil mennesket velger å flytte fokus fra pust til omgivelser igjen, jfr.kap.2.1. Og dermed åpner kroppen for verden, jfr. Merleau – Ponty.

Kroppen *bebor* tid og rom og er subjekt for all erfaring (Merleau – Ponty, 1964, Bengtsson, 1999). Når Merleau - Ponty bruker uttrykket *bebor* mener han at kroppen ved det å være *til* tiden og til rommet samtidig gir disse dimensjonene mening. Kroppen kan ikke forstås skilt fra tid og rom. Den levende kroppen er til her og nå og kan aldri bli fortid (Bengtsson, 2001).

Bengtsson viser til Merleau - Ponty som sier at menneskene i verden utgjør en fortsettelse av hverandre (Bengtsson, 2001). Engelsrud sier at mennesket "allerede er - og ikke kan unngå å være - sammenvevd med andre" (Engelsrud, 2006, s.32). Kroppen er relasjonell, sier hun videre, og den kan fornemme andres kropper gjennom sin egen. I slike øyeblikk kan grenser mellom egen og andres kropp kjennes utydelige. Der er indre bånd mellom oss mennesker og uklare grenser mellom oss og de andre, hevder Merleau-Ponty (Østerberg, i M – Ponty, 1994). Thich Nhat Hanh sier at der ikke eksisterer grenser mellom menneskene. Vi er innbyrdes forbundne med hverandre, sier han (Thich Nhat Hanh, 2003). Fordi kroppen er vår tilgang til verden, vil hver forandring av kroppen lede til forandringer i verden, fortsetter Merleau-Ponty

(Bengtsson, 2001). Merleau - Ponty sier videre at det kun er gjennom å *leve* kroppen man kan lære både egen og andres kropper å kjenne (Engelsrud, 2006). Dette kan bety at dramaet i det ene menneskets kropp vil kunne overtas av det andre mennesket som så kan komme til å smelte sammen med det (ibid.). Merleau – Ponty sier at kroppen er uttrykket som synliggjør intensjonene våre (M. Merleau-Ponty, 1964). Han sier videre at: ”The body, as gesture, is... a tacit language” (ibid.). Kroppen utgjør *bunnen*, dybden, som kan gi resonans, gjenklang, for hvert uttrykk innenfra og utenfra. Jean-Paul Sartre, Frankrikes andre ledende filosof etter 2. verdenskrig, mente at barnets væremåte har vært et betydningsfullt grunnlag for Merleau - Pontys tenkning. Barnets måte å være i verden på preges av at det lever mer kroppslig enn voksne. Barnet er fullt og helt til stede i øyeblikket og viser en *åpenhet* for verden (Østerberg, i Merleau – Ponty, 1994). Det strekker armene ut mot verden åpent og mottakelig, griper etter det som verden viser det, klapper i hendene av begeistring over små ting som i barnets kropp gis en annen og muligens (for)større(t) betydning med et sterkt oppmerksomt nærvær i øyeblikket. Kroppen kan spørre: Hvem og hvor er jeg i verden? Spørsmålet kan ikke stilles uten at man samtidig er del av verden og oppmerksomt til stede i seg selv. Mennesket *er* i verden, og forsøker samtidig å gjøre verden til sitt *hjem*. Ved å være menneske i verden eksisterer en vi-het og på samme tid en fremmedhet. Dette viser en dobbelhet, tvetydighet, i vår eksistens ifølge Merleau-Ponty (Käll, 2007).

2.3.1 Fire grunnleggende, eksistensielle tema i menneskets livsverden

Fenomenolog Max van Manen presenterer fire grunnleggende, eksistensielle tema som han benevner ”eksistensialer”, som til sammen kan si å danne menneskets livsverden. Disse vil derfor være aktuelle for alle mennesker. De fire eksistensialene er: levd kropp, levd rom, levd tid og levd relasjon (til den eller de andre). Gjennom disse fire eksistensialene forstår vi verden, gjennom disse gis vår livsverden mening. Forandringer innenfor ett eksistensial påvirker de andre eksistensialene og betyr forandringer i menneskets livsverden. Ett eksistensial vil alltid fremkalle de andre tre eksistensialene. De kan ikke skilles ad og de er nødvendige for at mennesket skal finne mening i verden (van Manen, 1992). Gjennom forskningsprosessen forsøkte jeg å la livsverdenens fire eksistensialer bli veiledende for mine refleksjoner rundt informantenes opplevelser. Alle eksistensialene dreier seg om kropp for det er jo i, og gjennom kroppen mennesket opplever rom, opplever tid og relasjoner. Jeg vil

forsøke å konkretisere de fire eksistensialene:

Levd kropp viser til at vi alltid er kroppslig til stede i verden. Opplevelser i hverdagen gis ulike uttrykk gjennom kroppen. Gjennom kroppen forteller vi omgivelsene bevisst eller ubevisst noe om oss selv (ibid.).

Levd rom er, ifølge van Manen opplevd og følt rom. Levd rom kan også være opplevd avstand. ”Levd rom er noe vi vanligvis ikke reflekterer over. Det kan være vanskelig å uttrykke opplevelsen av levd rom fordi den oftest er pre-verbal, det vil si at den fremtrer **før** ordene. Følelsesmessig påvirkes vi av rommet som omgir oss og som vi befinner oss i. Vi fornemmer følelsene opplevd rom skaper i oss. *Hjem* er hvor vi kan være den vi *er*. *Hjem* er ofte beskrevet som den trygge indre tilstanden hvor vi føler oss beskyttet og ett med oss selv” (Bollnow, Heidegger, i van Manen 1992 s. 102, fritt oversatt av meg).

Levd relasjon er uttrykk for levd og opplevd relasjon i møte med og samvær med ett eller flere mennesker (ibid.).

Levd tid er subjektiv følt og opplevd tid i motsetning til klokketid. Levd tid er tiden som synes å suse av sted når vi hygger oss, eller som synes å gå altfor sakte når vi for eksempel kjeder oss. Levd tid er opplevde hendelser som påvirker nye opplevelser i øyeblikket, fremtiden og hvordan mennesket forholder seg til sin fortid og det fortidige (ibid.).

Ifølge van Manen viser **levd mening** tilbake på måten et menneske opplever og forstår sin verden som reell og meningsfull. Levd mening beskriver sidene ved en situasjon som for mennesket er opplevd mening (ibid.).

2.4 Løgstrup som representant for nærhetsetikk og ontologisk situasjonsetikk.

Løgstrup er en av fenomenologiens fremste eksistensialister samt en de fremste budbærerne for nærhetsetikken. I tillegg gir Løgstrup seg selv betegnelsen situasjonsetiker (Martinsen, 2003). Implisitt i nærhetsetikken ligger forståelsen om at vi som mennesker angår hverandre,

at vi er sårbare og gjensidig avhengig av hverandre. Samtidig som vi er selvstendige og ansvarlige individer er vi henvist til hverandre. Vi skal nå gjøre oss litt kjent med Løgstrups etikk og noen av hans tanker om kjærlighet, moral og makt.

Den etiske fordring om å ha omsorg for hverandre kaller Løgstrup kjærlighet, eller ansvar. Etikken har sitt feste i kjærligheten, sier han, og handlingene skal ikke oppstå fundert på regler, men ha sitt utspring i ”spontane livsytringer” som håp, kjærlighet, medfølelse, medmenneskelighet, språkets åpenhet, tillit, troskap og ærlighet. Disse livsytringene er ikke normer, men en holdning og muligheter som møtet med den andre gir oss til å tjene den andre best mulig. Løgstrup sier videre at den etiske fordringen kun inntreffer, og er en erstatning for de spontane livsytringene, når motivasjonen til spontane livsytringer er fraværende (ibid.). Når mennesket har motivasjon til å handle til beste for den andre, er fordringen overflødig, sier han (Sørlander i *Philosophia*, 1990). Moral er å handle til den andres beste. Moral er grunnlagt i kjærligheten og den uttrykker kjærligheten i handling, sier Løgstrup (Løgstrup, 1956). Kjærlighetens og moralens mål, motiv og begrunnelse er *øyeblikkets handlinger*, som han kaller *levende handlinger* (ibid.). Når vi formulerer mål som vil få betydning for den andre er det fare for at vi gjør det fordi vi tror og mener vi vet hva som er best for den andre, men ofte *uten å se* den andre. Vi kan komme til å velge å gardere oss mot den sårbarheten det medfører *å tre inn* i situasjonen og ta del i den andres lidelse (ibid.). Etikken viser seg i handlingene våre i konkrete situasjoner, sier Løgstrup (ibid.). Hver situasjon er åpen og ny. En situasjon kommer aldri tilbake som den samme situasjonen. Det handler om *spontan* å besvare den andres uttrykk og for at det skal kunne skje kreves et oppmerksomt nærvær i øyeblikket og en aksepterende holdning for det som *er*. For meg synes momenter av mindfulness slik å danne et betydningsfullt fundament for Løgstrups situasjons- og nærhetsetikk. Møtet med det andre mennesket kan ikke bestå av handlinger basert på regler og teorier fordi det synes lettvinnt og greitt. Hver gang vi møter fordringen i en situasjon må vi begynne forfra og tenke nytt, sier Løgstrup. I samtlige møter med den andre går jeg inni situasjonen og er åpen for hva som enn uttrykkes av den andre i øyeblikket (Hansen, 2008). Løgstrup skiller mellom sansning og forståelse, og sier det er nødvendig for forståelsen at det er en avstand til ens sansning. Det er det vi sanser som bestemmer hva vi forstår, sier han (Løgstrup i Martinsen, 2003). Forståelse skaper altså avstand og gir dermed sansningen rom. Rommet gir avstand og overblikk, muliggjør og letter dermed forståelsen (Løgstrup i Martinsen, 2003). Løgstrup formidler at det, billedlig talt, er ved å tre et skritt tilbake og ved å vente og lytte, i øyeblikket og relasjonen, at det andre mennesket får mulighet til å tre frem

som det unike mennesket hun, eller han er (ibid.). ”Ikke med teorier eller anskuelser, men ved min blotte holdning setter jeg farve eller tone på den andres verden. Jeg kan gjøre den truende eller trygg”, sier Løgstrup (1956, s.28). Vi lever i relasjoner til andre. I relasjoner hvor den ene er prisgitt den andre, som i relasjonen behandler – pasient, eller relasjonen omsorgsperson - barn, vil alltid den ene ha mer eller mindre dominerende makt over den andres stemninger, skjebne, den andres liv. En maktposisjon følges av valg når avgjørelser skal tas om hvem ens makt skal tjene. Løgstrup peker på fordringen om å la makten over den andre tjene den andre best mulig. Grunnerfaringen vår er inntrykk. Inntrykket er sanselig og kan, når vi er til stede i oss selv, bidra til at vi beveges kroppslig. Sansningen binder oss sammen med andre og verden (Løgstrup i Martinsen, 2003). Kroppens sanselighet gjør språket åpent og følsomt. Sanseligheten uttrykkes i tonen. I tonens uttrykkskraft er vi mye mer intenst til stede enn i kun det vi sier (ibid.). I *Den etiske fordring* skriver Løgstrup at stemningen vi er i kommer til uttrykk gjennom stemmen, eller tonefallet. *Hvordan* noe sies leder forståelsen av det som sies og får betydning for hvordan ordene oppfattes av den andre (Løgstrup, 1956). Merleau-Ponty som levde mesteparten av sitt liv samtidig med Løgstrup sa at ord har kraft til å påvirke kroppen og dermed bidrar til de sanselige erfaringene våre (Abram, 2005).

3.0 METODE

3.1 Valg av metode

Begrepet ”metode”, sier Kvale, betyr veien til målet (Kvale, 2005). Med hensyn til mitt tema som handler om informantenes opplevelse av mindfulness` betydning, gav metodevalget seg til en viss grad selv. Weiss lister opp følgende forskningsmål, som kan nås ved at forskeren velger det kvalitative forskningsintervjuet som metode (jeg nevner kun noen som har vært aktuelle for mitt prosjekt): Utvikling av detaljerte beskrivelser, en integrering av flere og ulike perspektiver, beskrivelse av prosess, utvikling av holistiske beskrivelser, lære hvordan hendelser er tolket og å gjøre en studie som kan videreformidle personlige beskrivelser på en slik måte at leseren får en nærhet til disse beskrivelsene (Weiss, 1995, s. 9 og 10, fritt oversatt av meg). Av de ulike kvalitative forskningsmetodene var det derfor det halvstruktureerte, kvalitative forskningsintervjuet som best kunne bidra til at informantenes hverdagslige beskrivelser, meningsaspekter og opplevelser kom til uttrykk. Forskningsintervjuet ville også best kunne besvare problemstillingen, slik jeg ser det. Kvale sier at ”det kvalitative forskningsintervjuet forsøker å forstå verden fra intervjupersonens side, få frem betydningen av folks erfaringer, og å avdekke deres opplevelse av verden forut for vitenskapelige forklaringer” (Kvale, 2005, s. 17). Det muliggjør å ”gå tilbake til tingene selv”, til den ”stumme början” før vitenskapelige forklaringer slik Husserl, Heidegger og Merleau-Ponty skriver om det. Järvinen og Mik – Meyer viser til Kvales utsagn om det kvalitative forskningsintervjuets mål og sier at deres ambisjon er det motsatte. De understreker at forskerens oppgave ikke er å avdekke ulike livsverdener, men heller slik jeg forstår dem, å undersøke meninger, utsagn, som av informantene er gitt en betydning, en verdi, og som dermed har lagt grunnlaget for deres sosiale verden (Järvinen, Mik – Meyer, 2006).

3.2 Planlegging og gjennomføring av studien

3.2.1 Spesielle tillatelser og etiske overveielser

Studien søker innsikt i sensitiv tematikk fordi den etterspør personlige opplevelser og erfaring som for eksempel stemninger og refleksjoner. Av den grunn var det viktig for meg som

forsker å vise varsomhet under intervjuene og hele forskningsprosessen. Thagaard sier at de etiske retningslinjene peker mot at jeg som forsker ikke skal provosere informanten til å gå i dybden på temaer som er/kan være av følsom karakter (Thagaard, 2004). De etiske reglene bidrar til å ivareta informantens rettigheter og det ansvar jeg som forsker har overfor hver enkelt av dem (ibid.). Løgstrup snakker om respekt for den andres "urørlighetssone" (i Fog, 1994). Jo Bech-Karlsen siterer Edmund Edvardsen når han skriver om "distansens nærhet" (Beck-Karlsen, 1998). I dette ligger at jeg som forsker respekterer det andre menneskets innerste rom, ikke utfordrer den andre mot dypere nærhet - men tvertimot anerkjenner betydningen av "distansens nærhet". Dette viktige aspektet utfordret samtidig mitt ønske om kunnskap om forskningsprosjektet. Kvale sier at forskeren skal unngå at forskningsintervjuet blir et terapeutisk intervju (Kvale, 2005). På grunn av min egen terapeutiske bakgrunn var jeg ekstra bevisst på forskjellen mellom et forskningsintervju og den terapeutiske samtalen. Kvale sier at en av forskjellene mellom forskningsintervjuet og det terapeutiske intervjuet, er at forskningsintervjuet søker intellektuell innsikt mens det terapeutiske intervjuet søker personlig forandring (ibid.).

Først etter avsluttet forskningsintervju fortalte jeg om min studiereise til Frankrike hvor jeg tilegnet meg kunnskap om mindfulness formidlet av Thich Nhat Hanh og praktiske øvelser. Dersom jeg hadde nevnt dette forut for, eller under, intervjuet kunne det vært en fare for at dette tok plass i intervjuet. Av samme grunn gjorde jeg ikke kjent at jeg var midtveis i samme DBT utdanning som informantene hadde fullført og hvor mindfulness er svært sentral. Faren kunne være at samtalen mer ble som en dialog mellom kolleger, og jeg kunne komme til å "glemme" min forskerposisjon. Jeg presenterte meg derfor kun som familierapeut og masterstudent. Jeg antar derfor at forskningsintervjuet ble et mer nøytralt møte, men med den fordelen at jeg hadde kunnskap om flere aspekter enn mindfulness alene. At jeg har faglig kjennskap fra eget arbeid i klinikken opplevde jeg som et verdifullt bakteppe for intervjuet/samtalen. Informantene valgte selv hvilke spørsmål de ville besvare. De ble informert om at de ikke behøvde å begrunne hvorfor de eventuelt unnlot å besvare noen av spørsmålene. Det var ingen av dem som unnlot å besvare spørsmål i forskningsintervjuet.

De forskningsetiske spørsmålene ble aktualisert allerede ved utformingen av intervjuguiden, tilhørende informasjonsskriv, gjennom kontakten med informantene - med andre ord gjennom hele forskningsprosessen. Helsinki - deklarasjonen understreker forskerens plikt til, gjennom hele forskningsprosessen, å verne om deltakerens liv, helse, privatliv og verdighet

(www.etikkom.no). Helsinki - deklarasjonen (NEM 1994, Ruyter 2000) understreker videre blant annet at personene som inngår i forskningen, må være frivillige og informerte deltakere. Mitt informasjonsskriv opplyste at persondataene ville bli konfidensielt behandlet og innholdet på lydbåndene slettet etter eksamen. Helsinki - deklarasjonen (NEM 1994) opplyser om deltakernes rett til å trekke tilbake et gitt samtykke på et hvilket som helst tidspunkt uten å måtte begrunne et slikt valg.

Før jeg tok kontakt med aktuelle deltagere, meldte jeg prosjektet til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS. Jeg mottok melding fra NSD om at prosjektet ikke var meldepliktig og kunne settes i gang. For mitt vedkommende brukte jeg båndopptager, transkriberte intervjuene, og anonymiserte ved å gi informantene andre navn som jeg spurte dem om kjentes ok for dem. Lydbåndene ble oppbevart i en låsbar arkivskuff, som kun jeg har tilgang til på sykehusets poliklinikk hvor jeg arbeider, og de blir slettet etter eksamen.

Jeg søkte Regional komite for medisinsk forskningsetikk, Helseregion Midt-Norge om vurdering av prosjektet. Tilbakemeldingen fra REK var at prosjektet falt utenfor komiteens mandat på grunn av at det omhandler terapeuters behandlingsteknikker, og at det kunne startes opp. Fordi jeg også ønsket å intervju psykoterapeuter i Sverige kontaktet jeg Regionala etikprövningsnämnden i Göteborg, Kansli ved Göteborgs universitet, fordi den var plassert nærmest mitt studiested Universitetet i Oslo. Jeg tok telefonisk kontakt med Regionala etikprövningsnämnden, 31.08.07, og la frem prosjektets tema og problemstilling. Prosjektet ble straks gitt klarsignal ettersom forskningsmetoden kun gjaldt intervju. Informasjon om å ta kontakt med Regionala etikprövningsnämnden i Göteborg ble gitt meg av Centrala etikprövningsnämnden, Kansli ved Vetenskapsrådet i Stockholm.

Jeg har forsøkt å ivareta de etiske spørsmålene vedrørende informantens informerte samtykke, hennes/hans konfidensialitet og prosjektets konsekvenser for dem som deltagere gjennom forskningsprosessen. Der ble som nevnt, delt ut et informasjonsskriv til deltakerne. Jeg laget en engelsk og en norsk versjon. Det viste seg at flere av informantene foretrakk den engelske versjonen. På grunn av at alle mine informanter er kjent med faget det forskes innenfor, og forskning generelt, var anbefalingen om et lett forståelig språk i informasjonsskrivet mindre viktig her. Informasjonsskrivet inneholdt kort informasjon om min bakgrunn, hvorfor jeg ønsket å gjøre denne studien, og hvorfor jeg mener at nettopp denne personen kan bidra til

kunnskap som forskningsspørsmålet etterspør. Videre redegjorde informasjonsskrivet kort om metoden, om prosjektets tema og problemstilling, at intervjuet ville arte seg mer som en samtale, eventuelt med bruk av båndopptaker og omtrentlig tidsangivelse på intervjuet (fra ¾ time til maksimalt 1 1/2 time). Jeg foreslo i informasjonsbrevet at det ville være praktisk om intervjuet kunne gjøres på den enkelte informants kontor ettersom jeg ville være ukjent med alternativer på for meg ukjente steder. Og slik ble det, med unntak av ett intervju hvor informanten ønsket å gjøre intervjuet hjemme på grunn av at det var hennes fridag. Informasjonsskrivet tilbød at informanten kunne lese og kommentere transkripsjonen av intervjuet, med andre ord godkjenne dette, eventuelt stryke og/eller føye til hvis hun eller han ønsket det. Åtte av de ti informantene ønsket å lese gjennom transkripsjonen. Til informantene sendte jeg transkripsjonen inklusive ikke fullførte setninger med pauser, eller gjentakelser. Jeg tok vare på dette uttrykket i den transkriberte teksten, og jeg opplever denne delen av teksten som å ha en egen verdi - som menneskets leting innenfor seg: En søken etter å gjenfinne opplevelsen, stemningen, erfaringen og så finne ord som kan bidra til å beskrive fenomenet det spørres om. Jeg syntes det gav informantene/psykoterapeutene et alminnelig menneskelig ansikt. Som når vi alle får spørsmål som krever ettertanke, refleksjon – ikke minst for å finne de rette ordene som, så godt det lar seg gjøre, kan forme en beskrivelse. Og for noen av informantene var det også første gang de satte ord på opplevelser som de tidligere kun hadde sanset, med andre ord dette var ”den stumme början”. Enkelte av informantene gav uttrykk for å ønske en sammenhengende tekst, men at pauser kunne markeres. Disse transkripsjonene fikk derfor sammenhengende tekst, men som inkluderte pauser hos informant og forsker, og fremdeles ordrett etter intervjuet. De øvrige transkripsjonene fikk mindre sammenhengende tekst, også her med gjengivelse av pauser hos informant og forsker. Kvale skriver at når transkripsjonene skal sendes tilbake til informantene ”kan det være hensiktsmessig å gjengi uttalelsene på en mer hensiktsmessig måte” (Kvale, 2005, s. 106). To av informantene ønsket å stryke et ord i transkripsjonen, men dette ordet hadde ingen betydning for intervjuets innhold som helhet. Ingen av informantene tilføyde noe til det transkriberte materialet. Informasjonsskrivet la vekt på at alle opplysningene er underlagt taushetsplikt, og at alle sensitive data blir anonymisert og behandlet konfidensielt. Det fremkom av informasjonsskrivet at lydbånd og tekster ville bli oppbevart innelåst og utilgjengelig for uvedkommende. Videre sa informasjonsskrivet at lydbåndene slettes, og at transkripsjonen makuleres når eksamen er avlagt. Informasjonsskrivet informerte også om at dersom masteroppgaven blir godkjent kan komme til å bli tilgjengelig gjennom bibliotek. Eventuelt at deler av den kan komme til å bli publisert som artikkel. Informasjonsskrivet

fremhevet deltagernes mulighet til å trekke seg fra prosjektet på ethvert tidspunkt uten å måtte forklare hvorfor (Helsinki - deklarasjonen). Regional komite for medisinsk forskningsetikk krever at det skrives samtykkeerklæringer med de terapeutene som ønsker å delta. Jeg hadde bestemt meg for å sende informantene samtykkeskjema om deltagelse etter at de hadde svart at de ønsket å delta. Her gjorde jeg en endring. Jeg tok med samtykkeskjemaet til intervjuet så informanten kunne signere dette i etterkant av intervjuet. I noen tilfeller ble skjemaet, etter at det var underskrevet av forsker og informant, kopiert i poliklinikken hvor informanten jobbet, eller jeg kopierte og sendte originalen til informanten. Samtykkeskjemaene ble oppbevart i et annet låsbart arkivskap enn lydbåndene, som kun jeg har tilgang til, i poliklinikken hvor jeg jobber.

3.2.2 Kriterier for utvalg/fremgangsmåte ved utvalg

Studiens utvalg skulle være psykoterapeuter som praktiserer mindfulness/oppmerksomt nærvær for egen del i klinikken og privat. Dermed er dette et strategisk utvalg. Som nevnt bestod studiens utvalg av ti informanter, sju kvinner og tre menn. Åtte av dem var fremmede for meg. De siste to var kolleger av meg og oppfylte kriteriene for deltakelse. På spørsmål fra meg om de ønsket å delta i studien bekreftet de dette. Vi hadde kun kontakt som kolleger, men jeg overveide det nøye. Intervjuet med den ene av disse to informantene hadde i første omgang status som mitt prøveintervju, men på grunn av mange interessante momenter ønsket jeg som forsker å innlemme det i det øvrige datamaterialet. Intervjuet med den andre av disse to informantene ble det tiende intervjuet. En annen informant "Robert" fylte ikke inklusjonskriteriet for fullført DBT utdanning, men hadde lært mindfulness øvelser under direkte veiledning av en DBT terapeut. "Robert" bruker mindfulness i klinikken og privat for egen del. Etter nøye overveielser inkluderte jeg også ham som en av studiens informanter. I analysefasen ble det tydelig for meg at studiens troverdighet og pålitelighet ble påvirket og i verste fall svekket ved at jeg hadde gått utenom inklusjonskriteriene i det sistnevnte tilfellet, og gjennom min kollegiale relasjon til to av de andre informantene selv. For å styrke studiens troverdighet og pålitelighet bestemte jeg meg for å ekskludere nevnte tre forskningsintervjuers datamateriale. Ulempen ved dette kunne bli at verdifullt datamateriale ikke ble presentert. Imidlertid viste forskningsmaterialet en "metning" allerede etter den sjuende transkripsjonen. Dermed er studiens budskap helt. Studiens sju deltakere, seks kvinner og en mann, er dermed alle ukjent for meg, og samtlige oppfyller studiens kriterier for deltakelse.

Et annet inklusjonskriterium var at informantene burde ha praktisert mindfulness for egen del i minimum ett (1) år, helst over lengre tid. Dette er blant annet relevant for kvaliteten på datamaterialet og kan dermed styrke studiens gyldighet, troverdighet og også pålitelighet. Jeg ønsket begge kjønn representert blant informantene, ettersom kvinner og menn kan ha ulik oppfatning av fenomenet, eventuelt bidra til et mer nyansert datamateriale. Studiet i helsefagvitenskap har gitt meg mer kunnskap om - og dermed større bevissthet knyttet til ulik kjønnsproblematikk. Jeg har likevel valgt å ikke ha fokus på eventuelle kjønnsforskjeller i dette forskningsprosjektet. Min begrunnelse for dette ligger implisitt i hva Simone de Beauvoir har uttykt: ”Det å være menneske er langt viktigere enn alle de særegenhetene som gjør menneskene forskjellige for hverandre” (Moi, 2005, s. 16).

De sju informantene har praktisert mindfulness i ti til tretten år. Jeg tenkte det var mest realistisk å finne informanter som fyllte inklusjonskriteriene hvis jeg henvendte meg til psykoterapeuter som hadde lært mindfulness gjennom en utdanning. Psykoterapeuter som spesialiserer seg innenfor dialectical behavior therapy, DBT, lærer mindfulness gjennom utdannelsen. De har dermed et likt utgangspunkt og forståelsesgrunnlag når det gjelder mindfulness. På den tiden jeg søkte etter informanter til denne studien var utdanningen enda ikke tilgjengelig i Norge. Nå er denne intensiv utdanningen tilgjengelig i Norge gjennom Seksjon for Selvmordsforebyggende arbeid ved Det medisinske fakultet, Universitetet i Oslo. Flere steder i verden som i USA, GBR og Sverige har utdanningen eksistert i flere år. Det var mest praktisk for mitt prosjekt å henvende meg til mulige informanter i Norge og Sverige. Kicki Kyhle, psykolog, DBT – terapeut og godkjent DBT veileder som jobber og bor i Sverige, var behjelpelig med å videresende mitt informasjonsbrev elektronisk og anbefalte deltakelse i prosjektet. Kicki Kyhle møtte jeg første gang på et seminar i Stockholm. Hun ble senere ekstern veileder for psykoterapeuter ved poliklinikken hvor jeg jobber som familieterapeut. Det elektroniske informasjonsbrevet gav ingen respons. Fordi jeg hadde deltatt på DBT seminarer i Sverige tok jeg telefonisk kontakt med noen av dem jeg hadde truffet der og informerte om prosjektet. Jeg mailet så informasjonsbrevet til dem og fikk positivt svar tilbake. Når jeg så var ferdig med ett intervju, anbefalte denne informanten andre jeg kunne henvende meg til og slik ble det åtte for meg ukjente informanter. Innenfor kvalitativ forskningsmetode er ikke antallet informanter avgjørende for studiens gyldighet/troverdighet og pålitelighet. Jeg valgte i utgangspunktet å intervjuer åtte psykologer og to psykiatere, av disse er sju kvinner og tre menn. Mine informanter har også det felles at de er mennesker som jobber innenfor en behandlings/-kontekst/-samfunn/-kultur som

representanter for en teori.

3.2.3 Forberedelse til selve intervjuene

De personlige forberedelsene til intervjuene var variert. Ettersom jeg hadde lært om mindfulness som del av en intensiv utdanning som også studiens informanter har gjennomført var neste skritt å selv forsøke å bruke det. Å lese om mindfulness er en ting, å forsøke å være mindful er noe helt annet. Jeg fant raskt ut at for å få en dypere forståelse måtte jeg oppsøke kilden, eller rettere: Et felt hvor mindfulness var integrert i menneskers liv. Jeg hadde allerede skaffet meg en bok om mindfulness av Thich Nhat Hanh. Bakerst i boka fantes en oversikt over telefonnumre og adresser til aktuelle buddhistiske klostre. Jeg valgte å reise til et buddhistisk nonne kloster i Martineau, øst for Bordeaux i Frankrike hvor jeg oppholdt meg fjorten dager sommeren 2007. Mine læremestre i den daglige praktiseringen var de buddhistiske nonnene. Thich Nhat Hanh formidlet den teoretiske kunnskapen om mindfulness gjennom forelesninger og med eksempler fra sine mange bøker om mindfulness. Andre forberedelser til forskningsintervjuene var innhenting av kunnskap om forskerrollen og forskningsintervjuet både gjennom repetisjon av masterstudiets pensumlitteratur om temaene og tilleggslitteratur. Foran hvert intervju gikk jeg gjennom intervjuguiden for å være mest mulig fri fra den under intervjuet. Interessante momenter fra tidligere intervjuer kunne være aktuelle å få belyst selv om kunnskapen låg utenfor hva intervjuguiden etterspurte. Jeg forsøkte å få en stund i konsentrasjon om tema og problemstilling før hvert forskningsintervju.

3.2.4 Intervjuguide

Studiens forskningsintervju er som nevnt et halvstrukturert intervju. Det var viktig å utforme intervjuguiden slik at den best mulig kunne sikre at jeg som forsker og informantene holdt oss innenfor gitt tema. Det ville kunne bidra til mer systematiske data, men ulempen er at det er lite åpent for nye temaer. Jeg utformet en intervjuguide som gjenspeilet tema og problemstilling, og hvor jeg forsøkte å åpne for beskrivelser, eksempler og kontraster i informantenes historier. Jeg spurte for eksempel om de kunne beskrive en vanlig dag i klinikken, eller på fritiden hvor de brukte mindfulness. Hvilken personlig betydning

praktisering av mindfulness har for dem i klinikken og privat var et annet tema. Noen andre spørsmål gjaldt for eksempel hva som fikk dem til å begynne å praktisere mindfulness, og om det ble en forskjell som gjorde en forskjell og i tilfelle hvordan. Informantene holdt seg nært til tema, og som nevnt ønsket jeg at intervjuet skulle ha mer et preg av en samtale enn et intervju. Jeg valgte derfor i større grad å følge informanten i hennes/hans refleksjoner og hadde dermed et friere forhold til intervjuguiden. Dette resulterte i at nye spørsmål kunne fremtre og at andre spørsmål måtte vike på grunn av tiden vi hadde til rådighet. I etterkant av intervjuene spurte jeg informantene om de hadde mulighet for å stille opp til ny samtale hvis det var ønskelig for eventuelt å kunne stille tilleggsspørsmål. Dette var de positive til, men når jeg hadde gjennomgått datamaterialet ble det ikke nødvendig slik jeg så det.

Informantene gav meg kunnskap og innsikter som var ukjent for meg idet jeg utformet intervjuguiden. Det ble derfor viktig og verdifullt for studien at relevante momenter ble belyst selv om de lå utenfor det som intervjuguiden etterspurte.

3.2.5 Prøveintervju og båndopptager

Prøveintervjuet var verdifullt av flere grunner. Det ble en realistisk intervjusituasjon og jeg fikk mer øvelse i forskerrollen. Informasjonsskrivet informerte om at jeg helst ønsket å bruke båndopptaker under intervjuet fordi det ville lette arbeidet mitt i etterkant. Men at vi kunne utelate båndopptaker dersom dette ikke var ønskelig. Informantene ble informert om at kun jeg ville lytte til båndet, og at alt innhold på båndet ville bli slettet når jeg hadde avlagt eksamen. Jeg gjentok spørsmålet om mulighet for opptak når vi møttes til intervju. Alle informantene gav meg anledning til å ta opp datamaterialet på bånd. Jeg valgte bånd av 60 minutters varighet så vi skulle slippe å bli avbrudt i intervjuet fordi jeg måtte skifte bånd.

Jeg hadde lånt en båndopptaker til dette formålet, men ved avspilling, etter prøveintervjuet, viste det seg at lyden var for dårlig. Senere brukte jeg derfor et videokamera, tilhørende arbeidestedet mitt, med ekstra mikrofon i stedet. Under intervjuene snudde jeg videokameraet så det ikke filmet informanten. Snart hadde jeg foretatt ti intervjuer av ulik lengde, fra det korteste på 50 minutter til det lengste som varte i 108 minutter.

3.3 Datainnsamling

3.3.1 Det kvalitative forskningsintervjuet

Det kvalitative forskningsintervjuet ville kunne bidra til at informantenes opplevelser og erfaringer knyttet til temaet ”psykoterapeuters praktisering av mindfulness og dets betydning for dem” fikk komme til uttrykk. Gadamer minner om at det ikke er vi som fører en samtale, men at det er samtalen som fører oss (i Fog, 1994). Med utgangspunkt i forskningsintervjuet har jeg forsøkt å få frem betydningen i informantenes ord. Jeg ønsket å få terapeutenes ord om opplevelsene mer enn kun opplevelsene i selv. Slik jeg så det ville dette lettere kunne frembringe tykkere, mer dyptgående subjektive beskrivelser uten at forskningsintervjuet ble et terapeutisk intervju. Videre ønsket jeg som forsker å bruke meg selv som instrument og jeg har for meg selv reflektert over hvilket instrument jeg er (ibid.).

Jeg har forsøkt, et stykke på vei, å beskrive og fortolke informantenes forståelse av mindfulness` betydning for dem i deres liv. Når jeg som ”forsker” forsøkte å ha et fenomenologisk perspektiv betydde det, som tidligere nevnt, at det var fenomenet i seg selv med nyanser og variasjoner som var interessant (Kvale, 2005). Jeg ønsket å få en dypere forståelse av det budskap de formidlet og jeg kom til å forstå deres fortellinger i lys av min opplevelse av det de formidlet. Min opplevelse av dette vil, selv om jeg forsøkte å sette tilside min forforståelse av tema, preges av hele min sosiale, kulturelle og teoretiske bakgrunn.

Intervjuet i denne studien er som nevnt et halv-strukturert intervju. Kvale definerer det halvstruktureerte livsverden – intervjuet ”som et intervju som har som mål å innhente beskrivelser av den intervjuedes livsverden, med henblikk på fortolkning av de beskrevne fenomenene” (Kvale, 2005, s. 21). Et halv - strukturert intervju har den fordelen at det sikrer at forsker og informant er innenfor det gitte temaet. Det gir dermed mer systematiske data, men ulempen er at det er lite åpent for nye temaer, jfr. delkap. 3.2.4 Intervjuguide. Strukturen ligger i at temaet ”praktisering av mindfulness og dets betydning for dem” er gitt som fokus, og målsettingen er altså å frembringe en forståelse for informantenes opplevelser og erfaringer. Intervjuet skulle altså være fokusert, noe strukturert, men samtidig åpent (ibid.). Varigheten av forskningsintervjuene ble som nevnt mellom 50 minutter til en (1) time og 48 minutter.

Margareta Hyden skriver at dersom forskeren skal kunne bygge en relasjon til intervjupersonen, må der eksistere et fundament bygget på nærhet. Hun skriver videre at det er av like stor betydning at forskeren viser respekt og holder avstand. Budskapet i dette, sier hun, er at forskeren på denne måten kan distansere seg fra materialet for at det skal være mulig å betrakte det fra flere synsvinkler og på denne måten kunne skape seg større rom, jfr. Heggen og Fjell (i Haavind, 2001). Hyden sier videre at denne forståelsen også handler om at intervjupersonens stemme er verdifull og verdt å lytte til ut ifra så mange aspekt som mulig (ibid.).

Det er mye i samspillet under samtalene som lydbåndet ikke er i stand til å plukke opp. Den tause kunnskapen som aspekt ved kunnskap og handlinger som ikke blir uttalt verbalt er en sentral del av forskningsprosessen (Polanyi, i Christensen m.fl., 1988). Innenfor psykologisk forskning er dette av særlig stor verdi. Som forsker i denne studien har jeg, i svært liten grad, valgt å gjengi disse sidene ved intervjuene. I de tilfellene jeg har valgt å gjengi dette, er det fordi den aktuelle handlingen har vært en interessant, kroppslig tilføyning til informantens ord.

Jeg erfarte at jeg som forsker var mer ledig og kreativ under de senere intervjuene sammenlignet med de første. Dette er også i tråd med det Fog skriver (Fog, 1994). Noen av informantene uttrykte at intervjuet inneholdt enkelte spørsmål de sjelden hadde reflektert over, men som de kunne hatt fornemmelser av og som de ikke tidligere hadde satt ord på. Informantene formidlet da at de behøvde god tid til å finne ordene som kunne være beskrivende for deres opplevelse. Utfordringen for meg som forsker ble, slik jeg ser det, å kunne medvirke ved blant annet å gi dem rom for frigjørelse av ord og beskrivelser *fra* erfaringen, *fra* kroppen. Heidegger og Arendt hevder at det er i undringen og gjennom å lytte at vi blir mottakelige for en meningsfylde som hviler i det enkle (Hansen, 2008). Meningsfyllden ligger i erfaringen av *at* mennesker *er*, *at* verden *er* og ikke så mye hva, eller hvordan mennesket, eller verden fungerer og kan beskrives. Men *at* mennesket og verden *er* (ibid.).

3.4 Forskerrollen

Min bakgrunn som forsker er sammensatt. Jeg utdannet meg tidlig til sykepleier. Deretter

studerte jeg pedagogikk og sykepleievitenskap mellomfag hvor mellomfagsoppgaven bestod i forskningsanalyse av en forskningsartikkel. Forskningsartikkelen jeg valgte å analysere hadde tittelen: "The salvaging Self", eller som jeg oversatte til: Det bergende Selvet. Forskningsmetoden som her var brukt var Grounded Theory. Jeg ser paralleller mellom Det bergende Selvet, slik det uttrykkes gjennom forskningsartikkelen, og mindfulness`betydning for denne studiens informanter i flere av deres beskrivelser. Deretter fulgte studier i familieterapi. Innenfor den familieterapeutiske tradisjonen ble jeg spesielt inspirert av den narrative retningen ved Michael White, David Epston og Geir Lundby. Gregory Batesons teorier ble også viktig for meg. Videreutdanning innenfor traumebehandling utgjør også del av min forsker bakgrunn. Innenfor masterstudiet i helsefagvitenskap ble det spesielt fenomenologi, forskningsetikk, medisinsk etikk, de øvrige forskningsrelaterte temaene samt teoretisk og personlig kunnskap fra de forskningsfordypende kursene: Omsorg, makt og verdighet samt Bevegelse og erfaring som jeg alltid vil bære videre.

Jeg gjennomførte DBT intensiv utdanning i 2007 med eksamen i november samme år. I tillegg valgte jeg å tilegne meg kunnskap om terapietningens familieprogram: *Family Connection*. Mindfulness tilhører derfor min teoretiske og praktiske referanseramme siden kunnskap om - og praktiske mindfulnessøvelser inngår i denne utdanningen. Som nevnt i kap.3.2.3 valgte jeg i tillegg å tilbringe tid i et buddhistisk kloster for å lære mindfulness derfra. Som forsker opplevde jeg at dette økte mulighetene mine for å forstå fenomenet og at det er vanskelig å finne ord som kan beskrive studiens fenomen og opplevelsens betydning. All tolkning forutsetter både teoretisk, og noen ganger også praktisk forforståelse for at man skal kunne forstå et fenomen (Bengtsson 1999, Kvale 2005). Jeg valgte ikke å praktisere mindfulness regelmessig selv før etter å ha avsluttet denne studiens analysekapittel. Grunnen til det var at jeg bevisst ville forsøke å nærme meg informantenes historier med en naivitet slik forskningsmetoden krever. Gjennom intervjuet ble interaksjonen gitt betydning og verdi. En konsekvens av dette ble for meg at jeg ikke tillot intervjuguiden størst verdi, men i stedet konsentrerte meg om informanten og til en viss grad lot meg føre av samtalens ulike retninger. Ifølge et postmodernistisk syn på kvalitative metoder, er forskningskunnskap et resultat av relasjonen mellom forskeren og informantene. Innenfor postmodernismen sies det derfor at kunnskapen blir skapt i felleskap gjennom bruk av språket (Thagaard, 2004). Kvale lister opp flere kvalitetskriterier for forskeren, som ble veiledende for meg, blant annet at forskeren skal være kunnskapsrik i forhold til tema, strukturerende, klar, tydelig, vennlig, åpen, styrende, kritisk, med god hukommelse for det som er sagt og som forskeren eventuelt

ønsker mer kunnskap om, at forskeren skal være følsom overfor informanten og informantens uttalelser, samt tolkende (Kvale, 2005). Samtidig er det først ved at jeg som forsker er kritisk til min egen forforståelse av fenomenet at jeg kan ha en mulighet for å få *tilgang til* kunnskap om fenomenet og fenomenets betydning for informantene. Det er ikke mulig å beskrive den levde erfaringen, slik at den blir lik den levde erfaringen *i seg selv*. Både ord, refleksjoner, transkribering og annen skriftliggjøring vil bidra til at den levde erfaringen mister sin genuine klarhet og renhet (van Manen, 1992).

Kristin Heggen og Tove Fjell skriver bl.a. om nærhet og distanse, åpenhet og refleksjon i forskerrollen (Heggen, Fjell, 1998). Både Skjervheim, Heggen og Fjell uttrykker betydningen av å se og være åpen for den andre og det den andre formidler. Heggen og Fjell skriver at forskeren både skal delta i det livet hun studerer og samtidig være en tilskuer til det. For at forskeren skal kunne være i stand til å relatere intervjupersonens fortelling til teori og skape kunnskap er det nødvendig at hun samtidig har en viss distanse og kan holde et metaperspektiv. Forskeren bruker seg selv både som fagperson og medmenneske når hun skaper data. Heggen og Fjell sier at forskersubjektiviteten kun kan representere en ressurs når forskeren er bevisst refleksiv gjennom hele forskningsprosessen. Dette, sier de, krever bl.a. at forskeren inntar et kritisk blikk på sin egen rolle og bevarer den gjennom hele forskningsprosessen (ibid.). Malterud sier at det ikke er spørsmål om forskeren påvirker prosessen, men hvordan (Malterud, 2003). Jeanette Rhedding-Jones minner oss på at vi som forskere er kvinner, eller menn lik våre informanter og at dette påvirker våre valg, for eksempel hva vi skriver og hvem vi leser (Rhedding – Jones, 2005). Den franske filosof og psykoterapeut Luce Irigaray har også påvirket min bevissthet rundt kjønn og dets betydning innenfor forskning. I sin bok spør hun etter hvor kjønnnet ellers kommer til uttrykk om ikke gjennom språket? Som kvinnelig forsker, familierapeut og mor har jeg som Irigaray sier: ”Skrevet med det jeg er” (Irigaray, 1994, s.204). Har det at jeg er kvinnelig forsker hatt noen betydning for forskningsprosjektet og forskningens kunnskaper? Har mine kvinnelige erfaringer, min kvinnelige forforståelse, bidratt til en forskjell i forskningsprosessen? (Fog, 1994). Dette er tanker jeg også reflekterte over gjennom studien.

Når det gjelder mine kilder til beskrivelsene om mindfulness har disse, så langt jeg har funnet, en felles forståelse av mindfulness i tråd med Thich Nhat Hanhs. Innenfor fenomenologi har jeg, i tillegg til hovedkilder som Bengtsson, Giorgi, Heidegger, Løgstrup, Merleau-Ponty og van Manen valgt å vise til kilder inspirert av fenomenologi som for eksempel Hansen,

Heggen, Løvlie-Schibbye og Steinsholt.

Når det gjelder den språkmessige siden av masteroppgaven har jeg tatt noen bevisste valg. Begrunnelsen for valg av benevnelsen ”pasient”, der det er aktuelt, er konsekvent og allerede nevnt. Der er tilfeldig bruk av hun, eller han, henne, eller ham både når det henvises til terapeuter generelt og pasienter fordi jeg ikke vektlegger kjønnsforskjeller her. Noen steder har jeg valgt å benevne informantene behandlere, eller psykoterapeuter. Dette er til dels et tilfeldig valg, men samtidig ønsker jeg å minne leseren om informantenes jobbhverdag i klinikken fordi dette er relevant i oppgavesammenheng. Jeg velger ellers første person flertall: Jeg, vi, oss og våre fordi jeg og mine medmennesker deler de aller fleste av temaene som oppgaven tar opp. Oppgavens lesere vil, spesielt innenfor forskningsanalysen, finne gjentakelser fra for eksempel kap.2.1, 2.3 og 2.4 som skaper en gjenklang. Men gjentakelsene er også resultat av et bevisst valg på grunn av deres relevans relatert til datamaterialet, en tydeliggjøring av broen mellom mindfulness og fenomenologi og påminning for leseren grunnet oppgavens omfang.

