

Kreative uttrykksformer og terapeutisk kompetanse

Ergoterapistudenters erfaringer med kreative gruppeaktiviteter og utvikling av yrkesrollen

Cecilie Krüger



Masteroppgave i helsefagvitenskap

Institutt for sykepleievitenskap og helsefag, Det medisinske fakultet

UNIVERSITETET I OSLO

Juni 2008

Sammendrag

Formål: Hensikten med studien er å se på hvilken betydning kreative gruppeaktiviteter som drama, forming, dans og musikk kan ha for utdanning av ergoterapistudenter med tanke på erfaring, personlig utvikling og yrkeskompetanse.

Teoretisk forankring: Fenomenologi, med Merleau-Pontys filosofi om kroppen og kunstens betydning for erkjennelse anvendes som analytisk perspektiv. Teori om kreativitet og terapeutrollen i ergoterapi brukes for å synliggjøre behovet for en kreativ tilnærming i utøvelsen av yrket med tanke på klientsentrert arbeid.

Metode: Prosjektet har en kvalitativ tilnærming. Studien inkluderer åtte intervju med studenter og tidligere studenter. Analysearbeidet er basert på meningsfortetting inspirert av Giorgi, mens et interaksjonistisk perspektiv belyser forskerrollen.

Resultater: Studien viser at motivasjon, opplevelse av mening og trygge rammer er avgjørende for engasjement og deltakelse i kreative gruppeaktiviteter. Aktivitetene inviterer til samarbeid og kreativ utfoldelse, og gir mulighet for utvikling. Av samme grunn er de utfordrende på flere plan. Kreativitet i samhandling utfordrer grenser, troen på egne kreative evner, frykten for det ukjente og eget perspektiv på verden. I tillegg til kunnskap om hvordan kreative uttrykk kan anvendes i terapi, forteller deltakerne om opplevelse av glede og mestring. Utvikling beskrives gjennom økt fleksibilitet, trygghet i forhold til improvisering, bedre forståelse av seg selv og andre i samhandling og styrket tro på egen kreativitet og problemløsningsevne.

Konklusjon: Samfunn og arbeidsliv preges av individorientering, krav til fleksibilitet og problemløsningsevne. Deltakernes erfaring med kreative gruppeaktiviteter kan forstås som tilnærming til metoder anvendt i terapi, men studien antyder at erfaringene også bidrar til bevisstgjøring og utvikling av mer generelle ferdigheter knyttet til kommunikasjon og problemløsningsevne, som behøves i klientsentrert arbeid spesielt, og som møter samfunnets krav generelt. Utfordringen blir å skape

trygge rammer om aktivitetene, synliggjøre målet og fokusere på en leken tilnærming som retter seg mer mot en hverdagskreativitet enn mot spesielle kunstneriske evner.

Summary

Purpose: The purpose of this study is to examine the importance that creative group activities such as drama, dance, crafts and music may have in relation to experience, personal development and professional skills in the education of occupation therapy students.

Theory base: Phenomenology, where Merleau-Ponty's philosophy on the importance of the body and of art for developing insight is applied as analytic perspective. Theory on creativity and the role of the therapist in occupational therapy is used to demonstrate the need for a creative approach in client centered professional practice.

Method: The project has a qualitative approach. The study includes eight interviews with students and former students. The analysis is based on condensation of meaning inspired by Giorgi, while the role of the researcher is seen in an interactionist perspective.

Results: The study shows that motivation, a sense of meaning and a supportive environment are crucial for engagement and active participation in creative group activities. The chosen activities encourage cooperation and creative expression, and allow for personal development. They are therefore challenging on various levels. Collaborative creativity challenges both personal limits, confidence in own creative abilities, fear of the unknown and ones personal outlook. In addition to how creative activities can be used in therapy, the participants recount experiences of pleasure and mastery. Personal development is described in terms of greater flexibility, self confidence in relation to improvisation, a better understanding of oneself and others in collaboration, and improved confidence in ones creative and problem solving abilities.

Conclusion: Society and work are characterized by a strong focus on the individual, on flexibility and problem solving abilities. The participants' experiences with

creative group activities can be seen as an approach to therapeutic methods, but this study suggest that the experience of taking part in creative group activities also contributes to awareness and development of more general skills in communication and problem solving, which are necessary in client centered work in particular, and in meeting the demands of society in general. The challenge lies in creating a safe environment for the activities, in clarifying the aims and in focusing on a playful approach to everyday activities rather than on specific artistic talents.

Forord

Jeg ønsker å få takke min veileder, ergoterapeut og Ph.D, førsteamanuensis ved Høgskolen i Oslo, Grete Alve, som med sin kompetanse, kloke innspill og kritiske blick har vært både en støtte og pådriver for meg gjennom arbeidet med oppgaven!

Takk også til arbeidsgiver Høgskolen i Oslo og studieleder Mona Dahl, som har lagt forholdene til rette både med tanke på studier og oppgaveskriving.

Helen Bull, du reddet innspurten med oppgaven ved å oversette sammendraget for meg til engelsk!

En takk til Jens Eric fordi du leste oppgaven med ”utenfra-blick” og kom med gode innspill. Og tilslutt, alle som skriver masteroppgaver bør ha en hund som Kaisa, som har sørget for at jeg aldri fikk gro fast i skrivebordet..

Innhold

SAMMENDRAG	2
SUMMARY	4
FORORD	6
INNHold	7
1. INNLEDNING	10
1.1 INTRODUKSJON TIL OPPGAVEN	10
1.2 TEMATIKK OG BEGRUNNELSE FOR PROBLEMSTILLING	11
1.3 FORSKNING PÅ OMRÅDET	14
2. TEORETISK FORANKRING	16
2.1 KREATIVITET	16
2.1.1 <i>Ulike perspektiv på kreativitet</i>	16
2.1.2 <i>Teorien om flyt</i>	19
2.1.3 <i>Faktorer som fremmer eller hemmer kreativitet</i>	20
2.2 FENOMENOLOGI	22
2.2.1 <i>Fenomenologisk perspektiv basert på Merleau-Pontys filosofi</i>	22
2.2.2 <i>Fenomenologiens plass i ergoterapi</i>	26
2.3 TERAPEUTROLLEN I ERGOTERAPI	28
3. INNBLIKK I KREATIVE WORKSHOP-AKTIVITETER	32
3.1 BEVEGELSE OG DANS	33
3.2 FORMGIVNING	36
3.3 KREATIV LEK OG DRAMA	37
3.4 MUSIKK	38

4. METODISK TILNÆRMING TIL INTERVJU OG ANALYSE.....	40
4.1 PLANLEGGING OG GJENNOMFØRING AV INTERVJUENE.....	40
4.1.1 <i>Kvalitativt, semistrukturert intervju</i>	40
4.1.2 <i>Utvelgelse av deltakere til studien</i>	41
4.1.3 <i>Gjennomføring av intervjuene</i>	42
4.1.4 <i>Kort presentasjon av deltakerne</i>	43
4.2 PRESENTASJON AV METODE ANVENDT I ANALYSEN.....	44
4.2.1 <i>Transkribering av intervjuene</i>	44
4.2.2 <i>Meningsfortetting med utgangspunkt i fenomenologi</i>	45
4.2.3 <i>Hvordan et interaksjonistisk perspektiv er brukt i analysen</i>	47
4.3 ETISKE VURDERINGER.....	49
4.3.1 <i>Kritisk blick på metode og forskerrollen</i>	50
5. DELTAKERNES FORTELLINGER (ANALYSETRINN 1 OG 2).....	52
5.1 HELHETSINTRYKK.....	52
5.2 ROFFE.....	53
5.3 LISA.....	55
5.4 EVA.....	57
5.5 SILJE.....	59
5.6 KIRSTI.....	61
5.7 ANNE.....	63
5.8 RAGNHILD.....	65
5.9 IDA.....	67
5.10 OPPSUMMERING.....	69
6. PRESENTASJON AV SENTRALE TEMAER (ANALYSETRINN 3).....	71

6.1	SANSING, PERSEPSJON OG SAMHANDLING GJENNOM KREATIVE AKTIVITETER	71
6.2	OPPLEVELSE AV MENING	74
6.3	Å KJENNE PÅ GRENSER OG Å OVERSKRIDE GRENSER.....	78
6.4	UFORUTSIGBARHET OG IMPROVISERING.....	82
6.5	KONTEKSTENS BETYDNING FOR KREATIVET.....	84
6.6	UTVIKLING AV KOMMUNIKASJONSFERDIGHETER	87
6.7	INNLEVELSE I ANDRE PÅ BAKGRUNN AV EGNE ERFARINGER.....	94
6.8	SKAPENDE VIRKSOMHET OG PROBLEMLØSNINGSEVNE	98
7.	DISKUSJON AV PROBLEMSTILLING (ANALYSETRINN 4)	105
7.1	ERFARINGER OG OPPLEVELSER GJENNOM EKSPRESSIVE AKTIVITETER.....	105
7.1.1	<i>Bevisstgjøring gjennom kroppslige erfaringer</i>	<i>105</i>
7.1.2	<i>Motivasjon, ferdigheter og flyt.....</i>	<i>110</i>
7.1.3	<i>Forholdet mellom situasjonell og generalisert læring.....</i>	<i>111</i>
7.2	UTVIKLING AV TERAPEUTROLLEN GJENNOM KREATIVE AKTIVITETER.....	112
7.2.1	<i>Anvendelse av kreative aktiviteter i terapi.....</i>	<i>112</i>
7.2.2	<i>Betydning for utvikling av terapeutens ferdigheter.....</i>	<i>114</i>
7.2.3	<i>Erfaringenes betydning for skapende virksomhet i yrket.....</i>	<i>119</i>
8.	KONKLUSJON.....	122
	KILDELISTE.....	128

1. Innledning

1.1 Introduksjon til oppgaven

Masteroppgaven er skrevet i forbindelse med deltidsstudier ved avdeling for helsefagvitenskap på Universitetet i Oslo. Jeg har ved siden av jobbet som høgskolelærer på Ergoterapeututdanningen, og det er fra dette arbeidet jeg har hentet idé til masterprosjektet.

Bakgrunnen for studien er at jeg selv har anvendt kreative uttrykksformer, både som ergoterapeut i barnepsykiatri, og som læringsarena for ergoterapistudenter.

I flere år har jeg samarbeidet i et internasjonalt europeisk nettverk av ergoterapeututdanninger om kurs i kreative uttrykksformer. Hvert år har det blitt arrangert et kurs i Belgia for hundre ergoterapistudenter fra mer enn ti europeiske land. Målsettingen med kurset er todelt;

1. Studentene skal delta i ulike kreative uttrykksformer som dans, lek, drama, musikk og formgivende kunst som et ledd i egen personlig utvikling og utvikling av yrkesrollen.
2. Kursets andre del forutsetter fortsatt aktiv deltakelse, men fokus er her på hvordan kreative uttrykksformer kan anvendes i terapi.

I kapittel 3 blir innholdet i workshoper og rammer for arbeidet nærmere presentert.

Jeg har, i likhet med andre ergoterapeuter som bruker kreative uttrykksformer i terapi, sett at slike aktiviteter har mange muligheter i seg, noe jeg har ønsket å forankre i forskning. Denne oppgaven er ikke ment som en evaluering av det kreative kurset i Belgia, men jeg har tatt utgangspunkt i erfaringer derfra av to grunner. For det første er ikke min egen rolle som lærer så sentral i Belgia som den er når jeg har kreative workshop på egen utdanning. For det andre er mangfoldet av aktiviteter på kurset en

fin kilde å hente materialet fra. I tillegg hentes erfaringer fra studenters praksis og yrkesliv.

Studien er kvalitativ, og baserer seg på semistrukturert intervju av til sammen åtte studenter og tidligere studenter. Jeg har anvendt et fenomenologisk perspektiv i analysen av materialet, og presenterer analysen i tre kapitler; deltakernes fortellinger, identifisering av sentrale tema innen kommunikasjon, samhandling og kreativitet som til slutt blir belyst og drøftet opp mot problemstillingen.

1.2 Tematikk og begrunnelse for problemstilling

I det følgende vil jeg introdusere kreativitetens plass i utøvelsen av ergoterapi, og begrunne hvorfor jeg mener kreativitet bør studeres i sammenheng med terapeutrollen.

Følgende lille historie fra en workshop i musikk illustrerer hvordan erfaring i aktivitet kan overføres i nye situasjoner:

Vi skulle vi gå rundt og puffe en ballong i været mens vi sa navnet vårt gjentatte ganger. Deretter skulle vi møte en annen person og bytte ballong og navn. Etter noen øvelser hadde vi lyttet til klangen i ulike navn, vi hadde laget bevegelser som vi syntes passet til navnet, vi hadde gått rundt og kjent etter hvordan det ville være å hete Julia, Ellen, Marco, Ranveig eller Jo. Dette fikk meg til å reflektere over betydningen navnet har for identiteten. Påvirket av denne erkjennelsen spurte jeg deltakerne i studien om hva de helst ville hete. Roffe, Eva og Kirsti, som er tre av de åtte som har blitt intervjuet, har benyttet seg av dette, og har valgt sine fiktive navn.

Kreativitet er et sentralt begrep, og forstås i oppgaven som evne til å se nye løsninger på problemer, være oppfinnsom og tenke og handle originalt. Kreativitet kan anvendes i alle former for aktivitet, selv om erfaringsgrunnlaget i studien er hentet fra ekspressive aktiviteter. Jeg startet med å kalle aktivitetene som er grunnlaget for denne studien 'kreative uttrykksformer', og har endt opp med å variere

begrepsbruken mellom kreative aktiviteter, ekspressive aktiviteter og kreative uttrykksformer, alle brukes som en samlebetegnelse på workshoper i dans, bevegelse, drama, lek, formgivende uttrykk og musikk. På engelsk anvendes ofte ordet 'art' for disse ulike ekspressive aktivitetene. På norsk blir ordet kunst litt pretensiøst, men jeg bruker det enkelte ganger synonymt med 'art'. Jeg anvender begrepet 'bruker' om mennesker som mottar ergoterapi. I prosjektet har jeg konsentrert meg om gruppeaktiviteter på grunn av de mulighetene disse gir for kommunikasjon og samhandling.

Creek (2005) beskriver hvordan ergoterapeuter kan anvende kreative aktiviteter i terapi med ulike formål. Tilnærmingen kan ha form av psykoterapi ved bruk av projektive teknikker, der kunsten er uttrykk for indre bilder som projiseres til et eksternt uttrykk. Kreative aktiviteter brukes også for å uttrykke følelser uten bruk av språk. I slike ekspressive aktiviteter er prosessen og produktet i seg selv et uttrykk. Lek er brukt i utstrakt form med barn, men lekenhet er også et aspekt ved enkelte terapeutiske aktiviteter for voksne. I de senere år har det også vært fokusert på kreative aktiviteters betydning for mental helse og de er dermed brukt i forebyggende arbeid. Innenfor denne retningen, anses kreative aktiviteter å gi mulighet for utvikling av evner og holdninger som sosiale ferdigheter, empati, humor, selvtillit og åpenhet for nye situasjoner for å nevne noen (ibid).

Menneskelig aktivitet er helt sentralt i all ergoterapi. Med aktiviteter mener vi en målrettet handling eller oppgave som oppleves meningsfull eller viktig for det individet det gjelder. Det som for meg har vært utfordringen i utøvende ergoterapi, er å finne de gode, individuelle løsningene som fungerer best for hver enkelt person jeg jobber med. Det nytter ikke bare å benytte seg av innlærte oppskrifter og manualer når vi jobber med mennesker som har sin individuelle sykdomshistorie, livssituasjon og opplevelse av hva som er meningsfullt i livet. Min hypotese er at mye av det skapende eller kreative i ergoterapi nettopp handler om å klare å finne den beste løsningen for det enkelte individ. Som terapeuter i klientsentrert arbeid, mener jeg det

er viktig å utvikle personlig kompetanse på lik linje med den teorifaglige analytiske kunnskapen.

Jeg ser to hovedretninger som studier innenfor emnet *ergoterapi og kreativitet* kan ta. Den ene er rettet mot kreative uttrykksformer anvendt i terapi. Dette er et stort og spennende felt, men forut for anvendelse i behandling av andre mennesker, mener jeg det kreves innsikt i, og erfaring med, hva slike uttrykksformer gjør med terapeuten selv. Hvilken mulighet har gruppeaktiviteter til å fremme studenters utvikling med tanke på terapeutrollen? Det er dette jeg har valgt å konsentrere min studie om. Hvis vi skal forsvare å bruke tid i undervisning på kreative uttrykksformer, må vi kunne begrunne hvorfor vi gjør det.

Følgende problemformulering har vært styrende for arbeidet:

Hvilke opplevelser og erfaringer får ergoterapistudenter gjennom kreative gruppeaktiviteter? Kan denne erfaringen bidra til utvikling av terapeutrollen?

Spørsmål jeg ønsker å belyse er:

- Hvilken opplevelse og erfaring får deltakere på kurs i kreative uttrykksformer?
- Hva fremmer og hva hemmer kreativitet i en slik sammenheng?
- Hva vektlegger deltakerne som mest verdifullt, og hvorfor?
- Hvilken overføringsverdi kan slike uttrykksformer ha for personlig utvikling?
- Hvilken forbindelse kan finnes mellom personlig utvikling og utvikling av terapeutrollen?

1.3 Forskning på området

Therese Schmid (2005) hevder at det er gjort lite forskning på ergoterapeuters forhold til kreativitet. Hun mener at det er gode grunner til å forske på emnet ut i fra fire punkter: 1) Det er en historisk tilknytning mellom kunst- og håndverkstradisjoner og ergoterapipraksis. 2) Bruken av kreative aktiviteter som terapeutisk intervensjon er et kontroversielt tema. 3) Ergoterapeuter er generelt blitt oppfattet av andre helsefaglige profesjoner som kreative. 4) Det mangler forskning på hvilken betydning kreativitet har i ergoterapi (ibid)

Jeg har søkt, og ikke funnet forskning som dekker det samme feltet som problemstillingen min er rettet mot. En artikkel presenterer en oversikt over hva som er skrevet om kunst i medisinerutdanning, der hovedvekten ligger på litterære tekster (Fjellstad et al, 2003), og en annen beskriver en kreativ tilnærming til refleksjon i sykepleie (Hydo et al, 2007). Begge poengterer at kreative aktiviteter utfyller et naturvitenskapelig miljø, og målsettingen kan være konkrete ferdigheter, men også menneskelig modning og profesjonell utvikling.

Innenfor området kreativitet og ergoterapi, har Schmid (2004) i en studie gjort en fenomenologisk analyse av hvilken betydning ergoterapeuter ilegger kreativitet i sin praksis. Svarene blir sortert i fem tema. Det første er kreativitet som en del av praksishverdagen, gjerne beskrevet med andre ord, men knyttet til relasjonen mellom terapeut og pasient. Det andre tema er bruken av kreativitet som en bevisst tilnæringsmåte i form av å finne løsninger på problemer eller å sette nye mål. Som tredje tema vektlegges risikotaking som et bærende element i yrket, både for terapeuten og for pasienten. For det fjerde, er et støttende miljø en forutsetning for kreativ utfoldelse, og til sist; ergoterapeuter anvender kreative uttrykksformer i terapi (ibid).

Med hensyn til kreative aktiviteters betydning for helse, finner jeg studier som relateres til ergoterapi og andre former for uttrykksterapi. Cour et al (2005) beskriver i en studie av eldre med livstruende sykdom at engasjement i kreative aktiviteter

styrker deres opplevelse av seg selv som et aktivt individ, og fremmer tilknytning til hverdagslivet. Spandler et al (2007) har utført en kvalitativ studie av hvordan kunstaktiviteter i mental helse kan fremkalle opplevelse av mening, gjenoppbygge identitet og utvikle nye mestringsstrategier. I en artikkel om musikkterapi anvendt i kreftomsorg, viser Daykin et al (2007) til den viktige rollen slik terapi spiller for identitetsfølelse. I en studie om kreativ tilnærming overfor demente, finner Hannemann (2006) at kreative aktiviteter bidrar til å redusere depresjon og isolasjon, og gir mulighet for skjerpede sanser og mer egenaktivitet.

Creek (2005) har gjennomgått forskning som undersøker sammenhengen mellom kreativitet og helse. Hun konkluderer med at utbyttet kan være alt fra midlertidig fravær av angst eller utløp for følelser til mer langvarig oppbygging av selvtillit. Hun påpeker at selv om det er gjort noe forskning på området, er det behov for mye mer (ibid).

2. Teoretisk forankring

2.1 Kreativitet

Neko-neko er indonesisk og betyr: ”en som har en kreativ idé som bare gjør tingene verre” (Boinod, 2005). Kreative ideer har ført til både fantastisk utvikling og katastrofal ødeleggelse i menneskehetens historie. Til tross for den åpenbare sannheten i uttrykket *neko-neko*, vil jeg i denne oppgaven fokusere på kreativitetens betydning for positiv utvikling.

2.1.1 Ulike perspektiv på kreativitet

I denne oppgaven forholder jeg meg til definisjonen på kreativitet som Schmid presenterer i ”*Promoting health through creativity*”:

”Creativity is the innate capacity to think and act in original ways, to be inventive, to be imaginative and to find new and original solutions to needs, problems and forms of expression. It can be used in all activities. Its processes and outcomes are meaningful to its user and generate positive feelings. (Schmid, 2005: 6)

Vedrørende den siste setningen, stiller jeg spørsmål ved om kreativitet alltid frembringer positive følelser, men dette vil jeg komme tilbake til i analysen.

Kaufmann (2006) gir i boka ”*Hva er kreativitet*” en oversikt over ulike sider ved kreativitet. Han er selv professor i organisasjonspsykologi, noe som også preger innholdet som vektlegger problemløsning og produktorientering. Det er naturlig at perspektiv på kreativitet er påvirket av kulturen de er oppstått i. Kaufmann hevder at det i et globalt perspektiv er forskjell på et vestlig og østlig forhold til kreativitet, til tross for mange universelle likheter. Han finner at vestlig kultur legger vekt på at man lager nye ting, produkter, mens kreativitet i østlig kultur forbindes med en mer åndelig dimensjon i retning av selvutvikling (ibid: 140). På samme måte kan en tenke seg at både fagdomener og geografiske områder er preget av sitt eget perspektiv. I

løpet av analysen ble jeg klar over at de kreative uttrykksformene som vi har tatt utgangspunkt i, er sammensatte og preget av teoretiske perspektiv på kreativitet hentet fra kulturer innen helsefag, kunst og kommunikasjonpsykologi. Jeg har ikke vektlagt et kjønn perspektiv i studien. Det er allikevel interessant å tenke over om Schmid (2005) har rett når hun mener det er forskjell på mannlig og kvinnelig kreativitet. Hun hevder at moderne vestlig kultur neglisjerer hverdagskreativiteten og at vi heller ikke ser på kreativitet som et biologisk nedarvet behov. I følge Schmid har vestlig kultur lang tradisjon for å vektlegge et mannlig perspektiv på kreativitet ved å være produktorientert, og at kreative evner er forbeholdt en elite av kunstnere og vitenskapsmenn. Dette har devaluert den kvinnelige kreativiteten, som forholder seg mer til hverdagslivets kreativitet. Schmid mener også at begrepet hverdagsliv er blitt stigmatisert som ”noe mindre viktig”(ibid).

Kreativitetsforskning har blant annet studert karaktertrekk ved høykreative personer, mulige sammenhenger mellom kunstneriske evner og psykisk lidelse, longitudinelle studier av kreativ utfoldelse gjennom livsløpet, og miljøets betydning for kreativ utvikling (Reynolds, 2005; Kaufmann, 2006).

Schmids perspektiv på kreativitet som betydningsfullt for helse og velvære begrunnes med evolusjonsteori, og at alle mennesker har nedarvede evner og behov for å være kreative. Hun viser til nyere hjerneforskning som har funnet funksjoner i både høyre og venstre hjernehalvdel, samt i corpus callosum, som verdifulle for kreativitet (2005: 38). Dette perspektivet finner jeg også hos Csikszentmihalyi (1997a).

Kaufmann beskriver forholdet mellom det han kaller innovativ kreativitet og adaptiv oppfinnsomhet. Det første refererer til fullstendig nytenkning der man bryter ned et grunnleggende paradigme med tilhørende modeller, mens adaptiv oppfinnsomhet, som jeg mener mine funn kan relateres til, handler om evne til å finne nye varianter av det som allerede er skapt. Kreativ problemløsning baserer seg på mange av de samme kognitive prosesser som finnes i læring, hukommelse og persepsjon.

Kaufmann sier at irrasjonalitet ofte dominerer en som tenker kreativt. Han understreker også betydningen av intuisjon, som er sterkere representert i kreativ

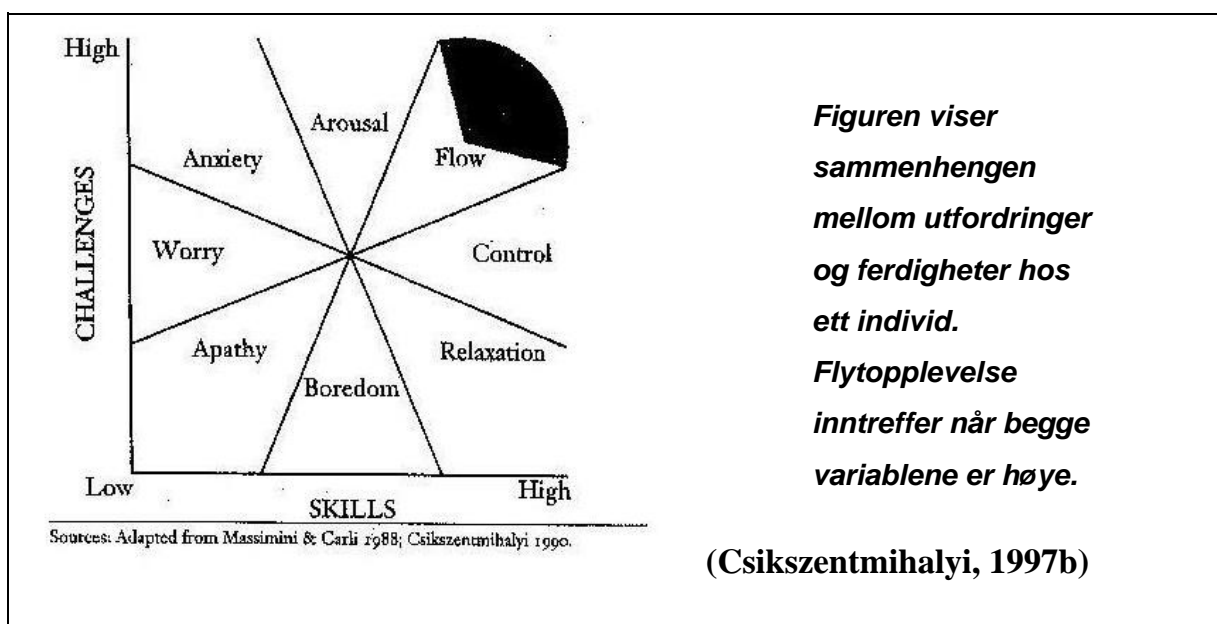
tenkning enn i rasjonell-analytisk tenkning (ibid). Dette er i samsvar med hva Hansen og Byrge kaller horisontal tenkning (2008). De bruker begrepet vertikal tenkning om den rasjonelle analytiske tenkningen som preger de fleste profesjoner i vårt samfunn. Selv om denne form for tenkning er viktig i mange sammenheng, er den en idédreper fordi det bare er ideer som kan argumenteres logisk for, som slipper igjennom, fremholder de. Horisontal tenkning er preget av spontanitet, fantasi og improvisasjon. Verdien i slik tenkning ligger i muligheten for nyskaping og å finne alternative ideer (ibid).

