Titelblad

Titel: Bevidst nærvær til hest

Studie: Psykologi, Aalborg Universitet, 10. Semester

Opgaveform: Kandidatspeciale

Afleveringsdato: 12. August 2013

Opgavens samlede anslag: 190.623 = 79,43 normalsider

Udarbejdet af: Tina Skjødt Rosgaard

Studie nr.: 20052799

Underskrift:

Tak til alle de dejlige mennesker, som har støttet og vejledt mig i afslutningen af mit psykologistudie og dette speciale!

En særlig tak til deltagerne, som har ladet sig interviewe!

# Abstract

**Introduction:** This thesis examines the meaning and use of presence and mindfulness in the psychotherapeutic practice of three psychologists, and reflects on whether we can combine methods from equine assisted psychotherapy and mindfulness.

**Method:** Qualitative interviews with three psychologists, one primarily engaged in horse assisted therapy, one with mindfulness and meditation and the last with a combination of equine assisted therapy and mindfulness. The analytical method Template Analysis is used.

**Conclusions:** The thesis conclude, that despite differences in methods between the three psychologists, they all seem to agree, that presence is a fundamental part of psychotherapy, that it can occur spontaneously and through intentional training using mindfulness techniques and that it seems to strengthen contact on both a intrapersonal and an interpersonal level. Mindfulness appears to the participants as both a technique you can use, and a state of consciousness, you can experience. All three participants expressed that the bodily and sensory experience plays a major role in mindfulness. Intentionality is also seen as significant for some of the participants. In reflection on the possibility of combing mindfulness and horse assisted psychotherapy, the participants recommend a focus on physical oriented methods. It seems, a combination of the two methods could be directed towards client groups, who for various reasons have difficulty engaging in traditional talk therapy.

**Keywords:** Horse assisted psychotherapy, mindfulness, presence, awareness

Indhold

[Abstract 3](#_Toc363754334)

[Indledning 7](#_Toc363754335)

[Problemformulering 8](#_Toc363754336)

[Funktionelle begrebsdefinitioner 8](#_Toc363754337)

[Afgrænsende bemærkninger 9](#_Toc363754338)

[Fremgangsmåde 9](#_Toc363754339)

[Metode 10](#_Toc363754340)

[Et overblik over specialets undersøgelsesdesign 10](#_Toc363754341)

[Forforståelse 10](#_Toc363754342)

[Udvælgelsen af deltagere 11](#_Toc363754343)

[Interview med åbenhed og struktur 12](#_Toc363754344)

[Transskribering i praksis 12](#_Toc363754345)

[Analysemetode 13](#_Toc363754346)

[Analytiske fremgangsmåde 14](#_Toc363754347)

[Fortolkning 17](#_Toc363754348)

[Etisk pragmatik 18](#_Toc363754349)

[Videnskabsteoretisk placering 18](#_Toc363754350)

[Teori 20](#_Toc363754351)

[Nærvær 21](#_Toc363754352)

[Det nuværende øjeblik 22](#_Toc363754353)

[At læne sig ind i et rummende autentisk nærvær 23](#_Toc363754354)

[Nødvendigheden af en helhedsorienteret tilstedeværen 25](#_Toc363754355)

[Mindfulness – træning af bevidst nærvær 27](#_Toc363754356)

[Mindfulness træning i terapeutisk praksis 27](#_Toc363754357)

[Virkning og anvendelsesområder 28](#_Toc363754358)

[Træning og dagligdag 29](#_Toc363754359)

[Kabat-Zinn og mindfulness baseret terapi 29](#_Toc363754360)

[Intention 30](#_Toc363754361)

[Teknikker fra MBSR 30](#_Toc363754362)

[Opsummerende 33](#_Toc363754363)

[Heste assisteret psykoterapi 34](#_Toc363754364)

[Hvad gør heste specielt anvendelige i psykoterapi? 35](#_Toc363754365)

[Målgruppe 36](#_Toc363754366)

[Erfaringer fra praktikerne 37](#_Toc363754367)

[Kvantitativ forskning på området 39](#_Toc363754368)

[Empiri 41](#_Toc363754369)

[Præsentation af deltagerne 41](#_Toc363754370)

[Analyse 43](#_Toc363754371)

[Analysedel 1 - Louise 43](#_Toc363754372)

[Betydningen af nærvær og mindfulness i terapien 43](#_Toc363754373)

[Kombination af heste assisteret psykoterapi og mindfulness 50](#_Toc363754374)

[Opsummering – Louise 52](#_Toc363754375)

[Analysedel 2 – Maj 54](#_Toc363754376)

[Betydningen af nærvær og mindfulness i terapien 54](#_Toc363754377)

[Kombination af heste assisteret psykoterapi og mindfulness 60](#_Toc363754378)

[Opsummering -Maj 63](#_Toc363754379)

[Analyse del 3– Pia 64](#_Toc363754380)

[Betydningen af nærvær og mindfulness i terapien 64](#_Toc363754381)

[Kombination af heste assisteret psykoterapi og mindfulness 68](#_Toc363754382)

[Opsummering – Pia 72](#_Toc363754383)

[Diskussion 74](#_Toc363754384)

[Betydningen af nærvær og mindfulness i terapien 74](#_Toc363754385)

[Diskussion af nærvær 75](#_Toc363754386)

[Diskussion af mindfulness 76](#_Toc363754387)

[Kombination af heste assisteret psykoterapi og mindfulness træning 79](#_Toc363754388)

[Målgruppe 80](#_Toc363754389)

[Metodiske efterrefleksioner 80](#_Toc363754390)

[Vedrørende validitet 82](#_Toc363754391)

[Konklusion 83](#_Toc363754392)

[Konkluderende om deltagernes opfattelse af nærvær 83](#_Toc363754393)

[Konkluderende om deltagernes opfattelse af mindfulness 84](#_Toc363754394)

[Konkluderende om deltagernes refleksioner omkring metodeintegrering 84](#_Toc363754395)

[Referenceliste 86](#_Toc363754396)

[Pensumliste 89](#_Toc363754397)

[Bilag 91](#_Toc363754398)

[Bilag 1: Første udkast til temaskabelon 91](#_Toc363754399)

[Bilag 2: Rå interviews 91](#_Toc363754400)

[Bilag 3: Transskriberede interviews 91](#_Toc363754401)

[Bilag 4: Etik dokument 91](#_Toc363754402)

[Bilag 5: Deltagerbreve 91](#_Toc363754403)

[Bilag 6: Samtykkeerklæring 91](#_Toc363754404)

[Bilag 7: Interviewguide 91](#_Toc363754405)

[Bilag 8: Specialet digitalt 93](#_Toc363754406)

# Indledning

Dette speciale beskæftiger sig med integrering af terapeutiske praksisfelter mindfulness og heste assisteret psykoterapi. Sammenstillingen af de to felter illustreres her i en analogi af psykologen Pia:

*”Sindet er jo som en vild hest. Du starter med at øve dig i at nærme dig den, og efterhånden får du så meget styr på den, at du kan få den til at stå stille.”* (Citat Pia, psykolog og interviewdeltager i specialet).

Min professionelle interesse for heste assisteret psykoterapi og mindfulness udsprang af mine personlige oplevelser af nærvær under ridning og samvær med heste samt min egen meditative praksis. I begge tilfælde oplevede jeg et kærligt nærvær, og jeg begyndte at ane visse ligheder indenfor de to felter.

Dette lagde motivationen for mit niende semesters projekt, hvor jeg arbejdede med en undersøgelse af, om nærværsoplevelser ved ridning og samvær med heste kunne begrebsliggøres ud fra psykologisk teori om mindfulness. Erfaringerne fra projektet viste, at de nærværsoplevelser, deltagerne havde ved ridning og samvær med heste, på flere punkter havde ligheder med mindfulnessoplevelser, som de defineres af Jon Kabat-Zinn (1996) og af Peter Elsass (2011). Særligt var de kendetegnet ved skærpet opmærksomhed på det, som er i nuet, hvor sanselighed og kropslighed syntes at spille en væsentlig rolle. Disse nærværsoplevelser fremgik som essentielle for oplevelsen af kontakt til sig selv, andre og livet, hvilket jf. Kabat-Zinn (1996) er væsentligt i en healingsproces:

*”Wholeness and connectedness are what are most fundamental in our nature as living beings”* (citat Kabat-Zinn 1996, s. 161)

Det som adskilte deltagernes nærværsoplevelser fra mindfulness var, at de tilsyneladende manglede den bevidstgørende intentionalitet, som ligger i at indtage den accepterende holdning, der er gennemgående i mindfulness meditation (Kabat-Zinn 2004).

Mindfulness kan ses som en bevidst, intentionel position, som fremmer udviklingen mod større autensitet og helhed. Projektet lagde op til en mulighed for, at oplevelser ved ridning og samvær med heste har et oplagt potentiale til kultiveringen af denne position, fordi de som sociale, ”her og nu” aktiviteter i høj grad afkræver nærvær.

Et interessant skridt herefter vil være at undersøge muligheden for en integration af de to felter, hvor en sammensmeltning af potentialet ved hesteoplevelserne og den bevidstgørende intentionalitet fra mindfulness udvider de terapeutiske muligheder. Derfor emnet for nærværende speciale.

### Problemformulering

På baggrund af erfaringerne fra 9. semesters projektet og med empirisk udgangspunkt i kvalitative interviews med tre psykologer, der har erfaring med psykoterapeutisk anvendelse af henholdsvis mindfulness, heste assisteret psykoterapi, og begge dele, undersøges:

Hvordan opfatter de tre psykologer betydningen af nærvær og mindfulness i deres terapeutiske virke, samt hvilke overvejelser, gør de sig om mulighederne for at kombinere metoderne mindfulness og hesteassisteret terapi?

#### Emnefelt

Hesteassisteret psykoterapi og mindfulness

#### Formål

Formålet med dette speciale er at samle erfaring fra udøvende praktikere samt fra psykologisk teori for at undersøge grundlaget for en integrering af terapeutiske metoder fra mindfulness og heste assisteret psykoterapi.

### Funktionelle begrebsdefinitioner

Specialet gør brug af en række begreber, som afklares nærmere i teoriafsnittet. Her vil jeg kort give et oprids af meningen med de nøgleord, som anvendes, da det er vigtigt at definere meningen med disse fra specialets start, sådan at det fremgår klart, hvad der som udgangspunkt forstås (Barrett 2006). I forhold til netop de begreber som anvendes i problemformuleringen, er dette særligt væsentligt, da der finders mange teoretiske og praktiske forklaringer, som kan divergere meget. Det er derfor muligt, at deltagerne vil have forskellige forståelser af disse begreber alt efter teoretisk og praktisk baggrund.

* **Nærvær:** Opmærksomhed overfor indre og ydre stimuli i nuet.
* **Bevidst nærvær:** En bevidst værensposition, man intentionelt kan vælge at indtage, hvorudfra man forholder sig til verden på en bestemt måde, med et åbent hjerte.
* **Mindfulness:** Denne betegnelse henviser til det samme som bevidst nærvær, når forstået som en måde at være i verden på. Mindfulness kan også forstås som teknikker til opøvning af bevidst nærvær.
* **Mindfulness træning:** Teknikker til opøvelse af bevidst nærvær, samt handlingen at praktisere disse.
* **Heste assisteret psykoterapi:** Psykoterapi hvor der anvendes teknikker, som inddrager heste i terapien. Ridning kan indgå, men dette er ikke et kriterium. Forkortelsen HAP anvendes.

### Afgrænsende bemærkninger

Dette speciale forholder sig eklektisk til udvælgelsen af teori, der kan bidrage til udforskningen af problemformuleringens spørgsmål. Det ligger udenfor dette speciales fokus at redegøre uddybende for heste assisteret terapis virkning og hestens specifikke indvirkning på terapien. Ligeledes vil specialet ikke beskæftige sig med en fyldestgørende diskussion af nærvær og mindfulness og felternes relation til hinanden, da denne opgave er væsentligt mere omfattende, end fokusset for specialet tillader.

### Fremgangsmåde

Vidensopbygnings processen for specialet er illustreret i nedenstående:

# Metode

I dette afsnit fremlægges den metodiske tilgang, undersøgelses design samt rationaler for de metodiske valg i specialet.

## Et overblik over specialets undersøgelsesdesign

Specialets metodiske tilgang er empirisk ud fra kvalitativ metode.

Undersøgelsesdesignet er konstrueret således, at den teoretiske del af undersøgelsen består af gennemgang og anvendelse af relevant litteratur indenfor heste assisteret psykoterapi, nærvær og mindfulness, mens den empiriske del består af semistrukturerede kvalitative individuelle interviews. Deltagergruppen består af tre psykologer med hvert deres primære erfaringsområde:

1. Psykolog, som anvender hesteassisteret terapi.

2. Psykolog, som anvender meditation og mindfulness.

3. Psykolog, som anvender en kombination af hesteassisteret terapi og mindfulness.

Deltagerne er udvalgt ud fra deres ekspertise og sammensat ud fra deres forskel i metodisk tilgang. Det forventes, at der ved undersøgelse af deres erfaringer indenfor de tre tilgange vil kunne fremgå nyttig information til besvarelse af specialets problemformulering.

Ud over interview med de tre psykologer er der ydermere foretaget interview med to hesteeksperter. Disse interview indgår, sammen med egen erfaring, som baggrundsviden på området.

I interviewene spørges ind til fagpersonernes erfaringer ud fra en semistruktureret interviewguide omhandlende specialets emnefelt. Interviewdataene vil blive transskriberet og behandlet analytisk ud fra metoden Template Analysis som den beskrives af King (1998; 2012). Herefter vil resultaterne blive diskuteret i forhold til hinanden og til relevant psykologfaglig teori.

## Forforståelse

King (1998) påpeger, at der altid vil ligge en forforståelse hos forskeren, hvor ud fra undersøgelsen i mere eller mindre bevidst grad vil præges. Kunsten er at bevidstgøre denne forforståelse og anvende den på den mest gunstige måde. Indenfor analysemetoden Template Analysis[[1]](#footnote-2) anvendes forforståelsen bl.a. i udarbejdelsen af en tematisk struktur, der fra begyndelsen kan lette det analytiske arbejde, idet der skabes et fokus på baggrund af eksisterende viden og erfaring. Samtidigt skabes en risiko for selvopfyldende bias, hvorfor det kan være vigtigt at forholde sig kritisk både til resultater og egen forståelse. Med inspiration fra King (2012) imødekommes dette problem i specialet ved fokus på åbenhed overfor deltagernes oplevelse, ved at citere dem troværdigt i overensstemmelsen med det samlede indtryk af meningen i interviewene, samt ved at holde analysen på et overvejende meningskondenserende niveau og først forholde deltagernes udsagn til hinanden samt til teori på et senere niveau i specialet. Herved er der forsøgt at skærpe opmærksomheden på validiteten.

Min forforståelse i dette speciale kommer af egen erfaring som deltager i ridning, heste assisteret psykoterapi og meditation, hvor jeg har mærket virkningen på egen krop og psyke. Mit personlige engagement kan anses som et bias, jeg selvfølgeligt må være opmærksom på undervejs, men kan også anvendes som nyttig baggrundsviden for opstillingen af specialets problemfelt og tema. Derudover bygger min forforståelse, som beskrevet i indledningen, på erfaringer fra mit 9. Semesters projekt.

Jeg formoder, at deltagernes erfaringer vil give forskelligartede vinkler på anvendelsen af mindfulness og nærvær i det terapeutiske arbejde indenfor deres specifikke virkefelter, samt at disse erfaringer vil kunne supplere hinanden og udgøre idémateriale til videre undersøgelse af en kombinationsterapi.

## Udvælgelsen af deltagere

Empirien baserer sig som omtalt på ekspertinterview. Grunden til dette er en blanding af pragmatik, etik og formål. Det var fra starten min hensigt, at dette speciale skulle være en erfaringsudforskning, hvor jeg kunne udforske eksisterende viden, sætte den sammen på nye måder og lære gennem refleksion herudfra. Derfor syntes det oplagt at kontakte erfarne praktikere på områderne for at udforske deres erfaringer og refleksioner over eget virkefelt. Udvælgelsen baserer sig således strategisk på deltagernes formodede specifikke viden. Nogle af problemerne ved denne type deltagerudvalg kan jf. Thaggard (2004) være den indforståethed, der kan opstå i fortroligheden med emnet, således at undersøgelsen bliver selvopfyldende. Det kan derfor være vigtigt at forholde sig kritisk. Dette har jeg fx gjort ved i interviewsituationen at stille uddybende spørgsmål til deltagernes besvarelser samt ved at forholde mig vågen overfor analysens resultater og de konklusioner, der drages. En væsentlig konsekvens ved valget af denne type deltagere er endvidere, at der ikke kan drages generaliserende konklusioner om fx virkning af behandlingsmetoder, men alene uddrages ideer og formodninger. Deltagerantallet er her, som typisk for kvalitative undersøgelser, småt, hvilket skaber mulighed for at gå mere i dybden gennem den direkte kontakt til den enkelte deltager (Ibid.) Et lille deltagerantal er dog også jf. Breakwell (2006) ensbetydende med stor følsomhed overfor frafald, hvorfor jeg var omhyggelig med at informere deltagerne om formål mv. inden interviewene, så de vidste, hvad de gik ind til, sørgede for at påskønne deres deltagelse samt opretholde en stor respekt for deres forståelse af emnet.

Udvælgelsen af de specifikke tre deltagere var pragmatisk, idet jeg havde kendskab til én gennem mit 9.semesters projekt, en anden blev anbefalet af min vejleder, som var bekendt med dennes ekspertise, mens jeg fandt frem til den tredje deltager via dennes hjemmeside i forbindelse med research på området. Deltagerne blev kontaktet pr mail, hvor aftaler om interviewdeltagelsen blev indgået. Deltagerne blev i denne forbindelse informeret om undersøgelsens karakter og formål, samt deres rettigheder. Inden interviewet fik deltagerne yderligere mulighed for at stille spørgsmål, og de gav deres skriftlige samtykke til deltagelse. Eksempler på deltagerbrev og samtykkeerklæring er vedlagt som bilag (nr. 5;6).

## Interview med åbenhed og struktur

Interview er en essentiel del af mange sociale undersøgelser. Motodens store force er den direkte kontakt i et mellemmenneskeligt møde. Metoden kræver systematisk tilgang til dataindsamling og bearbejdning for at sikre meningsfulde valide resultater (Breakwell 2006). Anvendelsen af kvalitative interview som empirisk metode i specialet bygger på et nysgerrigt ønske om at opnå indsigt i deltagernes erfaringsunivers.

Interviewene tog udgangspunkt i en interviewguide (se bilag nr. 7) med åbne spørgsmål konstrueret ud fra specialets problemformulering og temaskabelon[[2]](#footnote-3) dragende på min erfaring fra tidligere semestre om interviewteknik. Denne type semistrukturerede interview er jf. Kvale (2004) ofte anvendt indenfor fænomenologiske kvalitative undersøgelser. Brugen af guide skabte en struktur i interviewene samtidigt med, at åbenheden overfor deltagernes oplevelse blev bevaret. Denne strukturering kan være med til at sikre et brugbart resultat af dataene gennem sin naturlige afgrænsning af fokus i samtalen (Breakwell 2006). Samtidigt påpeger Kvale (2004), at er det vigtigt at være opmærksom på denne metodes risiko for ledende spørgsmål. Dette er forsøgt imødekommet ved en afklaring af forforståelse og egen intention samt en åben og nysgerrig indstilling i interviewsituationen. Spørgsmålene i interviewguiden var sammensat, så faktuelle spørgsmål figurerede som opstart i interviewet, hvorefter spørgsmålene bevægede sig mod større dybde inddelt i temaer, for til sidst at runde af gennem mulighed for tilføjelser. Alle interview blev med deltagernes accept optaget og senere transskriberet[[3]](#footnote-4).

## Transskribering i praksis

I transskriberingen valgte jeg at undlade ord som ”hmm”, ”nåå”, ”ja” fra interviewer for at skabe en mere sammenhængende læseforståelse af deltagernes udsagn. Disse tilkendegivelser kan fungere opmuntrende og deltagende mundtligt, men virke malplacerede og forstyrrende på skrift. Alle navne og de fleste stednavne blev ændret af hensyn til anonymisering. Ligesom visse personlige, eller ikke for specialet relevante, detaljer kan være udeladt af etiske hensyn.

I processen fra talt sprog til tekst valgte jeg desuden at anføre direkte tale i de enkelte citater med ’’. Ligeledes er der enkelte steder i teksten valgt at sortere enkelte talesprogsdetaljer fra som ”og” eller ”ikke”, hvor de er brugt som fyldord. Andre steder er ordstillingen ændret ganske lidt for at få citatet til at give mening på skrift. Hvor en del af teksten i et citat er klippet fra fx pga. irrelevans, er det markeret med […]. Herudover er forsøgt at gengive deltagernes udsagt så nøjagtigt som muligt. Flere sætninger begynder med ”og”, hvilket forekommer i talesprog. Jeg har mange steder valgt at lade dette ”og” stå, fordi det ville ændre på udsagnets udtryk, at slette det.

Undladelsen af de ovenstående ord i transskriberingen er en analyserende handling, hvorved udvælgelsen af det relevante allerede er i gang på dette stadie (Breakwell et al. 2006). Transskriberingerne forefindes i bilag på vedlagte CD.

## Analysemetode

Kvalitative undersøgelser med åbne eller delvist åbne interview genererer store datamængder med stor variation, hvorfor det er væsentligt at strukturere dataene for at uddrage mening. Dette sker gennem udvælgelse af de delfragmenter, som forekommer vigtige for besvarelsen af problemformuleringen. Til at skabe denne struktur anvendes analysemetoder. Anvendelsen af afprøvede strukturerende metoder styrker undersøgelsens forskningsmæssige kvalitet (Breakwell 2005).

Ifølge Thaggard (2004) bevæger kvalitative undersøgelser sig i et spændingsfelt mellem systematik og indlevelse. I dette speciale har jeg valgt at anvende analysemetoden Template Analysis (TA), fordi den netop placerer sig i balancen mellem åbenhed og struktur. Grundlæggeren af metoden, Nigel King, beskriver balancen således: *”…The need to be slelktive in analysing and interpreteting data must be balanced against the need to retain openness towards it”* (Citat King 1998, s. 131).

Metoden passer til specialets videnskabsteoretiske grundtone samt den anvendte empiriske tilgang, da den ofte anvendes sammen med fænomenologiske tilgange og kvalitative interviews og vægter deltagerens oplevelse (King 1998). TA er jf. Langdridge (2007) funderet løst i den fænomenologiske tradition og kan jf. King (2012) anvendes uafhængigt af videnskabsteoretisk udgangspunkt, da den ikke er bundet til en bestemt filosofisk tilgang. Dette muliggør anvendelse af metoden indenfor et bredt område af fagfelter som fx erhvervslivet, sundhedssektoren og psykoterapeutisk forskning.

TA relaterer sig til andre fænomenologiske metoder som Grounded Theory og Interpretative phenomenological analysis (IPA), men drager også i sin virkelighedsopfattelse paralleller til konstruktivistiske tilgange. Som ved andre tematiserende fænomenologiske beskæftiger TA sig med deltagernes livsverden i forhold til det emne, som adresseres. Men fokusset i TA er mere afgrænset og selektivt end i andre tilgange. TA adskiller sig derved fra andre fænomenologiske metoder ved sin effektivitet gennem det afgrænsede udgangspunkt i temaer og fokus på relationer mellem dataene, mønstre og generelle tendenser. Proceduren i TA adskiller sig yderligere fra andre metoder ved at fraskrive sig fastlagte stadier. I stedet arbejdes der kontinuerligt med en både induktiv og deduktiv proces i en fleksibel dynamik mellem forskningsfelt, problemformulering, temaskabelon og data (King 2012). Metoden er derved meget fleksibel i sin grundholdning, idet den vægter en eklektisk tilgang tilpasset arbejdsproces og data frem for rigid fastholdelse af bestemte procedurer. Formålet med metoden er at finde mening og essens i dataene indenfor problemfeltets interesseområde (King 1998).

Ifølge Langdridge (2007) er TA inspireret af en form for hermeneutisk fænomenologi, som kommer til udtryk i metodens pragmatiske åbenhed overfor tilpasning af proceduren til det naturlige flow i undersøgelsesprocessen og til det fænomen, som undersøges. Metodens store fordel er jf. King (1998) den fleksibilitet, som vokser herudaf. TA relaterer sig til en konstruktivistisk vidensopfattelse af viden som relativ ud fra den enkeltes opfattelsesverden. Denne relative sandhedsopfattelse synes at spille godt sammen med behovet for åbenhed overfor de forskellige perspektiver, som inddrages i dette speciale.

### Analytiske fremgangsmåde

I TA beskrives analyseprocessen ikke ud fra stadier, men opfattes som en proces, hvor enkeltdelene dynamisk påvirkes og tilpasses undervejs. Metodens grundlæggende retningslinjer kan ud fra King (1998) kort identificeres som:

* **Fleksibilitet i struktur og procedurer:** Metoden er pragmatisk og kan afstemmes behovet i den enkelte undersøgelse.
* **Udarbejdelse af temaskabelon a-priori:** I forhold til den videre struktur som temaskabelon forholdes denne i vekselvirkning med dataene. Temaskabelon udarbejdes på baggrund af eksisterende viden og undersøgelsens problemformulering. Denne danner grundlag for både interviewguiden samt analysekategoriseringen og ændres undervejs i vekselvirkning med deltagernes besvarelser.
* **Problemformuleringen som styrende redskab:** En hovedregel indenfor TA er, at alt materiale i dataene, som er relevant for besvarelse af problemformuleringen, skal anvendes. Derved bliver problemformuleringen det styrende og afgrænsende redskab i vurderingen af relevans i gennemgangen af data. Dette kan relateres til almindelig god praksis (Barnett 2006).
* **Respekt for deltagernes oplevelse:** Brugen af direkte citater i analysen er grundlæggende. Alle konklusioner må underbygges med citater, hvor meningen fremgår klart for læseren. Man afholder sig generelt fra spekulative analyser, for at holde sig så tæt op ad deltagerens oplevelse som muligt.

Fordele og ulemper ved metoden

Fordele ved metoden er jf. King (1998) dens fleksibilitet i anvendelse, filosofi og procedure. Metoden er herudover særligt velegnet til fænomenologiske og erfaringsbaserede undersøgelser. Metodegrundlagets simpelhed gør TA let at forstå og anvende selv af nybegynderen. Sidst men ikke mindst kan brugen af temaskabelon sikre en struktur, som kan skærpe fokus i processen.

Af ulemper ved metoden nævner King (1998) manglen på litteratur, der beskriver metode og anvendelse i detaljer, kan gøre det vanskeligt for nybegynderen at udarbejde brugbare kategorier, der hverken er for specifikke eller for åbne. Dette kan skabe problemer med manglende dybde i analysen, ligesom der er fare for en overfokusering på strukturen på bekostning af deltagernes rene oplevelse. King (1998) anbefaler, at særligt studerende, som anvender metoden, arbejder sammen med andre, sådan at resultaterne kan valideres gennem fælles enighed. Det har desværre ikke været muligt i dette tilfælde, hvorfor jeg har været særligt opmærksom på og selvrefleksiv overfor validiteten af analysens konklusioner.

#### Kategorisering og temaskabelon i praksis

Opstillingen af en fleksibel temaskabelon tidligt i processen er, som tidligere nævnt, et væsentligt kendetegn ved Template Analysis. Skabelonen vekselvirker mellem problemformulering, data og interviewguide og er med til at sikre fokus i opgaven. King siger om anvendelsen af skabelonen:

*”It enables you to sort of focus in on those aspects that really will answer the questions you need to answer into quite a lot of depth, but also to capture, at least at a broader level, other areas of interest”* (Citat, King 2012).

På denne måde kan man nyde godt af strukturen i skabelonen samtidigt med at vedvare åbenheden overfor nye vinkler på problemstillingen. Hertil kommer temaskabelonens afgrænsende virkning, idet den er målrettet den specifikke opgaves fokusområde.

Udgangspunktet i specialets analyse er således kategoriserende gennem en struktur af overskrifter (temaskabelon), der hjælper til selektering i den store mængde af data, som typisk forekommer ved kvalitative interviews (Breakwell 2006).