3.5 Analysemetode

3.5.1 Transkribering som utgangspunkt for analysen

Transkripsjonen er del av den fortolkende prosessen, samtidig bærer den muligheter i seg til å gjøre samtalen tilgjengelig for grundigere analyse (Heggen, Solbrække, 2006). Det transkriberte materialet utgjør totalt sekstini (69) sider, men utgjorde i utgangspunktet 104,5 sider. Jeg gjorde alt transkriberingsarbeidet selv og spesielt utfordrende var det for meg å transkribere de første intervjuene fra språk jeg kjente godt muntlig, men aldri hadde skriftliggjort på noen måte. Den besten måten jeg kunne kvalitetssikre transkriberingen på, med hensyn til rettskrivning, var å be tre av mine første informanter om vennligst å lese over og korrigere rettskrivningen i den transkriberte teksten. De hjalp meg med dette ekstra arbeidet selv om det tok tid for dem. Jeg er svært takknemlig. Når jeg mottok dette fra dem gav jeg meg tid til å lære rettskrivning av ord som ofte dukket opp i tekstene, ble godt hjulpet av dansk og svensk ordbok samt folkets-lexikon.csc.kth.se/folkets/ og brukte lang tid på transkriberingen også i arbeidet med resten.

Det er ikke mulig å beskrive den levde erfaringen, dens sensibilitet, slik at den blir identisk med den levde erfaringen i seg selv. Både ord, refleksjoner, transkribering og annen skriftliggjøring vil bidra til en forvandling av erfaringene. Dette bidrar til at informantenes erfaringer når de blir skriftliggjort dessverre, men nødvendigvis mister sin opprinnelige klarhet og renhet (van Manen, 1992).

3.5.2 Giorgis fenomenologiske analysemetode

Amadeo Giorgi er professor i psykologi og utviklet sin metode med tanke på å bruke den på psykologiske fenomen. Hans fenomenologisk psykologiske metode søker gjennom analysen å utforske menneskelige fenomen som levd og erfart (Giorgi, 1985). Giorgi er inspirert av blant andre Merleau-Ponty og Husserl. Spesielt fikk Husserls uttalelse om "back to the things themselves" avgjørende betydning for Giorgi i hans arbeid. Giorgi sier at metoden også kan brukes innenfor andre felt enn psykologi: "In our view, the everyday world is richer and more complex than psychological perspective and thus this description could just as easily lend itself to a sociological or anthropological analysis depending upon the interests of the researcher and the perspective toward the concrete description that is adopted" (Giorgi, 1985, s.12). Giorgi ber forskeren om å "leave her cards open" slik at leseren kan følge analysens prosess trinn for trinn (Giorgi, 1985, Harder, 1990). I forskningsprosjektets analyse har jeg latt meg inspirere av Giorgis metode og kun valgt å støtte meg til metoden som en fenomenologisk tilnærming. Innenfor den fenomenologiske analysemetoden finnes der begreper som er veiledende i forskningsarbeidet, tre av dem er: beskrivelse, reduksjon og essens. Jeg vil kort gi leseren noe kunnskap om disse tre begrepene:

Beskrivelse

Giorgi sier at metoden er beskrivende på to nivåer. Informantenes beskrivelser er naive/rene og ukjent med forskerens teori. Forskeren beskriver i neste omgang informantenes opplevelser og presenterer disse (Giorgi, 1985). Forskeren skal forsøke å se fenomenet fra informantenes synspunkt og være tro mot deres opplevelse av fenomenet (Harder, 1990).

Reduksjon

Husserl bruker begrepet "bracketing" på det Giorgi her benevner reduksjon. Jeg skal som forsker forsøke å sette tilside min forforståelse så denne ikke overskygger, eller tildekker "the things themselves" og hindrer meg i å se nye aspekt ved fenomenet. Giorgi sier at forskeren knapt kan legge tilside sin forforståelse i intervjusituasjonen spesielt etter å ha gjennomført en rekke intervjuer. Hvis forskeren aldri klarer å legge forforståelsen tilside, vil det nest beste være at forskeren setter ord på sin forforståelse, sier Giorgi (Giorgi, 1970). Harder gir følgende stikkord til begrepet reduksjon: "Experience freshly". Med det mener hun at forskeren skal møte informantens erfaring med fenomenet mest mulig åpent, og minst mulig farget av forskerens forforståelse av fenomenet (Harder, 1990).

Essens

"Phenomenology is the study of essences", sier Merleau - Ponty (i van Manen, 1992, s. 39). Betydningen av begrepet "essence" forstås her som en beskrivelse av et fenomen (ibid.). Begrepet essens har si opprinnelse i det greske *ousia* som står for en tings innerste, essensielle natur, en tings "sanne være". Det latinske ordet *essentia* stammer fra ordet *esse* som betyr å være (ibid.). Essens kan forstås som en beskrivelse av et fenomen for eksempel en opplevelse som et menneske har. van Manen sier videre at essens er det som gjør en ting til det den er, og uten denne essens vil ikke tingen være det den er (ibid.). Giorgi anbefaler at forskeren bruker "imaginative variation" for å finne essensen i søken etter mening (Giorgi, 1985, 1988). "Imaginative variation" betyr å ta utgangspunkt i de meningsbærende enhetene og se hvor mye som kan varieres/forandres i en beskrivelse uten å forandre fenomenet (Harder, 1990). Fenomenets essensielle betydning og mening trådte frem gjennom arbeidet med analysen. I denne prosessen beveget jeg meg flere ganger konsentrert mellom helheten, dens deler og tilbake til helheten.

3.5.3 Beskrivelse av analysens ulike trinn

Giorgis analytiske tilnærming består av fire trinn. Det første trinnet heter: Forståelse av helheten. Forskerens neste trinn heter: Inndeling av tekst i meningsbærende enheter med fokus på fenomenet som studeres altså mindfulness` betydning for informanten. Det tredje trinnet heter: Transformasjon av informantens hverdagslige uttrykk med vekt på fenomenet

som studeres. På det fjerde trinnet som heter: Studiens beskrivelse av fenomenet, foreslår Giorgi at forskeren både skriver en spesifikk beskrivelse av fenomenet samt en generell beskrivelse (Giorgi, 1985). Som forsker på dette nivået forsøkte jeg, i noen grad, å følge Giorgis analytisk tilnærming som inneholder disse konkrete trinnene. De ble veiledende for meg gjennom analyseprosessen. For å konkretisere den analytiske tilnærmingens ulike trinn for leseren, har jeg valgt å eksemplifisere min fremgangsmåte ved å presentere deler fra ett av forskningsintervjuene (ibid.). Jeg har også valgt å gi en illustrasjon av min forståelse av helheten, selv om analysemetoden ikke krever en skriftlig gjengivelse av dette trinnet. Det er viktig at leseren ser denne presentasjonen kun som del av dette intervjuets helhet, og også kun forstår trinnene i eksemplet som hentet ut av sin helhet, likedan kun som del av til sammen sju forskningsintervjuer. "Cecilia" er et navn jeg har gitt informanten av anonymiseringshensyn. Navnet er godkjent av informanten.

3.5.3.1 Forståelse av helheten

Som forsker leste jeg hele teksten, det vil si hver enkelt transkripsjon av til sammen sju transkripsjoner, mange ganger for på den måten å få en generell forståelse av helheten. Jeg leste hver enkelt tekst, og lyttet til hva teksten fortalte meg om mindfulness` betydning for informantene i deres hverdag. Giorgi sier at forskeren kan lese teksten så mange ganger det er nødvendig for at hun skal få et godt bilde av helheten (ibid.). Illustrasjonen nedenfor gjengir ikke alle detaljer fra det transkriberte intervjuet og er derfor kun del av helheten. Helhetsforståelsen danner grunnlaget for analysens påfølgende trinn.

3.5.3.1.1 Illustrasjon

Cecilia fortalte i forskningsintervjuet hva det betyr for henne å bruke mindfulness på seg selv i klinikken og privat. Det å praktisere mindfulness var et personlig valg og noe som hun måtte øve inn i seg selv, og for henne er mindfulness en ferdighet, ikke en måte å leve på. Cecilia snakket om at det er forskjellig å være terapeut nå - i forhold til før, fordi hun nå har så mange flere ferdigheter. Hun fortalte at mindfulness, og alle ferdighetene innenfor DBT forandret henne mye. Cecilia synes at en av de viktige tingene hun har mindfulness til er at det regulerer hennes egne følelser gjennom terapiforløpet. Cecilia fortalte at mindfulness har tre ulike betydninger for henne: For det første holder mindfulness henne i balanse, det vil si at hun kan

være nærværende til stede uten at hodet er fullt av tanker om fortid eller fremtid. Da opplever hun at hun er mer mottakelig for det som er pasientens, og at hun tar imot pasient opplevelsene mer helhjertet. Dersom hun ikke er mindful så har hun ofte en mening som hun har bestemt seg for. Hun fortalte at hun også bedre kan utholde pasientens lidende og leve nært deres lidende.

Mindfulness har videre den betydning for henne at når hun er konsentrert kun om det hun holder på med, gjør det at hun ikke blir stresset av alt annet. Hun opplever at kroppen hennes får en ro. Denne roen kjenner hun et sted i brystet. Men iblant gir det henne sorg. For det er ikke kjekt når man virkelig *ser*, fortsatte hun. Cecilia ser virkeligheten som den er, ikke som hun vil den skal være. For mange ganger ser vi på den verden vi vil ha og ikke den som er, sa hun. Den tredje betydningen er at mindfulness hjelper henne til å holde konsentrasjonen ”oppe” om her og nå. Og hun kan for eksempel raskere bringe oppmerksomheten tilbake til ”her og nå”. Hun er mindre dømmende nå både i forhold til seg selv og pasienter.

Cecilia fortalte at det er stor forskjell på hennes terapitimer nå og tidligere, det vil si før hun begynte å bruke mindfulness på seg selv. Før kjente hun på prestasjon i terapitimene, at hun liksom måtte fikse noe. Nå forsøker hun å lytte til det pasienten virkelig sier. Slik ble det en bedre terapisaftale. Hun forsøker å bruke mindfulness som selvrefleksjon til å forstå hva det er som skjer i henne selv. Og da kan hun finne ut at det sjelden handler om en annen person men at det mer handler om hennes eget dømmende, fortalte hun.

Hun snakket videre om at hennes samtaler med pasienten blir mer ekte hvis hun med mindfulness ser at hun her behøver å bruke hjertet, forstått at hjertet ikke kun er følelser, men at det å bruke hjertet også innebærer at fornuften er med. Å være mindful øker mulighetene for å kjenne mye kjærlighet, sa hun. Cecilia fortalte videre at hun må balansere ømheten hun kjenner for pasienten med krav til pasienten. Cecilia sa hun bare er en liten ”myra”(norsk: maur) i terapeutisk sammenheng.

Det hun opplever på jobb det påvirker hele henne og hennes liv, det er ikke kun avgrenset til timene på kontoret, fortalte hun. Tidligere har hun tenkt at når hun går fra jobb må hun ikke tenke jobb. Det låg så mye dømming i dette, sa hun. Nå kjemper hun ikke imot, men tenker i stedet: Ja, det kommer jo når det kommer. For mindfulness er en hjelp for henne til å være bevisst på å velge å ikke tenke på en sak, eller velge at dette skal jeg tenke på. Hun synes hun

får mindre kamp med hvordan ting skal være og at det blir mer harmonisk for henne. På natten kan hun få ”bekymringstanker” for eksempel ved at en pasient ringer fordi pasienten opplever en mental krise. I etterkant av krisesamtalen med pasienten må Cecilia bruke kraftigere mindfulness øvelser for å kunne sove og ikke ligge og uroe seg.

Cecilia tror mindfulness har hjulpet henne til å elske sine tenåringsbarn ekstra høyt i deres tenåringsperiode for hun kunne se hva som hendte. Hun kunne sette seg ned og prate med dem om hva som skjer akkurat NÅ, og hva som ER akkurat nå, og ikke ut ifra slik som det ”burde” være. Tenåringer hjelper foreldre å trene på mindfulness for de gjør jo sjelden som foreldre vil, sa hun. Hun mener det har hjulpet henne til å bli en bedre mamma.

3.5.3.2 Inndeling av tekst i meningsbærende enheter.

Forskerens perspektiv avgjør i stor grad hva som trer frem i teksten (Giorgi, 1985). Så snart jeg hadde fått en generell forståelse av helheten, gikk jeg tilbake til intervjueteksten og leste teksten på nytt flere ganger. Det er ikke mulig å analysere hele teksten på en gang derfor delte jeg teksten inn i meningsbærende enheter, det ble mindre enheter, med fokus på fenomenet mindfulness` betydning. Jeg lette samtidig etter variasjoner av beskrivelser av dette fenomenet. Tekstens meningsbærende enheter kom til syne hver gang jeg oppdaget et skifte knyttet til mening om hvilken betydning praktisering av mindfulness i hverdagen har for informanten. Ved inndeling i ulike meningbærende enheter, når jeg fant variasjoner i beskrivelsene og skifte relatert til mening, brukte jeg ulike fargeblyanter for å markere dette. Meningsenheter som gav likeartede beskrivelser av fenomenets betydning ble gitt samme farge. Beskrivelser av fenomenets kroppslige betydning for psykoterapeuten ble gitt blå farge, beskrivelser av fenomenets relasjonelle betydning for psykoterapeutene ble gitt lilla farge og så videre. Jeg forsøkte å bruke min intuisjon slik det anbefales at forskeren gjør her (Harder, 1990).

På dette trinnet skal informantens egne ord presenteres. De skal ikke forandres av forskeren.

3.5.3.2.1 Illustrasjon

1. I: Da lurer jeg på om du kan være snill å fortelle fra en hverdag i poliklinikken når du

bruker mindfulness? Og hvilken mening du finner i det å bruke mindfulness.

Cecilia: På mitt jobb här vad?

I: Ja, hvilken personlig betydning det har for deg?

Cecilia: Jag blev lite tyst bara för at det är svårt att formulära det med ord. För det är nån ting som man gör. Och det är det som är svårt med mindfulness för det är så svårt att prata om det för det är nånting som man gör. Det är nånting som skjer på nåt vis. Så det tog rätt så många år för mig. Jag började öva det för tio år sen för det var för tio år sen jag började med DBT. Och då förstod jag inte alls vad det var. Och jag tänkte det här är nånting som andra förstår som inte jag förstår, så jag tänkte det får vara så. Jag får låtsas lite grann som att jag kan mera änn vad jag kan då. Jag får försöka öva på det och se om det kommer. Och det gjorde det ju. Men den stora betydelsen det har för mig det är för att jag skall hålla mig själv i ballans, att jag skall vara närvarande i dom möterna jag har, att jag inte skall få mitt huvud fullt av det som har varit och det som komma skall. Och därför kan jag se mina klienter eller patienter presis utifrån den stunden som är just nu. Innan jag använde mindfulness: när jag satt i patientsamtal så tänkte jag mycket mera på vad som skulde hända eller vad som hade varit fram tills nu. Jag kan också mycket snabbare ta tillbaka mig till det som föregår när nånting annat kom inni mit huvud. Så när jag sitter och pratar med dig, om jag skulde börja försvinna i mina tankar så vet jag eksakt vad jag skall göra för att ta mig tillbaka. Förr kunde jag försvinna i mina tankar och så oj, ja, nej, så va man där igjen vad? Men nu så sker nästan aldrig det, för jag är mycket mer närvarande och presis i det mötet som jag har. Och den stora bet....det fins olika betydelser av det, dom är lika stora allihopa för mina klienter, mina patienter dom upplever, det säger dom iallafall att jag är där med dom. Och att jag tar dom på allvar utifrån den stunden som är. Det är ju ett av dom finaste betygen man kan få. Det andra det är att jag kan göra... jag är mycket mer...eftersom jag är koncentrerad bara på det jag håller på med så blir jag inte så stressad av alt annat. För jag sitter inte och tänker på allt annat jag har att göra den dagen utan jag har ju bara det framför mig som jag har. Sen kanske jag har en sånn sak till direkt efter, en sak till direkt efter, en sak till direkt efter, för så ser ofta vardagen ut. Men just när jag sitter i detta så sitter jag bara här. Ock det hjälper mig att hålla mina egna stress borta. Jag kan visa det, det är unifär så här: att om jag har min almanakka...vi kan se här: det kan ju se ut så här en dag så vad? Man har ju saker och ting hela dagen. Och när man jobbar med medveten närvaro så är det ju bara det man har (viser

kun en avtale, og lar hånden dekke for alle de andre avtalene/alt annet i almanakken samme dag).

I: Ja, visst er det det!

Cecilia: För sen så när det är ferdig så har jag ju bara det (viser kun neste avtale, lar hånden dekke for alle andre avtaler/alt annet i almanakken som har vært og som kommer samme dag). Men om jag hela tiden, hela dagen sitter og tittar på detta (viser hele raden av avtaler og gjøremål som er oppført i almanakken samme dag), så hender det nånting med mig. Så medveten närvaro det är unifär så för mig. Och så träffar jag bara ”Madeleine” som hon heter som är här. Och det har stor betydelse för mig, med min stress. Så det är en annan betydelse för mig. Den tredje betydelsen för mig det handlar om att koncentrera mig på det som är igång just nu. Det hjälper mig att hålla koncentrationen uppe för att jag kan hela tiden föra mig tillbaka till det jag gör. Jag kan lyssna på mina patienter utan at tänka på att: hon måste må bra. Jag måste hjälpa henne så hon får ett riktig liv. För jag kan ju bara hjälpa henne utifrån den stunden som är. Kanskje leder det till att det blir ett bättre liv, är du med?

2. I: Ja, det er det det er. Og så sier du at mindfulness virker stressreducerende. Merker du det i kroppen på noen måte syns du? Når du bruker mindfulness?

Cecilia: Altså mindfulness – man kan ju inte va mindful och spänd, det går ju nästan inte vad? Då kan man använda mindfulness för at inte va det. Då kan man använda sin mindfulness för att faktisk se att: oj, vad jag spänner mig. Så det som märks i kroppen det är ju...många gånger är det ju lugn, det är som det är, det här är inte kul, jag ville inte att det skulde vara så här, men nu är det så det är. Och det är ju att inte blunda för den verkligheten som är, för det är ju det som får mig ibland av: nej, men det skulde vara så istället, det skulde vara så istället - då är man av det igjen. Det som hender är ju att man blir kanskje lite mera ledsen men lite mindre arg. Jag var mycket mer arg innan och jag är nu lite mera ledsen nu. För jag är ledsen över att saker og ting er som dom er. Jag är ledsen över att borderlinepatienter har det så svært i vårt samhälle, og att det fins så litet forståelse og hjelp for dom. Innan var jag arg og det känns mer...bra att vara ledsen för det är egentligen ledsen jag är. För när man är arg då är det liksom... det är nånting annat egentlig. Men när jag gör den självreflektionen: vad är det jag tänker, vad är det jag känner? Så är det egentlig inte ilska uten jag faktisk är mer ledsen för att det er så. Det er ju att se verkligheten som den er og den tar man ju ofta og

inte vill titta på riktigt, för man vill att det skall vara på ett annat sett. För när man vel ser hur den är, så blir man ju kanske lite mer ledsen. För der fins rätt så mycket saker att vara ledsen för. Men ingen jobbig ledsenhet, utan den är ju en adekvat ledsenhet, en rimelig ledsenhet i den situationen som har det. Och när jag är i det, då har jag ju en möjlighet att påvärka och göra nånting med det jag ser. Det har jag ju inte om jag håller på med det som egentligen inte är.

3. Cecilia: Altså det är ju väldig skillnad på mina terapier nu och hur det var innan.

I: Kan du si litt mer om det?

Cecilia: Jag kände mycket mer prestation, och jag kände mycket mer att jag måste ordna nånting här. Jag måste fixa nånting här, jag måste liksom hjälpa till här. Det gör jag inte längre för att på nåt vis om jag lyssnar på henne som sitter där och pratar med mig, så kan vi tillsammans göra nånting. Om jag verkligen hör vad det är hon säger. Om inte mitt huvud är fullt med tankar på att jag måste lyckas. Så det tycker jag är en stor skillnad. Och sen så tycker jag också at det är en stor skillnad att kunna använda det som självreflektion och förstå vad det är som händer i mig själv.

3.5.3.3 Transformasjon av meningsenhetene.

Så snart alle de meningsbærende enhetene var funnet forsøkte jeg på dette trinnet å transformere informantenes utsagn til forskerens perspektiv (Giorgi, 1985). Alle meningsenhetene ble videreutviklet gjennom forskerens/min refleksjon, intuisjon og ”imaginative variations” (ibid., Harder, 1990). Jeg forsøkte å ivareta informantens hverdagslige uttrykk, med vekt på fenomenet mindfulness` betydning (Giorgi, 1985). Gjennom transformeringsarbeidet var jeg bevisst på studiens problemstilling, det fenomenologiske perspektivet og at informantens stemme fremdeles skulle ”høres”. Illustrasjonen nedenfor viser eksempel på hvordan de tre meningsenhetene på forrige trinn, 3.5.3.2, ble transformert.

3.5.3.3.1 Illustrasjon

1. Cecilia beskriver hvilken betydning det å bruke mindfulness for seg selv, i klinikken, har for henne. Hun bruker det fordi det skal gi henne balanse, for at hun skal kunne være oppmerksomt nærværende i møter uten at hodet hennes fylles av forstyrrende tanker om det som hadde vært og det som skulle komme - så hun ikke blir fraværende mentalt for det som skjer her og nå i møtet. Mindfulness hjelper henne til å holde oppe konsentrasjonen og hun har den samme erfaringen fra pasientsamtaler. Før hun begynte å bruke mindfulness for seg selv under pasientsamtaler kunne hun være mindre oppmerksomt nærværende. Hun tenkte mye mer på hva som hadde skjedd og hva som skulle skje. Hun opplever også at hvis hun skulle "falle i egne tanker", så oppdager hun det nå raskt og kan raskere føre seg tilbake til her og nå. Fordi hun er konsentrert om det hun holder på med i øyeblikket, opplever hun at hun ikke blir så stresset av alt annet. Det at hun kun har det foran seg som hun har, har hjulpet henne til å holde sitt eget stress borte. Når hun har en pasient i terapi *er det kun* pasienten og hun i den timen. Det er alltid kun den ene pasienten som er til stede i hennes bevissthet i terapitimen. Hun kan bare hjelpe pasienten utifra stunden som *er* her og nå. Hennes pasienter har fortalt Cecilia at de opplever at hun *er der med dem* og tar dem på alvor utifra stunden som *er*.

2. Cecilia beskriver at mindfulness har den betydningen for henne at det kan være til hjelp for å bli bevisst/oppdage spenninger i kroppen samt å bruke det for å slippe spenninger. Cecilia opplever at mindfulness gir henne en ro i kroppen selv om ting er som de er og hun ikke vil at de skal være som de er akkurat nå. Men så er det som det er. Det handler om ikke å lukke øynene for virkeligheten. Det er akseptans og forsoning med det som *er*. Hvis mennesket kriger mot virkeligheten i en ikke akseptans av realitetene vil mennesket miste sin mindfulness. Cecilia var mye mer sint før og opplever i stedet at hun er litt mer trist nå. Cecilia opplever at det å akseptere virkeligheten som den er gjør henne mer trist. Hun er trist over at ting er som de er. Ofte ønsker ikke mennesket å akseptere virkeligheten/realitetene som de er fordi man ønsker at de skal være annerledes. Når man så ser virkeligheten som den er så kan det skape en tristhet. Cecilia beskriver denne tristheten og sier at det ikke er en slitsom tristhet, men at det er en rimelig tristhet i situasjonen. Og når hun er i den triste stemningen da har hun samtidig en mulighet til å påvirke og gjøre noe med det hun *ser*. Muligheten til å påvirke og gjøre noe, har ikke mennesket når det er konsentrert om det som *ikke er*.

3. Cecilia forteller at før hun begynte å bruke mindfulness for seg selv i klinikken, kjente hun

mye mer at hun måtte prestere i terapitimene. Presset om ”den perfekte terapisaamtalen” opplever hun ikke lengre. For når hodet ikke er fullt av tanker om at hun må lykkes, så kan hun *virkelig høre* på pasienten, og da kan de gjøre noe sammen. Dette er en stor forskjell nå i forhold til før hun begynte å bruke mindfulness. En annen stor betydning som mindfulness har for henne er at hun mest i klinikken, men også på fritiden bruker det som selvrefleksjon og til å forstå hva som skjer i henne selv.

3.5.3.4 Studiens beskrivelse av fenomenet

På dette siste trinnet i analysen har jeg latt alle de ”oversatte” enhetene danne en beskrivelse eller et budskap som er i samsvar med informantenes opplevelser (Giorgi, 1985).

3.5.3.4.1 Spesifikk beskrivelse av fenomenet

Den spesifikke beskrivelsen av hoved karakteristikk ved fenomenet har jeg basert på helhetsforståelsen og dens iboende meningsenheter. Den spesifikke beskrivelsen skal være tro mot utsagnene til hver enkelt informant (ibid.). Illustrasjonen er fortsatt basert på Cecilias opplevelser og beskrivelser av fenomenet. I intervjuet kommer hun flere ganger inn på bruken av mindfulness` betydning for henne gjennom erfart forandrete kroppsopplevelser og forandrete relasjoner i hverdagen. Intervjuene med de øvrige seks informantene inneholder nokså sammenfallende beskrivelser av fenomenets betydning for dem i deres hverdagsliv. De beskriver alle at der er et skifte før og etter at de begynte å bruke mindfulness for seg selv og at de opplever en forskjell som *gjør* en forskjell. Jeg velger derfor å se disse opplevelsene som essensielle. To andre meningsenheter som beskrev mindfulness` betydninger for deres opplevelser av forandret opplevelse av tid og rom, forstår jeg også som essensielle.

3.5.3.4.1.1 Illustrasjon

Cecilia opplever at siden hun begynte å bruke mindfulness på seg selv i klinikken og privat har det medført konkrete forandringer i livet hennes som menneske og også i rollene som psykoterapeut, kollega og som mamma.

Hun erfarer at mindfulness hjelper henne til å holde oppe konsentrasjonen. Dersom hun skulle falle i egne tanker, oppdager hun det raskt og hun kan også raskt føre oppmerksomheten

tilbake til her og nå. Når hun bruker mindfulness i terapitimen med pasienten erfarer hun at hun *er* oppmerksomt nærværende for pasienten her og nå og virkelig *hører* hva pasienten sier. Hun kan bare hjelpe pasienten utifra stunden som *er* her og nå. Det er alltid kun den ene pasienten som er til stede i hennes bevissthet i terapitimen. Mindfulness har hjulpet henne til å holde hennes eget stress borte. Før hun begynte å bruke mindfulness kunne hun være uoppmerksom i terapitimen på grunn av forstyrrende tanker.

Cecilia opplever at mindfulness hjelper henne til å oppdage spenninger i kroppen og til å bli kvitt kroppens spenninger. Mindfulness gir henne en indre, mental balanse. Det har forandret følelseslivet hennes i forhold til at hun før kunne være mye mer sint mens hun nå er mer trist. Cecilia ser virkeligheten som den er ikke som hun skulle ønske den var. En slik anerkjennelse og akseptans kan skape en tristhet. Når hun er i den triste stemningen som mindfulness åpner i henne, har hun samtidig en mulighet til å påvirke og gjøre noe med det hun *ser*. Cecilia opplever at mindfulness gir henne en ro i kroppen selv om virkeligheten er som den er. Cecilia bruker mindfulness også som selvrefleksjon, både i klinikken og privat, for å forstå hva det er som skjer i henne selv.

3.5.3.4.2 Generell beskrivelse av fenomenet

På grunnlag av alle de spesifikke beskrivelsene har jeg her forsøkt å få tak i de generelle essensene ved fenomenet, det vil si betydningen av å bruke mindfulness` i hverdagslivet, i klinikken og privat for informantene. Den generelle beskrivelsen forsøker å kommunisere den mest generelle meningen om fenomenet (Giorgi, 1985).

3.5.3.4.2.1 Illustrasjon

Studien viser at forandret kropp, forandrete relasjoner, forandret tid og rom er essensielt til opplevelsen mindfulness` gir når informantene beskriver betydningen mindfulness har for dem. Disse forandringene og levde erfaringene har stor betydning for dem i deres livsverden - både i det terapeutiske arbeidet i klinikken og privat. Informantene har beskrevet at de erfarer betydningsfulle forskjeller under fenomenets innflytelse og fravær av disse når de ikke er under innflytelse av fenomenet. Livet hadde gitt dem erfaringer som fikk dem til å velge å bruke mindfulness for seg selv i sin hverdag.

4.0 VITENSKAPELIG KVALITET

4.1 Gyldighet/validitet

Heggen og Fjell sier at validitet dreier seg om materialets gyldighet og hvorvidt opplysningene som fremkommer er relevante for problemstillingen. Thagaard har erstattet begrepet validitet med troverdighet innenfor kvalitativ forskning (Thagaard, 2004). Heggen og Fjell er tydelig på dilemmaet ved å skulle ta stilling til hva kunnskap og sannhet er som spørsmålet om validitet og reliabilitet utfordrer (Heggen, Fjell, 1998). Kunnskap og sannhet er noe som skapes mennesker imellom”, sier Heggen og Fjell (ibid., s.88). Å se subjektets erfaring som gyldig kunnskap er grunnleggende innenfor fenomenologisk forskningsmetode. Giorgi sier at dersom den essensielle beskrivelsen virkelig fanger essensen da er der gyldighet og troverdighet i fenomenologisk forstand. Dette betyr at der gis en tilstrekkelig beskrivelse av hoved essensen gitt meg som forsker (Giorgi, 1988). Intervjuguiden virket som veiviser for meg og informantene fordi den pekte på forskningsprosjektets problemstilling. Samtidig gav den frihet til å tre inn på nye og spennende stier langs veien. Ett inklusjonskriterium var at informantene jeg skulle intervju, burde ha praktisert mindfulness for sin egen del i minimum ett (1) år, helst over lengre tid. Dette er blant annet relevant for kvaliteten på dataene og kan bidra til å styrke studiens gyldighet, troverdighet - og også dens pålitelighet, kap.4.2. Datamaterialet fra en informant som ikke fullt ut oppfylte inklusjonskriteriene for deltakelse og datamaterialet til to informanter, som jeg kjente som kolleger, ble ekskludert fra studien for å sikre dens troverdighet. En trussel mot forskningens troverdighet ville vært om min nærhet til informantene vanskeliggjorde å skille mine egne, personlige opplevelser av mindfulness`betydning fra deres opplevelser av fenomenet. Dette var jeg som forsker oppmerksom på og derfor tok jeg et bevisst valg om ikke å praktisere mindfulness regelmessig selv under arbeidet med studien. Gjengivelsen av informantenes kunnskaper om studiens tema har dermed troverdighet slik jeg ser det.

”Phenomenology always addresses any phenomenon as a possible human experience. It is in this sense that phenomenological descriptions have a universal character (van Manen 1992, s. 58). Gjennom forskningsprosessen forsøkte jeg å la livsverdenens fire eksistensialer, det vil si levd kropp, levd rom, levd(e) relasjon(er) og levd tid, bli veiledende for mine refleksjoner rundt informantenes opplevelser av mindfulness`personlige betydning for dem i klinikk og på

fritid. Dette vil kunne øke studiens gyldighet hvis man forstår eksistensialene som grunnleggende, eksistensielle tema og dermed universelle (ibid.). Uten denne studiens fokus kunne informantenes kunnskap stå i fare for å forbli taus kunnskap. De ulike opplevelses- og meningsaspektene som fremtrer, antar jeg vil kunne frembringe ”ny” kunnskap. Hvis ikke ny kunnskap fremtrer tenker jeg at temaet vil kunne bidra til å understreke betydningen og viktigheten av allerede kjent, taus kunnskap som nå er dokumentert gjennom denne studien. Hvis denne studien kan kaste lys over sammenhengen mellom mindfulness` betydning for mennesket, privat og i det profesjonelle liv blant annet de kvaliteter av helsemessig karakter som medfølger kan det få verdifull betydning for behandlere også innenfor andre helsefaglige miljøer og – kulturer, sekundært deres pasienter og mennesker generelt. Slik vil resultater av studien kunne komme til å ha generaliserbarhet.

Forskningsintervjuene har gitt svar på problemstillingen min.

4.2 Pålitelighet/reliabilitet

Giorgi sier at dersom man kan bruke en studies essensielle beskrivelse konsekvent, da er der pålitelighet/reliabilitet (Giorgi, 1988). Heggen og Fjell sier at reliabilitet dreier seg om ”nøyaktig gransking av forskerens instrumenter” (Heggen, Fjell, 1998, s. 87). Forskeren bruker seg selv som instrument fra forskningsprosessens start til dens avslutning. Det er derfor viktig at forskeren har et granskende blikk på sin påvirkning i alle deler av forskningsprosessen. Jeg har forsøkt å følge Giorgis analysemetode slik at leseren skal kunne følge forskningsanalysens prosess trinn for trinn (Giorgi 1985, Harder, 1990). Dette vil, slik jeg ser det, bidra til å styrke oppgavens pålitelighet. Thagaard har valgt å erstatte begrepet reliabilitet med bekreftbarhet innenfor kvalitativ forskning (Thagaard, 2004). Selv har jeg forsøkt å unngå ledende spørsmål gjennom intervjuet og jeg forsøkte å være minst mulig styrende. Jeg har forsøkt å møte den nye kunnskapen fra informantene med størst mulig åpenhet. Datamaterialet til en informant som ikke fullt ut oppfylte inklusjonskriteriene for deltakelse ble utelatt for å styrke og sikre studiens pålitelighet. Av samme grunn ble datamaterialet til to informanter som var mine kolleger utelatt. Forskningsintervjuene ble tatt opp på bånd/tape og transkribert av meg selv. Transkriberingsarbeidet ble utført så nøyaktig og oppmerksomt som mulig og gitt god tid.

II PRESENTASJON AV MINDFULNESS` BETYDNING SOM LEVD ERFARING OG LEVD MENING OG DRØFTING AV FUNN.

De fire følgende kapitlene inneholder presentasjon og drøftinger av forskningsprosjektets funn som bygger på intervjuer med sju psykoterapeuter som hver på sin måte har belyst studiens tema og problemstilling fra sitt hverdagsperspektiv. Beskrivelsene inneholder både likheter og variasjoner og gjenspeiler opplevelsene og erfaringene til informantene hvis livsverdener også er forskjellige. Underveis i forskningsarbeidet har et mønster av felles tema vist seg som gjenspeiler mindfulness` betydning for informantene i deres hverdagsliv. Informantene forteller om mindfulness` betydning for forandringer de har opplevd. I presentasjonen tydeliggjør jeg opplevelser som synes spesielt betydningsfulle for dem og kaller dem essenser. Muligens er det fordi denne forskningen dreier seg om *å være mindful i verden*, oppmerksomt nærværende med en aksepterende holdning, at eksistensialene levd kropp, levd rom, levd relasjon og levd tid gjennom studien fremtrådte som essensene *forandret levd kropp*, *forandret levd* (opplevelse av) rom, *forandret levd relasjon* og *forandret levd* (opplevelse av) tid. Alle de fire essensene påvirker hverandre innbyrdes, der er ingen klare grenser mellom dem og de går over i hverandre. Leseren vil se at noen presentasjoner like naturlig kunne funnet en annen plassering enn jeg har valgt å gi dem, for eksempel kunne meningsenheter presentert under forandret kropp like gjerne vært plassert under forandret rom, forandret relasjon, forandret tid og vice versa. Informantenes fortellinger om mindfulness, det aksepterende oppmerksomme nærværet i øyeblikket/situasjonen, vil kunne skape gjenklang hos leseren fordi de aller fleste kan minnes øyeblikk og situasjoner da de virkelig var helt og fullt til stede med en aksepterende holdning. Fenomenologi ser, som nevnt, alle fenomener som mulige menneskelige opplevelser og erfaringer. Og det er nettopp med basis i *erfaringen* fenomenologi søker å forstå og beskrive det å være menneske i verden og hvordan mennesker kroppslig opplever verden (jfr.oppgavens kap.2.1). Jeg forsøker med utgangspunkt i dette, og noe på vei, å vise mindfulness` betydning som levd erfaring og levd mening i intervjupersonens livsverden fundert på eksistensialene: Levd kropp, levd rom, levd relasjon, levd tid. I tillegg har jeg, i noen grad, valgt å vise til annen forskning innenfor enkelte av informantenes tema som jeg håper studiens informanter og oppgavens andre lesere vil finne interessant som et supplement til oppgaven.

5.0 Forandret levd kropp

Levd kropp viser til at vi alltid er kroppslig til stede i verden. Opplevelser i hverdagen gis ulike uttrykk gjennom kroppen. Gjennom kroppen forteller vi omgivelsene bevisst eller ubevisst noe om oss selv (van Manen, 1992). Først forsøker fem av informantene å beskrive hvordan mindfulnessopplevelser i hverdagen gis ulike kroppslige uttrykk. Jeg minner om at informantenes navn ikke er deres virkelige navn.

5.1 *”Det känns lett, det är liksom bara ett uttryck, men...det känns lett? Jag kan inte förklara....“.*

Både Cecilia og Pernilla gav uttrykk for at det var vanskelig å finne ord som fullt ut beskriver opplevelsen av mindfulness. I begynnelsen av forskningsintervjuet sa for eksempel Cecilia: *”Jag blev lite tyst bara för at det är svårt att formulära det med ord. För det är nån ting som man gör. Och det är det som är svårt med mindfulness för det är så svårt att prata om det för det är nånting som man gör. Det är nånting som skjer på nåt vis”*. Øyeblikkets mindfulness er en slags årvåkenhet som fremtrer før ord formes (Germer, 2009). I boka *Mindfulness and The Therapeutic Relationship* sier Hick at: ”Mindfulness er en kroppsliggjort måte å være på som ikke kan gis nøyaktig verbal beskrivelse” (Hick, Bien, 2008, s.3, fritt oversatt av meg). Når informanten skal finne dekkende ord fra dette nivået, det vil si fra verden som levd *forut* for kunnskap (van Manen, 1992), vil informanten kunne lete etter ordene og komme i kontakt med sin ordløshet fordi erfaringen er kroppslig. Dette erfaringsnivået benevnes ”den stumme början” fordi alt har sin begynnelse i erfaringen (Bengtsson, 2001), jfr.kap.2.1. Alle opplever vi kroppslige sansninger og stemninger uten å ha ord for dem. Både sansninger, sensoriske inntrykk som oppstår i øyeblikket og stemninger tilhører kroppslige prosesser som er ordløse. Disse er kroppslig tilgjengelig. De *er* i øyeblikket fordi vi *er* i øyeblikket, men de kan ikke settes ord på. De kan ikke gripes med ord. Øyeblikket er borte før ordene fanger det. Øyeblikket vil alltid eksistere før, eller etter ordene (Schibbye, 2002).

Pernilla forsøker å beskrive en følelse av letthet i brystet. Det er vanskelig for henne å finne ord som beskriver denne opplevelsen som hun også beskriver som ”lett om hjärtat”.: *”Vad*

som känns i kroppen för mig när jag får en positiv känsla - det är att det känns lett i bröstet. Vad det är vet jag inte. Men det vet jag att jag gör nu. På svenska säger vi "lett om hjärtat". Det är kanske det..... Det känns lett, det är liksom bara ett uttryck, men det kanskje är så att det är fler enn jag som i en positiv känsla...det känns lett? Jag kan inte förklara... Så interessant, vad är det som känns egentligen? Då känns det rent faktisk, det känns som....och då kan jag observera nånting och då känns det lett, vad är det? Kul!.... Jag kan ha hatt et neutralt tillstånd innan. Ock så : Detta var riktig trävligt! Men om det nu är nåt med andningen, det vet inte jag, inte riktig liksom vad det är.... Det är nog snarare ett pluss tillstånd. Jag har också gjort övningarna när jag känner mig stressad, och sen kan det kännas ett lugn. Då är det mera att minus gå till noll. Altså det varit obehagligt och nu är det mera lugnt. Men "lett om hjärtat" då är det ett pluss. Ja, det va liksom ok. Det va bra. Det va pluss och nu ända mera et pluss. Jag vet inte, lite kul".

Pernilla søker etter mindfulness` kroppslige betydning og finner: *"-det är att det känns lett i bröstet.* Pernilla reflekterer over fenomenet og forsøker å analysere opplevelsen selv. Hun har erfart at det får henne til å kjenne seg *"lett om hjärtat"*. Hun kan ha vært i en nøytral stemning forut og opplever så mindfulness`betydning som en pluss tilstand. Hun forteller også om at hun har brukt mindfulness når hun har vært stresset *"och sen kan det kännas ett lugn"*, sier Pernilla.

Cecilia sier hun kjenner en ro når hun er mindful. Og mens Pernilla fortalte at for henne kjennes mindfulness kroppslig i brystet, forteller også Cecilia at hun kjenner det et sted i brystet: *"Ja, jag har det här nånstans i bröstet, så - det sitter här midt i....."* (hun legger den ene hånden på brystbenet). Hun mener det ikke er mulig å være mindful og samtidig *anspent: "Altså mindfulness – man kan ju inte va mindful och spänd, det går ju nästan inte vad? Då kan man använda mindfulness för at inte va det. Då kan man använda sin mindfulness för att faktisk se att: Oj, vad jag spänner mig. Så det som märks i kroppen det är ju....många gånger är det ju lugn"*.

Slik jeg forstår Merleau-Ponty får mindfulness betydning for Cecilia som kroppsoppdager: *"Oj, vad jag spänner mig"*. Merleau-Ponty knytter som nevnt subjektet til kroppen og sier at mennesket *er sin kropp* (Merleau-Ponty, 1994), jfr.kap.2.3. Kroppen utgjør bunnen for hvert uttrykk. Når Cecilia sier at: *"Så det som märks i kroppen det är ju....många gånger är det ju lugn"* ja, så kan Cecilia, i slike øyeblikk, sies å være *"lugn"* slik jeg forstår Merleau-Ponty.

“The practice of mindfulness,, consists of coming back to ourselves in order to restore peace and harmony” (Thich Nhat Hanh, 1992, s. 46). Jeg kan med Merleau-Ponty se Cecilias stemning i et videre perspektiv og mulig si at hun i disse stundene *er* lugn til tiden, hun *er* lugn til rommet og hun gir samtidig disse dimensjonene mening. Hun *er* lugn til verden, jfr.kap.2.3. Merleau-Ponty sier videre at fordi kroppen er vår tilgang til verden vil hver forandring av kroppen lede til forandringer i verden (Bengtsson, 2001)., jfr.kap.2.3. Å møte verden som ”spänd”, eller som ”lugn”, leder til forandringer i verden og ulike forandringer.

Hannelore beskriver mindfulness` betydning for forandring av tidligere, uønskede kroppslige symptomer og tegn: ***”Mentalt stress er kroppslig stress. Jeg var for eksempel også en type som lett falt inni sånn overfladisk pust. Det eneste var at jeg var så vant med alle disse stressfenomenene i kroppen som svette, fuktige hender, spenninger osv. Men det å kunne regulere stress på det viset var jo deilig. Det å føle seg mer avslappet og ikke ha vondt noe sted, ikke bli så klam på hender og sånn. Det er jo deilig”.***

Hannelore forteller om kroppslige opplevelser før hun begynte å bruke mindfulness regelmessig: ***”Jeg var for eksempel også en type som lett falt inni sånn overfladisk pust. Det eneste var at jeg var så vant med alle disse stressfenomenene i kroppen som svette, fuktige hender, spenninger osv. Men det å kunne regulere stress på det viset var jo deilig”.*** Hannelore sier at hun valgte å bruke mindfulness for å regulere kroppslig stressopplevelse. Slik tok hun de kroppslige symptomene og tegnene på alvor og erfarte at mindfulness tilfredstilte kroppens behov for likevekt (Merleau-Ponty, 1994), jfr.kap.2.3. ***”Det å føle seg mer avslappet og ikke ha vondt noe sted, ikke bli så klam på hender og sånn. Det er jo deilig”.*** Hun forteller at mindfulness` har betydning for en opplevelse av forandret kropp, det vil si at kroppen oppleves forandret å leve livet *i* og gjennom hvilken livet vil få et forandret uttrykk (Engelsrud, 2006), jfr. kap.2.3.

Hverken Hannelore, John, Cecilia, eller Pernilla bruker mindfulness meditativt. Likevel, deres beskrivelser av mindfulness` betydning for kroppslig opplevd velvære synes å sette i gang biologiske prosesser/kroppslige forandringer selv uten meditasjon. Dette er funn som leseren vil finne flere steder i oppgaven. Professor i psykiatri ved Universitetet i California Daniel J. Siegel viser til Lazar et al., 2005; Luders et al., 2009 når han skriver at mindfulness meditasjon fremmer hjernens ni midtre prefrontale funksjoner (Siegel, 2010, Siegel 2007). Han skriver at disse midtre prefrontale områdene må kontrollere den sympatiske og parasympatiske

aktiviteten for så å være i stand til å forandre den - enten ved å bremse, eller sette fart på gjeldende input. Kroppsregulering og følelsesmessig balanse regnes som to av disse ni midtre prefrontale funksjonene. Når det gjelder balansert kroppsregulering vises dette når bremsene og de igangsettende funksjonene, som beskrevet, er koordinert og balansert. Følelsesmessig balanse innebærer at hjernens limbiske områder gis mulighet for tilstrekkelig aktivering til at mennesket opplever vitalitet (Siegel, 2007). Videre sier han at praktisering av mindfulness kan anses som trening for hjernen på den måten at det stimulerer utviklingen og antakelig bevarer funksjonen av dens integrerende og innordnende prefrontale prosesser (Siegel, 2010).