Kaufmann berører et omstridt tema innen forskning på kreativitet med det han kaller ”kreativitetsparadokset”, som handler om hvorvidt kreative evner er domenespesifikke, eller om kreativitet også kan ha en generell karakter(ibid). Dette har James Kaufman og John Baer drøftet i boka “*Creativity across domains*” (2005). De har invitert kreative mennesker på områder som utøvende kunst, vitenskap og ledelse til å fortelle historier om kreativitet. Forfatterne viser blant annet til Vygotskys arbeid om situasjonell læring som hevder at læring dypest sett er forankret i en bestemt sosial og kulturell kontekst. De finner at en rekke kreative trekk er svært områdespesifikke, mens det også finnes fellestrekk som intelligens, motivasjon, selvdisciplin og risiko-villighet. Her påpeker forfatterne at for eksempel motivasjon ikke lett kan generaliseres fordi den er svært kontekstavhengig (ibid). Kaufmann hevder at debatten om situasjonsspesifikk eller generell kreativitet er tåkete fordi man blander sammen ulike fenomener. Han sier at det finnes generelle prosesser som er de samme på tvers av domenene, blant annet toleranse for tvetydighet, indre motivasjon, bisosiasjon og flyttilstander. Noe annet er spesifikke ferdigheter som er nødvendig for å mestre et område godt. Det behøver ikke være noen motsetning i dette(Kaufmann, 2006). Det er av interesse for min studie at Kaufman og Baer, til tross for at de mener kreativitet ofte er situasjonelt bestemt, finner tre hovedområder for kreativ utfoldelse som ser ut til å dele flere generelle fellestrekk. Det første er knyttet til relasjonelle forhold som kommunikasjon, løsning av personlige problemer og skriving, det andre er mer ”hands on” aktiviteter som utøvende billedkunst, dans,

fysisk aktivitet, musikk og drama og det tredje området er relatert til vitenskap og matematikk (Baer & Kaufman, 2005).

2.1.2 Teorien om flyt

Psykologiprofessoren Csikszentmihalyi (1997b) (uttales ifølge ham selv: ”chick-SENT-me-high”, engelsk uttale) har ledet omfattende studier av høykreative personer, og er på bakgrunn av dette kommet frem til en teori om opplevelse av flyt (flow) i kreative prosesser (1997a + b). Kaufmann mener at studiene til Csikszentmihalyi kan kritiseres for å være for subjektive, men at de også er av betydelig verdi (Kaufmann, 2006). Flytopplevelsen betegner lykkefølelsen når alt klaffer, når våre ferdigheter blir utfordret, men vi klarer å takle utfordringene. Det som kjennetegner alle kreative personer Csikszentmihalyi har studert, er at de virkelig er dedikert til sin virksomhet. Han identifiserte ni elementer som var gjennomgående i informantenes beskrivelser av lykkefølelsen som oppsto i engasjert aktivitet, uavhengig om de er kunstnere, vitenskapsmenn, økonomer eller idrettsutøvere. Disse elementene er; klare mål, umiddelbar feedback på utøvelsen, balanse mellom ferdigheter og utfordringer, fokusert oppmerksomhet, ikke distraherbar, ikke redd for å gjøre feil, tap av ego, glemmer tid og sted og aktiviteten blir autotelisk, det vil si den er selvmotiverende (ibid).



Figuren viser sammenhengen mellom utfordringer og ferdigheter hos ett individ. Flytopplevelse inntreffer når begge variablene er høye.

For å utvikle kreative evner vektlegger Csikszentmihalyi en grunnleggende nysgjerrig innstilling til alt vi møter i hverdagslivet. Han mener det er mulig å endre og utvikle personlighetstrekk som voksen, selv om det ikke er lett. En slik endring betyr innlæring av nye mønster for oppmerksomhet, vi må prøve å tenke nye tanker om det vi tar for gitt. Hvis vi går igjennom livet med vaner som er svært rigide, blir den kreative energien demmet opp. Csikszentmihalyi oppmuntrer til å ta utgangspunkt i våre sterke sider, for å trene og utvikle trekkene som representerer det motsatte. Ved å erfare verden fra et annet perspektiv, vil vi berike tilværelsen, hevder han (ibid: s360). Studiene hans viser at flytopplevelser oftest finner sted i fritidsaktiviteter, og relativt ofte også i arbeidssammenheng. Opplevelse av flyt er verdifullt også fordi det fungerer som en magnet for læring på den måten at den utvikler stadig nye nivåer av ferdigheter og utfordringer (Csikszentmihalyi, 1997b).

2.1.3 Faktorer som fremmer eller hemmer kreativitet

Kunnskap og ferdigheter, evne til nytenkning og motivasjon er viktige elementer som understøtter kreativitet (Creek, 2005). At ferdigheter må stå i forhold til utfordringene har vi sett i flytteorien. Kreativiteten blir hemmet både ved for høye og for lave krav. Creek sier at evne til nytenkning ofte trer i kraft når vi møter hindringer (ibid). Utfordringer kan i seg selv være en motivasjonsfaktor. Det er ikke slik at negative opplevelser alltid vil hemme kreativiteten. Reynolds viser til studier som finner at flere begynner å ta i bruk sine kreative sider på grunn av en traumatisk hendelse eller stor omveltning i livet (2005).

Motivasjon er viktig for all virksomhet. Vi må rett og slett se hensikten med det vi gjør. Noen ganger er motivasjonen drevet innenfra, mens andre ganger er det ytre faktorer som motiverer. Barn som er oppslukt i lek er et godt bilde på indre motivasjon. De leker fordi det er gøy, leken er mål i seg selv. Aktiviteter som er indre motivert er ofte prosessorientert, selv om de også kan ha et mål. Aktiviteten er motivert av ønsket om å utforske fremfor å produsere (Blanche, 2007). Blanche

hevder at fordi kreative aktiviteter gir en unik mulighet til å uttrykke sitt ”autentiske jeg”, er det behov for mer forskning innen aktivitetsvitenskap for å se på hvilken rolle kreative aktiviteter har som uttrykk av indre motivasjon og betydning i terapeutiske prosesser. Enkelte forskere har fokusert på fenomenologiske studier av indre motivasjon, der menneskers interesser, glede og tilfredsstillelse gjennom prosessen i aktiviteter ses på som et kjennetegn på kreativitet (Reynolds, 2005).

Kaufmann drøfter forholdet mellom indre motivasjon og ytre motivasjon med tanke på fremdriften i kreativt arbeid (2006). Han spør om det er ytre motiverende faktorer som penger og sosial anerkjennelse som driver arbeidet best frem, eller om den indre motivasjonen, som ligger i selve arbeidsgleden, gjør et større utslag. Han ser også muligheten av at ytre belønning på sikt kan være med på å undergrave den genuine kreativiteten som ligger i indre driv. Gevinsten av ytre motivasjon ligger blant annet i kontroll, sier Kaufmann. Han reflekterer over om prisen for denne kontrollen blir at individene ikke får mulighet til å utvikle en indre, stabil og selvregulert motivasjon for arbeid (ibid).

Synet på miljøets betydning for kreativitet varierer. Mange kognitive papir- og blyant tester er konstruert ut i fra tanken om at kreativitet er varige, intellektuelle evner hos en person. Flere psykologiske tester ser også ut til å anta at kreativitet nærmest er kontekstuavhengig (Reynolds, 2005). Andre forskere er derimot opptatt av at miljø og omgivelser påvirker kreativ utfoldelse i stor grad. Kaufmann sier at i oppveksten har foreldres måte å oppmuntre og belønne sine barn på betydning. Foreldre som styrer og kontrollerer med ytre motivasjon, kan hemme kreativiteten til sine barn, mens den vil fremmes ved et mer avslappet forhold til resultater, og med fokus på glede og engasjement i selve utførelsen (Kaufmann, 2006). Reynolds refererer til Mills college studiet, et longitudinelt studium av 30 kvinner som i utdanningstiden ble betegnet som høykreative. Det viste seg igjennom livsløpet at mange fortsatt var det i godt voksen alder, mens et viktig funn var betydningen av sosial kontekst med tanke på om kvinnene videreutviklet disse evnene i karrieren sin. Hemmende faktorer var blant annet foreldres påvirkning, rollekonflikt med hensyn til morsrollen og

samfunnets favorisering av menns kreative utvikling framfor kvinners (2005: 95,96). Hansen og Byrge nevner støy og frykt som to hovedelementer som hemmer kreativitet (2008). Støyen refererer til tanker og bekymringer som tapper energi, mens frykt på mange måter er forbundet med miljøet vi befinner oss i. Frykten kan være redsel for å tape ansikt eller miste kontroll. Den er ofte relatert til et sosialt miljø hvor vi er opptatt av aksept, enten det er fra venner, kolleger eller en sjef. Problemet med frykten er at den tvinger oss til å velge det sikre, det som allerede er kjent og akseptert. Dette er kanskje ikke nytt, men det er viktig å være klar over hvor stor betydning denne frykten har (ibid). Kreativitet forutsetter risikovillighet fordi vi må utfordre denne frykten for å komme videre. Kaufmann hevder at vi ikke kommer utenom motgang og opplevelsen av at "det svir" hvis vi skal utvikle kreative evner (2006). Forutsetningen for å tørre er et trygt miljø.

Om kreativitet i grupper, er det mange faktorer som spiller inn. Gruppestørrelse, ledelse og samarbeidsprosess er av stor betydning for utkommet. Arbeidsprosessen vil sannsynligvis gå raskere individuelt, men resultatet blir ofte av bedre kvalitet i gruppearbeid, når det fungerer godt (ibid).

2.2 Fenomenologi

Csikszentmihalyis syn på hvordan nysgjerrighet og kreativitet kan utvikles ved å forsøke å se verden ut i fra nye perspektiv, viser sammenhengen mellom kreativ tenkning og fenomenologi på en god måte, synes jeg. I denne oppgaven har jeg valgt å analysere materialet i lys av Maurice Merleau-Pontys filosofi om at den levde kroppen er utgangspunkt for all erfaring og forståelse.

2.2.1 Fenomenologisk perspektiv basert på Merleau-Pontys filosofi

Kroppen er levd erfaring. Kroppen er noe mer enn delene den består av, slik et dikt er noe mer enn betydningen av hvert enkelt ord. Det er den franske filosofen Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) som i særlig grad har bidratt til forståelse av kroppens

betydning for erkjennelse. Når jeg leser om Merleau-Pontys fenomenologi, må jeg innrømme at det er mange ord og uttrykk som virker ukjente og konstruerte på meg. Han snakker om den levde kroppen, livsverden, verdenskroppen og intensjonalitet. Jeg forklarer dette med at Merleau-Ponty var opptatt av å gå til fenomenene, slik de viste seg i seg selv, og at vi derfor må bakenfor det vi i hverdagen tar for gitt. Disse fenomenene, som vi tar for gitt i hverdagen, og som vi kanskje ikke har et uttalt forhold til, har han satt ord på. Vi er oss ikke bevisst den rollen sansene våre spiller i å organisere og befeste den fysiske verden. Det er nettopp sansenes rolle å gjøre dette usynlig for oss. Derfor, for å gjenoppdage og sette ord på det, må vi ta et skritt til siden og se på vanlige opplevelser med ”nye øyne”. Moderne kunst og fenomenologisk filosofi kan hjelpe oss til dette, sier Merleau-Ponty (Baldwin, 2008).

Det er Merleau-Pontys tanker om den sansende kroppens betydning for kunnskap og erkjennelse, forståelsen av kommunikasjon og relasjoner, fokuset på kunstens funksjon og sammenhengen mellom uttrykk, språk og tanke jeg har benyttet i analysen.

Begrepet fenomenologi kommer fra det greske ordet *fainomai*, som betyr ”jeg viser meg”, som i denne sammenheng også innebærer at kroppen er erfarende, reflekterende og søker mening (Duesund, 1995). Skjervheim påpeker at fenomenologien står i motsetning til en ensidig vektlegging av vitenskapelig og intellektuell refleksjon på bekostning av livserfaring (Skjervheim, 1996).

’Den levde kroppen’ er et sentralt begrep hos Merleau-Ponty, (*’corps propre’*)(Duesund, 1995). Engelsrud sier at begrepet ”levd” viser til at livet vårt leves *i og uttrykkes gjennom* kroppen (2006). Levd kropp innebærer også en tvetydig forståelse av kroppen som både oppfattende subjekt og oppfattet objekt (ibid). Dette kan illustreres ved et møte mellom to mennesker. På samme tid som jeg møter en annens blick, er jeg både seende og blir sett av den andre. Engelsrud forklarer at dette fenomenet innebærer at min kropp alltid utgjør et perspektiv, og at dette perspektivet, selv om det kan flyttes, vil være selektivt og begrensende (2006:33). Duesund sier at det er vår kroppslighet som gjør at vi kan se, og det er også vår kroppslighet som

hindrer oss i å se. Dette innebærer at mennesker lever i den samme verden, og vi forholder oss til hverandre, men vi lever hvert vårt liv basert på helt unike erfaringer (Engelsrud, 2006; Duesund, 1995). Om begrepet livsverden, forklarer Duesund (1995) at det handler om verden slik den fremstår for oss, som vi lever i, og som vi sanser. Den er konkret og erfarbar, og en verden vi oftest tar for gitt. På denne måten er livsverden *før-refleksiv*. Det betyr at vi først henter erfaringene der, før vi kan reflektere over det vi har erfart (ibid). Levd erfaring og levd liv har en kroppslig forankring, sier Thornquist (2002). Mennesker har tilgang til verden på to måter; gjennom persepsjon og gjennom handlinger. Vi blir på den måten kjent med omverdenen direkte gjennom handlingene i kraft av at vi er en kropp. Det er som kroppslig subjekt jeg handler og samhandler med andre og med omgivelsene (ibid). Kroppen er derfor en kilde til kunnskap, en kunnskap som dannes gjennom sansing, persepsjon og handling.

Kroppen er intensjonell. Det vil si at den er meningssøkende. Duesund (1995) peker på Merleau-Pontys tanker om intensjonalitet. Vi har to måter å finne mening på, enten ved hjelp av refleksjon, eller ved hjelp av integrasjon gjennom handling. Refleksjon og integrasjon er delvis atskilte, og delvis sammenfallende. Kroppens utgangspunkt er persepsjon. Grunnlaget for erfaring er stilltiende, kroppslig viten (ibid). Merleau-Ponty snakker om motorikkens intensjonalitet når han sier at *"Oprindeligt er bevidstheden ikke "jeg tænker at", men "jeg kan"* (1994:91). Selv om kunnskapen i stor grad er før-refleksiv, er den ikke taus i betydningen usynlig. Den viser seg i våre handlingsmåter. Derfor vil stadig nye erfaringer sitte i kroppen og være i beredskap når nye situasjoner krever persepsjon og handling. Thornquist sier:

"Dine tidligere erfaringer er med og bestemmer både hva du erfarer, opplever, oppfatter og forstår her-og-nå, og hvordan du fremtrer som kroppslig og handlende vesen – observerbar for andre" (2002: 131).

Dette er et viktig poeng som i oppgaven trekkes inn både i analysen av intervjumaterialet, og som et perspektiv på min forskerrolle.

Livsverden er noe vi mennesker deler (Thornquist, 2002). Vi blir bevisst vår egen tilværelse gjennom erfaring med andre mennesker. Merleau-Ponty sier at vi er fanget i denne tvetydigheten ved å være både subjekt og objekt, og vil aldri fullt ut kunne forstå hverandre, men vi strever hele livet med å gjøre det (1994).

Oppfattelsen av egen kropp i forhold til omverdenen er nødvendig for å kunne være en person med bevissthet om seg selv. Kropp og omverden spiller sammen. Vi mennesker er tilgjengelige for hverandre gjennom interaksjon, både kroppslig og språklig. Om uttrykk og språk sier Merleau-Ponty at språket kan forstås som et uttrykk på samme måte som musikk, et maleri eller et skuespill.

”ordet udgør et særligt sted i min sproglige verden, det er en del af mit udstyr, jeg kan kun forestille mig det på én måde, nemlig ved at udtale det, ligesom kunstneren kun har én måde at forestille sig sit værk på: han må skabe det” (1994:146).

På samme måte som estetiske uttrykk virkeliggjør betydningen i seg selv, er det med tanken i språket: *”Med tankernes udtryk gennem talen forholder det sig på samme måde, selv om det ikke ser sådan ud”* (1994: 149). Han sier videre at det forholder seg slik med den som både lytter eller leser, snakker eller skriver, tanken er i selve språket, tanken eksisterer ikke utenom dette (ibid). Slik jeg forstår Merleau-Ponty, bruker han eksempler fra andre uttrykksformer enn språket for å illustrere at uttrykket ikke er et bilde på noe annet, bakenforliggende, det utgjør selve forståelsen og fortolkningen et individ har av sin livsverden. Han illustrerte tankene om dette blant annet ved å vise til maleren Cezanne. Fordi studien min baserer seg på erfaringer med ulike uttrykksformer, er det interessant å se at Merleau-Ponty mener at slike uttrykksformer er en direkte tilgang til vår livsverden, *”because painting thrusts us once again into the presence of the world of lived experience”* (Merleau-Ponty, 2008: 69). Han sier at det er ved å låne verden sin kropp at maleren forandrer verden til et maleri. I sin fortolkning av verden er kunstneren suveren. Han imiterer ikke den naturlige verden, han maler fordi han har sett, og gir synlig eksistens til det som for andre er usynlig (Merleau-Ponty, 2000). *”Det er gjennom min krop, jeg forstår andre, ligesom det er gjennom min krop, jeg perciperer ting”* (1994:153). Om det så er

språk, fakter eller estetiske uttrykk, vil betydningen tolkes av det enkelte individ på bakgrunn av sine erfaringer og livsverden.

2.2.2 Fenomenologiens plass i ergoterapi

Ergoterapi setter brukere i stand til å engasjere seg i daglige aktiviteter. Mattingly & Fleming (1994), studerte ergoterapeuters praksis på et stort akuttmedisinsk sykehus med tilknyttede rehabiliteringsavdelinger på slutten av 1980-tallet. De har gitt et viktig bidrag til klinisk resonnering og inspirert utvikling i faget. Forskerne fant blant annet at ergoterapeutene på mange måter syntes det de gjorde var basert på sunn fornuft. I løpet av forskningsprosessen introduserte forskerne fenomenologien som forståelsesramme for dette de hadde kalt for sunn fornuft. Ergoterapeutene opplevde at de på den måten fikk et språk som de kunne artikulere sentrale aspekter ved faget gjennom. Mattingly (1994) anvender begrepet "The Two-Body Practice" om ergoterapipraksis i dag. Etter andre verdenskrig, og mens Merleau-Ponty utviklet sin fenomenologiske filosofi, var ergoterapeutfaget i en endringsfase. Faget ble påvirket av behovet for opptrening etter krigsskader og var opptatt av å bli mer naturvitenskapelig orientert, ved å rette sitt fokus mot medisinske diagnoser, og å behandle sykdomsrelatert dysfunksjon. Den tradisjonelle kunst- og håndverkstradisjonen med sitt mer holistiske syn på funksjonshemming ble nedvurdert i mange fagkretser (ibid). Den todelte praksisen som Mattingly refererer til, trekker veksel på begge tradisjoner; både fenomenologi i vid forstand og naturvitenskap. Ergoterapi forholder seg både til funksjonsproblemer som passer inn i en biomedisinsk tradisjon, og samtidig til kulturelle, kontekstuelle og psykologiske forhold som befatter seg med den betydningen sykdom eller skade får for et menneskes liv (ibid).

Det er utviklet flere konseptuelle modeller i faget, blant andre Canadian Model of Occupational Performance (Canadian Association of Occupational Therapy, 2002), og Model of Human Occupation (Kielhofner, 2002). Modellene skal hjelpe ergoterapeuter til å organisere arbeidet og sikre et faglig fokus på sammenhengen

mellom menneske, aktivitet og miljø. Sentralt i modellene er en orientering ut i fra hva som er brukerens livshistorie, vaner, interesser og hva som gir livet mening for den enkelte. Kielhofner (2002) sier at subjektiv erfaring former den måten mennesker utfører ulike aktiviteter på. Dette er grunnen til at ergoterapeuter, i tillegg til en mer medisinsk, objektiv tilnærming, også vektlegger en subjektiv tilnærming når vi jobber med menneskers aktivitet utførelse (ibid). Denne subjektive tilnærmingen er fundert i fenomenologien. Ergoterapeuter kan benytte begrepet ”den levde kroppen” både for å forstå betydningen av personlig erfaring, det gjensidige forhold mellom menneske og miljø og kontekst generelt, og i forhold til brukere med en form for funksjonshemming spesielt.

I et fenomenologisk perspektiv, sier Mattingly (1994), vil sykdom eller funksjonshemming ikke være et spørsmål om kroppsdelene som fungerer dårlig, men det vil være et spørsmål om hvordan det medfører ødeleggelse av en brukers sosiale måte å forholde seg til verden på. Sansing av den levde kroppen er bundet opp til kroppens evne til å bevege seg rundt, og en reduksjon av denne evnen vil føre til at vi ikke kan gripe verden på samme måte som før. Sansing og bevegelsesevne er direkte knyttet til selvbildet vårt (ibid). Ved å tenke fenomenologisk vil derfor ergoterapeuter bedre være i stand til å ta brukerens perspektiv, og sette ord på dette perspektivet. Turpin (2007) skriver at hun ønsker at den fenomenologiske kunnskapen skal bli mer synlig i faget. Hun støtter seg blant annet til Mattingly & Fleming (1994) når hun sier at naturvitenskapen i for stor grad har dominert den synlige delen av faget, mens vi bedriver ”undergrunnspraksis” som ikke kommuniseres tydelig til samarbeidspartnere eller brukere. Fenomenologi tydeliggjør hvordan mennesker etablerer erfaring gjennom samhandling med verden. Hun hevder at ved å finne en god balanse mellom kunst og vitenskap vil det reflektere den pluralistiske ergoterapeutiske natur, og å gjenfinne vår fenomenologiske kunnskap er nøkkelen til å oppnå denne balansen (Turpin, 2007).

2.3 Terapeutrollen i ergoterapi

Alve (2006), som tok sin doktorgrad på ergoterapeuters samhandlingsmåter i møte med pasienter, sier i sin avhandling:

”På den ene siden handler ergoterapi om å forstå og behandle pasientens sykdom, skade og symptomer. Her stilles det krav til kompetanse rettet mot kartlegging og trening av kroppslige funksjoner. På den andre siden handler faget om tiltak rettet mot pasientens situasjonelle virkelighet. Her rettes terapeutens kompetanse mot hverdagslige aktiviteter, som har betydning for pasientens hverdagsliv”.

Peloquin (2005) sier i sitt innlegg ”The art of occupational therapy” at *kunsten*, eller *det skapende* i ergoterapi ligger i at vi inngår i en samhandlende og veiledende prosess *med* et annet menneske istedenfor å gjøre noe *på* en person. Jeg finner den tidligere nevnte definisjonen til Schmid (2005) av kreativitet sentral her. Terapeuter behøver evne til å sette seg inn i et behov eller problem, være oppfinnsomme og finne løsninger tilpasset det enkelte individ på bakgrunn av kunnskap og erfaring. Dette kaller jeg terapeutisk kreativitet.

I forbindelse med at tidsskriftet Ergoterapeuten hadde femtiårs jubileum, ble boka ”Beste praksis i ergoterapi” utgitt (Horghagen red., 2007). Redaksjonen skriver om utfordringene til dagens yrkesrolle. Både ergoterapeuters hverdagsliv og yrkesrolle har endret seg, det samme har arbeidsmarkedet. Samtidig som ergoterapeuter ansettes i nye arbeidsfelt, blir definerte ergoterapeutstillinger færre. Dette stiller større krav til den enkelte om å stole på egne ferdigheter og kunnskap for å vise frem sin kompetanse på arbeidsmarkedet. I følge Dunn handler beste praksis blant annet om hvordan terapeuten kan forestille seg utfordringer, og klarer å anvende kunnskap på en kreativ måte for å løse disse utfordringene (ibid). Hagedorn (2000) identifiserer fire kjerneprosesser i ergoterapi som anvendes i kombinasjon; 1) Bruk av seg selv som person, 2) vurdering av brukeres ressurser, muligheter og behov, 3) analyse og tilrettelegging av aktivitet samt 4) analyse og tilrettelegging av miljø. Kunsten i praksis er å kunne velge ut og sette sammen disse kjerneprosessene tilpasset hvert individ (ibid). Mattingly og Fleming (1994) identifiserte tre parallelle tankespor i

ergoterapeuters måte å resonnerer på; Det første er *prosedyresporet*, som fokuserer på sykdom eller funksjonshemming, her skjer en vurdering av aktivitetsproblem, valg av behandlingsmetoder, målsetting med mer. Neste spor er *samhandlingssporet*, som foregår i ansikt- til- ansikt situasjoner mellom terapeut og bruker der terapeuten prøver å danne seg et bedre bilde av brukeren, dennes erfaringer, opplevelser og behov. Det siste sporet er kalt det *situasjonelle* sporet. Situasjonen plasseres inn i en større sammenheng av sosial og temporal kontekst (ibid). Turpin (2007) påpeker at fenomenologi kan anvendes av terapeuter som et kritisk perspektiv på faget. For det første kan oppmerksomheten rettes mot det faktum at bruker og terapeut oppfatter situasjoner forskjellig. For det andre, er det viktig at ergoterapeuter kaster et vurderende blikk på egen profesjon og den kunnskapen som blir ”tatt for gitt” og dermed ikke kommuniseres tydelig til andre. For det tredje, når vi først er blitt bevisste at bruker og terapeut har forskjellige erfaringsgrunnlag for oppfattelse, må terapeuten fortsette å utvikle redskaper og metoder som vektlegger individuelle betydninger (ibid).

Alve (2007) peker på at ergoterapi er rettet mot menneskers mestring av dagliglivets aktiviteter, og derfor handler om å stimulere mennesker til å utvikle egen kompetanse og et meningsfullt liv. Dette betyr at terapeuten står i et tett forhold til pasientens hverdagsliv (ibid). I sin studie av ergoterapeuters samhandlingsmåter, finner hun at ergoterapeuter veksler mellom en medisinsk, en pedagogisk og en situasjonell tenkning. Hun har sett at den situasjonelle tenkningen bringer inn temaer i kommunikasjonen mellom terapeut og bruker som ligger utenfor pasientens funksjonshemming eller behandlingsmål (ibid: 62). Terapeuten veksler mellom en yrkesfaglig og en personlig samhandlingsmåte. I studien viser empatisering seg i hverdagslige samtaler og gjennom bruk av humor. Alve ser på empatisering i et sosialkonstruksjonistisk lys, som en situasjonell samhandlingsmåte i motsetning til den psykoanalytiske tradisjon som snakker om empati som en egenskap som terapeuten har eller kan utvikle. Hun sier det er viktig at terapeuten utvikler bevissthet på hvordan hennes subjektive verden følger med inn i møte med brukere, fordi

forholdet mellom personlige og yrkesfaglige samhandlingsmåter er utfordrende for ergoterapeuter (ibid).

Betydningen av en kreativ innstilling i praksis og samhandlingskompetanse er nøkkelord jeg vil ta med videre i analyse og drøfting av materialet.



3. Innblikk i kreative workshop-aktiviteter

Masteroppgaven er ikke ment som en evaluering av ett bestemt kurs, men erfaringer fra dette kurset brukes som utgangspunkt for refleksjon. Jeg har valgt å presentere et utvalg av oppgaver fra workshopene som har blitt holdt på kurs i Belgia for at du som leser skal få et inntrykk av innhold og mangfold. I tillegg til undervisning i egne workshoper, har jeg deltatt sammen med studenter på mange av de andre. Jeg har samlet inn dette bakgrunns materialet som deltakende observatør. Fotografiene brukes som utfyllende illustrasjon, og viser ingen av deltakerne i studien. For å ivareta anonymiteten til personene på bildene, har jeg manipulert fotografiene der hvor personer kan være gjenkjennelige.