Temaskabelonen i specialet er, ud fra Kings forskrifter (1998;2012), opbygget ud fra specialets problemfelt og virker som den guidende struktur af koder på vejen ind i materialet. Proceduren i TA er at der ved gentagne gennemlæsninger af materialet skabes et overblik over, hvad disse udtalelser betyder for problemformuleringen. Det er jf. King (1998) hverken mængden eller kvaliteten af materiale indenfor et tema, som bestemmer dets vigtighed, men indholdets relevans for besvarelsen af problemformuleringen, der er det væsentlige. På denne måde blev interviewene i specialet systematisk og grundigt gennemgået og kodet i vekselvirkning med specialets temaskabelon.

Der kan jf. King (2012) være så mange tematiske niveauer som nødvendigt i skabelonen, men for overblikkets skyld kan det være nyttigt at holde det simpelt med fx 1-2 kategorier. Mange underkategorier fx 4-5 kan anvendes, hvor der ønskes analytisk dybde, sådan at der fx kan gås i dybden med enkelte emner, hvorunder det så vil være flere underkategorier. I dette speciale har jeg holdt mig til en simpel struktur med få kategorier.

Skabelonens temaer er ofte overlappende og kan relatere til hinanden, hvorfor samme citat kan forekomme under flere kategorier, hvilket de også visse steder gør i dette tilfælde. Essensen i dataene kan jf. King (2012) tydeliggøres gennem en undersøgelse af relationer mellem temaer, hvorfor det kan være en god ide at sammenligne dataene på tværs af kategorier, hvilket har været en løbende refleksion i analyseprocessen. Da jeg ønskede at klargøre de enkelte deltageres syn på problemstillingen ud fra deres specifikke praksisform inden en sammenligning, valgte jeg den metodiske tilpasning at placere sammenligningen på tværs af deltagere som en del af diskussionen.

King påpeger (1998), at det er vigtigt at forholde sig kritisk overfor, om de opstillede temaer kan rumme det empiriske materiale. For at strukturen ikke skal tage styringen og forvandle sig til skyklapper, er det vigtigt at de to dele vekslevirker med hinanden, hvor der fx tilføres nye temaer eller omstrukturering af kategorierne undervejs for at sikre at de forbliver tro overfor empiri og problemformulering. Herved kan selve den betydningsbærende struktur ændre form og indhold undervejs, hvilket den også i specialeprocessen har gjort flere gange. Hvad der er under- og overordnede temaer kan jf. King (2012) ændre sig gennem analysen, efterhånden som man arbejder sig ned i materialet. Et nyttigt spørgsmål, man kan stille sig selv i den forbindelse er: *”Kan jeg se på disse data på en anden måde?”*. Ligesådan kan det være brugbart at se på, hvilke udsagn, der kan handle om forskellige niveauer af samme tema. Hierarkiet i et tema siger ikke noget om vigtigheden, men om, hvor bredt temaet er. Det handler om perspektiv frem for vigtighed. Bredt eller snævert perspektiv kan give forskellige vinkler på et fænomen. Disse implikationer er i specialets analyse anvendt som refleksionsgrundlag gennem hele processen.

#### Specialets temaskabelon

Her gives et overblik over temainddelingen og rationaler i specialets temaskabelon, som den udformede sig[[4]](#footnote-5):

##### ****1. Betydningen af nærvær i terapien****

##### ****1.1 Nærvær****

Her undersøges det tilsvarende, hvordan de tre psykologer opfatter betydningen af nærvær i deres terapeutiske virke. Deres eventuelle definitioner, brug og refleksioner udlægges.

##### 1.2 Mindfulness

Herunder undersøges det, hvordan de enkelte deltagere anskuer mindfulness i deres praksis. Jeg ser på, hvordan de definerer mindfulness (som bevidst nærvær og som træning), hvordan de bruger det, samt hvilken betydning de tillægger det.

##### ****1.3 Bevidstgørelse og intention****

I forhold til deltagernes oplevelse af betydningen af nærvær og mindfulness i deres terapeutiske praksisformer, er det interessant at se på, hvilken betydning deltagerne tillægger den bevidste intention ved nærværs og mindfulness oplevelser. Intentionen fremhæves af blandt andre Kabat Zinn (1996) som et vigtigt element for den terapeutiske virkning ved bevidst nærvær. Ligeledes er det interessant at finde ud af, hvad deltagerne mener om, hvilken rolle bevidstgørelsen spiller for klienternes udbytte af nærvær.

##### ****2. Kombination af heste assisteret psykoterapi og mindfulness træning****

##### 2.1 Metodeintegrering

Dette undertema behandler deltagernes refleksioner over muligheder for integration af metoder fra mindfulness og HAP, herunder deres erfaringer med egen metode, som muligvis vil kunne anvendes i kombination og praktiske eksempler på, hvordan en kombination kan foregå.

##### 2.2 Målgruppe

Afslutningsvist afsøges det, hvilken målgruppe, deltagerne mener, en integreret terapi kunne rette sig mod.

### Fortolkning

Indenfor TA er der ikke en klar distinktion mellem beskrivende og fortolkende kommentarer, da dette opfattes som en kunstig dikotomi, idet enhver kommentar til en vis grad vil være analytisk alene pga. udvælgelsen og kondenseringen af mening, ligesom enhver analyse vil indeholde beskrivende elementer (King 2012). King (2012) understreger vigtigheden af at eksemplificere, hvornår der udledes konklusioner.

Graden af fortolkning kan variere indenfor analysen. Hovedsagen er, hvordan man i konkret praksis har brug af at anvende beskrivelse eller fortolkning i forhold til det specifikke materiale og den anvendte problemformulering, samt hvilket stadie i analysen, man arbejder på (fx analyse, opsummerende konklusion eller diskussion). En fare ved fænomenologiske deskriptive analyser er jf. King (2012), at de kan blive for overfladiske og ikke præcise nok i forhold til den viden, man ønsker at uddrage. Faren ved det fortolkende er at lave fortolkninger uden underbygning. Udledninger uden bevis. Derfor taler King (2012) for en vekselvirkning mellem beskrivelse og fortolkning.

Kommenteringen i specialets analysedel indeholder primært kondenseringer af mening selekteret ud fra problemformuleringen. Der er forsøgt at holde en balance mellem det beskrivende og det fortolkende, med en høj grad af trofasthed overfor deltagernes udsagn for at styrke validiteten.

## Etisk pragmatik

Etik er en væsentlig komponent i alt psykologisk arbejde og kan indgå som en indlejret del af psykologens måde at møde sine arbejdsopgaver. Derfor er etikken indgået som en naturlig del af alle specialets faser i overensstemmelse med nutidig etisk psykologstandard ud fra de etiske principper for nordiske psykologer (2010-2012), som lægger vægt på respekt for klientens rettigheder og værdighed, kompetence, ansvar og integritet i det psykologiske arbejde. Brinkmann beskriver endvidere etik i forskning som en kontinuerlig åben, refleksiv holdning i den løbende proces frem for afvingning af punkter i et regelsæt. At handle etisk kan ud fra Kvale (2009) ligeledes forstås som en gennemgående refleksiv holdning overfor formål, validitet, behandlingen af materiale samt konsekvensen af de valg, der træffes i processen.

Et eksempel på etiske refleksioner i specialet kan være valget af ekspertudsagn frem for direkte kontakt med klienter. De etiske overvejelser i dette handlede om konsekvenserne af min indblanding i terapeutiske forløb hos fx unge og børn, som var en af de praktisk tilgængelige deltagergrupper indenfor HAP. Inddragelsen af fagpersoner formodedes at løste dette etiske dilemma mellem vidensudforskning og hensynet til deltageren ved den professionalitet og mindre grad af sårbarhed hos denne type deltagere.

Et andet eksempel er overvejelser angående deltagernes anonymitet, der var en del af den oprindelige aftale ved specialets påbegyndelse. Senere i processen opstod dog et behov for en dybere beskrivelse af deltagernes metodiske baggrund, hvilket kompromitterede anonymiteten, hvorfor denne ændring af hensyn til etikken og verificeringen måtte cleares med deltagerne.

I selve interviewsituationen indgik på samme måde etiske overvejelser vedrørende den personlige dybde i datamaterialet. Jf. Kvale (2009) bør man i denne situation have stor respekt for berøringen af det andet menneske og være opmærksom på, at samtalen ikke bevæger sig over i emner, der ligger udenfor det aftalte. Her var jeg undervejs opmærksom på spørgsmålenes karakter, samt ikke at stille uddybende spørgsmål til eventuelt personligt materiale, der måtte komme op. Derudover muligheden for at udelade visse personlige detaljer uden relevans for undersøgelsen i transskriptionerne.

Etiske overvejelser i analyseprocessen og diskussionen af data vedrørte eksempelvis holdningen til materialet, hvor jeg ønskede en åben og nysgerrig tilgang med et fælles eksplorerende fokus i respekt for deltagernes faglighed og de udtryksmuligheder interviewrammen sætter.

## Videnskabsteoretisk placering

De metodiske valg i specialet bygger, som allerede nævnt, på den fænomenologiske tradition ved sit fokus på deltagernes beskrivelser af det, de oplever som væsentligt indenfor deres virkefelt. Virkelighedsopfattelsen, som anvendes, kan ligeledes siges at være fænomenologisk funderet, da der primært fokuseres åbent på det meningsskabende subjektive i den enkelte deltagers oplevelse at egen praksis samt i sammenligningen mellem deltagernes oplevelser. Specialet lægger sig op ad konstruktionismen ved at åbne på for flere mulige forståelser af begreber og fænomener samt i valget af analysemetode.

Inddragelsen af eksperter som deltagere bryder dog til dels med den fænomenologiske grundtone, som traditionelt fokuserer på beskrivelse af direkte oplevelser frem for den type erfaringsindsamling, som er aktuelt i dette speciale. Derfor kan man sige, at specialet primært forholder sig pragmatisk overfor valget af metode, hvilket igen er i tråd med ånden indenfor den anvendte analysemetode.

# Teori

Specialet beskæftiger sig med tre felter som delvist lapper ind over hinanden: nærvær samt metoderne mindfulness og heste assisteret psykoterapi (HAP) med nærvær i terapi som det centrale. Teoriafsnittet vil søge at give indblik i de tre felter. Specialet sigter ydermere mod en integrering af de to metoder i anvendelsen af nærvær i terapi. Da formålet med inddragelse af felterne netop er integration, ligger det udenfor dette speciales fokus at give en udtømmende redegørelse for de enkelte felter og der vil således alene blive inddraget elementer som kan have betydning for specialets problemfelt.

Figur : Felterne og deres relation til hinanden

## Nærvær

”Al glæde/ er glæden ved at være nærværende./ At miste nærværet medfører smerte./ At gennemleve denne smerte medfører nærvær.”

(citat Toustrup 2006, s. 29)

Nærvær betyder at være nær, at være opmærksomt tilstede (Den danske ordbog, http://ordnet.dk). Begrebet nærvær bruges undertiden synonymt med mindfulness, hvilket kan skabe en del forvirring. De mange forskellige definitioner, der findes i litteraturen, gør det ikke nemt at differentiere klart mellem nærvær og mindfulness, som til dels overlapper hinanden og til dels har visse kvalitetsforskelle, hvilket jeg vil komme ind på. En simpel definition af nærvær kan gøres ved at betegne det som opmærksomhed overfor indre og ydre stimuli i nuet. Nærvær er således opmærksomhed overfor den strøm af tanker, følelser, sansninger og impulser, som flyder gennem sindet i en række af nuværende øjeblikke. Stern (2004) beskriver disse øjeblikke som der, hvor vores opmærksomhed vækkes, og vi oplever det, som foregår, ud fra et betragtende jeg eller selv.

Nærvær kan opstå som spontane oplevelser, som det ses ved Sterns (2010) beskrivelse af nuværende øjeblikke, hvor opmærksomheden vækkes, men kan også gennem etisk praksis, som det ses i mindfulness træning, tilstræbes som en mere grundlæggende bevidst måde at forholde sig til sig selv, andre og verden (Mace 2011; Kabat-Zinn 2004). Ud fra Prahn (2010) kan nærvær forstås som sansningen i nuet, at være til stede lige nu og her med alt hvad man oplever og gør. Mens bevidst nærvær ud fra Fink-Jensen (2010) kan forstås som intentionelt at indtage en åbent nærværende position overfor det oplevede, man *vil* så at sige nærværet. Bevidst nærvær er således at vælge at være nærværende ud fra en åben indstilling.

Bevidst nærvær indgår jf. Mace (2011) som en naturlig del af de traditionelle terapiformer, bl.a. i psykodynamisk terapi ved terapeutens neutralt nærværende indstilling overfor klienten. Herved refereres der til bevidst nærvær som en måde at forholde sig på, som det ligeledes fremgår hos Toustrup (2010), hvilket jeg uddyber i afsnittet *At læne sig ind i et rummende autentisk nærvær*.

Fink-Jensen (2010) skelner ud fra en livsfilosofisk tilgang mellem to bevidstheds positioner, vi kan kalde modus: et aktivt indgribende bevidsthedsmodus, som har at gøre med handling og et passivt modtagende bevidsthedsmodus, som har at gøre med vores grundlæggende væren. Det aktive er der, hvor vores sind er aktivt optaget af reaktion, og hvor vi ofte kan handle automatik. Menneskets grundlæggende vitalitet udhules jf. Fink-Jensen (2010) gennem et liv fokuseret på aktiv indgriben. Det passive er der, hvor vi hviler centreret i os selv med det, som er, uden at gøre noget. Bevidst nærvær tager udgangspunkt i det passivt modtagende bevidsthedsmodus og kan herfra bringes ud i handling, sådan at den aktive gøren kan udspringe bevidst fra grundlæggende væren (Tempeldal 2012).

### Det nuværende øjeblik

Stern (2004) har gennem sine detaljerede mikroanalytiske undersøgelser af psykoterapi udforsket det nuværende øjeblik med stor grundighed. Selvom Sterns analyser har et andet fokus, end det meditative, og ikke umiddelbart kan overføres direkte, er der alligevel visse betragtninger, som kan være interessante og inspirerende i udforskningen af nærvær. Jeg vil her fremhæve disse betragtninger og afgrænse mig fra at redegøre for hele Sterns teori om det nuværende øjeblik.

Stern (2004) advokerer for øget opmærksomhed på detaljerne i det, som sker, lige nu og her i det psykoterapeutiske nu. Han giver flere eksempler på, hvordan den psykoterapeutiske proces udfolder sig i nuet, og hvordan man som terapeut kan være opmærksom overfor dette og anvende det i interventioner, som beskæftiger sig med det, der udfolder sig i det relationelle møde mellem klient og terapeut, mens det sker.

Det, som er, kan opleves på en ny måde både hos klienten, terapeuten og i deres interpersonelle fællesskab. Bevægelsen sker i det interpersonelle møde i gensidig opmærksom kontakt. Oplevelserne fører derved til forandring der bygger på levet erfaring i relationen.

I det nuværende øjeblik vækkes opmærksomheden fx på grund af overraskelse eller brud på det forventede og sindet aktiveres for at genoprette sammenhæng. Som en snekugle, der rystes. Stern (2004) beskriver det som en samlet helhedsoplevelse af alt, hvad der sker i sindet her og nu, alle sansninger, kropslige fornemmelser, følelser, tanker mv. Øjeblikket varer, ligesom åndedrættets cyklus, nogle sekunder, men tidsoplevelsen er subjektiv. Oplevelsen er udenfor refleksion og tolkning, men opleves i ét nu, indrammet mellem fortid og fremtid. En interessant detalje ved Sterns (2004) beskrivelse af de nuværende øjeblikke, er at de opleves som samlede helhedsoplevelser på et ordløst plan. De kan herefter beskrives sprogligt, hvorved der opstår et refleksivt perspektiv, der bevidstgør oplevelsen.

I mellemrummene mellem nuværende øjeblikke optræder jf. Stern (2004), hvad man kan kalde automatisk handling, der opleves som bevidsthedshuller, hvor personen ikke er sig sine handlinger bevidst. Når opmærksomheden vækkes i de nuværende øjeblikke, optræder derimod en bevidsthed om et jeg, som oplever det, der sker. Altså en form for betragter perspektiv fra et personligt niveau.

Jf. Stern (2004) kan længerevarende nuværende øjeblikke findes i meditative tilstande, der kan opnås gennem forskellige teknikker, som praktiseres i traditioner som fx buddhismen, samt ved flow oplevelser og eksistentielle spidsoplevelser. Stern påpeger dog, at meditative praksisser adskiller sig fra nuværende øjeblikke ved deres sigte mod opløsning af selvet og er styrede af intentionel rettethed, idet man her bevidst sigter mod ikke at følge sindets impulser. Nuværende øjeblikke er derimod karakteriseret ved flagrende opmærksomhed, hvor sindets strøm opleves i momenter af bevidsthed. Det er en let distraherbar oplevelsestilstand, hvor opmærksomheden kan skifte fokus fra et øjeblik til et andet. En strøm af oplevet stimulation, hvor Stern fremhæver det oplevende selv, eller jeg, som den, der er bevidst om denne oplevelse.

Stern (2004) skelner mellem bevidsthed og opmærksomhed. Opmærksomhed refererer til et skiftende fokus på den kontante strøm af indtryk fra det ene øjeblik til det næste uden sammenhæng. Mens bevidsthed refererer til en refleksiv metaopmærksomhed, hvor man er sig selv som aktør bevidst. Gennem bevidsthed lagres indtryk i hukommelsen og kan herefter beskrives verbalt. De to niveauer svarer til, hvad man i filosofien kalder fænomenal bevidsthed (den rå oplevelse) og introspektiv bevidsthed (”Jeg” er den, der oplever dette). I sin beskrivelse af nuværende øjeblikke skelner Stern mellem de øjeblikke, hvor vi er opmærksomme på det, som er, og de nuværende øjeblikke, hvor vi er bevidste om det fra et observerende ”jeg”, som så at sige samler trådene. Herudfra kan man således tale om, at der kan opleves bevidste og ikke bevidste nuværende øjeblikke.

I den terapeutiske relation mødes klient og terapeut i forskellige former for nuværende øjeblikke af mere eller mindre grad af intensitet. I disse møder skabes en nærværende kontakt, som gør os i stand til at aflæse og resonere med hinanden. Den drivende intention for dette er vores grundlæggende behov for samhørighed. I den intersubjektive kontakt, spejler vi hinandens oplevelser gennem ordløs udveksling af signaler. Herudfra kan oplevelsen korrigeres og der kan dannes en fælles bevidsthed om oplevelsen i nuet, hvor begge parter bliver bevidste om, at ”vi” deler samme mentale landskab. Denne fælles oplevelse af kontakt, bruddet på denne kontakt og genfindelsen af den er centralt for det virksomme i psykoterapi (Stern 2004). Så snart vi begynder at *ville* gøre noget i terapien, fx komme med en tolkning, forlades det nuværende øjeblik, mens det at forblive i øjeblikkets nu jf. Stern (2004) kan åbne døre i psykoterapi. Der er således stor klinisk værdi i en dvælede interesse for det nuværende øjeblik.

### At læne sig ind i et rummende autentisk nærvær

Nærvær fremstår ud fra Toustrup (2006) som noget grundlæggende i psykoterapi. I bogen *Autentisk nærvær i psykoterapeutisk praksis* beskriver Toustrup ud fra et eksistentialistisk, humanistisk udgangspunkt inspireret af Rogers klientcentrerede terapi, hvordan autentisk nærvær i behandlingen kan hjælpe klienten til en dybere forståelse af sig selv som forudsætning for udvikling. Nærvær beskrives her som primært terapeutens afventende, hvilende og anerkendende engagement. Det er en indstilling af værdighed og respekt overfor sig selv og andre, hvor det handler om at gøre mindst muligt og forholde sig tillidsfuldt åben overfor det livet udfolder af sig selv. I dette nærværende rum kan processen udfolde sig naturligt:

*”I denne accepterende tillidsfuldhed får terapeuten så at sige den hest, som både Sokrates og Freud kæmpede med, ned fra de tyngede skuldre, så han selv kan sætte sig op, for i det værste vildnis at lade hesten finde hjem”* (Citat Toustrup 2006, s.14).

Gennem tillid til livets potentiale og dets naturlige udfoldelse åbnes nye muligheder for klientens søgen efter at forstå sig selv. Det er således et spørgsmål om en ”ikke handlende indstilling”, hvorudfra den terapeutiske proces kan udfolde sig af sig selv. Terapeutens autentiske gode intention overfor klienten fremhæves om som det væsentlige forud for tekniske færdigheder. Uden denne kommer man jf. Toustrup (2006) ikke langt med terapeutisk teknik. Det er en balance. Det er således mødet mellem mennesker, der fremstår som det centrale.

Jf. Toustrup (2006) er mennesket grundlæggende søgende som eksistentielt udgangspunkt. Vi vil noget. Vi vil være os selv og i balance. Denne væren sig selv i balance kalder Toustrup for autencitet. Det er ud fra vores egen autencitet, vi ved, hvad der er vigtigt og sandt for os og derfor herudfra, vi kan udleve vores sande selv i overensstemmelse med, hvad vi oplever som meningen med livet. At finde ind til sig selv på denne måde kræver nærvær (Ibid.).

Med det autentiske nærvær som udgangspunkt kan vi forholde os til tingene, som de er, og derudfra vælge handling ud fra, hvad der er mest i overensstemmelse med vores inderste. I denne proces har identifikationen stor betydning, da vores viljesengagement og livskraft rettes mod dette gennem opmærksomhed (Toustrup 2006).

Accepten af tingene, som de er, indebærer også accept af lidelse og smerte. Vejen til autencitet går gennem smerten, som Toustrup (2006) beskriver det: *”Smerten som tilstand er ofte den bedste til at finde lykken, ligesom sulten som tilstand er den bedste til at finde mætheden”* (citat s. 30). Det accepterende nærvær tjener til at rumme smerten. Det har store konsekvenser for vores udvikling, hvis vi afbryder kontakten til smerten og det følelsesmæssige generelt. At give følelserne tilladelse til at være som de er, giver os mulighed for at opnå indsigt i os selv og lære os selv at kende, hvilket er det vi jf. Toustrup (2006) behøver for at finde hjem til os selv. En sådan proces kan være meget følelsesmæssigt belastende.

Toustrup (2006) beskriver os mennesker som afhængigt forbundne. Det relationelle aspekt fremstår derved som fundamentalt. Klienten har brug for terapeuten som medfølende anden part for at kunne skabe den nødvendige kontakt til smerten og sin egen sårbarhed. Vores eksistens bekræftes gennem relation. Her er det væsentligt, at terapeuten ser og spejler klientens autentiske selv, sådan at denne bekræftes i dets eksistens. Terapeuten må forholde sig nærværende overfor klienten med ubetinget åbenhed og bekræfte klientens oplevelsesverden uden bedømmelse. Herigennem vil klientens kontakt til sig selv og tiltro til egen indre autencitet vokse af sig selv (Ibid.).

Jf. Toustrup (2006) gælder det i psykoterapi som i al ”ordentlig” mellemmenneskelig kontakt om det samme. Nemlig at være til stede på en værdig og medfølende måde, som udviser respekt for sig selv og den anden, dvs. begå sig med integritet i centreret overensstemmelse med egen indre autencitet. Dette sætter et eksempel til efterlevelse hos den anden. Ægtheden i kontakten menneske til menneske er fundamental i dette forhold, da ”*det, vi har brug for, er kontakt med et menneske, som værdigt forholder sig på en medfølende måde overfor os, så vi sidenhen kan bruge kvaliteten i en sådan kontakt som rettesnor i vore øvrige kontakter* ” (citat Toustrup 2006, s.57). Terapeutens eget nærvær og forbindelse til egen autencitet bliver herved en central forudsætning for, om denne formår at skabe et nærvær overfor klienten hvorudfra denne tør gå ind i det nærvær overfor sig selv, som leder til forandring. Terapeutens afventende nærvær skaber ligeledes plads til klientens initiativ. Gennem initiativ og engagement skabes bevægelse, hvorigennem balancen i egen autentiske centrering kan genfindes. Terapeutens afventende nærvær skaber et trygt rum for denne søgende bevægelse. Samtidigt er terapeuten vidne og bekræfter herved jf. Toustrup (2006) eksistensen af klientens indre oplevelse.

Den terapeutiske proces sigter mod at hjælpe klienten til at finde ud af, hvad som *er*. Dette er derved det centrale spørgsmål, som terapeuten ved sit nærvær tilskynder klienten til at blive nærværende overfor. Da oplevelsen af det, som er, er i bevægelse og hele tiden ændres, må spørgsmålet stilles igen og igen for at forblive nærværende i nuet (Ibid.).

Man må som terapeut give slip på impulsen til at ville skabe forandring for klienten, da ægte forandring kun kan komme indefra klienten selv. Terapeuten kan understøtte klienten i at undersøge, hvad der er autentisk for klienten. Terapien fokuserer på at skabe indre balance, hvorudfra al handling kan tage udgangspunkt, og hvortil alle impulser og sansninger kan forholdes. Terapeuten forholder sig ægte engageret i det, som er, uden at forsøge at ændre det (Ibid.).

Nærvær kan ud fra Toustrup (2006) forstås som en grundlæggende tilstand eller position, hvorudfra terapeuten bevidst, åbent forholder sig til klienten. Der er altså tale om bevidst nærvær.

### Nødvendigheden af en helhedsorienteret tilstedeværen

Bevidst nærvær kan ligeledes hos Anders Thingmand i artiklen *Åbent nærvær og kropslig tilstedeværen i meditationsbaseret terapi* (2011) forstås som en helhedsorienteret tilstedeværen, der vedrører, hvordan mennesket står i forhold til det erfarede som helhed. Thingmand illustrerer nødvendigheden af bevidst nærvær med denne fortælling:

*”Et barn står ved vejen i en landsby, da en mand på en hest kommer forbi i fuld galop. Hvor skal du dog hen i den fart?, råber barnet. Hertil råber manden over skulderen: Det ved jeg ikke! Spørg hesten. Manden er her besindelsesevnen, der på ubesindig vis ikke holder det levende sind i ret tømme med ret årvågen besindelse, hvorfor det løber, som det vil.”* (citat Thingmand 2011, s.206)

Den vilde hest i citatet er et billede på sindet, der så at sige løber af med os, hvis vi ikke kultiverer det gennem bevidst nærvær. Thingmand (2011) bruger i denne forbindelse betegnelsen ret årvågenhed, der i litteraturen er anvendt synonymt med det, jeg i dette speciale kalder bevidst nærvær. Jeg vil i næste kapitel komme nærmere ind på en differentierende begrebsdefinition. Det er ikke nok at være opmærksomt nærværende overfor det livlige sind som manden, der er opmærksom på, at hesten løber. Vi må tillige være nærværende på en sådan bevidst måde, at sindet stilnes, og vi kan holde det ”i ret tømme”. At dvæle i væren frem for automatisk at reagere ud fra sindets impulser. Bevidst nærvær indbefatter herudfra en rummelighed overfor det, som er, samt en etisk intention om, hvordan man forholder sig til det, som er, på ret vis. Denne etik har rødder i buddhistisk filosofi, hvorudfra mindfulness bølgen udspringer (Thingmand 2011; Elsass 2011).

## Mindfulness – træning af bevidst nærvær

Mindfulness er søgt defineret på mange forskellige måder, og der eksisterer derfor mange divergerende forståelser af begrebet (Mace 2011). Ordet mindfulness henviser jf. Elsass (2011) både til en teoretisk konstruktion (opmærksomhedsfunktioner), en praksis (meditations teknikker), og en psykologisk proces (at være mindful). Den sidste side af mindfulness kan også forstås som en oplevet bevidsthedstilstand (Mace 2011). Kabat-Zinn (2004) definerer mindfulness som en bestemt form for opmærksomhed, hvor der fokuseres på at være nærværende overfor tingene, som de er, i nuet, uden at ændre på dem eller bedømme dem. Mindfulness er ydermere på dansk blevet oversat til bevidst nærvær (Thingmand 2011).