Hannelore forteller om en kroppslig betydning mindfulness har og har hatt for henne: *”Ved å få den bevisste avstanden på den ene siden, den bevisste nærheten ved å være bevisst hva du sanser. Gjøre bevisst alle sansekvaliteter, du får så mye ut av så lite. Du trenger jo så lite, du blir så nøysom, det er så mye rikdom i en bitte liten..... Mindfulness er for meg en mental tilstand som tillater meg å se ting mer klart.....å være mer til stede og mer klarsynt. Det er mindre stress, det er merpå tysk sier vi ”gelassen”.....”gelassenheit”. Man er mer avslappet men likevel nær, kan være til stede. du kan også være tilbaketrukket ved å være mer skjerpet inni situasjonen. Jeg tror det er mindfulness”.*

Hannelore velger ordet ”Gelassenheit” for å forklare en holdning som fremtrer i henne gjennom mindfulness. Hun forklarer ordet som at hun i en åpenhet og mer skjerpet i situasjonen lar tingene komme som de er og som de vil: *”Det er mindre stress, det er merpå tysk sier vi ”gelassen”.....”gelassenheit”. Man er mer avslappet men likevel nær, kan være til stede. du kan også være tilbaketrukket ved å være mer skjerpet inni situasjonen. Jeg tror det er mindfulness”.* Kroppens sanser er åpne og mottakelige - detaljer blir tydelige. Hun opplever å få så mye ut av så lite, hun opplever mye rikdom i en bitte liten...Hun opplever å trenge lite - hun blir så nøysom: *”Gjøre bevisst alle sansekvaliteter, du får så mye ut av så lite. Du trenger jo så lite, du blir så nøysom, det er så mye rikdom i en bitte liten..... Mindfulness er for meg en mental tilstand som tillater meg å se ting mer klart.....å være mer til stede og mer klarsynt”.* Hun beskriver her at fenomenet viser seg gjennom en mental tilstand som lar henne se ting tydeligere og mer klarsynt. Når Heidegger anvender ordet ”Gelassenheit” forstår han det som en ”selvforglemmende dvelen ved tingene selv og det selv, som forholder seg til tingene” (Hansen, 2008, s. 384, fritt oversatt av meg). Vi øyner her en viss likhet mellom hans forståelse av hva ordet ”Gelassenheit” rommer og Hannelores

opplevelse av mindfulness. Denne holdningen kan kun vise seg gjennom at mennesket først *gir slipp*, sier Heidegger (ibid.). Når Hannelore *gir slipp* åpner hun samtidig kroppen for å *la* (annet) *komme*. I denne stemningen står mennesket i det åpne med en ”søkende, undrende holdning” (ibid., s.12). Løgstrup sier at i en slik åpenhet fremtrer det som er bortenfor det vi har tilgang til og som nettopp kan være den mening vi søker (ibid.). Fenomenologi ”lærer oss at vi må utvikle en åpenhet for det vi aldri har sett, eller det vi har glemt å se”, sier Schibbye (Schibbye, 2002, s. 251).

Kristina forteller at mindfulness oppleves ulikt kroppslig: ***”Det finns ingen annan stans att känna den än i kroppen.....Det är väldigt olika, det kan vara väldigt olika. Det kan vara skärande smärta i vissa sammanhang, eller hur? Att vara med i nånting som bara är fruktansvärt svårt, då känns det ju överallt i kroppen eller hur?.....Ja, och det kan vara väldigt lugnt och stillsamt naturligtvis. Om jag går upp om morgonen och sitter och mina katter ligger nånstans i närheten och spinner.... att långt borta höra någon spola i en toalett någonstans i huset. Då är det ju väldigt stilla...det händer inte så mycket. Då kan det vara ett väldigt lugn,eller jag kan samtidigt känna det som är. Jag kan känna: I dag är jag jätte- trött. Det kan ju komma upp mycket känslor också om man är mindful i de här stunderna. Att man kan möta livet och varje situation med nyfikenhet. Att man känner inte med huvudet bara utan med hjärtat.....Men för att överleva måste man också vara med sig själv, och göra det man kan göra.....Det känns kraftfullt“.***

Kristina forteller at mindfulness kan oppleves som en skjærende smerte, eller en ro: ***„Det kan vara skärande smärta i vissa sammanhang, eller hur?..... ”Ja, och det kan vara väldigt lugnt och stillsamt naturligtvis. Om jag går upp om morgonen og sitter og mina katter ligger nånstans i närheten og spinner.... att långt borta höra någon spola i en toalett någonstans i huset. Då är det ju väldigt stilla...det händer inte så mycket. Då kan det vara ett väldigt lugn,”*** Kristina kan ikke forstås atskilt fra verden som hun vil komme til å være stemt av. Kroppslig vil hun påvirkes av stillheten som omgir henne i øyeblikket og kattens gode lyd/maling. Mellom Kristina og verden eksisterer en gjensidig påvirkning, sier Heidegger (Heidegger, 1979), jfr. kap.2.3.

Kristina fortsetter:.... ***”eller jag kan samtidigt känna det som är..... Det kan ju komma upp mycket känslor också om man är mindful i de här stunderna. Att man kan möta livet och varje situation med nyfikenhet”.*** Kristina kan kjenne det som er i disse stundene og det kan

komme opp mye følelser hvis hun er mindful, sier hun, hvorpå hun viser til å kunne møte livet og hver situasjon som med barnets åpne og mottakelige holdning „*med nyfikenhet*”. Merleau-Ponty minner oss om at vi må gjenfinne vårt nærvær med oss selv for å kunne få en dypere forståelse av hvem og hva vi er, hva vi tenker og hvordan vi handler (Hansen, 2008), jfr.kap.2.3. „*Att man känner inte med huvudet bara utan med hjärtat.....Men för att överleva måste man också vara med sig själv, och göra det man kan göra.....Det känns kraftfullt*“ . Kristina minner om at vi skal kjenne etter med både hjerte og hjerne. Her minnes vi på ikke kun å bruke våre rasjonalitet, men også våre følelsesmessige kvaliteter. ”En kan bare se riktig med hjertet. Det vesentlige er usynlig for øyet”, sies det i boka Den lille prinsen (Sætersdal, i Sætersdal, B., Heggen, K., 2004 s.27).

Når John får spørsmål om han merker mindfulness kroppslig på noen måte bekrefter han dette. Jeg ønsker så å få konkretisert om virkningen av mindfulness fremtrer noe bestemt sted i kroppen hans? Han forteller at det bringer forandringer i overkroppen og skuldrene. Han viser meg så en øvelse han pleier å gjøre: ”*Ja, ja, det er jo avslappende. Der er en spænding, der forsvinder. Det er det her: Skuldrene ned og så mere avslapning, mere ro, ikke så meget stress. Før kunne jeg liksom stresse så jeg kunne blive helt svimmel. Men det bliver jeg jo ikke mere, for hvis jeg mærker sådanne symptomer så går jeg i gang med min mindfulness. Ja, for mig, vil jeg nok sige, det er mere hele overkroppen. Det er i skuldrene. Flere gange om dagen gør jeg så her: (retter sig opp i stolen, strekker overkroppen bakover og løfter armene med bakover til skulderhøyde) Og det er at få skuldrene ned og slappe af*”.

John forteller om mindfulness`kroppslige betydning for ham: ”*Ja, ja, det er jo avslappende. Der er en spænding, der forsvinder. Det er det her: Skuldrene ned og så mere avslapning, mere ro, ikke så meget stress..... Ja, for mig, vil jeg nok sige, det er mere hele overkroppen. Det er i skuldrene*”. John forteller at med mindfulness forsvinner en kroppslig spenning. Han opplever mer avslapning, mer ro, ikke så mye stress. Han kjenner den fysiske forandringen i overkroppen, i skuldrene. Når Merleau-Ponty plasserer bevisstheten inn i en sammenheng som en kroppsliggjort væren-til-verden vil den fysiske kroppen, slik jeg tolker Merleau-Ponty, preges av denne avslapning og ro og uttrykkes gjennom Johns non verbale kroppsspråk (Crotty, 1996). Engelsrud viser til forskere som hevder at kroppsspråket utgjør 70 prosent av all kommunikasjon mennesker imellom (Engelsrud, 2006). Kroppen er språket som kan gjøre tanker synlige. Når kroppen er uoppmerksom, uten engasjement, ansent,

stresset, bærende på bekymringer, frustrasjon, sinne, sorg, eller motsatt: Oppmerksom, engasjert, avslappet vil det kunne leses av den andre og bidra til å påvirke stemninger og relasjoner.

Spesielt i dette kap.5.1 ser jeg som forsker hvor avhengig vitenskapene fenomenologi og naturvitenskap er av hverandre og hvordan de komplementerer hverandre når det gjelder kunnskap og forståelse av mennesket. Likedan påminnes jeg enheten psyke og soma. Siegel har formidlet sitt syn blant annet slik: "Brain is the extended nervous system distributed throughout the whole body that is the physical mechanism of energy and information flow; mind is, in part, the way that this flow is regulated; relationships are the way energy and information flow is shared" (Siegel, 2010 s. XXVII). Forskning innenfor fenomenologi viser at naturvitenskapens kunnskap er viktig, og nødvendig slik jeg ser det, også for å forstå vårt indre, mentale liv (Gallagher og Zahavi, 2008).

5.2 "Och självreflektion för mig är ju at observera och beskriva och delta i det som faktisk pågår i mig, för då har jag möjlighet att göra nånting åt det".

Katie forteller om mindfulness`betydning i en behandlingssituasjon hvor terapeuten kan være nær ved å smittes av det som er pasientens:"***når jeg sitter og er veldig oppmerksom på hva som skjer i rommet, så legger jeg også mye mer merke til hvis jeg plutselig begynner å føle meg motløs eller begynner å føle meg stresset og begynner å liksom synes at dette var nå en irriterende og vanskelig pasient. Da blir jeg også bevisst på: Vent lite grann, hva er det som skjer her nå? Hva er det som gjør at jeg føler sånn, og er det mitt, eller er det hennes jeg holder på å plukke opp? Jeg vet ikke, det er det samme terapeuter har gjort til alle tider. Men likevel for meg er det i hvert fall det å ha satt et ord på, at nå er jeg oppmerksom på hva som skjer i rommet. Og at det blir lettere for meg å tydelig plassere det. Men det er jo hennes kaos som hun kommer inn i nå og som jeg vil smittes litt av. Det betyr ikke at det er sant at det faktisk er sånn. Og så fort jeg blir veldig oppmerksom på det, jeg trenger egentlig ikke bruke så mye krefter på å synes at jeg burde fikset det for henne. Det kan bare være sånn og det er greit ("huit" – Katie lager en puste /plystrelyd: Som om noe blåses av sted). Så slapper jeg litt mer av og så kommer vi løs".***

Å være helt og fullt til stede i øyeblikket betyr å være oppmerksom på hva en situasjon setter i gang i oss av tanker og følelser. Sansning er begynnende innsikt, og i likhet med tanker og følelser skal også sansningen erkjennes og aksepteres slik den fremtrer og erfares kroppslig, jfr.kap.2.1:.. *”når jeg sitter og er veldig oppmerksom på hva som skjer i rommet, så legger jeg også mye mer merke til hvis jeg plutselig begynner å føle meg motløs eller begynner å føle meg stresset og begynner å liksom synes at dette var nå en irriterende og vanskelig pasient”*. Det er kun gjennom å leve kroppen Katie kan lære både egen og pasientens kropp å kjenne, jfr. Merleau-Ponty (Engelsrud, 2006), jfr.kap.2.3. Og da kan det bety at dramaet i for eksempel pasientens kropp overtas av behandleren, eller motsatt, som så kan komme til å smelte sammen med det (ibid.), jfr.kap. 2.3. Men Katie blir bevisst: *”Da blir jeg også bevisst på: Vent lite grann, hva er det som skjer her nå? Hva er det som gjør at jeg føler sånn, og er det mitt, eller er det hennes jeg holder på å plukke opp?”* Katies oppmerksomme nærvær i situasjonen og hennes refleksjoner gjør at hun lettere kan skille mellom det som er hennes eget og pasientens og tydelig plassere det. Slik unngår hun å smelte sammen med det som er pasientens. *”Men likevel for meg er det i hvert fall det å ha satt et ord på, at nå er jeg oppmerksom på hva som skjer i rommet. Og at det blir lettere for meg å tydelig plassere det. Men det er jo hennes kaos som hun kommer inn i nå og som jeg vil smittes litt av. Det betyr ikke at det er sant at det faktisk er sånn. Og så fort jeg blir veldig oppmerksom på det, jeg trenger egentlig ikke bruke så mye krefter på å synes at jeg burde fikset det for henne. Det kan bare være sånn og det er greit (”huit” – Katie lager en puste /plystrelyd: Som om noe blåses av sted). Så slapper jeg litt mer av og så kommer vi løs”*. Oppmerksomt lyttende til egen kropp registrerer Katie inntrykkene og klarer å skille tankene fra emosjonene, sansningene og de fysiske fornemmelsene sine (Linehan, 1993), jfr.kap.2.1. Katie viser en aksepterende holdning til det som holder på å skje, det vil si at hun forstår at nå er det dette som holder på å skje og hun observerer tanken kun som en tanke, følelsen kun som en følelse uten å dømme om den, jfr.kap.2.1. Det neste hun gjør for seg selv, pasienten og den terapeutiske prosessen er å *gi slipp* på det hun holder på å smelte sammen med (og da blåser det bort). Katie og pasienten kommer løs, finner tilbake i seg selv og Katie kan gjenopprette sitt fokus på det som er pasientens. Katie er på ny til stede også for seg selv og i seg selv. Slik er kroppen relasjonell. Den kan fornemme andres kropp gjennom sin egen og grensene mellom kroppene kan kjennes utydelige (Engelsrud, 2006). Kroppen/mennesket ”allerede er – og kan ikke unngå å være – sammenvevd med andre” (ibid., s.32), jfr.kap.2.3.

Hannelore beskriver også mindfulness` betydning for å kunne få informasjon om hva som pågår i henne selv. Hun forteller at hun inntar et observerende ”utenfra blikk” på seg selv som gir avstand og forståelse: *”For eksempel i det der situasjon, automatiske tanker, følelser i form av kroppsfenomener..... at for å få tak i det så trenger man jo mindfulness, for å se hva som foregår hos meg i kropp og i topp. Da må jeg jo være mindful, stå litt over - få et betraktende, observerende perspektiv på meg selv..... Og jeg tenker det negative er kilde til informasjon - også negative følelser. Sånn at jeg kan utforske min angst, eller irritasjon. Det må ha en viss avstand og en viss ro. Så jeg bruker mindfulness mest til å få den reflektive avstanden”*. Hannelore forteller videre at hun kan ta seg ut av en situasjon, se ting litt ovenfra. Da kan hun oppleve å bli rolig selv om hun ikke har funnet en løsning: *”Ja, hvis jeg ikke kan gjøre noe med det. Jeg bruker et bilde hvor jeg går opp i min ballong. Jeg har en ballong og går opp, og legger merke til ballongen bevege seg videre. Ta meg ut av situasjonen, se på ting litt ovenfra - både på meg selv og på saker og ting. Ja, da blir man rolig når man tar seg litt ut - uten å ha funnet en løsning”*.

Å være menneske betyr å kunne se seg selv som objekt. Kroppen kan se seg selv se. Dette at kroppen selv ser og blir sett er et eksempel på kroppens tvetydige eksistens (Merleau-Ponty, 1964), jfr.kap.2.3. *”Da må jeg jo være mindful, stå litt over - få et betraktende, observerende perspektiv på meg selv....”*. Hannelore observerer seg selv ovenfra, gir seg selv avstand, beskriver for seg selv hvordan hun ser seg selv. Og derfra kan hun utforske sin angst, eller irritasjon for til det trenger hun avstand og ro, sier hun. Mindfulness har betydning for at hun gis/opplever denne reflektive avstanden, sier hun. *”Sånn at jeg kan utforske min angst, eller irritasjon. Det må ha en viss avstand og en viss ro. Så jeg bruker mindfulness mest til å få den reflektive avstanden”*. Hun sier hun blir rolig når hun tar seg litt ”ut fra seg selv” uten å ha funnet en løsning. Implisitt i mindfulness finnes den aksepterende/ikke dømmende holdningen som også gjelder når det er slik at man ikke har funnet en løsning, jfr.kap 2.1. *”Ja, da blir man rolig når man tar seg litt ut - uten å ha funnet en løsning”*. Filosofen Einar Øverenget sier at når det gjelder oss selv kan distanse bidra til at vi ser saker klarere. For i vårt eget liv kan det være mangelen på avstand som blir til hinder for dette. Han sier videre i boka *Livets øyeblikk* at ”Vi kan gå ut av oss selv på en måte som bringer oss tilbake til vårt eget ståsted med et nytt blikk på oss selv” (Øverenget, 2007, s. 182).

Cecilia sier at for henne kan selvrefleksjon sies å være mindfulness: *”Och självreflektion för*

mig är ju at observera och beskriva och delta i det som faktisk pågår i mig, för då har jag möjlighet att göra nånting åt det". Merleau-Ponty hevder som nevnt at skal vi som mennesker kunne få en dypere forståelse av hvem, eller hva vi er, hva vi tenker og hvordan vi handler, må vi gjenfinne vårt nærvær med oss selv (Hansen, 2008), jfr.kap.2.3. Når Cecilia er oppmerksomt nærværende i seg selv så vet hun hva som pågår i henne og da har hun mulighet for å gjøre noe med det hvis og når hun møter det som *er* med en aksepterende holdning.

Cecilia forteller at mindfulness har betydning for å gjenopprette fokus når hun holder på å miste dette: *"Jag gör det genom att bara titta på mig själv utifrån. Det är som om jag skall beskriva en tavla, altså så här: Om jag är midt i mig själv, det pågår det som...så är det som att stå så (hun stiller seg tett foran/inntil en tavle): Jag måste göra så (hun stiller seg et stykke unna tavlen) för att kunna beskriva vad där är på tavlan. Så jag gör så: Vad tänker jag, vad känner jag? Vart är jag på väg? Ock så bara för jag tillbaka mig till det som föregår. Men så länge som man tänker att mina tankar är sanning, och det jag tänker det är det, och om jag inte vet det är en känsla jag har, utan det bara är, då blir det svårt för mig att göra det"*.

Cecilia forteller at når hun er midt i sitt eget og det som pågår i henne må hun forsøke å skape en viss avstand til sitt eget: *"Om jag är midt i mig själv, det pågår det som...så är det som att stå så (hun stiller seg tett foran/inntil en tavle): Jag måste göra så (hun stiller seg et stykke unna tavlen) för att kunna beskriva vad där är på tavlan"*. Cecilia formidler at hun observerer seg selv utenfra, reflekterer over hva hun tenker, hva hun kjenner i kroppen og finner ut hvorhen tankene vandrer. Cecilia ser og er subjektet. Den som blir observert er objekt. Slik blir hun samtidig sitt eget objekt og blir sett som en enhet utenfor seg selv. Denne avstanden kan gi henne en oversikt. Med utgangspunkt i Merleau-Ponty kan Cecilia oppleve å være i sentrum av sin opplevelse, eller velge å observere seg selv utenfra som objekt (M. Merleau-Ponty, 1964, Greness, 1984), jfr. kap.2.3. Slik blir hun bevisst det som pågår i henne og da klarer hun å samle tankene om fokus igjen. *"Ock så bara för jag tillbaka mig till det som föregår"*. Cecilia minner seg selv om at tanker ikke er sanne. Vi kan ha lett for å akseptere tankers og følelsers innhold som sannheter. Dermed går vi glipp av andre perspektiver som kunne bidratt til et mer nyansert bilde fulgt av klokere valg og handlinger. Vi unngår, eller glemmer, å stille spørsmål ved "sannhetene". De fanger og det blir vanskelig å komme fri og føre oppmerksomheten tilbake til øyeblikket her og nå. *"Men så länge som*

man tänker att mina tankar är sanning, och det jag tänker det är det, och om jag inte vet det är en känsla jag har, utan det bara är, då blir det svårt för mig att göra det”.

Cecilia forteller videre at hun ofte kan bli bekymret for pasientene sine som følge av noe de sier i terapitimen. Her har mindfulness den betydning at hun blir bevisst bekymringen slik at hun kan gjøre noe med den: *”Ja, men om jag vet det, så har jag också möjlighet att antingen använda det i terapin, eller försöka reglera mig så jag inte påverkar min patient mer än nödvändig med det. För jag kan säga: Oj, när du säger så, blir jag rädd, när jag sitter prata med min patient, och då får jag ju reglera mig: Ok, det är där - men nu sitter jag här och då får jag lämna det lite där* (med den ene handen viser hun at hun liksom legger noe/sitt eget lenger bort fra seg). *Och jag kan ju göra alt detta om jag kan använda mig av min mindfulness, för då kan jag ju se att detta håller på i mig”.* Cecilia beskriver at mindfulness bidrar til at hun får innsikt i egne pågående prosesser i øyeblikket og dermed blir i stand til å gjøre valg som regulerer egne følelser og dermed styrker hennes selvkontroll i øyeblikket og forebygger at hun påvirker pasienten med det som ikke er terapeutisk, men av privat karakter. Slik opprettholder hun sitt fokus på det som i øyeblikket er pasientens utfordring. Det er det vi sanser som bestemmer hva vi forstår, sier Løgstrup (Løgstrup i Martinsen, 2003) jfr.kap.2.4. Mindfulness betyr å være oppmerksomt nærværende med en aksepterende holdning i øyeblikket. Det betyr å være helt og fullt til stede i seg selv i en åpenhet for kroppens sanser og åpen, mottakelig og aksepterende for mennesker og verden utenfor ens kropp.

Også Pernilla beskriver mindfulness` betydning for å kunne få tak i hva som pågår i henne ved å kunne innta et observerende ”utenfra blikk” på seg selv som gir henne avstand og forståelse: *”Jag kom på nåt: När vi gör mindfulness övningar inför ett konsultasjonsteam (teammöte) kan jag ibland observera: Oj, vad det susar tankar! Som jag kanske inte alls var medveten om. Jag kände mig inte stressad. Jag kände mig ja, som vanligt. Och så observerar jag och kan då sätta ord på att jag sitter ju faktiskt här och har tie (10) saker i tankar som jag tenker mej att jag skall göra sen, och jag skall ringa det och jag skall göra.....Så kan jag observera. Det kanske inte var nåt lidande, jag tänkte inte ens på det, men den uppmärksamheten kan då göra at jag lettere kan välja. Ok, nu lägger jag bort..... Istället för at dom här tie (10) ”måsterna” flyger. Jag kan ändå inte göra dom nu för vi har ett möte. Så lägger jag bort det, och så är jag här och nu. Och där kan det ju vara*

stressreducerande fast jag kanske inte ens upplevde mej stressad innan jag gjorde övningen och märkte det”.

Ofte er vi ikke oppmerksom på at vi ikke er helt og fullt til stede i øyeblikket:” *När vi gör mindfulness övningar inför ett konsultasjonsteam (teammöte) kan jag ibland observera: Oj, vad det susar tankar! Som jag kanske inte alls var medveten om. Jag kände mig inte stressad. Jag kände mig ja, som vanligt”.* Øyeblikkets uoppmerksomhet virker begrensende blant annet for evnen til selvrefleksjon og forståelse - noe kroppen og handlingene våre vil gjenspeile. Alle de dagligdagse oppgavene og de innarbeidede rutinene kan lett fange kroppen som i en hektisk runddans. Kroppen er i møtet mens sinnet er blant de ”tie måsterna”. Vi er ikke ett med det vi gjør, sier Thich Nhat Hanh (Thich Nhat Hanh, 1992). *”Och så observerar jag och kan då sätta ord på att jag sitter ju faktiskt här och har tie (10) saker i tankar som jag tenker mej att jag skall göra sen, och jag skall ringa det och jag skall göra....”* Pernilla velger å gi slipp på det som binder oppmerksomheten: *”Så lägger jag bort det, och så är jag här och nu. Och där kan det ju vara stressreducerande fast jag kanske inte ens upplevde mej stressad innan jag gjorde övningen och märkte det”.*

Pernilla mener mindfulness har betydning for at hun raskere blir bevisst egne, personlige grenser. Dette bidrar til at hun lettere og raskere kan ta hensyn til seg selv, til sine behov: *”Men då tycker jag att medveten närvaro har hjulpit mej att göra dette tydligare. Vad är det jag gör egentligen?... Kan hjälpa mej att sätta ord på det ibland. Det här förat: Jag förstår tydligare varför det känns så här, så kan det vara ibland. At det kan kännas: Inte hit. Varför är det så? Jo, så kan jag observera mej själv och så kan jag observera situationen. Å ja, det är det här..... Det kan hjälpa till att observera egna gränser, observera egna reaktioner, hjälpa en att vara i situationen. Och även i situationen då är det lättare att ta hand um sig nu. I stället för att komma på det tre veckor senare, när jag har passerat mina grensor flera gånger, kan jag säga att: Oj, nu gör jag nåt som inte riktigt är bra för mig, eller nu är jag jättearg fast jag ler, eller..... Så visst är det så”.*

Pernilla forteller at mindfulness har hatt og har betydning for styrket selvrefleksivitet². Dette får blant annet betydning for at hun tydeligere ser sammenhenger mellom forskjellige indre,

² Selvrefleksivitet, her forstått etter følgende definisjon: ”vår evne til å ha tanker omom våre tanker, være klare over våre følelser og forestillinger, altså at vi kan ha et forhold til, eller tilgang til prosesser i eget selv” (Schibbye, 2002, s.348). ”Innebygget i selvrefleksivitet ligger evnen til å se hvordan en *selv* oppfattes av den andre” (ibid., s.78).

følelsesprosesser og ytre opplevelser: *”Jag förstår tydligare varför det känns så här, så kan det vara ibland. At det kan kännas: Inte hit. Varför är det så? Jo, så kan jag observera mej själv och så kan jag observera situationen. Å ja, det är det här....”*. Pernilla blir var egne grenser, reaksjoner og i situasjonen er det lettere å *”ta hand um sig nu”*, sier hun. Mangel på oppmerksomhet bidrar til at man ikke legger merke til hvilke sanser som fremtrer i egen kropp og man blir mindre var egne grenser: *”I stället för att komma på det tre veckor senare, när jag har passerat mina grensor flera gånger, kan jag säga att: Oj, nu gör jag nåt som inte riktigt är bra för mig”*, Mindfulness gir også Pernilla informasjon om at *”nu är jag jättearg fast jag ler, eller...”* slik at det kan bli samsvar mellom hennes fysiske, kroppslige følelsesuttrykk og de indre følelsene (Schibbye, 2002).

Cecilia mener at mindfulness **kan** forebygge utbrenthet: *”Ja absolutt, men det gör den ju bara om man använder den. För det är ju det som är problemet. Jag har träffat många DBT - terapeuter som blivit utbrända. Men när man pratar med dom så förstår man ju också att dom inte använde sin mindfulness genom att se når det är för mycket. För det är ju med mindfulness jag kan observera i mig själv: Jag skall gå hem, jag skall vara hemma i morron, jag är trött, jag är sjuk, jag orkar inte, jag behöver lite mer omsorg, jag skall inte ha fler patienter för jag orkar inte mer. Det är ju att använda mindfulness på faktiskt observera och beskriva det som skjer i mig”*.

Mindfulness innebærer ivaretagelse av en selv, en aksepterende oppmerksomhet i øyeblikket også for egne behov, begrensninger og helsemessige grenser som kan forebygge sykdom. En stemning kan fortelle hvordan vi har det, hvordan vi kjenner oss, hva som holder på å skje, eller hva som skjer (Heidegger, 1979), jfr.kap.2.3. For å høre budskapet som stemningen bringer med seg, må mennesket være til stede for seg selv, i seg selv - oppmerksomt lyttende: *”För det är ju med mindfulness jag kan observera i mig själv: Jag skall gå hem, jag skall vara hemma i morron, jag är trött, jag är sjuk, jag orkar inte, jag behöver lite mer omsorg, jag skall inte ha fler patienter för jag orkar inte mer. Det är ju att använda mindfulness på faktisk observera och beskriva det som skjer i mig”*. Cecilia er sin kropp og livet leves i kroppen. Kroppen rommer alle hennes opplevelser og søker likevekt (Merleau-Ponty, 1994), jfr.kap.2.3. For Cecilia betyr mindfulness muligheter til forandring fordi mindfulness gir henne kroppslig informasjon om hva som skjer, slik at hun raskere kan ta hensyn til sine behov og gjøre ulike helsefremmende valg som kan være av organisatorisk art, og også økt egenomsorg – og dermed kunne oppnå større likevekt. Det synes som mindfulness har

betydning som *døråpner for selvrefleksivitet*.

Pernilla reflekterer rundt mindfulness`betydning ved fare for utbrenthet og ved utbrenthet: *”Om jag är medveten närvarande och finns i ett sammanhang, i ett team, där jag kan säga till mina kollegor: Nu håller jag på att bli alldeles utbränd och dom kan säga vad bra att du observerar det. Men om jag säger: Nu är jag alldeles utbränd och dom säger :Nej, men vad fånig du är. Då har jag ju ingen nytte av att jag kan vara mi.....så det behövs ju mer. Det måste finnas ett kontekst där jag kan använda.....eller jag kan observera att: Nu har jag fem suicidala pasienter efter varann. Jag är inte nånting att ha. Jag är helt slut. Och det säger min sjef: Jammen, nu är det så. Då har jag ju ingen nytte av att vara medveten närvarande. Men är jag inte medveten närvarande, då kanske jag blir utbränd trots att det finns ett sammanhang där. Det behövs ett båda och, inte bara min egen uppmärksamhet, men som ett redskap”*. Mindfulness synes å kunne forebygge utbrenthet fordi det muliggjør å oppdage faresignalene i tide, akseptere at de finns, og dermed tidligere kunne gjøre valg som hindrer en videre utvikling. Pernilla ser mindfulness som et redskap til å forebygge utbrenthet. Hennes egen oppmerksomhet på problemet er ikke nok. Neste skritt er å velge handlinger som, i likhet med Cecilias eksempel over, effektivt kan bringe henne nærmere målet om bedre helse, fysisk og mentalt overskudd. Dette gjelder likedan for den som har overhørt kroppens signaler over tid og dermed har overskredet sine grenser lenge nok til at kroppens varsler om nådd utbrenthet blir sterkere og mer dramatisk. Flere av informantene nevner økte belastninger på jobb blant annet som resultat av sykehusenes budsjettsparinger. Helt avgjørende er det at arbeidsgiver samarbeider med den som dette gjelder for å få til en forandring i arbeidssituasjonen. Under slike forhold kommer empati og vurderinger under press. Forskning har vist at når mennesker er stresset synker empatinivået deres (Galantino, Baime, Maguire, Szapary og Farrar, 2005, i Hick og Bien, 2008). Empati, og kloke avgjørelser i samarbeid med pasienten krever tid. Tid er en forutsetning for tillit, sier Vetlesen Han peker på behandlerens faglige og moralske integritet versus krav fra ledelsen om økt effektivitet og det dilemma dette skaper for behandlerne innenfor det psykiatriske fagområdet (Vetlesen, 2010, nr.3). Hjelpere som har fått hjelp til å utvikle sin bevissthet om egne behov og følelser, unngår lettere å bli utbrent (Holm, 2005). Det som kan gi en bedre balanse, sier Holm, er å øke hjelperens kompetanse til å håndtere de følelsesmessige ”sidene” av kontakten med den andre og at både utdanningssystemer og arbeidsliv gir denne kompetansen større respekt.

Oppmerksomhetstretthet med nedsatt bevissthet om seg selv/sin kropp er et fenomen som er kjent kan ramme psykoterapeuter og annet helsepersonell. ”Problemutmattelse” er en kroppslig reaksjon som spesielt helsepersonell kan komme til å oppleve som følge av mental belastning over tid. Oppmerksomhetstretthet, som nevnt over, er ofte del av samme kroppslige reaksjon. ”Compassion fatigue” er et lignende begrep som kan oppleves av terapeuter som resultat av det emosjonelle stresset som ofte er del av det terapeutiske arbeidet. Compassion som jeg tidligere har oversatt til medfølelse definerer Figley som det å romme lidelse. Compassion fatigue reduserer ens kapasitet, eller ens vilje til å romme andres lidelse, sier han (Figley, 2002, Weiss, 2004 i Hick Bien, 2008). Psykologen Robert Epstein fant i sin studie blant annet at minst tre av fire psykoterapeuter innenfor de siste tre år hadde opplevd alvorlig stress. Han skriver at innenfor gruppen av psykiatere er der en dobbelt hyppighet av selvmord når man sammenligner med faggruppen fysikere. Når det gjelder psykologer viser studien at en av fire har hatt suicidale tanker og at en av seksten har forsøkt å avslutte eget liv. Epstein skriver videre at når det gjelder kvinnelige psykologer synes de å være særlig sårbare både sammenlignet med sine manlige kolleger og sett i forhold til befolkningen ellers (Epstein, i Weiss, 2004).

Silvia sier at mindfulness kan ha flere mål som å ”overleve” i en stresset tilværelse, innfor psykiatrifeltet, med mye press: *”Syftet är också att i en stressad tillvaro som vi alla lever i i psykiatrin, så är vi.....väldigt pressade. Mindfulness har flera syften - också för att själva ”överleva” i den här tillvaron”.*

Mindfulness har betydning for at Silvia opplever å overleve i en stressende jobbsituasjon: *”Mindfulness har flera syften - också för att själva ”överleva” i den här tillvaron”, sier hun.* En stresset tilværelse kan synes ikke å ha noen ende og behandlerne strekker seg ofte ekstra i slike situasjoner. Paradoksalt nok er det også under slike forhold det er fare for at en glemmer å hjelpe seg selv og resultatet blir enda større slitenhet. Det er lett å glemme at livet kan være annerledes enn det er akkurat i øyeblikket noe som forsterker den negative opplevelsen og effekten av den stressede arbeidssituasjonen.

Alle disse informantene beskriver at mindfulness har betydning for selvrefleksivitet i forhold til prosesser i dem selv. Selvrefleksivitet åpner blant annet for tydeligere å se hva som er

terapeutens eget og hva som er pasientens. Schibbye skriver at selvrefleksivitet innebærer en fordring og at der er krav til helsepersonell om å følge denne fordringen (Schibbye, 2003). Denne egenskapen kan mennesket velge å utvikle, eller hemme (ibid.).

Ulla Holm, dr.fil.og psykolog, gjorde en observasjonsstudie av førti leger hvor hun sammenlignet alle legene som hadde en ”overveiende profesjonell holdning” med den lille gruppen leger som viste en nærmest total mangel på dette. Hennes funn viste at en avgjørende forskjell var evnen til å reflektere over seg selv. I den profesjonelle gruppen hadde samtlige en interesse av å forstå hvorfor de handlet på en bestemt måte. I den andre gruppen leger valgte de ofte å kommentere hendelser med at ”det bare ble sånn”. De profesjonelle legene hadde en større bevissthet om hvordan de fungerte. De hadde og viste større selvinnsikt (Holm U.1995, i Holm U., 2005 s.43).

5.3 ” Men jeg må si, at nok er det mest den ikke fordømmende holdning der har betydet mest. Ja, for jeg vidste jo ikke riktig hvordan jeg skulle la være!”

Silvia forteller at mindfulness har betydning for å anerkjenne og akseptere seg selv som hun er, vende empatien mot seg selv og ikke dømme seg selv og at det gjør livet lettere for henne: *.....”att vända empatin mot sig själv, att ha fördragsamhet med att man är den man är, att man har gjort det man har gjortAltså va mindful kring sitt tänkande, och akseptera tankerna som bara tankar. Det underlättar för mig altså, att inte suga sig fast till dom dömande tankarna.....Att kunna betrakta tankar som bara tankar och inget annat: Jag är otillräklig, det är mitt fel, och jag borde kunna, och bla, bla. Det är tankar som behöver hållas på lite distans. Kanske så här: ”Obs!.. nu fick jag tanken att jag är otillräklig, i stället för: Jag är otillräklig! Det är två olika saker, eller hur”?*

Selvfordømmende tanker som disse er i større, eller mindre grad, mulig å gjenkjenne for mange i eget liv: *”Jag är otillräklig, det är mitt fel, och jag borde kunna”*,..... Faktisk kan vi slik bidra til å skape falske bilder av oss selv. Når en følelse blir fulgt av en dømmende tanke vil dette øke ubehaget av følelsen - det kroppslige ubehaget øker. Når Silvia dømmer seg selv skapes en kroppslig stemning. Hun blir stemt av dommen, eventuelt blir hun stemt av flere, samtidige dommer over seg selv. I øyeblikket er det på grunnlag av denne stemningen

hun forstår verden, seg selv og andre (Svenaesus, 2000), jfr. kap.2.3. Silvia minner seg selv på at tanker ikke er sanne (slik flere av studiens informanter gjør i forskningsintervjuene) og å ikke suge seg fast til de dømmende tankene: *Det underlättar för mig också, att inte suga sig fast till dom dömande tankarna.....Att kunna betrakta tankar som bara tankar och inget annat”.....* Formuleringen *”nu fick jag tanken att jag är otillräcklig,”* minner om hva Kierkegaard, ifølge Hansen, ville sagt om følelser: ”Jeg er ikke denne følelsen, jeg er den som forholder meg til denne følelsen” (Hansen, 2008, s.10, min oversettelse). Setningen *”nu fick jag tanken att jag är otillräcklig,”* er beskrivende, nøytral, aksepterende og inneholder ingen selvkritikk i motsetning til den lineære beskrivelsen som synes å fastslå en sannhet: *”Jag är otillräcklig!”* Dette eksemplet viser hvordan hun kan ta kontroll med tanken så den ikke får prege henne. Å være aksepterende, ikke dømmende skaper en annen kroppslig stemning enn motsatt. Ved blant annet, som Silvia sier, å vise seg selv empati og å akseptere seg selv som den hun er vil det være større sannsynlighet for at hun opplever å bevare sin verdighet enn om hun skulle dømme seg selv:..... *”att vända empatin mot sig själv, att ha fördragsamhet med att man är den man är, att man har gjort det man har gjort”* Hele vår verdighet ligger i tanken, sier filosofen Blaise Pascal (1957). Haddock sier at menneskeverd og verdighet hører sammen og at verdighet kan gi en følelse av verdi (i Edlund, 2002).

Det finnes ulike typer kjærlighet og selvkjærlighet er en av dem. Kjærlighet til seg selv handler om å ha respekt for seg selv, selvfølelse og selvtillit, og å kjenne sin verdi som menneske. Kjærlighet til seg selv er en forutsetning for å kunne gi kjærlighet til andre (Angelöw, Jonsson, 1990). Filosofen Einar Øverenget viser til Sokrates som understreker hvor viktig det er å være sin egen venn - og hvor farlig det er å ende opp som sin egen fiende. I dette ligger å akseptere seg selv som den man er med den sårbarhet man rommer, ens svakheter og styrker. Å være mindful er vevd sammen med ens medfølelse med seg selv. Det betyr blant annet å gi den samme vennlighet til seg selv som man ville gitt en annen om det er av fysisk, mental, følelsesmessig, relasjonell, eller åndelig karakter (Germer, 2009), jfr. kap.2.1. Det betyr å behandle seg selv som man ville behandlet sin beste venn, sier Siegel (Siegel, 2010, s. 231 og fritt oversatt av meg). For å bevare seg selv, ”den ressursen som er mest betydningsfull for å leve sitt eget liv”, må vi leve på en måte som fremmer vår egen medmenneskelighet, sier Øverenget (Øverenget, 2009, s.197). Hansen skriver at vi som mennesker utøver etisk selvomsorg når vi fører et liv som *lar* det gode liv skje gjennom oss (Hansen, 1997). De greske filosofene fremhever betydningen det har for mennesket å ta omsorg for livet som helhet og å søke veien til sannheten, godheten og det skjønne. Til dette

kunne Kierkegaard sagt: Å finne en sannhet som er sann for meg, en godhet som er god for meg og å finne det som for meg er skjønnhet (ibid.).

Cecilia reflekterer over egne tanker, følelser og ikke dømmende holdning: *"Så på nåt vis om jag kan reflektera över mina egna tankar och känslor: Oj, då – nu tänker jag si och så om dig, vad kan jag göra åt det? Om jag kan göra så mycket självreflektion, så kan jag i dom flesta fallen säga till mig själv: Ok, Cecilia, om du inte dömmar och om du inte tänker på för mycket då och för mycket sen - vad är det som finns kvar då? Och då handlar det sällan så mycket om den personen utan det handlar mer om altså mitt eget dömmande"*.

Cecilia beskriver hvordan hun gjennom selvrefleksjon over egne tanker og følelser kan komme til å erkjenne: *"Och då handlar det sällan så mycket om den personen utan det handlar mer om altså mitt eget dömmande"*. Den aksepterende holdningen er som nevnt et sentralt etisk aspekt ved mindfulness. I relasjoner betyr altså dette å betrakte seg selv, den andre, det den andre uttrykker og selve situasjonen med en aksepterende holdning, uten å bedømme, eller dømme noen, eller noe. *I dette øyeblikk er jeg, i dette øyeblikk er du og her og nå er situasjonen og realitetene som de er*, jfr.kap.2.1. En dømmende holdning virker begrensende i forhold til å kunne se helheten og den dekker for å se klart den, eller det som blir (be)dømt. Kroppen som i øyeblikket dømmer og motsatt kroppen med den aksepterende holdningen i øyeblikket er ofte samme kropp som livet leves i - gjennom hvilken livet uttrykkes og som forsøker å gjøre verden til sitt hjem, jfr. Merleau-Ponty, kap.2.3. Kroppen er fri til å velge holdning og ansvarlig for denne.

Katie forteller om betydningen av mindfulness` aksepterende holdning i møte med egne, eller andres forventninger til henne: *"Jeg synes ofte det er krav om: Burde ikke følt eller det burde vært ok, eller jeg burde vært annerledes. Det gjør at da får ikke jeg følt ferdig på det, for det blir for farlig å føle. Men i stedet å bare: Nå er det det jeg føler, uansett hvordan noen annen ville følt det. Jeg har litt med i ryggraden at vi burde gjort ting hele tiden og litt sånn skyldfølelse for ikke å strekke til for. Mindfulness er bra for det.....du kan jo si at det i hvert fall blir en generell avspenning i å slippe å "burde" så veldig mange ting, å være oppmerksom og tillate seg å bare "være" her nå..... Det gjør at da slapper jeg mer av. Det gjør det lettere å føle at en strekker til som terapeut, for det er på en måte ok som det er.*

Ikke fordi at alt er godt nok og det er greit å gjøre en dårlig jobb, men så lenge du er der og forsøker. Det gjør at da slapper jeg mer av enn hvis jeg bare løper av gårde og stresser – så sånn sett”.

Egne, eller andres forventninger om *burde* gjør livet mer krevende, vanskeligere i verden: *”Jeg synes ofte det er krav om: Burde ikke følt eller det burde vært ok, eller jeg burde vært annerledes.....Men i stedet å bare: Nå er det det jeg føler, uansett hvordan noen annen ville følt det.. Jeg har litt med i ryggraden at vi burde gjort ting hele tiden og litt sånn skyldfølelse for ikke å strekke til for”.* Krav om *burde* er energitappende. De bidrar til en fysisk og mental kroppslig forandring. Disse tankene blir ofte fulgt av følelser av utilstrekkelighet og skyld, når vi ikke gjør det vi *burde*, fordi vi lett anser tanker for å være sanne selv om de ikke alltid speiler virkeligheten (Kåver, 2009). Hvis livet blir styrt for mye av *burde* kan det føre til sinne, frustrasjon og depresjon (Linehan, 2000). Den som lytter til kroppen kan oppleve at disse følelsene ofte følges av et kroppslig budskap om å gi omsorg til seg selv. Å gi omsorg til seg selv kan bety å *gi slipp på burde* om å være slik, eller sånn, eller måtte det ene, eller det andre og i stedet kjenne etter og respektere de følelsene som melder seg i øyeblikket. Å *gi slipp på burde* åpner for å ”la komme” for eksempel anerkjennelsen av seg selv som den man er, og dermed kan vise seg som, og tillate seg å *være* i verden. Akseptere at man som menneske er god nok. Katie sier at når hun er mindful, aksepterer seg selv som den hun er og tillater seg bare å *være* i øyeblikket da slapper hun mer av. Det gjør at Katie lettere føler at hun strekker til som terapeut: *”Mindfulness er bra for det.....du kan jo si at det i hvert fall blir en generell avspenning i å slippe å ”burde” så veldig mange ting, å være oppmerksom og tillate seg å bare ”være” her nå..... Det gjør at da slapper jeg mer av. Det gjør det lettere å føle at en strekker til som terapeut, for det er på en måte ok som det er. Ikke fordi at alt er godt nok og det er greit å gjøre en dårlig jobb, men så lenge du er der og forsøker”.* Katie er sin kropp. Kroppen rommer alle hennes opplevelser og søker likevekt (Merleau-Ponty, 1994), jfr. kap.2.3. Det kan synes som Katie ved å *gi slipp på burde* blir gitt en likevekt gjennom mindfulness.

Cecilia beskriver betydningen av mindfulness`aksepterende holdning i forhold å håndtere jobbrelaterte tanker som dukker opp på fritiden, i følelseslivet hennes og en annen betydning: Det at den ikke dømmende holdningen har medført færre arbeidskamerater i forhold til tidligere: *”Det gör mig ingenting om jag tänker på mina patienter där hemma, om det är det*

jag skall göra.Men jag lägger ingen värdering i det längre. Tidigare har det varit så att jag värderat så mycket: Å, när man går från jobbet måste man stänga dörren åt jobbet, och man får inte tänka på jobbet. Och om man får en tanke på jobbet: Å nej, det får inte...! Altså det finns så mycket dömande i det. Och när man släpper den kampen och tänker: Ja, det kommer ju när det kommer. Och kommer det så har jag möjlighet att antingen säga: Ok, där var du, men jag tar dig i morron. Eller så kan jag tänka en stund på det om jag väljer det. Men med mindfulness så kan jag ju göra det jobbet: Nej, det här skall jag inte tänka på, eller det här skall jag tänka på.Sen spelar det roll i omgivningen för mig. Jag är en väldigt känslomessig människa, jag har lätt till mina känslor, jag har rätt lätt til stärka känslor. Och det...där har också mindfulness hjälpt mig mycket att jag skall liksom så: Oj, vad är det som är igång just nu? Vad har jag att göra med mig själv och det som handlar om mitt dömande och tänkande om andra, om mig själv? Det har ju en annan betydelse för att jag har fått lite mindre, färre arbetskamerater sen jag började med detta eftersom jag inte längre pratar skit, altså skvaller.... För jag pratar inte så mycket om vad andra gör och inte gör. Det är ofta et meget dømande holdning i det. Så om nån kommer til mig och pratar om nån som är där, så säger jag du kanskje skall gå till den och prata? För det är liksom inte mig du skall prata med. Och når man gör så, når man jobbar med sitt mindfulness på det sättet, så får man lite mindre kamerater. För når man inte pratar om andra, pratar skit, forsvinner en del. Men dom jag har dom har jag, och dom har jag på ett annat sätt som har mer värde for mig. Men det blir lite færre arbetskamerater”.