I løpet av ett kurs, holdes flere titalls workshoper, og hver workshop kan bestå av mange oppgaver. Lederne er ergoterapeuter og andre terapeuter fra mange land med kompetanse innen uttrykksterapi. Kurset er lagt opp slik at første del handler om å utforske de ulike uttrykksformene bevegelse/dans, musikk, drama/lek og formgivende kunst. Den siste del av kurset rettes mot hvordan ekspressive aktiviteter kan anvendes i terapi. Terapeutisk bruk av slike aktiviteter henter eksempler fra et bredt klinisk felt både med barn og voksne innen mental helse, somatisk helse og utviklingshemmede. Noen brukergrupper er også med som medledere i workshoper. Det sier seg selv at innholdet i workshopene varierer mye. Hver workshop har en varighet på 2 ½ til 3 ½ time, og gruppestørrelsen varierer mellom 8 og 25 deltakere. Noen fokuserer kun på én aktivitet enten individuelt eller i gruppe, mens mange workshoper settes sammen av delaktiviteter som gradvis bygges opp fra individuelt arbeid til gruppearbeid. Noen ledere legger bare vekt på handling og erfaring, mens andre ber deltakerne reflektere mer på slutten av workshopen. I presentasjonen tar jeg ikke med målsetting eller hvordan aktivitetene kan anvendes i terapi, det må du som leser selv reflektere over.

3.1 Bevegelse og dans

Oppta rom og utforske retning: Aktiviteten starter individuelt. Deltakerne blir bedt om å lage dansebevegelser med kroppen og utforske bevegelser som gjøres fremover, tilbake og til siden; tre elementer i en liten dans. Dette foregår til musikk.

Bevegelsene repeteres mange ganger, slik at alle husker sin ”dans” godt. Nå kobles to og to sammen. De skal fortsatt utføre sin egen dans, men danser med ansiktene vendt mot hverandre. Etter hvert blir bevegelsene synkronisert, slik at det ser ut som de danser sammen. Tilslutt kobles to og to par sammen, og dansen utføres av fire om gangen, hver med sitt eget uttrykk, men avstemt til hverandre.

Åpne og lukkede uttrykk: Hver deltaker har ett fast sted på gulvet som utgangspunkt og beveger seg etter musikk. De bruker kroppen til å lage åpne kroppsuttrykk, som at armene, magen og bena strekkes ut, og lukkede, som når man knytter seg sammen til en ball. De blir bedt om å utforske forskjellene mellom åpne og lukkede bevegelser, eksperimentere med bevegelsene, og samtidig hele tiden være bevisst et midtpunkt i magen som bevegelsene har som forankringspunkt. Siden går to og to sammen om å lage en dans av åpne og lukkede uttrykk som de kommuniserer til hverandre. Kanskje brukes et sjal som hjelpemiddel.

Lede hverandre i blinde: To og to samarbeider. Den ene leder den andre som har lukkede øyne rundt i rommet. Det går mange slike par omkring, så lederen må styre med en hånd på korsryggen til partneren. Det gjelder å styre partneren med dette håndtrykket i forskjellige retninger slik at ingen kolliderer. Etterpå byttes det på å lede.

Primitiv dans: En ”pygmédans” gikk ut på å stå sammen i en ring og bruke vokaler i sang mens man beveget seg sidelengs i ringen. Bevegelsene understøttet vokalene, og påvirket kraft i stemmen mens man danset. Et annet eksempel har jeg fra en afrikansk dans. Deltakerne står på to linjer mot hverandre. De skal legge tyngdepunktet lavt i kroppen, trampe med bena og veksle på å gå ”truende” mot hverandre og å trekke seg ”forsiktig” tilbake mens de synger.





3.2 Formgivning

Kontraster og overganger: Grupper på 4 til 6 deltakere samarbeider om oppgaven. De skal lage en skulptur på en stor treplate plassert på et bord. Skulpturen skal lages av leire og alle materialer de kan finne ute i naturen. Temaet er kontraster. Gruppen skal velge to kontraster, for eksempel vår-høst, glatt-piggete, by-land. De skal forme et landskap med kontrastene på hver sin side av treplaten, og finne en løsning på en overgang som forbinder de to uttrykkene med hverandre. Tilslutt skal alle lage hver sin lille figur som de plasserer inn i landskapet der de helst vil være.

Tegne/male et monster: Som del av en workshop om eventyr, skal grupper på 5 til 8 deltakere lage et fantasimonster på et stort stykke papir. Oppgaven skal utføres raskt, og alle må først bidra med å legge seg ned på papiret etter tur og få avtegnet hele eller deler av kroppen, slik at delene til sammen danner omrisset til monsteret. Etterpå skal de gi karakter og farge til vesenet ved å tegne eller male figuren.

Illustrere et dikt: Første del av oppgaven går ut på å skape dikt i gruppe ved å assosiere fritt til et gitt ord. Alle sitter i ring, og hver deltaker velger og skriver ned et subjekt på et ark (fugl, kjærlighet, dronningen, øks...) Lappen sendes videre til neste mann, som skal bruke to ord på å karakterisere subjektet. Neste mann igjen skal føye til tre nye ord som beskriver subjektet. Neste gang skal fire ord også inneholde et verb. Siste gang lappen bytter plass skrives ett, sammenfattende ord. "Diktene" blir lest opp høyt. Eieren av lappen som skrev det første ordet skal nå illustrere diktet etter fritt valgt metode (to- eller tredimensjonalt).

Forme menneskehoder i leire: Gruppen sitter rundt et stort bord. Alle har et ark foran seg på bordet. De skal se på den personen som sitter rett overfor, og tegne omriss av hodet uten å se på papiret. Papiret sendes til sidemannen, og de tegner øynene på det neste, så nese, munn og hår. Når alle har en tegning foran seg av et mer eller mindre originalt menneskehode, skal det formes i leire. Når det er gjort, deles det i to, fra toppen av hodet, midt på nese og munn. Hver tar med sin ene halvdel, og finner en annen halvdel som han ønsker å sette sammen med sin, og som blir til sluttproduktet.

3.3 Kreativ lek og drama

Fire oppvarmingsleker i store grupper: 1) Deltakerne skal raskt, og uten å snakke sammen stille seg på rekke sortert etter for eksempel høyde, øyenfarge eller skostørrelse. 2) Alle står i ring. Én begynner å "sende" en bevegelse med armene svingende mot høyre med lyden 'visj'. Bevegelsen sendes videre med samme lyd av neste mann, som sender den videre igjen. Poenget er å få til sammenhengende flytende bevegelse og lyd fra deltaker til deltaker. Etter hvert innføres bevegelse mot venstre med lyden "vosj". Når bevegelsen i ringen går i en retning, kan hvem som helst som får bevegelsen til seg endre retning. Mer avansert blir det når bevegelsen med "vasj" sendes tvers over til deltaker på andre siden av ringen. 3) Deltakerne står i en ring, og kan bytte innbyrdes plass med hverandre når to har sendt hverandre blikk og blunket. 4) På kortest mulig tid skal alle deltakere legge seg ned på gulvet og dekke så mye av det som mulig ved å berøre hverandre med minst to kroppsdeler.

Speilbilder: To og to hermer hverandres bevegelser som i et speil. Kanskje skal de gjøre morgentolett. Etterpå skal bevegelsene overdrives og forstørres.

Fremstille følelser: Deltakerne skal enten på likt, eller etter tur fremsi en nøytral setning med sterkt følelsesmessig engasjement, for eksempel; redd, lykkelig, ømt.

Lage maskiner: Grupper på ca 4 til 5 skal bestemme seg for å være én maskin som utfører en form for arbeid. Dette skal mimes i fellesskap, og vises til de andre.

Improvisere i rollespill: Tre personer blir enige om en situasjon og roller de skal spille. Resten av gruppa ser på. Poenget er at de ikke skal spille lenge før en av tilskuerne går inn og tar plassen til en av de tre, og rollespillet fortsetter. Nye skal hele tiden ta over og endre situasjonen de spiller.

Dramatisere et bilde: Deltakerne deles inn i grupper på 5 til 8. Hver gruppe får uttelt et postkort eller bilde som viser en gruppe mennesker i en situasjon. Gruppa får nå en viss tid til å planlegge et lite drama hvor utgangspunktet skal være en oppstilling av deltakerne som på bildet.

3.4 Musikk

Stemmebruk med ballonger: To og to står rygg mot rygg. De blåser opp hver sin ballong, og kjenner hvordan den andre bruker kroppen for å blåse inn luften. Ballongen knyttes, og holdes forsiktig mellom hendene. Hver for seg synger deltakerne toner tett mot ballongen slik at de kjenner vibrasjoner og hvordan de forandres med ulike vokaler. Etter hvert går man sammen to og to med ballongene mot hverandre og lager vibrasjoner med stemmene. Deltakerne bytter på tur og lytter til hverandre. Tilslutt dannes grupper, alle med ballongene mot hverandre, og eksperimenterer med ulike lyder samt høy og lav stemmebruk på vibrasjonen.

Orkester av rytmeinstrumenter: Instrumentene er alt fra trommer og tamburiner til kasserte blikkbokser, plastflasker og annet ”verdiløst” materiale som kan lage lyd hvis man blåser, banker eller slår dem mot hverandre. Deltakerne velger hvert sitt instrument, sitter i ring og føyer etter hvert til sitt bidrag til en hovedrytme som lederen lager. Orkesteret bygger seg gradvis opp og blir sterkere og mer komplekst. Når deltakerne har erfaring med instrumentet sitt, deles de inn i små grupper som hver skal lage sitt ”musikkstykke”.

Synge med hele kroppen: Deltakerne står i ring, går to skritt til høyre, to til venstre mens de synger. De lærer tre sanger fra Brasil som brukes når de kommer hjem fra arbeidet for å ”tone seg inn” med familien. Så skal bare vokaler synges, en om gangen. Hver vokal får plass et sted i kroppen der man skal kjenne at det vibrerer, slik at ’i’ synges med pannen, ’e’ med munnen, ’a’ med brystet, ’o’ med magen og ’u’ med underlivet.

Utveksle sang fra barndommen: Hver deltaker velger en sang eller et vers de var glad i som barn. Alle går rundt i rommet og nynner eller siterer verset. Så går to og to sammen og holder en trepinne mellom seg med en pekefinger hver på pinnen. De utveksler samtidig sang eller vers mens de beveger seg rundt i rommet med pinnen imellom seg. De skal fortsette med samme sangen, men forestille seg at de for eksempel forteller om noe ekkelt eller forførende.



4. Metodisk tilnærming til intervju og analyse

Metode for planlegging, gjennomføring og analyse presenteres og forankres i fenomenologi. I tillegg har jeg anvendt et intersubjektivt perspektiv med blick på forskerrollen. Jeg har samlet punkter knyttet til etiske vurderinger og metodekritikk i dette kapittelet. De åtte deltakerne, som har bidratt med erfaringer og refleksjoner presenteres; Sju av dem har deltatt på kurs i Belgia, mens en deltaker har et mer anstrengt forhold til slike ekspressive uttrykksformer i studiet.

4.1 Planlegging og gjennomføring av intervjuene

4.1.1 Kvalitativt, semistrukturert intervju

Fordi jeg er opptatt av å studere mangfoldet i subjektive opplevelser og refleksjoner, har jeg valgt en kvalitativ tilnærming til studien. Forskningsspørsmålene er både rettet mot opplevelser og erfaringer studenter har med ekspressive aktiviteter, og i tillegg ønsket jeg å høre deres refleksjon i etterkant med tanke på opplevelse av mening, personlig utvikling og betydning for yrkesrollen. Jeg har valgt semistrukturert intervju (Kvale, 2001) som metode fordi jeg mener denne formen for samtale gir tilgang til både opplevde erfaringer og refleksjon. Fokusgruppeintervju ble også vurdert. Jeg tok kontakt med en student som hadde deltatt på kurset i Belgia, og spurte henne om hun trodde jeg ville få mest informasjon ut av fokusgruppeintervjuer eller individuelle samtaler. Hun mente at deltakerne ville ha lettere for å være ærlige i individuelle samtaler, og jeg har derfor valgt bort gruppeintervju som metode. Jeg vurderte tidligere å foreta intervjuene på kursstedet mens erfaringene var helt ferske. På den måten ville jeg fått flere detaljer om opplevelsene, men jeg ville ikke fått refleksjonen i etterkant, og heller ikke fått vite hvordan erfaringene eventuelt gjorde seg gjeldende senere. Jeg kunne også ha vektlagt deltakende observasjon, men ville da fått mer fokus på mine egne opplevelser, ikke studentenes.

Det fenomenologiske perspektiv i et forskningsintervju, fokuserer i følge Kvale (2001) ” på personens livsverden. Det er åpent for personens erfaringer, fremhever presise beskrivelser, forsøker å se bort fra forhåndskunnskaper, og søker etter beskrivelsenes sentrale betydninger” (s.40). Deltakende observasjon ble brukt som forberedelse til intervju. En intervjuguide ble utarbeidet ut i fra forskningsspørsmålene som hadde følgende tema; Opplevelser og erfaringer gjennom ulike kreative uttrykksformer, Hva vektlegges som mest verdifullt, Faktorer som påvirket utøvelsen av kreativitet, Forståelse av begrepet kreativitet, Betydning for personlig utvikling og Betydning for utøvelse av ergoterapi (vedlegg 1). Kvale (2001) sier at intervjuuttalelsene ikke er ”samlet inn”, de er forfattet i fellesskap med intervjupersonene (ibid: 117). Jeg hadde laget noen utdypende spørsmål til hvert hovedtema, men var åpen for å forfølge innspill fra deltakerne.

4.1.2 Utvelgelse av deltakere til studien

Jeg ønsket å få materiale fra tre ulike årskull som hadde deltatt på kurs i Belgia. På den måten ville kontekstens betydning reduseres, fordi studentgruppene ville være forskjellige, og programmet har også variert fra år til år med hensyn til innhold og ledere av workshoper. Jeg ville også få en spredning blant deltakerne med hensyn til hvor langt de var kommet i utdanning og yrkesliv etter kurserfaringene. Målet med utvelgelse av deltakere i en kvalitativ studie, er i følge Heggen og Fjell (1998) at de representerer en viss variasjon i feltet, både mellom deltakerne, men også at variasjon hos den enkelte deltaker kommer frem (ibid). Jeg sendte først ut en forespørsel til alle studenter som hadde deltatt på kurs i 2004, 2005 og 2006, og presenterte tema for masteroppgaven. Jeg skrev at intervjuene skulle behandles konfidensielt, og spurte om hvem som kunne tenke seg å delta ved å la seg intervju. Utvelgelsen ble gjort på den måten at jeg inkluderte to fra kull 04, to fra kull 05, og tre deltakere fra kull 06. Deltakerne representerte spredning med hensyn til tidligere erfaring med kreative aktiviteter og ulike motiv for å være med på kurs. Vi avtalte tid for intervju, og jeg har innhentet skriftlig tillatelse (vedlegg 2).

Heggen og Fjeld (1998) sier at ulike hensikter med forskning er bestemmende for utvelgelsesprinsippene, og at man i løpet av forskningsprosessen kan finne behov for nye deltakere. For å få inn en motvekt til det ensidige fokus på positiv innstilling til kreative uttrykksformer i studiet, har jeg intervjuet en student til. Intervjuet ble foretatt tre måneder etter de sju andre intervjuene. Jeg hadde presentert ønsket mitt i en gruppe studenter i andre studieår som nettopp hadde avsluttet en psykisk helsemodul med obligatoriske kreative workshoper. Spørsmålet var om noen kunne tenke seg å la seg intervju på bakgrunn av at de ikke hadde likt å delta i kreative uttrykksformer. Deltakeren, som jeg har kalt Ida, meldte seg til dette kort tid etter. Intervjuguiden ble fulgt, men spørsmålene tilpasset ny kontekst.

4.1.3 Gjennomføring av intervjuene

Jeg hadde bedt deltakerne velge sted for intervjuet, og sagt at jeg gjerne kunne komme hjem til dem eller møte dem et annet sted, men alle valgte å komme til meg på mitt kontor, bortsett fra Roffe, som foreslo å møtes ute. Da jeg sa at jeg trengte å bruke båndopptaker, og at vi måtte finne et sted inne, ville han også komme til kontoret mitt. Jeg ser at de fysiske rammene for intervjuene, kan ha bidratt til å forsterke lærer-student relasjonen, og kanskje påvirket måten vi snakket sammen på. Dette var imidlertid deltakernes valg, det var praktisk for meg, og kanskje trygt og velkjent for dem. Jeg gjennomførte alle de sju første intervjuene før jeg begynte å transkribere, men lyttet til opptakene etter hvert intervju. Kvale sier at analysearbeidet begynner underveis i intervjuet, ved at vi tolker og sjekker ut betydninger eller utdyper noe underveis (2001). Jeg forsøkte å gjøre dette, men ser at det er en hårfin balansegang mellom spørsmål for å få fram presist det deltakeren mener, og styring fra meg gjennom utvelgelse av spørsmål eller hva jeg velger å ikke forfølge videre. Jeg lærte underveis, og ser at jeg famlet mest med å uttrykke meg presist i de første intervjuene. Dette har jeg ikke tatt videre hensyn til i analysearbeidet, da det ikke ser ut til å ha fått videre betydning for innholdet i fortellingene.

4.1.4 Kort presentasjon av deltakerne

Deltakerne, en mann og sju kvinner, er i alderen 20-40 år. Alle bortsett fra én har deltatt på kurs i ”Creative expression in Occupational Therapy” i Belgia mens de gikk i sitt 2.semester ved ergoterapeututdanningen. Fordelingen mellom menn og kvinner er i min studie 1:7. Dette samsvarer med fordelingen av kjønn på ergoterapeutstudiet for øvrig, og også med deltakergruppen på kursene i Belgia. Deltakerne har fiktive navn.

Roffe er ferdig utdannet ergoterapeut, og da intervjuet ble foretatt, hadde han jobbet omtrent ett år etter endt utdanning. Han har alltid vært interessert i skuespill og improvisering. Han har også vært interessert i bevegelse og musikk, mens det er i følge ham selv ”mer laber bris” i forhold til maling.

Lisa gikk i samme kull som Roffe, og har også jobbet ett år etter endt utdanning. Hun kommer fra et baltisk land, men har fortsatt å bo i Norge etter at hun ble ferdig utdannet ergoterapeut. Hun har vært med i teatergruppe på gymnaset tidligere, og har deltatt i show-gruppe, laget showdans, som hun sa; mest for gøy, fordi folk liker sirkus. Lisa liker også å ta bilder og lage video.

Eva er i avslutningsfasen av studiet i 6.semester når vi tar opp intervjuet. Det betyr at hun har tre praksisperioder bak seg. Hun har filmet litt og drevet med drama sammen med venner, mest på tull, sier hun. Eva har erfaring med å lage musikkvideoer, og har brukt mye improvisasjon. Hun har også laget hørespill uten ”strikt manus”.

Silje går i samme kull som Eva, og intervjuet gjøres en av de aller siste dagene av hennes avsluttende studieår. Silje mener at hun ikke har mye erfaring med kreative uttrykk fra før, men hun har drevet med drama på barne- og ungdomsskolen fordi en lærer var spesielt opptatt av det. Dette likte Silje godt. Hun sier at hun ikke er en som liker å vise seg frem, men i skuespill, hvor man ikke måtte være seg selv, var det utrolig gøy. Det hjalp under framføringer at hun hadde stått på en scene før, det ble ikke så skummelt.

Intervjuet med *Kirsti* gjøres ett år etter at hun var med på kurs i Belgia. Deltakelse på kurs foregikk midt i den første praksisperioden i første studieår på våren. I andre studieår har hun også hatt en praksisperiode. Kirsti har hatt litt drama tidligere, har malt siden hun var liten, noe hun synes er veldig gøy, og hun har også holdt på med musikk hele livet.

Anne går i samme kull som Kirsti, og har hatt like mye praksis som henne. Hun har drevet med svart-hvitt fotografering og fremkalling i mange år. Hun sier at hun senere har forstått at det å jobbe med foto har vært en flytopplevelse for henne. Da kunne hun lukke seg inne og drive på en hel helg, glemte å spise, og hele helgen gikk før ”hun våkna.” Hun har også alltid likt å danse.

Intervjuet med *Ragnhild* foregår mens den lille sønnen hennes sitter ved siden av og tegner. Ragnhild går i samme kull som Kirsti og Anne. Hun har gått på tegning, form og farge i videregående, og er inspirert av en far som tegner og maler. Ragnhild har erfaring med dette, og synes det er ”kjempeartig”. Ragnhild sier at hun også har vært borti litt foto på folkehøyskole.

Ida er eneste informant som ikke har deltatt på intensivt kurs i Belgia. Hun meldte seg etter at jeg hadde presentert mitt prosjekt i et kull som nettopp hadde hatt tre obligatoriske dager med kreative uttrykksformer tilknyttet en modul i psykisk helse. Jeg ba om en frivillig informant som ikke var positiv til slike aktiviteter. Ida har nettopp begynt i andre studieår når intervjuet finner sted.

4.2 Presentasjon av metode anvendt i analysen

4.2.1 Transkribering av intervjuene

Kvale (2001) påpeker at intervjuene er levende samtaler, og derfor er transkripsjonen en hybrid mellom det levende møtet mellom to mennesker og den skriftlige, mer fjerne versjonen (ibid). De åtte intervjuene ble transkribert så direkte som jeg klarte. Jeg har skrevet dialekt, brukt ’.....’ for å markere pause eller stillhet. Lange

prikkelinjer betyr lang pause. Hvis for eksempel deltakeren snakket, og jeg kom med en mm lyd, er dette markert slik i teksten: ...M... Det jeg ikke klarer å tydeliggjøre, er at mine M'er faktisk har ulike betoning. Jeg hører at noen ganger er de oppmuntrende og lyse, andre ganger mer dvelende, andre ganger mer spørrende. Dette er viktig med tanke på hvordan jeg kanskje her påvirker deltakerne til å gå videre eller endre retning på svaret sitt. Slike nyanser har jeg notert ned. Hvis den som lytter sier ja eller nei, er dette markert slik: '...Ja/Nei..'

Det transkriberte intervjuet ble sendt til deltakeren for gjennomlesning og godkjenning før jeg brukte det som utgangspunkt for videre analyse. Fordi jeg hadde skrevet ned alt som ble sagt, akkurat slik det ble sagt, var det flere som hadde fått seg en god latter da de så formuleringene på trykk. Her stilte vi likt, deltakerne og jeg. Deltakerne ble også spurt om bruk av dialekt i direkte sitater. Dette kan i interne kretser identifisere dem, men alle har sagt at de ikke hadde noe imot å bli gjenkjent.

4.2.2 Meningsfortetting med utgangspunkt i fenomenologi

Utgangspunktet for analysen har jeg fra Kvaales bok "Det kvalitative forskningsintervju" (2001), der jeg ble inspirert av metoden meningsfortetting. Kvale nevner at Giorgi benyttet meningsfortetting basert på fenomenologi, og jeg har derfor brukt Giorgis *metode for analyse i et psykologisk og fenomenologisk perspektiv* (1985) som inspirasjon, men har fraveket noe fra denne modellen. Her presenteres Giorgis fire analysetrinn med kursiv. Jeg kommenterer hvordan jeg har valgt å utføre analysen etter hvert trinn.

Analysetrinn 1: "*Sense of the hole*". Intervjuene lyttes til og de transkriberte versjonene med sidenotater leses for å få en oversikt og generell forståelse av innholdet i hele materialet. Kort presentasjon er skrevet ned som innledning til analysen i neste kapittel, men forståelsen danner først og fremst utgangspunkt for neste trinn.

Analysetrinn 2: *”Discrimination of Meaning Units Within a Psychological Perspective and Focused on the Phenomenon Being Researched”*. Når meningen med hele teksten er oppfattet, leses teksten på nytt for å bryte den ned i meningsbærende enheter som er relevante for problemstillingen. Det er deltakernes forståelse av fenomenene som beskrives, og ordbruken er deres. På dette trinnet behandler jeg intervjuene hver for seg. Jeg har delt hvert intervju inn i fire hovedkategorier av meningsenheter som følger strukturen i intervjuguiden. Det var vanskelig å sammenfatte et langt intervju til en meningsfortettet kortversjon på to sider. Poenget her er å få frem essensen i innholdet.

Analysetrinn 3: *”Transformation of Subject’s Everyday Expressions into Psychological Language with Emphasis on the Phenomenon Being Investigated”*. Gjenskaping av deltakernes meningsenheter til kategorier som kan belyses teoretisk, på bakgrunn av problemstilling og tema for studien. Her er det rom for refleksjoner og frie assosiasjoner (Giorgi, 1985). I denne analysefasen leses tekstene på ”tvers”. Jeg har satt navn på kategorier som jeg mener utkrystalliserer seg fra de meningsfortattede intervjuene. Deretter så jeg etter hvordan likheter og forskjeller fremkom hos de ulike deltakerne innenfor hver kategori. I Giorgis fremstilling er han på dette trinnet opptatt av å transformere deltakernes hverdagstale til forskerens fagspråk. I min studie er ikke forskjellen så stor, da både deltakere og jeg til dels benyttet fagspråk, men det er jeg som har gitt fenomenene overskrifter. I denne fasen har jeg også presentert enkelte direkte sitat, for lettere å kunne gjengi tonen i det som ble sagt. Jeg prøver å vise hvordan jeg bevisst og ubevisst påvirker retning på samtalen gjennom et par eksempler. I denne fasen oppsummerer jeg kort hver kategori for seg.

Analysetrinn 4: *”Synthesis of Transformed Meaning Units into a Consistent Statement of the Structure regarding the Subject’s experience”*. Sammenfatte de transformerte meningsenhetene slik at det kan trekkes frem en mer generell og essensiell beskrivelse av det studerte fenomen. Dette trinnet har jeg kalt **diskusjon**, og det avviker noe fra Giorgis opprinnelige metode, ved at jeg istedenfor å

sammenfatte, diskuterer funnene ytterligere, dette samsvarer med 4.trinn i Kvaless beskrivelse av meningsfortetting (2001:128). Her anvender jeg oppsummeringene fra forrige trinn og diskuterer funnene opp mot problemstillingen i oppgaven.

Da analysen og diskusjonen var nesten ferdig, ble disse kapitlene sendt til deltakerne for å få med eventuelle kommentarer i oppgaven før den skulle leveres inn. Et par kommenterte at de kjente seg igjen, og at det var spennende å se hva de andre hadde sagt, men ingen hadde innvendinger til innholdet.

4.2.3 Hvordan et interaksjonistisk perspektiv er brukt i analysen

Heggen og Fjell (1998:88) sier at

”Som forsker er vi plassert i en historisk sammenheng og bestemt av vår egen forforståelse. Utviklingen av forståelse er avhengig av ”sammensmeltingen” mellom forskerens forståelseshorisont og de utforskedes”

Jeg ser at mye av det som kommer frem i intervjuene blir påvirket av hvordan jeg spør, hvilke tema jeg slipper lett, og hva jeg forfølger; funnene er kontekstavhengige og skapt i samhandling. Erfaringene og opplevelsene er formidlet ut i fra en bestemt kontekst, og selve intervjuet er også en slik situasjon som påvirker både informant og intervjuer, det skapes en mening i fellesskap. Undersøkelsen min må forstås i den kontekst den er utført i. Vi bruker samme språk, og vi påvirker hverandre. Vi snakker innenfor samme kultur.