Mindfulness kan herudfra defineres som **bevidst nærvær overfor det nuværende øjeblik med en accepterende intention**. Specialet tager udgangspunkt i denne forståelse af mindfulness og fokuserer primært på teknikker til træning af mindfulness som bevidst nærvær samt betydningen af dette i terapeutisk sammenhæng. Jeg vil for at undgå videre begrebsforvirring her i teoriafsnittet anvende betegnelsen *mindfulness træning* om denne praksisform. Herudover vil jeg anvende betegnelsen *bevidst nærvær* om mindfulness som en bestemt måde at forholde sig på. Mindfulness træning (meditations teknikker) er altså her forstået som en teknisk praksis, mens bevidst nærvær vil referere til den bevidsthedstilstand (at være mindful), der kan opøves gennem mindfulness træning. At der er mange måder at beskrive mindfulness på, vil gå igen i empirien.

### Mindfulness træning i terapeutisk praksis

Flere forskellige terapeutiske retninger har integreret mindfulness træning eller anvendt metoderne som supplement i behandlingen. Integreringen af meditative praksisser som mindfulness træning kan jf. Mace (2011) forstærke de terapeutiske processer, sådan at metode og mål smelter sammen i et nu, hvor terapeut og klient er til stede sammen fra øjeblik til øjeblik. I den kognitive terapi er mindfulness teknikker integreret og tilpasset bestemte problemstillinger og målgrupper med stor succes og popularitet (Ibid.). Få men jf. Mace (2011) betydningsfulde studier tyder på, at supplerende mindfulness træning kan styrke den psykoterapeutiske proces bl.a. gennem øget effektivitet og modtagelighed. Mindfulness træning kan således indoptages og tilpasses til den terapeutiske sammenhæng med god effekt på tværs af metodiske retninger.

Indenfor traditionel buddhisme anvendes mindfulness træning sammen med andre grundlæggende teknikker som en del af en videregående søgning efter oplysning (Mace 2011). Mindfulness træning indebærer jf. Mace (2011) en holistisk kultivering af krop, følelse, tanke og handling. Dette kan have en frigørende virkning, hvor individet får mulighed for at opleve verden rent ud fra en bevidst nærværende position.

### Virkning og anvendelsesområder

Mindfulness træning anvendes i dag indenfor behandlingen af en lang række psykiske og somatiske problemer, fx. angst, depression, stress og kroniske smerter. Forskningsgrundlaget for mindfulness træning er endnu under udvikling, men der er almen enighed om, at mindfulness kan praksis kan fremme den almene sundhed. Evidensen fra den forskning, der er på området, viser endvidere, at mindfulness kan være symptom lettende. Ligeledes er påvist visse forandringer i hjernen hos mennesker, der har praktiseret længe (Elsass 2011).

Mace (2011) peger på tre måder, hvorpå (træning i) bevidst nærvær kan have klinisk effekt:

* **Afkobling** - Gennem objektiv og detaljeret iagttagelse af indre sansninger sænkes tempoet. Perceptionerne opleves som enkeltstående fra øjeblik til øjeblik, hvorved der sker en deautomatisering af tænkningen. Dette skaber en åbenhed, som kan være nyttigt fx i behandling af misbrug.
* **Fornyet sansning** - Idet alting sanses objektivt ud fra, hvad Kabat Zinn (2011) ville kalde en begynders indstilling, skabes en form for fornyelse af sansningen gennem frigørelsen fra gamle reaktioner. Herved skabes mulighed for at opleve alting som det er, uden tolkninger. Dette kan fx anvendes i eksponeringsarbejdet ved angst.
* **Decentrering** – Der arbejdes med et perspektivskifte, hvor klienten kan disidentificere sig fra lidelsen og derved forandre sit forhold til oplevelsen. Dette kan anvendes bredt, og bliver bl.a. brugt i arbejdet med depressive eller angstprægede tanker.

Som allerede nævnt, er mindfulness trænings teknikker tilpasset en række behandlingstilgange, og kan jf. Mace (2011) også tilpasses den enkelte klient og dennes behov og resurser. Derved er den praktiske anvendelse kreativ og fleksibel. Klientens kognitive evner og psykiske egenskaber kan have indflydelse på modtageligheden overfor metoden. Klienter med begrænset spændvidde i opmærksomheden, svære psykiske forstyrrelser eller stærke psykiske forsvar med sanseblokering vil sandsynligvis have problemer med at indgå i træningen. Det er også vigtigt at være opmærksom på, at mindfulness træning anvendt i den forkerte sammenhæng vil kunne have negative konsekvenser. Der kan jf. Mace (2011) opstå psykisk ubehag som fx rastløshed, kropslige smerter, desorientering mv. særligt i starten af træningen, som det må formodes, ikke alle klienttyper vil være i stand til at overkomme. Det er også almindeligt, at deltagerne i mindfulnessprogrammer kan opleve skyldfølelse over ikke at følge programmet slavisk, hvilket kan føre til oplevelse af nederlag for fx depressive klienter. Den udvidelse af bevidstheden, som kan forekomme ved dybdegående meditativ træning, kan ligeledes medføre ændringer i sansning og perception, som kan fremkalde angst hos nogle samt øget energi tenderende til mani hos andre.

Anvendelsen af mindfulness træning bør derfor (ligesom ved alle andre teknikker) anvendes reflekteret i forhold til etikken og den enkelte klient.

### Træning og dagligdag

Indenfor mindfulness træning skelnes mellem formel og uformel praksis (Mace 2011; Kabat-Zinn 2004). Formelle teknikker vedrører øvelser til styrkelse af evnen til at være mindful samt den generelle udvidelse af bevidstheden og kan være:

* Siddende meditation med fokus på vejrtrækning, kropsfornemmelser, lyde, tanker mv.
* Bevægelsesmeditation, fx gående mindfulness træning og bevidst nærværende yoga
* Gruppeøvelser, fx guidninger, deling af oplevelser og diskussion

Uformelle teknikker vedrører implementeringen af mindfulness træning i dagligdags livet og kan være:

* Bevidst nærværende aktivitet, fx ved spisning, rengøring eller ridning
* Strukturerende øvelser fx tankestop og vejrtrækningsstunder i dagligdagen
* Kontemplation fx gennem læsning af poesi, refleksion mv.

Daglige oplevelser af den umiddelbare tilstedeværen ved mindfulness kan jf. Wistoft (2011) udvikle vores tillid til intuitive, spontane handlinger i dagliglivet, hvilket kan forstås som en øget indre styring. Der er som sådan ikke nogen aktivitet, der ikke kan bevidstgøres gennem mindfulness træning, da det, som gør en aktivitet bevidst nærværende, netop er øget bevidsthed (Kabat-Zinn 2004).

Selvdisciplin spiller en stor rolle i både den formelle og uformelle træning, da den daglige øvelse er væsentlig for dybden i oplevelsen af bevidst nærvær (Kabat-Zinn 2004).

### Kabat-Zinn og mindfulness baseret terapi

Jon Kabat-Zinn var en af de første, der introducerede meditation og mindfulness træning i vestlig psykologi. Jeg vil derfor fokusere på Kabat-Zinns fremstilling af mindfulness træning relateret til programmet for mindfulness baseret stress reduktion (MBSR), som han beskriver i bogen *Full Catastrophe Living* (2004), for at uddrage nogle grundlæggende teknikker ved mindfulness træning. Teknikkerne blev oprindeligt udviklet i forbindelse med stressreduktion ved sygdom, og er siden taget i brug overfor en lang række psykiske og somatiske lidelser (Elsass 2011; Mace 2011).

Ifølge Kabat-Zinn (2004) er vi sjældent i kontakt med os selv og verden, som den *er*, men konstant optagede af, hvor vi er på vej hen:

”We live immersed in a world of constant doing. Rarely are we in touch with who is doing the doing or, put otherwise, with the world of being.” (citat Kabat-Zinn 2004, s. 59)

Bevidst nærvær indebærer jf. Kabat-Zinn (2004) en grundlæggende måde at være i verden, hvor man er fuldt og bevidst til stede frigjort af kontrol, dom og automatiske reaktioner. Formålet med mindfulness træning er jf. Kabat-Zinn derfor at blive mere helt sig selv gennem bevidsthed.

Den betragtende opmærksomhed på sindets aktiviteter kan bevidstgøre automatiske reaktioner, tanke og handlemønstre. Ved hjælp af mindfulness kan man træne sin fleksibilitet og rummelighed overfor det, som er. Dette understreges af Kabat-Zinn (ibid.) som et af de mest karakteristiske og værdifulde kendetegn ved mindfulness træning.

Gennem mindfulness trænes, som tidligere omtalt, en bevidst afidentificering med de tanker, som ofte dominerer vores opmærksomhed, og som kan fastholde os i dvælen ved fortiden eller bekymringer om fremtiden (Ibid.).

Mindfulness kan gennem vedholdende træning skabe klarhed og større oplevelse af mestring. At være fuldt tilstede med det, som er, træner koncentration og opmærksomhed samtidigt med, at vi lærer os selv at kende, som vi faktisk er, fordi vi kan se os selv klart uden sindets slør. Herigennem bliver det jf. Kabat-Zinn (2004) muligt at opleve momenter af helhed.

### Intention

Udbyttet af mindfulness træning afhænger jf. Kabat-Zinn i høj grad af deltagerens intention. Derfor fremhæver han syv grundprincipper for kultiveringen af intentionen:

* En neutral indstilling uden dom eller reaktion
* Tålmodighed overfor det, som er
* Åben indstilling, som var det første gang hver gang
* Tillid til egne væren og indre styring
* Ikke stræbende (non striving) opmærksomhed frigjort af bestemte mål
* Accept af tingene, som de realistisk set er
* At observere og give slip uden at involvere sig i sansninger og impulser

Gennem træning af disse egenskaber kan man jf. Kabat-Zinn (2004) skabe større dybde i meditationspraksis og i oplevelsen af livet. Ligeledes er klientens motivation og selvdisciplin vigtig i opretholdelsen af den daglige træning. Kabat-Zinn siger yderligere om motivationen: *”Your vision should be, what is most fundamental to your ability to be your best self, to be at peace with your self, to be a whole”* (Kabat-Zinn 2004, s.46). Det kan herudfra være væsentligt for forløbet, at motivation og intention afklares tydeligt fra starten. Den type intention som Kabat-Zinn anbefaler er noget, der opleves væsentligt for klientens liv og person. En vision for, hvad klienten virkeligt ønsker sig, som kan anvendes som ledestjerne under hele behandlingen.

### Teknikker fra MBSR

MBSR programmet rummer en række østlige teknikker til udvikling af bevidstheden, som er tilpasset vestlig psykologi. En af dets store forcer er jf. Mace (2011) at den er udviklet til at kunne anvendes af en bred målgruppe. Programmet indeholder 8 ugers mindfulness træning på hold og hjemme kombineret med undervisning. Teknikkerne introduceres løbende og optrappes gradvist i sværhedsgrad (Kabat-Zinn 2004). I det følgende beskrives nogle grundlæggende øvelser fra MBSR, som jf. Mace (2011) kan tilpasses og anvendes i den enkelte klients psykoterapi.

#### Vejrtrækningsøvelser

Åndedrættets rytmiske cyklus er en del af al eksistens naturlige udvidelse og sammentrækning. Gennem åndedrættet udskiftes og fornys energien i vores krop. Det kan jf. Kabat-Zinn (2004) være en nøgle til indre ro: *”When we are mindfull of our breathing, it helps us to calm the body and the mind”* (Citat Kabat-Zinn 2004, s. 56). Derfor fremhæver Kabat-Zinn åndedrættet som et gennemgående element i træningen af bevidst nærvær.

##### 1 Iagttagelse af åndedrættet

At iagttage åndedrættet uden at ændre eller kontrollere det er jf. Kabat-Zinn (2004) en af de mest effektive og simple måder at starte træningen på. Opmærksomheden er på sansningen frem for tænkningen. Øvelsen er simpel. Man trækker vejret ind og ud med bevidst nærvær. Opmærksomheden kan fokuseres forskellige steder i kroppen fx ved næseborene eller maven. Træning af vejrtrækningsøvelser skaber mulighed for at bruge åndedrættet som et anker for centreret perspektiv i meditation og dagligdag.

##### 2 Diafragmatisk åndedræt

Diafragmatisk åndedræt er en bestemt måde at trække vejret på, hvor luften trækkes dybt ned i maven. Dette er et naturligt dybt åndedræt som hos spædbørn. Voksne mennesker har ofte udviklet et mere overfladisk åndedræt forbundet med spændinger i maven som reaktion på følelser som fx angst, nervøsitet mv.. Den dybe mavevejrtrækning afslapper musklerne og beroliger sindet.

#### Siddende meditation

Denne klassiske formelle meditationsform er det, de fleste forstår ved meditation. Man sidder med ret ryg på en stol eller på gulvet. Man kan indtage skrædderstilling eller fx lotusstilling. Hvis man sidder på gulvet, placeres fødderne på jorden. Hænderne placeres afslappet på knæene eller i skødet. Kabat-Zinn beskriver det som at sidde med værdighed, hvilket giver et godt billede af den kropsfornemmelse, man får i denne stilling. Han beskriver yderligere:

*”It helps a lot to adopt an erect and dignified posture, with your head, neck, and back aligned vertically. This allows the breath to flow most easily. It is also the physical counterpart of the inner attitudes of self-reliance, self-acceptance and alert attention that we are cultivating”* (Citat Kabat-Zinn 2004, s. 61).

Selve det at sidde med værdighed er således med til at kultivere sindet. Kabat-Zinn (2004) fremhæver oprigtigheden i indsats som det væsentlige frem for perfekt mestring af siddestillinger. I meditationen fokuseres på sansninger af fx åndedrættet i en dvælen ved nuet, øjeblik for øjeblik. Man sidder med en observerende opmærksomhed overfor sansninger og impulser. Forstyrres man af tanker eller opdager at tankerne vandrer, giver man slip og vender lige så nænsomt tilbage til udgangspunktet i åndedrættet og den neutrale observerende bevidsthedsposition. Det handler om blot at registrere og give slip. At hvile i den observerende position kan jf. Kabat-Zinn (2004) fremme disidentificeringen med tankerne og skabe en forløsning hos klienten i oplevelsen af ikke at *være* sine tanker, men at tankerne bare er tanker, ikke realitet eller identitet. Opmærksomheden kan ud over vejrtrækningen rettes mod sansninger som følelser, tanker og lyde for herefter at glide over i en åben opmærksomhed. Metoden træner det bevidste nærvær direkte (Mace 2011).

#### Kropsskanningsmeditation

Under denne form for meditation ligger man med ryggen mod et fast underlag, fx en yogamåtte på gulvet, mens opmærksomheden flyttes rundt i kroppen med ikke-dømmende nærvær i fra øjeblik til øjeblik. Vejrtrækningen er ligeledes et centralt element i denne meditationsform, hvor den flyttes med opmærksomheden rundt i kroppen, således at man kan opleve at trække vejret ind og ud af de forskellige kropsdele, hvorved musklerne kan afspændes. Øvelsen styrker kropskontakten og udvikler koncentrationsevnen samt fleksibiliteten i opmærksomheden. Det kan beskrives som en måde at være i helhed med sig selv og sin krop i nuet.

#### Bevægelsesmeditation

At føle sig hjemme i egen krop er jf. Kabat-Zinn (2004) en vigtig del af det at være bevidst nærværende samt væsentligt for oplevelsen af sundhed og velvære generelt. At tage sig af sin krop er derfor en vigtig selvkærlig del af enhver helbredelsesproces. Tilstedeværelse i kroppen kan trænes på mange måder:

”There are many different ways to practice being in your body. All enhance growth and change and healing, especially if they are done with meditative awareness.” (citat Kabat-Zinn 2004 s. 95)

#### Yoga

Bevidst nærværende yoga er en praksisform, der skaber kontakt til kroppen og vores tilstedeværen i kroppen. Kabat-Zinn fremhæver den nænsomme hatha yoga:

 ”One of the most powerful [ways of practice] in terms of its ability to transform the body, and most wonderful in terms of how good it feels to do it, is hatha yoga” (citat Kabat-Zinn 2004, s. 95).

Denne yogaform består af blide udstrækningsøvelser udført I et langsomt tempo. Udført med bevidst nærvær bliver denne praksisform en kropslig øvelse i mindfulness. Under øvelserne praktiseres samme neutrale indstilling som ved andre mindfulness øvelser. Det indebærer bl.a. at acceptere kroppen, som den er, uden at dømme. Det er en omsorgsfuld og tålmodig praksis, hvor man ikke skal presse sig selv ind i yderstillinger, men respektere kroppens grænser. Det vigtigste er således ikke korrekt udførelse af bestemte stillinger, men at disse gøres med bevidst nærvær, hvor man er fuldt tilstede i sig selv. Bevidst nærværende yoga træner derved evnen til at lytte til sig selv og respektere egne grænser, samt styrker smidighed og fleksibilitet og stilner sindet. Kabat-Zinn beskriver det som en måde at forny sig selv. Bevægelserne i yoga bliver meditative i kraft af den neutrale observerende opmærksomhed ved den bevidste nærværende position. Det, som gør aktiviteten bevidst, er således perspektivet (Kabat-Zinn 2004).

#### Gående meditation

Bevægelsesmeditation kan praktiseres formelt eller uformelt, idet det er den bevidste indstilling, der gør forskellen. Formelt kan gående meditation trænes ved at gå frem og tilbage på en afmålt strækning eller i en cirkel, skridt for skridt, opmærksom på alle sansninger i nuet. Gående meditation handler om at tilføre denne ellers så automatiserede aktivitet bevidst nærvær ved fx at fokusere opmærksomheden på sansningen af hver en muskelbevægelse i fødderne, mens man går, følelsen af underlaget under fødderne, vægtskifte mv. Opmærksomheden kan ligeledes fokuseres på benene, hele kroppen eller vejrtrækningen, mens man sanser oplevelsen af at gå. Blikket er defokuseret og rettet lige frem. Det, at gå med bevidsthed uden at skulle nogen steder, kan være med til at skabe bevidsthed om de små tings mirakel og tydeliggør betydningen af temposkifte i dagligdagen (Kabat-Zinn 2004).

### Opsummerende

Mindfulness træning kan integreres og praktiseres som en uformel del af dagliglivet blot ved at tilføre den bevidste intention til alt, hvad man ellers foretager sig (Kabat-Zinn 2004). Af formelle øvelser, kan der desuden også anvendes visualiseringer og øvelser til udvikling af positive følelser. Introduktionen til forskelligartede øvelser giver deltagerne mulighed for at vælge de teknikker, der appellerer mest til dem. Hensigten med alle øvelser er træningen af den rene opmærksomhed. Deltagerne opnår desuden selvindsigt og klarhed over indre processer. Programmet har dokumenteret positiv effekt i form af lindring af symptomer og ubehag ved en lang række lidelser, samt sænker kroppens stressreaktioner og mindsker angst og depression (Mace 2011).

## Heste assisteret psykoterapi

Feltet heste assisteret psykoterapi (HAP) er forholdsvist uafklaret rent forskningsmæssigt (Selby &Smith-Osborne 2013). I Danmark bliver Heste anvendt på mange forskellige både pædagogiske og terapeutiske måder. Generelt kan man sige, at områdets popularitet overstiger dets evidensbasering. Da dette speciale primært fokuserer på nærvær og integration af terapeutisk teknik, vil jeg ikke her komme med en fyldestgørende gennemgang af feltet heste assisteret psykoterapi, men opridse de væsentligste punkter i forhold til specialets emne.

Internationalt findes organisationen Professional Association of Therapeutic Horsemanship International (PATH intl.), som har hovedsæde i USA. PATH blev oprindeligt dannet under navnet North American Riding for the Handicapped Organisation (NARHA) i 1969 og arbejder for at promovere professionelle heste-assisterede oplevelser internationalt (PATH 2013). Som det synes at fremgå af navneskiftet, er organisationens interesse for heste assisterede interventioner startet med et somatisk fokus og har siden udvidet sig til også at omfatte det psykologiske område. Denne udvikling afspejles ligeledes i forskningen på området (Masini 2010).

Heste assisteret psykoterapi under en anden amerikansk organisation Equine assisted growth and lerning (EAGALA) er i USA officielt godkendt som erfaringsbaseret psykoterapeutisk metode af American Psychological Association (EAGALA 2013). Denne organisation har også en søsterorganisation i Danmark, med 31 certificerede medlemmer, under navnet Heste assisteret vækst og læring (HAVOL), der dog ikke er godkendt af den danske psykologforening (HAVOL 2013). Som navnet udtrykker det, beskæftiger disse organisationer sig med et bredt spektrum af problemstillinger indenfor såvel læring som terapi. Den psykoterapeutiske del omfatter hesteassisteret behandling af et bredt spektrum af psykologiske problemområder inklusiv angst og depression (Masini 2010).

Ud fra min research eksisterer heste assisteret psykoterapi i Danmark som et meget broget landskab med udefinerede afgrænsninger. Termen bliver anvendt sporadisk i forskellige faglige discipliner med meget forskellige metoder og varieret teoretisk fundering. Nogle anvender hestene i socialpædagogisk arbejde fx med spiseforstyrrede unge og børn med ADHD og autisme, fx hos Dansk Rideterapeutisk Center (www.rideterapien.dk), andre anvender hestene i terapeutiske eller semi-terapeutiske tilgange, som fx hos Siersbæklund, hvor man anvender heste assisteret psykoterapi for unge og voksne med bl.a. spiseforstyrrelser, selvskadende adfærd og skizofreni ud fra et grundlag i Bodynamic-systemet[[5]](#footnote-6) ([www.siersbaeklund.dk](http://www.siersbaeklund.dk)).

Feltet strækker sig således bredt. Af de få psykologer og psykoterapeuter i Danmark, som beskæftiger sig med decideret psykoterapi assisteret af heste, har jeg fundet eksempler både udformet som enkeltmands- og gruppeterapi, hvor nogle anvender ridning, mens andre udelukkende anvender øvelser fra jorden med en eller flere heste. Ud over EAGALA, der har deres egne kriterier og uddannelse, er der er ingen egentlig organisering af danske professionelle, som arbejder med heste assisteret psykoterapi.

Feltet heste assisteret psykoterapi grænser op til de hippoterapeutiske metoder som rideterapi, hvor fx mennesker med forskellige fysiske handicap styrker deres fysik i fysioterapeutisk træning, hvor ridning indgår (Masini 2010).

Feltet er præget af begrebsforvirring, og det kan være vanskeligt at skabe sig et videnskabeligt overblik. Der findes mange anekdotiske fortællinger om psykologisk effekt og en langsomt voksende mængde empiri om psykoterapeutisk brug af heste. Den sparsomme forskning, der er foretaget indenfor feltet, er præget af små forsøgsgrupper og stor spredning både med hensyn til målgruppe, behandling og metode, og det er derfor svært at sammenholde (Trotter 2012a; Selby & Smith-Osborne 2013). Som det ses i studierne foretaget af Selby &Smith-Osborne (2013), fremgår der bredt i forskningen bio-psyko-social effekt af heste assisteret intervention. Men forskningen er endnu ikke på et stadie, hvor man kan udtale sig med sikkerhed om de aktive faktorer, som skaber effekten. Feltet er desuden præget af eklektisme og erfaringsbaserede metoder, der vanskeliggør generaliseringer på tværs af enkelttilfælde (Selby &Smith-Osborne 2013; Masini 2010). Bl.a. derfor er meget af den viden, som er tilgængelig om emnet, baseret på enkeltcases og behandlererfaring, som det ses hos Trotter (2012a).

### Hvad gør heste specielt anvendelige i psykoterapi?

Hesten indeholder jf. Weston-Thompson (2012) egenskaber, som mange psykoterapeuter efterstræber, nemlig nærvær, empati, intuition, forbundethed og kropsbevidsthed. Ifølge Selby &Smith-Osborne (2013) ligger hestens potentiale som terapidyr ligeledes i dens evne til at samarbejde, dens tålmodighed, villighed og sensitivitet.

Heste er flokdyr og meget sociale væsener med en højt udviklet social forståelse, hvor kompetencer som aflæsning af kropssprog, stemninger og følelser hos andre på ikke sproglige kommunikations niveauer spiller en vigtig rolle. Heste forholder sig til tingenes tilstand i det konkrete nu uden refleksion og kan derfor opleves som ikke dømmende. De sanser det, som ligger bag facaden og reagerer herefter på en umiddelbar og kontant måde (Weston-Thomsen 2012; Hvid 2004). Hestens naturlige evne til at være i nuet, dens umiddelbare reaktioner, samt dens ro og forbundethed til naturen er faktorer, som jf. flere af forfatterne i Trotter (2012a) direkte og indirekte kan virke positivt på menneskers udviklingsproces. Heste er desuden byttedyr, hvilket afspejles i deres instinktive reaktionsmønstre, hvor årvågenhed og frygtsomhed kan være fremtrædende, hvilket afkræver menneskers fulde nærvær (DePrekel 2012).

At anvende heste i psykoterapi kan jf. Trotter (2012b) være en grundlæggende motivation for visse klienter, der kan have vanskeligt ved at indgå i og at motivere til almindelig psykoterapi. Hesten sanser jf. Schneider (2012) hvilken støtte og kontakt klienten har behov for og giver dette ubetinget, hvilket kan skabe en sikker base for klienten, hvorudfra forsvarene kan slekkes. For klienten kan det desuden være betryggende at se terapeuten have en relation til hesten. Det at hesten stoler på og har en relation til terapeuten virker tillidsvækkende og kan inspirere klienten til selv at turde træde ind i en relation i dette felt (Trotter 2012b). Muligheden for at hesten kan facilitere den terapeutiske alliance understøttes endvidere af Selby & Smith-Osborne (2013). Den terapeutiske relation udvides herved til et forhold mellem de tre parter: klient, hest og terapeut.

Selby & Smith-Osborne (2013) pointerer, at det ikke er hesten i sig selv, der skaber den terapeutiske forandring. Brugen af heste skaber et oplevelsesorienteret fællesskab baseret mere på observation end ord, og hvor underliggende følelser kan komme op til overfladen og efterfølges af refleksion med terapeutens hjælp, som det ses fx i EAGALA´s metoder.

#### Natural Horsemanship

Meget af den praktiske viden om hesten og dens natur, man benytter i arbejdet med heste i psykoterapi, stammer fra det, man betegner som Natural Horsemanship. Natural Horsemanship er en samarbejdsfunderet måde at arbejde med heste på, som tager udgangspunkt i studier af hestens naturlige adfærd og kommunikation med andre heste, som det fremgår hos tre fremtrædende praktikere på området, Monty Roberts (1998) Pat Parelli (Parelli & Parelli 2012) og Klaus Hempfling (2003).

Parelli & Parelli (2012) opsummerer flere hovedpointer ved hestens natur, som anvendes i natural horsemanship. Fordi heste er byttedyr og søger beskyttelse ved at leve i flok, behøver de jf. Parelli & Parelli sikkerhed, komfort, leg og mad i nævnte rækkefølge. Relationen til flokken og tilknytningen til specifikke andre heste har stor betydning, hvilket ligeledes sætter hesten i stand til at knytte sig til et menneske. I den samarbejdende kommunikation med hesten er det væsentligt, at man forsøger at forstå dens sprog, motiver og natur. Det er et aktivt samspil, som kræver en stor del nærvær og tålmodighed. Da heste kommunikerer nonverbalt, må vi som mennesker tilpasse os denne kommunikationsform, hvilket kræver en bevidstgørelse af vores bevægelse og hele system. Hestens tillid må vindes gennem tålmodig autentisk optræden, hvor man viser sit klare og omsorgsfulde lederskab. Der gøres brug af omvendt psykologi, hvor hesten motiveres ud fra empatisk forståelse af dens natur og behov frem for dominans (Parelli & Parelli 2012).

Klaus Hempfling har udviklet et uddannelsesprogram i natural horsemanship, hvor han anvender meditative teknikker samt afbalancerende teknikker fra kampsport i træningen af eleverne, og de øver sig grundigt i kropssprog og adfærd inden de konfronteres med hestene (Hempfling 2013).

### Målgruppe

Hesteassisteret psykoterapi kan være særligt relevant for visse målgrupper, der af forskellige grunde kan have vanskeligt ved at indgå i traditionel samtaleterapi:

”An intervention that employs equines in the treatment plan by its very nature may be appealing and relevant to client populations not otherwise amenable or accessible to traditional hospital or office based forms of treatment” (citat Selby & Smith-Osborne 2013, s.419).