Cecilia forteller at hun tidligere ofte møtte jobbrelaterte tanker på fritiden med å dømme om at disse tankene er feil og at hun dermed kjempet mot dem. Det ligger mye dømming i dette, sier hun. Det som ofte blir resultatet i slike situasjoner er at tankene forsterkes og dukker opp igjen gang på gang.: *”Tidigare har det varit så att jag värderat så mycket: Å, när man går från jobbet måste man stänga dörren åt jobbet, och man får inte tänka på jobbet. Och om man får en tanke på jobbet: Å nej, det får inte...! Altså det finns så mycket dömande i det”.* Mindfulness hjälper henne til å ta valget om å gi slipp på å kjempe mot tankene, til å akseptere at tankene eventuelt kommer når de kommer og at hun da kan foreta et valg om hun skal gi dem tid og tenke dem der og da. Eller om hun skal gi slipp på dem for så å gi dem en annen tid senere hvor hun tenker dem: *”Och när man släpper den kampen och tänker: Ja, det kommer ju när det kommer. Men med mindfulness så kan jag ju göra det jobbet: Nej, det här skall jag inte tänka på, eller det här skall jag tänka på”.* Cecilia kjenner og aksepterer seg selv som et sterkt følelsesmenneske:.... *”Sen spelar det roll i omgivningen för*

mig. Jag är en väldigt känslomessig människa, jag har lätt till mina känslor, jag har rätt lätt til stärka känslor. Och det...där har också mindfulness hjälpt mig mycket att jag skall liksom så: Oj, vad är det som är igång just nu?” Når det gjelder følelseslivet sier Cecilia at mindfulness har hatt betydning som hjelp for henne til liksom å stoppe opp for å finne ut hva som skjer og er i ferd med å skje i øyeblikket – både når det gjelder i og utenfor henne selv. Fordi hun kjenner seg selv som den hun er, og ser seg selv, betyr det at hun også kan se den andre og bedre kan vite hvordan den andre opplever henne i øyeblikket. Cecilia forteller at mindfulness også har fått en annen betydning for henne: *”Det har ju en annen betydelse for att jag har fått lite mindre, färre arbetskamerater sen jag började med detta eftersom jag inte längre pratar skit, altså skvaller. För jag pratar inte så mycket om vad andra gör och inte gör. Det är ofta et mycket dömande holdning i det. Så om nån kommer til mig och pratar om nån som är där, så säger jag du kanskje skall gå till den och prata? För det är liksom inte mig du skall prata med. Och når man gör så, når man jobbar med sitt mindfulness på det sättet, så får man lite mindre kamerater. För när man inte pratar om andra, pratar skit, försvinner en del. Men dom jag har dom har jag, och dom har jag på ett annat sätt som har mer värde för mig. Men det blir lite färre arbetskamerater”.*

Cecilia velger å være seg selv, uttrykke det hun står for og handle ut fra seg selv. Dette er ett av hennes eksistensielle valg. Hun har valgt mindfulness, en ikke dømmende/aksepterende holdning til seg selv/til livet og dette er hun tro mot. Hun prater derfor ikke lenger slarv og skit om andre med sine arbeidskamerater og har derfor mistet disse, sier hun. Men de andre arbeidskameratene som hun har de har hun på en annen måte som har større verdi for henne, sier hun. Filosofen Nina Karin Monsen skriver at å velge å være seg selv er ”et valg av virkelighet, genuinitet, av ekthet, ærlighet, åpenhet og moral, et valg av side” (1987, s. 103). Motsatt kan valget bli å uttrykke de andre altså handle ut fra andre. Det krever mot å holde fast ved sine verdier og å være tro mot seg selv spesielt når man opplever å være alene om en sak. I slike øyeblikk er man sårbar og har behov for å bli møtt med respekt. Implisitt i mindfulness er medfølelsen med seg selv (Germer, 2009), jfr. kap.2.1. Forskning viser at mennesker som har medfølelse med seg selv har høy grad av selvrespekt og at denne ikke er spesielt relatert til hva andre synes om dem. De er mindre redd for å feile og mindre redde for avvisning (Neff, K.D., Kirkpatrick, K., & Rude, S.S., i *ibid.*).

Når jeg spør John om mindfulness har hatt og har noen betydning for ham bekrefter han dette

og sier at det er den ikke dømmende holdningen som har betydd mest for ham. Han opplever at den aksepterende holdningen gjør ham mer mottakelig for pasientene: *”Ja, ja, ja. Nu har jeg brukt det (mindfulness) i ti år, det er svært at huske hvordan det var før. Men jeg må si, at nok er det mest den ikke fordømmende holdning der har betydd mest. Ja, for jeg vidste jo ikke riktig hvordan jeg skulle la være! For eksempel så er det jo ofte man kan høre om en patient, der har været indlagt flere gange, så er de andre trøtte af det. Jeg synes ikke, det er særligt slemt her, men andre steder er det jo sånn at: Åh, kommer den tilbage nu igen! Ofte er det vores egen frustration. Og når jeg mærker: Nu er jeg ved at gå med på den gamle måde, så stopper jeg. Så gør jeg så her (strekker overkroppen bakover og løfter armene med bakover til skulderhøyde) og så ved jeg: Jeg skal se den her patienten på en ny måde, uanset om jeg har set denne her patienten før så er det en ny dag, en ny måde, og det er mindfulness. Det vil si være med patienten i den situationen, hm”?*

John gir et eksempel fra en psykiatrisk avdeling hvor en pasient ved innleggelsen blir møtt med negativ forforståelse og dømmende holdninger fra avdelingens personell: *”For eksempel så er det jo ofte man kan høre om en patient, der har været indlagt flere gange, så er de andre trøtte af det. Jeg synes ikke, det er særligt slemt her, men andre steder er det jo sånn at: Åh, kommer den tilbake nu igjen! Ofte er det vores egen frustration”*. En dømmende holdning stenger for ens sensibilitet forstått som ”mottakelighet for og følsom forståelse av andre menneskers subjektive situasjon” (Nortvedt og Grimen, 2004, s. 37). Motsatt vil helsepersonells sensibilitet kunne virke åpnende for en relasjon og fremme kunnskap og refleksjon som får betydning for pasientens behandling og omsorg (ibid.). Makt kan utøves ved å *holde tilbake* for eksempel hjelp, respekt, medmenneskelig varme, empati og lydhørhet slik jeg opplever at døgnavdelingens personell i dette eksemplet valgte. Hansen viser til Meløe som sier at både den mest kunnskapsrike og den ulærte kan komme til å *ikke se* det unike ved enkeltmennesket og situasjonen de er sammen i. For eksempel kan rutinepregete tankemønstre gjøre selv det kyndige blikket mindre åpent (Hansen, 2008). Der hvor den andre ikke blir sett/hørt ligger rommet for krenkelse av den andre. Å la seg styre av antipati, slik døgnavdelingens personell synes å gjøre i forhold til denne pasienten, eller sympati, er en måte å dømme på og det er lett å påvirkes av hverandres meninger. Når vi ikke liker et menneske er det nettopp derfor vi bør lære dette mennesket bedre å kjenne (Stinissen, 2008).

Milton Erickson skriver at ikke to mennesker er *like* og at ethvert menneskes ”verdenskart” er like unikt som dets fingeravtrykk. Derfor når man har med mennesker å gjøre så forsøker man

ikke å få dem til å passe inn i ens oppfatning om hva de **burde** være (Bradshaw, 1998). Dette gjelder også pasienter i psykiatriske døgnavdelinger. Mennesker har lik verdi og dette mennesket er vårt medmenneske slik vi alle er medmennesker for hverandre. Når avdelingens personell er lei av en pasients gjentatte innleggelse kan de komme til å velge bort nærheten til ham, eller henne. Det er når personalet velger bort nærheten til pasienten ”at ondskapen gis vekstmuligheter”, sier Kristin Heggen (i Sætersdal, B., Heggen, K, 2004 s.38). Moralsk ondskap er en samlebetegnelse hvor ett av ytterpunktene er likegyldighet (Heggen i ibid.). Erving Goffman har forsket på den total institusjonens lukkede verden. I sin studie fra psykiatriske institusjoner fant han at det som er viktigst for at pasientene skal bli bedre er den rådende institusjonskulturen og ikke pasientens sykdom (Heggen i ibid.). Innenfor pedagogisk psykologi har forskning vist at både positive og negative forventninger kan være selvoppfyllende. Forventninger har selvforsterkende effekt (Rosenthal og Jacobson i Imsen, 2005). Det skapes raskt negative stereotyper om dem som har andre egenskaper, eller opptrer annerledes enn det kulturelt høyt verdsatte (Angelöw, Jonsson, 1990). Konsekvensene kan bli at enkelte mennesker allerede fra begynnelsen av har et dårligere utgangspunkt enn andre. Denne gruppen kan derfor komme til å bli selvoppfyllende profetier. Selvoppfyllende profetier/selvoppfyllende forventninger handler om at personer oppfyller de forventningene som mennesker i omgivelsene deres har til dem (ibid.). Benevnelsen ”psykiatrisk pasient” kan sammenlignes med en etikett som skaper et skille mellom ”oss” og ”de andre”. Det er alltid en risiko for at benevnelsen ”psykiatrisk pasient” kan komme til å overskygge evnen til å se HELE enkeltmennesket, subjektet, og det spesielle ved enkeltmennesket: Dets ulike behov, ressurser, muligheter, håp, drømmer og lengsler - og redusere mennesket som et HELE til en kategori. Hvordan vi møter den andre får betydning for hennes, eller hans, selvbilde og verdighet (Isaksen 2003 i Tjelle, 2006). Løgstrup minner om menneskets sårbarhet og avhengighet av hverandre samt helsepersonells ansvar og plikter når han sier at: ”Den enkelte har aldri med et annet menneske at gjøre uten at han holder noget af dets liv i sin hånd. Det kan være meget lidt, en forbigående stemning, en oplagthed man får til at visne, eller som man vækker, en lede man uddyber eller hæver. Men det kan også være forfærdende meget, så det simpelthen står til den enkelte, om den andens liv lykkes eller ej” (Løgstrup, 1956, s. 25).

Å være helt og fullt til stede i øyeblikket betyr å være oppmerksom på hva en situasjon setter i gang i oss av tanker og følelser, jfr.kap.2.1: ***”Og når jeg mærker: Nu er jeg ved at gå med på den gamle måde, så stopper jeg. Så gør jeg så her*** (strekker overkroppen bakover og løfter armene med bakover til skulderhøyde) ***og så ved jeg: Jeg skal se den her patienten på en ny***

måde, uanset om jeg har set denne her patienten før så er det en ny dag, en ny måde, og det er mindfulness. Det vil si være med patienten i den situationen, hm”? Mindfulness fikk John til å *stoppe opp* i situasjonen. I øyeblikket ble mindfulness åpningen som brakte *lysningens øyeblikk* – med ett såg han pasienten og hva som holdt på å skje. Det er i *lysningens øyeblikk* av undring som når vi plutselig *ser*, når vi *ser* den andre og opplever noe som er større enn oss selv, at vi kan oppleve å fylles av ydmykhet og føle en ærbødighet for den, eller det andre, jfr. Heidegger (Steinsholt, 1998), oppgavens kap. 2.1. John valgte å møte pasienten med et åpent, mottakelig blikk, med en aksepterende holdning, omsorg og verdighet. For å være i stand til å oppleve åpningene som lysningen kan komme til syne gjennom, kreves en tilbakeholdenhet i situasjonen og i relasjonen (Hansen, 2008), jfr.kap.2.1. Det synes som John i situasjonen lyttet fra dypet av seg selv til det dypeste i seg selv. John bestemte seg for ***”å se pasienten på en ny måte”***. I situasjonen erkjente og aksepterte John realitetene, seg selv og pasienten. Han benektet *ikke* betydningen og viktigheten av pasientens tidligere historie selv om han så ham på en ny måte. John grep muligheten til å være i øyeblikket/verden på en ny måte (Heidegger i van Manen, 1992), jfr.kap.2.1. Det at John var mindful gjorde at han kunne bruke kraften og makten i ham selv og øyeblikket til å velge den handlingen som tjente pasienten best. Etikken viser seg i handlingene våre i konkrete situasjoner. Hver situasjon er åpen og ny. En situasjon kommer aldri tilbake som den samme situasjonen (Løgstrup, 1956), jfr.kap.2.4. Mindfulness og opplevelsen av personalets dømmende holdning overfor pasienten gjorde John i stand til å velge det gode for den andre. Johns faglige integritet ble styrket, hans egen og pasientens selvrespekt og verdighet. John gjorde verden lysere og tryggere for den andre som der og da var avhengig av spesialisthelsetjenestens hjelp og John som behandler. John forsøkte å skape en *hjemlig* verden for den andre, jfr. Heidegger, kap.2.3. Gunn Engelsrud sier at om man vil forholde seg reflektert til sin yrkesutøvelse bør man være opptatt av hvem man lar pasienten få være og hvem man selv blir overfor pasienten (Engelsrud, 1990).

Katie forteller fra klinikken om valg av ord som virker dømmende, for eksempel *manipulering*, og en holdning om *burde*:”***Og der prøver jeg å holde klart for meg selv, og fordi jeg er veileder, at vi kan bruke ord som manipulering, men hva skjer hvis vi gjør det? Og hva skjer hvis vi ikke kaller det manipulering, men bare ser på: Hva er det som skjer her? Hva er det som skjer i hennes liv? Hvilken konsekvens har det når hun gjør sånn? Hvilke ting er det som påvirker sånn og sånn når hun gjør sånn? Da synes jeg vi forstår mye bedre og det blir mye lettere å hjelpe også for vi blir ikke like sinte og frustrerte***

som vi blir hvis vi tror at de bevisst prøver å manipulere oss. Det syns jeg hjelper. Og så fort vi kan få lov å puste friere og tenke oss om, så kan de også få lov å puste friere og tenke seg om..... Og hvis vi for eksempel tar de som selvsikere: Å, nå ramlet hun igjen. Og da er det lett å si: Men vi var jo enig om at... Og prøve mer å si: Ja, det var vi jo, og det var nok en av de tingene som var med i kabalen hennes akkurat da, og så var det veldig mange andre ting. Og hvilke forutsetninger var til stede for at det skulle være annerledes neste gang? Men samtidig ikke å føle press på at vi burde ha fått det til å ikke skje. For hvis vi går rundt og gjør det, og begynner å føle oss utilstrekkelige, da blir vi mer stresset og da er det lettere å stå fast og klandre den andre. Jeg tenker, vi gjør nok mer nytte hvis vi ser på ting og på en måte bare er enig om at vi gjør så godt vi kan enn å føle at vi burde ha fått til alt på forhånd, eller vi burde ha fikset pasienten, eller vi burde ha fikset oss selv”.

Katie stiller spørsmål ved hva som skjer når sykehuspersonalet bruker ordet manipulering om en pasients måte å kommunisere på. Hun stiller også spørsmål ved hva som skjer hvis de ikke bruker dette ordet og med en aksepterende, ikke dømmende holdning forsøker å avdekke hva som skjer i pasientens liv her og nå:”**Og der prøver jeg å holde klart for meg selv, og fordi jeg er veileder, at vi kan bruke ord som manipulering, men hva skjer hvis vi gjør det?**”

Ordet manipulering³ brukt innenfor psykiatriens område er oftest negativt ladet, dømmende og kan være stigmatiserende. Et slikt syn på pasienten vil kunne gjenspeile seg i sykehuspersonalets holdning til denne kvinnen. De kan komme til å bli sinte og frustrerte, som Katie sier. Deres forståelse av at hun er ”en manipulerende pasient” kan komme til å skape en stemning som pasienten antagelig selv vil kunne sanse. Stemningen vil kunne komme til å vekke en utrygghet i henne som bidrar til å forstyrre behandlingsprosessen hennes. Stemningene påvirker hvordan vi forstår verdens fenomener samt hvordan vi forstår oss selv og andre (Heidegger, 1979), jfr.kap.2.3. Noen mennesker fanger lett opp sanseinntrykk og stemninger. For andre kan det være motsatt. Slik kan mennesker komme til å ha svært ulike opplevelser av en situasjon og dermed ulik forståelse. Med utgangspunkt i Engelsruds ord kan det sies at pasienten her er, og ikke kan unngå å være, sammenvevd med de andre ettersom kroppen er relasjonell (Engelsrud, 2006), jfr. kap.2.3. Pasienten kan dermed ikke forstås atskilt fra sykehusets ansatte som her og nå er del av hverandres verden (Bengtsson, 1999), jfr.kap.2.3. Mellom verden/klinikken og pasienten eksisterer en gjensidig påvirkning, sirkularitet, hvor det ene fører til det andre og vica versa. Katie søker å forstå

³ Ordnett.no har flere forklaringer på ordet manipulering, blant annet det å bruke knep.

pasienten gjennom for eksempel å se sammenhengen mellom årsak og virkning og pasientens helhetlige situasjon: *”Og hva skjer hvis vi ikke kaller det manipulering, men bare ser på: Hva er det som skjer her? Hva er det som skjer i hennes liv? Hvilken konsekvens har det når hun gjør sånn? Hvilke ting er det som påvirker sånn og sånn når hun gjør sånn?”*

Katie opplever at dette gjør det lettere å hjelpe pasienten. De ansatte kan puste friere og tenke seg om. Hun ser den nære forbindelsen mellom de ansatte og pasientene og sier at så kan pasientene også puste friere og tenke seg om: *”Da synes jeg vi forstår mye bedre og det blir mye lettere å hjelpe også for vi blir ikke like sinte og frustrerte som vi blir hvis vi tror at de bevisst prøver å manipulere oss. Det synes jeg hjelper. Og så fort vi kan få lov å puste friere og tenke oss om, så kan de også få lov å puste friere og tenke seg om.....”*

Katie forteller om hvordan de ansatte kan føle press om at de *burde* ha forhindret noe fra å skje, *burde* ha fått til alt på forhånd, *burde* ha fikset pasienten, eller seg selv. Hvis de føler dette presset og begynner å føle seg utilstrekkelige, da blir de mer stresset og da er det lettere å stå fast og klandre den andre (pasienten), sier hun: *”Og hvis vi for eksempel tar de som selvskafer: Å, nå ramlet hun igjen. Og da er det lett å si: Men vi var jo enig om at... Og prøve mer å si: Ja, det var vi jo, og det var nok en av de tingene som var med i kabalen hennes akkurat da, og så var det veldig mange andre ting. Og hvilke forutsetninger var til stede for at det skulle være annerledes neste gang? Men samtidig ikke å føle press på at vi burde ha fått det til å ikke skje. For hvis vi går rundt og gjør det, og begynner å føle oss utilstrekkelige, da blir vi mer stresset og da er det lettere å stå fast og klandre den andre. Jeg tenker, vi gjør nok mer nytte hvis vi ser på ting og på en måte bare er enig om at vi gjør så godt vi kan enn å føle at vi burde ha fått til alt på forhånd, eller vi burde ha fikset pasienten, eller vi burde ha fikset oss selv”. Vi blir styrt av en rekke tanker som vi kan komme til å identifisere oss med for eksempel ved at vi dømmer oss selv: Vi burde, eller burde ikke, eller vi tenker at andre burde, eller burde ikke. Ofte er kravet om *”burde”* ens egen, høye forventning om å gjøre en best mulig innsats, eller kravet stilles til pasienten. Noen ganger vil nivået for *”burde kunne”* vise seg å være satt urealistisk høyt slik realiteten er i øyeblikket. Det vil derfor ikke være mulig å få til det en selv, eller den andre burde kunne, eller burde ikke uansett hvor sterk viljen er for å lykkes. En slik erfaring følges ofte av en følelse av utilstrekkelighet og indre stress. Da er det lettere å stå fast og klandre den andre, her: Pasienten, sier Katie. Å *gi slipp* på følelsen av utilstrekkelighet og skuffelse som binder kroppen setter kroppen fri. Å akseptere seg selv og pasienten som den hun, eller han er samt situasjonen som den er her og nå fører oss over til neste delkapittel:*

5.4 "Att inte blunda för den verkligheten som är".

Cecilia beskriver her mindfulness` betydning for henne i hverdagen, i klinikken. Hun reflekterer over hvordan hun som psykoterapeut oplevede hverdagen før og hvordan den oppleves nå etterat hun begynte å praktisere mindfulness regelmessig. Mindfulness er også å ha fokus på en (1) sak ad gangen: *"Men den stora betydelsen det har för mig det är för att jag skall hålla mig själv i ballans, att jag skall vara närvarande i dom möterna jag har, att jag inte skall få mitt huvud fullt av det som har varit och det som komma skall. Och därför kan jag se mina klienter, eller patienter precis utifrån den stunden som är just nu. Innan jag använde mindfulness: När jag satt i patientsamtal så tänkte jag mycket mera på vad som skulde hända eller vad som hade varit fram tills nu. Jag kan också mycket snabbare ta tillbaka mig till det som föregår när nånting annat kommit inni mit huvud. Förr kunde jag försvinna i mina tankar och så oj, ja, nej, så va man där igjen vad? Men nu så sker nästan aldrig det, för jag är mycket mer närvarande och precis i det mötet som jag har. Det andra det är att jag kan göra... jag är mycket mer...eftersom jag är koncentrerad bara på det jag håller på med så blir jag inte så stressad av alt annat. För jag sitter inte och tänker på allt annat jag har att göra den dagen utan jag har ju bara det framför mig som jag har. Sen kanske jag har en sånn sak till direkt efter, en sak till direkt efter, en sak till direkt efter, för så ser ofta vardagen ut. Men just när jag sitter i detta så sitter jag bara här. Ock det hjälper mig att hålla mina egna stress borta.....Så medveten närvaro det är unifär så för mig. Och så träffar jag bara "Madeleine" som hon heter som är här. Och det har stor betydelse för mig, med min stress. Så det är en annan betydelse för mig. Den tredje betydelsen för mig det handlar om att koncentrera mig på det som är igång just nu. Det hjälper mig att hålla koncentrationen uppe för att jag kan hela tiden föra mig tillbaka till det jag gör. Jag kan lyssna på mina patienter utan at tänka på att: Hon måste må bra. Jag måste hjälpa henne så hon får ett riktigt liv. För jag kan ju bara hjälpa henne utifrån den stunden som är. Kanskje leder det till att det blir ett bättre liv? Mindfulness är ju det övergripande och akseptansen och detta, för att faktisk se jag kan göra nånting som påverkar min situation. Mindfulness för mig är en färdighet, det är inte et sett att leva..... Jag går inte och känner mig.....som nån mindful människa. Men derimot så upptäcker jag när jag inte är det. Så jag använder det som en: Oj, här får jag ha min mindfulness färdighet och se vad det är som pågår - så jag kan göra detta på ett annat sett".*

Cecilia forteller om mindfulness` betydning for forandringer i hennes livsverden. Hun viser til

hvordan hun kroppslig var i verden før og hvordan hun kroppslig er i verden nå: *”Innan jag använde mindfulness: När jag satt i patientsamtal så tänkte jag mycket mera på vad som skulde hända eller vad som hade varit fram tills nu..... Men den stora betydelsen det har för mig det är för att jag skall hålla mig själv i ballans, att jag skall vara närvarande i dom möterna jag har, att jag inte skall få mitt huvud fullt av det som har varit och det som komma skall. Och därför kan jag se mina klienter, eller patienter precis utifrån den stunden som är just nu”*. Cecilia forteller om ulike måter å være i verden på før og nå som har betydning for henne selv, her i rollen som behandler, og menneskene rundt henne. Nå ser hun sine pasienter utifra den stunden som *er*. Hun ser hvordan de har det her og nå: Deres lidelse, personlige ressurser og situasjon i øyeblikket. Når Cecilia satt i pasientsamtaler, før hun begynte å praktisere mindfulness regelmessig, tenkte hun mye mer enn nå på pasientens framtid og fortidige historie. Under behandlingssamtalene var fokus i de stundene bortenfor øyeblikket og pasientens situasjon her og nå. Fordi det er gjennom kroppen livet uttrykkes og på grunn av den nære forbindelsen til andre, vil kroppens uoppmerksomhet kunne fanges opp av den andre, påvirke relasjon og behandlingsresultat (Engelsrud, 2006). Den store betydningen mindfulness har for Cecilia er å holde seg i balanse og å være nærværende sammen med mennesker, sier hun. Altså opplever hun mindfulness har betydning for hennes opplevelse av likevekt, jfr. Merleau-Ponty, kap. 2.3. Da er hun kroppslig i øyeblikket slik øyeblikket er i henne og handler utfra realitetene i øyeblikket. En annen forandring er at hvis Cecilia blir uoppmerksom i øyeblikket så kan hun mye raskere bringe oppmerksomheten tilbake til det som skjer i øyeblikket. Men dette skjer nesten aldri nå for hun er mye mer nærværende i situasjonen, sier hun: *”Jag kan också mycket snabbare ta tillbaka mig till det som föregår när nånting annat kommit inni mit huvud. Förr kunde jag försvinna i mina tankar och så oj, ja, nej, så va man där igjen vad? Men nu så sker nästan aldrig det, för jag är mycket mer närvarande och precis i det mötet som jag har.”* Hun forteller videre at mindfulness`har betydning for en redusert opplevelse av stress. Etersom hun nå, i større grad enn før, er konsentrert kun om det hun holder på med blir hun ikke stresset av alt annet. Hun opplever at kun å være her og nå holder hennes eget stress borte, for eksempel stresser ikke dagens mange avtaler henne. De *er* ikke en realitet før hun deltar og da er den hun nå sitter i blitt fortid: ... *”jag är mycket mer...eftersom jag är koncentrerad bara på det jag håller på med så blir jag inte så stressad av alt annat. För jag sitter inte och tänker på allt annat jag har att göra den dagen utan jag har ju bara det framför mig som jag har. Sen kanske jag har en sånn sak till direkt efter, en sak till direkt efter, en sak till direkt efter, för så ser ofta vardagen ut. Men just när jag sitter i detta så sitter jag bara här. Ock det hjälper mig att*

hålla mina egna stress borta.....Så medveten närvaro det är unifär så för mig. Och så träffar jag bara "Madeleine" som hon heter som är här. Och det har stor betydelse för mig, med min stress". Slik møter Cecilia kun pasienten "Madeleine" i øyeblikket. Nærværende, med en aksepterende holdning i øyeblikket antar jeg at "Madeleine" blir *tydeligere* for Cecilia fordi hun møter henne med et åpent, mottakelig og aksepterende blick. Jeg antar at mindfulness kan åpne for å se "Madeleine" som det unike mennesket hun er. "Madeleine" kan antagelig lettere velge å vise seg som den hun *er* og sin sårbarhet i situasjonen fordi hun vil kunne oppleve den aksepterende holdningen, engasjementet og nærværet fra sin behandler. Cecilia kan bare hjelpe pasientene utifra øyeblikket som *er*, i behandlingssamtalen som *er*. En situasjon kommer ikke tilbake som den samme situasjonen (Løgstrup i Hansen, 2008), jfr.kap.2.4. Cecilia spør seg om det er det at hun kan hjelpe pasienten utifra stunden som *er* som kanskje leder til at det blir et bedre liv for pasienten?: *"Jag kan lyssna på mina patienter utan at tänka på att: Hon måste må bra. Jag måste hjälpa henne så hon får ett riktigt liv. För jag kan ju bara hjälpa henne utifrån den stunden som är. Kanskje leder det till att det blir ett bättre liv?"* For Cecilia er mindfulness en ferdighet. Hun bruker for eksempel ferdigheten til å oppdage at hun kan gjøre noe som påvirker hennes situasjon. For henne er ikke mindfulness en måte å leve på, sier hun. Kroppslig merker hun når hun *ikke* er mindful. Da kan hun minne seg på å bruke ferdigheten til å oppdage hva som pågår slik at hun kan gjøre noe på en annen måte. Det synes som mindfulness har betydning som "kroppsoppdager" og svaret gir henne mulighet til å handle på en annen måte i øyeblikket: *"Mindfulness är ju det övergripande och akseptansen och detta, för att faktisk se jag kan göra nånting som påverkar min situation. Mindfulness för mig är en färdighet, det är inte et sett att leva..... Jag går inte och känner mig.....som nån mindful människa. Men derimot så upptäcker jag när jag inte är det. Så jag använder det som en: Oj, här får jag ha min mindfulness färdighet och se vad det är som pågår - så jag kan göra detta på ett annat sett".*

Cecilia forteller videre om mindfulness`betydning og verdien av en aksepterende holdning til realitetene i øyeblikket: At forholdene er som de er akkurat nå. Hun reflekterer over ulike kroppslige stemninger før hun begynte å praktisere mindfulness og nå:*"det är som det är. Det här är inte kul, jag ville inte att det skulde vara så här, men nu är det så det är. Och det är ju att inte blunda för den verkligheten som är, för det är ju det som får mig ibland av: Nej, men det skulde vara så istället, det skulde vara så istället - då är man av det igjen. Det som händer är ju att man blir kanske lite mera ledsen, men lite mindre arg. Jag var mycket mer arg innan och jag är nu lite mera ledsen nu. För jag är ledsen över att*

saker och ting är som dom är. Jag är ledsen över att borderlinepatienter har det så svært i vårt samhälle, och att det fins så litet forståelse og hjelp for dom. Innan var jag arg och det känns mer...bra att vara ledsen för det är egentligen ledsen jag är. För när man är arg då är det liksom... det är nånting annat egentlig. Men när jag gör den självreflektionen: Vad är det jag tänker, vad är det jag känner? Så är det egentlig inte ilska uten jag faktisk är mer ledsen för att det är så. Det är ju att se verkligheten som den är och den tar man ju ofta och inte vill titta på riktigt, för man vill att det skall vara på ett annat sett. För när man vel ser hur den är, så blir man ju kanskje lite mer ledsen. För der fins rätt så mycket saker att vara ledsen för. Men ingen jobbig ledsenhet, utan den är ju en adekvat ledsenhet, en rimelig ledsenhet i den situationen som har det. Och när jag är i det, då har jag ju en möjlighet att påværka og göra nånting med det jag ser. Det har jag ju inte om jag håller på med det som egentligen inte är. Och många gånger försöker man titta på den världen man vill ha – inte den som faktisk är”.

Cecilia reflekterer rundt eget sinne og tristhet før og nå: *”Jag var mycket mer arg innan og jag är nu lite mera ledsen nu. För jag är ledsen över att saker og ting är som dom är. Jag är ledsen över att borderlinepatienter har det så svært i vårt samhälle, og att det fins så litet forståelse og hjelp for dom. Innan var jag arg og det känns mer...bra att vara ledsen för det är egentligen ledsen jag är. För när man är arg då är det liksom... det är nånting annat egentlig. Men när jag gör den självreflektionen: Vad är det jag tänker, vad är det jag känner? Så är det egentlig inte ilska uten jag faktisk är mer ledsen för att det är så. Det är ju att se verkligheten som den är og den tar man ju ofta og inte vill titta på riktigt, för man vill att det skall vara på ett annat sett. För när man vel ser hur den är, så blir man ju kanskje lite mer ledsen. För der fins rätt så mycket saker att vara ledsen för. Men ingen jobbig ledsenhet, utan den är ju en adekvat ledsenhet, en rimelig ledsenhet i den situationen som har det. Och när jag är i det, då har jag ju en möjlighet att påværka og göra nånting med det jag ser. Det har jag ju inte om jag håller på med det som egentligen inte är”.* Før Cecilia begynte å bruke ferdigheten mindfulness var hun oftere sint og nå er hun litt oftere trist, sier hun. Hun er trist over at ting er som de er for eksempel er hun trist fordi pasientgruppa hun jobber med har det så vanskelig i samfunnet og at det finnes så lite forståelse og hjelp for dem. Hun opplever at sammenlignet med å være sint før så kjennes det bra å være trist for det er egentlig trist hun er, sier hun. Men når hun er sint da er det liksom ...det er noe annet, sier hun. Men så reflekterer hun over dette. Åpent og mottakelig stiller hun seg selv spørsmål om kroppen, oppmerksomt lyttende til kroppen får hun svar og bruker

slik mindfulness som ”kroppsoppdager”. Da finner hun at hun faktisk er trist fordi virkeligheten, realiteten er som den er. Og når hun har funnet ut at det ikke er sint, men trist hun er så *gir* hun *slipp* på sinnet. Hun finner tilbake til seg selv, til sitt indre *Selv* (Heidegger, 1979, Svenaeus, 2000), jfr. kap.2.3. Uttrykket hennes, det som *er* i øyeblikket, er tristhet. Hun lukker ikke øynene for virkeligheten, men ser den som den er akkurat nå. Hun *gir slipp* på verden slik hun skulle ønske den var. Tristheten hun opplever er en rimelig tristhet i situasjonen hvor den fremtrer, sier hun. Hun aksepterer opplevelsen av tristhet i øyeblikket. Hun dømmer den ikke. Den triste sinnstemningen gir henne mulighet til å gjøre noe med det hun ser og forstår i øyeblikket. Tristheten overmannet henne ikke. Hun *er* i verden og velger sine handlinger i øyeblikket *fra* denne stemningen. Bevisstheten er en kroppsliggjort væren-til-verden, sier Merleau-Ponty (Crotty, 1996), jfr. kap.2.3. Svenaeus sier at: ”The homelike attunement of the healthy person indicates that he is experiencing wholeness in his being-in-the-world.....The person need not to be happy – he might well be sad; but, in the mood, we find an attuned understanding that transcends in a coherent way – the homelike balancing is there” (Svenaeus, 2000, s. 100).

Cecilia forteller om opplevelsen av en annen kroppslig stemning som mindfulness gir. Iblant opplever hun også sorg, sier hun: ***”Ibland, men ibland är det ju också sorg. För det är inte så kul när man faktiskt ser. Men ändå en hoppfull sorg för att det ger mig möjlighet till nånting”***. Cecilia sier at når hun med mindfulness ser virkeligheten som den er, aksepterer realitetene, kan hun oppleve sorg - for det er ikke så kul når man *ser*, sier hun. Men hun velger å gi slipp på det som ikke *er*. Cecilia aksepterer sorgen som *er* og dømmer den ikke. Hun opplever håp i sorgen fordi sorgen gir henne mulighet *til* noe i likhet med opplevelsen av tristhet. “When you are mindful, you can recognize, embrace and handle the pain, the sorrow in you and around you” (Thich Nhat Hanh i Hick, Bien 2008 s. 6).

John forteller at mindfulness kan oppleves både vondt og godt. Han framhever at radikal akseptans gir slik en ro og det er veldig vanskelig: ***”Og det jeg vil si det er både godt og ondt..... Og jeg kan se at i virkelig svære situationer så er det utroligt effektivt, utroligt godt. I virkelig svære kriser, som jeg har haft i de seneste år, hvis ikke jeg havde haft det, ville det have været meget sværere. Og det er nemt den her: Radikal akseptans. Det man ikke kan ændre skal man lære at acceptere. Og det giver sådan en ro.og det er meget svært. Der var flere ting: Min far døde, jeg startet på nytt arbejde, vi havde håndværkere. Altså der blev jo så meget. Og da er det nettopp, at hele mindfulnessbegrepet***

liksom "huit" (John lager en lyd som om noe blåses bort): Så kan jeg tage det i den rækkefølge det kommer. Da blev det så naturligt for mig hvor meget det egentlig betyder at jeg bruger det mer".

Når John aksepterer realiteter han ikke kan gjøre noe med og klarer å *gi slipp* på det som ikke lenger *er*, eller kan bli, gir det slik en ro..... og det er veldig vanskelig: ***"I virkelig svære kriser, som jeg har haft i de seneste år, hvis ikke jeg havde haft det, ville det have været meget sværere. Og det er nemt den her: Radikal akseptans. Det man ikke kan ændre skal man lære at acceptere. Og det giver sådan en roog det er meget svært. Der var flere ting: Min far døde, jeg startet på nytt arbejde, vi havde håndværkere. Altså der blev jo så meget. Og da er det nettopp, at hele mindfulnessbegrepet liksom "huit" (John lager en lyd som om noe blåses bort): Så kan jeg tage det i den rækkefølge det kommer. Da blev det så naturligt for mig hvor meget det egentlig betyder at jeg bruger det mer"***. John opplevde på den tiden at hans far døde. John startet i ny jobb og i hjemmet hadde de håndverkere. Mennesket er alltid konkret til stede i verden og stemt av verden. Mennesket kan ikke forstås adskilt fra verden (Bengtsson, 1999), jfr.kap.2.3. ***"Og da er det nettopp, at hele mindfulnessbegrepet liksom "huit" (John lager en lyd som om noe blåses bort): Så kan jeg tage det i den rækkefølge det kommer"***. Det synes som om mindfulness blåste bort stressfølelsen, brakte vitalitet og samtidig oversikt så han kunne ta en ting ad gangen. John gjennomgikk store livskriser disse årene og det hadde vært vanskeligere hvis han ikke hadde hatt mindfulness og funnet en ro gjennom radikal akseptans, sier han. Mindfulness innebærer radikal akseptans av en tanke, en følelse, en opplevelse, av hele en selv, situasjonen her og nå og andre mennesker (Linehan, 1993), jfr.kap.2.1. Radikal akseptans kan beskrives som å erkjenne, anerkjenne, akseptere noe, eller noen, i fra dypet av seg selv uten å kjempe en indre kamp mot realitetene. Det omfatter nødvendigvis også det å anerkjenne og akseptere de realitetene som vi helst hadde ønsket å lukke øynene for (ibid.), jfr.kap.2.1. Det betyr å våge å se klart at en situasjon krever forandringer og velge kloke endringer til beste for en selv og andre. Selv om det kan bety å *gi slipp* på noe man på tross av omstendighetene ønsket å beholde. Mindfulness ber oss kjenne (på)smerten. Medfølelsen med oss selv/self compassion ber oss ta hånd om oss *i* smerten. Slik favner vi vårt liv mer helhjertet (Germer, 2009), jfr. kap.2.1. Selv om prosessen, mot radikal akseptans kan komme til å oppleves smertefull, kan det som synes uutholdelig kunne finne en kroppslig ro gjennom erkjennelsen av realitetene som *er* her og nå og ved å vise medfølelse med seg selv.

Pernilla beskriver mindfulness` betydning i en behandlingssituasjon hvor det var svært vanskelig for henne å innse og akseptere at behandlingen gikk i gal retning: *”Tillexempel hade jag en patient med ätstörning och vi hade ett kontrakt. Det var en anorexi. Patienten hade provat massor av andra behandlingar och vi hade bestemt att innan en tid, många, många månader, då skulde hon ha gått upp i vikt, inte mycket men...bara för ändå se då, att vi ändå var åt rett hold. Det här var en patient som verkligen var lätt att tycka om, verkligen jobbade. Men hon åt inte, hon gikk ner i vikt. Jag hade jättesvårt då att konstatera....oj, tiden närmar sej. Jag ville hela tiden förlenga kontraktet. Men hon gjorde ju inte effektiva saker och jag hade inte varit effektiv. Så då var det...ok, medveten närvaro, vad hände? Det är inte bra för henne. Skall hon gå längre i den her behandlingen som inte hjälper? När alla vet at hon måste upp i vikt. Hon är underviktig, vi kan inte sitta här och prata med en svältande hjärna. Altså du har liksom värdering, det var inte det att det var nemt....men jag fick prova göra mej av med den positiva värderingen: Hon vill, och hon är snäll, och å vad hon jobbade. Vet du vad hon svarade?(Tillbaks till observation: Hon gikk inte upp, hon gikk ner. Detta är inget bra, förstår du? Ja, och det tänker jag mig att....hon kanske kommer tillbaks?) Ja, hon vilde gå hos mej. Då måste jag använda mej av det. Så att det - kan det också va. Hon går inte upp i vikt, det är en beskrivning. Dette är ingen effektiv behandling, lätt, men känslomässigt jättesvårt. Å, hon vill gå hos mig. Jag vill fortsätta med henne. Å, men det fungerar ju inte! Då blir det ju metaperspektivet:Oj, det händer ju ingenting. Det blir verre. Det tycker jag att det kan hjälpa till med”.*

Pernilla og hennes pasient, en kvinne som led av spiseforstyrrelsen anorexia nervosa, var enige om at innen noen måneder skulle pasienten ha oppnådd noe vektstigning. Et tegn på at behandlingen gikk i rett retning:.....”*vi hade bestemt att innan en tid, många, många månader, då skulde hon ha gått upp i vikt, inte mycket, men...bara för ändå se då, att vi ändå var åt rett hold. Det här var en patient som verkligen var lätt att tycka om, verkligen jobbade. Men hon åt inte, hon gikk ner i vikt. Jag hade jättesvårt då att konstatera....oj, tiden närmar sej. Jag ville hela tiden förlenga kontraktet. Men hon gjorde ju inte effektiva saker och jag hade inte varit effektiv. Så då var det...ok, medveten närvaro, vad hände? Det är inte bra för henne”.* Pasienten jobbet hardt. Hun var lett å like. Men pasienten spiste ikke nok. Hun tapte vekt. Det viste seg vanskelig for Pernilla å konstatere faktum. Tidspunktet nærmet seg for når pasienten skulle ha oppnådd en vektøkning. Pernilla ville hele tiden forlenge kontrakten om videre samarbeid. Men pasienten handlet ikke effektivt, det vil si hun valgte ikke handlinger som brakte henne nærmere målet som var vektstigning. Pernilla mente

hun selv, som behandler, ikke hadde vært effektiv - det vil si at hun ikke hadde klart å bidra til at pasienten nærmet seg målet for behandlingen så langt. Pernilla brukte mindfulness for å se klart hva som var behandlingens realitet hittil for pasienten. Jeg repeterer raskt mindfulness` tre trinn så det blir enklere for leseren å følge Pernilla gjennom prosessen som gav henne innsikt og forståelse. Implisitt på hvert trinn er den aksepterende holdningen, fokus på en ting ad gangen og å handle funksjonelt (Linehan, 2000): 1. Pernilla observerte behandlings - resultatet som viste seg i situasjonen. 2. Hun beskrev sin observasjon/situasjonen for seg selv. På grunnlag av informasjonen som fremtrådte for henne gjennom pkt.1 og 2 kunne Pernilla konkludere med at: **"Det är inte bra för henne"**. 3. Pernilla skulle nå velge en klok handling på bakgrunn av denne erkjennelsen som med størst sannsynlighet ville medføre at pasienten oppnådde behandlingsmålet (i retning av vektøkning og bedre helse). Fenomenet, mindfulness` betydning for Pernilla, viste seg gjennom at hun så og erkjente realiteten i situasjonen og kunne velge neste handling på grunnlag av sin innsikt og akseptans.

Men hvordan kunne det ha seg at det viste seg så vanskelig for henne som behandler å se og erkjenne realitetene i situasjonen?: **"Det här var en patient som verkligen var lätt att tycka om, verkligen jobbade"**, sa hun. Muligens kunne det nettopp være hennes sympati for pasienten, og eget ønske om å fortsette som pasientens behandler, som forvansket dette i tillegg til at hun virkelig ønsket at pasientens jobbing skulle vise positive resultater. Mangel på distanse i relasjonen kan komme til å skygge for det faglige blikket. Implisitt i nærhetsetikken ligger forståelsen av at vi som mennesker angår hverandre, at vi er sårbare og gjensidig avhengig av hverandre, jfr. Løgstrup, kap.2.4.

Når Pernilla hadde akseptert realitetene meldte spørsmålene seg. Hun minnet forskeren om hvordan hun gjennom observasjon fikk svar: **Skall hon gå längre i den her behandlingen som inte hjälper? När alla vet at hon måste upp i vikt. Hon är underviktig, vi kan inte sitta här och prata med en svältande hjärna. Altså du har liksom värdering, det var inte det att det var nemt....men jag fick prova göra mej av med den positiva värderingen: Hon vill, och hon är snäll, och å vad hon jobbade. Vet du vad hon svarade?(Tillbaks till observation: Hon gick inte upp, hon gick ner. Detta är inget bra, förstår du? Ja, och det tänker jag mig att....hon kanske kommer tillbaks?) Ja, hon vilde gå hos mej. Då måste jag använda mej av det. Så att det - kan det också va. Hon går inte upp i vikt, det är en beskrivning. Dette är ingen effektiv behandling, lätt, men känslomässigt jättesvårt. Å, hon vill gå hos mig. Jag vill fortsätta med henne. Å, men det fungerar ju inte! Då blir det ju metaperspektivet:Oj, det**

händer ju ingenting. Det blir verre. Det tycker jag att det kan hjälpa till med". Fra dypet av seg selv aksepterer Pernilla som behandler at behandlingen ikke er effektiv for pasienten: Hun erkjenner at behandlingen går i feil retning. Hun *gir slipp* på realiteten slik hun ønsker den skulle vært. Opplevelsen er følelsesmessig svært vanskelig for Pernilla. Pasienten ønsker å fortsette samarbeidet med henne. Løgstrup understreker at den etiske fordring ikke krever at vi alltid skal gjøre mot den andre som hun ønsker. Der er ikke alltid samsvar mellom det mennesket ønsker og det som er bra for henne. Den etiske fordring krever at vi skiller mellom hva den andre ønsker og hva som er til beste for henne. Det er dette som skal være bestemmende for handlingene våre selv om det i første omgang kan komme til å skuffe den andre. "Tillit bygges like solid av nei som av ja. Tillit følger av klare grenser, grenser for pasientens forventninger, grenser for terapeutens muligheter" (Fugelli, 2011, s.105). Hva som gagnar den andre mest er det som hun er best tjent med for selv å kunne leve som et ansvarlig individ, sier Løgstrup i *Den etiske fordring* (1956), jfr. omsorgsetikkens etiske prinsipp om fremfor alt "ikke skade" (oppgavens s.2). Pernilla tok en personlig vanskelig avgjørelse. Hun viste med det at den andres helbred og liv er hva behandling dreier seg om. Kunnskap, selvinnsikt, empati, selvrefleksjon og selvdisiplin, respekt for den andre og formidling av bestemte holdninger og vurderinger tilhører den profesjonelle hjelperens indre kompetanse og utgjør selve beskrivelsen av en profesjonell innstilling (Holm, 2005).