Selv om fenomenologien er den teori jeg i hovedsak anvender i analyse av materialet, har jeg trukket inn momenter fra et interaksjonistisk perspektiv for å synliggjøre hvordan temaene kom frem i intervjuene. Dette har jeg gjort etter at jeg lyttet til intervjuene og leste transkripsjonene. Perspektivet jeg har benyttet meg av i tillegg til fenomenologien har jeg hentet fra boka ”Kvalitative metoder i et interaksjonistisk perspektiv” av Järvinen og Mik-Meyer (2005). Forfatterne skiller klart mellom fenomenologiske analyser og analyse basert på konstruktivisme/poststrukturalisme. Hovedforskjellen, ifølge forfatterne, er at det i fenomenologi antas at analyseobjektet

er en stabil størrelse, mer eller mindre, mens analyseobjektet i poststrukturalismen er flytende, ustabil og flertydig, som blir formet i sosiale møter. De to kapitlene jeg har brukt, innleder med en oversikt over utviklingen av interaksjonismen med røtter til blant annet Mead, som var opptatt av mennesket som et sosialt vesen som ikke kan forstås uten at man trekker inn konteksten mennesket befinner seg i. På bakgrunn av dette hevdes det i denne tradisjon at det er umulig å drive empirisk forskning uten å ha med seg sin egen forståelse og teoretiske referanseramme. Det som overrasket meg, er det tydelige skillet Järvinen og Mik-Meyer (2005) lager mellom fenomenologi og poststrukturalismen med tanke på forskerens posisjon og medvirkning. Det er et lite paradoks at forskeren innen en fenomenologisk tradisjon både skal "stille med blanke ark" slik Kvale (2001) beskriver at forskeren: "*..forsøker å se bort fra forhåndskunnskaper*" og samtidig er et subjekt med erfaringer og en historie som påvirker tolkningen uansett bestrebelser på å la være. Merleau-Ponty sier at det er som kroppslig subjekt jeg handler og samhandler med andre og med omgivelsene (1994). Forskeren har derfor en livsverden, en levd kropp og en historie, og kan umulig stille seg inn på null i møte med andre mennesker. Järvinen og Mik-Meyer (2005) nevner at tilnærmingen de beskriver i sin bok allikevel kan være et supplement til Kvales fremgangsmåter relatert til fenomenologi. I analysen har jeg hatt et kritisk blikk på egen rolle ved å fokusere på følgende områder som beskrives av Järvinen (2005).

Fokus på interaksjonen mellom intervjuer og intervjuperson (som jeg kaller deltaker) er et av de viktigste områdene for analysen. I følge interaksjonismen skal ikke et intervju avdekke en eksisterende sannhet, men selve intervjuet skaper mening der og da, ved at intervjueren aktivt påvirker den retning intervjuet tar sammen med deltakeren. En slik aktiv innblanding fra forskeren i produksjon av mening er ikke negativ, sier Järvinen. Det som blir viktig er å få fram for leseren at det skjer, og på hvilken måte det skjer. Et annet fokus handler om *sosiale identiteter* som skapes ut i fra en kontekst og kultur, ofte for å markere posisjon i forhold til handlinger eller andre mennesker. I beskrivelsen av fokus på *kontekst, form og funksjon* viser Järvinen til Blumer og sier at "*..mening er et sosialt fænomen situert i en spesifik kulturell*

kontekst snarere end et individuelt fænomen forankret i et afgrænset subjekt” (Järvinen, 2005:39). Det siste fokusområdet jeg bruker er fokus på *det uventede*. Det oppmuntres til å se kompleksiteten i materialet, og ikke forkaste opplysninger som ikke umiddelbart passer inn i en på forhånd antatt modell. Utfordringen blir å utforske det som ikke var ventet, for kanskje nettopp dette er spesielt interessant. Järvinen sier at en studie innenfor et interaksjonistisk perspektiv både skal ha fokus på meningsinnhold, på *hva* som er sentralt i studien, og *hvordan* dette innholdet blir produsert.

4.3 Etiske vurderinger

Jeg har vært i kontakt med Rådgivende etisk komité for å høre om studien min var av en slik karakter at den skulle innrapporteres der. På bakgrunn av et skriftlig sammendrag jeg sendte om planene for studien, fikk jeg skriftlig svar tilbake at ” *dette prosjektet ikke er av en slik art at det skal legges frem for komiteen*”.

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste ble også kontaktet for å klargjøre om prosjektet måtte meldes på grunn av elektroniske opplysninger og identifiserbarhet. Vi har tolket reglene slik at søknad ikke var nødvendig fordi jeg ikke har lagret båndopptakene som lydfil på pc. Med tanke på om opplysningene i oppgaven min kunne regnes som ”indirekte personidentifiserbare opplysninger” vil dette bare være mulig for en liten, intern faglig krets. Deltakerne har sagt at de ikke har noe imot å bli gjenkjent av dem. Når det gjelder bruk av fotografiene fra workshop-aktivitetene, kan disse brukes så lenge personene på bildene ikke kan identifiseres.

Deltakerne i studien min har alle et forhold til meg som lærer. Dette kan være problematisk i forhold til at de bevisst eller ubevisst lar seg farge av denne ”asymmetrien” i forholdet under intervjuene ved at de sier det de tror jeg vil høre, eller at de kan ha opplevd et visst press til å delta. Bortsett fra Ida, som jeg kanskje vil møte igjen i undervisning i siste studieår, har mine lærerfunksjoner vært avsluttet overfor alle deltakerne da intervjuene fant sted. I mine henvendelser for å få deltakere

har jeg vektlagt et språk som skulle være inviterende, men ikke skulle tolkes som press. Jeg har innhentet skriftlig samtykke fra deltakerne, og det er presisert at de kan trekke seg fra studien når som helst, uten å måtte oppgi grunn.

4.3.1 Kritisk blikk på metode og forskerrollen

Å forske på et område som er kjent for meg, og som jeg selv er involvert i, har både fordeler og ulemper. Heggen og Fjell (1998) sier at forutsetningen for at forskersubjektiviteten gjøres til en ressurs, er at en bevisst løfter frem refleksivitet som et viktig prinsipp. Refleksjon innebærer en kritisk oppmerksomhet på seg selv som forsker (ibid:97). Denne holdningen har vært med meg fra jeg startet prosjektet, og den har også påvirket analysen min. I presentasjon av analyse og diskusjon bruker jeg noen få eksempler på å vise det kritiske blikket på egen rolle, men jeg har samtidig vært redd for å skrive for mye om dette i selve analysen av frykt for å virke for navlebeskuende, slik Järvinen (2005) uttrykker det:

”Forskeren er så fokusert på at analysere sit eget bidrag til interviewets meningsproduksjon, at vi ikke får noget som helst at vide om interviewpersonens erfaring på det område, undersøgelsen omhandler” (s.45)

Et problem kan også være at jeg er så klar over egen påvirkningsmulighet at jeg blir redd for å påvirke, og blir for passiv. Dette har jeg blitt mer klar over underveis i denne prosessen, og ville, om jeg skulle ha gjort det samme igjen, kanskje tatt mer styring enn jeg gjorde enkelte ganger.

At jeg selv har tro på kreative uttrykksformer som læringsarena, og at jeg er så integrert i miljøet jeg har forsket på, har sine klare ulemper med tanke på å gå inn i en studie med åpent sinn. Jeg kan ta ting for gitt, eller komme til å overse viktige poeng fordi det ikke har passet inn med mine antakelser og forforståelse. Dette krever stor grad av evne til ”null-stilling”, men også åpenhet om min subjektive holdning.

Deltakerne jeg har intervjuet, er alle, bortsett fra en, positive til kreative uttrykksformer, og har spesielt ønsket å delta på kurs. De er ikke nødvendigvis

representanter for kullene sine. Jeg vet at andre studenter kan synes slike aktiviteter er meningsløse, og at noen opplever dem som skremmende. Jeg har ønsket å få med dette perspektivet gjennom Idas bidrag, men erfarte også at de andre deltakerne formidlet liknende tanker om enkelte opplevelser. Jeg er ikke ute etter allmenne sannheter i denne studien, men ønsket å få frem ulike aspekter ved deltakernes erfaringer. Da mener jeg det er viktig å inkludere deltakere som virkelig har ønsket å finne ut hva dette dreier seg om.

5. Deltakernes fortellinger (analysetrinn 1 og 2)

5.1 Helhetsinntrykk

Problemstillingen er todelt. Først spurte jeg etter hvilke opplevelser og erfaringer studenter får gjennom kreative uttrykk, deretter ville jeg vite hvordan kreative uttrykksformer kan bidra til utvikling av terapeutrollen. Under arbeid med meningsfortetting, så jeg at de fleste fortellingene og erfaringene refererte seg til kreative aktiviteter i gruppe. I min videre analyse er det dette jeg vil vektlegge, da gruppeaktiviteter gir andre muligheter og utfordringer enn individuelle kreative aktiviteter, og jeg ser på kommunikasjon og samhandling som viktige momenter knyttet til andre del av problemstillingen min.

Selv om det for noen av informantene er lenge siden de deltok i workshopene, husker de forbausende mange detaljer, både knyttet til oppgavers struktur, samhandling med andre og engasjement eller mangel på motivasjon. Fortellingene handler også om hvordan de tenker seg aktivitetene anvendt i terapi. Her kobles erfaringene med kunnskap om ulike funksjonshemninger eller brukergrupper. Vedrørende spørsmål om terapeutrollen, opplever jeg at jeg er mer aktiv, og bruker noen ledende spørsmål for å få kjennskap til erfaringenes generaliserbarhet. Det varierer i hvilken grad deltakerne selv har reflektert over dette.

I dette kapittelet fremstilles de åtte intervjuene i en meningsfortettet form. I denne fasen fortolker jeg ikke innholdet, men presenterer deltakernes fortellinger ved å bruke ord og uttrykk som ligger tett opp til hva de har sagt.

Presentasjonene er inndelt i fire hoveddeler av meningsenheter. Fortellingene fra deltakelse i workshoper, hovedsakelig fra kurset i Belgia, presenteres i første meningsenhet; *Erfaringer og opplevelser*. I intervjuene ble deltakerne bedt om å fortelle hva de husket best, hva som på en eller annen måte hadde gjort inntrykk fra deltakelse i ulike workshop. Jeg har valgt ut essensen i noen fortellinger som

illustrerer både det særegne ved hver informant, men også bredden i beretningene. Deretter følger avsnittet; *Hva er kreativitet*. I tillegg til hva deltakerne svarte på spørsmålet, har jeg her tatt med bemerkninger og refleksjoner de hadde om rammefaktorer som kan fremme eller hemme kreativ utfoldelse. *Refleksjoner om personlig utvikling* og *Betydning for yrkesutøvelse* er de to siste delene i hver fortelling.

5.2 Roffe

Erfaringer og opplevelser

Roffe har alltid vært interessert i drama og improvisering. Fra gruppeaktiviteter i drama forteller han om enkle mimeøvelser eller spill med masker, der små vrier over samme tema gjorde det veldig morsomt. Siden Roffe liker å improvisere, tok han ofte ledelsen dersom de andre i gruppa ble stående litt. Han syntes det var morsomt å lage skuespill ut i fra enkle midler. Musikk-workshopen er noe av det han husker best. Lederen var dyktig, og fikk med alle i gruppa. Det ble et bra produkt med musikk og rytme, der alle spilte på hvert sitt instrument, og lederen satte det hele sammen til et orkester. Dette var morsomt å være med på. På spørsmål fra meg om det er prosessen eller produktet som er viktig, svarer han at det morsomste er veien dit. Kvaliteten på produktet kunne variere, det var ikke viktigst. Maling og tegning hadde Roffe motforestillinger til på forhånd. Noe viste seg allikevel å være interessant. To gikk sammen om å tegne konturene av hverandre på gråpapir på gulvet. Deretter kunne de fylle inn hva de ville, og da tegnet Roffe dyr i formen, noe som ble morsomt. Han opplevde at det var rom for å løse oppgaven på ulike måter, der man ikke ble fortalt at man måtte gjøre det ”ordentlig”.

Tanker om kreativitet

Kreativitet er noe man logisk ikke kan regne seg fram til, den kommer innenfra, og sluttproduktet er ikke gitt. Roffe mener man kan øve opp kreativiteten i seg, slik at man for eksempel blir tryggere på seg selv. Trygghet er svært viktig å etablere først. I

gruppe må man bygge opp utfordringene gradvis, slik at man etter hvert involverer mer samhandling. Gode opplevelser med kreativitet i gruppe er svært avhengig av den som leder gruppen. Lederen må være på samme nivå som deltakerne, ikke for svevende, sier han.

Refleksjoner om personlig utvikling

Roffe sier at å gjøre ting litt utenom det vanlige ofte slipper fantasien mer til. Det som er fint med dette er å bane vei for nye ideer og opplevelser og presse seg til å gjøre ting som ikke går i de daglige rutinene. Dette kan være med å forme deg som person. I gruppesituasjoner kan man føle seg litt blottet, utsatt for ting man ikke ville valgt selv. Han sammenligner følelsen med det pasienter kan oppleve i terapi; det å føle seg overlatt til noen andre som skal bestemme. Gjennom kreative erfaringer i gruppe kan du bli flinkere til å ta ordet i forsamlinger. Du blir tryggere på deg selv, for eksempel ved å ha vært igjennom improvisasjonsøvelser. Kanskje oppdager du også nye sider ved deg selv, du kan bli bevisst på det du er flink til, men også finne ting som man ikke ønsker å gjøre mer.

Betydning for yrkesutøvelse

Roffe mener erfaring i kommunikasjon er viktig. I mange av oppgavene er kroppsspråk, holdninger, uttrykk og signaler sentralt, og det er nødvendig erfaring å ta med videre når man skal være terapeut. Erfaring med gruppeledelse er nyttig, både å ha erfart selv, og å ha tenkt igjennom det teoretiske som ligger bak. Dersom man skal bruke øvelser med pasienter, er det fint å kunne litt om forskjellige typer kreative uttrykksformer, dette er praktisk kunnskap, kommenterer han. Roffe ønsker å anvende slike uttrykksformer om han får mulighet. Kanskje innen psykiatri, der vil han tenke på gradering av øvelser, gruppesammensetting, og å bruke aktivitetsanalyse for å tilrettelegge på beste måte for hver enkelt.

5.3 Lisa

Erfaringer og opplevelser

Som Roffe, likte også Lisa å holde på med drama og musikk. Hun opplevde at hun kunne være veldig kreativ, og hadde mye frihet til å gjøre hva hun ville. I disse aktivitetene kunne Lisa tulle og ha det gøy. I drama kan du bruke deg selv og andre, du kan også bruke gjenstander, sier hun. Hun likte det hun gjorde, og var ikke redd for å dumme seg ut eller stå fram i disse situasjonene. Når det er noe hun liker, føler hun seg fri. Det er verdifullt å føle seg bra, det fører også til at hun vil gjøre mer. I musikkaktivitetene brukte de det hun kaller alt mulig søppel for å lage musikk, og det var kjempegøy. Lisa fremhever gruppeaktivitetene og sier at hun er modigere sammen med andre, når de kan dele opplevelser. Når hun er alene, er hun mer redd. I dans og bevegelse, derimot, likte hun seg ikke. Opplevelsen av at hun måtte danse og ”føle” ett eller annet var ikke god. Hun klarte ikke å ta dette seriøst, følte at det ikke var noe for henne, og da ble det negativt. Lisa understreker at det er veldig personlig hva man liker.

Tanker om kreativitet

Det at alt er mulig, det er frihet til å gjøre for eksempel drama. I motsetning til matematikk, der du må regne, er kreativitet det å føle seg fri. Lisa tror alle kan være kreative, men det er spørsmål om hvordan man liker å bruke det, hvilke interesser du har. Hun tror ikke det er noe poeng å presse noen til å delta i kreative grupper om de ikke har interesse for det. Hun tror ikke det kommer noe ut av det dersom man blir tvunget. Hvis Lisa er kreativ, er det fordi hun ikke er redd. Når hun gjør aktiviteter som hun liker, har hun det gøy og føler seg bra. Lisa fremhever betydningen av engasjementet til de andre i gruppa. For å få ut kreative sider i gruppeaktivitet, må du være sammen med riktige personer.

Refleksjoner om personlig utvikling

Lisa tror at de positive erfaringene hun har hatt med drama og musikk kan føre til at hun tør å vise seg frem mer. Du blir bedre på kommunikasjon, og du kan få nye venner. Å ha det gøy er viktig i seg selv. Det er verdifullt å føle seg bra, da kan det også hende at man vil gjøre mer av det samme, eller at man får nye ideer og inspirasjon.

Betydning for yrkesutøvelse

Lisa har anvendt ideer fra tidligere workshoper i praksis ved ulike anledninger. Hun har brukt metoder og prinsipper fra leirforming i håndtrening med slagpasienter, og i sitt arbeid med utviklingshemmede bruker hun noe musikk og tegning, mest som aktivisering. Hun synes det er fint å ha bred erfaring med ulike aktiviteter, så har hun mer å velge i for å finne noe som kan fungere for den enkelte.

Da Lisa tidligere jobbet med rullestoler, anvendte hun ikke kreative uttrykksformer som terapi, men hun mener at slike erfaringer kan prege måten hun tenker på. Det at du må kunne danne deg bilder i hodet, du må klare å tenke flere muligheter, ”*tenke aktivitet i hodet*”. Når du jobber med mennesker handler det meste om kommunikasjon. Lisa mener at erfaring fra kreative aktivitetsgrupper kan fremme evne til samhandling, og at man lærer noe om hvordan man kommuniserer, man blir mer trygg selv, og lærer mye av andre. Hun har selv ingen problemer med å tilegne seg teorier eller teknikker fra boka, men kommunikasjon, det kan være vanskelig. Jeg spør videre om hvordan Lisa som ergoterapeut kan ha nytte av de erfaringene hun har gjort seg gjennom drama i kommunikasjon med brukere. Hun svarer at hun lettere kommuniserer fordi hun tør å prøve mer, at hun ”*rett og slett drar grensen litt granne lenger*”.

5.4 Eva

Erfaringer og opplevelser

Eva husker spesielt godt en workshop i drama der en teatergruppe med voksne utviklingshemmede underviste studentene. Det at det var ”funksjonshemmede” som lærte bort til ”funksjonsfriske” forandret holdningene hennes litt. Hun forteller også om musikkterapi som var en fin opplevelse. Det meste gikk på improvisasjon, man skulle føye seg til hverandre med hvert sitt musikkinstrument. Da måtte man ta initiativ selv til å spille, og det var en grense å overskride, samtidig skulle man samarbeide med andre for å få det til å passe inn. Fra workshoper i dans og bevegelse har Eva ulike erfaringer. I en gruppe var koreografen en svært dyktig danser. Her skulle deltakerne jobbe med å få kontroll over midtpunktet sitt. Eva syntes det var kjempeskummelt og vanskelig med dansingen. Hun opplevde det litt flaut, og ikke så veldig interessant for egen del, selv om mange andre så ut til å like det. Et annet kurs i bevegelse likte hun godt. Her forteller Eva om øvelser i par, der de skulle gjøre bevegelser i fellesskap med øynene lukket, slippe hverandre og møtes igjen, og de skulle kjenne på den følelsen det var å ha den andre der. Hun opplevde at dette var en øvelse i trygghet og konsentrasjon. Fra en workshop i formgivning husker hun at de var inndelt i små grupper på tre, og at de skulle velge et bilde. De skulle fange følelsen i bildet og lage et felles uttrykk for denne følelsen som de skulle vise de andre. Dette syntes Eva var artig. Hun husker også en øvelse fra en annen workshop som et eksempel på en ”ufarlig” oppgave. De var fem stykker som skulle bygge en øy av ulike materialer. De måtte samarbeide om øya, og samtidig skulle de lage hver sin lille boplass på den, dette gjorde det lett å prate med hverandre samtidig.

Tanker om kreativitet

Å være kreativ er å hente ting ut i fra seg selv, og å få det ut i praksis. Det kan være å finne på nye ting inspirert av omgivelsene. Det er friheten til handling. Eva tenker på den fine stemningen som var på kurset i Belgia, og mener rammene rundt kreativ utfoldelse har mye å si. Egen holdning er viktig i gruppeaktiviteter, du påvirker de

andre både med negativ og positiv innstilling. Slike aktiviteter ligger ikke for alle, mener Eva. Har man ikke interessen, tør man ikke utfolde seg, og da kan det være bortkastet. På den andre siden kan noen kanskje mykes opp litt ved å gjøre slike ting, at man kan få seg noen overraskelser, kanskje det kan åpne øynene til folk?

Refleksjoner om personlig utvikling

Eva sier at når man jobber i gruppe, blir man veldig klar over sitt eget ståsted; hvor avslappet man er i forhold til seg selv, forholdet til andre mennesker, og det å stå i rampelyset for eksempel. Det kjennes befriende å hente ting ut i fra seg selv, og verdifullt å uttrykke seg kreativt. Da er det her og nå som gjelder, og det rutinemessige livet kommer i bakgrunnen. Eva har blitt bedre kjent med seg selv ved at hun måtte samarbeide med mennesker hun ikke kjenner. Hun opplevde å overskride egne grenser ved mye fysisk kontakt. Her merket hun utvikling med tanke på nærhet, i det å tørre å åpne seg for folk, hun kjenner større trygghet.

Betydning for yrkesutøvelse

I arbeid med barn, og i psykiatrien, kan Eva godt tenke seg at kreative uttrykksaktiviteter kan benyttes. Hun er opptatt av at psykiatriske pasienter sjelden får bestemme aktiviteter selv. Eva har erfart at de ofte er kreative av natur, og at kreative uttrykksformer kan brukes for å dempe negativ tankevirksomhet. Hun mener at ved å tilby kreative oppgaver tar man enkeltmennesket på alvor, siden man må bruke så mye av seg selv. De kan oppleve at det er artig, og at man er kommet langt hvis smil dukker opp i slike øvelser. Som terapeut er det nyttig å ha kjent på den alene-følelsen som har dukket opp hos Eva i noen av øvelsene. At hun derfor vil anstrenge seg for å skape trygge rammer og tillit i en terapisisituasjon. Hun tror også at hun har trent opp evnen til å lytte til andre. Du vet aldri hva som kan komme, du må lære deg å planlegge veldig fort, og å ha ideer i bakhodet. Ellers har Eva tidlig fått høre at ergoterapeuter er kreative, men i praksis synes hun ofte rammene på arbeidsplassen er slik at det ikke er spillerom for det kreative.

”Du må finne løsninger, ja, men det er ofte løsninger som er funne før..om det er med hjelpemidler, eller på ei somatisk avdeling..så er det ofte at du følger stedets retningslinje og du får ofte ikke ut de her tingene, da.”

5.5 Silje

Erfaringer og opplevelser

Silje hadde på forhånd gruet seg mest til drama, men samtidig sier hun at det gjorde noe med henne. Det var skummelt å stå foran mange mennesker og skulle improvisere. Den utfordringen mener hun var veldig bra for henne. Hun sier om seg selv at hun ikke liker å vise seg frem. Dans likte hun godt. Hun nevner det å bevege seg på forskjellige måter, og trygghetsøvelser to og to som handlet om å måtte stole på hverandre. Det var viktig å kjenne på egne grenser med hensyn til nærhet i gruppe med andre hun ikke kjente, som hadde forskjellig kultur og språk. Silje likte også formgivning. Det å lage noe håndfast. Hun synes ikke hun er kunstnerisk, men det var det å uttrykke seg sammen med andre, og å se resultatet etterpå som var viktigst. I en gruppeoppgave skulle de lime tre utklipp på et ark, og lage forbindelse mellom bildene og lage ett stort bilde ut av dette. Hun syntes det var spennende å se ulike måter deltakerne løste ting på, hvordan de samarbeidet og kom til enighet om hvordan ting skulle gjøres. Hun sier at hun tenkte: *”Jeg får bare gjøre det jeg kan...og det var jo ikke så nøye om det blei fint, det blei jo et uttrykk..M..og det gjenspeiler litt personligheten når man gjør sånne ting.”*

Musikk syntes ikke Silje var ålreit i det hele tatt. Hun sier at hun ikke er musikalsk. Hun skjønnte ikke poenget med å sitte i ring og spille forskjellige instrumenter, hun fikk liksom ikke noe ut av det.

Tanker om kreativitet

Å være kreativ er å gjøre noe ut av ting, kanskje litt utover det ”vanlige”. Silje liker best å jobbe i grupper. Det er mer skummelt å gjøre noe alene, da kommer det mer frem hvordan du er. Det er også viktig å samarbeide med andre. Med tanke på hva

som kan fremme kreativitet i grupper, sier Silje at det er mange som ikke trives med slike aktiviteter, og hun regner seg også blant dem. Men dersom man starter med mindre grupper, og sørger for trygge rammer, så vil kanskje mange kunne delta.

Refleksjoner om personlig utvikling

Silje sier at hun har utviklet seg svært mye gjennom ergoterapistudiene med tanke på å kunne stå foran folk og snakke, og erfaringene i det kreative kurset i Belgia har hatt mye med dette å gjøre. Hun opplevde en barriere, spesielt i drama-workshopene som hun klarte å komme over. Hun har blitt tryggere, det er skummelt rett før man begynner, men utrolig godt når man er ferdig og faktisk har gjort det. Hun har også funnet ut at man trenger ikke å tenke så stort, man kan begynne i det små. Evnen til å uttrykke seg mener hun også kan utvikles gjennom slike kreative aktiviteter.

Betydning for yrkesutøvelse

I praksis kan brukere bearbeide ting gjennom drama eller kunst. Det kan være tap av personer eller kroppsdeler for eksempel. Mange har vanskelig for å uttrykke seg med ord, og da kan man blant annet gjøre det gjennom bilder eller teaterdukker. Hun tenker at dette kan være særlig aktuelt i arbeid i psykiatri og med barn. Silje synes ikke hun selv har fått brukt det i praksis, men forteller om en episode hvor hun og en medstudent tilrettela en collage aktivitet for en gruppe eldre. De skulle klippe og lime bilder fra blader og aviser, og snakke om hva de forbandt med bildene. Dette hadde fungert bra. Jeg kommenterer at det var en kreativ tilrettelegging, for den oppgaven hadde de selv på utdanningen i forbindelse med undervisning om barn. Hun sier at de var spente på hvordan det ville gå, og de fleste eldre var veldig positive. Med tanke på utvikling av terapeutrollen, er det å tørre å ta ordet i forsamlinger, og kanskje kommunisere med brukeren, for at vedkommende skal åpne seg, det viktigste. Hun sier at ”..når du har klart å gjøre det gjennom improvisasjon foran ukjente folk, så gikk det liksom greit å gjøre det uten improvisasjon.”

5.6 Kirsti

Erfaringer og opplevelser

For Kirsti var det viktigste menneskene hun møtte på kurs, ikke selve oppgavene. Hun syntes aktivitetene i musikkterapi var veldig bra. I en øvelse skulle de stå i ring, alle skulle finne sin egen tone, og så sang de tonene sammen, det ble en sterk opplevelse. Kirsti forteller også om en workshop der de jobbet med dikt i grupper. Oppgaven ble brukt med barn på sykehus. Diktet ble skrevet av gruppa, slik at man skrev en linje hver. Det startet kanskje med en farge, et dyr eller en tilstand, fortsatte så med noe som beskrev fargen, hvordan fargen påvirket deg, og endte med et avslutningsord. Kirsti syntes det var spennende å se hvilken betydning ulike mennesker la i det samme fenomenet. Hun syntes det var artig å gjøre det så konkret. En øvelse i en dramatime trekkes fram som eksempel på hvordan hun opplevde at andre overskred hennes grenser. De stod på hver sin side av en gymsal, rett overfor hverandre, og skulle se hverandre veldig lenge i øynene, for deretter å vise ulike følelser som sinne og romantikk. På tross av den store avstanden, syntes Kirsti det var sterkt, hun opplevde at den andre så rett igjennom henne, hva hun tenkte og følte.