Heste har været anvendt i terapi på tværs af kulturer, aldersgrupper og køn. Listen er lang: familier, grupper, par, terminal patienter, kroniske lidelser, udviklingshæmmede, adfærds og opmærksomheds problemer, misbrug, spiseforstyrrelser, selvværdsproblemer, depression, angst og PTSD. Behandlingerne indenfor hesteassisteret psykoterapi er ofte erfaringsbaserede forløb af kortere varighed og findes koblet til en række psykoterapeutiske retninger, heriblandt den psykodynamiske, kognitive, humanistiske og transpersonelle psykologi (Selby & Smith-Osborne 2013; Trotter 2012a).

### Erfaringer fra praktikerne

Ifølge Trotter (2012b) konfronterer heste os med den måde, hvorpå vi handler, tænker og føler, gennem deres adfærd. Dette delvist på grund af deres evne til at aflæse og respondere på nonverbal kommunikation. Herved hjælper hesten klient og terapeut til bevidsthed overfor det, som foregår i nuet.

DePrekel (2012) har mange års erfaring med anvendelsen heste i psykoterapeutisk behandling af traumer, som bygger på kompetence baserede interventioner, mindfulness, kognitiv omstrukturering, somatik, leg og tilknytning. Det er hendes opfattelse, at klienterne kan opleve mestring gennem ridningen, som gør dem i stand til at tro på sig selv og turde være i verden. Samme opfattelse ses hos Hvid (2004).

Da hesten fra naturens side er nervøst anlagt, består en del af klientens læring ved opgaverne i at regulere sine eventuelle negative følelser af fx angst, sådan at hesten føler sig tryg nok til at indvilge i samarbejdet. Det er en øvelse i at være nærværende overfor de underliggende følelser og motivationer, som vi indeholder, samtidigt med det er en øvelse i at forholde sig til dem på en måde, der ikke afskærer os fra forbindelsen til hesten. Herigennem kan klienten opleve at mestre egne følelser i et nærvær overfor sig selv og den anden, som åbner til muligheder for psykisk udvikling i relation (DePrekel 2012). Det kan opleves som at vågne op fra en dyb søvn: *“Clients report to me, that they feel like they are waking up in the presence of the horses”* (citat DePrekel 2012, s.62). Det er herudfra muligt, at heste assisteret terapi, som DePrekel påstår, kan facilitere bevidst nærvær. En lignende erfaring ses hos Waston-Thomson (2012), som beskriver, at heste kan spejle klientens grad af nærvær: *”Horses innaleley know and instantly reflect one´s level of presense”* (citat Waston-Thomson 2012, s. 234).

Da relationen til hesten kræver, at man er fuldt tilstede uden bagtanker, fordi hesten vil reagere på de bagvedliggende hensigter, kan klienten i samspillet med hesten ikke bero sig på gamle handlemønstre, men klienten må kreativt finde nye veje for tænkning og handling for at løse konkrete opgaver lige her og nu (Weston-Thompson 2012). Handling og konsekvens afprøves, og der kan drages direkte erfaring af, hvad der virker i praksis. Dette træner sindets fleksibilitet og kan være med til kreativt at skabe ændringer i personens kognitive strukturer (DePrekel 2012). Arbejdet med heste skaber jf. DePrekel & Neznik (2012) en unik mulighed for at bevæge det, som kommer op i det nuværende øjeblik, der kan rumme stærke billeder på klientens problemstillinger og liv i øvrigt. Som de skriver: *”Oppotunities for gruth and leraning occur in every moment”* (citat DePrekel & Neznik 2012, s. 46).

#### Eksempler på anvendte øvelser

Det fremgår ofte ikke klart i de fleste beskrivelser af heste assisteret psykoterapi, hvilke øvelser, der konkret anvendes, hvordan og hvornår. Fælles er dog, at de interventive øvelser med hesten skaber situering i det nuværende øjeblik, som kan opleves direkte og i relation. Samtidigt åbner de op for eksperimentering med psykiske funktioner fx indenfor affekt, adfærd, kognition og sansning (Selby & Smith-Osborne 2013). Jeg fremstiller her nogle eksempler på øvelser, som de fremstilles af praktikere på området:

**Strigling -** Weston-Thompson (2012) beskriver sin anvendelse af strigling som en dynamisk måde at vække klientens følelser og regulere dem i samspil med hesten. Det beskrives som en øvelse i at være fuldt tilstede sammen, hvor det er væsentligt at strigle med intention. Det vil sige at klienten øver sig på at være fuldt bevidst nærværende i alle bevægelser og handlinger i kontakt med hesten. Hesten responderer ved at søge kontakten og falde til ro. Den viser med sin adfærd, at den nyder det, hvilket kan anspore klienten til også at give sig hen i den sanselige opelvelse. Denne måde at være i relationen på skaber jf. Weston-Thompson (2012) øget kontakt.

**At lede hesten –** Her fører klienten hesten rundt i grime og tov. Klienten øver sig i fysisk at vise klarhed i retning og fokus. Dette lader sig kun gøre, hvis det indre stemmer overens. Ellers sanser hesten differencen med det samme, og tilliden svækkes. Dette beskrives af Weston-Thompson (2012) som en øvelse i lederskab med kontakt, dvs. relationel bevidsthed om den anden og sig selv. Hesten er tryg, når den ved, den bliver passet på af en leder, den kan stole på. Dette mønster stammer fra dens forhold til førerhoppen i hesteflokken.

**Kropsbevidstgørende øvelser -** DePrekel (2012) anvender bl.a. bevidstgørende kropsøvelser som fx træning af balance på hesteryg, hvorved der skabes kontakt til kroppen. Hesten reagerer på de mest subtile signaler i kropssprog, muskelbevægelse og affekt og giver gennem deres kropssprog spontan feedback til klient og terapeut på, hvordan de fungerer og håndterer deres følelser. Dette kan jf. DePrekel (2012) hjælpe klienten til at øge sit nærvær overfor sig selv og forbindelsen mellem krop og psyke, sådan at klienten kan lære at opfatte og udtrykke sig selv på nye måder.

### Kvantitativ forskning på området

Selby & Smith-Osborne (2013) har lavet et opdateret review over den kvantitative forskning indenfor hesteassisteret intervention. Deres undersøgelse inkluderer både fysisk orienterede rideterapier samt heste assisteret psykoterapi, og de ser på, hvilke bio-psyko-sociale effekter terapierne har.

De 14 studier, som indgår i undersøgelsen er udvalgt af en langt større mængde på 103 studier, ud fra strenge sorteringskriterier for forskningens kvalitet. Kriterierne var, at alle studier skulle være udgivet i anerkendte tidsskrifter og opfylde GRADE[[6]](#footnote-7) samt PISO[[7]](#footnote-8) kriterierne for god forskning. Dette vil sige, at studierne, ud over at overholde god forskningsskik, arbejdede med en defineret population, med en tilstrækkeligt standardiseret intervention, anvendte kontrolgruppe og brugte en eller flere måleredskaber for effekt. Selby & Smith-Osborne (2013) fandt frem til 2 studier med moderate beviser for bio-psyko-social virkning af hesteassisteret intervention, 9 studier viste statistisk signifikans for en positiv virkning, mens 3 af studierne ikke fandt nogen målbar virkning. Man fandt ingen randomiserede kliniske studier.

Ud af de 14 studier, som indgår i Selby & Smith-Osborne´s undersøgelse, fremgår 7 tydeligt som omhandlede decideret hesteassisteret *psyko*terapi. Heraf anvender de 5 metoder fra EAGALA[[8]](#footnote-9), mens de sidste 2 studier[[9]](#footnote-10) anvender andre heste assisterede psykoterapeutiske metoder (Selby & Smith-Osborne 2013, tabel 2-6, s.423-426). Deltagerne i disse syv studier var børn, unge og voksne med forskellige problemstillinger beskrevet som spændende fra adfærdsmæssige emotionelle problemer til svær PTSD, men fremstår generelt uklart.

Et af de 7 HAP studier er et erfaringsbaseret sammenligningsstudie udført af Kay Trotter m.fl. i 2008. Her sammenlignede Trotter skolebaseret gruppe rådgivning med erfaringsbaseret heste assisteret rådgivning[[10]](#footnote-11). Den skolebaserede rådgivning bestod af et 12 ugers program med grupper af 6-8 deltagere 1 time om ugen. Den erfaringsbaseret heste assisterede rådgivning bestod af et tilsvarende 12 ugers program med grupper af 6-8 deltagere 2 timer om ugen og indeholdt aktiviteter med heste ud fra EAGALA´s model tilsat eventyrbaserede aktiviteter og samtale. Deltagergruppen bestod af 164 udsatte børn fra tredje til ottende klasse, 102 drenge og 62 piger. Ud fra pre- og posttests viste studiet statistisk signifikante fald i negativ adfærd og stigninger i positive adfærd for gruppen med den heste assisterede intervention. I modsætning hertil viste kontrolgruppen statistisk signifikante fald i én negativ adfærd og stigninger i fire positive adfærd. Begge interventioner viste sig at være effektive, men den erfaringsbaserede heste assisterede rådgivnings gruppe viste flere positive resultater og blev derfor bedømt til at være den mest effektive (Selby & Smith-Osborne 2013).

Et andet af de 7 HAP studier, som skal fremhæves er Shambo et al. (2008), som undersøgte effekten af heste assisteret psykoterapi for voksne kvinder med svær PTSD, som alle havde vanskeligt ved at indgå i traditionel psykoterapi. Her fandt man statistisk signifikante fald i depressions niveau fra præ- til posttest, samt fra posttest til opfølgning.

Klontz et al. (2007) undersøgte ligeledes virkningerne af manualiseret heste assisteret terapi model baseret på psykodrama teknikker med 31 voksne. Gennem pre- og posttests fandt man statistisk signifikans for symptomnedgang samt stigning i det psykiske velbefindende, men ikke fra posttest til opfølgning (Klontz et al. 2007).

Samlet set konkluderer Selby & Smith-Osborne (2013), at resultaterne er positive i forhold til implementeringen af heste assisteret terapi i behandlingen af sundhedsmæssige udfordringer. Dette på trods af, at forskningen gennemgående kategoriserer sig forskningsmæssigt som moderat til lav i de omtalte undersøgelser. De opfordrer derfor til mere grundig videnskabelig forskning på området med brug af kontrolgrupper, longitudinale studier og kliniske forsøg.

# Empiri

## Præsentation af deltagerne

Deltagergruppen består af tre psykologer med hvert deres primære ekspertområde:

1. Psykolog (”Louise”) anvender meditation og mindfulness.

2. Psykolog (”Maj”) anvender hesteassisteret terapi.

3. Psykolog (”Pia”) anvender en kombination af hesteassisteret terapi og mindfulness.

#### Psykolog 1 - Louise

Louise er uddannet psykolog og Phd. i sundhedspsykologi. Derudover er hun uddannet meditationslærer ved Chopra University i San Diego, USA og har 30 års praksis erfaring med meditation samt i de senere år deltaget i retræter bla. ved Eckhart Tolle. Louise har selvstændig psykologpraksis, hvor hun anvender meditation og mindfulness med sine klienter. Louise underviser på universitet i professionsbrug af mindfulness som terapeutisk værktøj. Louise betragter sin tilgang til terapien som holistisk og eklektisk ud fra et integreret menneskesyn, hvor det spirituelle lag indgår. Hun inddrager teknikker fra eksistenspsykologien, kognitiv adfærdsterapi samt metaforik fra uddannelse i hypnoterapi i sine behandlinger.

#### Psykolog 2 – Maj

Maj er uddannet psykolog og har taget en efteruddannelse i hesteassisteret psykoterapi under organisationen EAGALA. Hun har selvstændig psykologpraksis, hvor hun anvender heste assisteret psykoterapi til nogle af klienterne. I overensstemmelse med EAGALA´s anbefalinger, foregår arbejdet med hestene udelukkende fra jorden, og Maj arbejder sammen med en hestekyndig person. Sammen udgør de et team, hvor Maj varetager den terapeutiske del. Maj har fem års praktisk erfaring med HAP og er efteruddannet indenfor hypnoterapi og kropsterapeutisk intervention, samt har kurser i og nogen praktisk erfaring med bl.a. sorgprocesser, spiseforstyrrelser, parterapi, ICDP, åndedrætsteknikker og meditation, som kan indgå i hendes terapi med og uden hest. Maj beskriver sit metodiske grundlag i den heste assisterede terapi som systemisk og narrativ med fokus på det relationelle og de spejlinger og overføringer, der sker i relationen.

#### Psykolog 3 - Pia

Pia er uddannet psykolog og efteruddannet specialist i psykoterapi. Hun har deltaget på kursus i heste assisteret terapi ved Equine Assisted Psychotherapy i Nordsjælland og har 14 års erfaring i psykoterapeutisk brug af heste. Hun har praktiseret meditation i mere end 25 år. Pia har selvstændig psykologpraksis, hvor hun anvender en kombination af mindfulness og heste assisteret terapi med nogle af sine klienter. Siden 1999 har Pia i samarbejde med en hestekyndig person anvendt heste til bl.a. kurser i stresshåndtering, mindfulness og efteruddannelse af behandlere, som ønsker at inddrage heste i deres behandlingsarbejde. Konceptet er erfaringsbaseret og udviklet af Pia og den hestekyndige makker selv. Arbejdet med hestene foregår både til hest og fra jorden. Pia udtaler sig i dette speciale om kombinationsterapien mellem mindfulness og hesteassisteret psykoterapi. Hun beskriver sit metodiske grundlag i kombinationsterapien som psykodynamisk og spirituelt med fokus på, hvad den enkelte klient har brug for.

#

# Analyse

I analysen undersøges datamaterialet i forhold til specialets problemfelt. Citater fra interviewene er fremlagt under tematiserende overskrifter med meningskondenserende og fortolkende kommentarer.

Analysen er inddelt i tre dele, hvor hver af de tre deltagers udsagn indenfor problemformuleringens emne undersøges ud fra den overordnede tematiske inddeling, som er fremlagt i metodeafsnittet.

## ****Analysedel** 1 - Louise**

### **Betydningen af nærvær og mindfulness i terapien**

#### **Nærvær i Louises praksis**

Louise fortæller om sin opfattelse af nærvær:

1. Citat Louise: ”Nærvær, det er det, du oplever ved at bruge mindfulness teknikker, når vi ser på det der sælges på markedet. Nærvær er også det, du gør, når du laver mindfulness teknikker. Det er ikke kun noget, du får i halen på det. Det er også noget, der sker, imens du gør det.”

Louise beskriver nærvær som en oplevelse, man har, når man anvender mindfulness teknikker. Samtidigt er nærvær ud fra dette citat også noget, som man aktivt deltager i under øvelserne.

Louise beskriver sin opfattelse af nærvær yderligere og afgrænser det fra det tilgrænsende begreb opmærksomhed:

1. Citat Louise: ”Nærvær er en fuld tilstedeværelse, hvor du har det ydre fokus, der både kan være bredspektret og fokuseret, men også at du har en indre opmærksomhed på, at du kan mærke dig selv på en eller anden måde. Hvor opmærksomhed [er], hvis jeg er sådan helt vildt optaget af noget, så kan jeg sidde og spænde helt vildt imod, fordi det er enormt spændende, det jeg er i gang med der. Nærvær er både bredsyn og klarsyn, hvis man kan sige det sådan, både udvendigt og indvendigt.”

Ud fra ovenstående beskrives nærvær af Louise som ”fuld tilstedeværelse”, hvor der samtidigt er opmærksomhed overfor eget indre liv, samt opmærksomhed på omgivelserne, hvor Louise her skelner mellem en fokuseret og en ufokuseret, bredspektret opmærksomhedskvalitet. Nærvær adskiller sig jf. Louise fra opmærksomhed ved denne dobbeltrettethed overfor det indre og det ydre. Hun uddyber denne forskel:

1. Citat Louise: ”Det [nærvær] er ikke opmærksomhed. Opmærksomhed er, jeg er opmærksom på dét. Nærvær er, at jeg både kan høre, hvad der foregår derude uden at gå med det og uden at miste min centrering og uden at miste at mærke mig selv, hvis fx min krop lige pludseligt kalder på, at det gør ondt i min hofte at sidde på denne her måde. Og så samtidigt have fuldt fokus på dig. Mens opmærksomhed det er, at jeg skal løse den her ligning, og så lukker jeg alt andet ude, fordi nu skal jeg løse den. Du ved, nogle gange har man følelsen af, at nu fokuserer jeg bredt, og så kan jeg ikke fokusere snævert. Men nærvær det er der, hvor du er i en bevidsthedstilstand, hvor du faktisk har alle fokusretninger på en klar måde, som om du står og svæver midt i den centrering, det nu er, og kan mærke ind og ud.”

Louise beskriver her opmærksomhed som rettet koncentreret mod et afgrænset felt eller genstand, mens hun beskriver nærvær som centreret bevidsthed om alt, hvad der foregår i nuet. Nærvær synes ud fra Louises opfattelse at være det samme som at være centreret. Dette kan understøttes af nedenstående, hvor nærvær synes at fremkomme som en implicit del af centreringen:

1. Citat Louise: ”Nærværet kommer automatisk, når du er i din dobbelt rettede bevidsthed.”

Louise fremhæver en kropslig dimension af nærværet:

1. Citat Louise: ”Nærvær handler meget om at være tro mod det, du mærker i kroppen. Fordi den fortæller dig sandheden.”

Der er efter Louises opfattelse tilsyneladende et kropsligt aspekt i nærvær, der har at gøre med at lytte til kroppens signaler.

Louise fortæller om, hvordan hun opfatter betydningen af det nærvær, hun som terapeut har overfor sine klienter:

1. Citat Louise: ”Nærværet gør fx, at jeg kan møde dig, der hvor du er, med de muligheder og begrænsninger, du har, og de potentialer og flaskehalse, som du har. Og at jeg så først, når jeg har mærket dig… Jeg tænker dig ikke kun, jeg mærker dig i min krop på en eller anden måde.”

Nærvær skaber jf. Louise mulighed for at møde den anden rent. Hun beskriver det som en sansning af den anden uden at analysere eller bedømme. Det opleves af Louise at foregå på flere planer samtidigt, både som en tænkning og en kropslig sansning.

#### **Mindfulness i Louises Praksis**

Louise fortæller om sit forhold til mindfulness:

1. Citat Louise: ”Ordet mindfulness begyndte jeg først at bruge i 2009, da det blev moderne. Hvis vi ser på den klassiske meditative tradition, så er der noget, der hedder mindfulness meditation. Det vil sige, du har en særlig fokus på at meditere i forhold til dine tanker, dine tankestrukturer. Du giver slip på dine tanker, du strukturerer dine tanker, du sætter dem op på svævende skyer. Men meditation er, som jeg sagde, med mit view, forskellige indgange, og den ene vej du kan gå ind, det er jo med mindfulness teknikker, som handler om det tankemæssige.”

Louise anvender her en snæver definition af mindfulness som vedrørende tænkningen. Hun fortæller, at der er flere andre meditative tilgange, som man kan anvende.

Louise fortæller yderligere om mindfulness:

1. Citat Louise: ”Mennesker forstår ikke helt, at mindfulness faktisk handler om at slå deres fortolkende hjerne fra, slå den associve hjerne fra. Det kan man selvfølgeligt ikke helt, men det er faktisk at gå ind på den rene registrering, også selvom det man registrerer, man tænker, at det kan da ikke være noget. Fx den der i hjertet. Det er jo en registrering, og det er med en ikke dømmende bevidsthed.”

Jf. Louise handler mindfulness om at stilne sindet ved at slå tankerne fra. Hun opfatter det som en form for registrerende bevidsthedstilstand uden bedømmelse.

At være i denne bevidsthedstilstand lader jf. Louise til at være noget, som kræver træning:

1. Citat Louise: ”Du kan selv med det rette arbejde få mængden af tanker til at reduceres i dit hoved, måske. Men i første omgang, da kan vi højest arbejde med, at du begynder at forholde dig anderledes til dine tanker, så de ikke eroderer dig indefra. Det ligger jo meget i mindfulness, at man lader det være, der er, men man forholder sig mere registrerende, lader det glide forbi.”

Det fremgår, at første skridt i træningen jf. Louise er, at man arbejder med at ændre sin måde at forholde sig til sine tanker, sådan at de ikke løber af med en. Dernæst kan mængden af tanker reduceres.

Louise uddyber sin opfattelse af mindfulness som en registrerende bevidsthedstilstand og vejen dertil:

1. Citat Louise: ”Vi har altid tilbøjelighed til at sige, det her det kan jeg ikke lide, eller det lyder rigtigt, eller det lyder forkert, men det er ligegyldigt. Tilbage og registrer. Tilbage med en iagttagende bevidsthed. Når du begynder at høre en stemme der fordømmer det, du opdager, hvad program er det så i hjernen. nå men det er jo program 17, der er noget selvfordømmende program. Så tilbage til den neutrale observation, eller iagttagelse uden vurdering. Det er det, jeg mest bruger. Når det så terapeutisk omsættes, så også at holde klienten på et beskrivende niveau svarende til den fænomenologiske metode.”

Det, at stilne sindet og slå tankerne fra, fremgår jf. Louise som en iagttagende position, der stiller sig neutralt overfor det oplevede. For at opnå denne form for mindfulle bevidsthedstilstand handler det, ud fra Louises beskrivelse, om hele tiden at vende tilbage til det registrerende udgangspunkt, når man afledes af tanker. Hun sammenligner den registrerende tilstand med det beskrivende niveau i fænomenologisk metode.

Louise giver et konkret eksempel på en mental mindfulness teknik, hun anvender i sin praksis til klienter med tankemylder:

1. Citat Louise: ”Mange klienter der har tankeoverload. Dem beder jeg om at sætte deres tanker, som om de var kanaler på en radio. Så hjemmearbejdet kan bestå i, at program 6 det er det skal jeg huske at.. min program 8, det er der, hvor jeg tænker offertanker i forhold til denne her person, mit program 12, det er min bekymringskanal for børnene, eller sådan et eller andet. for når de får det view på tanke strukturen, og det er jo der, hvor terapi og mindfulness træning går hånd i hånd. Så kan de bedre sige: ’nå der var kanal 12, den slukker jeg lige for’.”

Louise anvender en mindfulness teknik, der øjensynligt har til formål at lede klienterne til at danne sig et overblik over deres tænkning, så de bliver bedre i stand til at give slip på den og vende tilbage til den iagttagende position.

Louise fortæller om, hvad hun mener, mindfulness kan betyde i terapien:

1. Citat Louise: ”Mindfulness dimensionen gør, at du kan gå hindsides det sproglige. Du kommer ned i kroppen. Det betyder også at det terapeutiske møde aldrig bare er ’bla bla bla’. Det er ned og mærke, ned og trække vejret, ned og mærke hvor der sidder flaskehalse. Det kan være alt lige fra bag øjenlågene, til bag nakken, til halsen, til vejrtrækningen til, at man har en smertetilstand i kroppen.”

Louise oplever, at mindfulness kan fungere på ikke sproglige planer og hjælpe klienten ”ned i kroppen” til større kropsbevidsthed. Terapien er derfor ikke udelukkende samtale, men lige så vel en guidning til at mærke kroppen fx via vejrtrækning.

Louise ligger vægt på betydningen af klientens motivation for virkningen af metoderne:

1. Citat Louise: ”Vedkommendes egen motivation for forandring. Fordi hvis du fx skal have en mindfulness praksis integreret, jamen så skal du gøre det fyrre gange på to til tre måneder, før din krop og sind arbejder med.”

Klientens motivation fremstår her som et virksomt terapeutisk aspekt i Louises terapeutiske tilgang på grund af det engagement, som er nødvendigt for at udføre den regelmæssige træning. Hun uddyber dette:

1. Citat Louise: ”De skal altid praktisere hjemme. Det der med bare at forlade terapirummet og så er det væk, den holder ikke. Så sidder man i mine øjne fast. Man har måske fået en form for udløsning, men det egentlige arbejde.. Det er et af dine spørgsmål - hvor sker det terapeutisk virksomme? Jamen enkelte gange sker det i terapirummet, men meget ofte er det den regelmæssige praksis derhjemme, der giver nogle erkendelser, som flytter på nogle ting.”

En obligatorisk del af terapien hos Louise er, at klienten bruger mindfulness øvelserne i dagligdagen. Louise synes at indikere, at hjemmearbejdet er meget vigtigt for, om der sker en terapeutisk forandring hos klienten.

Louise går ind for simpelhed i sin praksis:

1. Citat Louise: ”Så bruger jeg jo egentligt meget ofte ’less is more’. Det er min oplevelse, at hvis man kan sende folk hjem med noget yderst simpelt, men at de har fundet i lokalet ved mig, at det gjorde et eller andet vanvittigt, intenst eller stort ved dem, så er det fint.”

Det er tilsyneladende Louises oplevelse, at brug af få og simple terapeutiske virkemidler kan skabe store forandringer.

Louise forholder sig også kritisk til mindfulness og fortæller, at mindfulness kun er én ud af en vifte af meditative teknikker, som kan give ro i sindet:

1. Citat Louise: ”I virkeligheden er de teknikker, jeg bruger mindst både personligt og i forhold til klienter, det er faktisk mindfulness teknikker. Det er andre meditative teknikker, der gør at tankerne egentligt slipper af sig selv. Fx hvis man skal have noget bevægelsesmeditation, så gå til yoga og koncentrere sig om åndedrættet eller gå ture eller ride en tur, hvor det går fra tænkning til sansning. I stedet for at beskæftige med det der er problemet, så flytter man opmærksomheden et andet sted hen og så løser problemet meget ofte sig selv, ved at tankestrømmen stilnes.”

Det synes at være Louises oplevelse, at andre meditative teknikker end mindfulness kan være mere effektive til at stilne sindet og flytte fokus fra problemerne. Her lader det til, at Louise i denne forbindelse taler om mindfulness i dets snævreste forstand som en mental praksis.

#### Bevidsthed og intention

Louise om mindfulness som bevidsthedstilstand:

1. Citat Louise: ”Mange er enten vågne eller også så sover de. Det felt vi åbner, det er jo ’midt imellem feltet’, hvor du er i en stille årvågen tilstand, og din bevidsthed folder sig ud. Langt de fleste er jo ubevidste i den bevidsthedstilstand. Så det vil sige, at de glider ned i søvnen, eller de glider op i vågen tilstand. Så har man jo selvfølgelig i sit liv nogle af de der mindfulle oplevelser som at ride en tur, som at gå en tur, eller se en solnedgang. Men man er ofte ubevidst, mens man havde den, og så tænker man bagefter, at det var da en dejlig oplevelse. Mindfulnessen består jo dybest set i, at du indarbejder en grad af vågenhed og bevidsthed, samtidigt med at du har din mindfulness oplevelse. Det er det, der ligger i det meditative - At du indarbejder at kunne være dobbelt rettet bevidst, om man så må sige.”

Louise fortæller, at den meditative mindfulness træning består i at opøve en udvidelse af den vågne bevidsthed, så den omfatter et langt større felt end normalt. Hun beskriver bevidsthedstilstanden ved mindfulness som et felt mellem søvn og vågenhed. Louise giver udtryk for, at vi kan have mindfulle oplevelser fx ved ridning uden at være bevidste om det. Mindfulness oplevelsen lader jf. Louise derfor ikke til at være afhængig af bevidstgørelsen. Årvågenheden overfor feltet kan trænes via meditative teknikker, der optræner evnen til at være i den dobbeltrettede bevidsthed.

Forskellen mellem den nærværende aktivitet, som at gå en tur eller ride, og det at gøre det med mindful bevidsthed kan jf. nedenstående være en bevidstgørelse gennem mindfulness træning med sansningen som indgang:

1. Citat Louise: ”Der er verden til forskel på at gå en tur, hvor jeg vil tømme hjernen for tanker og tænker, tænker, tænker, men jeg får alligevel placeret dem på de rette hylder, og så gå en tur og sige, jamen nu vil jeg have en ren meditation, så jeg konsulterer mit sanseapparat. Jeg dufter, jeg kigger på farverne og nuancen af grå, og jeg lytter til lydende, jeg trækker vejret, jeg centrerer, og jeg er vidne til, at det er den beslutning, jeg har truffet. At nu havde jeg besluttet, at det her det skulle være en mindful gåtur. Du kan godt se forskellen ikke? Det er jo det, jeg mener med den dobbeltrettede bevidsthed. Jeg bruger min vidne tilstand til at opdage, at hov nu går jeg bare her og tænker forvirrende tanker igen, frem for at lade dem svæve forbi, så jeg koncentrerer mig om det mindfulle.”