Kristina og Silvia forteller om mindfulness`betydning når det gjelder å akseptere egen smerte. Kristina forteller at: ***"Ja, att man inte heller trycker bort det: Nu måste det bara sluta göra ont. Inte det heller för då blir man ju spänd och det förstärker smärtan. Ja inte för att få bort utan man är bara där man är med det som är.."***. Når vi kjemper mot å akseptere det som i øyeblikket *er* vondt og forsøker å trykke det bort oppleves dette kroppslig ved at fortvilelsen vokser og lidelsen øker. Dersom akseptans skulle bli praktisert i den hensikt å oppnå noe er det ingen reell akseptans, jfr.kap.2.1. Hvis vi i stedet har mot og kraft til å være til stede i smerten, akseptere at den er der, og ha medfølelse med seg selv i smerten, vil vi kunne oppleve at smerten forandrer karakter og etter hvert bli mulig å tåle. Menneskets omsorg for sin *varen* kan sammenlignes med å komme tilbake til seg selv, til sitt indre *Selv*, sier Heidegger (Heidegger, 1979, Svenaeus, 2000), jfr.kap.2.3. Silvia sier at: ***"Att observera sin sorg och våga ha den. Och veta at den kommer och den går, och att jag kan ha den. Den är ju ett viktigt inslag i livet"***. Sorg er en viktig del av livet. Den vil følge oss gjennom livet slik gleden følger oss. Sorgen forteller om noen, eller noe som har vært dyrebart for oss i livet. Og ofte er det som gir oss sorg det samme som tidligere har gitt oss glede (Gibran,

1977). Sorgen rommer også gode, gledesfylte minner og takknemligheten over den og det som var. Minnene er kroppsliggjort og de vil fremtre og berøre oss. Når vi aksepterer virkeligheten som nå *er*, uten den, eller det som var oss så dyrebar(t), utfordres vi eksistensielt.

5.5 ”Men pussig nok, selv om det er selvavgrensning, så har jeg merket at jeg kan fange opp med min kropp iblant hvordan deres pust setter seg fast her oppe”.

Katie forteller om mindfulness` betydning for kroppslige opplevelser hun noen ganger har hatt sammen med sine pasienter. Hun undrer seg, og reflekterer over fenomenet hun beskriver: *”Men pussig nok, selv om det er selvavgrensning, så har jeg merket at jeg kan fange opp med min kropp iblant hvordan deres pust setter seg fast her oppe. Om det er noe merkelig med meg eller om det er noe med pasientene eller begge deler, det vet jeg ikke. Men med et par stykker som jeg har hatt som har veldig vanskelig for å puste fritt og går med gråten i halsen hele tiden, da kan jeg sitte og snakke og kjenne på: Nå får jeg klump i halsen, dette var rart. Hvis jeg bruker det som et tegn på hva de sannsynligvis opplever, så hjelper det meg til å finne ut av hvordan de kan regulere følelsen. Og de som har pusten her oppe – kjenner litt på den. Hm, å pusten sitter der. Hva skjer hvis vi bytter fokus og er fullt ut oppmerksom på hva som skjer når vi vifter med tærne? Så sier jeg til henne: Er det sånn nå at nå føles det som at du bare puster her, og du har liksom klump i halsen? Ja, så er det er sånn. Ok, men hvis du bare lar den være og går ned og kjenner fullt ut på hvordan det er mens du vifter med tærne i stedet. Dette høres sprøtt ut, men nå skal vi prøve. Så gjør de det og plutselig kan de si: Men nå puster jeg friere. Og dette er på en måte inni dem, hvordan flytte fokus, hvordan bruke forskjellige typer ferdigheter for å distrahere deg. Men det at jeg blir såpass oppmerksom på hva som skjer og hvor det kanskje ligger, det hjelper meg også til å finne ut hvordan jeg kan hjelpe dem. Empati eller... noe helt annet, jeg vet ikke. Noen signaler som lå i luften i alle fall”.*

Katie viser sensibilitet⁴ i situasjonen. Fenomenet fremtrer kroppslig på tross av hennes selvavgrensning: *”Men pussig nok, selv om det er selvavgrensning, så har jeg merket at jeg*

⁴ Sensibilitet kommer av det latinske ordet: Sensibilis som betyr mottakelighet og følsomhet (Nortvedt og Grimen, 2004 s. 13).

kan fange opp med min kropp iblant hvordan deres pust setter seg fast her oppe. Om det er noe merkelig med meg eller om det er noe med pasientene eller begge deler, det vet jeg ikke. Men med et par stykker som jeg har hatt som har veldig vanskelig for å puste fritt og går med gråten i halsen hele tiden, da kan jeg sitte og snakke og kjenne på: Nå får jeg klump i halsen, dette var rart.” Hvis vi kroppslig skal kunne gripe fenomener som fremtrer for oss er det en forutsetning at vi er oppmerksomt og sanselig til stede i øyeblikket, i en kroppslig åpen mottakelighet (Merleau-Ponty, 1964), jfr.kap.2.3. Gjennom mindfulness bringer Katie kroppslig disse kvalitetene inn i den terapeutiske samtalen. Hennes kropp utgjør *bunnen*, dybden, som i øyeblikket gir resonans, gjenklang, for pasientens uttrykk, jfr. kap.2.3. Det er hva Katie sanser som bestemmer hva hun forstår (jfr. Løgstrup i Martinsen, 2003), jfr. kap.2.4. Hun sanser at pusten til et par av pasientene hennes synes å sette seg fast, hun sanser at de har vanskelig for å puste fritt og hun sanser at de har gråten i halsen.”Sansningen er berørt og stemthet” (Nortvedt og Grimen, 2004 s.67). Grensene mellom Katies og pasientens kropp kan synes vage - som er de to så nær hverandre at de kroppslige grensene i øyeblikket nærmest synes utvisket. Der er indre bånd mellom oss mennesker og uklare grenser mellom oss og de andre, hevder Merleau-Ponty (Østerberg, i M – Ponty, 1994), jfr.kap.2.3. Thich Nhat Hanh skriver om mindfulness og sier at der ikke eksisterer grenser mellom menneskene og at vi er innbyrdes forbundne med hverandre (Thich Nhat Hanh, 2003), jfr. kap.2.3. Mindfulness, et aksepterende oppmerksomt nærvær i øyeblikket er avgjørende for å se den andre og dermed for empati, slik jeg ser det. Den aksepterende holdningen rommer ingen dømmende, eller forutinntatt holdning. Dette legger til rette for at pasienten kan møtes med åpenhet og bli sett utifra øyeblikket/situasjonen her og nå. ”We open our hearts in order to really listen”, sier Thich Nhat Hanh (Thich Nhat Hanh, 2004, s. 38), jfr.kap.2.1.”Å lytte fra dypet” er å lytte fra hjertet, fra dypet av seg selv til det dypeste i seg selv, eller/og den andre.

Katies beskrivelse av samspillet mellom henne og pasienten bærer preg av gjensidig tillit⁵:
”Hvis jeg bruker det som et tegn på hva de sannsynligvis opplever, så hjelper det meg til å finne ut av hvordan de kan regulere følelsen. Og de som har pusten her oppe – kjenner litt på den. Hm, å pusten sitter der. Hva skjer hvis vi bytter fokus og er fullt ut oppmerksom på hva som skjer når vi vifter med tærne? Så sier jeg til henne: Er det sånn nå at nå føles det

⁵ ”Tillid er selvudlevering, idet der ligger en forventning om, at den anden tager imod den viste tillid og dermed foretager seg noget. I det ligger en etisk fordring om, at magten i relationen forvaltes, således at patientens handlerum øger” (Delmar i Grimen, H., 2001; 121: s. 3619).

som at du bare puster her, og du har liksom klump i halsen? Ja, så er det er sånn. Ok, men hvis du bare lar den være og går ned og kjenner fullt ut på hvordan det er mens du vifter med tærne i stedet. Dette høres sprøtt ut, men nå skal vi prøve. Så gjør de det og plutselig kan de si: Men nå puster jeg friere. Og dette er på en måte inni dem, hvordan flytte fokus, hvordan bruke forskjellige typer ferdigheter for å distrahere deg. Men det at jeg blir såpass oppmerksom på hva som skjer og hvor det kanskje ligger, det hjelper meg også til å finne ut hvordan jeg kan hjelpe dem. Empati eller... noe helt annet, jeg vet ikke. Noen signaler som lå i luften i alle fall". Katie avklarer med pasienten om det er et reelt samsvar mellom det hun selv kjenner og det den andre enten bevisst, eller ubevisst opplever. Den empatiske prosessen inneholder en slik avklaring. Et godt samarbeid avhenger av gjensidig tillit. Pasienten viser Katie tillit - også ved at hun forsøker seg på det som Katie sier kan høres sprøtt ut. Katie viser tillit til egen sansning, til pasienten og hennes vilje til samarbeid. Katie ber pasienten flytte fokus fra pust, relatert til vitale organer, til tærne altså en perifer del av kroppen. Ved å vifte med tærne mottar pasienten kroppslige, fysiske sanseinntrykk derfra og får økt bevissthet for den delen av kroppen. Pasienten opplever at det virker. Pasienten opplever at hun puster friere. I denne situasjonen kan flytting av fokus forstås som en måte å distrahere seg på. Å distrahere seg selv er en av flere strategier for å klare å holde ut når det er vanskelig. Effekten kan være forbigående, men til hjelp i øyeblikket (Linehan 2000). Terapeuter som har solid kunnskap om sitt terapeutiske virkemiddel og i tillegg rik erfaring, kan improvisere ut ifra øyeblikket når de er helt og fullt til stede (Hansen, 2008, Benner, 1993).

Katie spør seg selv om den kroppslige opplevelsen er empati, eller noe helt annet? Hun vet ikke. Jeg velger å formidle noe kunnskap om empatibegrepet fordi denne situasjonen taler sterkt til meg om empati. Ordet empati har sin opprinnelse fra det greske ordet "empathia" som er sammensatt av *en* og *pathos* som kan oversettes til "innfølelse". Innenfor psykologisk litteratur defineres empati ofte som at et menneske opplevelsesmessig, eller følelsesmessig, vet hva et annet menneske føler i en gitt situasjon. Ofte fremtrer en slik innsikt plutselig uten at personen vet hvordan denne innsikten oppstod. Det er ikke tilstrekkelig å bry seg om, eller være snill. Det handler om å forstå den andres følelser. Det handler om evne til å bli berørt av den andres følelsesmessige situasjon. (Holm, 2005). Det betyr innlevelse i den andres behov, følelser og reaksjoner. Empati handler altså om å kunne innta den andres psykologiske perspektiv. Så følger at man veiledes av forståelsen i møte med den andre og ved valg av behandling. Beres & Arlow, Greenson og Langs forstår empati som en form for kunnskap som har et følelsesmessig preg (ibid.). Innenfor empati begrepets ulike grupperinger er de

vanligste av dem følelsesmessig og intellektuell empati. Empatisk forståelse er sammensatt av den intellektuelle og den følelsesmessige kvaliteten som er like viktige kvaliteter her. Empatisk kommunikasjon er også del av empatibegrepet. Katie synes å uttrykke både følelsesmessig og intellektuell empati overfor pasienten. Katies evne til å oppfatte og /eller møte pasientens følelser i situasjonen kalles situasjonell empati. Empati er en balanse, og veksling, mellom de intellektuelle og følelsesmessige kvalitetene (ibid.). Den intellektuelle aktiviteten som for eksempel kan bestå av følelser og sanseinntrykk skjer for det meste på et ubevisst plan. Empati er å plassere seg selv i en annens indre uten å kjenne seg truet av den andres indre. Empati betyr å kunne snu fokus til seg selv, kunne se objektivt på seg selv, søke innover i seg selv, være trygg i seg selv på den man er (ibid.). Man må videre kunne romme følelser som eventuelt vekkes av den andre uten å oppleve å bli overveldet. Evnen til å romme følelser øker gjennom empatisk forståelse av den andres følelsesmessige tilstand (ibid.). På grunnlag av denne kunnskapen er det vanskelig å forestille seg at empati kan fremtre i øyeblikk hvor en person ikke er oppmerksomt nærværende med en aksepterende holdning til det som *er*. Aiken ”har undersøkt om praktisering av mindfulness kan ha merkbar effekt på en terapeuts evne til å forfine en empatisk holdning. Kvalitative intervjuer med seks psykoterapeuter, som har praktisert mindfulness i over ti år, fant at mindfulness bidrar til en terapeuts evne til å sanse og føle en pasients indre opplevelse og til å formidle dette. I tillegg fant Aiken at mindfulness bidrar til en terapeuts evne til å være mer til stede for pasienten i hennes, eller hans, smerte og lidelse samt til å hjelpe pasienter til å være til stede for og sette ord på sine kroppslige følelser og sansninger” (Aiken, 2006 i Hick og Bien, 2008, s. 14, fritt oversatt av meg).

Katies tenkning, i situasjonen, synes å ha preg av intuisjon. Jeg velger derfor kort å si litt om dette. Det synes vanskelig å forestille seg at intuisjon kan fremtre i øyeblikk hvor en person ikke er oppmerksomt nærværende med en aksepterende holdning til det som *er*. I likhet med empati synes dette å gjelde intuisjon. Ifølge Gelatt kan mindfulness bidra til å gi tenkningen et mer intuitivt preg som vil påvirke undringen og hvilken handling som velges (Hansen, 2008). Husserl formidler at uansett hva som viser seg gjennom intuisjon som om det er en kroppslig realitet, skal aksepteres som nettopp det - det selv gir seg ut for å være (Crotty, 1996). Når Ulla Holm skriver om intuisjon viser hun påny til forfatterne Beres & Arlow, Greenson og Langs (Holm, 2005). Holm skriver at når vi opplever en umiddelbar kunnskap om noe uten at vi vet *hvordan* vi har nådd frem til denne kunnskapen, kan dette være uttrykk for intuisjon. Gjennom intuisjon kan ideer, impulser og løsninger på intellektuelle problemer fremtre. Når

man ”intuitivt har oppfattet” eller ”kjent noe på seg”, betyr det at man har analysert og lagt sammen sansninger, erfaringer, kunnskap og lignende og trukket visse konklusjoner uten å være bevisst tankearbeidet som har gått forut for ens konklusjon. Man er seg heller ikke bevisst hvilken informasjon som har inngått i dette tankematerialet (ibid. s. 89,90). Intuisjon dreier seg mest om intellektuell kunnskap. Når man intuitivt har skjønt noe så har man analysert og satt sammen persepsjoner, erfaringer og kunnskap for så å konkludere uten at man har vært seg bevisst tankearbeidet forut for konklusjonen (Holm, 2005). Professor i psykiatri ved Universitetet i California Daniel J. Siegel viser til Lazar et al., 2005; Luders et al., 2009 når han skriver at mindfulness meditasjon fremmer hjernens ni midtre prefrontale funksjoner: Innsikt, empati, moral og intuisjon regnes blant disse ni (Siegel, 2010). Selv om Siegel viser til forskningsfunn ved mindful meditasjon, finner jeg det interessant å nevne her (Kristina er den eneste av denne studiens informanter som har valgt å også bruke mindfulness meditativt).

Uten mindfulness tror ikke Katie hun kunne sanset dette fenomenet, sier hun: ***”Nei, sannsynligvis ikke. Hvis det i det hele tatt hadde skjedd, så hadde jeg kanskje trodd at jeg hadde fått vondt i halsen. I stedet for å tenke at det kan ha noe med hennes opplevelser å gjøre. Men apropos det – jeg har nok etter hvert også blitt mye mer oppmerksom på å bruke det som skjer i rommet.....Og gå inn og si: Er det slik at du føler det akkurat nå? Skal vi trene på å kjenne etter her og nå?”*** Det synes som Katie er blitt mer oppmerksom på å bruke mulighetene som ligger i øyeblikket når hun er sammen med pasienten. Situasjonen her og nå er ”terapiens fruktbare jord” og selve hovedkilden til den terapeutiske kraften (Yalom, 2003). Filosofen Hannah Arendt ville muligens omtalt dette øyeblikket som: *”This small non-time space in the very heart of time”* (Hansen, 2008).

5.6 ”Jeg synes, det giver mig mere dyb. Ja, som både er glæde og smerte. Så det er nok mer dyb, mere værdi.”

John forteller om mindfulness`betydning for opplevelsen av levd kropp: ***”Jeg synes, det giver mig mere dyb. Ja, som både er glæde og smerte. Så det er nok mer dyb, mere værdi.”*** John sier mindfulness`betydning er opplevelse av mer kroppslig dyp som både er glede og smerte, så det er nok mer dyp, mer verdi, sier han. På kroppens dyp, i bunnen av oss selv er vi nærmest oss selv, slik jeg ser det. Dette dypet, som rommer både glede og smerte, kan gi

gjenklang til det som fremtrer for oss som kan gjenkjennes og/eller som berører. John sier videre at han finner en god stemning i mindfulness: En følelse av å ha det godt. En følelse av velbehag og lykke: ***”Ja, ja jeg finder en god stemning. En følelse af å ha det godt, ja, ja. En følelse af velbehag, absolut..... og lykke, ja”***. For å høre budskapet som stemningen bringer med seg må mennesket være til stede for -og i seg selv - oppmerksomt lyttende (Heidegger, 1979), jfr.kap.2.3. Skal vi kunne *gripe* det som fremtrer for oss er det en forutsetning at vi er oppmerksomt og sanselig til stede i øyeblikket, i en åpen mottakelighet, jfr. Merleau-Ponty kap.2.3.

I mindfulness er mennesket helt og fullt til stede i øyeblikket med åpne sanser. Katie sier mindfulness forsterker den følelsesmessige opplevelsen: Gleden, opplevelsen i seg selv og negative følelser blir sterkere: ***”Det øker gleden, det øker opplevelsen, det øker også opplevelsen av negative følelser. Hvis du virkelig er fylt av at du er lei deg da føler du det sterkere”***. Det oppmerksomme nærværets sanselige til stede-værelse i øyeblikket og den aksepterende holdningen til det som *er* forsterker kroppens opplevelse av glede og av negative følelser. Den som er lei seg kan komme til å føle seg enda tristere fordi realitetene er som de er akkurat nå.

Silvia forteller om mindfulness`betydning for sanseopplevelser i hverdagen for eksempel ved havet og i ledige stunder på sitt kontor. Hun kan velge et fokus utenfor seg selv, eller i kroppen: ***”Jag kan också få, när jag är vid havet, så här extremt, intensiva mindfulnessupplevelser. Att vara vid havet är för mig närvaro, då är jag här och nu. Då rotar jag inte i det förflutna och tänker inte på framtiden. Utan då är det lukten och ljuden och sådant.. Vad jag brukar göra är att jag, om jag har många patienter under en dag, försöker stjäla litet tid. Då lägger jag mig på golvet här till exempel och bara känner underlaget, eller så sätter jag mig och lyssnar på ljuden utanför eller i rummet och känner efter hur det känns i kroppen. Och det behöver bara ta två minuter”***.

Å være ved havet er nærvær for Silvia: ***”Jag kan också få, när jag är vid havet, så här extremt, intensiva mindfulnessupplevelser. Att vara vid havet är för mig närvaro, då är jag här och nu. Då rotar jag inte i det förflutna och tänker inte på framtiden. Utan då är det lukten och ljuden och sådant”***. Ved havet er Silvia helt og fullt til stede i øyeblikket uten forstyrrende tanker om fortid, eller fremtid. Da eksisterer kun lukter og lyder og det som hører havet til for henne. Hun bare *er*. Alle har vi behov for stunder hvor vi mottar og bare *er*. Å

evne bare å *være* forutsetter en oppmerksomt nærværende og aksepterende holdning, en kroppslig balansert til stede-værelse i øyeblikket (Norberg, 2006). De eksistensielle fenomenologene, for eksempel Heidegger, Merleau-Ponty og Løgstrup, fremholdt at essens og eksistens ikke kan skilles. Sansinntrykkene når mennesket før tanken. I essensen hviler opplevelsen og beskrivelsen av ”hva”, i eksistensen hviler opplevelsen og beskrivelsen av ”at”. Hannah Arendt og Heidegger og formulerer det slik at det ikke er nok bare å gi akt på *hva noe er, hvordan noe fungerer, eller hva jeg er*, men at det som oftest gjør en stor forskjell er *at noe finnes, eller at jeg finnes*. Det er i vår undring og lyttende i stillhet at det som er mest betydningsfullt for oss fremtrer i vårt indre (Hansen, 2008). Anne – Lise Løvlie Schibbye definerer eksistens som det å tre frem i verden (Schibbye, 2002). Hun sier videre at ”å tre frem for seg selv dreier seg om sansninger og om fornemmelser av å være til. Det dreier seg om umiddelbare sansinntrykk, som synsopplevelser, hørsel, lukt, kinestetiske sansninger og berøring” (ibid., s. 23).

Når Silvia hviler kroppen mot gulvet kan hun velge kun å kjenne på underlaget: ***”Vad jag brukar göra är att jag, om jag har många patienter under en dag, försöker stjäla litet tid. Då lägger jag mig på golvet här till exempel och bara känner underlaget, eller så sätter jag mig och lyssnar på ljuden utanför eller i rummet och känner efter hur det känns i kroppen”***. Silvia plasserer sitt fokus på underlaget som kroppen hennes hviler mot og utestenger samtidig verdens påvirkning. Underlaget hun berører, og som igjen berører henne, gir henne samtidig kunnskap om kroppen i berøringen (Schraver og Engelsrud, 2007). Hun kan så velge å utvide sitt oppmerksomhetsfokus ved flytte fokus tilbake til en større del av verdens påvirkning. Dermed åpner hun kroppen for også den del av verden. Kroppen kan lukke seg ute fra verden, men så er det nettopp kroppen selv som også kan åpne seg for verden (Merleau – Ponty, 1994). Silvia kan også velge å sitte og lytte til lyder utenfor, eller i rommet hvor hun sitter, og kjenne etter hvordan det oppleves kroppslig.

Silvia forteller at mindfulness har hatt betydning for at hun har blitt bedre til å nyte det gode i livet uten hele tiden å spå at det snart kommer til å skje noe fælt rundt neste sving som får henne til å gi opp: ***”Jag tycker också att jag har blivit bättre på att njuta av det som är gott i livet, att inte hela tiden förutspå att det snart kommer hända något ”jåkelskap” bakom nästa hörn och därför ge upp. Jag tycker nog att jag kan se de där ”lyckodropparna” som kommer droppande i min tillvaro ibland och ta tillvara dem på ett bättre sätt. .. så mindfulness är att styra sin uppmärksamhet, det man vil ha upp på sin inre mentala scen så***

att säga..... det är nånting som ja, ökar livskänslan helt enkelt". Der er en tett tilknytning mellom mennesket og verden, jfr. Husserl, Merleau-Ponty, Heidegger kap.2.3. Før kunne Silvia ofte ha oppmerksomheten rettet fremover i tid og spå negativt om at det kom til å møte henne noe fælt bak neste sving. Hun hadde ikke tillit til og tro på at noe godt kunne møte henne og det kunne være lett å gi opp. Silvia sier mindfulness har betydning for at hun nå kan se "*lyckodropparna*", dryppende på tilværelsen iblant, små betydningsfulle detaljer som hun nå kan ta bedre vare på. Når hun er oppmerksomt og sanselig nærværende i øyeblikket, i en åpen motakelighet, kan hun *gripe* dråpene av lykke som fremtrer for henne jfr. Merleau-Ponty, kap.2.3. Mindfulness er å styre oppmerksomheten mot det man vil ha opp på sin indre scene, sier hun. Hun er bevisst at livet har og gir henne valgmuligheter. Hun velger selv hva hun vil gi oppmerksomhet/fokus i øyeblikket. Hun opplever at mindfulness øker "*livskänslan*". Silvia lever livet i kroppen og forteller om mindfulness`betydning som forandret opplevd/levd kropp. Hun uttrykker livet gjennom kroppen (Engelsrud, 2006), jfr. Merleau-Ponty, kap.2.3. Fra en forandret levd kropp vil et forandret uttrykk fremtre. Hun *er* sin kropp som er *til* verden (Merleau-Ponty, 1994, Engelsrud, 1992). Med utgangspunkt i Merleau-Pontys forståelse av bevisstheden som en kroppsliggjort væren-til-verden (Crotty, 1996) kan Silvias opplevelse av forandret kropp antas å medføre forandringer i verden på grunn av den tette tilknytningen som er mellom mennesket som kropp og verden, jfr. Husserl, Merleau-Ponty, Heidegger, oppgavens kap.2.3. Kroppen sanser som forandret kropp og blir selv sanset som forandret, den berører som forandret kropp og berøres som forandret, den ser som forandret kropp og blir selv sett på som forandret, den erfarer som forandret kropp og blir selv erfart som forandret, den beveger som forandret kropp og blir selv beveget som forandret, den utforsker som forandret kropp og blir selv utforsket som forandret. Dette er eksempler på at kroppen er og har tvetydig eksistens (Merleau – Ponty, 1964, Grenness, 1984).

6.0 Forandret levd rom

Levd rom er, ifølge van Manen opplevd og følt rom. Levd rom kan også være opplevd avstand (van Manen, 1992).

Hannelore, Kristina og Cecilia beskriver mindfulness` betydning for deres opplevelse av levd rom, altså opplevd, eller følt rom. Her ser vi eksempler på at de eksistensielle temaene, de forskjellige eksistensialene, flyter over i hverandre. Levd forandret rom og levd forandret kropp kan ikke skilles ad ettersom det er i og gjennom kroppen opplevelsen av forandret opplevd rom fremtrer:

6.1"ett rum där jag kan få en stunds vila".

Hannelore forteller om mindfulness` betydning for henne i en periode av livet som var svært truende med katastrofetanker preget av eksistensiell krise: *"Det var jo faktisk en krise som jeg hadde i sin tid, og da var ungene mine små enda. Og jeg var egentlig ganske frisk, men jeg fikk plutselig en veldig rar smerte i ryggen et sted. Ikke der hvor man har ryggsmarter, men mer sånn på siden. Det tok en stund så oppdaget de en svulst. Det tok litt tid å utrede den. Og da var jeg i den situasjon altså: Det her er usikkert. Det var veldig truende for meg. Det satte i gang katastrofetanker av verste sort. Det var tester både her og der – brystkreft, underlivskreft. Alt ble testet, for det var mistanke om kreft. Og da tenkte jeg: Hva må jeg gjøre for å fungere nå, for jeg kan ikke belaste mine unger med det her. Kanskje det er helt ufarlig. Så hvorfor skal jeg utsette dem for sånn redsel før det er klart at det er noe å være redd for? Så min egen redsel måtte jeg håndtere. Og da gav jeg den en tid og en plass - fast tid når ungene ikke var der. Så det var en time om dagen hvor jeg kunne gi etter for de følelsene. Jeg laget et rom for de tingene..... Men ellers så måtte jeg da i løpet av dagen: Disse tankene nei, dere har plass kl. 17.00 ikke nå! Og da måtte jeg være veldig til stede de andre tidene om dagen. Og da oppdaget jeg: Ja, det er jo viktig at jeg gir meg glede. Det er viktig at jeg spiser godt nå. Det er viktig at ikke den frykten gjennomsyrrer hele dagen min og slettes ikke søvnen. Jeg tar den ikke med i senga. Så det ble veldig viktig å bruke mindfulness i den sammenhengen..... Den frykten får ikke gjennomsyre, ikke flyte ut i alt. Jeg ble veldig disiplinert. Jeg var vel ikke 100 prosent disiplinert. Jeg var sikkert sliten*

og litt distre og sånn av og til, men det var en ledetråd. Så den tiden - da skal jeg gå inni den smerten..... Mindfulness hjalp sånn sett å sortere og kunne se det som er, og også å kunne sette grenser for en følelse, en smerte”.

Hannelore opplevde det mange frykter at det ble oppdaget en svulst i kroppen hennes. I tillegg var hun småbarnsmamma: *”Det var jo faktisk en krise som jeg hadde i sin tid, og da var ungene mine små enda.... Det tok en stund så oppdaget de en svulst. Det tok litt tid å utrede den. Og da var jeg i den situasjon altså: Det her er usikkert. Det var veldig truende for meg. Det satte i gang katastrofetanker av verste sort..... Alt ble testet, for det var mistanke om kreft”.* Hannelore er sin kropp og tvunget til å leve livet i og gjennom kroppen, jfr. Merleau-Ponty, kap.2.3. I livskriser som ved funn av en svulst oppleves livet ekstra dyrebart og skjørt. Frykten, den følelsesmessige smerten og opplevelsen av forandret kropp, som her, fører ofte med seg utfordrende eksistensielle spørsmål. Den kroppslige smerten er tydelig merkbar samtidig som den har en skjult side ved seg (Heggen, 2007). Den før så kjente kroppen kan komme til å oppleves fremmed som et skremmende objekt. I dette ligger en fare for at det skapes et skille mellom kropp og selv. Kroppen er vårt ”sted” i verden, og på den måten et slags sentrum for opplevelse av fred, eller det motsatte. Stemningen har sitt sentrum i menneskets kropp. Det at forståelsen er stemt, er helt sentralt i teorien om sykdom som eksempel på en opplevelse av *hjemløshet* i verden. Angsten der den intense *hjemløsheten* viser seg, er dypest sett angsten for ens egen til – døden - væren dvs. den eksistensielle angsten. Mennesket finner seg ikke lenger til rette i livet når grunnstrukturen er så dramatisk forandret. Det som kan gå i stykker/ødelegges i og gjennom den levde kroppen, er verden som meningsmønster (Svenaesus, 2005). Det kan komme til å synes som om ens forhold til en selv, andre og verden er i ferd med å bryte sammen. Stemningen er ifølge Heidegger en form for forståelse. Sjel og kropp, psyke og soma, er *en* enhet. Hjemløsheten preger derfor både tankene våre og måten å bevege oss på i verden. Men angsten representerer også en tilstand som baner vei til økt selverkjennelse, sier Heidegger (ibid.). Mindfulness fikk betydning for at hun kunne se det som var og sette grenser for denne smerten: *”Så min egen redsel måtte jeg håndtere. Og da gav jeg den en tid og en plass - fast tid når ungene ikke var der. Så det var en time om dagen hvor jeg kunne gi etter for de følelsene. Jeg laget et rom for de tingene....”*Hver ettermiddag, kl.17, valgte Hannelore å gi etter for følelsene knyttet til de verste katastrofetankene og slik håndtere sin redsel. Hvis Hannelore ikke hadde gitt lidelsen et rom ville den antakelig fulgt henne overalt. Den ville ikke vært mulig å løpe fra, eller unngå. Redslen ville dukket opp gjentatte ganger inntil hun muligens utslitt av å holde følelsene

tilbake ville akseptert den og først da hatt mulighet til å bedre sin situasjon, for eksempel gjennom å velge å gi den tid og rom. Å gi seg selv tid og rom slik Hannelore valgte er en måte for Selvet å bli i og å være et *selv* gjennom å ta plass i verden. I øyeblikk hvor vi er fullt og helt til stede med alle våre sanser kan vi nå dybden i oss selv og oppleve den skjøre stillheten tale til oss. Mindfulness bad henne kjenne (på)smerten. Hennes medfølelse med seg selv, som mindfulness også rommer, bad henne ta hånd om seg selv i smerten. Slik kunne hun favne sitt liv, seg selv, mer helhjertet (Germer, 2009), jfr.kap.2.1. I vonde følelser ligger informasjon og kunnskap for den som har mot til å akseptere at der finnes en smerte (Anstorp, Benum, Jakobsen, 2007). Menneskets omsorg for sin væren kan sammenlignes med å komme tilbake til seg selv, til sitt indre *Selv*, sier Heidegger (Heidegger, 1979, Svenaeus, 2000), jfr.kap.2.3. Når mennesket kommer tilbake til seg selv, til sitt indre *Selv* oppleves helhet og genuinitet, slik jeg ser det. Hannelore forsøkte på å finne *hjem* i seg selv, i egen kropp, slik jeg ser det. *"Hjem er hvor vi kan være den vi er"* (Bollnow, Heidegger, i van Manen 1992 s. 102, fritt oversatt av meg). I rommet hun laget seg kunne hun være alt hva hun var med alt hva hun rommet der og da: Frykt, katastrofetanker, usikkerhet, redsel, slitenhet, fysisk og følelsesmessig smerte og alt annet. Hun hadde tid for seg selv til å gi etter for kroppens påkjenninger, tid til egenomsorg. Mulig opplevde hun noe kroppslig ro og lindring. Når hun trådte ut av dette rommet kunne hun antakelig møte sine små barn og omgivelsene generelt mer kroppslig avslappet.

Det var viktig for Hannelore å skjerme barna sine og resten av døgnet fra frykten. Derfor valgte hun å *gi slipp* på katastrofetankene og følelsene utenfor rommet hun laget seg for smerten: ***"Men ellers så måtte jeg da i løpet av dagen: Disse tankene nei, dere har plass kl. 17.00 ikke nå! Og da måtte jeg være veldig til stede de andre tidene om dagen. Og da oppdaget jeg: Ja, det er jo viktig at jeg gir meg glede. Det er viktig at jeg spiser godt nå. Det er viktig at ikke den frykten gjennomsyrrer hele dagen min og slettes ikke søvnen. Jeg tar den ikke med i senga. Så det ble veldig viktig å bruke mindfulness i den sammenhengen.....Den frykten får ikke gjennomsyre, ikke flyte ut i alt..... Så den tiden - da skal jeg gå inni den smerten..... Mindfulness hjalp sånn sett å sortere og kunne se det som er, og også å kunne sette grenser for en følelse, en smerte"***. Hannelore oppdaget at det var viktig for henne å gi seg selv glede utenom den daglige timen for den følelsesmessige smerten. Hun var seg bevisst at frykten ikke skulle få gjennomsyre hele dagen hennes. Dette kunne hun få til ved at hun gav frykten, smerten begrenset oppmerksomhet hver dag. Hvis hun hadde møtt de vonde følelsene med motstand og slåss mot dem, eller hadde forsøkt å

undertrykke dem, hadde hun trolig ikke fått fred fra dem til å gi seg selv glede slik hun nå opplevde at hun kunne. For eksempel ble hun bevisst sine grunnleggende fysiologiske behov som tilstrekkelig ernæring og søvn. Hannelore gikk ikke utenom, hun flyktet ikke unna katastrofetankene, men *levde* den følelsesmessige smerten innenfor et begrenset tidsrom hver dag.

Kristina forteller om utfordringer i jobben, og betydningen mindfulness har for henne på fritiden: *”Ja, jeg tänker att mindfulness har stor betydelse. Jag har tänkt på också att det är ju både det att leva mitt uppe i den fulla katastrofen - att kunna vara nära och att vi inte stöter bort.....samtidigt så finns den här balansen mellan att vara med andra och att ge sig själv vila och tid..... jag har tillåtit mig själv att göra olika saker, som gör att jag kan bestämma eller försöka i alla fall ge mig själv sådana tider när jag absolut nästan inte behöver tänka. Så t ex, jag simmar mycket. Jag har simträning flera kvällar i veckan och lördagsmorgnar. Och när man crawlar, kanske en och en halv timme (1,5) med olika delar i vårt program som vi gör då, då jobbar vi hårt med kroppen och andningen finns med. Man kan räkna simtagen i andningen så at man exv kör i tretakt. Man tar tre simtag och sedan andas man, tre simtag och ny andning, och sedan kan man gradvis utvidga övningen. Och om man är mycket mindful kan man tänja det där så att man kan köra artontakt. Arton simtag, en inandning, arton simtag – ett andetag - det är så meditativt. Det är ungefär som att sitta på kudden och meditera för man måste ta det lugnt man får inte anstränga sig i simtagenoch ibland har jag haft patienter som har ringt mig, när jag har varit på väg till simningen och som har sagt att de mått dåligt, eller varit suicidala..... Och ibland har det blivit så att jag har inte kommit till just den simningen, men andra gånger har jag kanske kommit en halv timme för sent och då har ju minnerna av det som just hänt funnits med i simningen. Men jag har ändå varit medveten om det: Nu tänkte jag på henne igjen. Nu släpper jag henne för den här stunden. Jag har telefonen och kan ringa och svara tillbaka när det här simpasset är slut, och på det sättet liksom skapat ett rum där jag kan få en stunds vila...Och då är det här vattnet väldigt bra. För det går inte att simma om man tänker på något annat. Då kommer man i otakt och får kallsupar. Det går inte att crawla om man inte är där och då.....Ja, jag tycker det är väldigt hjälpsamt.....och kroppen och tanken lyder en inte alltid. Man kan tänka: Nu släpper jag det här och så släpper man det inte. Så får man försöka igen och igen”.*

Hun reflekterer over rollen som behandler og mindfulness` betydning i svømmetreningen: *”Jag har tänkt på också att det är ju både det att leva mitt uppe i den fulla katastrofen - att kunna vara nära och att vi inte stöter bort.samtidigt så finns den här balansen mellan att vara med andra och att ge sig själv vila och tid..... jag har tillåtit mig själv att göra olika saker, som gör att jag kan bestämma eller försöka i alla fall ge mig själv sådana tider när jag absolut nästan inte behöver tänka. Så t ex, jag simmar mycket. Jag har simträning flera kvällar i veckan och lördagsmorgnar. Och när man crawler, kanske en och en halv timme (1,5) med olika delar i vårt program som vi gör då, då jobbar vi hårt med kroppen och andningen finns med. Man kan räkna simtagen i andningen så at man exv kör i tretakt. Man tar tre simtag och sedan andas man, tre simtag och ny andning, och sedan kan man gradvis utvidga övningen. Och om man är mycket mindful kan man tänja det där så att man kan köra artontakt. Arton simtag, en inandning, arton simtag – ett andetag - det är så meditativt. Det är ungefär som att sitta på kudden och meditera för man måste ta det lugnt man får inte anstränga sig i simtagen”..* Kristina har tenkt på at hun som behandler lever midt oppi den fulle katastrofen **og** at hun skal kunne være nær pasienten og ikke støte bort da. Samtidig finnes balansen mellom å være til stede for andre og å gi seg selv hvile og tid. Hun forsøker å gi seg selv tid hvor hun nesten ikke behøver å tenke. Kristina har svømmetrening flere ganger i uka. Når hun crawler jobber hun kroppslig hardt. Hun kan velge å telle svømmetakene i pusten og for eksempel konsentrere seg om tretakt. Da puster hun mellom hvert tredje svømmetak og så kan hun gradvis utvide øvelsen. Den som er svært mindful kan strekke øvelsen til attentakt, sier hun. Da pustes det mellom hvert attende svømmetak. Hun opplever det meditativt, nesten som å sitte og meditere, for hun må hun ta det rolig. Hun skal ikke anstrenge seg i svømmetakene, sier hun. Når Kristina velger å telle svømmetakene mindfult vil det distrahere tanker som hun ønsker å holde *utenfor* øyeblikket. Telling er her en strategi som letter konsentrasjonen om valgt fokus (her:crawling) og som styrker kroppslig egenkontroll (Linehan, 2000). Kristina *er* sin kropp (Merleau-Ponty, 1994), jfr.kap.2.3. Gendlin skriver dette om kroppens sansninger:”Your own inner phenomenological sense of your own body is not only your sense of your muscles, your legs, the back of your head. It`s not only a sensing of things like the floor, the chair, or whatever you see or touch. The bodily sense is also your sense of your situations, your life. Our bodies carry our situations. We carry our life with us”(Gendlin, 1992, s.206, i HELSEF 4401 s.117). Kroppen rommer alle Kristinas opplevelser og den søker en likevekt (Merleau-Ponty, 1994). Kroppen søker en likevekt også når det gjelder tankers karakter, tenker jeg. Den søker variasjon mellom tanker som inneholder bekymringer og tanker som er fri fra dette som muntre

gledestanker. I svømmingen er Kristina ett med vannet rundt seg. Samtidig utgjør vann kroppens grunnbestanddel som består av omlag 65-70 prosent vann. Bevegelse er et av menneskets grunnleggende behov. Bevegelse forutsetter at flere muskler samarbeider. Under svømming beveges ledd og skaper strekk, impulser sendes og sanseinformasjon fra hud, muskler og ledd blir tilgjengelig (Fadnes, B. og K. Leira, 2006). I vannet får Kristinas kroppslige bevegelser betydning for hvordan vannets bevegelser svarer kroppen. Vannet bærer og fører henne framover, besvarer Kristinas kraft og rytme. Fysiske, sansbare fenomener kan vi røre ved og idet det skjer kan det oppleves som om disse samtidig rører ved oss. Kroppen og det som sanses møtes. Der er gjensidig påvirkning mellom kroppen og det den sanser, altså persepsjon (Abram, 2005). Når vannet berører huden stimuleres sansene, vannet demper lyder utenfra og synsfeltet begrenses idet hun svømmer. Kristina vil følelsesmessig bli påvirket av rommet som omgir henne som hun befinner seg i.

Kristina forteller om utfordringer relatert til jobb og mindfulness` betydning:”*och ibland har jag haft patienter som har ringt mig, när jag har varit på väg till simningen och som har sagt att de mått dåligt, eller varit suicidala..... Och ibland har det blivit så att jag har inte kommit till just den simningen, men andra gånger har jag kanske kommit en halv timme för sent och då har ju minnerna av det som just hänt funnits med i simningen. Men jag har ändå varit medveten om det: Nu tänkte jag på henne igjen. Nu släpper jag henne för den här stunden. Jag har telefonen och kan ringa och svara tillbaka när det här simpasset är slut, och på det sättet liksom skapat ett rum där jag kan få en stunds vila...Och då är det här vattnet väldigt bra. För det går inte att simma om man tänker på något annat. Då kommer man i otakt och får kallsupar. Det går inte att crawla om man inte är där och då.....”* Noen ganger har Kristina opplevd at en pasient har ringt henne når hun har vært på vei til svømmingen, fordi hun, eller han, har hatt behov for konsultasjon med sin behandler. Denne muligheten til å treffe sin behandler, utenom arbeidstid, vil være avtalt som del av behandlingsopplegget. Avtalen gjelder når pasienten har behov for menneskelig og faglig støtte for lettere å kunne forebygge, stå imot for eksempel selvskadende handlinger. Når pasienten ringer vil hun, eller han, i øyeblikket oppleve livet ekstra vanskelig å leve og kan ha suicidale tanker. Kristina har noen ganger ikke kommet til svømmingen etter en telefonkonsultasjon. Andre ganger har hun kanskje kommet en halv time for sent og da har minnene om det som nettopp har hendt blitt med inni svømmingen. Men i svømmingen har hun vært bevisst at hun igjen tenker på pasienten. Da forsøker hun å *gi slipp* på tanken om pasienten. Kristina har med seg telefonen så hun kan ringe tilbake til pasienten etter

svømmingen. Slik har hun liksom skapt et rom hvor hun kan få hvile en stund. Når det gjelder dette er vannet veldig bra for det går ikke an å svømme hvis man tenker på noe annet, sier hun. For da mister hun takten og får munnen full av vann. Crawling krever at hun er helt og fullt i øyeblikket her og nå. Kristina vil fornemme følelsene opplevd rom skaper i henne når hun er fullt og helt til stede i øyeblikket (Bollnow, Heidegger, i van Manen, 1992), jfr.kap.2.3.1. Gjennom svømmingen skapes et rom, et stillere rom. Det synes som hun gjennom bevegelsene i vannet får bearbeidet sterkt berørende erfaringer som dem hun nevner her (jfr. Engelsrud, 2006). Det kan bety, slik jeg ser det, at Kristina finner ”hjem” i seg selv når hun svømmer. Motsatt av en dualistisk tenkning, det vil si at kropp og følelser tenkes atskilt, får vi forståelsen av at soma og psyke gjensidig påvirker og påvirkes. Opplevd rom er også opplevd avstand (van Manen, 1992), jfr.kap.2.3.1. Det synes som Kristina i vannet finner rom for stillhet i seg selv, en fred til å hvile fra opplevelsene forut for svømmingen. En stillhet nok til bare *å være* og slik motta næring (Flood, 2005), selv om kroppen er aktiv i sine bevegelser. Heidegger skriver om menneskets omsorg for sin væren og sammenligner det med å komme tilbake til seg selv, til sitt indre harmoniske *Selv* (Heidegger, 1979, Svenaeus, 2000). Slik Kristina beskriver sine erfaringer synes det som hun finner kroppslig og mental balanse, med andre ord synes det som om hun kommer tilbake til seg selv. Hun finner indre ro. Verden kan bli hjemlig for Kristina gjennom følelsene hennes og et bestemt stemningsleie (Svenaeus, 2005). Med grunnlag i Heideggers forståelse av *hjem* synes det for meg som om rommet Kristina er i, omgitt av vann, er stedet hvor hun i øyeblikket kan være den hun er. Dette rommet er *hjem* for henne akkurat nå. Hun synes ett med seg selv.

Professor Astrid Norberg og Karin Johannisson synes inspirert av Heidegger når de skriver om *hjem*. Nordberg sier at å føle seg *hjemme* nettopp innebærer at vi opplever samhørighet og tilknytning til den, eller det som har betydning for en person for eksempel til eget *Selv*, aktiviteter, natur - jfr. Silvia kap.5.6, (Norberg, 2006). Karin Johannisson skriver at hjem ikke bare er et hus, en familie, en livsform eller et livsmiljø. Men at begrepet også inneholder følelser, stemninger, sansemessige opplevelser og minner (Johannisson, 2001). Begrepet ”hjem” er mettet av symbol og er følelsesmessig ladet og det berører ofte identitet, felleskap og tilhørighet. Begrepet ”hjem” kan blant annet bety et følelsesmessig- psykologisk indre rom (ibid.). I boka: ”*The Hermeneutics of Medicine and the Phenomenology of Health*” sier Svenaeus at hans alternativ til en fenomenologisk teori om helse vil være basert på hjemlighet (Svenaeus, F. 2000).

Kristina opplever at kroppen ikke alltid *gir slipp*, selvom hun ønsker at den skal gjøre det. Da forsøker hun på ny, sier hun: ”*och kroppen och tanken lyder en inte alltid. Man kan tänka: Nu släpper jag det här och så släpper man det inte. Så får man försöka igen och igen*”.