Tanker om kreativitet

Ordet kreativitet gjør Kirsti glad. Hun forbinder det med å bruke kroppen som medium, å bruke ulike sanser. En kreativ person er veldig levende, en som gjør noe en liker å gjøre, en som tar sjanser. Hun tror kreativitet kan trenes opp, og at de fleste kan få glede av det om de tør å slippe seg løs. Det er viktig å legge forholdene til rette slik at du bygger opp øvelsene med gradvis større utfordringer. Omgivelsene er også viktige; skal det foregå ute eller inne, tenke tilrettelegging med hensyn til utstyr for å øke inspirasjon. Terapeutens rolle er betydningsfull, at man ikke er overivrig. Kommunikasjon med gruppa er viktig, og at det tas hensyn til individuelle forskjeller. Kirsti synes prosessen er viktigere enn produktet i en kreativ gruppeaktivitet. *"Produktet kan vel alle og enhver få te,.."* det er i prosessen du lærer noe.

Refleksjoner om personlig utvikling

Kirsti synes hun har blitt utfordret på sine egne grenser. Hun har lært at det ikke er farlig å slippe andre inn på seg. Hun sier at det kan være vanskelig i dagens samfunn, der vi holder andre på en viss avstand. Kirsti sier at hun selv var ganske beskjeden tidligere, og at det koster noe å bryte egne grenser, det kommer ikke av seg selv. Hun sier også at hun har lært mer om å uttrykke seg nonverbalt, og man lærer om samhandling med andre. Hun synes selv hun er blitt tryggere som person, kanskje litt modigere og mer avslappet i forhold til seg selv. Dette handler kanskje om selvtillit, det at du lettere kan se løsninger enn problemer. Hvis du har holdt på med drama for eksempel, blir du vant til å improvisere og ta situasjoner på strak arm.

Betydning for yrkesutøvelsen

Musikkaktivitetene kan Kirsti se anvendt i psykiatrien. Hun mener det også fungerer for mennesker som ikke er vant til musikk, det kan ufarliggjøres ved å tulle eller eksperimentere. Som terapeut er det viktig å ha testet egne grenser. Gjennom kreative aktiviteter gjør du det på en positiv måte. Det skjer i en ufarlig sammenheng, du tenker ikke over at du utvikler kommunikasjonsferdigheter når du holder på, du bare gjør det. For å kunne gjenkjenne andres grenser i en terapisisituasjon, må du først ha kjent på dine egne. Hun tror at erfaring gjennom kreative gruppeaktiviteter kan hjelpe en terapeut til å skape relasjoner og tillit i samtaler med pasienter. Kirsti sier hun ikke har hatt anledning til å bruke kreative uttrykksformer der hun har vært i praksis. Jeg spør om hun har brukt kreativitet på andre måter, og hun forteller da om en utfordring i praksis der hun skulle lage en håndortose til en pasient. Det fantes ingen oppskrift på denne skinnen, den måtte lages til pasienten ut i fra funksjonsproblem og behov.

5.7 Anne

Erfaringer og opplevelser

Ved å delta på kurset i Belgia, presset Anne seg til å gjøre mange ting hun egentlig ikke turde. Hun var nysgjerrig, og samtidig gruet hun seg, spesielt til drama. Noe av det hun likte best, var ulike workshoper med dans og bevegelse. De brukte bevegelser etter hjerterytme og puls, og det ble en egen stemning med musikken, lyset og rytmen. Instruktøren laget en struktur som gjorde at det ble lett å sette sammen egne bevegelser til dans. Anne ble oppslukt i bevegelsene, og glemte at det var andre rundt. Dette var en god erfaring, for vanligvis er hun litt sjenert. Hun nevner også afrikansk dans som en aktivitet hun syntes var skummel fordi de skulle bruke mye av ”urmennesket” i seg blant annet med stemmebruk, men hun deltok allikevel. Anne forteller om drama at det var dette som gjorde mest inntrykk. Fordi hun hadde gruet seg på forhånd, og syntes det var vanskelig, både at andre skulle se på, og at hun skulle improvisere. På den andre siden opplevde hun at det var ekstra gøy når hun etter noe tid turde å gjøre det allikevel. I en gruppeoppgave i drama opplevde hun at hun og noen andre ble overkjørt fordi de var et annet sted i prosessen enn det mer erfarne flertallet.

Det å drive med formingsaktivitet var bare gøy. Det var spennende og uforutsigbart fordi ting ikke ble planlagt på forhånd. I en workshop skulle de lage et felles bilde på en sponplate av gips, maling og ting fra naturen. Anne beskriver samarbeidsprosessen slik:

”..du e nødd tel å dann dæ et bilde av de personan du jobba med... ikkje overkjøre andre, men prøve å la alle slepp tel...at du ikkje ende opp med et produkt som kanskje én vil ha, men se litt, vær oppmerksom, læs på kroppsspråket, tyd, eller spør, eller tenk over ka de andre gjør....Ja.før du liksom overkjøre og ødelægg det de held på med, eller...M...samarbeide om å bygg videre på det eller...”

Anne var med på en musikk workshop som hun ikke likte. Hun forklarer at instruktøren styrte alt, og at de satt som noen spørsmålstegn da de var ferdige.

Tanker om kreativitet

Kreativitet er å bruke alle sansene, ikke bare språket, å gjøre ting på en annen måte. Det handler om å bare være, å gjøre noe som er gøy og å bruke mulighetene du har. Anne ser ikke på seg selv som kreativ, og var derfor skeptisk til kurset på forhånd. For å kunne utfolde seg kreativt, er det viktig både med noen rammer rundt det man gjør, for eksempel et gitt tema, uten at det blir for snevert. Forventninger til produktet må være åpent, slik at du kan gjøre det på din måte.

Refleksjoner om personlig utvikling

Opplevelsene har vært viktige for å bli kjent med seg selv. Anne mener at hun har vokst på erfaringene fra kursene. Hun tør å gjøre ting hun ikke turde før. Hun går inn i oppgaver på en annen måte enn tidligere, må ikke tenke så mye på forhånd. I samhandlingssituasjoner mener hun at hun er blitt flinkere til å justere atferden sin etter de hun jobber med. Ved å gjøre ting hun syntes var skummelt, har Anne blitt tryggere på seg selv. Hun sier at nå tør hun å stå mer for det hun mener er viktig, hun tør å si ifra mer.

Betydning for yrkesutøvelsen

Anne tror kreative aktiviteter kan brukes som et middel til samtale i terapi. Det kan være fint å ha fokus på en aktivitet for å finne brukerens ressurser og det som er problematisk. For å bli en god terapeut, mener Anne det er viktig å selv ha erfart situasjoner som hun har opplevd skumle, hvis man skal kunne åpne seg for folk. Hun forteller fra sin praksis i psykiatri at hun klarte å sitte ned og høre på pasienter som kanskje snakket om å ta livet sitt. Hun turde å by på seg selv og møte det som var skummelt. Ofte må ting tas på sparket, og hun mener at erfaringene kommer til nytte i alt hun gjør. Hun er tryggere på sin egen rolle, vet mer om betydningen av rammene rundt en terapisisituasjon; riktig oppbygging og gradering av aktiviteter og å fokusere på hva som er viktig.

5.8 Ragnhild

Erfaringer og opplevelser

Ragnhild liker å være kreativ. Hun liker å tegne, og var spesielt nysgjerrig på hvordan ergoterapeuter kan bruke kreative aktiviteter i praksis.

Hun forteller om en workshop som var relatert til arbeid i psykiatri. De jobbet i grupper, og skulle ta gipsavstøpninger av hverandres kroppsdeler. Etterpå skulle delene monteres på en stor plate, og forbindes med hverandre slik at montasjen viste et helt menneske. Jeg spør hvordan Ragnhild opplevde denne aktiviteten, og hun syntes situasjonen med gipsingen ble veldig intim. Det som gjorde mest inntrykk, var hvordan en slik enkel aktivitet ble mye mer interessant når hun fikk vite hvordan den ble brukt i terapi. Terapeuten sa at

”vi skulle legge merke til at gipsen var varm, at den tørka og hvordan den følte på huden, og ho forklarte at når det her ble gjort med schizofrene pasienter, for eksempel, så vart dem obs på at dem hadde ein kropp..”.

Jeg spør om tegning og maling på kurset var annerledes enn det hun har drevet med tidligere. Ragnhild svarer ja, fordi det estetiske teller mindre på kurset, og sluttproduktet var ikke så viktig. Prosessen skulle virke inn på et eller annet i mennesket. For Ragnhild er både prosess og produkt viktig. I etterkant er det produktet som er mest viktig.

Hun husker dans og bevegelse som noe hun syntes var spennende, og som hun hadde grudd seg ” *noe heilt vanvittig*” til, men hun syntes det ga utrolig mye. Dansen brøt noen barrierer for Ragnhild, det viste seg at det ikke var så farlig som hun hadde trodd. I workshopen skulle de finne egne bevegelser, og uttrykke seg gjennom dem. Hun hadde aldri danset på denne måten før, og syntes det var skummelt fordi det var ukjent.

Tanker om kreativitet

Sønnen til Ragnhild eksperimenterer mye og synes det er gøy å forske på ting, og da er han kreativ, sier hun; du har lyst til å finne svar på ting. Når Ragnhild tegner og maler, henter hun noe innenfra, som hun har lyst til å få ut. Da er også hun kreativ. Skal du være kreativ i gruppe, blir det intimt, og det kommer mye an på innstillingen til personene i gruppa om du får noe ut av det. Det kan være fint å oppdage at man ikke behøver å være ”flink” til å tegne for å uttrykke seg kreativt, men mange får ikke denne sjansen hvis de aldri tør å prøve.

Refleksjoner om personlig utvikling

Når Ragnhild uttrykker seg kreativt, sier hun at hun opplever ”flow”. Det betyr for henne at det gjør henne glad, og hvis hun får til det hun vil, opplever hun mestring. Hun bruker tid på seg selv og det hun har lyst til å gjøre. Som eksempel på hvordan hun har utviklet seg gjennom kreative aktiviteter nevner hun workshopen i dans. Hun ville aldri ha prøvd på egenhånd, og brøt en barriere ved å delta. På spørsmål om hvorfor det er viktig å bryte barrierer svarer hun: *”Det er jo viktig at e tør. Og at e faktisk veit at e har gjort det..M..sjøl om e ikke akkurat gledde me te det, så va det en opplevelse av mestring..M..altså at e gjorde det”*.

Betydning for yrkesutøvelsen

Hvis Ragnhild skal kunne se betydningen av å ha kreative aktiviteter i utdanningen, må det legges vekt på å forklare hvordan slike aktiviteter kan brukes i terapi. Hun tenker seg at slike aktiviteter kan være et middel til kontakt og trygghet i en terapisisuasjon, og de kan brukes som hjelp for pasienter til å formidle seg, og til å oppleve hva de egentlig føler. Hun tenker at slike oppgaver kan brukes i psykiatri. Ragnhild har fått en oversikt over hvilke muligheter som finnes, men føler seg ikke trygg nok til å anvende noe uten videre utdanning. På spørsmål om hvordan disse erfaringene kan påvirke henne som terapeut, svarer hun at det er viktig å ha kjent på at ting kan være skummelt, og at hun har erfart at det kan føre til mestring etterpå. Hun ser paralleller til hva pasienter kan oppleve om de må gjøre noe de synes er skummelt. Videre ser hun betydningen av å ha samarbeidet med personer hun ikke

kjenner, der hun lærte å konsentrere seg om selve situasjonen, og ikke utenforliggende ting.

5.9 Ida

Erfaringer, opplevelser og tanker om kreativitet

Ida hadde gruet seg til workshopene med kreative uttrykk, spesielt til dans og drama. Hun er ikke redd for å dumme seg ut, men synes det er skummelt å gjøre noe uten å få konkret informasjon om hvordan det skal gjøres. Her så hun for seg at det ville bli *"fri utfoldelse"*, og lite forutsigbart, hun liker å ha noen rammer rundt det hun gjør. I gruppeaktiviteter er hun redd for at hun ikke skal klare å *"finne ting inni seg"*, det å skulle ha fantasi og å komme med innspill til gruppa.

I workshop med bevegelse og dans følte Ida seg mer komfortabel enn hun hadde trodd på forhånd. Hun forteller at instruktøren skapte rammer ved å gjennomgå noen trinn, så skulle de plukke ut tre av dem og sette dem sammen selv. Dette strukturerte aktiviteten på en måte som gjorde det lettere for Ida å delta. Jeg spør om det var noe med workshopen som var ubehagelig, og hun sier at de gruppevis skulle framføre dansen for hverandre, og det var ikke morsomt. Jeg sier *"Nei, å bli sett på, eller se?.."*, og Ida svarer *"ja, å bli sett på"*. Hun synes det er vanskelig å sette ord på det.

Ida liker konkrete oppgaver, og kommer med eksempel på en dramaøvelse som ikke var så konkret der de skulle fremstille løver og allikevel være mennesker. En annen oppgave gikk ut på å danse rundt, for så å bli til statuer som andre kunne komme og forandre på. Dette var ikke skummelt, hun fattet bare ikke poenget. Hun husket også øvelser de hadde gjort i første år; laget maskiner gruppevis, og en annen oppgave gikk ut på å komme gjennom en dør og improvisere med bare kroppen. Det gruet hun seg til. I år hadde hun følgende opplevelse:

”..vi skulle ha skuespill for hverandre..M...Da fikk vi en tekst, og så skulle vi fremføre..M..og da satt jeg bare og tenkte; jeg skal ikke, jeg skal ikke, jeg skal ikke opp, og det snakka jeg med flere i klassen også som hadde den opplevelsen, og ..vi slapp, da..så..”

I en mer individuell formingsaktivitet hvor de skulle lage hatter, opplevde Ida at det var trygt fordi hun ikke følte seg presset til å være kreativ. Hun hadde noen tegninger å forholde seg til, og skulle gjøre valg ut i fra disse. Hun var glad for å kunne jobbe individuelt, og slippe gruppeaktivitet. Hun ble overasket over at hun likte å lage hatten, og forteller at hun og en medstudent opplevde at de var mer kreative enn de hadde trodd på forhånd, og det var en positiv opplevelse.

Refleksjoner om personlig utvikling og betydning for yrkesutøvelsen

Ida mener at deltakelse i kreative aktiviteter er en god erfaring å ha med seg, selv om man ikke liker det. Det må løses med trygge rammer. Hun tror hensikten med slike erfaringer kan være at man åpner seg mer og lettere kan gi av seg selv i terapi, når hun selv vet litt om hvordan ting kan oppleves vanskelig. Hun ser at man ikke behøver å ha en diagnose, som for eksempel sosial angst, for å ha problemer med å utfolde seg. Ida henviser til undervisning om musikkterapi, og refererer til en terapeut som hadde brukt musikken til å følge opp utspill fra en utagerende gutt, og på den måten klart å kommunisere med ham og roe ham ned. Hun sier:

”..det er kanskje litt sånn vi har holdt på med her, da...å spille litt, ja..roller hvor vi ikke føler oss trygge egentlig. Det kan være andre eksempler hvor pasienter eller brukere gjør ting som vi kanskje også må spille videre på..”

Ida tenker at kreative aktiviteter spesielt kan benyttes i lek med barn. Jeg utfordrer henne til å tenke videre om personlig utvikling, og hun sier at hun har tenkt om seg selv at hun er veldig ”A-4”, ikke kunstnerisk og ikke kreativ. At hun kanskje kan jobbe med hjelpemidler da, fordi hun hadde sett for seg at det var en konkret jobb med ”strikte rammer”. Men så har hun etter hvert tenkt at selv i en slik jobb er det en stor fordel å være kreativ. Hun referer til en ergoterapeut som har brukt sirkusaktiviteter i fysisk rehabilitering av barn, hvor barna glemte at de trente

funksjoner og ikke behøvde hjelpemidler fordi de var så oppslukte av å lage sirkusforestilling.

5.10 Oppsummering

Fortellingene deltakerne presenterer viser et bilde med mange fasetter. Det er spennende, synes jeg, å se at det både er likheter og forskjeller i hvordan de opplever de ulike uttrykksformene. Det er viktig å ta med i betraktning at fortellingene bare unntaksvis refererer seg til samme kontekst der de faktisk var tilstede i samme workshop. Derfor spiller rammefaktorer som instruktørens pedagogiske tilnærming, de andre deltakernes engasjement, tid på dagen, lokaler med mer stor betydning for opplevelse av mening. Allikevel ser det ut til at dette også handler om at deltakerne er ulike som personer, de har med seg ulike erfaringer fra før, og i hvilken grad aktivitetene gir mening, kan ikke bare forstås ved å analysere hvor god kvalitet det var på den enkelte workshop. Dette handler om, sett fra et fenomenologisk perspektiv, den levde kroppen i samhandling med andre levde kropper, både i situasjonen og i lys av tidligere erfaringer. I et interaksjonistisk perspektiv handler det om hvordan deltakerne sammen skaper et innhold i den aktuelle situasjonen, og også hvordan jeg som intervjuer velger ut og påvirker deltakerne i intervjusituasjonen.

Før neste analysefase, vil jeg presentere noen sentrale tema som jeg mener peker seg ut i intervjuene, og som videre vil være relevante for drøfting av problemstillingen. Dette er emner som har blitt fremhevet av flere deltakere. Siden dette er en fenomenologisk studie, er jeg ikke ute etter å finne ”sannheter” i hva deltakerne er enige om. Jeg vil undersøke hvordan de opplever og erfarer de ulike fenomenene som beskrives, og hvordan de eventuelt oppfatter situasjoner og meningsinnhold forskjellig. Det er i denne tredje fasen, at tolkningen begynner å komme inn i materialet, selv om det fortsatt skal ligge nært opp til deltakernes egen oppfattelse av fenomenene. Jeg har til sammen funnet åtte emner som analyseres videre på tvers av intervjuene. Jeg har valgt betegnelser jeg mener er dekkende, men disse fraviker i noen grad deltakernes egne ord på fenomenene. Det første tema er hentet fra

deltakernes konkrete erfaringer og beskrivelse av hva de opplevde i aktivitetssituasjonene. Dette temaet kaller jeg: *Sansing, persepsjon og samhandling gjennom kreative aktiviteter*. De neste tre emnene knyttes til deltakernes refleksjoner i ettertid over de erfaringene som er gjort, der overskriftene heter: *Opplevelse av mening, Å kjenne på grenser og å overskride grenser* og *Uforutsigbarhet og improvisering*. Det kommer frem mye interessant om hvilke forhold i omgivelsene som både kan fremme og hemme kreativ aktivitet, dette punktet har jeg kalt *Kontekstens betydning for kreativitet*. De tre siste temaene er i hovedsak knyttet opp mot deltakernes refleksjon over erfaringenes betydning for utvikling og videre anvendelse i terapi. Jeg har kalt disse tre for: *Utvikling av kommunikasjonsferdigheter, Innlevelse og forståelse av den andre ut ifra seg selv* og *Skapende virksomhet og problemløsningsevne*.

6. Presentasjon av sentrale temaer (analysetrinn 3)

I fenomenologisk analyse er det et poeng å undersøke og fortette de ulike temaene eller fenomenene som de fremstår i seg selv, og å forsøke å legge til side det vi tenker på som selvfølgelig og tatt for gitt. I den videre analysen, vil jeg løfte frem ulike perspektiv på de åtte emnene som ble identifisert i deltakernes fortellinger.

Det interaksjonistiske perspektivet kan lett bli borte gjennom flere runder med meningsfortetting. Jeg vil derfor bringe inn igjen enkelte sekvenser fra intervjuene for å utdype enkelte situasjoner der kontekst blir viktig. Etter hvert punkt har jeg laget en kort oppsummering, som vil være utgangspunkt for diskusjon i neste kapittel.

6.1 Sansing, persepsjon og samhandling gjennom kreative aktiviteter

Jeg hører, og jeg glemmer

Jeg ser, og jeg husker

Jeg gjør, og jeg forstår

(Kinesisk ordtak)

I utgangspunktet gir alle de kreative uttrykksformene rom for mangfoldige sansestimuli og persepsjon. Kvalitetene ved den enkelte uttrykksform fokuserer på ulike sanser. Gjennom erfaring med både musikk, bevegelse, drama og formgivende kunst har deltakerne tatt i bruk alle sanser, bortsett fra smak og lukt, som ikke aktivt utfordres i aktivitetene. Det er ikke alltid like enkelt å sette ord på erfaringer, spesielt ikke erfaringer som er hentet fra aktiviteter der det verbale språket ikke har noen sentral plass. Anne husker godt bevegelseskurset med primitiv dans. Hennes fremstilling av opplevelsen kommer oppstykket, og må leses slik jeg har transkribert det, med alle pauser;

”på en måte afrikansk dans, men meir en sånn ur-.... en del så du brukte stemmen tel å brøl, og masse sånn... rytma, og ..., men det gjekk og litt på hjerteslag ogvind, altså...det å bli...blåst...Ja..og masse sånt, ”

Det er som om Anne må vende tilbake til følelsen og de indre bildene hun hadde for å kunne fortelle om dette. Erfaringen er sanselig, både i indre forestilling og i uttrykk. Engelsrud skriver om dans, og refererer til Merleau-Ponty som sier at *”det å forstå den levde kroppen handler om å rekke ut mot verden, få inntrykk og skape uttrykk”* (Engelsrud, 2006:106). Det er nettopp en slik erfaring Anne beretter om, hun har i bevegelsene hentet frem fornemmelser av hjerterytm, vind og å blåses av gårde med vinden, og skapt et uttrykk av dette.

Siljes fortelling om oppgaven i formgivende kunst fremheves fordi hun likte å lage noe håndfast. Å lage et bilde i fellesskap krever bruk av mange sanser. En slik oppgave stiller krav til syn, hørsel, koordinasjon, taktil sans og muskel- og leddsans hos den enkelte, samtidig som hver deltaker skal innordne seg i gruppa så deres felles bilde skal fremstå som en helhet. Silje likte å samarbeide med andre, og å se resultatet av arbeidet. Hun kjenner på egen kropp hva oppgaven krever av henne, og erfarer samtidig at det finnes andre personer der som løser oppgaven annerledes. Hun erfarer de mange mulige tolkninger og løsninger det ligger i en gitt oppgave, og at måten å løse oppgaven på er person- og kontekstavhengig. Det som særpreger slike formgivende aktiviteter, er at de ikke bare gir mulighet til sansing og persepsjon i prosessen, men at det ferdige produkt også kan sanses og fortolkes.

Kirstis fortelling om diktskriving sier noe om det samme. Hun erfarer helt konkret hvordan deltakerne assosierer ulike ting med utgangspunkt i et gitt fenomen som et dyr, en farge eller en tilstand. Mallarmé sier om poesi at bruken av ord tvinger oss til å se bakenfor det hverdagslige språket som brukes om velkjente ting. I poesi og i andre former for kunst persiperer vi verden, og verden slik andre har persipert den (Merleau-Ponty, 2008).

Eva forteller at hun gjennom å oppleve sine bevegelser i samhandling med et annet menneske får en dypere innsikt i sentrale tema for tilhørighet. Slik beskriver hun en av oppgavene hun utførte sammen med en partner:

”..så sku man lukk igjen øyan, og hold kverandre i handa..M..og så sku man på en måte, det handtrøkket, det var Hjemmet våres, det var der tryggheita va,..M..og den følelsen sku vi ha i oss, da, tryggheit ved å kjenn den andre der. Og så sku vi slepp taket, og bevæg liksom handa bort fra kverandre, og kjenn på den her aleinafølelsen som da ville oppstå. Og så sku man da bruk konsentrasjon, og før handa i samme bane telbake te man fant hendern te kverandre. Og det her sku man gjør lenger og lenger ifra kverandre, gjerna danse litt, men for så å gå samme vei tilbake og finn kverandre...M..Så den følelsen der, den satt seg veldig, for at du..samtidig som du hadde den derre tryggheita med den andre der, så blei det på en måte at du gikk ut på en liten oppdagelsesferd aleina, da. ..”

Hun måtte konsentrere seg veldig for å klare å finne tilbake til den andres hånd. Dette forteller Eva to år etter opplevelsen. Hvordan kan hun huske detaljer på denne måten? Oppgaven Eva og hennes partner hadde fått, gir i konsentrert form utfordringen med å være tilstede i egen kropp. Uten å ta synet til hjelp, anvender hun motorikk, sansing og persepsjon for å løse oppgaven, og får på denne måten erfaring med forholdet mellom egen kropp, rommet og andres kropp; *”kroppen er ikke i rommet, den bebor rommet”* (Merleau-Ponty, 1994). Kanskje nettopp fordi synet elimineres, blir opplevelsen av kroppen i rommet, og kontakten med partneren så sterk. Det er opplevelsen av 'å være alene' og 'å finne hjem', som gir aktiviteten mening for Eva. For å kunne finne disse betydningene må hun være villig til å engasjere seg i aktiviteten, til å blottstille seg, til å kjenne etter og gi av seg selv. I Evas fortelling fra dramakurset med psykisk utviklingshemmede som jeg har referert til tidligere, beskriver hun også følelsen av å være "kjempealeina". For Eva er alenefølelsen et tema som går igjen i ulike gruppeaktiviteter.

Oppsummering

Det som preger mange erfaringer er fokusert tilstedeværelse og aktiv handling. Gjennom kreative aktiviteter har deltakerne tidvis sterke kroppslige opplevelser gjennom mange sanser som blir værende i ettertid, slik at minnene kan beskrives

detaljert. Indre bilder gis et konkret uttrykk i eksemplene fra bevegelse, poesi og formgivning, et uttrykk som både erfares av deltakerne selv, og som kan observeres av andre i form av et synlig produkt. Ved å utføre aktivitetene sammen med andre, erfarer deltakerne hvordan de blir mer bevisst sitt eget ståsted, hvilke tema de selv er opptatt av, og hvordan de opplever at andre fortolker og forholder seg til de samme oppgavene på ulikt vis. På denne måten får deltakerne i svært konsentrert form utfordringer i å løse oppgaver sammen med andre.

6.2 Opplevelse av mening

Det å oppleve en aktivitet som meningsfull er helt sentralt for engasjement og motivasjon. I denne studien vil jeg ikke analysere betydningen av den enkelte aktiviteten i seg selv, og jeg er ikke så opptatt av om noen ”virker” bedre enn andre. Som et utdrag av det deltakerne forteller, kan jeg se at drama og bevegelse kanskje er de uttrykksformene som utfordrer mest, og at formgivende aktivitet virker minst ”farlig”. Engelsrud sier at det ikke er selve aktiviteten som bestemmer hvilken erfaring en aktør vil komme til å gjøre seg. Hva som merkes i kroppen er høyst individuelt, sier hun. Derfor kan vi heller ikke si at en treningsform er bedre eller dårligere enn en annen. Det kommer helt an på personen og konteksten (Engelsrud, 2006:128). Dette poenget synliggjøres også av deltakerne i denne studien, selv om det her ikke er snakk om treningsformer, men ulike kreative aktiviteter. Det ville være en studie i seg selv å se på forskjeller og likheter mellom utforskende dans / bevegelse, musikkimprovisasjoner, drama og formgivning. I denne analysen vil jeg heller forholde meg til hvordan erfaringene påvirker deltakeren, og hva som gjør at det oppleves meningsfullt å delta. Jeg vil belyse dette gjennom eksempler, her er ett fra utforskende dans og bevegelse.