Bevidstgørelsen fremstår herudfra som essentiel i Louises opfattelse af mindfulness. Louise uddyber sin opfattelse af den dobbeltrettede position:

1. Citat Louise: ”Dobbeltrettet skal jo ikke forstås i konkret skizofren forstand, men at du er vidne om, at du tænker tanker, at du føler følelser, vidne om, at du har den her ride oplevelse, eller at du lige nu sidder og ser solen gå ned, hvor at ligesom at du går i et med helheden. Så det er vidne tilstanden, der er.. som vi jo kender til i glimt. Vi arbejder med at være centreret i vidne tilstanden og ikke være centreret i - nu føler jeg vrede lige nu, nu føler jeg lykke, ny tænker jeg tanken ’jeg skal også huske at...’. Så man flytter sin bevidsthed, fra at være en aktiv eller en forstyrret bevidsthedstilstand, til at være en hvilende bevidsthedstilstand, som registrerer det aktive liv, på føleplan, på tankeplan, på handleplan. At finde ligesom din... kerne, din centrering, inde i det.”

Louise beskriver den dobbeltrettede bevidsthed som en observerende position. Som hun tidligere har beskrevet er det altså at være neutralt observerende overfor det indre og det ydre. Hun beskriver det her yderligere som en sammensmeltning med ”helheden”. Denne centrering sker jf. Louise ved at give slip på tankerne, hvorved bevidstheden bliver udvidet og stille, hvilende. Hun beskriver det endvidere som en disidentifikation med tanker og følelser:

1. Citat Louise: ”Du er ikke identificeret med dine tanker eller dine følelser på samme måde, som når du ér dem hele tiden.”

Louise beskriver bevidsthedsfeltet yderligere:

1. Citat Louise: ”[Det er] en udfoldelse af et felt, hvor din mentale kapacitet bliver mere smidig i det felt af ikke-lukket-hed, eller ikke søvn og ikke vågen, men midt imellem. Der siger man, der udfolder sig en højere bevidsthedstilstand, hvis du træner at være i det felt tilpas meget.”

Det fremgår heraf, at bevidsthedstilstanden åbner op for smidighed i det mentale område, hvilket må formodes at være fremmende for terapeutisk forandring. Træningen kan tilsyneladende skabe en højere bevidsthedstilstand.

Også intentionen har ud fra Louises opfattelse stor betydning:

1. Citat Louise: ”Den bevægegrund, du går ind i din mindfulness praksis med, der er også en væsentlig større sandsynlighed for, at den bliver opfyldt. Bare du formulerer din bevægegrund til skrækkeligt præcist. Fordi hvis du fx siger, ’jeg vil gerne have mindre stress i mit liv’, det er jo en håbløs bevægegrund. Så den prøver vi jo at præcisere i forhold til, hvad du gerne vil opnå mere af i dit liv. Så vi laver altid en positiv reformulering.”

Louise fortæller, at hun i sin terapi hjælper klienten til en positivt ladet præcisering af intentionen, da dette jf. Louise øger muligheden for at intentionen udleves.

### **Kombination af heste assisteret psykoterapi og mindfulness**

#### Metodeintegrering

Louise taler for en kombination af mindfulness og HAP, men betegner det nærværstræning:

1. Citat Louise: ”Jeg tror da næsten ikke, du kan andet end kombinere det. Du kan ikke lave kognitiv adfærdsterapi på hesten, det tror jeg ikke på. Men du kan lave nærværs træning sammen med hesten. Men det kan godt være, det er min mangel på fantasi, at du ikke kan lave kognitiv adfærdsterapi med hesten.. Jeg tror du skal koncentrere dig om processen dyr menneske og så det møde, der er.”

Louise stiller sig tvivlende overfor brugen af kognitive teknikker i HAP og opfordrer til i en kombinationsterapi at fokusere på mødet mellem klient og hest. Hun opfordrer endvidere til at stille det sanselige nærvær centralt:

1. Citat Louise: ”Man kunne fx sige... jeg er mindfulness ride instruktør terapeut ... Det ville jo være synd, hvis du kaldte det det. Fordi det er jo i den grad en nærværs træner, du er, når du bruger et dyr og menneskets kontakt med dyr og den intelligens, der ligger i kroppen og nedefter.”

Louise synes at mene, at det ville være en begrænsning at betegne nærværs oplevelserne i kontakten mellem hest og menneske som mindfulness, idet der tilsyneladende kan ligge en større potentiale i nærværet overfor de kropslige sansninger, end der jf. Louise kan rummes indenfor dette begreb, som i sin snævreste forstand henviser til mentale processer. Dette ligger op til en diskussion af begrebet mindfulness.

Louise åbner op for anvendelsen af heste i en kropslig bevægelsesmeditation, der fokuserer på det sanselige nærvær:

1. Citat Louise: ”Hvis man skal have noget bevægelsesmeditation, så gå til yoga og koncentrere sig om åndedrættet eller gå ture eller ride en tur, hvor det går fra tænkning til sansning. I stedet for at beskæftige med det, der er problemet, så flytter man opmærksomheden et andet sted hen, og så løser problemet meget ofte sig selv, ved at tankestrømmen stilnes.”

Herudfra kan ridning jf. Louise anvendes som en form for bevægelsesmeditation, der flytter fokus fra tænkning til sansning. Hun oplever tilsyneladende, at meditative teknikker, hvor der er fokus på åndedræt og kropslige sansninger, kan være effektive i forhold til at stilne sindet. Dette kan, ud fra Louises erfaring, fjerne klientens opmærksomhed fra problemerne, hvorved de synes at opløse sig selv.

#### Målgruppe

I forhold til målgruppe argumenterer Louise for, at det er væsentligt at vælge den rette metode ud fra den enkelte klients resurser:

1. Citat Louise: ”…Vi har alle sammen nogle forskellige højkompetence steder i os selv. Der er også nogle, der er særligt auditive. Så det er fantastisk at bruge premordiale lyde til at meditere efter. Nogle er mere kinæstetiske, så der er det fantastisk at have en hest mellem benene, fordi de kan bruge deres kinetik. […] Hvis de fx er dybt deprimerede, så er det ikke en god ide med stillesiddende lukke øjnene meditation, for så bliver depressionen bare dybere. De skal ud og bevæge sig. De der sådan lidt mere (laver flyvende bevægelser med armene). Den slags mennesker, de skal have en centrerende samlende meditation.”

Mennesker om er udpræget kinæstetiske vil jf. Louise kunne have glæde af kropslige metoder som inddragelse af heste. Ligeledes fremhæver hun mennesker med svære depressioner, der kan have glæde af bevægelses meditative teknikker. Hun skelner mellem centrerende og sansende meditationer og giver udtryk for. at de forskellige teknikker passer til bestemte typer af klienter og deres resurser.

Det lader til, at Louise oplever tilpasningen af metoder til den enkelte klients tilstand som nænsomhed:

1. Citat Louise: ”…Teknikken skal også passe til den tilstand, man har. Så der er en portion nænsomhed forbundet med det.”

Louise fortæller, at hun har gode erfaringer med anvendelsen af mindfulness til mennesker med stress og smerter:

1. Citat Louise: ”Jeg har stor glæde af det [mindfulness] i forhold til stress ramte og smerte ramte. Det er også derfor, det er mine fokusområder.”

Omvendt oplever Louise spiseforstyrrelser, som et område, hvor stillesiddende mindfulness kan være problematisk:

1. Citat Louise: ”Rent siddende mindfulness er heller ikke godt ved spiseforstyrrelser. […] De har ofte et så trængt forhold til deres krop, så det er bare rent ubehag.”

Dette kan herudfra være et område, hvor bevægelses meditation kan overvejes.

Louise fortæller, at hun oplever begrænsninger ved traditionel samtale terapi:

1. Citat Louise: ”Det egentlige mindfulness meditative, […]det implementerede jeg så ret hurtigt da jeg blev selvstændig i min praksis, fordi jeg altid har oplevet, at det verbale og det rent sådan kognitive, det har simpelthen nogle kæmpe begrænsninger...”

Det tyder på, at Louise anvender mindfulness, hvor hun oplever, samtale terapi ikke slår til.

### Opsummering – Louise

Louise beskriver nærvær som en oplevelse, man har, når man aktivt deltager i mindfulness teknikker. Nærvær fremgår jf. Louise som en dobbeltrettet, centreret bevidsthed om alt, hvad der foregår i nuet i det indre og ydre, og hvor man er fuldt tilstedeværende. Nærvær synes at fremkomme som en implicit del af centreringen og

foregå på flere planer samtidigt, både som en tænkning og en kropslig sansning.

Ud fra Louises opfattelse, virker mindfulness som en centrerende stilning af sindet ved at slå tankerne fra og indtage en registrerende bevidsthedstilstand uden bedømmelse. Louise sammenligner den registrerende tilstand med det beskrivende niveau i fænomenologisk metode.

Det kræver daglig træning at være mindfull, hvorfor der forudsættes et stort engagement fra klienten. Processen handler om at ændre sin måde at forholde sig til sine tanker, så man kan danne sig et overblik over sin tænkning og blive bedre i stand til at give slip på den og vende tilbage til den iagttagende position. Dernæst kan mængden af tanker reduceres af sig selv. Mindfulness kan jf. Louise hjælpe klienten ”ned i kroppen” samt fungere på ikke sproglige planer. Hun opfordrer til at holde det simpelt. Louise fortæller, at mindfulness kun er én ud af en vifte af terapeutiske teknikker, som kan give ro i sindet.

Bevidstgørelse fremstår som en vigtig del i Louises opfattelse af mindfulness. Hun beskriver formålet med mindfulness træning som opøvelse af en dobbeltrettet observerende position rettet mod det indre og det ydre på samme tid. Hun beskriver denne tilstand som en udvidelse af den vågne bevidsthed i et felt mellem søvn og vågenhed, hvor identifikationen med sansningerne slippes og der åbnes op til større smidighed. Bevidstheden udvider sig i bevægelsen fra aktiv til hvilende. Ud fra Louises opfattelse, er bevidstgørelsen ikke en forudsætning for den spontane oplevelse af mindfulness eller nærværs oplevelser. Derimod fremstår bevidstgørelsen væsentlig for den bevidste oplevelse og centreringen i dette felt af udvidet bevidsthed. Dette kan jf. Louise opøves ved mindfulness teknikker der træner den dobbeltrettede position fx gennem sansningen.

Louise synes ligeledes at opfatte intentionen som væsentlig, da en positivt ladet præcisering af intentionen jf. Louise kan øge muligheden for at intentionen udleves.

Louise forholder sig positiv overfor en kombination af mindfulness og HAP, men opfordrer til at fokusere på nærværstræning af det sanselige i mødet mellem klient og hest. Hun stiller sig tvivlende overfor, om det vil kunne rummes indenfor begrebet mindfulness, som hun mener henviser til mentale processer. Man ville herudfra muligvis kunne anvende heste i en form for kropslig bevægelsesmeditation, der fokuserer på det sanselige nærvær. Stilningen af sindet kan, ud fra Louises opfattelse, fjerne klientens opmærksomhed fra problemerne, hvorved de kan opløse sig selv.

Louise pointerer vigtigheden af at vælge den rette metode ud fra den enkelte klients resurser og behov. Ud fra Louises erfaringer kan udledes, at mennesker med svære depressioner eller med spiseforstyrrelser kan have glæde af bevægelses meditative teknikker. Det er muligt, at en kombination mellem mindfulness og HAP vil kunne anvendes, da denne form er fysisk, aktiv og konkret. Ligeledes vil udpræget kinæstetiske klienter, jf. Louise, kunne have glæde af kropslige metoder som fx inddragelsen af en hest. Louise har gode erfaringer med mindfulness til mennesker med stress og smerter samt der, hvor den traditionelle samtaleterapi ikke slår til.

## **Analysedel 2 – Maj**

### ****Betydningen af nærvær og mindfulness i terapien****

#### **Nærvær i Majs praksis**

Maj fortæller om betydningen af nærvær i sin praksis:

1. Citat Maj: ”Det [nærvær] betyder stort set alt, eller det er jo ikke det eneste, vi bruger, men vi vil ikke kunne lave andet, hvis ikke det er der.”

Og

1. Citat Maj: ”Nærvær har et rigtigt stor betydning. Men sådan som jeg vælger at bruge det, er den ikke den eneste. Den er en ud af de her vigtige.”

Det lader til, at Maj tillægger nærvær en stor betydning. Hun beskriver det som en af de grundlæggende faktorer for terapien. Dette går igen i følgende:

1. Citat Maj: ”Det [nærvær] er nok en af de ting, som jeg synes i min terapi og min egen ridning generelt er det aller vigtigste. Så det er jo noget af det, jeg tænker, også er det vigtigste ved hestene. De kan det der med nærvær og så en blanding af at være nærværende og så afkræve ærlighed. Så det vil sige, at man er nødt til at lære at være med sig selv. Og det er nok det, jeg tænker, er det vigtigste.”

og

1. Citat Maj: ”… Hvis jeg presser på mere end jeg egentligt er klar til eller eet eller andet, så vil hestene ikke gå med.”

Maj betegner nærvær som en af de vigtigste ting i terapien. Hun oplever, at hestene har en evne til at være nærværende og afkræve ærlighed, sådan at klienten ledes til at ”være med sig selv”, hvilket muligvis kan sammenstilles med at være nærværende overfor sig selv og det, som sker inde i én. Hvis en klient ikke er nærværende overfor sig selv, viser hestene det i deres reaktioner. Dette bekræftes af følgende citat:

1. Citat Maj: ”Nærværet bruger jeg jo til, at mennesker kommer i kontakt med sig selv.”

Maj fortæller, at hun i sin terapeutiske praksis bruger nærværet til at hjælpe klienten i kontakt med sig selv. Maj fortæller her hvordan:

1. Citat Maj: ”Jeg læser jo hendes [klientens] følelsesreaktioner. Og så giver jeg hende dem tilbage, fordi jeg tænker, at hun kun finder den rigtige løsning, hvis hun er nærværende og kan mærke, hvad der sker i hende selv.”

Maj aflæser tilsyneladende klientens følelsesreaktioner og spejler dette for klienten for at hjælpe klienten til større nærvær overfor sig selv og sine indre processer. Maj fremhæver dette nærvær som betydningsfuldt i forhold til udviklingen i terapien.

Maj giver et eksempel på en terapi, hvor nærværet udeblev:

1. Citat Maj: ”…Der fik vi jo bare sådan en oplevelse af, at så fik hun jo arbejdet lidt med nogle heste og fik øvet sig i noget, men hun fik absolut ikke noget med hjem. Vi kunne stå og se nogle ting om, hvordan og hvorledes hendes mønstre de var. Men så vidt, som vi mærkede, så fik hun ingenting med hjem, fordi hun ikke mærkede, hvad der skete i hende. Når man ikke mærker, hvad der sker i én, så kan man ikke overføre det til ens egen situation i ens eget liv. Det er den følelsesmæssige kontakt, som gør, at hun kan genkende det. Både det der udefra, når hun står på banen og også det fra banen, når hun står derude [i dagligdagen]. Når hun ikke går ind i det nærvær og mærker, hvad der egentligt sker, når hun står på banen, så har hun ikke rigtigt noget at tage med derfra.”

Her synes at fremgå en opfattelse af, at klientens nærvær over for sine indre processer har betydning for, om der sker en udvikling i terapien, og for om klienten kan overføre ny læring fra terapien til situationer i dagligdagen.

Maj fortæller mere om, hvordan hun som terapeut forsøger at hjælpe klienten til at være nærværende overfor sig selv:

1. Citat Maj: ”Det jeg hele tiden gerne vil, det er at skabe det nærvær. Det er at skabe den der oplevelse af, at folk de fornemmer at være tæt på sig selv. ’Og hvad skete der så derude? Hvordan var det at være sammen med hesten, når det var godt? Og hvordan var det, når det ikke var så godt?’ At få det der nærvær med sig selv. Så det er jo hele tiden mit fokus at skabe det. Det gør jeg jo så vidt muligt ved at servere den tilbage.”

Maj spejler og spørger ind til klientens oplevelse for at gøre klienten opmærksom på indre processer. Maj uddyber her, hvordan hun forsøger at facilitere klientens nærvær overfor sig selv og sine indre processer, ved at spørge ind til sansningerne i den konkrete situation:

1. Citat Maj: ”Så det jeg egentligt gerne vil skabe ved hjælp af hestene, det er at hjælpe folk med at være nærværende, større nærvær. Så hestenes reaktioner skaber ikke nærvær. Hestene er hele tiden nærværende. Men jeg forsøger at facilitere personens nærvær. Det gør jeg ved at servere de der reaktioner tilbage. Jeg spørger dem også, når de er færdige, så kan det være jeg spørger personen, i stedet for at sige, ’hvad gik godt eller hvordan synes du selv det gik’, så kan det være jeg siger, ’Hvornår var det aller bedst, hvornår havde du bare det bedste øjeblik’. Og så er det også en øvelse i, at folk bliver mere nærværende omkring sig selv.”

Det fremgår, at Maj opfatter hestene som naturligt nærværende og ser et potentiale i at hjælpe mennesker til at blive nærværende overfor sig selv ved hjælp af spejling og bevidstgørelse af sansning i de ”her og nu” situationer, som opstår sammen med hesten.

Maj beskriver også en anden betydning af nærvær i hendes praksis, hvor det handler om terapeutens opmærksomme tilstedeværelse:

1. Citat Maj: ”Nærværet skulle jeg gerne kunne bruge til at kunne skabe... for det første det rum, hvor det er personen selv, der arbejder med sit eget. Altså det der som hestene kan med at sige, 'Jamen prøv lige at være ærlig med dig selv om, hvordan du har det lige nu. Her og sammen med mig kan du godt være med det. Der er ikke noget farligt. Der er ikke nogen følelser, der er forkerte. Når du kan være med dig selv her, så kan du også bedre være med dig selv derude. Så vil du kunne gøre noget andet’. Så jeg prøver jo på en eller anden måde med mit nærvær at skabe det samme rum. Og det er der hvor jeg bruger nærværet.”

Det lader til, at Maj som terapeut oplever, at hendes nærvær er med til at skabe et trygt terapeutisk ”rum” og alliance med klienten.

Maj oplever ydermere, at hendes nærvær som terapeut hjælper hende til at opfange signaler fra klienten og hestene, som hun kan bruge terapeutisk:

1. Citat Maj: ”Jeg bruger selvfølgeligt også rigtigt meget nærværet i forhold til at lave de der slutninger. Så det vil jo være noget med, at man sidder sammen med personen, og så lægger jeg mærke til, hvordan jeg har det. Jeg lægger mærke til, hvornår vejrtrækningen flytter sig længere op i brystkassen, og hvornår jeg får tårer i øjnene og… Så nærværet er både på, hvordan jeg selv har det, og så er det jo også at hele tiden være opmærksom på, hvordan den anden har det, hvor hun sidder med sine fødder, hvor hun kigger hen, om hun bliver blank i øjnene og skynder sig at kigge ned i jorden… Så det er jo sådan lidt mere observerende. På den måde bruger jeg det jo hele tiden til at afveje og prøve mine slutninger, men også til ligesom at servere noget tilbage til dem. Det er jo også en slags nærvær.”

Maj oplever tilsyneladende sit nærvær som terapeut være dobbeltrettet mod hendes eget sansesystem og mod den andens. Hun beskriver det som en observerende tilgang, der skaber grundlag for afprøvning af hypoteser og tolkninger i terapien samt de spejlinger, Maj giver tilbage til klienten.

#### ****Mindfulness i Majs praksis****

Maj beskriver sin opfattelse og brug af mindfulness i hendes praksis:

1. Citat Maj: ”Det [mindfulness] er jo kontakt med sig selv. Det er det der med at komme tilbage til lige nu og her, så jeg kan mærke mig. Det ville være en fordel. Jeg bruger det også i meget af mit arbejde i forhold til at flytte fokus, kontakten, fra hovedet og ned i kroppen.”

Mindfulness har jf. Maj at gøre med kontakten til sig selv i nuet og mærke sig selv. Hun fortæller, at hun anvender mindfulness teknikker til at hjælpe klienten med at få kontakt og flytte fokus fra hovedet til kroppen.

Maj giver et eksempel fra terapien, hvor hun anvender mindfulness:

1. Citat Maj: ”Så lavede jeg en lille bitte mindfulness [øvelse], der handler om at skabe en trekant i kroppen, og så skal man være inde i den trekant, sådan så man er inde i sig selv. Så skulle hun være der og lige give sig tid til at mærke stemninger, og se om hun fik nogle billeder. Det tog vel fem eller ti min. Da hun så var færdig med det, så sagde jeg, ’Er du klar på, hvad vi skal arbejde med?’ ’Ja, og det var slet ikke det, jeg troede’. Så gik hun ind og arbejde med et helt andet tema. Sådan tænker jeg tit, at når vi tænker om noget, så er vi begrænsede af, hvad vi kan forestille os. Så har vi nogle slutninger, som vi drager ud fra det, der vi kender i forvejen. Når hun så sætter sig og mærker, så kan hun mærke, at der kom noget helt andet. […] Så arbejder vi med noget helt andet, som faktisk kom fra et lidt dybere niveau.”

Maj bruger en centrerende mindfulnessøvelse til at hjælpe klienten med at afklare temaet for sessionen. Det lader til at Majs intention med øvelsen er at styrke klientens kontakt til sig selv, ”inde i sig selv”. Maj fortæller, at hun herved hjælper klienten i kontakt med et dybere niveau i sig selv.

Maj forholder sig kritisk overfor mindfulness:

1. Citat Maj: ”Mindfulness behøver ikke nødvendigvis være en vej til at se det, som gerne vil ses. Det kan også godt være en vej til at prøve at undgå at se.”

Mindfulness kan jf. Maj misbruges som redskab til at fortrænge eller fornægte indre problematikker. Hun uddyber i følgende eksempel:

1. Citat Maj: ”Jeg har det dårligt, så jeg tager sku lige en halv time [med mindfulness]. Så får jeg lige oppet min energi lidt. Så har jeg det bedre igen. Men så kunne jeg også undgå at se, at der faktisk var en grund til, at jeg havde det skidt. Så der tænker jeg, der er en begrænsning.”

I dette eksempel fortæller Maj om, hvordan mindfulness kan anvendes som en flugt fra at tage sig af underliggende psykologiske problemer ved at flytte fokus til midlertidigt psykisk velvære. Hun fremhæver det som en begrænsning ved metoderne.

#### Bevidstgørelse og intention i Majs praksis

Maj fortæller om sin opfattelse af bevidstgørelsens betydning:

1. Citat Maj: ”Jeg tror, det at være sammen med dyr skaber større nærvær. Hvad enten vi er bevidste om det eller ej, så gør det det af sig selv.”

Her ser det ud til, at Maj mener, at samvær med dyr skaber nærvær uafhængigt af bevidstgørelsen. Hun udtaler også:

1. Citat Maj: ”Det kan jo godt ske af sig selv, men du skal selv være vågen. Du skal selv være opmærksom på det. Hestene er der jo, og de gør det.. og de er i nærvær stort set hele tiden. Men det er vi andre ikke. Vi er ikke ret meget i nærvær med os selv i forhold til, hvad det er, vi sender ud, og hvad det er for nogle følelser, vi har.”

Her fortæller Maj, at nærvær kan opstå af sig selv, men at man skal være ”vågen”. Dette kan tyde på en opfattelse af, at bevidstgørelsen af nærværet alligevel spiller en rolle i terapien. Nærvær kan ud fra disse udtalelser opfattes som noget, der både kan opstå af sig selv og kan faciliteres af terapeuten. Bevidstgørelsen af nærværet fremstår som betydningsfuld, men det fremgår ikke på hvilken måde.

Maj fortæller videre om betydningen af et afklaret tema:

1. Citat Maj: ”Hvis folk har en ting, de gerne vil have løst, så kan jeg stort set sætte dem til at løse hvad som helst af opgaver derinde, så vil det tema spille sig ud. […] Så på en eller anden måde, så er det sådan, at hvis du ved, hvad det er, du gerne vil arbejde med, så behøver jeg ikke at anstrenge mig, for at det sker. Det skal det nok gøre af sig selv.”

Her lyder det til, at Maj oplever udspillelsen af klientens underliggende tema som en proces, der foregår naturligt i denne terapeutiske setting. Hun giver udtryk for, at temaet afklares. Det er dog uvist ift. nedenstående, hvor stor betydning Maj tillægger bevidstgørelse og afklaring af temaet for, om det udspiller sig i den terapeutiske situation:

1. Citat Maj: Det er ikke det [et afklaret tema], der gør forskellen. Det største, der gør forskellen, det er, hvor sårbart det er at komme i kontakt med det tema, som folk har på bordet.”

Maj fortæller her, at hun ikke oplever det som afgørende, om temaet er afklaret, men at det, der skaber terapeutisk virkning ift. temaet, er, hvor meget der er på spil følelsesmæssigt for klienten samt klientens kontakt til temaet. De to ovenstående citater synes at antyde en mulighed for, at klientens underliggende tema vil udspille sig i den terapeutiske situation med hesten, uanset om intentionen med terapien er tydeliggjort ved at afklare og bevidstgøre temaet på forhånd.

Maj undres:

1. Citat Maj: ”Jeg tror det, der sker med hestene, som undrer mig, og som er forunderligt, det er, at vi faktisk, når vi er sammen med og arbejder med hestene på den her måde, så forandrer vi os bevidst og ubevidst. Altså, der sker nogle ting i folk, som de slet ikke ved hvor kommer fra. Så der sker nogle forandringer af handle og føle mønstre. Hvad enten om man er bevidst om, hvad der sker, eller ej.”

Det lader til, at Maj oplever forandringen i terapien som noget, der kan ske både bevidst og ubevidst. Herudfra synes der at kunne ske terapeutisk udvikling uden bevidstgørelse eller klar intention inden og under situationen. De tidligere citater af Maj omkring nærvær tyder dog stadig på, at Maj opfatter bevidstgørelsen af nærværet under og efter sessionen som afgørende for den terapeutiske virkning. Majs opfattelse af nærværets bevidstgørelse synes derfor at rumme flere tilsyneladende modsatrettede aspekter, som muligvis ikke indfanges uddybende i det pågældende interview.

### **Kombination af heste assisteret psykoterapi og mindfulness**

#### Metodeintegrering

Maj reflekterer over inddragelsen af mindfulness i sin praksis med hestene:

1. Citat Maj: ”For mig er det jo en mindfulness baseret måde at arbejde løsningsorienteret på. Det, jeg rigtigt godt kan lide ved det, og synes er det særlige ved det, er, at man egentligt arbejder aktivt og kontaktmæssigt, og at det er lige nu og her, jeg er i gang. Mindfulness er jo også rigtigt meget med at være i nuet. Når man arbejder med hestene, så er det jo stort set altid i nuet.”

Maj betegner kombinationen som en løsningsorienteret terapi, der fokuserer aktivt på klientens oplevelse af det, som udspiller sig i det aktuelle øjeblik. Hun oplever det som en terapi, der skaber mulighed for at arbejde aktivt med mindfulness og kontakt i det konkrete nu. En form for aktiv mindfulness.

Maj beskriver endvidere anvendelsen af mindfulness som en fornemmelsessag, hvilket synes at indikere, at hun bruger sin sansning aktivt til at fornemme, hvor klienten er, og hvilke teknikker der vil være nyttige:

1. Citat Maj: ”Jeg har ikke sådan noget fast system for, hvornår jeg bruger det [mindfulness]. Det er meget en fornemmelse af, om de kommer og er stressede. Eller om de egentligt kommer og siger, at ’jeg tror det handler om dét’, og jeg tænker, at det gør det ikke. Det er en fornemmelsessag.”