Charles R. Figley (1995, s.1) skriver at empati har en personlig pris: ”There is a cost to caring. Professionals who listen to clients` stories of fear, pain, and suffering may feel similar fear, pain, and suffering because they care”. I boka *Caring for Ourselves* med undertittel *A Therapist`s Guide to Personal and Professional Well-Being* beskriver professor i psykologi Ellen Baker terapeutens stress som manglende velvære. Hun peker på at dette kan være et kroppens varselsignal. I seg selv hindrer ikke dette terapeutens evne til arbeid, men det kan muligens påvirke *kvaliteten* av pasientomsorgen særlig hvis stresset pågår over tid, sier hun videre (Baker, 2003). Baker viser her til en omfattende nasjonal studie (Pope & Tabachnick, 1993) som fant at arbeidsrelatert stress rammer en stor prosentandel av terapeutene. Av studiens funn var blant annet at nittisju prosent av deltakerne, det vil si terapeutene, fryktet at en pasient ville begå selvmord. Over en fjerdedel, om lag tjue prosent, av terapeutene hadde opplevd at en pasient hadde tatt sitt eget liv. Over halvparten av deltakerne i studien hadde vært så bekymret for en pasient at det hadde påvirket matlyst, søvn og konsentrasjon. Forskning på self - compassion, som jeg velger å oversette til det å ha medfølelse med seg selv, eller selvomsorg, sier blant annet at self – compassion bidrar til at negative opplevelser synes å treffe en med svakere kraft (Leary, M.R., Tate, E.B., Adams, C.E., Allen, A.B., & Hancock, J., i Germer, 2009). Å gi seg selv rom er derfor selvomsorg, slik jeg ser det.

Cecilia forteller om mindfulness`betydning for å få sove. Da gjennomfører hun øvelser. Hun kan oppleve å bli oppringt av en pasient på kveld, eller natt hvis pasienten har behov for konsultasjon med Cecilia som sin behandler: ”*Om patienten ringer till mig på natten eller om jag får bekymmer och jag inte riktig kan kobla av, då har jag en del sånna riktiga mindful övningar som jag använder mig av för att kunna sova, så att jag inte ligger och oroar mig. Jag har olika. Vill du höra dom? Jag har en som handlar om att jag flyttar min koncentration till nånting annat. Då ligger jag. Jag är född ute på landet. Och där är kanske femti hus på den lilla orten där jag föddes. Då börjar jag i ena enden av byn och så tänker jag vem som bodde i dom olika husen, men jag tänker inte på hur dom va utan bara hvilka det va. Och när jag tänkt färdigt om det så flyttar jag mej dit, och när jag tänkt*”

färdigt om det, så flyttar jag mej dit. Och jag har alldrig kommit genom hela byn. Och om jag börjar tänka på nåt annat så får jag börja om på nytt igjen. Och sen är det lite svært att minnas ibland för att man har glømt det, och då får jag tänka: Jamen, hur var det? Och då flyttar jag min koncentration til nånting helt annat. Och då har jag lättare att sovna. Det är den ena. Den andra är en sånn andningsövning. Där jag räknar mina andetag: Jag andast ind ett jag andast ut ett, jag andast ind två jag andast ut två. Och kommer jag av mig så får jag börja om från början. Sen min versting, min absoluta mindful övning på natten, är att jag stirrar på nånting. Altså jag tittar veldigt intensivt. Det finns alltid nån liten ljuspunkt man ser utifrån, nånting på veggen eller nån ting...”glimma” lite. Och så fokuserer jag med blick bara på det, och så ligger jag og tittar så på det. Och jag får inte liksom börja titta på nånting annat utan titta bara på det. Och så om jag blir så....nej,så måste jag titta igen og sånej, så måste jag titta igjen. Lite så som du vet små barn når dom försöker låta bli att sova så gör dom så, va? Så...och så tittar dom igjen. Lite så gör jag. Och det är jättesvært att tänka på nåt annat når jag bara måste fokusera på nåntingen. Så det är ett ekstremt mindful rundt den bitte, bitte lilla grejen og så bara koncentrera sig på at hålla øgonen öppna. Och rätt va det så...”.

For Cecilias pasienter kan nettene, som dagene, være tunge å komme seg gjennom og da kan de komme til å ringe Cecilia:”*Om patienten ringer till mig på natten eller om jag får bekymmer og jag inte riktig kan kobla av, då har jag en del sånna riktiga mindful övningar som jag använder mig av för att kunna sova, så att jag inte ligger og oroar mig. Jag har olika, vill du höra dom? Jag har en som handlar om att jag flyttar min koncentration till nånting annat. Då ligger jag. Jag är född ute på landet. Och där är kanskje femti hus på den lilla orten där jag föddes. Då börjar jag i ena enden av byn og så tänker jag vem som bodde i dom olika husen, men jag tänker inte på hur dom va utan bara hvilke det va. Och når jag tänkt färdigt om det så flyttar jag mej dit, og når jag tänkt färdigt om det, så flyttar jag mej dit. Och jag har alldrig kommit genom hela byn. Och om jag börjar tänka på nåt annat så får jag börja om på nytt igjen. Och sen är det lite svært att minnas ibland för att man har glømt det, og då får jag tänka: Jamen, hur var det? Och då flyttar jag min koncentration til nånting helt annat. Och då har jag lättare att sovna”.* Hvis Cecilia hadde latt seg irritere over at søvnen lot vente på seg ville kampen mot kroppen om søvnen vært i gang. Dette ville stresse kroppen som så ville svart med større grad av våkenhet (Germer, 2009). Cecilia kjemper ikke om søvnen, men aksepterer at hun ikke får sove og bestemmer seg for å bruke mindfulnessøvelser. Hun forsøker å finne en kroppslig ro så

søvnen kan komme ved å tenke seg at hun forflytter seg utpå landet hvor hun vokste opp. Hun forsøker så å minnes hvem som bodde i de ulike husene. Hun tenker ikke på hvordan de var. Dette har betydning for et mest mulig nøytralt fokus som ikke utfordrer ens våkenhet, men som er kjedelig nok til å virke søvndyssende. Cecilia forsøker å skape et rom for hvile bortenfor bekymringer og indre uro. Cecilia forteller at hun aldri har kommet gjennom hele byen før hun har sovnet. Max van Manen viser til Bollnow og Heidegger når han skriver: ”Følelsesmessig påvirkes vi av rommet som omgir oss og som vi befinner oss i. Vi fornemmer følelsene opplevd rom skaper i oss” (Bollnow, Heidegger, i van Manen 1992 s.102, fritt oversatt av meg). Cecilia er i behandlingsrelasjoner til pasienter i dager/perioder som for dem oppleves som livsavgjørende dager forstått som dager hvor de har gjentatte opplevelser av at livet ikke er verdt å leve. Cecilias kropp har evne til å minnes sanser opplevelser også som bilder for hennes indre øye. Kroppen bringer henne fra sengen - til hjembygden hvor minnet fra først av ble skapt (Estes, 1997). Ifølge Merleau - Ponty er minner både tankemessige og følelsesmessige hendelser og de kan derfor være lagret både kognitivt og som følelsesmessig kroppsliggjort. Når Cecilia søker en sansning som her ved å minnes, vil det som sanses overta det indre øyet som når man med lukkede øyne minnes og ”ser noe for seg” hvorpå Cecilia, fordi hun ønsker å sove, overgir hele kroppen. Det som sanses kan uttrykke seg direkte til sansene våre slik for eksempel minner kan berøre kroppen, sier Merleau-Ponty (Öhlen, 1999).

Cecilia forteller om sin andre øvelse som hun kan velge for å forsøke å få sove: ***”Den andra är en sånn andningsövning. Där jag räknar mina andetag: Jag andast ind ett jag andast ut ett, jag andast ind två jag andast ut två. Och kommer jag av mig så får jag börja om från början”***. Å telle kan her forstås som en strategi, som en måte å distrahere seg/kroppen på, for å få sove. Når Cecilia velger å telle pustens inspirasjon og ekspirasjon mindfult, vil det distrahere tanker som hun ønsker å holde *utenfor* øyeblikket. Det letter konsentrasjonen om valgt fokus, jfr. Kristinas svømming, dette kap. (Linehan, 2000).

Cecilia forteller om sin tredje øvelse som hun kan velge for å forsøke å få sove: ***”Sen min versting, min absoluta mindful övning på natten, är att jag stirrar på nånting. Altså jag tittar väldigt intensivt. Det finns alltid nån liten ljuspunkt man ser utifrån, nånting på väggen eller nån ting...”glimma” lite. Och så fokuserar jag med blick bara på det, och så ligger jag och tittar så på det. Och jag får inte liksom börja titta på nånting annat utan titta bara på det. Och så om jag blir så....nej,så måste jag titta igen och sånej, så måste jag***

titta igjen. Lite så som du vet små barn når dom försöker låta bli att sova så gör dom så, va? Så...och så tittar dom igjen. Lite så gör jag. Och det är jättesvårt att tänka på nåt annat när jag bara måste fokusera på nåntingen. Så det är ett ekstremt mindful rundt den bitte, bitte lilla grejen och så bara koncentrera sig på at hålla ögonen öppna. Och rätt va det så...”.

Denne øvelsen går ut på at Cecilia velger seg et punkt på veggen, eller et annet sted, som hun mindfult kikker på. Hvis hun mister fokus vender hun oppmerksomheten vennlig tilbake til valgt fokus. Hun opplever at det er vanskelig å tenke på noe annet når hun bruker denne kikkeøvelsen. Merleau – Ponty sier at når vi søker en sansning som Cecilia her gjør ved å kikke vil det som sanses overta det sansbare øyet (Öhlen, 1999).

Det synes for meg som mindfulness har betydning for at informantene gjennom levd/opplevd forandret rom opplever å komme tilbake i seg selv.

Pasienters problematikk med selvskading/suicidalitet og dissosiative reaksjoner⁶ er to av de temaene som virker spesielt utfordrende for psykoterapeuter med tanke på utvikling av eget stress og belastningsskade (Anstorp, T., K. Benum, M., Jacobsen, 2007). For fullt ut å kunne være oppmerksom på HELE pasientens lidelseshistorie behøver psykoterapeuten å akseptere alt pasientens virkelighet rommer uten å bekjempe den i sitt indre (ibid.).

6.Dissosiative reaksjoner kan fremtre når pasienten forsvinner inn i gjenopplevelser av traumer . Disse kan bidra til ulike, atferdsuttrykk (Lund, E.C. i Anstorp, T., K. Benum, M., Jacobsen, 2007, kap.14).

7.0 Forandret levd relasjon

Levd relasjon er uttrykk for levd og opplevd relasjon i møte med og samvær med ett eller flere mennesker (van Manen, 1992). Informantene forteller om levd og opplevd relasjon. De forteller om mindfulness`betydning som forandrete levde relasjoner, slik jeg ser det.

7.1”..att kliva ner från vår förhärligade piedestal som vi ibland gärna vill sätta oss på,”.

John forteller fra klinikken om mindfulness`betydning for ham som behandler for pasientene som har suicidale tanker:.....”*For patientens situation som du beskriver der mellem liv og død altså dikotomien mellem liv og død, og den ambivalens og den smerte det kan gi, da er man nødt – hvis man skal kunne være med det - at være mindful. For patienten bekymrer sig om hvad der var og hvad der skal komme, og går man med på det da bliver man bare helt bekymret. Så derfor – ved selv at være her og nu i situationen hjælper man også patienten*”. John forteller at han må være mindful når han er sammen med en pasient som opplever at kroppen rommer for intens smerte til at livet er verdt å leve. Pasientens tanker kan dreie seg om det fortidige, eller framtidige uten noe håp om at livet kan bli bedre enn det er i øyeblikket, altså ulevelig. John sier at han ved å være oppmerksomt nærværende i situasjonen, altså helt og fullt til stede og aksepterende til det som *er* både hjelper pasienten og seg selv. Hans fokus er her og nå, ikke på det som har vært, eller kan komme. John sier at hvis han i denne situasjonen hadde valgt å følge pasientens tanker om fortid og framtid så ville han som behandler også kunnet bli bekymret. Dette betyr ikke at John ikke er mottakelig for pasientens uttrykk, eller anser det fortidige, eller fremtidige som uten betydning. Hvis John hadde vært bekymret i situasjonen antar jeg at pasienten ville sanset Johns bekymring. Stemningen John er i kommer til uttrykk gjennom stemmen, eller tonefallet som så sanses av pasienten (Løgstrup, 1956), jfr.kap.2.4. Kropper er relasjonelle og kan fornemme andres kropper gjennom sin egen (Engelsrud, 2006), jfr.kap.2.3. Jeg antar at pasienten, på tross av smerten i øyeblikket, vil kunne sanse Johns faste forankring i øyeblikket og hans deltakende holdning. Både behandler og pasient vil kunne oppleve at stemningen fra situasjonen blir kroppsliggjort og følger dem fra behandlingstimen.

Cecilia forsøker å beskrive forskjellen hun opplever som behandler mellom å være mindful og

når hun ikke er det. Cecilia forteller om mindfulness` betydning for henne i rollen som psykoterapeut: *”Bara för att jag inte sitter med så mycket annat i mitt huvud. Då kan jag också säga så her till patienten att: Vad säger du? Vad menar du? Men om jag inte är mindful så har jag ofta en mening bestämd i mitt huvud. Om jag skall ta ett exempel: Om jag skall trösta en patient. Om jag skall trösta en patient, så har jag ett speciellt sätt att tänka på hur jag tröstar. Jag tänker jag tröstar, jag håller om och tröstar vad. Så har jag en patient som är ledsen och då tänker jag at jag måste trösta henne. Och så håller jag um och så vill hon absolut inte, absolut inte. Om jag inte är mindful där så kan jag försöka: Å, men kom nu här, men jag vill dig vel, kom så får vi se, och jag försöker och jag försöker och hon vill inte och vill inte. Men när jag är mindful så kan jag säga: Ok, hur skal jag kunna trösta dig nu? Vad kan jag göra för att trösta - för nu känner jag att du....du vill inte att jag skall klappa om dig nu, utan du vill nånting annat, men jag ser att du är ledsen och jag skulde vilja hjälpa dig på nåt sätt. Så om jag är mindful kan jag göra det, men om jag bara håller på med mina egna sätt och mina tankar om hur man skall göra, så går vi på olika håll. Och så tycker jag det är i många såna läger.....ofta hamnar man så här: Du skall göra så här. Nej, det kan jag inte. Jo, du får tänka lite mer positivt. Nej, men jag vill inte leva, jag vill inte leva. Jo, men du får inte lov att ta livet av dig. Det måste gå att lösa på nåt sätt. Nej, det går inte. Altså jag måste vara där, om jag skall kunna hjälpa henne. För då: Oj, som du har det. Det går förstå, det går begripa att du tänker så just nu i den situationen. För den kan jag inte se om jag står här”* (viser ved å stille seg helt tett inntil en tavle/flip over).

Cecilia velger et eksempel hvor pasienten er trist og Cecilia tenker at hun må trøste henne: *”Bara för att jag inte sitter med så mycket annat i mitt huvud. Då kan jag också säga så her till patienten att: Vad säger du? Vad menar du? Men om jag inte är mindful så har jag ofta en mening bestämd i mitt huvud. Om jag skall ta ett exempel: Om jag skall trösta en patient. Om jag skall trösta en patient, så har jag ett speciellt sätt att tänka på hur jag tröstar. Jag tänker jag tröstar, jag håller om och tröstar vad. Så har jag en patient som är ledsen och då tänker jag at jag måste trösta henne. Och så håller jag um och så vill hon absolut inte, absolut inte. Om jag inte är mindful där så kan jag försöka: Å, men kom nu här, men jag vill dig vel, kom så får vi se, och jag försöker och jag försöker och hon vill inte och vill inte”*. Når Cecilia ikke er mindful synes handlingene å være drevet av en viss automatikk fundert på en forståelse av hvordan hun går frem: Hvordan hun trøster, hennes forståelse av å trøste når en person trenger trøst og hva trøst er. Hun tenker at hun trøster, hun holder rundt

pasienten hun opplever har behov for trøst og trøster henne. Hun ønsker å trøste utifra sin forståelse av at trøst vil komme til å virke lindrende på pasientens tristhet. Så har Cecilia en pasient som er trist og hun tenker at hun må trøste henne. Cecilia vil holde rundt pasienten – holde henne inntil seg når hun trøster, men pasienten vil ikke dette. Cecilia fortsetter og fortsetter å forsøke å få med seg pasienten. Hun forsikrer pasienten om at hun vil henne vel. Men pasienten vil ikke. Cecilias forsøk på å trøste pasienten synes å skape en relasjonell avstand i øyeblikket mellom dem. Cecilia vil trøste. Pasienten vil ikke trøstes. Cecilia vil holde rundt, men pasienten vil ikke holdes rundt. Det synes som ”distansens nærhet” kan trues hvis behandleren ikke er mindful for da *ses* ikke pasienten tydelig. Cecilia har kommet frem til at hvis hun som behandler *ikke* er mindful så bringer hun ofte inn sin egen forforståelse i situasjonen som hun møter pasienten med: ***”Men om jag inte är mindful så har jag ofta en mening bestämd i mitt huvud”***.

Når Cecilia **er mindful** og ikke opptatt av alt annet har hun sin oppmerksomhet rettet mot pasienten: ***”Da kan jag också säga så her till patienten att: Vad säger du? Vad menar du?”*** Her er Cecilia oppmerksomt nærværende, kroppslig helt og fullt til stede i situasjonen med en aksepterende holdning. Hun etterspør pasientens verbale uttrykk fordi det er betydningsfullt. Hun *ser* pasienten uten preg av forforståelse og en bestemt mening. Hun er åpen og mottakelig, ønsker å lytte til det den andre velger å dele med henne. Cecilia søker en forståelse som har sitt utgangspunkt i pasienten. Pasienten vil slik kunne oppleve et levende engasjement fra sin behandler og at det uuttalte, meningene hennes, har betydning.

Når Cecilia **er** mindful kan hun spørre pasienten hvordan hun skal kunne trøste henne nå. Hva hun kan gjøre for å trøste henne: ***”Men när jag är mindful så kan jag säga: Ok, hur skal jag kunna trösta dig nu? Vad kan jag göra för att trösta - för nu känner jag att du....du vill inte att jag skall klappa om dig nu, utan du vill nånting annat, men jag ser att du är ledsen och jag skulde vilja hjälpa dig på nåt sätt”***. Cecilia spør pasienten hva hun kan gjøre for å trøste henne for hun kjenner at hun ikke vil holdes rundt, men vil noe annet. Cecilia formidler til pasienten at hun ser *henne* og at hun ser at hun er trist. Hun formidler at hun så gjerne vil hjelpe, men at hun ikke vet hvordan nå. Cecilia forteller pasienten noe om seg selv. Gjennom mindfulness er Cecilia til stede i seg selv, åpen og mottakelig og kan la inntrykket fra den andre tale til seg. Hun kan *spontant* besvare pasientens uttrykk og beveges, jfr. øyeblikkets handlinger kallt *levende* handlinger, Løgstrup, kap.2.4. Når hun med en aksepterende holdning toner seg inn på pasienten, eller andre, gjør hun det med et åpent sinn. Da skjer det

at hun kan lytte fra dyppet av seg selv til budskapet fra pasienten. Uten en slik inntoning kan hun komme til å gå glipp av viktig, avgjørende informasjon fra pasienten (Siegel, 2010). Grunnerfaringen er inntrykk. Inntrykket er sanselig og kan, når Cecilia er til stede i seg selv, bidra til at hun blir kroppslig berørt. Jeg antar at Cecilias kroppslige sanselighet i øyeblikket gjør språket hennes åpent og følsomt. Denne sanseligheten vil kunne uttrykkes i tonen (Løgstrup i Martinsen, 2003), jfr.kap.2.4. I øyeblikket synes hun å uttrykke berørthet gjennom en stemning. Cecilia er undrende, ærlig på sin usikkerhet i situasjonen om hvordan hun kan hjelpe pasienten. Hun ønsker at pasienten forteller henne hva som vil kjennes bra å bli gitt i situasjonen her og nå. For hun vil så gjerne hjelpe henne. Her ser vi eksempel på hvor sårbare og gjensidig avhengig vi mennesker er av hverandre, jfr. kap.2.4: Løgstrup, nærhetsetikk. Cecilia trer liksom et skritt tilbake her, venter og lytter, i øyeblikket og relasjonen og lar pasienten tre frem (Løgstrup i Martinsen, 2003), jfr.kap.2.4. ”Distansens nærhet” trues ikke. Gjennom Cecilias åpenhet, mottakelighet og nærhet i øyeblikket lar hun seg berøre av pasientens liv.”En god terapeut vil aldri slutte å bli berørt av klientenes lidelse og store ensomhet. Å kunne la seg berøre av andre mennesker er kort og godt en forutsetning for all terapeutisk virksomhet”, sier Eileen C. Lund (i Anstorp, T., K. Benum og M. Jakobsen, 2006, kap.14 s. 247). Det krever mot å *være i* opplevelsen både for Cecilia som tar i mot og for pasienten som er *i* den. Pasient og behandler kan komme til å oppleve en relasjonell nærhet i øyeblikk som dette. Øyeblikk hvor pasienten opplever seg sett, tatt imot og akseptert med alt hun bærer på og som tynger. Cecilia viser empati i situasjonen. Kåver sier følgende om empati: ”I empatins trädgård växer också andra närliggande arter som respekt, solidaritet, generositet och godhet” (Kåver, 2009, s.109). For Merleau – Ponty handler empati om at den andres uttrykk, holdning og ord kommer direkte til uttrykk slik at vi gjennom å forholde oss til HELE mennesket med åpenhet kan komme til ” att ana den andres horisont i sin livsvärld genom det berättade och uttryckta” (Öhlen, 1999, s. 139). Sansning er en holdning, den er berørthet, den er avstandsløs, øyeblikkelig og den er stemt. Sansningen preger den sansende, situasjonen og blir sanset av andre (Martinsen i Nortvedt og Grimen, 2004). Når sansene er åpne bindes vi sammen med den andre og verden, sier Løgstrup (Løgstrup i Martinsen, 2003), jfr.kap.2.4. Når Cecilia er mindful, lyttende til pasienten, er dette en holdning hos henne, en sinnstilstand. Holdningen preges av konsentrasjon, fokus, omsorg og engasjement (Shafir i Hick og Bien, 2008). Albert Mehrabian har forsket på non verbal kommunikasjon og fant at kun 7 % av oppfattet mening i en ytring kommer av ordene som blir uttalt, 38 % av meningen kommer av måten ordene er uttrykt på. Hele 55 % av oppfattet mening er basert på ansiktsuttrykket til den som snakker (Mehrabian, 1972, i Hick og Bien, 2008).

Cecilia forteller at hun **uten** mindfulness har erfart at... *”men om jag bara håller på med mina egna sätt och mina tankar om hur man skall göra, så går vi på olika håll. Och så tycker jag det är i många såna läger.....ofta hamnar man så här: Du skall göra så här. Nej, det kan jag inte. Jo, du får tänka lite mer positivt. Nej, men jag vill inte leva, jag vill inte leva. Jo, men du får inte lov att ta livet av dig. Det måste gå att lösa på nåt sätt. Nej, det går inte”*. Cecilia forteller at når hun ikke er mindful blir det mange ganger slik at hun lytter til sin faglige og erfaringsmessige forforståelse og ”henger fast” ved den. I dette eksemplet synes ordene hennes ikke å finne gjenklang hos pasienten, tvert imot synes hun og pasienten å bevege seg i forskjellig retning, som hun sier. Hun gjør det hun tror og mener å vite er best for pasienten, men uten å *se henne* (Løgstrup, 1956), jfr.kap.2.4. Pasienten følger ikke sin behandler og slike øyeblikk kan komme til å svekke en relasjon selv om Cecilia formidler et sterkt engasjement, at den andres liv har betydning og verdi, at det kan hjelpe å tenke mer positivt og at problemene må kunne løses på en måte. Det kan synes som hun i rollen som behandler, uten mindfulness, kan havne i en ekspert rolle. Pasienten kan komme til å oppleve seg dirigert og dermed bli sterkere bevisst skjevheten i maktforholdet i behandlingsrommet.

Cecilia beskriver både mindfulness` og distansens betydning i behandlingsrelasjonen når hun sier at: *”Altså jag måste vara där, om jag skall kunna hjälpa henne. För då: Oj, som du har det. Det går förstå, det går begripa att du tänker så just nu i den situationen. För den kan jag inte se om jag står här”* (viser ved å stille seg helt **tett inntil** en tavle/flip over). Cecilia sier at hun må være helt og fullt oppmerksomt nærværende med en aksepterende holdning i situasjonen hvis hun skal kunne hjelpe pasienten. Det er det vi sanser som bestemmer hva vi forstår, sier Løgstrup (Løgstrup i Martinsen, 2003). I dette nærværet av åpen mottakelighet for den andre blir det mulig for henne å forstå at den andre tenker som hun gjør i situasjonen. Cecilia sier at en viss avstand har betydning for at hun kan se dette. Hvis hun kommer for tett på pasienten, som kunne de smelte sammen, ser hun ikke den andre og det som er den andres klart. Cecilia uttrykker at mangel på distans kan komme til å tilsløre det faglige blikket hennes. Profesjonell distanse betyr ikke at Cecilia er fjern. Hun har oppmerksomheten rettet mot pasienten og det som har pasientens oppmerksomhet i øyeblikket: At hun (pasienten) *akkurat nå* ikke ser noen løsninger på situasjonen som kan gjøre livet verdt å leve, jfr.forrige utsnitt av eksemplet. Løgstrup skiller mellom sansning og forståelse og sier at det er nødvendig for forståelsen at der er en avstand til ens sansning (Løgstrup i Martinsen, 2003). Cecilia befinner seg i distansens nærhet, hun invaderer ikke den andre og er samtidig nær, jfr.

delkap.3.2.1.

Cecilia forteller at en av de store personlige betydningene mindfulness har for henne er at det gir henne kunnskap om egne følelser: ***”Jag tycker det är en av dom viktiga sakerna som jag har min mindfulness til. Eftersom jag är en mycket känslomässig människa så behöver jag liksom veta det. Jag behöver ha nånting som faktisk hjälper mig. För ibland skall jag använda det och ibland skall jag inte använda det. Annars kan det bli så här: Patienten drabbas av mina känslor. Patienten skall ju ha glädje av min känslomässighet. Och han kan ha hjälp av den. Han skall inte drabbas av den altså pinas av den”***.

Cecilia beskriver mindfulness`betydning for at hun får innsikt og kunnskap om egne følelser i øyeblikket og at dette er til direkte hjelp for henne selv som privatperson og behandler. Noen ganger skal hun bruke sin følsomhet og andre ganger ikke. Uten denne bevisstheten om egne følelser, egen sterke følsomhet, kan pasienten komme til å rammes av hennes følsomhet i stedet for å kunne ha glede og hjelp av den. Pasienten skal ikke rammes av den altså pinas av den, sier hun. I relasjoner hvor den ene er prisgitt den andre vil alltid sistnevnte ha mer, eller mindre dominerende makt over den andres stemninger, skjebne, den andres liv (Løgstrup i Martinsen, 2003), jfr.kap.2.4. Cecilia sier mindfulness har betydning for å få kunnskap om hva som pågår i henne og dermed kan velge å gjøre noe med det. Hennes bevissthet og kjennskap til dette gjør henne også bedre i stand til å anta hvordan HELE hennes budskap taler til pasienten. Hun har kunnskap om *hvordan* hun fremtrer for den andre. *Hvordan* Cecilia sier noe leder pasientens forståelse av det som sies og får betydning for hvordan hun oppfatter ordene (Løgstrup, 1956). Cecilias kropp er uttrykket som synliggjør intensjonene hennes (Merleau-Ponty, 1964), jfr.kap.2.3. Kroppen er hennes tilgang til verden og derfor vil hver forandring av kroppen lede til forandringer i verden, og for andre slik jeg ser det, jfr. Merleau-Ponty (i Bengtsson, 2001), kap.2.3. Sterke følelser kan sammenlignes med sterke bølger på havet. Vi kan ikke stanse bølgene, men vi kan lære å surfe på dem. Billedlig talt er dette også mulig når det gjelder sterke følelser. Ved å surfe på de sterke følelsene kan vi unngå å bli overveldet og miste kontroll med dem. En som har beskrevet kroppen som “the storm centre” og “origin of coordinates” er Willian James og han fortsetter:”Everything circles round it, and is felt from its point of view. The world experienced comes at all times with our body as its centre, centre of vision, centre of action, centre of interest” (i Shusterman, 2008, s.3). Med indre ro og balanse oppfatter Cecilia bedre alle sider ved et budskap. Terapeutisk til stedevarer er en kvalitet i den terapeutiske relasjonen og det handler mer om

å være enn om å gjøre, sier Gehart og McCollum (i Hich og Bien, 2008). Å være sammen med pasienten i enkeltsituasjoner, i stedet for å gjøre, kan virke mer, eller mindre utfordrende kroppslig. Indre ro og balanse vil kunne bidra til at dette kjennes bra. Ingen rår vi over hva vi betyr for en annen i et gitt øyeblikk av hennes, eller hans liv. Det har derfor så stor betydning for en selv og den andre at vi er oppmerksomt nærværende i hvert øyeblikk så vi kan gripe muligheten til å være i verden på en viss måte (Heidegger i van Manen, 1992), jfr. kap.2.1. Hvert øyeblikk er åpent og nytt. En situasjon kommer ikke tilbake som den samme situasjonen, jfr. Løgstrup kap.2.4.

Cecilia forteller at det er stor forskjell på hvordan hun fyller sin behandler rolle **nå** sammenlignet med **før** hun begynte å praktisere mindfulness regelmessig: *”Jag kände mycket mer prestation, och jag kände mycket mer att jag måste ordna nånting här. Jag måste fixa nånting här, jag måste liksom hjälpa till här. Det gör jag inte längre för att på nåt vis om jag lyssnar på henne som sitter där och pratar med mig, så kan vi tillsammans göra nånting. Om jag verkligen hör vad det är hon säger. Om inte mitt huvud är fullt med tankar på att jag måste lyckas. Så det tycker jag är en stor skillnad. Och sen så tycker jag också at det är en stor skillnad att kunna använda det som självreflektion och förstå vad det är som händer i mig själv..... Och den stora bet....det fins olika betydelser av det, dom är lika stora allihopa. För mina klienter... mina patienter dom upplever, det säger dom iallafall, att jag är där med dom. Och att jag tar dom på allvar utifrån den stunden som är. Det är ju ett av dom finaste betygen man kan få..... Om jag släpper mina tankar om det perfekta terapisalet så kan jag också göra ett mycket betre terapisalet.Men jag tycker att det känns mer.... altså mina samtal blir mer äkta..... Jag tycker det finns mycket kärlek. Jag känner mycket kärlek för mina patienter. Jag tycker att det ökar möjligheterna att känna mycket kärlek att vara mindful. När jag inte har huvudet fullt av tankar och dömanden och icke närvaro så ökar det min möjlighet att se precis det jag har framför mig. Jag måste balansera det med att kräva. Att pucha patienten, att pucha patienten mot att göra svåra saker. Att utmana sig själv hela tiden. Det kan jag inte göra utan den ömheten jag känner för henne, för annars tycker hon bara att jag är hård och kall”.*

Cecilie forteller at hun, **før** hun begynte å bruke mindfulness regelmessig, kjente mye mer prestasjon i behandlingstimen sammenlignet med **etter**: *”Jag kände mycket mer prestation, och jag kände mycket mer att jag måste ordna nånting här. Jag måste fixa nånting här, jag måste liksom hjälpa till här. Det gör jag inte längre för att på nåt vis om jag lyssnar på*

*henne som sitter där och pratar med mig, så kan vi tillsammans göra nånting. Om jag verkligen hör vad det är hon säger. Om inte mitt huvud är fullt med tankar på att jag måste lyckas. Så det tycker jag är en stor skillnad. Och sen så tycker jag också at det är en stor skillnad att kunna använda det som självreflektion och förstå vad det är som händer i mig själv”.....*Cecilia forteller at hun før kjente mye mer på at hun måtte få til noe, fikse noe under behandlingssamtalene. Etter at hun begynte å bruke mindfulness gjør hun ikke det lengre. For når hun sitter og lytter til pasienten, og virkelig hører hva det er hun sier, så kan de sammen gjøre noe. Vel og merke hvis hun ikke har sitt fokus i øyeblikket på at hun *må* lykkes. Da vil hennes fokus være på prestasjon med fare for et begrenset fokus på på det som i øyeblikket er pasientens. Dette synes Cecilia er en stor forskjell nå i forhold til før. Hun gjentar at hun synes det gjør en stor forskjell at hun kan bruke mindfulness som selvrefleksjon og forstå hva som pågår i henne selv, jfr.oppgavens kap.5.2. Cecilia har sitt fokus på pasientens fokus i øyeblikket, hører hva som sies og ser at de *sammen* kan gjøre noe. Det synes som Cecilia, fra å være opptatt av at hun *må lykkes* i sitt terapeutiske arbeid som behandler, nå *griper* øyeblikket sammen med pasienten. Hun synes mer åpen og mottakelig for pasienten, og det hun sier, og Cecilia kan *velge og velger* her å slippe til pasienten mer aktivt. Det synes å bidra til en dypere tilstedeværelse for den andre hvor den andre blir ivaretatt og hørt på en ny måte. Behandlerens og pasientens felles verden, i behandlingsrommet, forandres og blir en annen verden å være - sammen - i. Pasienten ansvarliggjøres muligens på en annen mer aktiv måte i egen behandling. En god behandlingsprosess avhenger av Cecilias **og** pasientens innsats. Et annet moment er mindfulness` aksepterende holdning som inkluderer både Cecilia selv og hennes holdning til pasienten. Nettopp denne holdningen bidrar til at Cecilia kan *gi slipp* på prestasjon og å *måtte* lykkes. Jeg antar at Cecilia, uten eget forventningspress om å *måtte lykkes*, vil kunne oppleve kroppen som muligens mykere/ledigere, mer avslappet i behandlingssamtalene. Pasienten kan også komme til å oppleve en kroppslig forskjell hos Cecilia, jfr. kroppens tvetydige eksistens v/Merleau-Ponty, oppgavens kap.2.3. En forskjell som også kan bidra til forandret stemning i rommet, slik jeg ser det.

Cecilia fortsetter: ” *Och den stora bet....det fins olika betydelser av det, dom är lika stora allihopa. För mina klienter... mina patienter dom upplever, det säger dom iallafall, att jag är där med dom. Och att jag tar dom på allvar utifrån den stunden som är. Det är ju ett av dom finaste betygen man kan få..... Om jag släpper mina tankar om det perfekta terapisamtalet så kan jag också göra ett mycket bättre terapisamtal.Men jag tycker att det*

känns mer.... altså mina samtal blir mer äkta.....” Cecilia forteller at pasientene hennes sier de opplever at hun er der *med* dem. De opplever at hun tar dem på alvor i stunden som *er*. Cecilia sier at terapisamtalen kan bli mye bedre når hun *gir slipp* på tankene sine om den perfekte terapisamtalen. Slik jeg ser det betyr dette blant annet å *gi slipp* på perfektjonismen, gi slipp på det som *binder* (Kornfield, 2009), jfr.kap.2.1. Kroppslig opplever hun at behandlingssamtalene hennes blir mer ekte, sier hun. At hennes behandlingssamtaler blir mer ekte bunner i at hun nå slipper frem seg selv, mer ekte, sann og genuint forankret i det som *er* henne selv, slik jeg ser det. Kroppen hennes rommer alle hennes følelser som formidles verbalt og nonverbalt til den andre. Ordenes nyanser og tonefall vil preges av at Cecilia er *i* seg selv, ikke som den som *må* prestere, eller skape den perfekte terapisamtalen, men som aksepterer seg selv som hun er *i* seg selv, i øyeblikket som *er*. Merleau-Ponty har sagt at:”Som rök följer eld – så följer språket den varelsen vi är” (forelesning, UiO, v/ Lisa Käll, 2007). Stemningen vil komme til uttrykk gjennom stemmen, eller tonefallet. *Hvordan* Cecilia sier noe leder pasientens forståelse av det som sies og får betydning for hvordan ordene oppfattes av henne, eller ham (Løgstrup, 1956), jfr.kap.2.4. Ord har kraft til å påvirke kroppen og bidrar dermed til de sanselige erfaringene våre, sier Merleau-Ponty (i Abram, 2005). Heidegger forstår stemningen, forståelsen og talen som sammenflettet fordi de alltid virker sammen og er uadskillelige ”as an attuned, articulated understanding situated in the world” (Svenaesus, 2000, s. 86). Cecilias og pasientens forståelse av hverandre, relasjonen og behandlingsprosessen vil kunne påvirkes positivt når hun *gir slipp* på tanken om den perfekte terapisamtalen og samtalene blir mer ekte.

Cecilia forteller om mindfulness` betydning for opplevelsen av kjærlighet:”*Jag tycker det finns mycket kärlek. Jag känner mycket kärlek för mina patienter. Jag tycker att det ökar möjligheterna att känna mycket kärlek att vara mindful.. När jag inte har huvudet fullt av tankar och dömmanden och icke närvaro så ökar det min möjlighet att se precis det jag har framför mig. Jag måste balansera det med att kräva. Att pucha patienten, att pucha patienten mot att göra svåra saker. Att utmana sig själv hela tiden. Det kan jag inte göra utan den ömheten jag känner för henne för annars tycker hon bara att jag är hård och kall*”. Cecilia opplever at det finnes mye kjærlighet. Hun forteller at hun kjenner stor kjærlighet til sine pasienter. Når hun er mindful opplever hun at det *øker* mulighetene til å kjenne kjærlighet. Da er hun ikke uoppmerksom med hodet fullt av tanker og dømming. Mindfulness øker muligheten hennes til å *se* og *være i* det som skal ha hennes fokus i øyeblikket (pasienten). Cecilia må balansere kjærligheten med å kreve, sier hun. Nemlig å

pushe pasienten mot å gjøre handlinger som er vanskelig å gjøre - hele tiden utfordre seg selv. Dette kan hun ikke gjøre uten den ømheten hun kjenner for henne, for ellers vil pasienten bare oppleve henne som hard og kald, sier hun. Moral er å handle til den andres beste (Løgstrup, 1956), jfr.kap.2.4. Moral er grunnlagt i kjærligheten og uttrykker kjærligheten i handling (ibid.). Kjærlighetens og moralens mål, motiv og begrunnelse er *øyeblikkets handlinger*, som han kaller *levende handlinger* (ibid.). I tillegg til å gi viser kjærligheten seg gjennom omsorg, ansvarsfølelse, respekt og kunnskap (Fromm, 2000). Når Cecilia opplever at mindfulness øker mulighetene til å kjenne kjærlighet kan dette bety at mulighetene til å kjenne kjærlighet til både andre og en selv øker, jfr. mindfulness`aksepterende holdning, oppgavens kap.2.1. Self compassion, som jeg har oversatt til medfølelse med seg selv, er som nevnt implisitt i mindfulness (Germer, 2009), jfr.kap.2.1. Kjærligheten oppdager verdi i den andre og ”det oppdagende ved kjærligheten gir anledning til en omfattende farging av kjærlighetens objekt”, sier Vetlesen og Nordtvedt i boka Følelser og moral (Sætersdal, i Sætersdal, B., Heggen, K., 2004,s.25). Professor i psykiatri Daniel Siegel sier at å bruke ordet kjærlighet om en dimensjon i behandlingen av pasienter i klinikken oftest ikke blir brukt av frykt for misforståelser. Som oppmerksomt nærværende terapeut må man legge merke til at den menneskelige omsorgen for andre, og oss selv, med nysgjerrighet, åpenhet og aksepterende holdning kan sies å være kjernen av hva vi kanskje kan oppleve som kjærlighet (Siegel, 2010, s.245/246 fritt oversatt av meg). ”Love in all its subtleties is nothing more, and nothing less, than the more or less direct trace marked on the heart....This is the ray of light which still helps us see more clearly”(Teilhard de Chardin i Kalfoss, 2006, s. 10).

Cecilia forteller om mindfulness`betydning når det gjelder å stå i pasientens lidelse: *”Eftersom om jag är mindful så har jag inte mitt huvud fullt av massa tankar om hur det borde vara. Utan då ser jag mer till det som är, och då kan jag ju bättre stå ut i patientens lidande. Men om jag skulle tänka: Oj, det skulle vara så här hela tiden och det blir alldrig bättre. Och det är jag som skall rädda henne och om inte jag gör rätt saker så dör hon...så det är klart att min mindfulness hjälper mig. Jag är bara en sånn liten myra i detta sammanhanget jag också. Men genom att precis vara i den stunden man är, så kan man faktisk göra nånting. Då kan man även flytta sig från väldigt destruktivitet, altså destruktiva tankar, till hoppfullhet och glädje - om den patienten känner att man tar deras lidande på allvar. Och det är klart att mindfulness hjälper mig med det, annars skulle jag bara vara rädd och orolig för mina patienter. Det är ju det som gör att jag måste reflektera för mig själv: Jag är ju bara en liten myra i detta: Vad kan jag göra?”*

Cecilia forteller om mindfulness`betydning i forhold til å stå i pasientenes lidelse og hvordan dette kan oppleves hvis hun ikke er mindful: *”Eftersom om jag är mindful så har jag inte mitt huvud fullt av massa tankar om hur det borde vara. Utan då ser jag mer till det som är, och då kan jag ju bättre stå ut i patientens lidande. Men om jag skulle tänka: Oj, det skulle vara så här hela tiden och det blir alldrig bättre. Och det är jag som skall rädda henne och om inte jag gör rätt saker så dör hon...så det är klart att min mindfulness hjälper mig”*. Eftersom Cecilia er mindful så har hun ikke hodet fylt av tanker om hvordan det *burde* være. For da er hun mer oppmerksom på det som *er* og da kan hun jo bedre stå i pasientens lidelse, sier hun. Men hvis hun derimot skulle tenke at: Det kommer til å være slik som nå hele tiden og det blir aldri bedre. Det er hun som skal redde pasienten og hvis hun ikke gjør de riktige tingene så dør pasienten...Det er klart at mindfulness hjelper henne, sier hun. Når hun er sammen med pasienten, i et aksepterende oppmerksomt nærvær her og nå og har hele sitt fokus på pasienten, da er det kun stunden her og nå med det den rommer hun forholder seg til. Da kan hun gjøre alt hva hun kan for å hjelpe i stunden. Dermed kan hun lettere stå i pasientens lidelse i motsetning til hvis hun i stunden skulle komme til å dømme fremover i tid om pasientens fremtidsutsikter. Hvis hun lar seg fange av at det er *hun* som skal redde pasienten, og hvis *hun* ikke gjør de riktige tingene så dør pasienten, så kan hun komme til å bli fanget i sitt eget og ”glemme” pasienten som selvstendig, ansvarlig, samarbeidspartner og medvandrer gjennom behandlingsprosessen.

Cecilia sier hun bare er en liten myra, norsk: liten maur, i denne sammenhengen: *”Jag är bara en sånn liten myra i detta sammanhanget jag också. Men genom att presis vara i den stunden man är, så kan man faktisk göra nånting. Då kan man även flytta sig från väldigt destruktivitet, altså destruktiva tankar, till hoppfullhet och glädje - om den patienten känner att man tar deras lidande på allvar. Och det är klart att mindfulness hjälper mig med det, annars skulle jag bara vara rädd och orolig för mina patienter. Det är ju det som gör att jag måste reflektera för mig själv: Jag är ju bara en liten myra i detta: Vad kan jag göra?”* Cecilia forteller at hun opplever seg bare som en liten maur i denne sammenhengen. Men ved å være nettopp i stunden hun er i så kan hun faktisk gjøre noe. Da kan pasienten til og med flytte seg fra sterk destruktivitet, det vil si destruktive tanker, til tanker fylt av håp og til glede – hvis pasienten opplever at behandleren tar hennes lidelse på alvor. Og det er klart at mindfulness hjelper meg med det, sier hun, for hvis ikke hadde hun bare vært redd og urolig for pasientene sine. Og det er jo det som gjør at hun må reflektere for seg selv. Hun er jo bare

en liten maur i dette: Hva kan hun gjøre? Cecilia opplever at mindfulness gir henne mulighet til å gjøre noe. Når pasienten opplever at Cecilia tar hennes lidelse på alvor kan pasienten i stunden flytte seg fra destruktive tanker til håp og glede. Pasientens stemning skifter i situasjonen. I stemningen av tanker fylt av håp og i stemningen av glede kan pasienten muligens oppleve kroppen som bedre å *være i* og at verden faktisk er hjemlig der og da (Svenaesus, 2005). Pasienten *er* sin kropp (Merleau-Ponty, 1994). Hun *er* håp og glede i dette øyeblikket, slik jeg forstår Merleau-Ponty. I forhold til pasientens problematikk og i sitt arbeid opplever Cecilia seg bare som en liten maur, sier hun. Ydmyk for den andres smerte er det slik hun opplever seg. Hun reflekterer for seg selv over hva hun kan gjøre for å hjelpe, hva som kan styrke den andres mentale helse. En liten skogens maur er flittig, sårbar, oppmerksom på detaljer og bygger tålmodig oppover.