Lisa opplevde dans som noe påtvunget føleri, hun reagerte med å distansere seg fra å delta aktivt, og hun kan ikke se poenget med å tvinges til å gjøre noe man ikke liker. Når hun tenker slik om aktiviteten, kan hun godt tilsynelatende være aktiv og gjennomføre en workshop uten å få noe ut av den, annet enn motvilje. Det handler

ikke bare om å bevege seg, men å kjenne etter hva du føler mens du gjør det. Arne Næss refererer til Spinoza når han skiller mellom aktivitet og aktivhet. Aktivitet er det synlige, utadrettede, mens aktivhet er strålende engasjement, der hele ens selv er aktivert. Han sier at du godt kan være i aktivitet uten å være i aktivhet (Næss, 2005:12)

Evas opplevelse med utforskende bevegelse var annerledes enn Lisas. Noe var kjempeskummelt, og noe likte hun veldig godt. For Eva handlet dansen om å oppleve alenefølelse i kontrast til trygghet. Det er ikke sikkert at andre deltakere opplevde det på samme måte, de har kanskje andre erfaringer og tema de bringer med seg inn i aktiviteten. På den måten kan kreative uttrykk åpne for et mangfold av opplevd mening. Merleau-Ponty viser gjennom refleksjon og studier av motorikk og persepsjon, hvordan meningsbegrepet får en ny betydning, en erfart betydning, forskjellig fra den intellektualiserte betydningen. Han knyttet mening til kroppsopplevelsen, som er unik for hvert enkelt individ, dette kaster lys over hvorfor vi opplever og oppfatter så ulikt (Merleau-Ponty, 1994).

I fortellingen til Silje om dans vektlegger hun det å skulle stole på mennesker hun ikke kjenner, og utfordringer med å utforske egen og andres intimitetszone. For Silje ble dette en erfaring som medførte opplevelse av mening, i motsetning til musikkaktiviteten som hun ikke likte. Når Silje ikke ser poenget med en aktivitet, får hun ikke mye ut av den. Når hun sier om seg selv at hun ikke er musikalsk, kan dette være en måte å unnskyldes sitt manglende engasjement i aktiviteten på. Det gir henne en sosial identitet som forklarer handling eller fravær av engasjement. I et interaksjonistisk perspektiv ser man på hvordan personen som blir intervjuet fremstiller seg under samtalen, gjerne slik de finner det mest hensiktsmessig i situasjonen. Järvinen snakker om ”kategoriseringer av medlemskap”, der et medlemskap i en kategori blir assosiert med bestemte aktiviteter og egenskaper (Järvinen & Mik-Meyer, 2005:31). Silje, som snart er utdannet ergoterapeut, og deltaker på kurset, finner det viktig å presisere denne manglende musikalske egenskapen, som hun kanskje tror jeg forventer at hun innehar. Mangel på musikalitet

framstilles som en begrunnelse for at hun ikke finner mening i musikkaktiviteten. Roffe, på sin side, presenterer en annen sosial identitet ved å påta seg rollen som leder og igangsetter i dramaøvelsene når andre nøler. Han føler seg trygg, og synes det er kult å improvisere.

Muligheten til å lære hvordan kreative uttrykksformer kan anvendes i terapi, var for noen drivkraft for deltakelse. For Ragnhild gir det mening å vite at aktivitetene kan anvendes med brukere. Jeg synes det er interessant at hun selv opplevde det å gipse deler av kroppen som veldig intimt, mens det for brukere i psykiatri skulle være et hjelpemiddel til å oppdage egen kropp, og at det var som mulig terapeutisk redskap at aktiviteten fanget hennes interesse. Ragnhild snakker ikke mye om egne opplevelser som verdifulle i seg selv i denne sammenhengen, men de får betydning fordi det gir henne forståelse for hvordan de kan anvendes ”på” andre mennesker. Jeg tror mange kjenner seg igjen i denne måten å tenke anvendelse av aktiviteter på. Vi må da ikke glemme at brukere har like stort behov for å oppleve mening som vi selv har.

Ida illustrerer godt hvordan en aktivitet som ikke er meningsfull for henne oppfattes. Hennes beskrivelse av en dramaoppgave er slik:

”..vi får i oppgave..ja, nå skal du late som du er en løve, men i et menneske..Ja..Du skal oppføre deg som et menneske, men du er en løve..nei, det synes jeg er helt forferdelig...og der ser jeg heller ikke poenget...(ler)”

Ida fremstiller oppgaven hun fikk i bruddstykker, hun sier at når den ikke har noe klart sluttprodukt, gjør det henne usikker. Hun behøver å forstå poenget, og det er ikke klart for henne hva som skal komme ut i den andre enden. Andre, som Roffe, Lisa og Eva går inn i slike dramaøvelser uten å spørre etter hensikten. De bare deltar, handler og synes det er gøy. Dette kan betegnes som en autotelisk opplevelse, som betyr at aktiviteten er et mål i seg selv. Selve aktiviteten blir i dette tilfelle meningsfull, uten at den skal gi noen mening ut over dette. Alle deltakerne har hatt opplevelser som de beskriver som ”artige”, ”morsomme”, ”gøy”. Det er veldig individuelt hva som gir mening, og om aktiviteten oppleves som meningsfull i seg selv, eller om den er betydningsfull i kraft av å være et redskap som skal gi mening

for brukere eller være et skritt på veien i personlig utvikling. Spennet mellom indre motivasjon og ytre motivasjon er stort. Kaufmanns (2006) beskrivelse av ytre motivasjon refererer ofte til penger eller sosial anerkjennelse. Vi kan også tenke oss at karakterer er en slik ytre motivasjonsfaktor. Indre motivasjon er den motivasjonsenergien som ligger i selve utførelsen av aktiviteten. Kaufmann viser til at en overfokusering på ytre belønning kan trekke oppmerksomheten bort fra gleden ved selve aktiviteten, og at man dermed mister den indre motivasjon som på sikt fremmer kompetanse, og er ”sunnere” fordi den er mer stabil over tid (Kaufmann, 2006:88,89). Dette perspektivet belyses blant annet av Lisa, som ikke får noe ut av danse aktiviteten fordi hun mangler interesse, og av Eva, som mener man vil påvirke andre med negativ holdning, dersom man ikke har interessen for aktiviteten. Andre deltakere hevder at man gjennom å presses til deltakelse får erfaringer og opplevelser de ikke ville ha vært foruten, og at ytre motivasjon dermed kan endres til indre motivasjon med økende ferdigheter og erfaring.

Mening er heller ingen konstant størrelse hos den enkelte deltaker, men kan ses på som et sosialt fenomen produsert i den gitte konteksten (Järvinen & Mik-Meyer, 2005). Det er derfor viktig å presisere at det er i denne spesielle studien, på bakgrunn av intervju om opplevelser som har funnet sted for alt fra noen uker til tre år siden, at denne formen for mening har kommet fram. Min egen forståelse av meningsbegrepet styrer både hva jeg spør etter, og hvordan jeg analyserer de svarene jeg får.

Oppsummering

Hvilke aktiviteter som gir mening oppfattes svært individuelt og er kontekstavhengig. Alle deltakerne møter nye oppgaver ut i fra sin personlige livsverden. Opplevelse av mening i det vi gjør er påvirket av referanser til vår fortid og fremtid, til andre steder og andre gjenstander, til menneskelige muligheter og situasjoner (Baldwin, 2008:9). Det kommer tydelig frem at deltakerne har sine preferanser og oppfatter oppgaver og situasjoner ulikt. Vi kan derfor ikke si at noen aktiviteter er meningsfulle i seg selv, og at andre ikke er det. Jo mer deltakelsen er preget av indre motivasjon, jo større er sannsynligheten for at deltakeren ikke bare er

i aktivitet, som er det synlige i handlingen, men også er i aktivhet, som er sterkt engasjement med hele seg (Ness, 2005). Motivasjon til deltakelse er høy både når aktiviteten oppleves som meningsfull i seg selv, eller om den forstås som et middel til å lære hvordan aktivitetene kan brukes i terapi. Opplevelse av mestring og tro på egne kreative evner spiller også en viktig rolle i vurderingen av hvor betydningsfull en aktivitet er. Det er delte meninger om nytten i å delta i aktiviteter du ikke ser noen hensikt med, som bare er ytre motivert. Noen tenker seg at ved å bli presset i begynnelsen til å delta, vil man etter hvert, med større erfaring og kunnskap, kunne snu ytre motivasjon til indre motivasjon. Andre fremhever at manglende motivasjon ødelegger for de andre deltakerne, og at man selv heller ikke vil få læringsutbytte når man ikke ser hensikten i det man gjør.

6.3 Å kjenne på grenser og å overskride grenser

Noe av det som har overrasket meg mest, og som jeg derfor finner interessant, er at deltakerne har så mange fortellinger som handler om å overskride grenser i forbindelse med kreative aktiviteter i gruppe. Jeg kan forstå at Anne, som var ambivalent på forhånd, eller at Ida, som klart sa ifra at hun ikke likte slike oppgaver, ville snakke om det som gjorde at de syntes det var skummelt og grenseoverskridende. Men også de andre informantene, nesten alle, forteller om hvordan opplevelsen av å overskride egne eller andres grenser var sterkt tilstede, at deltakelse kostet dem noe, at det ikke kom av seg selv og at de syntes mange oppgaver var skumle. Hvor grensen går for hva vi tør og ikke tør er svært individuelt.

Kaufmann (2006) refererer til undersøkelser som finner en klar sammenheng mellom kreativitet og risikovillighet. Dersom vi i liten grad er i forsvarsberedskap, har vi større mulighet for å tørre. Av dette følger at vi er reddere for å ta sjanser og dermed minsker mulighet til å være kreativ om forsvarsverk er høyt (ibid).

Kirsti forteller at det har kostet henne anstrengelser å komme dit hun er i dag med tanke på kreativitet og frimodighet. Hun sier om seg selv at hun tidligere var sjenert, og at ingen må tro at det kommer av seg selv.

”..Og det mene e bare, at hvis man teste seg sjøl, teste egne grensa, så lære en noe på det. Det e... om det e en dårlig erfaring, så veit du i hvert fall at det e en dårlig erfaring. Det e bedre å ha en dårlig erfaring enn ikke ha noen erfaringa...for da tror du jo alt blir dårlig. Du kan vei det opp med gode erfaringa...”

I fenomenologien vektlegges kroppens tilstedeværelse i verden på en slik måte at kroppen nettopp er mitt perspektiv på verden. Den er så nærværende og selvfølgelig for oss at vi vanligvis ikke legger merke til den, uten at det skjer ved at vår vante interaksjon forstyrres, noe som skjer når vi reflekterer over handling eller blir satt i en grensesituasjon (Zahavi, 2003:57). Å utføre slike kreative aktiviteter i gruppe kan sies å være eksempel på å bli satt i en grensesituasjon. Jeg vil bruke et annet eksempel fra Kirstis fortelling; oppgaven i drama, der hun syntes det var utfordrende å skulle stå rett overfor et annet menneske og eksponere følelser.

”Det sto en masse folk på den ene sida av gymsalen, og masse folk på den andre sida av gymsalen, og så skulle vi stå rett overfor en anna person, også skulle du se den personen veldig leng inn i øyan...og så skulle du være sint, og så skulle du vær romantisk, og så skulle du gjør ulike type emosjona..M..og det va..sjøl om hu var på en ganske lang avstand, så va det ganske sterkt lell, i og med at du føle at de andre ser så rett igjennom deg at dem berre ser inn, ka du tenke, ka du føle..M..og det..det lærer man jo på..”

Engelsrud skriver at nærværet av andres kropp, for eksempel i kommunikative situasjoner, noen ganger kan oppleves så sterkt at grensene mellom seg selv og den andre blir uklare. Merleau-Ponys perspektiv fremtvinger her en godkjennelse av at det ikke eksisterer noe klart skille mellom subjektet og objektet (Engelsrud, 2006: 32,33). Kirsti og hennes partner i gymsalen blir begge ”synlige seere”. De både opplever seg selv, og speiles gjennom den andre. Næss (2005) sier treffende at ”vi burde spørre oftere hvordan vi føler oss selv og verden. For grensene mellom oss selv og verden er ikke klare” (s.28). Det er flere som nevner utfordringene med fysisk nærhet og erfaring med egen og andres intimitetssone.

Eva bruker uttrykket å overskride grenser i forbindelse med musikkaktiviteten der hun skulle spille et instrument. Det skal et visst mot til å hive seg ut i aktiviteten, men det er nødvendig for å bli en del av gruppa, og for at aktiviteten skal gi mening. For Eva var ett dansekurs kjempeskummelt fordi det ble stilt høye krav fra instruktøren, hun syntes det var vanskelig, og det var litt flaut. Eva forteller at hun opplevde å bli bedre kjent med seg selv, blant annet vet at hun hele tiden måtte overskride egne grenser. Det å skulle samarbeide med ukjente, og kanskje være fysisk nær dem, var noe hun ikke gjorde vanligvis.

Lisa snakker om grenser på en litt annen måte når hun forteller om workshoper hun ikke likte. Hun kan godt tørre å vise seg fram i drama og musikkrelaterte aktiviteter, fordi hun liker disse uttrykksformene. Jeg har spurt om hun ville fått mer ut av danseworkshopen også, dersom hun hadde presset seg litt og deltatt mer aktivt med "liv og sjel". Hun svarer bestemt nei, her går det en grense for Lisa. Hun må i utgangspunktet like aktiviteten for å ha ønske om å overskride grenser.

For flere deltakere, som Silje og Anne, har det å vise seg frem vært skummelt. Mange ønsker helst å gjemme seg i mengden, er sjenerte, og spiller gjerne annenfiolin. Hva skjer når de mer eller mindre frivillig befinner seg i en situasjon som krever handling og blir sett? Fortellingene til deltakerne synes å peke på at jo skumlere de opplever det de skal gjøre, jo større tilfredsstillelse føler de når de allikevel gjør det.

Opplevelsene de beretter om får meg til å tenke på Karin Boyes kjente dikt; "Ja visst gör det ont", der hun i siste vers skriver: *"..Glömmer at de skrämdes av det nya, glömmer att de ängslades för färden – känner en sekund sin största trygghet, vilar i den tillit som skapar världen"* (Boye, 1998).

Viktige poeng i denne sammenheng er mot, og å ta sjanser. Deltakerne sier at de utvikler seg gjennom å tørre å gjøre noe de gruer seg for. De opplever trygghet i ettertid fordi de har erfart at de turde. Denne opplevelsen av trygghet og erfaring av å mestre en grenseoverskridende situasjon, vil etter min mening være sentral i utvikling av yrkesrollen.

Når jeg spør etter sammenheng mellom erfaringene i kreative workshoper og sin egen utvikling som person, svarer flere av deltakerne at de mener de har blitt tryggere på seg selv. De viser til en trygghet som ligger i det å ha gjort erfaringer, der de har forstått blant annet at ”det er jo ikke så farlig”. Roffe og Silje har blitt flinkere til å ta ordet i forsamlinger. Silje har, gjennom erfaring, lært at hun kan begynne i det små, at man ikke behøver å tenke stort med en gang. Lisa sier at ved å prøve ut roller og å tørre å vise seg frem, tør hun etter hvert å prøve mer, at ”*du rett og slett drar grensen litte granne lenger*”. Kirsti snakker om selvtillit på samme måte som andre snakker om trygghet. Hun vet nå, etter improvisasjonserfaringene, at hun kan ta situasjoner på strak arm, og at hun har flere ”kanaler å operere gjennom”. Hun nevner også trygghet i forbindelse med å skape tillit i en terapisisituasjon. Hvis terapeuten er trygg på seg selv, vil det også lettere skapes tillit i kommunikasjon med en bruker.

Ved å gjøre ting som virket skummelt, har Anne blitt tryggere på seg selv. Hun sier at hun nå tør å stå mer for det hun mener er viktig, hun tør å si ifra mer.

”..Det går meir på det å tørr å gjør, det å ikkje hold tilbake når...det å tørr å gjør ting selv om det kanskje kan bli litt pinlig, eller...flaut eller...M..og ikkje bry seg om det, og... væks sjøl på det å..klar å gjør masse som man egentlig ikkje tør å gjør.”

Anne synes denne tryggheten kommer til nytte i alt hun gjør. Hun har også blitt tryggere på sin egen rolle som ergoterapeut, men dette vil også være en del av utviklingen gjennom studiet, uavhengig av kreative aktiviteter. Anne mener allikevel at de kreative erfaringene har bidratt til denne tryggheten. Det kan derfor se ut til at de erfaringene deltakerne har gjort i en bestemt kontekst, lagres i kroppen som levd liv, og kommer til nytte når de møter en situasjon som kan ligne, selv om konteksten er en annen.

Oppsummering

Erfaringene viser at kreative uttrykksformer utfordrer grenser; både å kjenne på egne grenser og å være vår i forhold til andres. Kreativitet er forbundet med risiko og anstrengelse. Å delta i kreative uttrykksaktiviteter sammen med andre mennesker

koster noe i form av engasjement, involvering og vilje til å overskride egne grenser. Det ser ut til at opplevelsen av mestring og tilfredshet øker med den personlige innsatsen som er investert. Hva den enkelte opplever som grenseoverskridende er forskjellig. Noen synes det er skummelt å bli sett av andre, andre synes fysisk nærhet kan være utfordrende, andre igjen kan oppleve angst med hensyn til å skulle prestere noe som andre vil kunne vurdere positivt eller negativt. Utvikling finner sted når de tør å slippe seg løs og overskride grensene. Gjennom erfaringen av at de har mestret dette, opplever mange deltakere en større trygghet på seg selv. De vet at de en gang har turt, og det er lettere å ta neste utfordring. Denne tryggheten viser seg blant annet i form av større selvtillit, å tørre å ta ordet i forsamlinger og i relasjoner til brukere.

6.4 Uforutsigbarhet og improvisering

Det som er nytt og ukjent er ofte skummelt. Ragnhild sier at hun brøt barrierer i danse-workshopen. Hun ville aldri ha prøvd på egenhånd, og grudde seg fordi det var ukjent for henne. Dette er et poeng Ida også trekker frem. Hun ser helst at ting er forutsigbare, at det er rammer rundt aktiviteten som gir retningslinjer om forventet resultat.

I aktiviteter som er utgangspunkt for denne studien, legges det til rette for improviseringer og nyskaping i gruppe. Når Merleau-Ponty beskriver vaner, snakker han om hvordan kroppen er forankret i verden, og at det vi forstår handler om å se sammenheng mellom intensjon og utførelse. Han presiserer at vanen finnes verken i tanken eller i den objektive kroppen, men *”i kroppen som formidler av en verden”* (Merleau-Ponty, 1994). Vår forankring i verden er gjennom kroppen. Vi kjenner trygghet i vanen og det vi har erfart gjennom kroppen. Men mennesker utvikler seg nettopp ved å utfordre vanene og det trygge og kjente. Sangeren og låtskriveren Ingrid Olava intervjues i forbindelse med platedebut, og intervjueren spør om det gir prestasjonsangst å få kontrakt med et stort plateselskap. Hun svarer: *”Jeg har hatt prestasjonsangst hele livet. Det er en del av det å dytte seg selv videre. Hver gang du*

tar ett steg videre i eget liv, blir det skumlere og skumlere. Samtidig gir det en følelse av mestring”(Olava, 2008).

Det kan synes som om det er den samme trangen til stadig å presse seg ved å møte nye, uforutsigbare situasjoner, som har drevet flere av deltakerne til å delta på kurs.

Selv om forskning viser at det eksisterer generelle fellestrekk ved kreativitet på tvers av ulike områder som vitenskap og kunst, vil det også alltid være snakk om ferdigheter og interesser hos det enkelte individ som er utslagsgivende med hensyn til prestasjoner og opplevelse av kompetanse (Csikszentmihalyi, 1997a; Kaufmann 2006). Det er derfor også naturlig at deltakerne i studien, som gjennom sitt engasjement både har vist villighet til å ta risiko, evne til nyskaping og har kjent indre motivasjon, føler trygghet og utrygghet overfor forskjellige aktiviteter.

Roffe trivdes godt med oppgavene i drama der de skulle improvisere. Han likte utfordringen i å skape små variasjoner over samme tema som gjorde det morsomt. Han liker også å improvisere skuespill med enkle midler. For Roffe er ikke dette skummelt, selv om resultatet ikke er gitt og han må ta avgjørelser på sparket. Det kan se ut til at han også oppsøker situasjoner som gir muligheten til improvisasjon, og at det for ham handler om en avslappende og leken innstilling til mange oppgaver som andre ville kviet seg for.

Kaufmann kommenterer betydningen av kompetanseopplevelse som motivasjonsfaktor (Kaufmann, 2006). Roffe og Anne synliggjør dette. Roffe har lang erfaring med drama og improvisasjon. Han har sannsynligvis en annen oppfatning av sin kompetanse på dette området enn Anne, som aldri har turt å gjøre slikt tidligere. Anne forteller at hun endrer innstilling etter hvert som hun får mer erfaring. Derimot var Anne i utgangspunktet mer fortrolig med formgivende aktiviteter enn Roffe, og likte dette godt. Her hadde hun et kompetansenivå som gjorde henne i stand til å ha lavere forsvarsholdning til aktiviteten, og fikk dermed mer ut av den.

Oppsummering

Betydningen av improvisering og å forholde seg til oppgaver hvor resultatet er ukjent fremheves av flere deltakere. De forholder seg ganske ulikt til denne utfordringen. For noen er det muligheten for improvisasjon som synes å være poenget med aktiviteten, det som gjør det gøy, mens for andre er uforutsigbarhet og å skulle ta ting på sparket noe som oppleves svært utrygt, og som må overvinnnes. Dette kan, sett fra et fenomenologisk perspektiv, handle om hvordan vi forholder oss til vaner, som på den ene siden kan gi trygghet og opplevelse av sammenheng og mening i tilværelsen, men som på den andre siden ikke i seg er nyskapende ”..ettersom vanen forutsetter naturens form for passivitet” (Merleau-Ponty, 1994:102). Å utfolde seg gjennom kreative aktiviteter kan derfor kreve en endring i oppfattelse av hva som er trygghet; fra trygghet i vaner og det som er forutsigbart, til trygghet i forvisning om at det ikke er farlig å bryte med vaner og fordi utvikling kan skje gjennom improvisasjon.

6.5 Kontekstens betydning for kreativitet

Jeg har spurt deltakerne om hvilke faktorer de mener vil fremme eller hemme kreativ utfoldelse. De fleste nevner faktorer som handler om sosiale omgivelser. Noen nevner lederens rolle, noen trekker frem oppgavens struktur og innhold, og mange nevner også betydningen av de andre deltakernes påvirkning.

At miljøet har mye å si for kreativ utfoldelse bekrefter flere studier. Csikszentmihalyi (1997a) hevder at det er lettere å frembringe kreativitet ved å endre forhold i miljøet enn å prøve å få mennesker til å tenke mer kreativt ved å fokusere på det enkelte individs evner (ibid). Kaufmann (2006) sier at senere tids forskning på kreativitet har vist stigende forståelse for hvordan sosiale omgivelser i oppvekst, i skoler og universitet og på arbeidsplasser har stor betydning for kreativitetsutfoldelse (ibid).

På mitt spørsmål om hvorfor mange studenter ikke liker kreative aktiviteter, svarer Roffe at det ofte kommer an på den som leder en slik aktivitet. Noen kan være

”nesten bømtefjerne, eller veldig sånn svevende, da, ...de er ikke på samme nivå som de som de skal vise for...flagrende skjørt og sjal og svevende prat...skjønner godt at folk fort kan dette ut hvis det blir for..”bli et tre” og sånne ting, bare med en gang”.

Kirsti tror også en ”overivrig” leder kan ødelegge. Dette peker på at engasjement ikke er nok, det kan til og med komme i veien for andres utfoldelse. Hun snakker om lederens ansvar for å ta hensyn til individuelle forskjeller. Annes erfaring med lederen i workshopen med musikk var negativ fordi hun opplevde henne som overstyrende. Den grunnleggende tryggheten ble ikke etablert, og Anne opplevde for mange krav til at det skulle være på en bestemt måte, noe som ikke fremmet hennes evne til å slippe seg løs.

Flere peker på at det er viktig med en gradvis oppbygging av innholdet med større utfordringer etter hvert. Etablering av trygghet må komme først. Silje nevner gruppestørrelse; at det kan være tryggest å starte i små grupper. Spesielt når deltakerne føler seg på ny og utrygg grunn, setter de pris på å få noen rammer omkring aktiviteten. Det må være noe mellom overstyring og ”fri utfoldelse”. Å få frie tøylar kan være utfordrende og morsomt for en som kjenner arbeidsformen og innehar kompetanse, men det virker overveldende om du ikke har noen erfaring fra tidligere. Deltakerne sier blant annet at et gitt tema kan være nok til å tørre å improvisere. Enkelte effekter, som masker, eller utstyr som lyskastere, kan på samme måte hjelpe den kreative prosessen i gang i dramaøvelser. I formgivende aktiviteter kan det styres ved å gi noen avgrensninger med hensyn til materialer eller tidsbruk for å senke forventningene til krav. For store krav til prestasjoner er ikke gunstig i startfasen. Her nevner flere sammenhengen mellom prosess og produkt som en viktig faktor. De opplever det som befriende at det er prosessen som er viktig, mens det er delte oppfatninger om i hvilken grad produktet også har betydning. Dette kan kanskje knyttes tilbake til opplevelse av mening. De deltakerne som opplever aktiviteten som artig, spennende eller morsom, ser ikke ut til å være mest opptatt av et sluttprodukt, selv om de mener at dette også har en viss betydning.

Både Lisa og Silje forteller at de føler seg modigere i gruppe enn alene. De snakker om gjensidig inspirasjon og stimulering, og at det er viktig å samarbeide med andre. Deltakerne har gjort erfaringer som handler om at holdninger spres i gruppa, både negative og positive. Dette handler om dynamiske samspill, og at gruppa er mer enn de enkelte individene. Det er menneskene som er viktige for Kirsti, ikke oppgavene i seg selv. Den gjensidige påvirkningen på medlemmene i en slik gruppeaktivitet er et sentralt tema for hvorvidt slike aktiviteter bør være frivillige, eller som en del av et obligatorisk program for alle ergoterapistuderenter

Følelsen av å være utenom hverdagslivet, A-4 livet og de daglige rutinene, er noe både Eva, Lisa, og Silje trekker frem som et viktig poeng for lettere å kunne utfolde seg kreativt. Her - og nå - stemningen på kurset, godt samhold mellom deltakere og lærere, lekenhet, mye tøys og tull, god stemning er stikkord som deltakerne har brukt.

At et støttende miljø har positiv påvirkning på kreativitet har mange undersøkelser vist. Hva som kjennetegner et godt miljø for kreativitet på høgskole og universitetsnivå er det ikke forsket mye på i følge Kaufmann (2006), men han viser til undersøkelser fra 1996 i USA som peker på trekk ved lærere og klima som fremmer kreativitet og også produktivitet generelt; Et liberalt og lekende klima hvor fagpersonalet bryr seg om studentene, samtidig som de har myndighet til å avvike fra byråkratiske regler og rutiner ser ut til å være viktige faktorer (ibid). Jeg kan se at deltakernes tanker om hva som hemmer og hva som fremmer kreativitet, i stor grad er i samsvar med undersøkelsene som det her er referert til.