Her giver Maj et eksempel på, hvor hun anvender mindfulness i HAP:

1. Citat Maj: ”Så lavede jeg en lille bitte mindfulness [øvelse], der handler om at skabe en trekant i kroppen, og så skal man være inde i den trekant, sådan så man er inde i sig selv. Så skulle hun være der og lige give sig tid til at mærke stemninger, og se om hun fik nogle billeder. Det tog vel fem eller ti min. […] Når hun så sætter sig og mærker, så kan hun mærke, at der kom noget helt andet. […] Så arbejder vi med noget helt andet, som faktisk kom fra et lidt dybere niveau.”

Maj anvender en mindfulness teknik, hvor klienten forbinder energipunkter og registrerer sine indre sansninger. Dette sker inden inddragelse af hesten. Maj oplever, at øvelsen giver klienten en dybere kontakt til sig selv.

Maj indikerer, at der er flere metoder inkl. både HAP og mindfulness, som kan hjælpe klienten til at blive opmærksom på sansningerne i kroppen:

1. Citat Maj: ”Halsen, den kan sådan næsten være afkoblingspunktet mellem vores tanker og vores krop. Hvis det er tydeligt, så vil jeg gerne have klienten ned i kroppen. Det kan jeg gøre på forskellige måder. Det kan jeg også gøre med mindfulness**.”**

Maj beskriver, hvordan hun bevidst anvender hestens naturlige nærvær til at hjælpe klienten til at blive mere nærværende:

1. Citat Maj: ”Vi lader hestene hilse på folk, inden de går i gang, fordi vi godt ved, at når vi er tæt på et dyr, så er det lige nu og her. Og så rentkropsligt så bliver man mere i nuet. Det er jo en lille bitte mindfulness øvelse, kan man jo sige. Den er ret ubevidst. Men vi er allerede i gang der.”

Maj lader klienten hilse på hestene inden øvelserne, fordi hun oplever, at klientens kontakt med hestene kan styrke tilstedeværelsen i nuet. Hun betegner dette som mindfulness.

#### Målgruppe

Maj fremhæver børn som en mulig målgruppe:

1. Citat Maj: ”Jeg synes, det giver al mulig mening at arbejde med børn. Fordi at sætte et barn på måske endda ni eller ti år overfor en terapeut og sige, ’Nu skal vi lige arbejde med at være reflekterede over dine forældre…’, de er blevet skilt eller et eller andet.. ’øhh’. Det siger dem ingenting.”

Maj giver udtryk for, at samtaleterapi ikke altid er den bedste løsning for børn, da det kræver en vis refleksionsevne, og at det derfor giver mening at anvende hestene i øvelser, som kan gøre terapien mere konkret.

Andre målgrupper, der ud fra Majs opfattelse kunne drage nytte af metoden:

1. Citat Maj: ”Der var sådan en af de her [piger], som der faktisk er utallige af, som sagde, ’Jeg gider ikke snakke med en psykolog’. Enten har de prøvet det så mange gange før, eller også er de blevet tæsket, eller hvad ved jeg. Eller også så har de sku snakket nok med velmenende voksne. Men de gider faktisk ikke, og samtidigt så har de virkeligt nogle problemer. Der tænker jeg også, hestene er oplagt. Og så synes jeg det kunne være skide godt til misbrug. Og vægt problemer, hvis vi fik fat i dem på den måde, som jeg gerne vil, der vil det også være oplagt at tage ned til hestene. Fordi det er jo meget meget ubevidst, kan man sige, misbrug, eller omsorgs hvad ved jeg...”

Anvendelse af heste fremstår for Maj som en oplagt metode til unge med sociale vanskeligheder, folk med misbrug og vægtproblemer, fordi disse klientgrupper af flere årsager kan have vanskeligt ved traditionel samtaleterapi, bl.a. hvis årsagen til deres problemer ligger på et ubevidst plan.

Der lader til at være Majs opfattelse, at det vil være en fordel at anvende heste i terapien, hvis klienten er besværet af forskellige begrænsninger:

1. Citat Maj: ”Det kan være refleksionen, der er en begrænsning. Med andre kan det være, det er forståelsen, der er en begrænsning. Det kan være folk, der aldrig nogen sinde har gået i terapi eller ikke rigtigt kender til at sætte ord på følelser og sådan noget. Så kan det være en fordel. Det kan også være de folk, som er rigtigt gode til at tænke og er vant til det og egentligt sådan mere eller mindre er færdige med sig selv. De kan virkeligt føle sig udfordrede, når de kommer sammen med hestene, for det er ikke sikkert, det er dem, der klarer sig godt. Det samme med hestefolk. De kan sku også tit klare sig dårligt, når vi kommer derud.”

HAP kan if. Maj være velegnet til mennesker med forskellige kognitive vanskeligheder eller for hvem, det er uvant at ”tale om tingene”. Modsat kan det være brugbart for mennesker, som er meget oppe i hovedet, da de tilsyneladende kan blive udfordret på andre måder i samværet med hestene.

Det lader til, at Maj oplever HAP som en fordelagtig metode, hvor der er brug for en kropslig tilgang til terapien:

1. Citat Maj: ”Umiddelbart tænker jeg, at alle mennesker, som enten i forhold til refleksion… eller, hvor jeg bare sidder overfor dem og tænker, du trænger bare sådan til at komme i kontakt med din krop,der vil jeg synes, det er en fordel.”

Maj giver udtryk for, at HAP og mindfulness teknikker er anvendelige indenfor samme områder, hvor det kan være vanskeligt at nå klienten med samtale:

1. Citat Maj: ”Der hvor samtaleterapien kommer til kort, det er der, hvor du vil bruge mindfulness øvelser eller kropslige øvelser eller alt muligt andet i forvejen. Det er der, hvor jeg tænker, at vi skal have fat dernede, hvor det er svært at få den.”

Der lader også til at være visse begrænsninger i forhold til at inddrage heste, som også vil kunne gøre sig gældende i en kombinationsterapi:

1. Citat Maj: ”…Undtaget dem, der siger de ikke gider. Det er jo klart, det er jo en begrænsning, der er. Jeg har nogle klienter, hvor jeg har sagt, jeg synes, det her det kunne være skide godt for dig, men de siger, det har jeg ikke lyst til. Godt, så må vi lade den ligge.”

Inddragelsen af heste i terapi kræver ligesom alle andre metoder klientens accept og villighed. Her kan flok have begrænsninger i forhold til at skulle indlade sig med de store dyr.

### Opsummering -Maj

Nærvær opfattes af Maj som en et grundlæggende element i terapien. Hendes fokus ligger umiddelbart på at facilitere klientens nærvær overfor sig selv og sine indre processer gennem bevidstgørende spejlinger og spørgsmål i den konkrete situation. Hun oplever, at anvendelsen af hestene hjælper til dette gennem deres spejlende adfærd og naturlige nærvær. Maj opfatter klientens bevidstgjorte nærvær som betydningsfuldt for terapeutisk forandring. Som terapeut oplever Maj at hendes egen evne til at være nærværende kan have betydning for dannelsen af den terapeutiske alliance, skabelsen af et trygt terapeutisk ”rum” samt hendes evne til at opfange signaler fra klienten og hestene.

Det lader til, at Maj opfatter nærvær som noget, der både kan opstå af sig selv og kan hjælpes på vej af terapeuten. Vedrørende betydningen af et afklaret tema i terapien fremgår det jf. Maj ikke som det afgørende, da hun oplever, at klientens underliggende tema vil udspille sig naturligt i den terapeutiske situation med hesten. Maj oplever tilsyneladende forandringen i terapien som noget, der kan ske både bevidst og ubevidst.

Ud fra Majs opfattelse har mindfulness, som det indgår i hendes praksis, at gøre med kontakten til sig selv og at kunne mærke sig selv. Ligeledes kan mindfulness jf. Maj hjælpe klienten til at flytte fokus fra hovedet og ned i kroppen. Det samme gør sig efter hendes opfattelse gældende for HAP. Maj udtaler sig kritisk overfor mindfulness, som, hun mener, også kan misbruges som et redskab til at fortrænge eller fornægte indre problematikker.

Maj betegner kombinationen af mindfulness og HAP som en løsningsorienteret terapi, der fokuserer aktivt på klientens nærvær overfor det, som udspiller sig i det aktuelle øjeblik på indre som ydre planer. For Maj virker det til at være en fornemmelsessag, hvor meget og hvornår mindfulness teknikker kan inddrages. Maj oplever, at klientens samvær med hestene kan styrke tilstedeværelsen i nuet, samt at inddragelsen af mindfulnessteknikker i HAP kan hjælpe klienten til en dybere kontakt til sig selv. Hun indikerer, at der er flere metoder som kan hjælpe til dette.

Majs erfaring med målgruppe ligger primært indenfor HAP. Hun oplever, at HAP og mindfulness kan anvendes indenfor nogle af de samme områder, nemlig der hvor traditionel samtaleterapi kommer til kort fx pga. manglende refleksionsevne, og hvor der er særligt er brug for at genskabe kontakt med kroppen. Hun fremhæver børn, unge med sociale vanskeligheder samt misbrug og vægtproblemer.

## Analyse del 3– Pia

### Betydningen af nærvær og mindfulness i terapien

#### **Nærvær i Pias praksis**

Pia definerer nærvær i terapien:

1. Citat Pia: ”Nærvær er jo at være til stede i nuet med dine sanser, uden at bekymre dig om en fjern fortid eller bekymre dig om en fjern fremtid. Stoppe tankemylderet. Vi kan jo ikke blive fri for dem. Men at når du står med hesten fx, at du så ikke tænker på de to søde [mælk] du skal købe i brugsen på vej hjem. Men at du er i stand til at mærke, hvad der sker med dig lige her og nu, og med din krop. Det er nærvær.”

Pia beskriver nærvær som en sanselig oplevelse af at være til stede i nuet, hvor tankemylderet stopper, og man bliver bevidst om sanseindtryk. Hun tilføjer:

1. Citat Pia: ”Det er jo også en psykologisk oplevelse. Det er en følelsesmæssig oplevelse af at være blød om hjertet. Opleve livet anderledes. At gå rundt og se med hjertet, tænke med hjertet er en stor oplevelse. Man ser jo det der virkeligt er og ikke det man tror der er. […]Det skal opleves. Altså, man kan snakke om det, men det bedste er jo at opleve det på egen krop. Det er stort.”

Det lader til, at nærvær jf. Pia kan beskrives som en psykologisk og følelsesmæssig oplevelse af verden, ”som den er”. Det er tilsyneladende noget, som må opleves, for at det kan begribes.

Pia tillægger nærvær betydning i sin terapeutiske praksis:

1. Citat Pia: ”Det [nærvær] spiller en rolle i terapien, og folk er nødt til at være nærværende og med deres hjerte, i hvert fald hjertet. Hvis du virkeligt åbner dit hjerte og har en kontakt med det, så afstemmer du også dit nervesystem. Man kan også gå ind via hjertet og lave den samme balance. Det kan man. Begge dele er godt. Åndedræt, det autonome nervesystem, rytmen, sanserne og så hjerte kontakten. Den skal være til stede. Det er det, der hedder kontakt, ikke. Ellers så har du ingen kontakt med din klient eller med din hest.”

Pia fortæller, at der er flere veje til afbalancering og nærvær, fx åndedræt, afstemning af nervesystemet, rytme og sansning. Kontakten til hjertet fremhæves som særligt væsentligt for afbalancering og for relationel kontakt i terapien.

Pia beskriver videre kontakt med sig selv som en form for balance på fysisk, psykisk og sjæleligt plan:

1. Citat Pia: ”Kontakt det er, at du er i balance i dit nervesystem, og du har et åbent hjerte. Det er kontakt. Det er berøring. Fysisk, psykisk og sjæleligt har du så integreret på den led. Det er afgørende for alt virkningsfuldt.”

Kontakten med sig selv og sit hjerte åbner jf. Pia op for indre resurser:

1. Citat Pia: ”Det er en åbning til dine egne resurser. Det er målet. […] Vi tænker for ringe om os selv. De fleste mennesker tænker alt for ringe om sig selv. Og har et selvbillede, som indskrænker den, de er inde bag ved. Og det er det, vi gerne vil have kontakt til, ikke.”

Intentionen med at skabe kontakt til sig selv i terapien gennem nærvær synes herudfra at være en åbning til egne resurser.

Pia lader til at have vanskeligt ved at beskrive, hvordan nærvær påstår i terapien:

1. Citat Pia: ”Jeg kan ikke sige dig, hvordan det opstår. Forudsætningen for det opstår, er balance i dit nervesystem og stilhed, en hvis grad af stilhed i dit hoved, og et åbent hjerte. Det er forudsætningerne.”

Det lader dog til, at nærværet jf. Pia kan have at gøre med afbalanceringen af nervesystemet, stilning af tankestrømmen samt at åbne hjertet. Pia understreger igen balancens betydning for virkningen af terapien og uddyber, at det især handler om balance i nervesystemet:

1. Citat Pia: ”Ja altså sanser.. Det tredelte nervesystem... Der er sanser, det autonome nervesystem, det limbiske system og vores hjerte kontakt, hjertet som er smæk fyldt med nerveceller, og så vores cortex, i den rigtige balance den rigtige rækkefølge. Så er du integreret, kan man sige. Så er du i balance. Og det er forudsætningen for at være nærværende, også bevidst nærvær.”

Pia synes her at beskrive balance i nervesystemet som en forudsætning for det bevidste nærvær.

#### Mindfulness i Pias praksis

Pia beskriver, hvordan hun opfatter mindfulness i sin praksis:

1. Citat Pia: ”Sindet er jo som en vild hest. Du starter med at øve dig i at nærme dig den, og efterhånden, så får du så meget styr på den, at du kan få den til at stå stille og opføre sig ordentligt. Og det er vores sind jo også. Så når du har styr på den hest, de tanker der, og de står der, hvor de skal, og de bliver der, så er du bevidst nærværende. Det starter med, man er det i små sekvenser. Så kan man jo blive bedre og bedre til at hente det ind, sådan at det bliver en grundstemning.”

Pia definerer mindfulness som bevidst nærvær og giver udtryk for, at mindfulness har med kontrol af sindet at gøre. At stilne sindet og få styr på det. Det beskrives som noget, man kan øve sig i og blive bedre til.

Pia understreger betydning en af bevidst opmærksomhed:

1. Citat Pia: ”Bevidst opmærksomhed er en nødvendighed for, at det får den terapeutiske effekt. Ellers så virker psykoterapi jo heller ikke vel.”

Bevidst opmærksomhed fremgår jf. Pia som et vigtigt virkningsfuldt element i psykoterapi. Her antages det ud fra interviewet, at hun i denne forbindelse ligestiller bevidst opmærksomhed med bevidst nærvær.

Pia beskriver mindfulness som et redskab til at bringe klienten i kontakt med sig selv og afbalancere nervesystemet:

1. Citat Pia: ”At dit nervesystem kommer i balance, det er absolut afgørende for, at du overhovedet kan mærke dig selv på den rigtige måde, og det er derfor mindfulness er så fantastisk godt et redskab.”

Denne afbalancering og kontakt fremstår som betydningsfuld i Pias opfattelse af terapien:

1. Citat Pia: ”Hvis ikke klienten er i sin krop og har den rigtige balance i sig selv og kan mærke sit hjerte, så vil jeg ikke opleve, at der indtræffer en forandring. Så det er den vigtigste ingrediens.”

Ud fra Pias opfattelse lader det til, at det, at klienten hjælpes til at være til stede i sin krop, være i balance samt at kunne mærke sit hjerte, er essentielle elementer for, at der sker en forandring hos klienten.

Hun uddyber dette:

1. Citat Pia: ”Det, det handler om, er at få sit nervesystem i balance. Og det gør man jo ved at arbejde med sine sanser dernæst sit følelsesliv og til sidst sine tanker. Fordi så kommer de i den rigtige rækkefølge. Det er præcis det samme, man gør, når man mediterer. Man starter jo med at sætte sig ned, når man mediterer og arbejde med det autonome nervesystem, med sit sanseapparat, vejrtrækning, lyd, hjerterytme. Alt hvad der har med rytme at gøre har jo noget at gøre med det autonome nervesystem, og med sansning. Når man har fat i det, er kommet godt derned, så balancerer vores nervesystem sig jo automatisk af. Det gør det. Det er derfor, man sidder og trækker vejret og trækker vejret og trækker vejret som grundsubstans af alle meditative øvelser. Det autonome nervesystem og rytme. Så kommer dit følelsesliv efterfulgt af dit hjerte. Så får du bedre kontakt med dit hjerte og så får du derefter kontakt med dit hoved. Så du tænker tanker, der er i forbindelse med dit hjerte. Altså, du begynder at tænke med hjertet, og du føler dig i kontakt med din krop. Der er balance i dit nervesystem. Det er absolut det første trin i at få kontakt med sig selv. Det gør man meditativt, og det gør man også sammen med hesten.”

Gennem nærværende bevidstgørelse overfor sanser, følelser og tanker, ledes klienten tilsyneladende til afbalancering af nervesystemet. Det, Pia beskriver, virker som en proces, hvorved der skabes kontakt til de forskellige lag af bevidstheden gennem sansning for at styrke klientens kontakt til sig selv, i hjertet. Rytme i åndedræt synes at have en særlig betydning. Denne proces lader til at være et fællestræk eller bindeled ved HAP og mindfulness, som det anvendes af Pia.

#### Bevidsthed og intention i Pias Praksis

Pia beskriver, hvordan hun indleder terapien med at klargøre en fælles intentionen:

1. Citat Pia: ”Jeg ville under alle omstændigheder høre, hvem du var, og hvad du ønskede dig, og så ville jeg gå meget mere ind i det, der brede problem område og sige, jamen hvad er det med din mor, du godt vil arbejde med. Så vi blev lidt mere specifikke og fik nogle delmål med, […] noget vi skulle bruge hesten til.”

Pia afklarer klientens problemstilling(er) og hjælper til afgrænsning og delmål. Hun beskriver videre betydningen af bevidsthedens rettethed for meditation og nærvær:

1. Citat Pia: ”…Det er ligesom med meditation. Du kan ikke meditere, hvis ikke du sætter dig ned og koncentrerer dig om noget. Det kræver, at du sidder opret, at du er klar over, at det er det du gør, og at du retter din bevidsthed mod noget.”

Det lader til, at intention jf. Pias oplevelse kan være retningsgivende i meditation såvel som bevidst nærvær.

Bevidstgørelsen af mindfulness oplevelser behøver jf. Pia ikke at ske i selve situationen, men kan integreres gennem efterfølgende refleksion:

1. Citat Pia: ”Du oplever jo en form for mindfulness i de sekvenser. Men du behøver jo ikke sige det til din klient, at nu er du rigtig mindful vel. Man kan sige bagefter, hvad var det der skete, hvordan følte du det, hvordan oplevede du det. Så du integrerer den oplevelse. ’Jamen jeg var helt tilstede’, siger folk så. Det er jo fint.”

Hun tilføjer senere at:

1. Citat Pia: ”…Det er bare et spørgsmål om at blive bevidste om det og systematisere det…”

Det er herudfra muligvis ikke nødvendigt at begrebsliggøre oplevelsen som mindfulness, men nok bare at reflektere over det sammen med klienten efterfølgende.

### Kombination af heste assisteret psykoterapi og mindfulness

#### Metodeintegrering

Pia giver her et eksempel på en måde at kombinere HAP og mindfulness:

1. Citat Pia: ”Jeg ville under alle omstændigheder høre, hvem du var, og hvad du ønskede dig, og så ville jeg gå meget mere ind i det, der brede problem område og sige, jamen hvad er det, du godt vil arbejde med, så vi blev lidt mere specifikke og fik nogle delmål med. […] Jeg tror, jeg ville snakke med dig og se, om kemien overhovedet fungerede, og om jeg kunne hjælpe dig med noget og hvordan, og få et indtryk af, hvem du var, og du fik lidt tillid til mig og sådan. Og når vi så havde begyndt at få… sådan en to samtaler, og du så var helt vild med at komme på den hest ikke, eller have med den hest at gøre, så ville jeg aftale et delmål med dig, noget vi skulle bruge hesten til.”

Pia beskriver, at hun først afklarer klientens problem, skaber en terapeutisk alliance, og derefter aftaler delmål, hvor hesten kan inddrages, hvis klienten ønsker det.

Med problemstillingen ”kontakt til sig selv” som eksempel fortæller Pia om sin metode:

1. Citat Pia: ”Hvis du skal have en bedre kontakt med dig selv, så vil jeg øve en meditativ øvelse med dig, inden vi gik ud til hesten. Og hvis du er heste pige, så ville jeg lade som om, du ikke var hestepige, at vi tog den helt forfra. For det er nogle andre egenskaber, du skal benytte her…”

Pia laver en meditativ øvelse med klienten inden kontakten til hesten. Om klienten er vant til at have med heste at gøre er jf. Pia underordnet. Tilgangen kan minde om en ”begynder indstilling”, som i mindfulness.

Pia kan enten vælge, at finde hesten til klienten eller lade klienten bruge sin sansning til at vælge hest og placering:

1. Citat Pia: ”…Så ville jeg finde en hest til dig og måske tilrettelægge hele seancen med at gå ud på folden og mærke den hest og finde den rigtige hest og finde det rigtige sted at stå…”

Pia anvender naturen i omgivelserne i sin terapi, særligt rytmen fra bølgerne ved stranden:

1. Citat Pia: ”…Nu bor jeg ved havet, og der er det rigtigt godt at tage hesten ned, fordi der er ikke rigtigt noget at spise, og så kan man profitere af bølgerne. Selvfølgeligt ville min hest også være pænt afspist. Jeg ville vide, vi skulle bruge den inden, så den var tilpas og ikke smadder sulten, og det rigtige tidspunkt på dagen og indstillet på det her arbejde...”

Pia fortæller, at hun sørger for, at hestens behov er opfyldt og tager omgivelserne med i betragtning, sådan at den distraheres mindst muligt.

Hun anvender meditative øvelser, som er trænet med klienten inden inddragelsen af hesten:

1. Citat Pia: ”…Så kunne vi tage hesten ned til stranden og lave en meditativ øvelse med hesten der, som vi havde trænet inden. Så ville jeg forsøge at bevare dig i den form for balance i nervesystemet og nærvær som følger af det, hele seancen igennem, gå ned ved havet og så arbejde med samme øvelse med hesten, som [hesten] du var blevet tryg ved undervejs, og vi måske havde rørt lidt ved og snuset lidt til og stået lidt ved og mærket hjerterytme osv., brugt sanserne ikke.”

Det lader til Pia forsøger at facilitere klientens nærvær i øvelsen. Det virker som om, sansningen er et centralt element.

1. Citat Pia: ”Så kunne vi gå tilbage igen, sætte hesten. Du ville sandsynligvis være berørt af det. Så kunne vi gå op og snakke lidt og runde af og sige, hvad var det, der skete her. Så du fik noget med hjem. Hvad var det, der skete? Du formåede at lave den øvelse. Du bevarede balancen, hesten svarede dig, spejlede dig, kom dig i møde.”

Efter øvelsen med hesten ved stranden, runder Pia af ved at reflektere over øvelsen sammen med klienten. Det lader til denne del er væsentlig for at klienten ”får noget med hjem”.

Pia anvender simple vejrtrækningsøvelser og sanseøvelser i kombination med HAP:

1. Citat Pia: Det er ikke komplicerede zen buddhistiske... eller de er nu ret enkle ikke, men altså, buddhistiske øvelser. Der findes jo en masse interessante øvelser, hvor man kan gå fra punkt til punkt... Det skal du jo ikke bruge vel. Du kan bruge de helt enkle, vejrtrækning, rytmer, sanseoplevelser med fokus. Fx: fokuser på din vejrtrækning, hvad er du i gang med, du sidder på hesten, fokuser på din vejrtrækning, så de lukker øjnene og jeg trækker [hesten]. Så falder de jo til ro de der børn.”

Pia synes at lægge vægt på enkelthed, rytme og fokus i teknikkerne. Hun beskriver, hvordan hun trækker hesten, mens et barn sidder på den og laver vejrtrækningsøvelse og fortæller, at disse øvelser får børn til at falde til ro.

Pia anvender metoder fra mindfulness på en måde, der ligner Majs metode med punkterne:

1. Citat Pia: ”Vi tager nogle enkelte øvelser. Fx så virker trekanter og firkanter jo afbalancerende og harmoniserende på vores nervesystem. Og det er nogle øvelser, som man kan gentage og gentage hver dag i sit liv. Og de er lige gavnlige. Ligesom vejrtrækningsøvelserne er. Og det er jo hentet lige ud af meditation. Så det kan man gøre. Og det kan man gøre til hest. Og du kan gøre det, når du står ved siden af hesten.”

Pia inddrager ligeledes åndedrætsteknikker. Teknikkerne kan anvendes til hest og fra jorden.

Pia uddyber beskrivelsen af teknikken med trekant-punkter og forklarer, hvordan den kan anvendes til hest:

1. Citat Pia: ”Du laver fra dit ID punkt og ned til ud for din fod og så hen til ud for den anden fod og så op igen. Du kan meditere, så du får sat dig i en trekant og mærker energien i den. Du kan lave en trekant fra dit hjerte og til dine hænder, til nogle punkter vi har her i hænderne. Det kan du også gøre. Det er også meget virkningsfuldt. Den trekant kan du jo tage med ud, når du sidder på hesten. Du sidder med tøjlerne i hånden, med hjertet. Du sidder over hestens hjerte. Og det vil hesten mærke med det samme. Det afbalancerer dit nervesystem, og den vil jo spejle, hvad der sker. Og du sidder til hest. Du kan også lave den stående. Lave den øvelse, mens du står med hesten. Det kan den også mærke. Den vil spejle det, der sker i dit nervesystem, den tone som du har i dit nervesystem, den spejler hesten jo øjeblikkeligt.”

Pia beskriver metoden som meget virkningsfuld. Pia har erfaret, at klientens nervesystem afbalanceres gennem øvelsen og at dette spejles gennem hestens reaktion. Derved tydeliggøres processen ved inddragelsen af hesten.

#### Målgruppe

Pia reflekterer over, hvilken målgruppe en kombinationen mellem HAP og mindfulness kunne rette sig mod:

1. Citat Pia: ”Jamen du kan bruge den til de fleste, ikke. Altså, det kan måske være lidt svært med udviklingshæmmede at få dem til, at de skal stå og lave en åndedræts øvelse. Så lige måske den gruppe, som jo ellers har rigtig megen gavn af at være sammen med heste. Så kan du jo godt få alle mulige slags børn, ADHD børn til at sidde oppe på den hest. Det kan godt være, de skal op og sidde på hesten, så der sker lidt mere ikke. Men det må du jo så afstemme efter det.”

Pia giver udtryk for, at en kombination af mindfulness og HAP ville kunne bruges til mange, fx børn med forskellige problematikker, fx ADHD. Hun er i tvivl om, hvorvidt det vil kunne anvendes til udviklingshæmmede. Hun foreslår, at man kan afstemme metoderne efter klienternes behov og funktionsniveau.

Pia fremhæver fælles begrænsning i målgruppen for mindfulness metoder og HAP:

1. Citat Pia: ”Du kan ikke bruge mindfulness som bevidst redskab, hvis folk er stærkt udviklingshæmmede eller stærkt psykotiske eller syge. Og så er det et spørgsmål, om du kan bruge hesten også ikke, når det er meget psykisk syge.”

Stærkt udviklingshæmmede mennesker og folk med svære psykiske sygdomme eller psykoser vil muligvis ikke være bevidsthedsmæssigt i stand til deltage i disse former for terapi.

### Opsummering – Pia

Nærvær synes at indgå som en væsentlig del i Pias terapeutiske praksis og beskrives af Pia som en sanselig oplevelse af at være til stede i nuet, hvor tankemylderet stopper og verden kan opleves mere direkte. Det er noget, som må erfares for at begribes.

Nærvær har jf. Pia at gøre med afbalanceringen af nervesystemet, stilning af tankestrømmen samt at åbne hjertet, hvilket fremgår som grundlag for kontakten til sig selv og andre. Det synes at handle om en form for balance på fysisk, psykisk og sjæleligt plan, hvor der muligvis kan åbnes til indre resurser hos klienten. Åndedræt, rytme og sansning synes at spille en væsentlig rolle. Her ligger Pias beskrivelse af nærvær tæt op ad hendes beskrivelse af mindfulness med den forskel, at hun definerer mindfulness som det bevidstgjorte nærvær.