Silvia sier at de som behandlere skal klatre ned fra deres forherligete pidestall, som de iblant gjerne vil sette seg på, iblant av redsle: *”Exakt, att kliva ner från vår förhärligade piedestal som vi ibland gärna vill sätta oss på, ibland av rädsla, skulle jag vilja säga. Att man därifrån tittar ner på patienten på något sätt”*. Fra pidestallen ser behandlerne ned på pasienten på en måte, fortsetter hun. Mindfulness, som studiens informanter har formidlet har betydning for deres selvrefleksjon, og som rommer en aksepterende holdning kan åpne for erkjennelser som den Silvia uttrykker her. Først når behandleren har akseptert for seg selv at den terapeutiske holdningen, i øyeblikket, er fraværende kan denne korrigeres til beste for pasienten og en selv som behandler, slik det uttrykkes av Silvia. Å klatre ned fra en pidestall krever mot hvis behandleren er redd. Behandlerne, og andre, kan komme til å velge å gardere seg mot den sårbarheten det medfører å *tre inn i* situasjonen og ta del i den andres lidelse (Løgstrup, 1956). Trer man som behandler inni en ”ekspertrolle” i behandlingssituasjonen kan dette komme til å skygge for virkelig å *se* mennesket bak pasientrollen. Det kan komme til å lukke pasientens uttrykk i situasjonen i stedet for å virke åpnende. Å *se* den andre er avgjørende for å kunne lytte oppmerksomt til pasienten. ”Ekspertrollen” *kan* være en måte å gardere seg mot den andres lidelse på, slik jeg ser det. Skjervheim skriver i *Deltakar og Tilskodar* at om man objektiverer den andre så stiller man seg utenfor og velger rollen som konstaterende tilskuer. I denne maktposisjonen synes den andre fremmed og man lar seg ikke engasjere. Dette bidrar til at det blir vanskeligere å ta den andre og hans ord på alvor (Skjervheim, 1996). Subjektet kan bestemme hva objektet hører, ser og ”egentlig” sier og opplever (Schibbye, 2003). Behandlerens holdning til pasienten er ”talende” for pasienten. Gjennom vår holdning til pasienten preger vi hennes, eller hans verden. Vi kan gjøre den

truende, eller trygg (Løgstrup, 1956), jfr.kap.2.4. En dømmende holdning kan oppstå fra en mer, eller mindre bevisst forforståelse og få oss til å stemple det, eller den det gjelder som slik eller slik. Mindfulness er å vite *at* vi dømmes så vi kan gjøre noe med det. Valget om ”å klatre ned” fra pidestallen utfordrer og betyr at behandleren, billedlig talt, møter den andre på et symmetrisk plan framfor asymmetrisk hvor maktubalansen i behandlingsrommet og avstanden mellom dem er tydeligere. For å kunne gjøre dette valget må behandleren velge å *gi slipp* på eventuell redsel, opplevd ”opphøydhet”, eller avstand i forhold til pasienten. Konsekvensen kan bli et mer likeverdig møte mellom to, på forskjellige måter, sårbare mennesker. Behandlers bevegelse nærmere pasienten vil kunne påvirke de gjensidige forventningene de har til hverandre. Deres kropper har tvetydig eksistens: Kroppen sanser og blir selv sanset, den berører og berøres, den ser og blir selv sett, den erfarer og blir selv erfart, den beveger og blir selv beveget, den utforsker og blir selv utforsket, den fortolker og blir selv fortolket. (Merleau – Ponty, 1964), jfr.kap. 2.3. Overført til behandlingsrommet hvor behandleren har plassert seg på en pidestall ser hun, eller han ovenfra og ned på pasienten på en måte. I overført betydning må pasienten liksom se nedenfra og opp på sin behandler. Behandleren fortolker ovenfra og blir selv fortolket av pasienten nedenfra. For behandleren å bli berørt og beveget fra denne posisjonen synes umulig. Det skapes en stemning i situasjonen. Stemningen påvirker blant annet hvordan behandler og pasient forstår seg selv og den andre (Heidegger i Svenaeus, 2000), jfr.kap.2.3. Stemningen påvirker også hvordan de forstår seg selv i forhold til den andre.

Behandleren som trer ned fra pidestallen, som Silvia ber om, har billedlig talt valgt å komme kroppslig nærmere pasienten som lider. Dette kan bety at behandleren møter pasientens smerte, ikke som tilskuer ovenfra, men deltagende, engasjert, med omsorg og verdighet. I denne nærheten ”risikerer” terapeuten, som deltager, å bli berørt. Deltageren objektiviserer ikke den andre. Pasienten fremtrer ikke som fremmed. Deltageren lar seg engasjere og tar den andre og det han sier alvorlig (Skjervheim, 1996). Dette kan skape nærhet i relasjonen (ibid.). Disse ulike holdningene (deltager og tilskuer) uttrykker forskjellig budskap som er avgjørende for om der etableres tillit i relasjonen mellom pasient og terapeut, eller ikke. I en tillitsrelasjon som mellom pasient og behandler er begge sårbare, begge tar en risiko, men den som gir tillit ”oppover” er mest sårbar fordi han ofte har mindre makt og kunnskap. Tillit, sårbarhet og makt er nært forbundet med hverandre. ”Sårbarhet henger sammen med makt og avmakt” (Nortvedt og Grimen, 2004, s.113).

Noen psykoterapeuter lykkes mer enn andre med å bidra til positive behandlingsresultater.

Pasienter har beskrevet disse som mer forståelsesfulle, aksepterende, empatiske, varme og støttende enn andre terapeuter. Pasientene har blant annet opplevd at disse behandlerne sjeldnere har klandret, ignorert og avvist, eller utøvd press når pasientene har vist motstand (Lambert og Ogles, 2004 i Hick og Bien, 2008). En omfattende studie hvor utvalget av deltakere var leger fant at legens atferd spesielt de følelsesmessige kvalitetene, formidlet gjennom hennes, eller hans non verbale kommunikasjon som oppmerksomhet, varme og engasjement, var avgjørende for pasientens grad av tilfredshet med helsetjenesten (Korsch m.fl., 1968 i Holm, 2005). Implisitt ligger nevnte kvaliteters betydning for opprettelse av – og ivaretagelse av en god relasjon. Det er empirisk støtte til forestillingen om at empati er relatert til positive behandlingsresultater. Blant flere forskningsstudier viser jeg kun til en (1) studie av Miller, Taylor, og West (1980, i Hick og Bien, 2008). Denne forskningen fant at terapeuter som rangerte høyt på empati også rangerte høyt når det gjaldt positive resultater av deres pasientbehandling. Hansen sier at i et eksistensfilosofisk perspektiv fremtrer fremragende dyktighet i profesjonsutøvelsen når hjelperen er nærværende i øyeblikket, åpen med sine sanser og i kontakt med sin egen *væren* samtidig som hun, eller han er helt og fullt til stede i det konkrete og handler utifra det som *er* (Hansen, 2008).

7.2 ”Jag tror att det har hjälpt mig att älska mina barn mycket under deras tonår”.

Cecilia forteller om mindfulness` betydning for henne i rollen som mamma til tenåringer: ***”Jag har tre tonårsbarn. Jag tror att det har hjälpt mig att älska mina barn mycket under deras tonår. För jag har kunnat se vad det är som händer, jag har kunnat setta mig ned och prata med dom om det som skjer just nu och vad som är just nu, inte så som det borde vara. För tonåringar hjälper ju en att träna på sånnt här, för dom gör ju aldrig som man vill. Så jag har nog blivit en bättre mamma”.***

Cecilia forteller at hun har tre tenåringsbarn. Hun mener mindfulness har hjulpet henne å elske dem, med alt det innebærer å være tenåring, ekstra høyt: ***”Jag tror att det har hjälpt mig att älska mina barn mycket under deras tonår. För jag har kunnat se vad det är som händer, jag har kunnat setta mig ned och prata med dom om det som skjer just nu och vad som är just nu, inte så som det borde vara”.*** Hun har akseptert tenåringene som de *er*, ikke som de *burde* være. Hun har med mindfulness *gitt slipp* på ”burde” og dermed åpnet for frihet

fra mammans eventuelle *burde*. Å gi slipp på hva tenåringene *burde* betyr ikke at hun ikke elsker dem, ikke er omsorgsfull, eller ikke beskytter dem. Det betyr alltid å gyldiggjøre, akseptere dem som de er, støtte og elske dem som fra først av. Tenåringsperioden preges gjerne av løsrivelse fra foreldre. Som mamma følger hun tenåringenes vei mot større selvstendighet og *gir slipp* på nye nivå som så vil kunne øke deres selvstendighet og muligheter for å klare seg i verden. Tenåringer ønsker støtte, men ikke kontroll. Cecilia har kunnet *se* hva som skjer dem her og nå og valgt å sette seg ned og prate med dem om det som *er* og ikke slik det *burde* være. Humoristisk sier hun at tenåringer jo aldri gjør som foreldrene vil så nettopp derfor hjelper de henne til å trene mindfulness: ”***Så jag har nog blivit en bättre mamma***”, sier hun.

8.0 Forandret levd tid.

Levd tid er subjektiv følt og opplevd tid (van Manen, 1992). Silvia forteller om mindfulness`betydning som opplevd forandret levd tid.

8.1 "Det var som etter en lang natts søvn".

Silvia beskriver at mindfulness har betydning for kroppslig opplevd forandret tid. Hun forteller om en opplevelse hun hadde under en konsert nylig: *"Jag var totalt närvarande, det var sådan stund av total mindfulness - i musiken, i att se på Esbjörn Svensson när han spelade och i att dela det här med alla andra i salen. Så det blev för mig ett exempel på när sinnen står på vid gavel och man bara tar in utan att vara ett dugg självmedveten, att bara vara där i musiken. Dom här stunderna har jag blivit bättre på att ta tillvara, tycker jag. För mig är mindfulness inte bara det här att sitta och följa sin andning utan det är att vara där i livet..... och att låta sig fångas. Då mår jag bra. Efteråt tänkte jag att det här var som efter en lång natts sömn. Man är på en gång utvilad, pigg och väldigt rofylld"*. Silvia forteller at hun var totalt nærværende under konserten. Hun opplevde en stund av total mindfulness i musikken, ved å se på Esbjörn Svensson når han spilte, og gjennom å dele dette med alle andre i konsertsalen. For Silvia ble opplevelsen et eksempel på når sansene er fullstendig åpne og hun bare tar inn uten å være å være noe bevisst seg selv, men kun er i musikken. Disse stundene er hun blitt bedre til å ta vare på, synes hun. For Silvia er mindfulness ikke bare det å sitte og følge pusten. Det er å være *der* i livet og la seg fanges. Da har hun det bra, sier hun. Etterpå tenkte hun at dette var som etter en lang natts søvn når hun er uthvilt, pigg og er fylt av stor ro på samme tid.

Silvia forteller fra opplevelsen av total mindfulness i stunden: *"Jag var totalt närvarande, det var sådan stund av total mindfulness - i musiken, i att se på Esbjörn Svensson när han spelade, och i att dela det här med alla andra i salen"*. Opplevelser som denne kan først inntreffe når man *gir slipp* på alt som er utenfor øyeblikket her og nå og lar det som *er* i øyeblikket fremtre, jfr. mindfulness kap.2.1. Skal vi kroppslig kunne *gripe* det som fremtrer for oss er det en forutsetning at vi, i en åpen mottakelighet, er oppmerksomt og sanselig til stede i øyeblikket så vi kan ønske det som *er* velkommen – og det kan finne gjenklang i oss,

jfr. Merleau-Ponty, kap.2.3. Det er kun i øyeblikket vi kan røre ved, eller berøre livet (Thich Nhat Hanh, 2004 s.83, fritt oversatt av meg), jfr.kap.2.1. I øyeblikket kan derfor verden sies å være musikk for Silvia. Grunnerfaringen vår er inntrykk og inntrykket er sanselig. Når vi er til stede i oss selv kan de sanselige inntrykkene bidra til at vi blir kroppslig beveget. I helheten som Merleau – Ponty kaller ”levd kropp” er kropp og sjel ett. Med denne forståelsen som fundament vil vi kunne si at det/musikk som berører kroppen samtidig vil berøre sjelen og motsatt (Bengtsson, 1993 i Tjelle, 2006), jfr.kap.2.3. Sansningen binder oss sammen med andre og verden (Løgstrup i Martinsen, 2003), jfr.kap.2.4. I stemningen som ble skapt, av musikere og publikum, kunne mulig felleskapet og en opplevelse av å være *sammenvevd* med hverandre bli ekstra tydelig (Engelsrud, 2006), jfr.kap.2.3.

Det synes for meg som om fenomenet, mindfulness`betydning, framtrådte spontant hos Silvia under konserten: *”Så det blev för mig ett exempel på när sinnena står på vid gavel och man bara tar in utan att vara ett dugg självmedveten, att bara vara där i musiken”*. Den kroppslige opplevelsen fremtrådte uten at hun valgte å ”påkalle” den på noen måte. Silvia sier hun har blitt bedre til å ta vare på slike øyeblikk: *”Dom här stunderna har jag blivit bättre på att ta tillvara, tycker jag. För mig är mindfulness inte bara det här att sitta och följa sin andning utan det är att vara där i livet..... och att låta sig fångas”*. *Då mår jag bra*”. Når Silvia er helt og fullt til stede i livet, i øyeblikket og lar seg fange som i konsertsalen, da har hun det bra. En forutsetning for å kunne la seg fange av øyeblikket er å hengi seg til det som *er* og *gi slipp* på det som binder. *”Efteråt tänkte jag att det här var som efter en lång natts sömn. Man är på en gång utvilad, pigg och väldigt rofylld”*. I etterkant av konserten opplevde hun, sansemessig fylt av musikkens toner, å være uthvilt som etter en lang natts søvn, fylt av ro og rik på energi. Ved at Silvia bebor tid og rom, er *til* tiden og *til* rommet, gis tiden og rommet mening, jfr. Merleau-Ponty (Bengtsson, 2001), jfr.kap.2.3.

Ofte når vi har hygget oss, og ikke har hatt tanke for tiden, kan vi plutselig undre oss over hvor den ble av. Det synes som om den har rast av gårde. Andre ganger som når vi kjeder oss, men også i dyrebare øyeblikk mettet av fred og samtidig sterke sanseintrykk, kan det virke som om tiden står stille. Kierkegaard og Arendt har satt ord på dette øyeblikkets stemning. Kierkegaard sier at i øyeblikket eksisterer ikke klokketiden, heller ikke fortid og fremtid. *Øyeblikket er i mennesket selv her og nå. Livet er bare i øyeblikket”* (Thich Nhat Hanh, 1992). *Mennesket er bare i øyeblikket som øyeblikket er i mennesket selv*. Øyeblikket er bortenfor tidsdimensjonen lik evigheten og slik kan mennesket få et glimt av evigheten i

øyeblikket (Hansen, 2008). Filosofen Hannah Arendt taler om det evige i det timelige som *“this small non-time space in the very heart of time”* (i Hansen, 2008, s. 108). Schibbye som synes inspirert av Kierkegaard sier at klokketiden gir etter for opplevelsestiden og at øyeblikket derfor kan synes tidløst (Schibbye, 2002).

Silvia forteller om den kroppslig forandringens varighet etter dens inntreden under konserten: *”Ja, och det sitter kvar i kroppen ganska länge tycker jag, när man har upplevt något sådant här”*. Silvia forteller at den opplevde kroppslige forandringen blir værende ganske lenge i kroppen hennes.

III OPPSUMMERING OG KONKLUSJON

Mindfulness` personlige betydning for studiens deltagere i klinikk og på fritid samt kunnskapens betydning for psykoterapeuter og andre behandlere innenfor klinisk praksis.

9.0 "Att inte blunda för den verkligheten som är".

Masteroppgavens forskningsspørsmål var: *"Hvilke opplevelser og erfaringer har psykoterapeuter gjennom praktisering av mindfulness, aksepterende oppmerksomt nærvær, i eget liv i hverdagen, i klinikken og privat? Hvilken personlig betydning har mindfulness for dem?"*

Studiens mål har vært å forsøke å beskrive mindfulness` betydning, det vil si mindfulness` ulike, opplevde aspekt og mindfulness` essensielle betydning/mening for informantene i deres dagligliv. Oppgavens teoretiske perspektiv er mindfulness, fenomenologi, hermeneutikk, hermeneutisk fenomenologi og livsverden som sentralt begrep innenfor fenomenologi. Den mest brukte oversettelsen av mindfulness er oppmerksomt nærvær. I min oversettelse har jeg valgt å inkludere den aksepterende/ikke dømmende holdningen som mindfulness rommer fordi denne er svært sentral. Jeg har derfor valgt å oversette mindfulness til: Aksepterende oppmerksomt nærvær i øyeblikket.

Som forskningsmetode for best mulig å kunne nå studiens mål valgte jeg det halvstrukturerte forskningsintervjuet. Studiens utvalg skulle bestå av psykoterapeuter som praktiserer mindfulness for egen del i klinikken og privat. Et annet inklusjonskriterium var at informantene burde ha praktisert mindfulness for sin egen del i minimum ett (1) år, helst over lengre tid. Studiens informanter hadde, på intervjutidspunktet, praktisert mindfulness fra ti til tretten år. Studien har dermed et strategisk utvalg. Sju informanter ble inkludert i studien. Jeg har i denne studien ikke valgt å ha fokus på eventuelle kjønnsforskjeller.

Forberedelsene til forskningsintervjuene var variert. Jeg foretok blant annet et prøveintervju av en kollega når intervjuguiden var ferdig. I tillegg ønsket jeg å komme så nær en

hverdagslig kilde til mindfulness som mulig og valgte derfor å bo fjorten dager i et buddhistisk kloster hvor mindfulness var en naturlig måte å leve på.

Jeg utformet en intervjuguide som gjenspeilet tema og problemstilling, og hvor jeg forsøkte å åpne for beskrivelser, eksempler og kontraster i informantenes historier. Jeg ønsket jeg at intervjuet skulle ha mer et preg av en samtale enn et intervju. Jeg valgte derfor i større grad å følge informanten i hennes/hans refleksjoner og hadde dermed et friere forhold til intervjuguiden. Alle forskningsintervjuene ble tatt opp med et videokamera uten bilde av informantene, men kun lyd samt med tilleggs mikrofon.

Når det gjaldt min forskerrolle ble Kvales kvalitetskriterier for forskeren veiledende for meg under forskningsintervjuene og gjennom forskningsprosessen. Hvis informanten under samtalen skiftet fra 1.person, for eksempel ”jeg opplever at” til 3.person ”man opplever at”, når hun, eller han snakket om seg selv kunne jeg spørre om dette oppleves slik for *henne*, eller ham. Dette for å sikre personlig opplevde data som forskningsstudien etterspør.

I forskningsprosjektets analyse lot jeg meg inspirere av Amadeo Giorgis metode og valgte å støtte meg til metoden som en fenomenologisk tilnærming. Hans fenomenologisk, psykologiske analysemetode søker å utforske menneskelige fenomen som levd og erfart (Giorgi, 1985). Giorgi er inspirert av blant andre Merleau-Ponty og Husserl. Giorgi ber forskeren om å ”leave her cards open” slik at leseren kan følge analysens prosess trinn for trinn (Giorgi, 1985, Harder, 1990). For å konkretisere den analytiske tilnærmingens ulike trinn for leseren, har jeg valgt å eksemplifisere min fremgangsmåte ved å presentere deler fra ett av forskningsintervjuene (Giorgi, 1985). I gjennomgangen av datamaterialet fremkom forskningsanalysens meningsenheter. Jeg valgte å la samtlige meningsenheter bli tydeliggjort som delkapitler til kapitlene som uttrykker studiens essenser. Essensene fremkom ved at jeg forsøkte å tydeliggjøre opplevelser som synes spesielt betydningsfulle for informantene, kategoriserte dem og kalte dem essenser. Essens kan forstås som en beskrivelse av et fenomen for eksempel en opplevelse som et menneske har (van Manen, 1992), jfr. kap.3.5.2. Muligens er det fordi denne forskningen dreier seg om *å være mindful i verden*, oppmerksomt nærværende med en aksepterende holdning og fordi jeg lot livsverdenens fire eksistensialer bli veiledende for mine refleksjoner, at studiens essenser fremtrådte som *forandret levd kropp*, *forandret levd* (opplevelse av) rom, *forandret levd* relasjon og *forandret levd* (opplevelse av) tid. Med Merleau-Ponty kan jeg antagelig dermed si at informantene er forandret *til verden* i

motsetning til når de ikke var mindful i øyeblikket, i verden.

Når det gjelder studiens kvalitet, dens gyldighet og pålitelighet gjorde jeg endringer underveis for nettopp å styrke denne. Opprinnelig hadde jeg intervjuet ti personer, men for å styrke studiens troverdighet og pålitelighet unnlot jeg å inkludere datamaterialet fra tre forskningsintervjuer. Dette var datamateriale fra en intervjuperson som ikke fullt ut oppfylte inklusjonskriteriene og til to som var mine kolleger. Ett inklusjonskriterium var at informantene jeg skulle intervjuer, burde ha praktisert mindfulness for sin egen del i minimum ett (1) år, helst over lengre tid. Dette er blant annet relevant for kvaliteten på dataene og kan bidra til å styrke studiens gyldighet, troverdighet - og også dens pålitelighet, kap.4.2. Gjengivelsen av informantenes kunnskaper om studiens tema har dermed troverdighet slik jeg ser det. Gjennom forskningsprosessen forsøkte jeg å la livsverdenens fire eksistensialer bli veiledende for mine refleksjoner rundt informantenes opplevelser av mindfulness`personlige betydning for dem i klinikk og på fritid. Alle eksistensialene dreier seg om kropp for det er jo i, og gjennom kroppen mennesket opplever egen kropp, rom, tid og relasjoner, jfr.kap.2.3.1. Dette vil kunne øke studiens gyldighet hvis man forstår eksistensialene som grunnleggende, eksistensielle tema og dermed universelle (van Manen, 1992). Videre når det gjelder studiens pålitelighet har jeg forsøkt å følge Giorgis analysemetode slik at leseren skal kunne følge forskningsanalysens prosess trinn for trinn (Giorgi 1985, Harder, 1990). Dette vil, slik jeg ser det, bidra til å styrke oppgavens pålitelighet. Forskningsintervjuene ble tatt opp på bånd/tape og transkribert av meg selv. Transkriberingsarbeidet ble utført så nøyaktig og oppmerksomt som mulig og gitt god tid.

Innenfor studiens vitenskapeteoretiske perspektiv har jeg forsøkt å gi leseren et innblikk i mindfulness, med røtter i zen buddhistisk filosofi, og fenomenologi som filosofi. Fenomenologi kan beskrives som ”en ikke-vurderende, observerende, beskrivende, anerkjennende, aksepterende holdning som setter personens forforståelser og kritiske spørsmål samt undersøkende og vurderende tilgang i parentes - for å la fenomenet komme til syne i seg selv” (ibid., s. 347, fritt oversatt av meg). Denne beskrivelsen av fenomenologi minner om beskrivelsen av holdningen implisitt i mindfulness. Jeg har gitt en kort presentasjon av mindfulness implementert i terapi, her med Marsha Linehan og hennes team som kilde. Innenfor fenomenologi er spesielt fenomenologene Edmund Husserl, Maurice Merleau-Ponty og Martin Heidegger sentrale.

For å forsøke å forstå mindfulness` betydning for informantene slik den fremtrer i bestemte situasjoner, ville en hermeneutisk fenomenologisk tilnærming være formålstjenlig. Hermeneutisk fenomenologi som beskrivende metode ønsker å være oppmerksom på hvordan ting fremtrer. Her er det på ny Heidegger, men også en av hans elever Hans-Georg Gadamer jeg har valgt å vise til. Hermeneutikk gis en kort presentasjon også med utgangspunkt i Heidegger og Gadamer. Heidegger mål med den hermeneutiske forståelsen kan som nevnt sies å være kraften til å *gripe* ens egne muligheter til å være i verden på visse måter (van Manen, 1992). Mindfulness synes å åpne for muligheten til å *gripe* øyeblikket.

Et sentralt begrep innenfor fenomenologi er livsverden. Husserl, Merleau-Ponty og Heidegger ser livsverden som førvitenskapelig slik også mindfulness er førvitenskapelig. Heidegger var opptatt av hva det betyr å *være* og han skriver om den dagligdagse stemningen (Heidegger, 1979). Stemninger påvirker hvordan vi forstår verdens fenomener samt hvordan vi forstår oss selv og andre, sier han (i Svenaeus, 2000). Verden kan bli hjemlig gjennom følelsene og stemningene våre, fortsetter han (i Svenaeus, 2005). Så vil det være, slik jeg forstår ham, også øyeblikkets følelser og stemninger som kan få oss til å oppleve hjemlighetens kontrast og motpart, nemlig hjemløsheten slik Heidegger beskriver den. Disse to begrepene forstås som stemninger, som opplevd og følt hjemlighet, eller hjemløshet. Stemningers betydning er sentralt i ulike deler av oppgaven og spesielt innenfor forskningsfunn knyttet til levd rom, kap.6.0. Merleau-Pontys sentrale begrep er den levde kroppen. Han blir ofte kalt kroppens filosof. Formuleringen ”levd” uttrykker at det er *i* kroppen livet leves og *gjennom* kroppen livet uttrykkes (Engelsrud, 2006). Implisitt her er forståelsen om at kropp og sjel er ett. Merleau-Ponty hevder at skal vi som mennesker få en dypere forståelse av hvem og hva vi er, hva vi tenker og hvordan vi handler, må vi gjenfinne vårt nærvær med oss selv (i Hansen, 2008). Merleau-Ponty skriver om kroppens tvetydige eksistens som at den for eksempel ser og blir sett, den erfarer og blir erfart (Merleau-Ponty, 1964, Grenness, 1984). Med dette som utgangspunkt kan det sies at når kroppen er mindful vil den bli opplevd som mindful, slik jeg forstår Merleau-Ponty. Han hevder at der er indre bånd mellom mennesker og uklare grenser mellom mennesker (Østerberg i Merleau-Ponty, 1994). Thich Nhat Hanh sier at der ikke eksisterer grenser mellom menneskene og at vi er innbyrdes forbundne med hverandre (Thich Nhat Hanh, 2003). Merleau-Ponty har vært en sentral teoretisk kilde gjennom forskningsanalysen av datamaterialet innenfor samtlige fire eksistensialer. Videre innenfor studiens vitenskapsteoretiske perspektiv gir jeg en kort presentasjon av fenomenologen Max van Manens fire grunnleggende tema, eksistensialer, som til sammen kan sies å danne

menneskets livsverden: Levd/opplevd kropp, levd/opplevd rom, levd/opplevd relasjon og levd/opplevd tid.

Når det gjelder etikk er Knud Ejler Løgstrup sentral som budbærer for nærhetsetikken og som situasjonsetiker (Martinsen, 2003). Implisitt i nærhetsetikken ligger forståelsen av at vi som mennesker angår hverandre, at vi er sårbare og gjensidig avhengig av hverandre. Løgstrup skriver blant annet om spontant å kunne besvare den andres uttrykk og at i samtlige møter med den andre går mennesket inni situasjonen og er åpen for hva som enn uttrykkes av den andre i øyeblikket (Hansen, 2008). For at det skal kunne skje kreves et oppmerksomt nærvær i øyeblikket og en aksepterende holdning for det som er, slik jeg ser det. Løgstrup fikk stor betydning spesielt for forskningsfunn knyttet til levd relasjon, kap.7.0 og også for levd tid, kap.8.0.

Alle informantene beskriver hvilken betydning mindfulness har for deres kroppslige tilstedeværelse i verden. Først forsøker fem av informantene å beskrive hvordan mindfulness opplevelser i hverdagen gir ulike kroppslige uttrykk. Studiens funn viste mindfulness` betydning som forandret levd kropp i hvilken de lever sitt liv og som livet uttrykkes gjennom (Engelsrud, 2006). Implisitt i dette ligger en forandret livsverden for hver av dem.

5.1: ”Det känns lett, det är liksom bara ett uttryck, men...det känns lett? Jag kan inte förklara....“. Informantene Pernilla, Cecilia, Hannelore, Kristina og John forsøker å sette ord på kroppslige forandringer som fenomenet, mindfulness`betydning, viser seg gjennom. Det synes ikke lett å finne ord som kan beskrive sansninger og stemninger som erfares kroppslig. De synes å oppleve en kroppslig ordløshet i møte med den ”stumme början”, jfr. De beskriver de kroppslige opplevelsene av forandring som letthet i brystet, en positiv følelse, at en spenning i kroppen forsvinner, at indre stress forsvinner og at de føler seg mer avslappet. De forteller om opplevelse av kroppslig ro. En av informantene beskriver at hun er avslappet, likevel nær og at det bidrar til at hun kan være som ”tilbakelemt”, men likevel skjerpet i situasjonen. Når Merleau-Ponty sier at mennesket *er* sin kropp, forstår jeg ham som at Cecilia i øyeblikket *er* lugn, at Hannelore i øyeblikket *er* avslapning, at informantene/behandlerne *er* kroppslig ro til tiden og til rommet. De kroppslige kvalitetene, eller savnet av dem, som de *bebor* tiden og rommet med gir disse dimensjonene mening. Kroppen søker likevekt (Merleau-Ponty, 1994). De lever livet *i* kroppen, *gjennom* kroppen uttrykkes livet (Engelsrud, 2006). Kroppen er selve kilden for opplevd mening.

5.2: ”Och självreflektion för mig är ju att observera och beskriva och delta i det som faktisk pågår i mig, för då har jag möjlighet att göra nånting åt det”. Flere av informantene beskriver at mindfulness har betydning for hvordan de forholder seg til seg selv, at mindfulness har betydning for selvobservasjon, selvrefleksjon og evnen til å skille mellom de indre prosessene som pågår i dem. De formidler at mindfulness har betydning for å bli bevisst og å se sammenhenger mellom egne tanker, følelser og kroppslige sansninger. Noen av informantene sier at de kan velge å innta en metaposisjon, det vil si at de ser seg selv utenfra, for eksempel ovenfra, og dermed gir seg selv en avstand som gjør at de kan observere, betrakte seg selv utenfra som objekt. Kroppen ser seg selv se. Dette at kroppen ser og selv blir sett er ett eksempel på kroppens tvetydige eksistens (Merleau-Ponty, 1964). Hun kan velge å være i sentrum av sin opplevelse, eller velge å observere seg selv utenfra som objekt (ibid., Greness, 1984) og også da med mindfulness. Mindfulness har også betydning her opplever de. En av dem opplever at når hun tar seg litt *ut* også kan utforske sin angst, eller irritasjon og da opplever hun å bli roligere *uten* å ha funnet en løsning. (Dette eksemplet gjaldt et praktisk problem som hun selv ikke kunne løse). En annen informant opplever også at et utenfra blikk på seg selv har betydning. Fra denne posisjonen kan hun mindfult spørre seg selv: Hva tenker jeg? Hva føler jeg? Men hvis hun tenker at hennes tanker er sannhet, hvis hun ikke vet at det er en følelse hun har, men at det bare *er* så blir det vanskelig å gjøre det, sier hun. Alle informantene beskriver at mindfulness har betydning for selvrefleksivitet i forhold til prosesser i dem selv. Merleau-Ponty hevder at skal vi som mennesker kunne få en dypere forståelse av hvem, eller hva vi er, hva vi tenker og hvordan vi handler, må vi gjenfinne vårt nærvær med oss selv (Hansen, 2008). Det synes som om mindfulness har betydning som *døråpner* for selvrefleksivitet med mulighet til større og dypere *innsikt* i dem selv og det som er pasientens.

5.3: ”Men jeg må si, at nok er det mest den ikke fordømmende holdning der har betydnet mest. Ja, for jeg vidste jo ikke riktigt hvordan jeg skulle la være!” Informantene fremhever den aksepterende, ikke dømmende holdningen, som mindfulness rommer som særlig betydningsfull for dem. En av informantene sier at mindfulness dermed har hatt og har betydning for at hun kan akseptere seg som hun er, vende empatien mot seg selv og ikke dømme seg selv og at dette gjør livet lettere for henne. Hun fremhever betydningen av å være mindful i sin tenkning og akseptere at tanker bare er tanker og å ikke ”suge seg fast” i de dømmende tankene. Hun gir et eksempel på dette. I stedet for å si til seg selv: ”Jeg strekker ikke til” sier hun til seg selv: ”Nå fikk jeg tanken om at jeg ikke strekker til”. Når vi dømmer

oss selv skapes en kroppslig stemning. Vi blir stemt av dommen over oss selv. Jeg *er* ikke denne følelsen. Jeg er den som *forholder* meg til denne følelsen, kunne Kierkegaard sagt (Hansen, 2008 s.10, min oversettelse). Mindfulness rommer medfølelsen med seg selv (Germer, 2009), jfr.kap.2.1. I øyeblikket er det utfra stemningen vi forstår verden, oss selv og andre (Svenaesus, 2000), jfr.kap.2.3. En annen informant beskriver hvordan mindfulness`aksepterende holdning har betydning for møtet med egne, eller andres forventninger til henne. Hun opplever at det kroppslig blir en generell avspenning i å slippe å *burde* så mange ting, å være oppmerksom og tillate seg å bare *være* her og nå. Det gjør at hun slapper mer av enn hvis hun stresser av gårde. Det gjør det også lettere å føle at hun strekker til som terapeut så lenge hun er der og forsøker, sier hun. Kroppen som i øyeblikket dømmer og kroppen med den aksepterende holdningen i øyeblikket er samme kropp som livet leves i – gjennom hvilken livet uttrykkes og som forsøker å gjøre verden til sitt hjem, jfr. Merleau-Ponty, kap.2.3. Hun reflekterer over bruken av ordet manipulering som beskrivelse på enkelte pasienter i døgnavdelingen. Hvis personalet hadde hatt en aksepterende/ikke dømmende holdning til pasienten og seg selv i øyeblikket vil det vært til hjelp for begge parter. Hvis hjelperne føler seg utilstrekkelige og blir stresset fører det lettere til at de står fast og klandrer pasienten, sier hun. Stemningene påvirker hvordan vi forstår oss selv og andre (Heidegger, 1979), jfr. kap.2.3. Kroppen er relasjonell, sammenvevd med andre(s) kropper (Engelsrud, 2006), jfr. kap.2.3. Pasienten som omtales som manipulerende kan ikke forstås atskilt fra de som omgir henne, her: Døgnavdelingens ansatte. De er del av hverandres verden (Bengtsson, 1999), jfr. kap.2.3. En annen sier at mindfulness`ikke dømmende/aksepterende holdning har hatt størst betydning for ham og at den er spesielt viktig innenfor psykiatrifeltet. Han opplever at denne holdningen gjør ham mer mottakelig for pasientene. En dømmende holdning stenger for ens sensibilitet forstått som ”mottakelighet for og følsom forståelse av andre menneskers subjektive situasjon” (Nortvedt og Grimen, 2004 s. 37). Når informanten/behandleren merker at han er ved å falle tilbake i gamle mønstre så stopper han opp, gjør en kroppslig bevegelse, og vet at han skal se denne pasienten på en ny måte selv om han er kjent med pasienten fra tidligere. Det er mindfulness, sier han. Slik synes det for meg som mindfulness åpner for lysningens øyeblikk slik Heidegger snakker om det (Hansen, 2008). Løgstrup minner om at mennesket i møte med en annen alltid holder noe av dets liv i sin hånd og at en situasjon aldri kommer tilbake som den samme situasjonen. Hver situasjon er åpen og ny (Løgstrup, 1956). I en åpenhet kan det fremtre for oss som er bortenfor det vi har tilgang til og som kan være den mening vi søker (Løgstrup i Hansen, 2008).

5.4: ”Att inte blunda för den verkligheten som är”. En av informantene reflekterer over egne kroppslige stemninger før hun begynte å praktisere mindfulness og nå. Mindfulness har betydning for at hun kan akseptere virkeligheten som den i øyeblikket er: ”Att inte blunda för den verkligheten som är”, sier hun. Mindfulness hjelper henne til å finne sin egen stemning i øyeblikket som for eksempel ikke er sinne, men tristhet. Hun oppdager hva hun egentlig kjenner. Da ser hun virkeligheten som den er og da blir hun kanskje enda litt tristere. Men hun opplever at det er en adekvat tristhet i situasjonen. For da har hun en mulighet til å påvirke og gjøre noe med det hun opplever. Det kan hun ikke hvis hun holder på med det som ikke er. Hun synes å finne tilbake til seg selv, til sitt indre *Selv* (Heidegger, 1979, Svenaeus, 2000), jfr. kap.2.3. Hun forteller videre at mindfulness har betydning for å holde seg i balanse, opprettholde konsentrasjon uten å bli stresset av alt annet, oppmerksomt nærværende i sine møter og å kunne se pasienten utifra stunden som *er*. Hver forandring av kroppen hennes leder til forandringer for i verden, det vil si også for den andre (Bengtsson, 2001), jfr. kap.2.3. Før hun begynte å praktisere mindfulness befant hun seg oftere i pasientens fremtid, eller fortid i behandlingssamtalene. Hun hadde den gang lettere for å miste fokus her og nå og det tok lengre tid å flytte fokus tilbake til øyeblikket sammen med pasienten. En annen informant forteller at mindfulness har hatt betydning for hvordan han de siste årene har kommet seg gjennom store kriser. Uten mindfulness hadde det vært mye tyngre, sier han. Han fremhever mindfulness`radikale akseptans som spesielt betydningsfullt i disse tidene, det vil si å akseptere det man ikke kan endre. Det gir en ro – og det er vanskelig, sier han. Mindfulness ber oss kjenne (på) smerten og rommer medfølelsen med oss selv/self compassion som ber oss ta hånd om oss i smerten. Slik favner vi våre liv mer helhjertet (Germer, 2009), jfr.kap.2.1. En tredje informant beskriver en behandlingssituasjon hvor det var svært vanskelig for henne å innse og akseptere at behandlingen gikk i gal retning. Her brukte hun metaperspektivet og mindfulness: Hva skjer? Det blir verre! Hun opplever at mindfulness kan hjelpe henne til å se hva som er iferd med å skje, innse realiteten i situasjonen - selv når hun så sterkt ønsker at virkeligheten skulle vært en annen. Løgstrup understreker at den etiske fordring ikke krever at vi alltid skal gjøre mot den andre som hun ønsker. Det er ikke alltid samsvar mellom det mennesket ønsker og det som er bra for henne. Den etiske fordring krever at vi skiller mellom hva den andre ønsker og hva som er til beste for henne. Hva som gagnar den andre mest er er det som hun er best tjent med for selv å kunne leve som et ansvarlig individ (Løgstrup, 1956).

5.5: ”Men pussig nok, selv om det er selvavgrensning, så har jeg merket at jeg kan fange

opp med min kropp iblant hvordan deres pust setter seg fast her opppe". Informanten forteller at mindfulness` har betydning for at hun noen ganger kan fange opp med sin kropp hvordan pasientens pust synes å sette seg fast. Hun er oppmerksom på hva som skjer i øyeblikket og det hjelper henne til å finne ut hvordan hun kan hjelpe pasienten. Hvis vi kroppslig skal kunne gripe fenomener som fremtrer for oss er det en forutsetning at vi er oppmerksomt og sanselig til stede i øyeblikket i en kroppslig åpenhet og mottakelighet (Merleau-Ponty, 1964), jfr. kap.2.3. Hun griper muligheten som finnes i situasjonen. Uten mindfulness tror hun ikke at hun ville sanset dette. Hun kunne eventuelt ha tenkt at hun selv hadde fått vondt i halsen i stedet for å tenke at det hørte hjemme i pasientens kropp som så hennes kropp fanget opp i seg. Dette er et eksempel på de uklare grensene mellom oss og andre (Merleau-Ponty, 1994), jfr. kap.2.3. Innenfor mindfulness finnes forståelsen om at der ikke eksisterer grenser mellom menneskene og at vi er innbyrdes forbundne med hverandre (Thich Nhat Hanh, 2003), jfr. kap.2.3.

5.6: "Jeg syns, det giver mig mere dyb. Ja, som både er glæde og smerte. Så det er nok mer dyb, mere værdi". En av informantene forteller at mindfulness har betydning for at han opplever mer dyp som både er glede og smerte. Så det er nok mer dyp, mer verdi, sier han. Mindfulness bringer med seg en god stemning, en følelse av å ha det godt, en følelse av velbehag og lykke, sier han. For å høre budskapet en stemning bringer med seg må mennesket være til stede i seg selv – oppmerksomt lyttende (Heidegger, 1979), jfr. kap.2.3. Det øker gleden, det øker opplevelsen av negative følelser. Det øker *selve opplevelsen*. Hvis du virkelig er fylt av at du er lei deg da føler du det sterkere, sier en annen. Nok en informant forteller at mindfulness har betydning for at hun er blitt bedre til å nyte det som er godt i livet. Hun er blitt bedre til å oppdage lykkedråpene i hverdagen og til å ta bedre vare på dem. Hun har fått en bevissthet om hva hun vil ha opp på sin indre scene. Hun opplever at mindfulness betyr en økning av selve hennes livsfølelse, sier hun. Hun uttrykker livet gjennom kroppen (Engelsrud, 2006), jfr. Merleau-Ponty, kap.2.3. Fra en forandret levd kropp vil derfor et forandret uttrykk fremtre. Med utgangspunkt i Merleau-Pontys forståelse av bevisstheten som en kroppsliggjort vøren-til-verden (Crotty, 1996) og hans forståelse av kroppen som vår tilgang til verden kan Silvias opplevelse av forandret kropp antas å medføre forandringer i verden på grunn av den tette tilknytningen som er mellom mennesket som kropp og verden.

Gjennom kap.5.0. beskriver alle informantene hvilken betydning mindfulness har for deres kroppslige til stedevarrelse i verden. Med van Manen som grunnlag (van Manen, 1992) finner

jeg at de forteller om mindfulness betydning for en opplevelse av *forandret levd kropp* i hvilken de lever sitt liv og livet uttrykkes gjennom (Engelsrud, 2006). Implisitt i dette ligger en forandret livsverden for hver av dem.

Studiens funn fortalte også at mindfulness har betydning for en opplevelse av forandret levd/opplevd, eller følt rom: **6.1: ”..ett rum där jag kan få en stunds vila”**. En av informantene forteller om mindfulness` betydning gjennom en livskrise med sterke katastrofetanker. Barna hennes var små og det var mistanke om at hun hadde kreft. Hun opplevde at mindfulness hjalp henne til å sortere, kunne se realitetene som de var da, og også til å kunne sette grenser for en følelse, en smerte. Hun opplevde at mindfulness hjalp henne til å sortere og kunne se det som var, og å kunne sette grenser for en følelse, en smerte. Det som kan gå i stykker/ødelegges i og gjennom kroppen når mennesket får opplevelsen av hjemløshet, er verden som meningsmønster (Svenaesus, 2005). Angsten der den intense hjemløsheten viser seg er dypest sett angsten for ens egen til-døden-væren, det vil si den eksistensielle angsten. Men angsten representerer også en tilstand som baner vei til økt selverkjennelse, sier Heidegger (i *ibid.*). Mindfulness bad henne kjenne på smerte og medfølelsen med seg selv, som mindfulness også rommer, bad henne ta hånd om seg selv i smerten. Slik kunne hun favne sitt liv mer helhjertet (Germer, 2009), jfr. kap.2.1. Menneskets omsorg for sin væren kan sammenlignes med å komme tilbake til seg selv, til sitt indre selv (Heidegger, 1979, Svenaesus, 2000), jfr. kap.2.3.

En av de andre informantene forteller at svømming gir henne ”..ett rum där jag kan få en stunds vila”. Da forsøker hun å *gi slipp* på tanker som forstyrrer konsentrasjonen om svømmingen, men kan oppleve at kroppen ikke alltid lyder henne. Crawlingen krever at hun er fullt og helt til stede i øyeblikket. Det går ikke an å tenke på noe annet mens hun svømmer for da mister hun takten og får vann i munnen, sier hun. Opplevd rom er også opplevd avstand (van Manen, 1992), jfr. kap.2.3.1. Svømmingen skaper et rom for henne hvor hun kan hvile en stund fra verden utenfor. Hun er sin kropp (Merleau- Ponty, 1994), jfr. kap.2.3. kroppen rommer alle hennes opplevelser og søker en likevekt (*ibid.*). Verden kan bli hjemlig for henne gjennom følelsene hennes og et bestemt stemningsleie (Svenaesus, 2005). Slik Kristina beskriver sin erfaring synes det som hun her finner kroppslig og mental balanse, med andre ord synes det som om hun kommer tilbake til seg selv. Den siste informanten i dette kapittelet beskriver hvordan mindfulness kan hjelpe henne til å sove hvis hun ligger og bekymrer seg og ikke får sove.

Det synes for meg som informantene gjennom levd/opplevd forandret rom opplever å komme tilbake til seg selv. I dette delkapitlet ser vi eksempler på at de eksistensielle temaene, de forskjellige eksistensialene flyter over i hverandre. Levd forandret rom og levd forandret kropp kan ikke skilles ad ettersom det er i og gjennom kroppen opplevelsen av forandret opplevd rom fremtrer.

Studiens funn viste mindfulness` betydning for informantene som forandret levd relasjon:

7.1: ”Att kliva ner från vår förhärligade” piedestal som vi ibland gärna vill sätta oss på,...

I samtale med en pasient som har suicidal tanker er det nødvendig å være mindful, sier en av informantene. Da har mindfulness betydning som hjelp for behandleren til å kunne være her og nå i situasjonen og ikke bekymre seg for pasientens fortid, eller hva fremtiden kan bringe ham, eller henne. Stemningen vi er i kommer til uttrykk gjennom stemmen, eller tonefallet som så sanses av den andre (Løgstrup, 1956), jfr. kap.2.4. Mindfulness har betydning for hun som behandler virkelig kan lytte til pasienten og høre hva den andre sier. Behandleren trer liksom selv tilbake, venter og lytter i øyeblikket og relasjonen og lar pasienten tre frem (Løgstrup i Martinsen, 20003), jfr. kap. 2.4. For Merleau-Ponty handler empati om at den andres uttrykk, holdning og ord får komme til uttrykk slik at vi gjennom å forholde oss til hele mennesket med åpenhet kan komme til ”å ana den andras horisont i sin livsvärld genom det berättade och uttryckta” (Öhlen, 1999 s. 139). Behandleren kan spontant besvare pasientens uttrykk og la seg bevege. Når sansene er åpne bindes vi sammen med andre og verden, sier Løgstrup (Løgstrup i Martinsen, 2003), jfr. kap.2.4. Behandlerens sanselighet i øyeblikket gjør språket åpent, følsomt og sanseligheten vil kunne fremtre i tonen (Løgstrup i Martinsen, 2003), jfr. kap.2.4. Løgstrup skiller mellom sansning og forståelse og sier det er nødvendig for forståelsen at der er en avstand til ens sansning. Det er det vi sanser som bestemmer hva vi forstår, sier han (Løgstrup i Martinsen, 2003), jfr. kap. 2.4. Informanten forteller at når hun *ikke* er mindful blir det mange ganger slik at hun lytter til sin faglige og erfaringsmessige forforståelse og ”henger fast” ved den. Behandleren gjør det hun tror og mener å vite er til pasientens beste, men uten å *se* henne. En annen betydning mindfulness har for informanten er at at hun får innsikt og kunnskap om egne følelser i øyeblikket og dette er til direkte hjelp for henne som privatperson og behandler. Uten denne bevisstheten om egne følelser, egen sterke følsomhet, kan pasienten komme til å rammes av hennes følsomhet i stedet for å kunne ha glede og hjelp av den. Pasienten skal ikke rammes, altså pines av den, sier hun. I relasjoner hvor den ene er prisgitt den andre vil alltid sistnevnte ha mer, eller mindre dominerende makt over den andres stemninger, skjebne, den andres liv (Løgstrup i Martinsen, 2003), jfr. kap.2.4.