Oppsummering

Ved å analysere konteksten, har jeg funnet fire faktorer som påvirker hvordan deltakerne opplever og utøver aktivitetene. For det første er *lederens rolle* viktig. En leder må kunne sette seg inn i hvilket nivå deltakerne befinner seg på, og tilpasse oppgavene etter dette. Det er viktig at en leder ikke overstyrer, men må samtidig ha kontroll og oversikt. Lederens sterke engasjement er ikke synonymt med en god leder. Det kan bli for overveldende og oppfattes påtvunget. Det andre handler om

oppbygging og gradering av innholdet i workshopene. Helt frie tøyler oppleves godt for de tryggeste, men de fleste ønsker seg noe struktur i form av et gitt tema, kanskje noen begrensninger med hensyn til valgmuligheter, og en gradvis øking av utfordringer, for eksempel fra individuelle mot mer grupperelaterte oppgaver.

Vektlegging av prosess istedenfor produkt kan dempe prestasjonsangst, men kan også frata noen opplevelse av mening. For det tredje har *de andre deltakernes innstilling* stor betydning. En negativ eller positiv holdning spres raskt og påvirker dynamikken og inspirasjonen. Gruppestørrelse må også tas med i betraktning avhengig av oppgavene som skal utføres. Til sist vektlegges betydningen av *en leken og trygg atmosfære*, gjerne litt utenom hverdagens rutiner.

6.6 Utvikling av kommunikasjonsferdigheter

Når jeg spør deltakerne om de har lært noe gjennom erfaring med kreative aktiviteter som kan påvirke deres personlige utvikling, eller bidra til utvikling av yrkesrollen, er kommunikasjon et sentralt tema. Merleau-Ponty (2008) var opptatt av hvordan vi kan integrere forståelsen av andre mennesker gjennom forståelsen av oss selv. Vi må også i møte med andre mennesker forsøke å legge bort det vi tar for gitt, og fremheve den levde erfaringen. Vi er hele tiden nødt til å jobbe med vår kommunikasjon med andre mennesker, sier Merleau-Ponty. Fordi vi opplever denne tvetydige posisjonen ved å være en kropp i verden som både har en personlig og en kollektiv historie, må vi i møte med andre mennesker stadig arbeide med å forklare ting vi har sagt som ikke er blitt riktig oppfattet, vise hva som er skjult i oss og forsøke å persipere eller forstå andre mennesker (ibid). Han sier videre at denne situasjonen fremtvinger både engstelse og ansporer til mot i oss mennesker. Engstelse er naturlig fordi vi må være årvåkne. Vi skal bedømme hva vi gjør og hva som står på spill. At følelsen av engstelse også ansporer til mot, henger sammen med at vi alle, uavhengig av fysiske og sosiale forhold, legger for dagen – gjennom oppførsel og forhold til andre, den gnisten som gjør at vi kjenner oss igjen i den andre, at vi har noe til felles (ibid). Det kan se ut som om kreative uttrykksformer utført i gruppeaktivitet gir mange slike

muligheter for kommunikasjon gjennom å utforske både engstelsen og motet, slik vi har sett at det å overskride grenser handler blant annet om mot, og at improvisering settes i forbindelse med engstelse for det ukjente. Jeg vil nå vise hvordan deltakerne mener at erfaring har bidratt til utvikling av kommunikasjonsferdigheter.

Anne mener at erfaringene har utviklet henne som person, ikke bare som kommende terapeut. Hun sier hun er blitt tryggere, og dette skyldes blant annet trygghet i forhold til samhandling og kommunikasjon. Hun forteller at hun året etter kurset i kreative uttrykksformer hadde praksis i psykiatri, og opplevde her at hun klarte å være tilstede i vanskelige samtaler med pasienter.

"..bare sitt og prat... og ta imot det som de sei. Kanskje har de tenkt at i dag..at de har løst til å ta livet av seg..Ja...altså, å då tørr å by på seg sjøl og snakk videre og vær en del av situasjonen..."

En forutsetning for god kommunikasjon er å kunne tåle å ta inn et annet menneskes følelser for å forstå den andre. En annen viktig forutsetning er å gjøre det mulig for andre mennesker å forstå deg. Kirsti sier at hun lærte at det ikke er farlig å slippe andre mennesker inn på seg. Anne og Kirsti belyser her det gjensidige forholdet i kommunikasjon; å tørre å møte en annen med åpent sinn, og å tørre å bli møtt på samme måte. Silje trekker inn at hun har blitt utfordret i det å lære seg å stole på en person hun ikke kjenner, og å erfare nærhet i samspill.

Merleau-Ponty reflekterer over betydningen av møtet med andre "subjekter":

"I never become aware of my own existence until I have already made contact with others; my reflection always brings me back to myself, yet for all that it owes much to my contacts with other people." (2008:65)

Eva nevner dette når hun reflekterer rundt selvutvikling i gruppearbeid;

"..selv om man jobba i gruppe, så blir man jo veldig klar over sitt eiga ståsted, da...M...kor avslappa man var i forhold til seg sjøl. Korsen man kunn forhold seg te andre...og korsen man følte det her med å bli satt i søkelyset, da, når de andre så på deg, så på den måten så er det jo individuelt for din egen del..."

Evas fortelling viser til en konkret erfaring med å være tilstede i verden, som objekt og subjekt på samme tid, og å stadig hente nye erfaringer som fører til refleksjon.

Anne sier at erfaringene har gitt henne bedre evne til samhandling. Det ”..å klare å justere seg etter de du jobber med, at du ikke bare buser ut eller er for forsiktig, finne middeveien”. Ragnhild sier om samhandling at hun har lært å samarbeide med personer som hun kanskje egentlig ikke liker, at hun har lært at det er viktig å konsentrere seg om produktet, eller fokusere på situasjonen. Dette er en viktig egenskap når du i yrkeslivet skal samarbeide med kolleger, sier hun. Silje har en liknende erfaring der hun refererer til å lære seg å stole på andre mennesker hun ikke kjenner gjennom å prøve ut hvor nær hun skulle gå den andre.

Kaufmann (2006) skriver om kreativitet i grupper at det lett kan oppstå kognitive konflikter der ulike ideer om oppgaveløsning kan komme i opposisjon til hverandre. Han mener at slike konflikter gjør det nødvendig å søke alternative løsninger, noe som ofte fremmer kreativitet. Deltakerne som sier de har lært noe om samhandling, har kanskje nettopp erfart dette. Kaufmann hevder at dersom det skal lykkes å få til en positiv løsning på en oppgave i gruppe, er det viktig at konflikten holdes på et strengt rasjonelt plan (ibid). Det samsvarer godt med Ragnhilds erfaring om å konsentrere seg om produktet, eller situasjonen, og ikke la mellommenneskelige uenigheter ta over.

Lisa tør å utfolde seg mer i gruppe enn alene. Hun sier at det er samhandling med andre som gir mening i for eksempel drama. Om jobben sin sier Lisa: ”Så lenge du jobber med mennesker, handler det mest om kommunikasjon.” Hun mener at kreative uttrykksformer i gruppe kan fremme mellommenneskelig samhandling. Man kan lære hvordan man kommuniserer og bli mer trygg. Det virker på meg som om Lisa både snakker om hvordan hun selv kan lære dette, og hvordan hun tenker at hun kan bruke gruppeaktiviteter i terapi. Teoretisk er Lisa sterk. Hun sier at

”..jeg synes ikke det er vanskelig å lære et eller annet sånn teknikk fra boka eller noe sånt, ..Nei...men akkurat.. kommunikasjon,..jeg føler det nå og, der hvor jeg jobber..M...det er vanskelig...kommunikasjon er vanskelig..Ja...og særlig hvis du er på en måte begrenset, ikke sant. Det er vanskelig mellom oss og, eller sånn mellom friske mennesker..Ja..du klarer ikke kommunisere med alle...Nei..det går ikke..”

Jeg tenker at Lisa her påpeker en viktig forskjell mellom teoretisk kunnskap og de praktiske ferdigheter vi får gjennom handling. Mye kan vi lese oss til, eller oppta i oss gjennom andres erfaringer. I situasjoner som krever kommunikasjon og evne til samhandling, er dette ikke tilstrekkelig. Det er først overfor et annet menneske vi får testet kunnskapene i praksis, og det er først og fremst her vi også tilegner oss disse ferdighetene. Ikke bare fordi vi lærer noe om andre mennesker, men fordi vi får kunnskap om vår egen kommunikasjon gjennom egen kropp. Lisa forteller fra sin praksis med utviklingshemmede og viser hvor vanskelig hun synes kommunikasjon kan være:

”..det som er største problemet der, det er at de vil jo helst gjøre ingen ting, ...men du skjønner ikke alltid grunnen, hvorfor er de for eksempel så passive, hvorfor sitter de på sofaen? Du gjør alt, du kan danse, du kan gjøre alt, men det kommer ikke en pip ut, det er på en måte, du får en sånn oppgitt følelse at ja,...M....hva skal man gjøre?”

Jeg spør Lisa om hun mener at erfaring med drama kan hjelpe henne i slike situasjoner. Hun svarer: *”..Men ikke noe drama akkurat, men prøver å få til sånne enkle ting...for eksempel tegninger, perler og spille spill..”*. Når jeg analyserer denne delen av intervjuet, ser jeg at jeg har én agenda med spørsmålet mitt, mens Lisa svarer i en annen retning. Hun tenker på anvendelse av kreative aktiviteter direkte med brukere, mens jeg ønsker å høre hennes refleksjoner om hva hun selv kan ta i bruk av kommunikasjonsferdigheter i andre situasjoner. Her trekker Lisa fokus tilbake til anvendelse av kreative aktiviteter i terapi.

I intervjuet med Roffe har jeg også stilt noen ledende spørsmål, for å få ham til å si noe om overføringsverdi av erfaringer med kreative uttrykksformer til andre situasjoner. Fordi han ikke selv i utgangspunktet nevner noe spesielt, spør jeg om forhold til kommunikasjon. Jeg ser at jeg med dette leder ham inn på et tema som

han kanskje ikke ville ha nevnt ellers. Her kommer min egen forforståelse inn og styrer noe.

Det Roffe sier om kommunikasjon, utfyller og føyer seg til det de andre deltakerne har sagt. Han sier at mange av øvelsene legger vekt på at man må reise seg og gjøre et eller annet, så det å bli flinkere til å ta ordet i forsamlinger ser han kan være av overføringsverdi. Han sier det er mye kommunikasjon i de fleste øvelsene. Det å se på ansiktsuttrykk og kroppsspråk og oppleve samhandling blir viktige erfaringer man kan ta med seg som terapeut. Han tilføyer også at bruk av kreative gruppeaktiviteter kan gi studenter en fin mulighet til å øve seg i å lede grupper. Det er en ferdighet de vil få god bruk for senere i arbeidslivet.

Persepsjon, språk og refleksjon er sentralt, og betydningen av det nonverbale kroppsuttrykket vektlegges i fenomenologi. Kommunikasjon er en sammensatt ferdighet, derfor er det like viktig å reflektere over erfaringene i etterkant for å kunne utvikle kunnskapen. For å kommunisere et budskap til andre, er det som flere deltakere påpeker, nyttig i mange sammenheng å kunne ta ordet i forsamlinger. Jeg ser en forbindelse mellom erfaringer som gir trygghet blant mennesker og god kommunikasjonsevne, slik blant andre Roffe og Silje forteller om.

Silje nevner muligheten vi har som terapeuter til å bruke aktiviteter som et middel for kommunikasjon i samhandling med brukere. Gjennom ekspressive aktiviteter har hun erfart hvilke muligheter det ligger i slike uttrykk når det gjelder å formidle tanker og følelse. Silje sier:

”.. så er det jo en veldig fin måte å uttrykke seg på, annet enn med ord, for det er jo mange som har vanskelig med å sette ord på ting, og det da å kunne uttrykke seg gjennom for eksempel bilder, eller det å spille noen andre i drama som egentlig ikke er deg sjøl, men som har veldig mye av deg sjøl i en, da.....du legger mye av deg sjøl i det, alle produkter du sitter igjen med, .. så det viser mye av deg sjøl, det blir veldig personlig..”

At kreative aktiviteter kan anvendes som en innfallsvinkel til kommunikasjon i terapi, nevnes også av Anne og Ragnhild. De påpeker at det kan være enklere å komme i

kontakt med brukere gjennom aktivitet, at det kan virke mindre skummelt å ha et felles fokus litt på siden av seg selv. Når Ida reflekterer over hvordan kreative aktiviteter kan være med å utvikle henne som terapeut, husker hun musikkterapeuten som laget en dialog med en utagerende gutt gjennom rytmene. Hun trekker paralleller til de øvelsene hun selv har vært med på i drama eller dans, der det dreiet seg om å følge opp andres initiativ, og å spille videre på det. Dette er også en øvelse i kommunikasjon, du kan ikke planlegge hva du skal formidle på forhånd, men må være innstilt på oppfølging av det som kommer fra den andre, sier hun.

Eva har erfaring fra arbeid i psykiatri, og mener at bruk av kreative uttrykksformer her kan bidra til at helsepersonell tar brukere mer på alvor. Hun begrunner det med at mange brukere hun kjenner til er veldig kreative, og at man ved å anvende kreative uttrykksformer på en måte legger mer ansvar på pasientene. Du kan ikke få en bruker til å være kreativ og uttrykke seg hvis han ikke har lyst, sier Eva. Hun tror det er bedre for samarbeidet med brukerne, og trekker frem at det er mye humor som ligger latent i kreative aktiviteter;

”..samtidig som det kan være veldig artig...der latter kommer fram..Ja..man veit jo også kor godt det e å flir..M.. og le... og ha det morsomt. Og kanskje, med å ta i bruk sånne øvelsa, så får man kanskje fram smilet i folk, og da tror æ man e langt på vei.....tett samarbeid, og at de får en positiv opplevelse med behandlinga, da...”

Alve (2007) finner bruk av humor som en måte å empatisere på, der brukeren endret ”status” fra å være hjelpetrengende, til et menneske med personlig, humoristisk identitet. Merleau-Ponty fremhever humor i kommunikasjon;

”...and of using humour to prepare the ground for those rare and precious moments at which human beings come to recognize, to find, one another” (2008:68).

Kirsti mener terapeutrollen utvikles gjennom kreative aktiviteter. Hun forklarer det med at det er ”ufarlig”, at du tuller når du holder på med det, og du tenker ikke så mye på at du skal bli en god terapeut der og da, du tenker ikke.. ”..æ må utvikle kommunikasjonsferdighetane mine,men du bare gjør det”. Jeg spør om det er nok å gjøre det, uten å tenke over hvorfor eller hvordan. Kirsti svarer at hun tror det er

viktig med refleksjon i etterkant for å bli en bedre terapeut. Hun sier at det ellers kan bli slik at;

”okei, i dag så hadd æ en dag med leking.. for det at det kan høres ut som æ gikk på svadakurs...M..men hvis du legg inn tid til refleksjon og sånn at dem utvikle en mer..reflekterende sansa...at dem blir mer bevisst på korfor dem gjør de handlingan dem gjør...så tror æ det kan bli veldig bra..”

Jeg synes Kirsti peker på noe viktig, i tråd med et fenomenologisk perspektiv, dette at erfaringene blir bevisste for oss gjennom refleksjon, og et godt utgangspunkt vil nettopp være å reflektere over sanseinntrykkene, hvordan dette kjentes i kroppen og hvorfor det kjentes slik.

Oppsummering

Erfaring gjennom samhandling i gruppeaktiviteter har bidratt til å utvikle kommunikasjonsferdighetene. Deltakerne har nevnt; Å klare å være i vanskelige situasjoner med brukere, å kunne slippe andre mennesker inn på seg, å kommunisere med fokus på løsningsorientert samarbeid, å lese kroppsspråk og avpasse kommunikasjon etter andre, å kunne følge andres initiativ og tørre å ta ordet i forsamlinger. I tillegg nevner flere hvordan de kan tenke seg å bruke kreative uttrykksformer som middel til kommunikasjon i terapi. Det ser ut til at kreative uttrykksformer er en god arena for oppøvelse av kommunikasjons- og samhandlingsferdigheter fordi tilgangen er kroppslig og direkte, og opplevelsene av å være gjensidige subjekter og objekter for hverandre blir tydelig fordi alle beveger seg i et ukjent landskap der de ikke så lett kan ta ting for gitt, men må undersøke fenomenene i seg selv. Kirsti poengterer at refleksjon over erfaringene i etterkant er viktig for å få et bevisst forhold til det opplevde.

6.7 Innlevelse i andre på bakgrunn av egne erfaringer

Et tema som gikk igjen, var deltakernes refleksjon over sammenhengen mellom det de selv opplevde i kreative gruppeaktiviteter og brukeres følelse av å ikke ha kontroll, ha det vanskelig og å være i en asymmetrisk kommunikasjonssituasjon i terapi.

Temaet ble belyst da jeg spurte om hvordan erfaringene kan ha påvirkning på terapeutrollen. Det er interessant, at deltakerne har erfart noe de syntes var skummelt, og at de fremhever denne erfaringen som betydningsfull med tanke på å forstå brukernes situasjon. Jeg tenker at presentasjon av disse opplevelsene og refleksjonen rundt dem i ettertid handler om å prøve å forstå andre menneskers følelser ut i fra hva de selv har kjent på. Jeg vil her først presentere hva deltakerne har sagt om dette emnet;

Ida sier at hun kan se hensikten med slike aktiviteter;

”—at man åpner seg sjøl mer, da, og lettere kan gi av seg selv i terapi, tenker jeg da...M..at jeg vet litt sjøl hvor ting kan være vanskelig...”

Roffe sier;

Jeg tror det er veldig bra å ha kjent litt på de tingene, for man blir veldig,... .av og til føler man seg litt sånn blotta når man på en måte bare må prøve de her forskjellige tingene, og kjenne litt på noen av de her følelsene som kan oppstå. – Og som ofte pasienter må, som er eksponert for veldig mye i terapisammenheng..... på en måte være overlatt til noen andre som skal bestemme eller lede...” ”Eg synes at alle burde være igjennom det, av den grunn at ..man blir utsatt for ting som man vanligvis kanskje ikkje ville valgt sjøl.- som pasienter ofte må..og det er en fin erfaring å ha med seg videre, hvis man skal jobbe med pasienter, da..”

Ragnhild sier:

”Ja, det påvirker meg på den måten at..e veit at det er ting som er skummelt, som pasientan må gjera, som e ber dem gjera..M..som dem synes er skummelt. E har kjent på den skummelheten sjøl..M.. og e har méd opplevd at det fører te mestrings når e har gjort det etterpå...e veit litt meir hva dem går igjennom..”

Anne sier:

” For æ trur at for at æ skal kunn hjelp andre, så må æ ha erfart sjøl ka det vil sei å gjør det som er skummelt, og – litt av det som man ikkje tør å gjør hvis man skal åpne seg for andre...M...” og ”..så e det å klare å sett sæ inn i og skjønn litt av ka det vil sei å ha sånne problema...Ja..og kjenn litt på det at ting kan vær skummelt...M....og vanskelig.”

Kirsti sier:

Hvis du sjøl veit kor dine egne grensa går, og da lettar kanskje, gjenkjenne grensan te andre menneska, så at det blir bedre behandlingsopplegg,...”

Eva sier:

”...æ har jo på en måte aldri vore en pasient eller noka, ...og med å få kjenn sjøl på..og kanskje gjør litt øvelse som en pasient.. ...så har man jo også fått kjent på den følelsen som den pasienten kan ha...med for eksempel at æ som terapeut sitt overfor deg, og ber deg om å gjør ting, den følelsen fikk æ jo.....ikkje sant, at du har den her følelsen at du er litt aleina. Sånn at, med å kjenn på den følelsen der, så tror æ at man kan gjør en del ting for å oppretthold en del trygge ramme i forkant..altså å få oppretta tillit rett og slett.”

Seks av de åtte deltakerne har tatt opp dette tema, med litt forskjellig innfallsvinkel. Ord og uttrykk som 'skummelt', 'vanskelig', 'alene-følelse', 'føle seg blottet' og 'å bli utsatt for'.. er alle ladet med negativt fortegn. At deltakerne vektlegger verdien av å ha opplevd disse følelsene kom ganske uventet på meg. Fordi dette tema var uventet, vil jeg ta et lite sideblikk på meg selv som forsker og min egen forforståelse.

I interaksjonistisk analyse, skal det uventede som dukker opp i en studie få et spesielt fokus. Dette blir viktig her fordi min forforståelse av hvordan kreative uttrykksformer kan bidra til utvikling av terapeutrollen kan gjøre meg blind for andre og viktige funn. Jeg har vist i punktet om kommunikasjon ovenfor at det er umulig for meg å være objektiv i studien, og at jeg på grunn av mitt engasjement, egen erfaring og stilling også har en del antakelser og hypoteser om den overføringsverdien kreative

uttrykksaktiviteter har for utvikling av terapeutrollen. Jeg ser at mitt fokus i stor grad har rettet seg mot den handlekraftige terapeuten, om kommunikasjonsferdigheter og kreative prosesser. Ved at deltakerne reflekterer over betydningen av å kjenne på de samme følelsene som brukere kan ha, er de inne på noe grunnleggende, som jeg kanskje har glemt bort underveis. Dette kan også skyldes mitt ønske om å fremheve det ”positive” og lystbetonte ved kreative uttrykksformer, og et forsøk på å forminske de negative følelsene de fleste av oss har i møte med det som kjennes fremmed, grenseoverskridende og uvisst. Dermed har jeg også lukket øynene for en verdifull erfaring som kommer fram i studien; at ikke all motgang og ubehag er uønsket, men kan være et gode som deltakerne vil vokse på og senere kan utnytte i terapeutrollen.

Deltakerne har her vektlagt brukerrollen, og har gjennom sine beskrivelser forsøkt å sette seg inn i brukernes situasjon, og hvordan de tenker seg det er å skulle motta terapi. Utsagnene til deltakerne kan nok i noen grad relateres direkte til anvendelse av kreative aktiviteter med brukere, der det er viktig å ha kjent på egen kropp hvordan slike uttrykksformer påvirker deg. Jeg velger allikevel å tolke kommentarene også i en mer generell retning, på den måten at deltakerne mener de lettere kan forstå hvordan det er å være i en sårbar brukersituasjon, fordi de har kjent på følelser knyttet til det skumle og vanskelige, hvor de har følt seg blottet og overgitt til andres ledelse.

Jeg tror deltakerne sier noe betydningsfullt om dette grunnleggende ved det å være terapeut; at vi må kunne sette oss inn i en annens situasjon, og forstå den, for å kunne hjelpe. Det kan være at studenter lettere kan identifisere seg med brukere enn terapeuter som har jobbet i mange år. Selve rammen rundt kurset, som setter deltakerne inn i aktiviteter som ellers blir benyttet i terapi, peker også i den retningen. Deltakerne, som er studenter, får oppgaver og prøver ut metoder som de vet at brukere også erfarer. Fenomenologi ser vårt forhold til andre mennesker som noe tvetydig fordi vi på samme tid er objekt for omgivelsene og et handlende subjekt. Det er kanskje denne dobbeltheten som gjør oss i stand til både å erfare som subjekt og samtidig leve oss inn i andres situasjon.

Merleau-Ponty (2002) er opptatt av å knytte følelser til den fysiske kroppen.

Følelsene er knyttet opp i kroppens gester, ansiktsuttrykk, temperatur, farge, oppførsel og språk. Han sier at jeg forstår andre gjennom meg selv. Jeg tolker deres atferd ved å sammenligne med min egen. Den andres bevissthet kan bare bli forstått dersom de følelsesmessige uttrykkene fra den andre blir sammenlignet og identifisert med mine egne, og at jeg gjenkjenner klare likheter med min egen fysiske atferd og 'psykiske forhold' (ibid). Det er også svært kroppslige erfaringer deltakerne refererer til som utgangspunkt for innsikt i egne følelser som kan ligne brukernes. Det slår meg også at det er i forbindelse med dette tema at følelser relatert til sårbarhet tydeligst uttrykkes.

Jeg har tidligere i kapittelet analysert erfaringene deltakerne hadde av samhandling gjennom sansing, persepsjon, opplevelsen av å måtte overskride grenser samt å kjenne angst for det ukjente. Jeg tror alle disse erfaringene kan ligge til grunn for deres refleksjon om utvikling av en forståelse for brukeres situasjon. De har først opplevd følelsene på kroppen, og har etterpå fått et mer bevisst forhold til dem. Materialet mitt er ufullstendig når det gjelder å kunne bedømme hvorvidt det er empatiske holdninger som blir utviklet, eller om deltakerne kanskje er på vei dit gjennom bevisstgjøring.

Jeg tror det er innlevelsessevne deltakerne snakker om her. De har først beskrevet den emosjonelle delen som de opplever gjennom erfaringer. Deretter har de reflektert, og fått en mer intellektuell forståelse av disse følelsene, som kan gjøre dem i stand til å sette seg inn i pasienters livsverden. I deltakernes fortellinger, vises det at de tenker seg at denne kjennskapen vil komme til nytte både i planlegging av terapeutiske situasjoner for å skape trygghet og i samhandlingssituasjoner der man er klar over asymmetrien i det terapeutiske forholdet ved at pasienten ofte kan føle seg prisgitt terapeutens ledelse. I tillegg kan forståelse for når man skal være varsom og når man kan presse forsiktig, brukes slik at pasienten kan komme videre i sin utvikling.

Engelsrud (2006) refererer til Merleau-Ponty når hun sier at kroppen er relasjonell, og at kroppens kompetanse til å innrette seg i daglige situasjoner er en del av hans begrep om levd erfaring. Hun sier også at vi som helsearbeidere, hvis vi ser på

brukeren ut i fra et fenomenologisk perspektiv, ikke kan se på vedkommende som et objekt, vi må erkjenne både oss selv og brukeren som subjekt (ibid). Det kan se ut til at deltakerne gjennom gruppeaktivitetene, nettopp har åpnet opp for slik erkjennelse, og at øvelsene har bidratt til å styrke kroppens kompetanse til innlevelse. Verdien av at det er en levd erfaring, ligger i at kunnskapen både har en emosjonell og en intellektuell dimensjon.

Oppsummering

Erfaringen av innlevelse og forståelse har både en emosjonell og en intellektuell dimensjon. Kombinasjonen av kroppslige emosjonelle erfaringer koblet til refleksjon i etterkant, kan bidra til å gi et bedre grunnlag for samhandling med brukere.

Gjennom sine erfaringer, har deltakerne tidvis kjent seg sårbare, blottet, alene, utsatt for andres ledelse og opplevd engstelse for det ukjente. I ettertid har de bearbeidet disse følelsene, og mener erfaringen setter dem bedre i stand til å sette seg inn i hvordan brukere kan oppleve behandlingssituasjoner. De mener denne innsikten vil kunne hjelpe dem som terapeuter som et grunnlag for å oppnå tillit, skape trygge rammer, og bedre forstå når de bør presse litt på, og når man kanskje skal la det være.

6.8 Skapende virksomhet og problemløsningsevne

Det siste tema jeg har trukket frem av de meningsbærende enhetene fra hvert intervju handler om hvordan kreative erfaringer kan komme til uttrykk gjennom evne til å løse problemer og være åpen for skapende virksomhet i yrkeslivet.

På det tidspunktet intervjuene ble gjennomført, var det bare to av deltakerne som hadde erfaring som ferdig utdannede ergoterapeuter. Selv om de andre, bortsett fra Ida, alle har vært ute i praksis, har de begrenset yrkeserfaring, og jeg ser at det derfor kan være vanskelig for dem å tenke seg hvordan erfaringene kan komme til nytte i yrkesrollen. Det er ikke så merkelig, når man tenker på at de i hovedsak har teoretisk

kunnskap om yrkesutøvelsen, og mangler praktisk erfaring.