Netop bevidstheden i nærværet og det, at klargøre intentionen i terapien, synes ud fra Pias beskrivelse af sin praksis at fremgå som retningsgivende i meditation såvel som bevidst nærvær. Bevidstgørelsen af oplevelserne i terapien behøver ikke ske i situationen, men kan lige så vel foregå i efterrefleksion.

Pia definerer mindfulness som bevidst nærvær og beskriver dette som en metode til at kontrollere og stilne sindet, hvilket hun oplever som et vigtigt virkningsfuldt element i terapien. Hun beskriver det som noget, man kan øve sig i og blive bedre til. Endvidere oplever Pia mindfulness som et redskab, der kan hjælpe klienten i bedre kontakt med sig selv og afbalancere nervesystemet, hvilket jf. Pia fremstår som betydningsfuldt i terapien. Pia sammenligner det at være sammen med hestene med mindfulness meditation, som jf. Pia begge kan hjælpe klienten til balancen i nervesystemet gennem nærvær overfor sansning, følelser og tanker.

Pia beskriver, hvordan hun kombinerer teknikker fra mindfulness og HAP. Det lader til hun inddrager teknikkerne på et grundlag af et alment terapeutisk fundament som alliance, tillid og afklaring. Herefter aftales rammer og delmål, hvor hesten kan inddrages. Pia anvender meditative øvelser, som er trænet med klienten inden inddragelsen af hesten. Hun forsøger tilsyneladende at facilitere klientens nærvær gennem simple vejrtrækningsøvelser og sanseøvelser, hvor hesten inddrages. Hun vægter enkelthed, rytme og fokus i teknikkerne, som kan anvendes til hest eller fra jorden. Øvelserne kan tilsyneladende hjælpe klienten til afbalancering af nervesystemet, hvilket jf. Pia spejles og tydeliggøres gennem hestens reaktioner. Bevidstgørelsen gennem efterrefleksion sammen med klienten synes at være en væsentlig faktor for klientens udbytte af øvelserne i terapien.

Pia fremhæver børn som en mulig målgruppe for en kombinationsterapi. Hun stiller sig tvivlende overfor, om metoden vil kunne anvendes til mennesker med svære psykiske handicap, svære psykiske lidelser eller psykoser, da disse muligvis ikke vil være bevidsthedsmæssigt i stand til deltage i øvelserne. Pia åbner for muligheden af at afstemme metoderne efter klienternes behov og funktionsniveau.

# Diskussion

Her diskuteredes deltagernes oplevelser i forhold til hinanden og til teorien.

## ****Betydningen af nærvær og mindfulness i terapien****

Som jeg har været inde på i teoriafsnittet, kan mindfulness og nærvær defineres på flere måder, ligesom begreberne ofte overlapper hinanden. Det kan derfor være vanskeligt klart at differentiere, hvornår deltagerne mener det ene eller det andet, og om de taler om det samme. Betegnelsen mindfulness bruges fx både om bevidst nærvær, som oplevelse og om meditations praksis. Der tales undertiden om nærvær som fuld tilstedeværelse i nuet og undertiden som bevidst nærvær, altså en etisk position med ikke dømmende holdning. I diskussionen af disse emner vil jeg derfor forsøge såvel at holde mig stramt til, hvad deltagerne udtrykker, som se citaterne i lyset af samtalens sammenhæng. Det giver ingen mening som sådan at opstille en kunstig diskussion om, hvem der har den korrekte opfattelse af nærvær og mindfulness, da de fænomener, begreberne søger at beskrive, jf. Rigstrup (2009), ikke lader sig fatte fuldstændigt på det intellektuelle plan og ligeledes glider ind og ud af hinanden i overlapninger. De mange forskellige definitioner, oplevelser og betydninger kan i stedet ses som forskellige vinkler på samme fænomen, der tilsammen, måske, kan bringe et klarere billede, eller måske blot forvirring på et højere plan. Ligesom i historien med elefanten og de fem blinde mænd, der går igen i mange østlige fortællinger i forskellige udgaver (se figur 2). Således kan hver deltager fra hvert deres perspektiv have noget forskelligt at sige om nærvær og mindfulness, som kan bidrage til den samlede forståelse.



**Elefanten og de fem blinde mænd**

5 blinde mænd har til opgave at beskrive en elefant. Èn af de blinde mænd får fat i halen og erklærer, at der er tale om et reb. En anden bedømmer et ben som en søjle, mens én vurderer dyrets side til at være en mur. Den 4. blinde står med snablen og erklærer, at der er tale om en slange, mens den sidste af de blinde har fat i et øre og mener, der er tale om et tæppe.

(Kilde: Metner & Storgård)

Figur : Elefanten og de fem blinde mænd

### ****Diskussion af nærvær****

Nærvær beskrives af både Louise og Pia som en form for fuld tilstedeværelse, hvor man er opmærksom på alle indre og ydre sansninger i det nuværende øjeblik (citat 2;3;62). Også Maj synes at opfatte nærvær som noget lignende, selvom hendes definition af nærvær ikke fremgår helt klart i materialet (citat 41). Hun bruger meget betegnelsen i forståelsen at være i kontakt med sig selv, og alt hvad man indeholder (citat 33;35). Louise opfatter endvidere nærvær som noget, der opleves på flere planer samtidigt, både som en tænkning og en kropslig sansning (citat 2;6). Pia lægger vægt på afbalanceringen i denne tilstand, hvor sindet stilnes og hjertet åbnes, samt hvor sanselighed og åndedræt synes at spille en væsentlig rolle (citat 62;64).

Jf. Pia kan verden opleves mere direkte gennem nærvær, hvilket er noget, som må erfares for at begribes (citat 63). Dette fremgår ligeledes som opfattelsen hos Rigstrup (2009). Denne opfattelse kan føres tilbage til de buddhistiske opfattelser af bevidst nærvær (Elsas 2011;Mace 2011). Netop oplevelsen af verden gennem den fornyede sansning, som Pia henviser til, er jf. Mace (2011), et af de elementer, der kan være virksomt i praktiseringen af bevidst nærvær gennem mindfulness træning pga. muligheden for frigørelsen fra gamle tankemønstre.

Louise differentierer, som den eneste af deltagerne, mellem nærvær og opmærksomhed (citat 3). Hun opfatter nærvær som en oplevelse af fuld tilstedeværelse, hvor man mærker sig selv, hvor bevidstheden er centreret, men samtidig rettet både mod indre og ydre sanseindtryk, mens hun beskriver opmærksomhed som det at koncentrere sig om et enkelt element og lade alt andet ude (citat 2;3). Dette disharmonerer tilsyneladende med Sterns (2004) differentiering mellem bevidsthed og opmærksomhed, hvor opmærksomhed beskrives som et skiftende fokus på den kontante strøm af indtryk fra det ene øjeblik til det næste uden sammenhæng. Stern beskriver derimod bevidsthed som en refleksiv metaopmærksomhed, hvor man er sig selv som aktør bevidst.

Alle tre deltagere synes at opfatte nærvær som en væsentlig del af deres terapeutiske praksis (citat 6;31;64). Pia lægger særligt vægt på nærværet i hjertet, som, hun mener, er med til at afbalancere sindet. Placeringen af nærværet i hjertet kan henvise til en ikke-refleksiv opfattelse af nærvær. Pia giver desuden udtryk for, at nærvær er forudsætningen for relationel kontakt (citat 70). Noget lignende går igen hos Louise (citat 3;6), der beskriver nærvær som en centrering, hvor man kan mærke sig selv og den anden. Maj er den, som udtrykker den største værdiladning af nærværet og beskriver det som et absolut grundlæggende element for psykoterapi (citat 31;33).

Som det også fremgik af teoriafsnittet, er der flere sider af det nærvær, som udspiller sig i psykoterapi. En side af det er terapeutens nærvær overfor sin klient, der, som Mace (2011) beskriver, indgår som en naturlig del af traditionelle psykoterapeutiske metoder. Deltagerne fortæller om det terapeutiske nærvær, hvor de som terapeuter er fuldt tilstede overfor deres klienter (citat 6;40). Denne tilstand, som terapeuterne indtager, minder meget om det bevidste nærvær, der beskrives af Thoustrup (2006), i det at der tilhører et bevidst valg om at indtage denne position, som indebærer en ikke dømmende åbenhed overfor klienten. Louise oplever, at hun fra dette nærvær kan møde klienten ud fra, hvor denne er. Hun beskriver denne oplevelse af klienten som noget, der går ud over tænkningen og mere ligner en sansning (citat 6). Den nonverbale karakter af kontakten går igen hos Maj, der opfatter hendes nærvær som terapeut som væsentligt for hendes evne til at opfange de signaler fra klient og heste, der indgår som en vigtig del af den heste assisterede terapi (citat 41). Ligeledes oplever Maj, at nærværet i relationen har betydning for den terapeutiske alliance (citat 40).

En anden side af sagen er klientens voksende nærvær overfor sig selv i den terapeutiske proces. Hvor nærværet, som det fremgår hos Louise, opfattes som en tilstand af fuld tilstedeværelse overfor det indre og det ydre, der gør klienten i stand til at blive bevidst om indre processer (citat 3). Denne opfattelse går igen hos Pia (citat 66), der tilføjer muligheden for, at klienten kan åbne til egne resurser gennem nærværet overfor sig selv. Ligeledes hos Maj (citat 35), der endvidere beskriver, hvordan klientens nærvær overfor de indre processer kan styrkes gennem den relationelle udspillelse, der sker, af disse processer i samværet med hesten, hvor hun som terapeut støtter klienten ved at fortælle, hvad hun som tredjepart ser (citat 38;39).

Ud fra Stern (2004) kan man herudover sige, at der opstår et fælles nærvær mellem terapeut og klient, hvor nuværende øjeblikke udspiller sig. Det ville være interessant at undersøge videre, hvordan dette udspiller sig i trekløveret hest, klient og terapeut.

Det lader til, at alle tre psykologer opfatter nærvær som flersidet og tillægger det stor betydning på tværs af deres metodiske forskelle. Nærvær kan herudfra foreslås som et muligt grundlæggende element i psykoterapi. Denne opfattelse kan endvidere understøttes af Toustrup (2006) og Mace (2011) og synes til dels at kunne sammenlignes med Sterns (2004) beskrivelse af nuværende øjeblikke, som han ligeledes ser som væsentlige at bevidstgøre i psykoterapi.

### ****Diskussion af**** mindfulness

Mindfulness beskrives af Louise som en ikke dømmende, registrerende bevidsthedstilstand, som hun sammenligner med den fænomenologiske metode (citat 9; 11). Ses dette ud fra bevidsthedsfilosofien, som den beskrives af Stern (2004), lader Louises opfattelse af mindfulness til at kunne sammenlignes med en fænomenal bevidsthedstilstand, der gør den udøvende i stand til at opfatte verden, som den er, hvilket Stern (2004) sammenstiller med opmærksomhed uden at være sig selv som aktør bevidst. For at blive sig den fænomenale sansning bevidst, må denne jf. Stern (2004) først igennem et filter af det oplevende ”jeg”, og der kan skabes en refleksiv, introspektiv bevidsthed. Dette giver mening i forhold til at meditative nærværsoplevelser kan være vanskelige at sætte ord på, ligesom det, der netop søges gennem de buddhistiske meditative traditioner, er en opløsning af det refleksive, af ”jeget” (Elsass 2011), hvorved oplevelsen af nærvær foregår udenfor det refleksive niveau.

Mange teoretikere har tidligere haft besvær med at definere det oplevede mindfulness, muligvis fordi det vanskeligt lader sig begrebsliggøre. Nogle har i stedet holdt sig til at beskrive, hvad det gør (Mace 2011). Mindfulness fremstår i tråd med dette hos Maj som noget, der bringer os i kontakt med os selv og vores tilstedeværelse i nuet på et dybere niveau, og som kan flytte opmærksomheden fra tanke til krop (citat 42;43). Her går den rene ureflekterede oplevelse igen, som vi så det hos Louise i ovenstående. Majs forståelse af nærvær og mindfulness synes at overlappe hinanden. Pia refererer til mindfulness som bevidst nærvær og oplever tilsyneladende samme funktion af det, som Maj (citat 69;79). Pia vægter desuden afbalanceringen af nervesystemet som en primær effekt af mindfulness (citat 79).

Louise taler om mindfulness meditation som én type ud af mange tilgange til meditation. Louise definerer mindfulness snævert som mentale teknikker til at få tankerne til at slå fra (citat 8). Louise fortæller, at mindfulness meditation traditionelt kan forstås som en form for meditations teknik, der primært refererer til arbejdet med at forholde sig til sine tanker uden refleksion (citat 7;8). Disse teknikker har ikke den primære betydning i Louises praksis, da hun oplever, at teknikker, der flytter opmærksomheden fra tanke til krop, har større effekt (citat 12). De to andre deltagere laver ikke denne skelnen mellem kropslige og mentale mindfulness teknikker og beskriver mindfulness teknik som at skifte fra et mental til kropslig oplevelse. Både Pia og Maj anvender meditative øvelser, hvor klienten guides til at mærke sin energi i en trekant i kroppen, hvorved opmærksomheden flyttes fra tanke til kropslig sansning (citat 43;86). At flytte opmærksomheden fra tanke til kroppen, kan jf. Pia bringe klienten i kontakt med sit hjerte og derigennem flytte bevidstheden hertil, hvilket synes at fremgå som en grundtilstand, hvorudfra tanke, følelse og krop kan balanceres (citat 73). Dette lader også til at være Louises oplevelse (citat 16). Mindfulness meditation jf. Kabat-Zinn (2004) fremstår, ligesom hos Pia og Maj, ikke udelukkende som omhandlende mentale øvelser, men i lige så høj grad om øvelser med fokus på kropslige sansninger. Ifølge Thingmand (2011) er mindfulness bedre betegnet som åben, healende centrering i hjertet, hvilket også fremgår af Kabat-Zinns senere værker og synes at stemme godt overens med den opfattelse, særligt Pia giver udtryk for. Der synes her at fremgå en forskel i differentieringen af begrebet mellem de tre deltagere. Da HAP i sin natur har en kropslig, sanselig karakter, giver det mening, at både Pia og Maj vægtlægger denne forståelse af mindfulness i deres arbejde med hestene.

Selvom der er forskelle i den måde, deltagerne beskriver mindfulness, og hvad det gør, synes der alligevel at fremstå en fælles opfattelse af mindfulness som dels en meditations teknik, man kan anvende, og dels en bevidsthedstilstand.

Vedrørende den betydning deltagerne tillægger mindfulness i deres terapeutiske virke, så synes Louise ikke at opfatte mentale mindfulness teknikker som særligt virksomme, hvorfor hun oftere anvender kropslige meditationsformer i sin praksis (citat 16). Pia mener, at bevidst nærvær i psykoterapien er en nødvendighed for effekten (citat 70). Det lader til, hun her taler om bevidsthedstilstanden bevidst nærvær og dens effekt i form af kontakt. Maj fortæller, at hun anvender mindfulness til at flytte fokus til kroppen og at arbejde ud fra dybere processer i sindet (42;43). Mindfulness har tilsyneladende betydning i alle tre deltageres terapiformer, men på forskellige måder. Det lader til at Maj anvender mindfulness træning mere supplerende, mens mindfulness træning fremgår som et mere primært fokus for Louises terapi, hvilket jo giver god mening givet deres forskellige metodiske tilgange.

Maj udtaler sig kritisk overfor mindfulness, som, hun mener, også kan misbruges som et redskab til at fortrænge eller fornægte indre problematikker (citat 44;45). Mace (2011) kommer med en lignende kritik og påpeger, at mindfulness træning særligt i starten kan medføre psykisk ubehag og derfor bør anvendes reflekteret.

#### ****Bevidstgørelse og intention****

Klientens motivation fremstår som et virksomt terapeutisk aspekt for Louise på grund af det engagement, som er nødvendigt for at udføre den regelmæssige træning (citat 15), hvilket også jf. Kabat Zinn (2004) fremsættes som vigtigt for virkningen af mindfulness. Som det beskrives i teoriafsnittet *Intention*, afhænger udbyttet af mindfulness træning jf. Kabat-Zinn (2004) yderligere i høj grad af den intention man går til træningen med. Hans syv grundprincipper for ret intention i mindfulness træning handler derfor om at kultivere sindet, sådan at oplevelsen af bevidst nærvær kan styrkes. Han fremhæver, at det er væsentligt, at man motiverer sig selv i træningen ud fra ægte intention om, hvad man gerne vil. Dette går igen hos Fink-Jensen (2010), der beskriver bevidst nærvær som intentionelt, noget man *vil*, og derfor retter sindet mod. Bevidst nærvær indeholder således et bevidst valg om, hvad man vil. Hos Stern (2004) ses refleksioner af denne opfattelse, hvorved der synes at kunne skelnes mellem en rå oplevelse af det nuværende øjeblik og det bevidst at søge og opøve den blivende bevidsthedstilstand af nærvær. Ligeledes Thingmand (2011) giver udtryk for nødvendigheden af valget om den rette kultivering af sindet, så det ikke ”løber af med os”. Thingmand (2011) argumenterer desuden for, at betegnelsen bevidst nærvær er misvisende, idet ordet *bevidst* kan misforstås som mental refleksivitet, og at der i stedet for kunne anvendes betegnelsen åbent nærvær, som henviser til valget om den åbne indstilling. Intentionen synes også for Louise at opfattes som væsentlig, da hun lægger vægt på at præcisere en positiv ladet intentionen for mindfulness træningen og terapien generelt, hvilket hun opfatter som betydningsfuldt for virkningen (citat 23). Pia beskriver ligeledes en retningsgivende intention som væsentligt i terapien (citat 80).

Majs oplevelse af intentionaliteten synes at adskille sig en smule fra de to andre deltageres, idet hun anvender en afklaring af intentionen, men ikke lader til at opfatte det intentionelle som det afgørende for terapien (citat 51). Hun oplever derimod, at det, som er vigtigt, vil udspille sig naturligt i terapien gennem det nærvær, som opstår spontant i samspillet med hestene (citat 52). Louise opfatter i denne forbindelse ikke intentionaliteten som en forudsætning for den *spontane* oplevelse af mindfulness eller nærvær, der ifølge hende kan opstå ubevidst (citat 18). Derimod fremhæver hun intentionaliteten som central i opøvningen af bevidst nærvær og bestræbelsen mod blivende centrering i dette felt af udvidet bevidsthed (citat 18;19). Pia giver endvidere også udtryk for, at meditation kræver en rettethed af opmærksomheden, at man beslutter sig for at meditere og gør det (citat 81), hvilket kan relateres til intentionelt at *ville* det bevidste nærvær. Her kan sammenlignes med den i teoriafsnittet fremlagte skelnen mellem spontane oplevelser af nærvær, som kan opstå i nuværende øjeblikke, som Stern (2004) beskriver, og den disciplinerede opøvning af nærværet som en bevidst position i livet, som det beskrives af Kabat-Zinn (2004).

Det fremgår dog også af Majs udtalelser, at hun opfatter bevidstgørelsen af det, der foregår i klientens nærværsoplevelser, som betydningsfuldt for terapeutisk forandring, og derfor stiller reflekterende spørgsmål for at gøre klienten bevidst om det, der udspiller sig (citat 41). Dette går igen hos Pia, der ligesom Maj anvender efterrefleksion sammen med klienten (citat 82;83). Begge psykologer, der anvender HAP lægger altså vægt på bevidstgørelse af det, som er foregået i nærværsoplevelserne. Dette synes at kunne svare til det, som Stern (2004) beskriver i sit arbejde med nuværende øjeblikke, hvor bevidstgørelsen ligeledes foregår efterfølgende gennem refleksion. Måske siger dette noget om, at nærværsoplevelserne i HAP kan være af en mere spontan karakter, end dem i decideret mindfulness baseret terapi, hvor nærværet i højere grad trænes med *vilje*.

## ****Kombination af heste assisteret psykoterapi og mindfulness træning****

Deltagerne stiller sig umiddelbart positive overfor en kombination af mindfulness og HAP. Pia, der er den af psykologerne, som formelt allerede arbejder med en kombinationsterapi, beskriver konkret, hvordan hun kombinerer teknikker fra mindfulness og HAP bl.a. gennem mindfulness øvelser til hest samt forberedende mindfulness øvelser (citat 88;86). Mindfulness kan, som Maj gør det, også anvendes som supplement, hvilket kan understøttes af Mace (2011), der fortæller at dette ligeledes er gjort i andre sammenhænge. Ud fra Pia og Majs erfaringer synes mindfulness øvelser med fokus på vejrtrækning og kropslig sansning at være særligt velegnede i kombination med HAP (citat 53;85;84). Desuden beskriver såvel Pia, som Maj, hvordan klientens grad af mindfulness spejles af hestens reaktioner, hvorved inddragelsen af hente i terapien kan bidrage til større bevidstgørelse af det, som foregår under overfladen (citat 33;34;83). Noget af det, som mindfulness kan bidrage til i HAP, er jf. Maj desuden en styrkelse af klientens kontakt til sig selv (citat 54). Louise foreslår at fokusere på nærværstræning af det sanselige i mødet mellem klient og hest (citat 23).

Det er herudfra muligt, at man kunne anvende heste i en form for kropslig bevægelsesmeditation, der fokuserer på det sanselige nærvær. Mindfulness træningen ville derved blive konkretiseret i den aktuelle aktive situation, lige nu og her, i relationelle samspil.

### Målgruppe

Flere af deltageren peger på, at HAP og mindfulness kan anvendes hvor traditionel samtaleterapi har begrænsninger (citat 60). At inddrage heste kan desuden jf. Trotter (2012b) motivere klienter, der ellers ikke ville deltage i terapi, hvilket også understøttes af Majs erfaringer (citat 57). Herved kan det tænkes, at man ved at inddrage hestene vil kunne udvide målgruppen for mindfulness træning. Et særligt område kunne være for klienter, som af forskellige grunde har brug for at genskabe kontakt til kroppen (citat 63). Både Pia og Maj fremhæver desuden børn som en mulig målgruppe (citat 56;87).

Ud fra Louises erfaringer kan endvidere udledes, at klienter, der ikke normalt har glæde af siddende meditations teknikker, fx mennesker med spiseforstyrrelser eller med svære depressioner, kan have glæde af bevægelses meditative teknikker (citat 26). Dette kan understøttes af Selby & Smith-Osborne (2013), som ser et naturligt potientiale i HAT for de grupper af klienter, der ellers ville have vanskeligt ved traditionelle mere formelle terapiformer, hvor klient og terapeut sidder ned og samtaler i et terapilokale. Her kunne man forestille sig, at kombinationen med HAP ville åben for nye muligheder, idet denne form er fysisk, aktiv og konkret, samtidig med, at man kan arbejde med nærvær og mindfulness direkte i samspillet med hesten. Louise foreslår, at mennesker, der i forvejen har resurser på det kinæstetiske område, vil kunne profitere af metoden (citat 28). Pia og Louise nævner begge vigtigheden af at afstemme metoderne efter klientens behov og resurser (citat 28;81), hvilket er noget der går igen indenfor brugen af mindfulness teknikker (Mace 2011). Pia ser dog en begrænsning ift. psykotiske, svært psykisk handicappede og svært psykisk syge klienter, da denne gruppe muligvis ikke vil være bevidsthedsmæssigt i stand til at deltage i mindfulness (citat 88). Dette kan understøttes af Mace (2011), som fremhæver vigtigheden af et vist funktionsniveau som grundlag for træningen, idet klientens tilgang til egne kognitive og psykiske egenskaber kan have betydning i forhold til modtageligheden overfor mindfulness træning.

Maj har herudover erfaring med, at HAP er velegnet ved unge med sociale vanskeligheder, misbrug og vægtproblemer (citat 57), hvilket også er områder, der fremgår af andre praktikeres erfaringer (Trotter 2012a; Selby & Smith-Osborne 2013). Af disse områder virker vægtproblemer som det mest oplagte for en kombinationsterapi, idet en sådan ville kunne fokusere på kropsbevidsthed samtidigt med selvaccept. Stress og smerter er områder, som Louise har specialiseret sig i med sin mindfulness og meditations tilgang (citat 28). Det ligger ikke fjernt at forestille sig, at mennesker med denne type lidelser ville kunne nyde godt af den jordforbindelse, kropslige sansning og konkrete tilgang som HAP kan bidrage med.

## Metodiske efterrefleksioner

I specialets metodiske proces er der undervejs dukket problemstillinger op, som har ført læring med sig. Tydeligst står vigtigheden af at en undersøgelse som denne må tage udgangspunkt i en afgrænset og præcis problemformulering, hvilket også både King (1998) samt Breakwell & Rose (2006) pointerer. Dog med mulighed for redigering undervejs. Mens det overordnede tema for specialet hele vejen igennem har været HAP, er problemformuleringen blevet ændret undervejs. Det er muligt, at en tydeligere og mere fastlagt problemformulering fra specialets start samt mere detaljeret gennemtænkning af specialets metodiske enkeltdele inden påbegyndelsen af interviewene ville have kunnet bidrage til mere præcis information og skarpere fokus i interviewene. Således kunne nærværets natur i psykoterapi have været undersøgt mere detaljeret. Under selve udførelsen af interviewene, er interviewguiden ydermere ikke fulgt slavisk, hvilket forringer sammenligningsgrundlaget, men øger indsigten i den enkelte deltagers univers.

Der ligger en svaghed ved specialets undersøgelsesdesign i opdelingen af deltagerne i de primære erfarings områder mindfulness, HAT og kombinationen. Ideen med denne opdeling var, at den skulle lægge op til sammenligning og diskussion. Det viste sig imidlertid, at deltagernes metodiske beskrivelser i praksis overlappede mere end forventet, hvilket muligvis kan skyldes temaets universalitet.

Analysen fylder en stor part af specialet, hvilket må forventes ved kvalitative undersøgelser som denne, der jf. Breakwell (2006) ofte genererer en stor datamængde. En del af dette skyldes at retningslinjerne i den anvendte analysemetode vedrørende at medtage alle citater, der er relevante for besvarelsen af problemformuleringen samt at citater kan forekomme flere gange, hvis de kan fortælle noget om de forskellige temaer i analysen. Valget om at lade analysen tage sin plads i specialet byggede således på et ønske om at opnå så grundigt og validt et indtryk af deltagernes opfattelser so, muligt.

Specialet har hele tiden ”villet” meget, og det har været vanskeligt at afgrænse emnet, da der er så mange spændende vinkler i dette forholdsvist nye emnefelt. Bl.a. ses gennem specialet, hvordan der kræses om betegnelserne nærvær og mindfulness og deres betydning. På denne måde har der hele vejen igennem været en underliggende undren omkring denne problematik, der har virket ind på behandlingen af problemformuleringens spørgsmål. Det er muligt at en tydeligere begrebsdefinition i interviewene kunne have løst en del af problemerne med dette. Se yderligere under validitet.

Som det ses, består problemformuleringen af to dele, hvor den ene omhandler nærvær og mindfulness, mens den anden omhandler kombinationen af metoder. Oprindeligt var der tiltænkt en tredje del, som vedrørte hestens rolle. Der blev dog hverken tid eller plads til denne vinkel i specialet. Det synes stadigt relevant i en videre udforskning af emnet, at undersøge mere detaljeret, hvad det er, hesten kan bidrage med i nærværstræningen.

Som beskrevet i metodeafsnittet giver analysemetoden Template analysis (King 1998;2012) trods et meget fleksibelt forhold til procedurer visse vejledninger, som der reflekteres over i nedenstående.