Kroppen er vår tilgang til verden og derfor vil hver kroppslig forandring lede til forandringer i verden, her: for pasienten, jfr. Merleau-Ponty (i Bengtsson, 2001), jfr. kap. 2.3. Hvordan den andre sier noe leder forståelsen vår av det som sies og får betydning for hvordan vi oppfatter ordene (Løgstrup, 1956). Kroppen er uttrykket som synliggjør intensjonene våre (Merleau-Ponty, 1964), jfr. kap.2.3. I rollen som behandler har mindfulness betydning for henne på flere områder. Før hun begynte å praktisere mindfulness kjente hun mye mer på prestasjon. Det gjør hun ikke lengre for når hun virkelig hører hva pasienten sier kan de *sammen* gjøre noe. Hun griper øyeblikket. Det synes å påvirke til en dypere tilstedeværelse for den andre hvoe den andre blir ivaretatt og hørt på en ny måte. Hun opplever at når hun *gir slipp* på tanken om den perfekte terapisamtalen blir samtalen bedre og hun opplever at behandlingssamtalene blir mer *ekte*. Ord har kraft til å påvirke kroppen og bidrar dermed til de sanselige erfaringene våre, sier Merleau-Ponty (i Abram, 2005). Heidegger forstår stemningen, forståelsen og talen som sammenflettet fordi de alltid virker sammen og er uadskillelige ”as an attuned, articulated understanding situated in the world” (Svenaesus, 2000 s. 86). En annen informant sier behandlere skal klatre ned fra deres forherligete pidestall som de iblant vil sette seg på, iblant av redsle. Og at de derfra på en måte ser ned på pasienten. Mindfulness, som informantene har formidlet har betydning for deres selvrefleksjon, kan åpne for erkjennelser som denne. Først når man er blitt bevisst og har akseptert for seg selv at den terapeutiske holdningen i øyeblikket er fraværende, kan den korrigeres til beste for pasienten og en selv som behandler. Vi kan komme til å gardere oss mot den sårbarheten det medfører å tre inn i situasjonen og ta del i den andres lidelse (Løgstrup, 1956). Gjennom vår holdning til pasienten preger vi hennes, eller hans verden. Vi kan gjøre den truende, eller trygg (Løgstrup, 1956), jfr. kap.2.4. Stemningen påvirker blant annet hvordan vi forstår oss selv og andre (Heidegger i Svenaesus, 2000), jfr. kap.2.3. Tillit, sårbarhet og makt er nært forbundet med hverandre. ”Sårbarhet henger sammen med makt og avmakt” (Nortvedt og Grimen, 2004 s. 113).

7.2: ”Jag tror att det har hjälpt mig att älska mina barn mycket under deras tonår”. En av informantene forteler at mindfulness har hatt betydning for henne i rollen som mamma til tenåringsbarn. Det har hjulpet henne til å se hva som skjer, prate med dem om det som *er* akkurat nå, ikke som det burde være.

Studiens funn viste at mindfulness har betydning for opplevelse av forandret levd/opplevd tid:

8.1: ”Det var som etter en lang natts søvn”. En av informantene beskriver at mindfulness har

betydning for kroppslig opplevd forandret tid. Etter denne opplevelsen kjente hun seg kroppslig uthvilt som etter en lang natts søvn, fylt av ro og rik på energi. Hun forteller at den kvalitetsmessig kroppslige forandringen blir værende ganske lenge i kroppen hennes. Det synes for meg som om fenomenet, altså mindfulness`betydning framtrådte spontant i henne, i situasjonen. Den fremtrådte kroppslig uten at hun bevisst valgte den på noen måte.

Studiens funn tyder dermed på at fenomenet har bidratt – og bidrar til en forandring i informantenes livsverden samt deres væren-i-verden. Det synes for meg som at mindfulness oppleves som åpningen som bringer *lysningens øyeblikk*, jfr. Heidegger, kap.2.1., og gjennom hvilken *lysningen* viser seg for forskningsprosjektets informanter. De forteller at de praktiserer mindfulness fordi det har blitt en naturlig del av det å være menneske og som de sier: Mindfulness er mer en måte å være i verden på enn noe man ”gjør”. Daglig, regelmessig praktisering av mindfulness som ferdighet og brukt instrumentelt, som et middel til å nå et mål, synes med tiden å kunne forandre karakter og bli en personlig egenskap blant andre egenskaper. Mindfulness er dem selv. Sammen med andre personlige kvaliteter vil mindfulness prege deres måte å forholde seg til livet/verden. Både Husserl og Heidegger hevder at man kan innøve en ekstra oppmerksomhet for øyeblikket her og nå, for det som skjer og *at* noe skjer (Hansen, 2008), jfr. kap.2.3 Livsverden. Fenomenologi kan beskrives som ”en ikke-vurderende, observerende, beskrivende, anerkjennende, aksepterende holdning som setter personens forforståelser og kritiske spørsmål samt undersøkende og vurderende tilgang i parentes - for å la fenomenet komme til syne i seg selv” (ibid., s. 347, fritt oversatt av meg). Denne beskrivelsen av fenomenologi minner i stor grad om beskrivelsen av mindfulness.

Når vi nå er kjent med mindfulness` betydning for informantene, også i rollen som behandlere, er det nærliggende å foreslå mindfulness som fag innenfor ulike helsefagstudier på høgskole-og universitetsnivå. Utdanningene må gi studentene mulighet for å ”begynne et pløyningsarbeide inne i sin egen karakter”, sier Hageman (i Martinsen, 1990, s. 78). Schibbye minner om at selvrefleksive prosesser kan oppleves smertefulle og at egenerapi derfor kan være et verdifullt supplement til utdanninger som åpner for møter med, og arbeid med, mennesker med psykiske lidelser (Schibbye, 2003). Et annet aspekt er den profesjonsforebyggende helseeffekten praktisering av mindfulness kan ha for disse yrkesgruppene og for kvinnelige psykoterapeuters helse, jfr. forskningsfunn oppgavens kap.5.2, og helseeffekten for mennesker generelt. I boka *The Mindful Therapist* skriver Siegel

at det er mulig, men ikke gjort funn på dette hittil, at vi gjennom å praktisere mindfulness kan bli mer ikke dømmende, utvikle sinnsro, bli mer oppmerksom på hva som skjer i øyeblikket samt utvikle evnen til å sette ord på og beskrive vårt innerste med ord. Vi kan til og med utvikle evnen til større selvobservasjon, sier han (2010, s.31, fritt oversatt av meg). Dette prosjektets informanter har satt ord på flere av de kvalitetene Siegel her nevner. Det synes som om deres erfaringer støtter hans hypotese når det gjelder å utvikle en aksepterende holdning, bli mer oppmerksom på hva som skjer i øyeblikket, oppnå større sinnsro samt selvobservasjon og selvrefleksjon. Dette krever som Cecilia sa: ”Att inte blunda för den verkligheten som är” som handler om mot til å våge å se og forholde seg til virkeligheten som *er*. Derfor ble dette masteroppgavens hovedtittel.

Mindfulness er allerede en tilgjengelig mulighet i oss alle. Den gir oss mulighet til å *gripe* øyeblikket med alle våre sanser og ane livets dybder og nyanser - som skjørheden i en sommerfuglvinge, et menneskes storhet, kraften i et bølgeslag, menneskets skjørhed og samtidig iboende kraft.

Referanser

Abram, D. (2005): *Sansenes magi. Å se mer enn du ser. Persepsjon og språk i en mer-enn-menneskelig-verden*. Originalens tittel: *The Spell of the Sensuous*. Gjøvik: Flux forlag, Trykkeri A.s.

Andersen, A.J.W. og B. Karlsson (2003): *Psykiatri i endring – forståelse og perspektiv på psykisk arbeid*. Kap.6: *Å bli kjent med seg selv og den andre: Om selvrefleksivitet og undring i dialektisk relasjonsteori* v/Anne-Lise Løvlie Schibbye. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Angelöw, B., T. Jonsson (1990): *Introduktion till socialpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.

Anstorp, T., K. Benum og M. Jakobsen (2007): *Dissosiasjon og relasjonstraumer. Integrering av det splittede jeg*. Lund, E.C. kap.14: *Terapeuters reaksjoner i møte med sterkt traumatiserte klienter*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

Baker, E.K. (2003): *Caring for Ourselves. A Therapist`s Guide to Personal and Professional Well-Being*. Baltimore: United Book Press.

Beck – Karlsen, J.(1998): *Jeg skriver – altså er jeg. En bok for fagskrivere som vil fortelle*. Otta: Tano Aschehoug.

Beddoe, A. E., Susan, O. Murphy (2004): *Does Mindfulness decrease Stress and Foster Empathy Among Nursing Students?* Journal of Nursing Education vol.43, Iss.7; pg.305.

Beitel M., E. Ferrer, J.J. Cecero (2004): *Psychological mindedness and awareness of self and others*. Journal of Clinical Psychology vol.61, Iss 6; 739-750.

Bengtsson, J. (2001): *Sammanflätningar. Fenomenologi från Husserl til Merleau-Ponty*. Göteborg: Daidalos.

Bengtsson J. (red.,1999): *Med livsvärlden som grund*. Lund: Studentlitteratur.

Benner, P. (1993): *Från novis till expert – mästerskap och talang i omvårdnadsarbetet*. Lund: Studentlitteratur.

Bradshaw, J. (1998): *Som å komme hjem. Frigjør ditt indre barn*. Originalens tittel: *Homecoming – Reclaiming and Championing Your Inner Child*. Oslo: Grøndahl og Dreyers Forlag AS.

Cappelen (2006): *TYSK ORDBOK*. Oslo: J.W.Cappelens Forlag AS.

Chardin, de Teilhard i *Størst er kjærligheten* av Mary H. Kalfoss, Menighetssøsteren Nr.5-87.årgang, okt.2006 s.10, Stavanger: Kai Hansen Trykkeri.

Christensen, K., E., Jordal, A. Moen, P. Solvang, L.J. Syltevik (1988): *Prosess og metode. Sosiologisk forskning som ferdighet*. Oslo: Universitetsforlaget.

Cohen-Katz Joanne, S.D. Wiley, T. Capuano, D. M. Baker, S. Shapiro (2005): *The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout*, Part 2: A quantitative and qualitative study. *Holistic Nursing Practice* vol.19,Iss. 1;pg.26.

Craford, C. (1994): *Människan är en berättelse. Tanker om samtalskonst*. Stockholm: Bokförlaget Natur och kultur.

Crotty, M. (1996): *Phenomenology and nursing research*. Melbourne: Churchill Livingstone.

Delmar, C. (1999:26): *Tillid og magt*. København, Munksgaard, i Grimen, H. (2001): *Tillit og makt – tre sammenhenger*. Tidsskr.Nor.Lægefören. 2001; 121: s. 3617-3619, i HELSEF 4003, høst 2006.

Edlund, M. (2002): *Människans värdighet. Et grundbegrep inom vårdvetenskapen*. Vasa: Åbo Akademis Förlag, Åbo Akademi University Press.

Engelsrud, G. (1990): *Kroppen glemt eller anerkjent?* I Jensen, K. (red.): *Moderne omsorgsbilder*. Oslo: Gyldendal.

Engelsrud, G. (1992): *Kroppen som subjekt. En redegjørelse med utgangspunkt i Merleau-Ponty*. Samtiden nr.2, s.56-61, Volum:102.

Engelsrud, G. (2006): *Hva er kropp?* Oslo: Universitetsforlaget.

Engelsrud, G. og K. Heggen (2007): *Humanistisk sykdomslære. Tanker om diagnoser og sykdom, helse og velvære*. Oslo: Universitetsforlaget.

Estés, C., P. (1997): *Women Who Run With the Wolves*. New York: Ballantine Books.

Fadnes, B. og K. Leira (2006): *Balansekoden – om samspillet mellom kroppslig og mental balanse*. Oslo: Universitetsforlaget.

Figley, R., Ch. (ed.1995): *COMPASSION FATIGUE. Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*. New York: BRUNNER/MAZEL, Publishers.

Figley, R., Ch. (2002): *Treating Compassion Fatigue*. London: Routledge.

folkets-lexikon.csc.kth.se/folkets/

Flood, K. (2005): *Rom for stillhet*. Oslo: J.W.Cappelens Forlag AS.

Fog, J.(1994): *Med samtalen som utgangspunkt. Det kvalitative forskningsinterview*. København: Akademisk Forlag.

Frankl, V. (1974): *Kjempende livstro*. Originalenes tittel: *Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager, 1947* og *Man`s Search for Meaning, 1959*. Gjøvik: Mariendals Boktrykkeri.

Fromm, E. (2000): *Kunsten at elske*. På dansk ved P.W. Perch. København: Hans Reitzels Forlag.

Fugelli, P. (2011): *Grunnstoffet tillit*. Sykepleien forskning 02\11 s. 104-105.

Gadamer, H.-G. (1989): *TRUTH AND METHOD*. Second Revised Edition. Translation revised by Weinsheimer, J. og Marshall London: D.G. Sheed & Ward.

Gallagher, S. og Zahavi, D. (2008): *PRECIS: THE PHENOMENOLOGICAL MIND*. London: Routledge.

Gelatt, H. B. i Hansen, F.T. (2008): *At stå i det åbne. DANNEELSE GENNEM FILOSOFISK UNDREN OG NÆRVÆR*. København: Hans Reitzels Forlag.

Gendlin, E.T. (1992): *Giving the Body its Due.* " Ch.10: *The Wider Role of Bodily Sense in Thought and Language*", i (Red) Sheets-Johnstone, Maxine. New York: State University of New York Press.

Germer, Ch. K. (2009): *the mindful path to self-compassion. Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: The Guilford Press.

Gibran, K. (1977): *Profeten*. Originalens titel: *The Prophet*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Giorgi, A. (1970): *Psychology as a Human Science: A Phenomenologically based Approach*. New York: Harper and Row.

Giorgi, A.(1985): *Phenomenology and the Psychological Research*. Pittsburgh: Duquesene University Press.

Giorgi, A. (1988): *Validity and Reliability from a Phenomenological Perspective*. In Baker, W.M., Mos, H.V. and Stam, H.J. (eds.): *Recent Trends in Theoretical Psychology*. Berlin: NewYork. Springer Verlag.

Gjengedal, E. (1994): *Understanding a World of Critical Illness. A phenomenological study of the Experiences of Respirator Patients and their Caregivers*. Bergen: Department of Public Health and Primary Health Care. Division of Nursing Science. University of Bergen.

Goffman, E. (1959): *THE PRESENTATION OF SELF IN EVERYDAY LIFE*. New York: ANCHOR BOOKS, A Division of Random House, Inc.

Greenland, S.K. (2010): *The Mindful Child*. New York: Free Press. A Division of Simon & Schuster, Inc.

Grenness, C.E. (1984): *Kroppen som filosofiens "sted"*. *M. Merleau-Pontys filosofi*. Samtiden 93 (6) s. 16-21. HELSEFAGVITENSKAP. HELSEF 4100 Del 1 av 2. Teori og teoriutvikling i helsefagene. UNIVERSITETET I OSLO, DET MEDISINSKE FAKULTET, Institutt for sykepleievitenskap og helsefag.

Grepmaier, L., F. Mitterlehner, T. Loew, E. Bachler, W. Rother, M. Nickel (2007): *Promoting Mindfulness in Psychotherapists in Training Influences the Treatment Results of Their Patients: A Randomized, Double-Blind, Controlled Study*. *Psychotherapy and Psychosomatics* 76: 332-338.

Grimen, H. (2001): *Tillit og makt – tre sammenhengar*. *Tidsskrift for Den Norske Legeforening* 30 (121) s. 3617 – 3619.

Hansen, F. T. (1997): *Kunsten å navigere i kaos*. Kroghs Forlag.

Hansen, F.T. (2008): *At stå i det åbne. DANNELSE GENNEM FILOSOFISK UNDREN OG NÆRVÆR*. København: Hans Reitzels Forlag.

Harder, I. (1990): *Fænomenologisk kvalitativ forskning. Et bud på metodetilgang i sykeplejeforskning*. *Vård i Norden* 1, 10, (18), 18-25.

Heggen, K. og J. Mjell (1997): *I Askeladdens fotspor*. Oslo: Tano Aschehoug.

Heggen, Kristin & T. Fjell, Tove i M. Lorensen (red.)(1998): *Spørsmålet bestemmer metoden. Forskningsmetoder i sykepleie og andre helsefag*. Oslo: Universitetsforlaget.

Heggen, K. og Solbrække (2006): *Forelesningsnotater fra Oslo: Universitetet, Seksjon for helsefag, Det medisinske fakultet: Masterstudiet i helsefagvitenskap*.

Heggen, K. (2007): *Når sosiale relasjoner endrer status*. I Engelsrud, G. og Heggen, K. (red.): *Humanistisk sykdomslære. Tanker om helse og velvære, sykdom og diagnose*. Oslo:

Universitetsforlaget.

Heggen, K. (2007): *Sykdom mellom prerefleksiv erfaring og diagnose*. I Engelsrud, G. og Heggen, K. (red.): *Humanistisk sykdomslære. Tanker om helse og velvære, sykdom og diagnose*, kap.4. Oslo: Universitetsforlaget.

Heidegger, M. (1979): *Sein und Zeit*. Tübingen: Max Niemeyer Verlag.

Hick, S.F., T. Bien (2008): *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*. New York: The Guilford Press.

Hollomon, D. (2000): *THE "I" OF THE THERAPIST: Eastern Mindfulness and the Skillful Use of Self in Psychotherapy*. A Project Demonstrating Excellence In Partial Fulfillment of the Degree of Doctor of Philosophy in the field of Clinical Psychology. USA: The Union Institute.

Holm, Ulla (2005): *Empati. Å forstå menneskers følelser*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Haavind, H. (red., 2001): *Kjønn og fortolkende metode. Metodiske muligheter i kvalitativ forskning*. Oslo: Gyldendal Akademisk Forlag.

Ibsen, H. (1995): *Peer Gynt*. Skien: Rotanor Bokproduksjon A/S.

Imsen, G. (2005): *Elevers verden – innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget.

Irigaray, Luce (1994): *Könsskillnadens etik och andra texter*. Stockholm: Brutus Östlings Bokförlag Symposion AB.

Isaksen Widding, L. Red.(2003): *Omsorgens pris*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS, i HELSEF 4403, høst 2006.

Järvinen, M. og Mik – Meyer, N. (red., 2006): *Kvalitative metoder i et interaksjonistisk perspektiv. Interview, observationer og dokumenter*. København: Hans Reitzels Forlag.

Jensen, K. (red. 1990): *Moderne omsorgsbilder*. Oslo: Gyldendal.

Johansen, A. (2003): *Samtalens tynne tråd. Skriveerfaringer*. Valdres: Spartacus Forlag, Valdres trykkeri.

Käll, L. (2007): *Kunnskaper, i muntlig form, fra forskningskurset: Bevegelse og erfaring, HELSEF 4401, v/ Gunn Engelsrud Universitetet i Oslo, Det Medisinske fakultet, Institutt for sykepleievitenskap og helsefag, Seksjon for helsefag*.

Karterud, D.(2006): *Den etiske akten. Den caritative etikken når pasientens fordringer er av eksistensiell art*. Åbo: Åbo Akademis Förlag, Åbo Akademi University Press.

Kornfield, J. (2009): *The WISE HEART*. New York: Bantam Books.

Kvale S. (2005): *Det kvalitative forskningsintervjuet*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Kvale, S. (2005): *Interview. En introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. København: Hans Reitzels Forlag.

Kåver, A. (2009): *Himmel, helvete och allt däremellan. Om känslor*. Stockholm: Natur och Kultur.

Linehan, M. M (1993): *Cognitive - Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: The Guilford Press Inc.

Linehan, M. (2000): *Dialektisk beteendeterapi. Färdighetsträningsmanual*. Stockholm: Natur och Kultur. Originaltittel: *Skills training manual for treating borderline personality disorder* (1993). New York: The Guilford Press Inc.

Linehan, M. (2004): *"From suffering to freedom through acceptance"*. Mindfulness Practice Vol.1. Seattle: Behavioural Tech, LLC (CD).

Løgstrup, K.E. (1956): *Den etiske fordring*. København: Gyldendal.

Malt, U.F., N. Retterstøl, A.A. Dahl (2003): *Lærebok i psykiatri*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Malterud, K. (2003): *Kvalitative metoder i medisinsk forskning – en innføring*. Oslo: Universitetsforlaget.

Manen van, M. (1992): *Researching Lived Experience*. Ontario: The Althouse Press.

Martinsen, K. (1990): *Omsorg i sykepleien – en moralsk utfordring*. I Jensen, K. (red.): *Moderne omsorgsbilder*. Oslo: Gyldendal.

Martinsen, K. (2003): *Fra Marx til Løgstrup*. Oslo: Universitetsforlaget, 2. utgave.

May, R. (1977): *KJÆRLIGHET OG VILJE*. Om de to kreftene som må samvirke i et fulltonende følelsesliv. Originalens tittel: *Love and Will*. Oslo: Dreyers Forlag.

Merleau-Ponty, M. (1964): *The Primacy of Perception. And Other Essays on Phenomenological Psychology, the Philosophy of Art, History and Politics*. Edie, J.(edit.). Evanston: Northwestern University Press.

Merleau-Ponty, M. (1994): *Kroppens fenomenologi*. Oslo: Pax Forlag A/S.

Moi, T. (2005): *Hva er en kvinne? Kjønn og kropp i feministisk teori*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Monsen, N.K. (1987): *Det elskende menneske – person og etikk*. Oslo: J.W. Cappelens Forlag A.S.

NEM (Den nasjonale forskningsetiske komite for medisin, 1994): *Forskning på mennesker. Lover, regler og retningslinjer*. Hole, O., B. Straume, B. og F.Ø. Winther. Oslo: NEM.

Norberg, A. (2006): *Att finna tröst och att hjälpa någon att finna tröst*. Tidsskriftet OMSORG 4/2006. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Norsk Samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD). Datafaglig sekretariat: *Forskning og personvern*. Orientering om sentrale lovbestemmelser for forskeres bruk av persondata. Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste, Datafaglig sekretariat, Bergen.

Nortvedt, P. og H. Grimen (2004): *SENSIBILITET OG REFLEKSJON. Filosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

NOU (2005:1): *God forskning – bedre helse*. Helse – og omsorgsdepartementet.

Ordnnett.no

Palmer, R.E. (1969): *Hermeneutics*. Northwestern University Studies in Phenomenology and Existential Philosophy. USA: Evanston.

Pascal, B. (1957): *Tankar II*. Stockholm: Forum.

Pettersen, T. (2006): *Omsorg som etisk teori*. Norsk Filosofisk tidsskrift, nr.2.

Philosophia (1990): Filosofisk forening i Århus (1990): *Philosophia-Tidsskrift for filosofi*, årgang 19, nr. 1-2. Århus: Institutt for Filosofi, Aarhus Universitet, Werks.

Rhedding – Jones, J. (2005): *What is research? Methodological Practices and New Approaches*. Oslo: Universitetsforlaget.

Rogers, C. (1951): *Client-centered therapy*. Boston: Houghton-Mifflin. I Løvli Schibbye (2002): *EN DIALEKTISK relasjonsforståelse*. Oslo: Universitetsforlaget.

Rubin, H.J., I. S. Rubin (1995): *Qualitative Interviewing. The Art Of Hearing Data*. Thousand Oaks, California: Sage Publications, Inc.

Ruyter, K.W. (2000): *Medisinsk forskningsetikk*, i Ruyter, K.W., Førde, R. og Solbakk, J.H. (red): *Medisinsk etikk - en problembasert tilnærming*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Saint-Exupery de A.(1942): *Pilote de guerre*. I Johansen A. (2003): *Samtalens tynne tråd*.

Valdres: Spartacus Forlag, Valdres trykkeri.

Schibbye, A. L. Løvlie (2002): *EN DIALEKTISK relasjonsforståelse*.

Oslo: Universitetsforlaget.

Schrøver og Engelsrud, G. (2007): *Å være redd for å bevege seg – en privat erfaring i en helsefaglig praksis?* I Engelsrud, G. og K. Heggen: *Humanistisk sykdomslære. Tanker om diagnoser og sykdom, helse og velvære*. Kap.5. Oslo: Universitetsforlaget.

Shusterman, R.(2008): *Body Consciousness. A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics*. New York: Cambridge University Press.

Siegel, D.J. (2007): *THE MINDFUL BRAIN*. New York: W.W. Norton & Company.

Siegel, D.J. (2010): *The Mindful Therapist*. New York: W.W. Norton & Company.

Skjervheim, H.(1996): *Deltakar og tilskodar og andre essays*. Oslo: Aschehoug.

Sosial- og helsedirektoratet (2004b) i E. W. Martinsen (2005): *Kropp og sinn*. Bergen: Fagbokforlaget.

SOU (1992): *Välfärd och valfrihet - service, stöd och vård för psykisk störda*. 1992: 73.

Steinsholt, K. (1998): *Lett som en lek?* Trondheim: Tapir forlag.

Stinissen, W. (2008): *Størst av alt er kjærligheten*. Bergen: E frem Forlag/Forlaget Lengt..

Svenaesus, F. (2000): *The Hermeneutics of Medicine and the Phenomenology of Health. Steps Towards a Philosophy of Medical Practice*. Dordrecht, Nederland: Kluwer Academic Publishers.

Thich Nhat Hanh (1987): *The Miracle of Mindfulness*. Boston: Beacon Press books.

Thich Nhat Hanh (1992): *Touching Peace. Practicing the Art of Mindful Living*. Berkley,

California: Parallax Press.

Thich Nhat Hanh (2003): *Creating True Peace*. New York: The Free Press, a Division of Simon & Schuster, Inc.

Thich Nhat Hanh (2004): *TRUE LOVE. A Practice of Awakening the Heart*. Boston: Shambala Publications, Inc.

Tjelle, Laila (2006): *En ung manns opplevelse av treningens ulike betydninger*. Oppgave v/Universitetet i Oslo.

Thagaard, T. (2004): *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Vetlesen, A.J. (2010): *Empati under press*. Sykepleien, nr.3 s.60-63. Norsk Sykepleierforbund.

Wehmeier, S., C. McIntosh, J. Turnbull, M. Ashby (editors, 2005): *Oxford ADVANCED LEARNER'S Dictionary of Current English*. A S Hornby. Seventh edition. Oxford: Oxford University Press.

Weiss, L. (2004): *Therapist's Guide to Self-Care*. New York: Brunner-Routledge.

Weiss, R.S. (1995): *Learning from Strangers. The Art and Method of Qualitative Interview Studies*. New York: The Free Press.

www.etikkom.no

www.plumvillage.org

Zahavi, D.: Part IV: *Phenomenology, Hermeneutics, Existentialism and Critical Theory*. Chapter 15: *Phenomenology*. <http://cfs.ku.dk/zahavi-publications/routledge-phenomenology.pdf/>

Öhlen, Joakim (1999): Kap.6: *Cancersjuka personers lidande*, i (Red) J. Bengtsson: *Med livsvärlden som grund* s. 129-146. Studentlitteratur. HELSEFAGVITENSKAP, HELSEF4100, Del 2 av 2. Teori og teoriutvikling i helsefagene. UNIVERSITETET I OSLO, DET MEDISINSKE FAKULTET, Institutt for sykepleievitenskap og helsefag. UiO: Representralen Blindern.

Ølgaard, B. (1991): *Kommunikation og økomentale systemer ifølge Gregory Bateson. En guide til den engelsk - amerikanske tænkere der bragte kommunikationsteorien ind i de levendes verden og skabte double bind - teorien*. 2.udgave. Danmark: Akademisk Forlag A/S.

Øverenget, E. (2007): *Livets øyeblikk*. Oslo: Aschehoug H. & Co. (W. Nygaard).

Øverenget, E. (2009): *Å bli din egen venn*. Oslo: Aschehoug H. & Co. (W. Nygaard).

Aadland, E. (1998): *Og eg ser på deg..... Vitenskapsteori og metode i helse – og sosialfag*. Otta: Tano Aschehoug.

Referanser til utarbeidelse av intervjuguiden:

Kvale S. (1997): *Det kvalitative forskningsintervju*. Ad Notam Gyldendal, Oslo.

Rubin, H.J., Rubin, I.S. (1995): *Qualitative Interviewing. The Art Of Hearing Data*. Sage Publications, Inc., Thousand Oaks, California, USA.

Thagaard, Tove (2004): *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS, Bergen.

Forslag til intervjuguide – jeg velger spørsmål til informanten uti fra intervjuguiden alt etter hva som synes naturlig i det enkelte intervju. Det er derfor ikke slik at alle spørsmålene i guiden blir brukt. Informantene vil være kjent med forkortelsene DBT og BPD.

Forskningsspørsmål:

Hvilken betydning har psykoterapeutens praktisering av mindfulness på seg selv, i klinikken og privat, for dem?

Introduksjon til intervjupersonene:

Takk for at du har sagt ja til å bli intervjuet og delta i prosjektet. Jeg søker som kjent kunnskap om hvilke opplevelser DBT- terapeuter gis gjennom å praktisere mindfulness i klinikken. Målet er at dette skal bli tilgjengelig kunnskap for andre terapeuter som både jobber blant pasienter med samme og lignende symptomer og andre problemstillinger. Steinar Kvale sier, i boka *Det kvalitative forskningsintervju* (2005), at en av forskjellene mellom forskningsintervjuet og det terapeutiske intervjuet, er at forskningsintervjuet søker intellektuell innsikt mens det terapeutiske intervjuet søker personlig forandring. Det er derfor intellektuell innsikt og kunnskap basert på dine opplevelser som DBT - terapeut gjennom praktisering av mindfulness som er det sentrale her.

Dette forskningsintervjuet er, som kjent fra informasjonsbrevet, del av min masteroppgave innenfor Master of Health Science ved Universitetet i Oslo. Jeg utdannet meg først til sykepleier og senere studerte jeg familierapi. Jeg har de siste årene jobbet som familierapeut ved et psykiatrisk sykehus, to ulike avdelinger og ulike pasientgrupper - noen av pasientene med diagnosen emosjonell ustabil personlighetsforstyrrelse eller BPD. Av sistnevnte gruppe var de fleste unge pasienter fra 18 til 25 år. Jeg er ikke selv DBT – terapeut, og Dialectical behaviour therapy ble ikke brukt som behandlingsmetode i disse avdelingene. Terapeutene praktiserte ikke mindfulness. Men jeg har fått noe kunnskap om mindfulness og DBT gjennom litteratur og kurs. Dette, og erfaringer fra klinikken, har vært med å påvirke mitt valg av tema.

Du er spesielt verdifull for prosjektet fordi du har erfaring rundt temaet og kan gi svar på mitt forskningsspørsmål. Jeg inviterer deg med andre ord til en forskningssamtale hvor dine opplevelser gjennom praktisering av mindfulness er det sentrale. Det er du som er eksperten, siden det bare er du som kan fortelle om dine opplevelser. Det er din fortelling og dine opplevelser jeg ønsker å lære av. Fokuset er ikke pasienten nå, men du selv som menneske.

For at jeg skal få med alt du sier og vi kan unngå forstyrrende noteringer underveis, ønsker jeg at samtalen blir tatt opp på lydbånd. Er det greit for deg? Det du forteller, vil bli anonymisert og behandlet konfidensielt. Ingenting av det du sier vil kunne spores til deg i ettertid. Jeg har taushetsplikt. Lydbåndene og transkripsjonen vil bli slettet/makulert straks prosjektet er avsluttet og eksamen er avlagt. Hvis det er ønskelig vil du kunne lese gjennom innholdet etter transkripsjonen og eventuelt stryke og/eller føye til. Dersom studien blir godkjent, vil du kunne få et eksemplar av masteroppgaven hvis du er interessert.

Det er frivillig å være med i dette prosjektet. Hvis det er spørsmål du ikke ønsker å svare på, er det helt i orden, og jeg vil da gå videre til neste spørsmål. Du har også mulighet til å trekke deg fra prosjektet uten noen begrunnelse og kreve at all informasjon blir slettet, uten at dette får noen konsekvenser for deg. Jeg tror det er viktig at du opplever at du har god tid under intervjuet. Vi kan avsette 45 min. – 1t., avslutte tidligere eller utvide tiden dersom du finner det ok. Er det noe du ønsker å spørre om før vi starter?

Intervjuet/samtalen:

Hvordan var det for deg å få denne henvendelsen?

Jeg ønsker at intervjuet skal gi deg en mulighet til å beskrive dine opplevelser gjennom praktisering av mindfulness i din hverdag i klinikken, beskrive dine erfaringer og hvilken mening det eventuelt gir deg. Det er fint om du kan illustrere dette gjennom å fortelle om helt konkrete situasjoner, helt spesielle begivenheter og hendelsesforløp.

Kan du fortelle litt fra en vanlig dag i klinikken når du praktiserer mindfulness? Hvilke opplevelser gis deg gjennom å praktisere mindfulness i klinikken? Har det terapeutiske arbeidet blitt annerledes for deg - eventuelt hvordan? Påvirker det å praktisere mindfulness opplevelsen din som terapeut av å strekke til i klinikken - eller hvorfor ikke? Hva fungerer og hvorfor? Hvordan håndtere eventuelle arbeidsmessige mentale påkjenninger, er der noen forskjell nå i motsetning til før du begynte å praktisere mindfulness? Hvilken betydning vil du si at mindfulness har for deg som terapeut i klinikken? Har mindfulness gitt deg noen overraskelser - positive eller negative?

Har du gjennom ditt arbeid i klinikken opplevd følelser som: utilstrekkelighet, mislykkethet, å miste troen på deg selv som terapeut, blitt påminnet egen ufullkommenhet, tilkortkommenhet, følt deg mindre vellykket, mindreverdig, følt avmakt, redsel, forvirring, hjelpeløshet, hjemløshet, empatisk fattigdom, ”blaming the victim”? Kan mindfulness sies å ha noen betydning overfor disse nevnte følelsesmessige opplevelsene? Terapeuter kan oppleve å møte ”det fremmede” i seg selv gjennom den fremmede her: pasienten. Dersom du har opplevd dette, spilte mindfulness noen rolle her? Eventuelt hvordan? Er mindfulness å ligne med egenomsorg – eventuelt hvordan kan det forstås – har mindfulness noen betydning for hvordan du opplever å være så nær pasientens lidelse (i situasjonen og etterpå)?

Hvilke opplevelser gis deg når du praktiserer mindfulness i din og pasientens mest krevende situasjoner? Påvirker mindfulness i noen som helst grad ditt fokus på den terapeutiske retningen eller ikke? Når du praktiserer mindfulness, kan det på noen måte sies å regulere dine egne følelser gjennom terapiforløpet? Har du registrert forandringer i din kroppsopplevelse relatert til mindfulness? (Eventuelt hvis ja: Hvordan oppleves dette? Hvor? Eventuelt hva tenker du er bakgrunnen for denne endrete kroppsopplevelsen?)

Har praktisering av mindfulness noen betydning for hvordan du opplever deg selv som terapeut? Har du opplevd personlig endring/utvikling gjennom å praktisere mindfulness i klinikken?

Hva er eventuelt motivasjonen din til å fortsette å praktisere mindfulness? Sett i lys av dine opplevelser gjennom praktisering av mindfulness i klinikken, har dette hatt betydning for din egen forståelse for mennesker og dine perspektiver på verden? Kan du eventuelt utdype det?

Jeg avrunder intervjuet med kort å fortelle hva jeg har lært i løpet av samtalen, og spør om intervjupersonen ønsker å kommentere dette. Jeg spør også om det er noe jeg burde spurt om som jeg ikke har gjort? Hvis det er slik – da takker jeg for at intervjupersonen fortalte meg dette, og jeg spør om jeg får lov å spørre om dette nå? Jeg minner om at jeg kan sende informantene transkripsjonen med mulighet for å kunne stryke og/eller føye til. Jeg takker for intervjuet og tilbyr informanten ett eksemplar av den ferdige oppgaven når eksamen er avlagt.

Referanser til utarbeidelse av intervjuguiden:

Kvale S. (1997): *Det kvalitative forskningsintervju*. Ad Notam Gyldendal, Oslo.

Rubin, H.J., Rubin, I.S. (1995): *Qualitative Interviewing. The Art Of Hearing Data*. Sage Publications, Inc., Thousand Oaks, California, USA.

Thagaard, Tove (2004): *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS, Bergen.

Helse Nordmøre og Romsdal
Molde sjukehus
DBT poliklinikken
R.O.B.U.S.T.
v/familieterapeut Laila Tjelle
Moldehallen
6416 Molde
Mob.nr. 46828930
E-mail: laila.tjelle@adsl.no

Molde 31.10.07

Til aktuelle DBT - terapeuter

I august 2005 begynte jeg å studere Master of Health Science ved Universitetet i Oslo, Det medisinske fakultet, Seksjon for helsefag. I forbindelse med dette skal der skrives en masteroppgave. Temaet for min masteroppgave er mindfulness. Forskningsspørsmålet er:

”Hvilken betydning har psykoterapeuters praktisering av mindfulness på seg selv i klinikken og privat?” Min interesse for en forskningsmessig belysning av dette temaet er relatert til litteratur jeg har lest om mindfulness, samt to korte kurser jeg har fulgt innenfor DBT hvor mindfulness var ett av temaene. I tillegg har tidligere arbeid som familieterapeut i en sykehusavdeling /døgnavdeling for ungdommer med emosjonell ustabil personlighetsforstyrrelse i alderen 18-25 år, og deres familie, påvirket mitt valg av tema. I avdelingen samarbeidet jeg også med ungdommenes individualterapeut og miljøterapeuter. Sykehusavdelingen tilbød tradisjonell psykiatrisk behandling og ikke DBT. Grunnet blant annet omorganiseringer ved sykehuset ble denne avdelingen nedlagt. I dag jobber jeg som familieterapeut i en DBT poliklinikk for ungdommer fra 16 –25 år. Jeg studerer helsefagvitenskap på deltid og jobber resten av tiden ved poliklinikken. Ellers er jeg gift og har tre sønner på henholdsvis 21 år, 20 år og 18 år. De to eldste studerer, den yngste går i 2.klasse i videregående skole. Vi har også en stor, snill Berner Sennen hund som heter Bamse.

Hensikten med studien er å forsøke å få en forståelse for DBT – terapeutens praktisering av mindfulness som egen ferdighet og dets personlige/faglige betydning for dere i klinikken.

Jeg tenker at deltagerne i prosjektet bør ha praktisert mindfulness ferdigheten i mer enn ett (1) år, helst over lengre tid. Det ville vært fint om begge kjønn kunne vært representert blant informantene og at ti (10) intervjupersoner deltok.

Det kvalitative forskningsintervjuet egner seg best for å besvare dette forskningsspørsmålet.

Jeg kan gjennomføre forskningsintervjuene iog håper det kan finnes et egnet sted som er lett tilgjengelig for dere. Jeg kan forsøke å finne dette, men om dere vet om et sted er det flott!

Jeg skal et stykke på vei forsøke å beskrive og fortolke deres forståelse av mindfulness` slik denne har betydning for dere personlig i deres terapeutiske arbeid. Når jeg som ”forsker” forsøker å ha et fenomenologisk perspektiv, vil det bety at det er fenomenet i seg selv altså mindfulness` betydning for opplevelser i klinikken med nyanser og variasjoner som er interessant.

Masteroppgaven er et selvstendig forskningsarbeid utført under veiledning av en erfaren forsker. Hovedveileder for min masteroppgave er professor i pedagogikk v/Samfunnsvitenskapelig fakultet, Universitetet i Trondheim, NTNU, Kjetil Steinsholt. Han er også masteroppgavens prosjektleder. Intern kontaktperson ved Universitetet i Oslo, Det Medisinske Fakultet, Seksjon for helsefag, er professor Kristin Heggen.

Jeg ønsker å bruke lydbånd som hjelpemiddel under intervjuet. Dette øker sjansen for at all verdifull kunnskap kommer med, og vi unngår forstyrrelser som samtidig bruk av skrivemateriell og skriving kan medføre. Alle data og opplysninger jeg får vil bli anonymisert og behandlet konfidensielt. Lydbånd og tekster vil bli oppbevart innelåst og utilgjengelig for uvedkommende. Hvis det er ønskelig vil det bli mulig å lese og kommentere transkripsjonen samt stryke og/eller føye til. Lydbåndene slettes og transkripsjonen makuleres når studien er avsluttet/eksamen er avlagt. Jeg planlegger å levere masteroppgaven i juni –08, og da må jeg være ferdig med intervjuene innen nokså kort tid nå. Det ville derfor vært fint om dere som er interessert i å delta i prosjektet, tar snarlig kontakt ,og gjerne på mailadr.: laila.tjelle@adsl.no

Det ville vært best om intervjuet kunne finne sted mellom

Deltakelse i studien er frivillig, og det er anledning til å trekke seg fra deltakelsen når som

helst uten at dette får noen form for konsekvenser.

Når det gjelder hva jeg kan gi tilbake, vil jeg kunne tilby at masteroppgaven, når den foreligger i godkjent form, blir tilgjengelig for deltagerne. Den vil da muligens også bli tilgjengelig gjennom bibliotek. Eventuelt kan den bli publisert som artikkel.

Dersom noen av terapeutene kan være behjelpelig til at deres kunnskap, som forskningsspørsmålet etterspør, blir skriftliggjort og kjent mener jeg det kan ha stor nytte og verdi både for andre terapeuter og også i andre fagmiljøer.

Vennlig hilsen

Laila

Health organisation of Nordmoere and Romsdal
Molde Hospital
DBT Out-patient`s department
R.O.B.U.S.T.
by family therapist Laila Tjelle
Moldehallen
N-6416 Molde
Cell phone: 0047 468 28 930
E-mail: laila.tjelle@adsl.no

[Molde](#)

.....

In August 2005 I started studying Master of Health Science at the University of Oslo, Faculty of Medicine, Department of Health Science. In this study I am writing a thesis about mindfulness and the question I want to study is: « **What impact does the psychologists practice of mindfulness, related to themselves in the clinic and private, have for themselves?»**

My scientific interest in this theme is related to the litterature I have been reading about mindfulness and two DBT-courses I have attended in which mindfulness was included. In addition, my interest has been strengthened by my former work as a family therapist in a hospital ward for youths between 18 and 25 years of age diagnosed as emotional unstable disorder of personality and their families. In this hospital ward I also cooperated with the youths` individual therapist and nurse. The hospital ward offered traditional psychiatric treatment – not DBT. Owing to reorganisation at the hospital this ward was closed down. Today I work as a family therapist in an out-patient`s department which focuses on DBT for youths between the age of 16 and 25. Partly I study health science and partly I work at this out-patient`s department. I am married and have three sons at 21, 20 and 18 years of age. The two eldest sons are studying whereas the youngest one is attending the last year of high school. We also have a big and cosy dog called Bamse.

The purpose of this study is to try to get an understanding of the therapists` practising of mindfulness as a skill in its own and its personal/professional meaning to you in the clinic and private.

I think that the participants of the project should have practised the skill of mindfulness for more than one (1) year, preferably over a longer period. It would be nice if both sexes could have been represented among the informants and that ten (10) interview persons participated, but I am grateful regardless of numbers of participants.

The best method to answer my scientific question is by means of the qualitative scientific interview. I want to carry through the scientific interviews in and I will try to get access to a suitable place for the participants.

As a starting point I will try to find the meaning of what the interview persons have put into words. I will try to describe and interpret their understanding of mindfulness with respect to what mindfulness means to them personally in their therapeutic work. As a researcher I will try to get a deeper understanding of what they convey and try to analyse the study from a phenomenologic perspective. This means that it is the phenomenon in itself – that is how mindfulness has an impact on experiences in the clinic with all its variations – that is interesting.

The thesis is an independent piece of scientific work supervised by an experienced scientist. My main supervisor is professor of education in the Faculty of Social Science at the University of Trondheim, NTNU, Kjetil Steinsholt. He is also the project leader of this thesis. Internal contact person at the University of Oslo, Faculty of Medicine, Department for Health Studies is professor Kristin Heggen.

I want to use a tape recorder during the interview. This increases the chances that all valuable information will be worked out and we avoid disturbances which might be caused by simultaneous writing materials. All information will be anonymized and be treated strictly confidential. Tape recordings and texts will be stored in closed lockers and be unavailable to trespassers. If you want you may read and comment upon the transcriptions and to delete or add any comments you want. The tape recordings will be deleted and the transcriptions will be destroyed when the study is done. My plan is to deliver my study in June 2008 which means that the interviews have to be concluded within the 1. of October 2007. I would therefore appreciate that those of you who are interested in this study would contact me as soon as possible.

The participation in this study is voluntary and you may withdraw any time without any consequences.

All the participants will get a free copy of the study when it is endured. Probably you will also get access to it through the library and it might also be published.

If any of the psychotherapists could help that their knowledge about the scientific question in this study could be made written and public I think this may be very useful and be of great value.

Best regards

Laila.

SAMTYKKE - ERKLÆRING

Jeg, _____

samtykker i å delta i forskningsintervju(er) med Laila Tjelle i forbindelse med hennes studie knyttet til masteroppgaven i helsefagvitenskap, Seksjon for helsefag, Det medisinske fakultet, Universitetet i Oslo.

Det er gitt skriftlig informasjon om prosjektets hensikt og gjennomføring.

Jeg er innforstått med at deltakelse er frivillig, og at jeg, når som helst og uten å måtte begrunne det, kan trekke meg fra deltakelse uten at det får noen konsekvenser for meg.

Jeg er gjort kjent med at alle data, lydbåndopptak inkludert, vil bli anonymisert og behandlet konfidensielt. Lydbånd og tekster vil bli oppbevart innelåst og utilgjengelig for uvedkommende. Hvis det er ønskelig vil du kunne lese og kommentere transkripsjonen eventuelt stryke og/eller føye til. Lydbåndene slettes og transkripsjonen makuleres når eksamen er avlagt.

Jeg er informert om at studien eventuelt kan bli publisert som artikkel.

deltager

”forsker”