* Det første princip, som er identificeret i metodeafsnittet, er fleksibilitet i struktur og procedurer. Dette princip er der gjort brug af i specialet ved mindre tilpasninger, som fx at analysere hver deltagers interview for sig frem for at sammenligne dem under hvert tema. Valget om at behandle hver deltagers interview for sig i analysen byggede på en ønske om at få hver deltagers specifikke metodiske perspektiv til at fremstå mere klart. Sammenligningen blev herefter udført som en del af diskussionen.
* Et andet princip er udarbejdelse af temaskabelon a-priori. Specialets temaskabelon har været en god støtte i form af sin struktur hele processen igennem.
* Et tredje princip vedrører problemformuleringen som styrende redskab, hvilket, som omtalt, kunne have været anvendt strammere i dette speciale. Problemet med problemformuleringen har bl.a. betydet, at den analytiske udvælgelsesproces af relevant datamateriale blev unødigt tidskrævende og måtte revideres flere gange efter ændringer i problemformuleringen.
* Et fjerde princip vedrører respekten for deltagernes oplevelse. Dette punkt er til gengæld overholdt med stor disciplin både i analysen og diskussionen, hvor argumenter understøttes med henvisninger til eksakte citater.

### Vedrørende validitet

Det er muligt, at min egen begejstring for ideen om en metodeintegrering af nærværs træning og HAP har tilføjet specialet et optimistisk bias, hvorved der kan være opstået blinde vinkler i forhold til eventuelle problematikker ved ideen. Denne positive holdning kan ligeledes have påvirker interviewene på den måde, at der kan være kritiske spørgsmål, som det ikke er faldet mig ind at stille. I hvert fald synes denne positive holdning til metodeintegreringen at gå igen i deltagernes udtalelser. I sidste ende vil det først vise sig i en afprøvning i praksis, om metoderne fungerer sammen og kan styrke den terapeutiske proces.

Et andet spørgsmål vedrørende validiteten i specialet er valget om ikke at anvende deltagervalidering af analysen. Deltagervalidering ville have været en oplagt måde, at styrke kvaliteten af undersøgelsen. Det blev dog fravalgt grundet tidspres i den afsluttende face, der overlappede med sommerferieperioden, hvilket tillige vanskeliggjorde kontakten med deltagerne.

Som omtalt har betegnelserne nærvær og mindfulness skabt behov for mange overvejelser gennem processen. I interviewene gav deltagerne flere forskellige bud på definition og brug af begreberne, og det var til tider vanskeligt at afgøre, om de mente det ene elle det andet eller begge dele. Da det derved blev svært at afgøre, om deltagerne mente helt det samme, når de anvendte betegnelserne nærvær og mindfulness kan det være svært at skabe en valid sammenligning. Derfor har definitionen af begreberne været et gennemgående tema.

Ang. interviewene, skriver Breakwell (2006), at det er vigtigt at stille alle spørgsmål til alle deltagere for at styrke sammenligningsgrundlaget. Jeg valgte dog at undlade de indgående spørgsmål om hestes rolle i terapien ved interviewet med mindfulness eksperten, da denne ingen erfaring havde med emnet. Interviewguiden blev derforuden ikke fulgt slavisk, hvorved interviewene fik en mere åben karakter, hvilket jf. Breakwell (2006) forringer sammenligningsgrundlaget, men øger indsigten i den enkelte deltagers univers.

# Konklusion

Med henvisning til Thingmands (2011) anekdote om den løbske hest (s. 25), bliver det tilbagestående spørgsmål i den gennemgående diskussion af nærvær og mindfulness, om vejen hjem er at være nærværende nu og her, og lade hesten finde vej af sig selv, eller føre den på ret vis ud fra intentionel træning og disciplinering? Sagen afhænger måske af, om man kender vejen? Eller begge måder kan måske føre til det samme? Således åbner specialet for nye spørgsmål.

Det lader til at være deltagernes opfattelse, at en retledning af sindet gennem mindfulness praksis kan lede os hjem i os selv til det, Toustrup (2006) ville kalde autencitet. Herudfra kan man bruge sin bevidste intention om at finde hjem til at stille sig i en position (bevidst nærvær), hvorudfra man vil finde sig selv. Således giver disciplineringen af sindet mening. Det er ligesom at finde den rette balance mellem at lede hesten og give slip.

### Konkluderende om deltagernes opfattelse af nærvær

Nærvær defineres af de to psykologer, der formelt arbejder med mindfulness (Louise og Pia), som en form for fuld tilstedeværelse med opmærksomhed på indre og ydre sansninger i nuet. Maj, den psykolog, som primært arbejder med HAP, vægter særligt en øget relationel kontakt som kendetegnende ved nærvær, der afspejles i hestens adfærd. Deltagerne opfatter desuden både nærvær som noget, der kan opstå spontant, og noget, som bevidst kan opøves gennem mindfulness træning. De tre psykologer opfatter alle nærvær som betydningsfyldt i terapien på tværs af deres metodiske forskelle. Det er muligt, at nærvær kan være et grundlæggende element i psykoterapi.

Nærvær fremgår både teoretisk og empirisk i flere former. Én måde, nærvær forekommer i psykoterapi, vedrører klientens voksende nærvær overfor sig selv i den terapeutiske proces, hvorigennem det er muligt, at der kan åbnes for indre resurser såvel som skygger. En anden måde, nærvær forekommer på, er terapeutens åbne tilstedeværelse overfor klienten, som er med til at skabe ægthed i den mellemmenneskelige kontakt på et nonverbalt niveau. Kontakten til hesten kan ydermere styrkes og trænes på tilsvarende måde. Nærvær synes altså herudfra at kunne styrke kontakten på såvel et intrapersonelt og et interpersonelt plan.

### Konkluderende om deltagernes opfattelse af mindfulness

På trods af metodiske forskelle synes der hos deltagerne at fremstå en opfattelse af mindfulness som dels en teknik, man kan anvende, og dels en bevidsthedstilstand, der kan opleves. De to psykologer, der anvender mindfulness som et grundlæggende element i deres terapi (Louise og Pia), synes at opfatte mindfulness som en åben bevidsthedstilstand, bevidst nærvær, på flere planer. HAP psykologen (Maj) fokuserer i interviewet mere på den praktiske virkning af mindfulness og fremhæver, hvordan mindfulness kan hjælpe klienten i bedre kontakt med sig selv, specielt kropsligt og sanseligt. Alle tre deltagere giver udtryk for, at det kropslige og sanselige spiller en stor rolle for oplevelsen af mindfulness som bevidst nærvær.

Der ses mindre forskelle i deltagernes opfattelse af mindfulness vedrørende, om mindfulness teknikker kun bearbejder tænkningen eller også omfatter det kropslige. Alle tre deltagere er dog enige om, at det er ændringen af perspektiv fra det mentale til et holistisk nærvær, som kan være virksomt i psykoterapi. Metoder, som flytter opmærksomheden fra tanke til krop, fremstår som et vigtigt element. Herudover opfatter alle tre deltagere afvejningen og tilpasningen af metoderne i forhold til den enkelte klients resurser og begrænsninger som væsentligt for en positiv effekt.

Det synes umiddelbart ud fra deltagernes opfattelse af mindfulness oplevelsen som en i høj grad kropslig, sanselig tilstand, at Thingmands (2011) betegnelse ”åbent nærvær” giver mere mening end betegnelsen ”bevidst nærvær”, da oplevelsen og træningen af nærvær ikke udelukkende vedrører mentale processer, som både begreberne ”mindfulness” og ”bevidst nærvær” synes at referere til.

#### Intentionalitet

Intentionaliteten fremgår som væsentlig i de tre deltageres opfattelser af mindfulness, da den opleves som det retningsgivende og derved er med til at (ret-) lede virkningen. Det er centralt at *ville* nærværet. HAP psykologens (Maj) opfattelse adskiller sig en smule fra de andre, ved at hun synes at mene, at det spontane nærvær, som opstår i HAP, vil have samme terapeutiske effekt uanset intentionalitet. Begge psykologer, som anvender HAP (Maj og Pia), opfatter den efterfølgende bevidstgørende refleksion som en vigtig del af terapien.

### Konkluderende om deltagernes refleksioner omkring metodeintegrering

Deltagerne forholder sig overvejende positivt overfor muligheden for en integrering af mindfulness og HAP. Pia, som allerede anvender en kombination, har erfaret, at denne kan fungere i praksis. Begge HAP psykologer (Pia og Maj) fokuserer på mindfulness teknikker med vejrtrækning og kropslig sansning, når de anvender mindfulness som en del af HAP. Den tredje psykolog (Louise), som anvender meditation og mindfulness i sin praksis, opfordrer ligeledes til fokusering på kropslige metoder til træning af nærvær i kombination med HAP.

Ud fra deltagernes opfattelse lader det til, at en kombinationsterapi ville kunne rette sig mod klientgrupper, som af forskellige årsager kan have vanskeligt ved at indgå i traditionel samtaleterapi, samt klienter, som kan have særligt behov for at komme i kontakt med kroppen, eller har evner indenfor det kinæstetiske. Igen pointeres vigtigheden af at tilpasse metoderne til klientens behov og resurser.

Det er muligt, at integreringen mindfulness teknikker ville kunne bibringe en større intentionalitet og mere bevidst brug af nærvær i HAP. Mens metoderne fra HAP ville kunne bidrage med jordforbindelse, kropslig sansning og konkrete ”her og nu” tilgang til en kombinationsterapi.

# Referenceliste

* **Barrett, M.** (2006):*Practical and ethical issues in planning research*, s. 24-49 i *Research methods in psychology*, Breakwell et al. 2006, SAGE publications.
* **Breakwell, G.** (2006):*Interviewing methods*, s. 232-253 i *Research methods in psychology*, Breakwell et al. 2006, SAGE publications.
* **Breakwell, G. & Rose, D.** (2006): Thery method and research design, s. 2-23 i *Research methods in psychology*, Breakwell et al. 2006, SAGE publications.
* **Brinkmann, S.** (2010): *Etik i en kvalitativ verden*, s. 429-445 i Birnkmann S. og Tanggaard, L. (2010): *Kvalitative metoder, Hans Reitzels forlag*.
* **Dansk Rideterapeutisk Center** (2013): www.rideterapien.dk
* **Den danske ordbog:** http://ordnet.dk
* **DePrekel, M.** (2012): Equine facilitated psychotherapy for the treatment of trauma, s. 59-71 i Equine assisted Counseling – Adding animal assisted therapy to your practice, forlaget Routledge, red. K. Trotter, London.
* **DePrekel, M. & Neznik, K.** (2012): Animal assisted group intervention for the treatment of trauma, s. 41-48 i Equine assisted Counseling – Adding animal assisted therapy to your practice, red. K. Trotter, forlaget Routledge, London.
* **EAGALA** (2013): <http://www.eagala.org/>
* **Elsass, P.** (2011): Buddhas veje – en introduktion til buddhistisk psykologi, Psykologisk forlag.
* **Fink-Jensen, K.** (2010): Nærvær i et livsfilosofisk perspektiv – musikalsk stemthed i skolen, s. 119-145 i Nærvær i pædagogisk praksis, Akademisk forlag, Kbh.
* **HAVOL** (2013): http://www.havol.dk
* **Hempfling, K. F.** (2003): *At danse med heste*, forlaget Borgen,
* **Hempfling, K. F.** (2013): www.hempfling.com
* **Hvid, T.** (2004): *Ridning for mennesker på vej*, privat udgivelse ved Siersbæklund.
* **Jensen, H.** (2010): Den nærværende lærer og pædagog – hjertet i pædagogisk arbejde, s. 119-145 i Nærvær i pædagogisk praksis, Akademisk forlag, Kbh.
* **Kabat-Zinn, J.** (2004): Full Catastrophe Living – how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation.
* **King, N.** (1998): Template analysis, s. 118-134 i Qualitative Methods and Analysis in Organizational Research, a practical guide af Symon, G. og Cassel, C. (red.), SAGE, London.
* **King, N.** (2012): *Template Analysis: An Interview with Prof. Nigel King,* videointerview af Graham R. Gibbs, kan findes på youtube via følgende link: <http://www.youtube.com/watch?v=EEIt5pag4Z8&list=PL2EF5188800C558D0>
* **Klontz, T.**, Bivens, A, Leinart, D., Klontz, T. (2007): *The effectiveness of Equine Assisted Experiential Therapy: Results of an Open Clinical Trail*, s. 257-267 i *Society and Animals* ,nr. 15 (2007)
* **Kvale, S.** (2004): Interview - En introduktion til det kvalitative forskningsinterview, Hans Reitzels forlag.
* **Kvale, S & Brinkmann, S.** (2009): Interview -*introduktion* *til et håndværk*
* **Langdridge, D.** (2007): Interpretation and meaning: IPA, hermeneutic phenomenology and template analysis, kapittel 7, s. 107-128 i Phenomenological Psychology – Theory, research and method, Langdridge, D., Pearson, UK.
* **Mace, C.** (2011): Mindfulness og psykisk trivsel – terapi, teori og videnskab, Dansk psykologisk forlag..
* **Masini, A.** (2010): *Equine assisted psychotherapy in clinical practice*, s. 30-34 i Jurnalof psychosocial nursing, vol. 48, no. 10, 2010.
* **Metner & Storgård** (2013): *Den kognitive indfaldsvinkel*, www.krap.nu/vinkel.pdf
* **Parelli, P. & Parelli, L.** (2012): Looking at equine assisted counseling from the horse´s perspective, s. 17-26 i Equine assisted Counseling – Adding animal assisted therapy to your practice, red. K. Trotter, forlaget Routledge, London.
* **PATH** (2013): <http://www.pathintl.org>
* **Prahm, B. P.** (2010): Opmærksomhed og nærvær – klassens liv og læring, s. 119-145 i Nærvær i pædagogisk praksis, Akademisk forlag, Kbh.
* **Rigstrup, M.M.** (2009): *Det intelligente hjerte*. Borgens forlag.
* **Roberts, M.** (1998): *Manden som lytter til heste*, Forlaget Aschehoug.
* **Schneider, J. S.** (2012): Healing through horses: Equine assisted counseling – No place to hide, s. 73-80 i Equine assisted Counseling – Adding animal assisted therapy to your practice, red. K. Trotter, forlaget Routledge, London.
* **Selby &Smith-Osborne** (2013): *A systematic review of effectiveness of complementary and adjunct therapies and interventions involving equines*, i Health Psychology vol. 32 no 4 s. 418-432.
* **Siersbæklund** (2013):www.siersbaeklund.dk
* **Stern, D.** (2004): *Det nuværende øjeblik*, Hans Reitzels forlag,
* **Tempeldal, J.** (2012): *Mesterens vej – og master circle praksis*. Undervisningsbog for elever ved Tempeldal living mastery centre.
* **Thaggard, T.** (2004): *Systematik og indlevelse*, Akademisk forlag
* **Thingmand, A.** (2011): *Åbent nærvær og kropslig tilstedeværen i meditationsbaseret terapi,* s. 203-219 i *Meditation og Mindfulness*, Psyke og Logos, årgang 32, nr. 1, 2011, Dansk psykologisk forlag
* **Toustrup, J.** (2006): *Autentisk nærvær i psykoterapi og i livet*, Dansk psykologisk forlag.
* **Trotter, K. S.** (2012a): Equine assisted Counseling – Adding animal assisted therapy to your practice, forlaget Routledge, London.
* **Trotter, K. S.** (2012b): Equine assisted interventions in mental health, s. 1-14 i Equine assisted Counseling – Adding animal assisted therapy to your practice, red. K. Trotter, forlaget Routledge, London.
* **Weston-Thompson, J.** (2012): Therapeutic trail riding for children and adults with adhd and anxiety disorders, s. 81-89 i Equine assisted Counseling – Adding animal assisted therapy to your practice, red. K. Trotter, forlaget Routledge, London.
* **Wistoft, K.** (2011): *Mindfulness og mental sundhed*, s. 146-169 i *Meditation og Mindfulness*, Psyke og Logos, årgang 32, nr. 1, 2011, Dansk psykologisk forlag

# Pensumliste

#### Bøger:

* **Elsass, P.** (2011): *Buddhas veje – en introduktion til buddhistisk psykologi*, Psykologisk forlag. 296 s.\*
* **Hvid, T.** (2004): *Ridning for mennesker på vej*, privat udgivelse ved Siersbæklund. 95 s.\*
* **Hempfling, K. F.** (2003): *At danse med heste*, forlaget Borgen, 204s
* **Kabat-Zinn, J.** (2004): *Full Catastrophe Living – how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. 471 s.\*
* **Mace, C.** (2011): *Mindfulness og psykisk trivsel – terapi, teori og videnskab*, Dansk psykologisk forlag. 247 s.
* **Roberts, M.** (1998): *Manden som lytter til heste*, Forlaget Aschehoug, 302 s.
* **Stern, D.** (2004): *Det nuværende øjeblik*, Hans Reitzels forlag, 279s.
* **Toustrup, J.** (2006): *Autentisk nærvær i psykoterapi og i livet*, Dansk psykologisk forlag. 243 s.
* **Trotter, K. S.** (2012): *Equine assisted Counseling – Adding animal assisted therapy to your practice*, forlaget Routledge, London. 276 s.

#### Artikler og uddrag:

* **Barrett, M.** (2006):*Practical and ethical issues in planning research*, s. 24-49 i *Research methods in psychology*, Breakwell et al. 2006, SAGE publications. 27 s.
* **Breakwell, G.** (2006):*Interviewing methods*, s. 232-253 i *Research methods in psychology*, Breakwell et al. 2006, SAGE publications. 22 s.
* **Breakwell, G. & Rose, D.** (2006): Thery method and research design, s. 2-23 i *Research methods in psychology*, Breakwell et al. 2006, SAGE publications. 22 s.
* **Brinkmann, S.** (2010): Etik i en kvalitativ verden, s. 429-445 i Birnkmann S. og Tanggaard, L. (2010): Kvalitative metoder, Hans Reitzels forlag. 17 s. \*
* **Fife-Schaw, C.** (2006):*Questionnaire design*, s. 210-231 i *Research methods in psychology*, Breakwell et al. 2006, SAGE publications. 22 s.
* **Fine, A.** (2010): *Incorporating animal-assisted therapy into psychotherapy: guidelines and suggestions for therapists*, s. 169-192 i *Animal assisted therapy*, Academic press, USA. 24 s.
* **Fine, A. & Beck, A.** (2010): *Understanding our kinship with animals: input for health care professionals interested in the human animal bond*, s. 3-16 i *Animal assisted therapy*, Academic press, USA. 14 s.
* **Fink-Jensen, K.** (2010): *Nærvær i et livsfilosofisk perspektiv – musikalsk stemthed i skolen*, s. 209-221 i *Nærvær i pædagogisk praksis*, Akademisk forlag, Kbh. 13 s.
* **Friedmann, E.; Son, H.; Tsai, C.C.** (2010): the animal/human bond: health and wellness, s. 85-110 i *Animal assisted therapy*, Academic press, USA. 25 s.
* **Hart, L.** (2010): *Positive effects of animals for psychosocially vulnerable people: a turning point for delivery*, s. 59-84 i *Animal assisted therapy*, Academic press, USA. 26s.
* **Jensen, H.** (2010): *Den nærværende lærer og pædagog – hjertet i pædagogisk arbejde*, s. 81-99 i *Nærvær i pædagogisk praksis*, Akademisk forlag, Kbh. 18 s.
* **King, N.** (1998): Template analysis, s. 118-134 i Qualitative Methods and Analysis in Organizational Research, a practical guide af Symon, G. og Cassel, C. (red.), SAGE, London. 16 s **\***
* **Klontz, T.**, Bivens, A, Leinart, D., Klontz, T. (2007): *The effectiveness of Equine Assisted Experiential Therapy: Results of an Open Clinical Trail*, s. 257-267 i *Society and Animals* , nr. 15 (2007). 11 s.\*
* **Langdridge, D.** (2007): Interpretation and meaning: IPA, hermeneutic phenomenology and template analysis, kapittel 7, s. 107-128 i Phenomenological Psychology – Theory, research and method, Langdridge, D., Pearson, UK. 21 s.\*
* **Mallon, G.** et al. (2010): *Designing and implementing animal-assisted therapy in health and mental health organizations*, s. 135-148 i *Animal assisted therapy*, Academic press, USA. 14 s.
* **Masini, A.** (2010): *Equine assisted psychotherapy in clinical practice*, s. 30-34 i Jurnalof psychosocial nursing, vol. 48, no. 10, 2010. 5 s. \*
* **Prahm, B. P.** (2010): *Opmærksomhed og nærvær – klassens liv og læring*, s. 119-145 i *Nærvær i pædagogisk praksis*, Akademisk forlag, Kbh. 27 s.
* **Selby &Smith-Osborne** (2013): *A systematic review of effectiveness of complementary and adjunct therapies and interventions involving equines*, i Health Psychology vol. 32 no 4 s. 418-432. 15s.
* **Thingmand, A.** (2011): *Åbent nærvær og kropslig tilstedeværen i meditationsbaseret terapi,* s. 203-219 i *Meditation og Mindfulness*, Psyke og Logos, årgang 32, nr. 1, 2011, Dansk psykologisk forlag. 17 s.\*
* **Wistoft, K.** (2011): *Mindfulness og mental sundhed*, s. 146-169 i *Meditation og Mindfulness*, Psyke og Logos, årgang 32, nr. 1, 2011, Dansk psykologisk forlag. 23 s.\*

#### Internet baserede kilder på pensum:

* **King, N.** (2012): *Template Analysis: An Interview with Prof. Nigel King,* videointerview af Graham R. Gibbs, kan findes på youtube via følgende link: <http://www.youtube.com/watch?v=EEIt5pag4Z8&list=PL2EF5188800C558D0>

**I alt:** 2792 sider, hvoraf 972 sider har været anvendt tidligere (markeret med \*).

# Bilag

Herunder er listet bilag for projektet. Flere bilag foreligger med henvisning til vedlagte CD.

### Bilag 1: Første udkast til temaskabelon

Foreligger på vedlagte CD

### Bilag 2: Rå interviews

Råoptagelserne af interviews foreligger ikke på vedlagte CD grundet anonymitet, men kan rekvireres ved efterspørgsel.

### Bilag 3: Transskriberede interviews

De transskriberede interviews foreligger på vedlagte CD. Betegnelsen ”I” henviser til interviewer og deltagerne fremgår ved deres fiktive navn eller med betegnelsen ”N” før hvert udsagn. Transskriberingerne fremstår med tastefejl, manglende stort bogstav efter punktum og div. grammatiske ukorrektheder.

### Bilag 4: Etik dokument

Dette speciale er udført i overensstemmelse med nutidig psykologisk standard og der er indhentet underskrift på dette hos vejleder. Etik dokumentet opbevares hos studiesekretæren samt forefindes digitalt på vedlagte CD.

### Bilag 5: Deltagerbreve

Foreligger på vedlagte CD

### Bilag 6: Samtykkeerklæring

Der er indhentet samtykkeerklæringer fra alle deltagere. Af hensyn til anonymiteten er de enkelte deltageres underskrevne erklæringer ikke vedlagt, men samtykkeerklæringen foreligger på vedlagte cd i uudfyldt stand.

### Bilag 7: Interviewguide

Herunder kan ses anvendte interviewguide.

#### Indledende præsentation

Tak fordi du vil være med. Jeg har forberedt nogle spørgsmål, som jeg gerne vil stille dig. Det er *din* oplevelse med rideterapi og *din* erfaring, som jeg gerne vil vide noget om. Så der er ingen rigtige eller forkerte svar. Ligesådan – hvis der er noget, du føler, er vigtigt at få med, skal du bare sige det. Måske vil jeg komme til at stille spørgsmål, som du oplever du allerede har svaret på. Så kan du bare sige til, eller uddybe dit svar, hvis du har lyst.

Er der spørgsmål, som du ikke ønsker at svare på, er det selvfølgeligt helt i orden. Ligesådan er du frit stillet til at afbryde interviewet undervejs.

Hvis det er i orden med dig, vil jeg gerne optage samtalen på mit kamera (udfør TEST).

#### Interviewguide

##### Baggrund

1. Hvad er din uddannelsesmæssige baggrund?
2. Hvor længe har du arbejdet med terapi?
3. Hvor meget erfaring har du med Heste assisteret psykoterapi?
4. Hvor meget erfaring har du med mindfulness?
5. Arbejder du ud fra bestemte teorier?
6. Hvordan foregår samarbejdet med din partner?
7. Hvordan foregår terapien rent praktisk?

I et terapilokale?

Hvor meget er samtale involveret?

Er ridning involveret?

Er andre aktiviteter involveret?

Hvordan kombinerer du HAP og M?

Kan du give et eksempel?

##### Virksomme elementer

1. Hvad er det vigtigste i din terapi?
2. Hvad tror du, det er, som virker terapeutisk? Hvis du skulle lave en liste med de vigtigste ingredienser i din terapi, hvad ville de så være?

##### Nærvær

1. Hvad mener du nærvær er?
2. Spiller nærvær nogen rolle i terapien?
3. Hvad, mener du, det vil sige at være nærværende som element i terapi?
4. Spiller nærvær nogen rolle for kontakten mellem hest og klient?
5. Spiller nærvær nogen rolle for kontakten mellem klient og terapeut?
6. Hvordan opstår nærvær?
7. Kan man gøre noget for at fremme nærværet?
8. Hvilken betydning har nærvær for klienten?
9. Har tilstedeværelsen af en hest betydning for klientens nærvær?
10. Hvordan udspiller det sig i terapien?
11. Er heste nærværende?
12. Kan du fortælle om en situation fra terapien, hvor nærvær indgik?

##### Mindfulness

1. Hvad mener du mindfulness er?
2. Hvad, mener du, det vil sige at være mindful som element i terapi?
3. Spiller intentionen nogen rolle? Hvordan?
4. Hvorfor anvende mindfulness i terapi?
5. Ville andre metoder kunne bidrage med det samme som mindfulness?
6. Spiller mindfulness nogen rolle for kontakten mellem hest og klient?
7. Spiller mindfulness nogen rolle for kontakten mellem klient og terapeut?
8. Kan man gøre noget for at fremme mindfulness?
9. Hvilken betydning har mindfulness for klienten?
10. Har tilstedeværelsen af en hest betydning for klientens grad af mindfulness?
11. Hvordan udspiller det sig i terapien?
12. Kan heste være Mindfulle?
13. Kan du fortælle om en situation fra terapien, hvor mindfulness indgik?

##### Hestens rolle

1. Hvad, mener du, heste assisteret psykoterapi er?
2. Hvorfor anvende en hest i terapi?
3. Hvad bidrager hesten med?
4. Ville man kunne bruge en hund i stedet?
5. Ville man kunne undvære en terapeut?
6. Hvilken betydning har klientens kontakt til hesten for terapien?
7. Hvordan udspiller det sig i terapien?

##### Afsluttende

1. Tror du heste assisteret psykoterapi kan kombineres med mindfulness? Hvorfor? Hvordan?
2. Vil metoden kunne anvendes til alle problematikker?
3. Vil metoden være særligt oplagt ved bestemte problematikker?
4. Er der noget, du har lyst til at tilføje?

### Bilag 8: Specialet digitalt

På vedlagte CD findes dette speciale som Word dokument.

1. Den konkrete fremgangsmåde beskrives mere uddybende i afsnittet om analysemetode. [↑](#footnote-ref-2)
2. Temaskabelon: En kategoriseret liste af temaer, der kan fungere som struktur for analyse og interviewguide (King 1998). [↑](#footnote-ref-3)
3. Optagelser og transskriberinger foreligger i bilag på vedlagte CD. [↑](#footnote-ref-4)
4. For tidligere udgave, se bilag nr. 1 [↑](#footnote-ref-5)
5. Bodynamic er et psykoterapeutisk og pædagogisk system, hvor krop og psyke ses i som et integreret hele. Systemets psykologiske teorier tager udgangspunkt i Lisbeth Marchers fase teori om udvikling af psyke og krop (www.bodynamicanalyse.dk). [↑](#footnote-ref-6)
6. GRADE: Grades of Recommendation, Assessment, Development and Evaluation. [↑](#footnote-ref-7)
7. PICO: Population, Intervention, Comparison and Outcome. [↑](#footnote-ref-8)
8. De 5 studier er: Schultz et.al. 2007; Tetreault 2006; Shultz 2005; Russel-Martin 2006; Trotter et.al. 2008) [↑](#footnote-ref-9)
9. Her er der tale om studierne: Klontz et.al 2007; Shambo et.al 2008 [↑](#footnote-ref-10)
10. Termen heste assisteret rådgivning er Trotters specifikke definition af for heste assisteret terapi, som beskrives yderligere i Trotter (2012, s.9). [↑](#footnote-ref-11)