Som vi ser av hvordan deltakerne forstår begrepet kreativitet, er noen forklaringer avledet av den aktuelle rammen rundt workshopene vi nettopp har snakket om. At Kirsti snakker om å bruke kroppen som medium, bruke lyder, lukter, farger, og at Anne forteller om å bruke sansene istedenfor språket, at det handler om 'å bare være' og å gjøre noe som er gøy, er sikkert inspirert av de aktivitetene de har deltatt i, og som nå er kalt fram i bevisstheten igjen. De har fått en kroppslig tilgang til kreativitet, som gjenspeiles i deres forståelse av hva dette begrepet betyr. Dette er en områdespesifikk forståelse av kreativitet, som er tett knyttet opp til den enkelte uttrykksform, som dans eller drama (Baer & Kaufman, 2005).

I tillegg til den erfaringsnære og sanselige forståelse av kreativitet, presenterer deltakerne også en mer generell forklaring på begrepet, som ikke knytter seg til noe konkret domene.

De snakker om at kreativitet er å hente ting fra seg selv inspirert av omgivelsene, noe som man logisk ikke kan regne seg fram til, og sluttproduktet er ikke gitt; det handler om å finne på nye ting, eller å gjøre noe utover det "vanlige". Kreativiteten kommer innenfra. To stykker nevner friheten til handling. Kreativitet er å føle seg fri, og dette innebærer fravær av redsel. Kreativitet skaper en prosess som inspirerer en selv og andre til mer kreativitet. En kreativ person er veldig levende, og det er en som tar sjanser. Det er et ønske om å finne svar på ting du ikke vet noe om, og noe innenfra som du har lyst til å få ut.

Deltakerne bruker uttrykk som er relatert til følelser og kropp for å forklare sin forståelse. De snakker om noe som kommer innenfra, at man bruker alle sansene, at man er levende, man føler seg fri, det er snakk om glede og fravær av redsel. Mange mener også at kreativitet kan trenes opp, bare forholdene er lagt til rette for det. Jeg ser av det deltakerne tidligere har beskrevet, at de sannsynligvis har opplevd å være kreative i noen av situasjonene og med noen av oppgavene de har utført, men slett ikke hele tiden. Deltakerne snakker om følelse av frihet og fravær av redsel. Det er

viktige forhold som må være tilstede for å muliggjøre kreativ energi.

Csikszentmihalyi (1997a) mener at kreativitet kan trenes opp, og at alle mennesker har potensial i form av mental energi til å leve et kreativt hverdagsliv. Hvis en person opplever for mange krav, ikke har overskudd, eller er for opptatt av å beskytte seg selv, vil denne mentale energien være bundet opp (ibid).

Å oppdage kreativitet i seg selv er en gevinst av å prøve ulike kreative uttrykksformer. Roffe snakker om dette når han sier at det skjer noe med en når man må presse seg til å gjøre ting man vanligvis ikke er komfortabel med; *”..å bli bevisst på hva en er flink på, kanskje en oppdager nye sider ved seg sjøl som en ikkje visste at en hadde,..”*

Ragnhild sier at det å prøve nye aktiviteter, kanskje i en uvant sammenheng, kan få mennesker til å oppdage skapende evner hos seg selv som de kanskje ikke var klar over. *”Så da er det litt artig å kanskje oppdage at e må ikke være flink te å tegne for at e skal utrykke meg kreativt..”*. At kreativitet i tradisjonell forstand ofte er forbundet med kunst og husflidstradisjoner er noe flere nevner. Både Anne, Ida og Silje mener at de ikke ser på seg selv som kreative personer. De har nå fått noen erfaringer som gjør at de kanskje utvider forståelsen av begrepet kreativitet, og ser mulighetene hos seg selv. Jeg vil trekke frem Idas eksempel fra individuelt arbeid med fantasihatter:

”..men at vi kunne tegne bare hver for oss, og lage den derre hatten...M...det synes jeg var morsomt, da..og det var sånne ting som jeg ikke tenkte på forhånd at jeg skulle like..M..Men, som også en annen i klassen sa da, at; jeg trodde ikke jeg sjøl var kreativ, men så fant vi ut at vi kanskje var litt kreative likavel, og det var litt artig, da..Ja..det opplevde jeg sjøl og.”

I oppgaven min har jeg vektlagt kreative aktiviteter som krever samhandling.

Situasjonen Ida her beskriver, er hentet fra en workshop hvor deltakerne jobbet parallelt med samme tema, men hvor det ikke krevdes samhandling for å få et resultat. Jeg tar dette med som eksempel på gradering av slike aktiviteter.

Utfordringene må være tilpasset deltakernes opplevelse av trygghet i situasjonen,

ellers blir den mentale energien som kunne vært brukt til kreativitet, bundet opp i bekymring for ikke å få det til, eller opplevelse av meningsløshet eller for store krav.

Kreativitet kan brukes i alle former for aktivitet, sier Schmid (2005). Hun vektlegger at det er en forutsetning at både prosessen og utbyttet oppleves meningsfullt (ibid). Jeg har mot slutten av intervjuene forsøkt å flytte fokus fra de konkrete øvelsene til muligheten for overføring av kreativitet i andre situasjoner. Når jeg spør om deltakerne har hatt mulighet til å bruke erfaringene sine i praksis, svarer mange at de gjerne skulle ha gjort det, men at rammene eller forholdene på arbeidstedet ikke ga rom for slike aktiviteter. Jeg ser at deltakerne her stort sett tenker på anvendelse av kreative uttrykksformer som terapi, og at de tenker på hvordan de kan bruke metodene de selv har erfart med brukere. Det vil si at de relaterer svarene til domenespesifikk kreativitet, altså innenfor kunsttradisjonen. Roffe sier at *”det e veldig pressa med tidsbruk”*, men at han i en annen stilling senere ønsker å opprette sånne grupper. Eva sier at hun siden hun begynte på studiet har hatt forventninger til ergoterapi som et kreativt yrke, men da hun kom ut i praksis, tenkte hun at

”sånn som rammen på en arbeidsplass e, så synes æ ikkje det e så veldig mye spellerom for det kreative tross alt, du må finne nye løysinge, ja, men det er ofte løysinge som e funne før....om det så er med hjelpemidla, eller på ei somatisk avdeling, ...så e det ofte at du følge stedets retningslinja og du får ofte ikkje ut de her tingan da..”

Deltakerne tenker seg at de først og fremst vil kunne bruke kreative uttrykksformer innen psykisk helse og i arbeid med barn. Dette er i samsvar med hvor de fleste ergoterapeuter i dag anvender kunstrelaterte aktiviteter i terapi.

Silje beskriver hvordan hun sammen med en medstudent tilrettela en collageaktivitet for en gruppe eldre mennesker på rekreasjonsopphold. Her har de anvendt en metode de har lært i første år på studiet, men endret og tilpasset den slik at den skulle fungere for eldre og ikke for barn. Dette mener jeg er et eksempel på adaptiv oppfinnsomhet. Det handler da ikke om å finne på noe helt nytt og revolusjonerende, men kreativitet brukes til å sette sammen kunnskap på nye måter (Kaufmann, 2006). Lisa forteller at hun ble inspirert av en workshop hvor de lærte å bruke leire i arbeid med

slagpasienter. Hun hadde anvendt og tilpasset noen av teknikkene, men med et annet materiale, da hun var i praksis. Jeg blir opptatt av utvikling av en slik adaptiv oppfinnsomhet. Fortellingene er knyttet til direkte anvendelse av kreative aktiviteter med brukere, men vi ser at aktivitetene her har blitt bearbeidet og tilpasset behovet på aktuelt arbeidssted, og til aktuell brukergruppe. En generalisering av kreative evner rettet mot alle typer aktiviteter vil handle mer om problemløsningsevne. Dette har jeg også forsøkt å rette oppmerksomheten mot i intervjuene.

Hvordan jeg formulerer spørsmålet mitt har stor betydning for de svarene jeg har fått knyttet til dette tema. Som eksempel vil jeg trekke frem intervjuet med Kirsti, der jeg først spør om hun i praksis har ”*fått anvendt noe, eller har du brukt noe på en eller annen måte...?*” Et upresist og klønete formulert spørsmål, som Kirsti svarer slik på:

” Æ har ikke brukt så veldig mang teknikka, tror æ, i og med at æ va på håndskadeavdeling, æ skulla gjerne gjort det, da. ...men det var liksom ikke lagt til rette for at dem kunn driv med maling, det var mer konkret behandlingsopplegg..M...”

Jeg spør så videre:

” Men selv om du hadde en praksis hvor det ikke var så naturlig, nødvendigvis å bruke ulike sånne kreative teknikker, da..M..tror du at du i noen sammenheng fikk kreative utfordringer...på andre måter?”

Da forteller Kirsti om arbeidet med en bruker som hadde dupuytren's kontraktur. Sykdommen innebærer en sammentrekning av senedrag inne i håndflaten, som etter hvert kan hindre full ekstensjon av hånd og fingre. Her fikk Kirsti en utfordring ved å skulle lage en ortose etter operasjon:

” du mått bruk kreativitet for å få te å lag den ortosa, for det va jo ikke noen sånn oppskriftsortose for å gjør det..Nei...så da e en jo for så vidt kreativ.”

Kirsti måtte her kombinere kunnskap om sykdommen, om håndens anatomi, om ortosematerialet og biomekaniske prinsipper og samtidig forholde seg til brukerens unike situasjon. Dette er beskrivelse av en terapeutisk utfordring som fordrer evne til

problemløsning.

Utfordringer i yrket gjennom evne til problemløsning eller adaptiv oppfinnsomhet belyses også gjennom intervjuene med Ida og Lisa. Ida hadde gjort seg noen tanker om egne utilstrekkelige kreative evner. Hun hadde tenkt om seg selv at hun måtte jobbe med noe konkret, som med hjelpemidler for eksempel. Etter å ha studert faget i ett år, ser Ida at det å jobbe med hjelpemidler heller ikke er så konkret som hun hadde tenkt. Hun mener kanskje ”konkret” i betydningen å jobbe etter en oppskrift, noe som er forutsigbart, og at samme problem fordrer samme tiltak hver gang. Hun ser at dette ikke er tilfelle. Ved å ha en mer kreativ tilnærming, vil hun kunne tilpasse tiltakene til det enkelte individ, og at hun, for eksempel i arbeid med barn, kan anvende lek i opptrening og være mer fleksibel i tankegangen om bruk av hjelpemidler.

Lisa har jobbet med hjelpemidler som ferdig utdannet ergoterapeut, og beskrivelsen hennes bekrefter Idas oppdagelse. Hun sier at det viktigste er å finne ut hva den personen du møter liker eller trives med. *”Du må på en måte danne deg et bilde”... ”kreativitet er jo på en måte at du klarer å tenke flere muligheter..”* Selv om hun ikke har anvendt kreative uttrykksformer med brukerne i formidling av rullestoler, viser hun at det er kreative utfordringer knyttet til dette arbeidet.

Kirsti relaterer det hun tenker kan være kreative utfordringer i yrkeslivet til kommunikasjon.:

”..du kan kommuniser gjennom fleire medium..du ser meir løsninga enn problema, kan hende....når du held på med drama for eksempel, så skal du plutselig ta en rolle,.....ja, du blir vant til å ta situasjona på strak arm, da..”

Eva er inne på noe av det samme. Hun resonnerer slik:

”...du får på en måte trent opp det her med å lytte på andre og ta det i betraktning i behandlinga..der ting ikkje heile tida er satt, der du kan møt overraskelsa heile tida..du må lær deg å planlegg fort – i behandlinga er ingen ting sjølsagt ka pasienten ønska, kanskje, eller ka pasienten vis deg, så du må nok bryn deg på å ha en del idéa i bakhodet”

Fordi vi jobber med individer, som møter oss med sin unike livsverden, vil det alltid være slik. Eva og Kirsti viser her en innstilling som er i samsvar med fenomenologisk tenkning. De tar ikke en brukers behov for gitt, man må møte hvert nytt individ ved å lytte til vedkommende, og kan derfor heller ikke planlegge terapi før man har undersøkt hva behovet faktisk er.

Oppsummering

I beskrivelse av hva de legger i begrepet kreativitet, knytter deltakerne dels forklaringene til erfaringsnære og områdespesifikke uttrykk relatert til workshopene i kunstaktiviteter. I tillegg presenteres en mer generell beskrivelse som handler om å være nyskapende, å føle seg fri, ta sjanser, at det forutsetter fravær av frykt og at kreativitet kommer innenfra. I yrkeslivet har de ikke fått anledning til å anvende kreative uttrykkformer i særlig grad. De tenker at slike aktiviteter er egnet i arbeid med psykiatri eller med barn, og mange ønsker å bruke slike aktiviteter som del av terapi dersom de får mulighet i framtiden. Det nevnes at ergoterapi er et kreativt yrke, men at det ser ut til å være lite rom for kreative uttrykksformer i praksis på grunn av ulike rammefaktorer. To deltakere har prøvet ut kreative aktiviteter med brukere, og viser her adaptiv oppfinnsomhet i form av hvordan de har endret oppgaver og tilpasset til det aktuelle behov. På spørsmål om de har fått kreative utfordringer i praksis, har jeg trukket frem eksempler der det vises til ulike strategier for problemløsning. De forteller om viktigheten av å kunne forestille seg flere muligheter for løsning, å ha et repertoar, og kunne handle slik at de på beste måte kan tilpasse behandling etter brukerens behov.

7. Diskusjon av problemstilling (analysetrinn 4)

I dette kapittelet vil jeg bruke analyse materialet som er kommet frem gjennom de to foregående kapitlene, og drøfte funnene opp mot problemstillingen min. Jeg vil dele diskusjonen inn i to hoveddeler; 1) Erfaringer og opplevelser gjennom ekspressive aktiviteter sett i lys av fenomenologi og teori om kreativitet, og 2) Utvikling av terapeutrollen gjennom kreative erfaringer, der jeg sammenholder funnene med teori om terapeutrollen og ergoterapi.

7.1 Erfaringer og opplevelser gjennom ekspressive aktiviteter

Studien har vist at deltakerne får utfordret mange ulike sider av seg selv når de utøver kreative aktiviteter i samhandling med andre. De forteller om både positive og negative erfaringer som relateres til hvorvidt de opplever aktiviteten som meningsfull, om konteksten har vært tilpasset situasjonen, om utfordringene har vært i samsvar med ferdigheter de har på området og på hvilken måte selvtillit og tro på egne kreative evner påvirket engasjement og utførelse.

7.1.1 Bevisstgjøring gjennom kroppslige erfaringer

Kirsti snakker om betydningen av refleksjon i etterkant av erfaringene, hvis disse erfaringene skal ha noen videre verdi og gi mening. Merleau-Ponty sier at når man reflekterer fremstår kroppen som objekt for oss, men at denne objektive kroppen alltid er avledet av den fenomenale kroppen, den levde kroppen, den kroppen som har erfart (Duesund, 1995). I prosjektet til Mattingly og Fleming (1994), fikk deltakerne i løpet av prosjektet tilgang til et språk hentet fra fenomenologien som de kunne kommunisere hittil relativt uuttalte sider ved yrkesutøvelsen sin med (ibid). I klinisk praksis er ofte mye av kunnskapen taus, det kan være betydningsfulle erfaringer som aldri blir kommunisert til andre fordi de aldri har blitt satt ord på. Betydningen av å

reflektere er at vi husker erfaringene bedre og vi får et bevisst forhold til opplevelsene, slik at de ikke føyer seg inn i rekken av taus kunnskap som vi ikke har noe språk om. Jeg tenker at dette er et viktig perspektiv å ta når vi skal se på verdien av å utøve kreative uttrykksformer i enten en studiesituasjon, eller anvendt i terapi. Når deltakerne i denne studien skal uttrykke seg på andre måter enn de pleier å gjøre i hverdagslivet, kan opplevelsen enten lagres i kroppen som en taus erfaring, eller den kan bli en bevisst del av deltakernes erkjennelse av seg selv og omgivelsene. Mennesker har tilgang til mangfoldige måter å uttrykke seg på, men i vår vestlige verden er det oftest det talte eller skrevne ord som står i fokus. Ved å bruke dans, drama, lek eller andre kunstneriske uttrykk, blir perspektivet og oppfattelsen av det som vanligvis blir tatt for gitt utfordret. Kirsti hadde en erfaring med språket brukt til å lage dikt i fellesskap, der hun møtte andres assosiasjoner til velkjente ord og uttrykk, på en slik måte at hun ble nødt til å revurdere sin oppfattelse av disse begrepene. Merleau-Ponty (1994) utfordret akkurat denne selvfølgerlige holdningen til språket. Han var opptatt av bevisstgjøring i forhold til uttrykk og språk, og at refleksjonen er nødvendig for å bli klar over hva vi har erfart. Han sier blant annet at vi må tilegne oss tanken, og at det er gjennom uttrykket at den kommer til å tilhøre oss (s.142). Han bruker også eksempler fra musikk og malerkunst for å forklare at alle uttrykksformer ”utskiller sin betydning i seg selv”, og slik er det også med språket (ibid). Utvikling av kommunikasjonsferdigheter er et sentralt tema i denne studien. Kommunikasjonen har foregått i ulike former gjennom for eksempel blikk-kontakt, kroppskontakt, formgivende uttrykk, lek eller sang. Deltakerne har fått oppgaver som de skulle løse i fellesskap, der de måtte være oppmerksomme på hverandre og sin egen kommunikasjonsform. Merleau-Ponty (1994) sier om kommunikasjon at ”*Det hele foregår, som om den andens intention tager bolig i min krop, eller som om mine intentioner tager bolig i hans*”. Han sier videre at kommunikasjonen lykkes dersom vi finner tilstrekkelig gjenklang i det den andre formidler i oss selv (ibid, s.152). Kroppen er intensjonell på den måten at den er rettet ut mot omgivelsene (verden), Fleming (1994) kaller det kroppslig intelligens. Jeg tror det er denne intelligensen som blir gitt mulighet for utvikling i kreative uttrykksformer og som deltakerne utvikler når de sier de har fått større trygghet eller

selvtillit. Intensjonalitet er en indre kraft som påvirker oss til deltakelse, en bevissthet mot noe, og som terapeuter ofte kaller motivasjon. At vi kaller det motivasjon, og ikke intensjonalitet, er grunnet i helsefaglig psykologibakgrunn, mener Fleming (ibid). Merleau-Ponty snakker om den intensjonelle "bue" (arc), som frembringer en enhet av intelligens, sensibilitet og mobilitet (Fleming, 1994). I kreative gruppeaktiviteter utfordres både intellektet, sensibiliteten og mobiliteten ofte samtidig. Kanskje det er grunnen til at deltakerne i studien har beskrevet komplekse kroppslige opplevelser, der de har erfart å få en tydeligere bevissthet om seg selv i møte med andre. Å vende tilbake til tingene selv, slik blant annet Merleau-Ponty vektlegger det, handler om å studere verden slik den fremstår før kunnskapen om den. Han gir både kunsten og filosofien i oppgave å bringe *"the truth into being"* ved å gripe meningen i verden og i historien slik som denne meningen kommer til syne (Halvorsen, 2005). I denne sammenheng gir Merleau-Ponty kroppen en sentral plass, og på samme måte får utøvende kunstnere en viktig oppgave i å vise oss verden slik den er synlig for den enkeltes blikk. "Å skape, det er å se" (Fleming, 1994). Deltakerne beskriver skapende prosesser som i hovedsak foregår i gruppe. De vektlegger prosessen, det å være underveis, i dette arbeidet, og gjennom de skapende prosessene bevisstgjøres deltakernes forhold til seg selv og til andre mennesker.

Det kan være at Merleau-Ponty ville satt et klart skille mellom den kunsten som seriøst utøvende kunstnere produserer, som for eksempel Cézanne, som han ofte anvendte som eksempel (Merleau-Ponty, 2000), og den form for kunstnerisk aktivitet som er blitt beskrevet i denne oppgaven. Allikevel mener jeg det deltakerne beskriver av erfaringer handler om noe av det samme fenomenet; at de er blitt utfordret til å uttrykke sitt perspektiv på verden, og samtidig forholde seg til andres blikk og uttrykk. Halvorsen (2005) skriver i sin oppgave om *"Forskning gjennom skapende arbeid"* at kunstens særmerke er å bringe frem nye perspektiv og skape forventninger. Hun sier videre at et av kjennetegnene på en kreativ person er dristighet og mot til å gå nye veier. *"På denne måte får fenomenologien og kunsten en felles utfordring i å kaste lys over "det som ubevisst er forstått"*. Hun konkluderer med å si at i lys av dette er kunstneren fenomenolog (ibid). Det som preger

deltakernes erfaringer med kreative aktiviteter, er at de har måttet sette til side sin forforståelse av fenomener for å møte oppgavene de har fått utdelt med ”blanke ark”, der de går inn i noe som er ukjent og får en direkte kroppslig, sanselig opplevelse. Erfaringene de har gjort seg gjennom aktivitetene i samhandling med andre er nettopp at de har åpnet øynene for nye perspektiv og måter å ”se verden på”. Sansing gjennom den levde kroppen er knyttet til kroppens evne til å bevege seg omkring for å få nye ting i fokus, mens andre ting da kommer mer i bakgrunnen. Vår kapasitet til bevegelse er direkte knyttet til oppfatningen av oss selv (Fleming, 1994). I dette ligger det også bevisste valg av perspektiv.

Flere studier av kreativitet bemerker sammenhengen mellom utøvelse av ulike ekspressive aktiviteter og identitetsutvikling, økt selvfølelse og kroppsbevissthet (Schmid, 2005; Reynolds, 2005; Baer & Kaufman, 2005). Det ser ut til å samsvare med deltakernes beskrivelser av de gode erfaringene. De har opplevd å måtte presse seg, de var i utgangspunktet engstelig for noe som var ukjent eller skummelt, men som oppleves forløsende når det er gjennomført. Flere av deltakerne rapporterer om en økt opplevelse av trygghet i nye situasjoner, etter at de har blitt utfordret på egne grenser og overvunnet en eller annen form for motstand. Denne følelsen av trygghet har de tilegnet seg underveis i prosessen, og det er altså ikke nødvendigvis snakk om en medfødt egenskap, men at de vokser på utfordringene. Det er vist gjennom studier av kreative personer at de lettere tolererer uforutsigbarhet og uklare mål og at de er villige til å ta sjanser (Baer & Kaufman, 2005; Reynolds, 2005; Csikszentmihalyi, 1997a). Dette tema finner jeg igjen i materialet mitt som handler om improvisering og å skulle forholde seg til oppgaver uten definerte mål eller veier å komme dit på. Enkelte deltakere behøver ikke hente frem mye mot for å skulle improvisere, de ser tvert i mot på improvisasjon som selve meningen med kreative aktiviteter, det som gjør det gøy, og de har også en del erfaring med slik improvisering fra før. Andre deltakere har enten ikke ønsket å ta slike utfordringer, eller de har måttet mobilisere mye mot for å tørre å være i slike uforutsigbare situasjoner. Jeg vil her stille spørsmålet om disse ulike måtene å forholde seg til uforutsigbarhet på, kan sammenholdes med forståelsen av vaner, i fenomenologisk betydning. Vaner er oftest

knyttet til konkrete ferdigheter, som for eksempel å kunne lage mat, å kjøre bil, eller pusse tenner. Merleau-Ponty beskriver vaner som noe som avleires i kroppen gjennom en serie handlingsmønstre, som gjør at vi kommer inn i vaner som er ureflekterte. Duesund forklarer det slik at opplevelsen av ”jeg kan” trekkes sammen med ”jeg gjør” i kroppen. Hun sier at vi tar vanene for gitt og at de er vanskelige å gjenkjenne fordi de forsvinner fra vår bevissthet (Duesund, 1995) Jeg tenker meg at på samme måte kan det avleires vaner i kroppen om at vi tør å improvisere, eller at vi ikke tør. Motstanden mot for eksempel å improvisere kan etter hvert bli stor og generell, om vi ikke klarer å bryte denne vanen. På den andre siden, når for eksempel Anne først har turt å vise seg frem i en dramaoppgave, når Ragnhild har danset og beveget seg til musikk sammen med andre, eller Ida har laget en hatt som ikke hadde noen definert oppskrift, men som ble fin allikevel, har de gjort en ny erfaring. Selv om det skal mange slike erfaringer til for å utvikle ferdighet på et område, tenker jeg meg at erfaringen kan bidra til endring i trygghetsvanen. Dette kan igjen bidra til en holdning av fleksibilitet overfor nye utfordringer. Det viktigste som da har skjedd er kanskje at det videreutvikles en selvbevissthet som er rotfestet i kroppen, en bevissthet om at ”jeg kan” og ”jeg tør”. Kaufmann (2006) spør hvilken verdi kreativitet har i dagens samfunn. Han siterer Florida som mener at det i kunnskapssamfunnet er i ferd med å utvikles en egen kreativitetsklasse bestående av forskere, ingeniører, arkitekter, kunstnere og medie- og underholdningsjournalister. Dette skjer fordi det vokser frem en ny livsstil med nye verdier som vektlegger selvaktualisering, frihet og behov for individuelt uttrykk. I arbeidssammenheng ønsker man utfordringer, fleksibilitet, egenkontroll og jobbtrygghet. Kaufmann tenker seg at vi enten er på vei mot et nytt klassesamfunn, eller, alternativt, at kreativitet og innovasjon stadig blir en viktigere faktor i alle former for arbeid (ibid). I dette perspektivet vil evne til fleksibilitet være av stor betydning.

7.1.2 Motivasjon, ferdigheter og flyt

Deltakerne forteller om opplevelse av indre motivasjon knyttet til mestring, til å ha en lekende holdning til aktivitetene, om følelsen av glede og betydningen av humor. Vi har sett at kreative aktiviteter kan skape mulighet for denne type opplevelser, men at opplevelse av flyt i en aktivitet er avhengig av et samstemt forhold mellom interesser, ferdigheter og utfordringer. Flyt ser ut til å inntreffe når en persons ferdigheter er fullstendig utnyttet i utfordringer som er akkurat overkommelige (Csikszentmihalyi 1997b). Det kan se ut til at deltakerne som beskriver opplevelser som jeg sammenligner med flyt, underveis selv utvikler mål for aktiviteten, selv om de i ulik grad vektlegger prosessen fram mot målet.

Flere deltakere vektlegger en leken tilnærming og en uhøytidelig atmosfære som viktige elementer for å fremme kreativitet. Kontekstens betydning for kreativ utfoldelse betones også. Det er mange likhetstrekk mellom lek og kreativ utfoldelse. De positive opplevelsene deltakerne rapporterer om er også forskjellige. Noen bærer preg av avslappet lekenhet og glede, andre av full oppmerksomhet, krav og tilfredsstillelse. Den siste formen betegner flytopplevelser, den første avkobling og velvære. Csikszentmihalyi (1997b) sier at en typisk hverdag er full av engstelse og kjedsomhet, men at flytopplevelser gir glimt av intensivt liv mot en kjedelig bakgrunn. Han sier at vi ikke nødvendigvis er lykkelige når vi er i en flytopplevelse, fordi aktiviteten i seg selv krever alt av oss (ibid). Dette samsvarer med den energien flere deltakere forteller at de må mobilisere når de skal gjøre noe som er utfordrende. *"The happiness that follows flow is of our own making, and it leads to increasing complexity and growth in consciousness"* (ibid: 32). Schmid (2005) hevder at kreativ utfoldelse vil være et viktig virkemiddel i allmennhelse, blant annet for å motvirke depresjoner. Som Eva blant annet poengterer, at det er befriende å komme utenom hverdagslivets rutinepreg og få et pustehull i tilværelsen og det må verdsettes i seg selv.

7.1.3 Forholdet mellom situasjonell og generalisert læring

I denne studien forteller deltakerne om egne erfaringer med konkrete kreative uttrykksformer. En av grunnene til at deltakerne har likt en form for aktivitet, men ikke likt en annen, handler blant annet om erfaring og spesifikke ferdigheter i den aktuelle uttrykksformen. Hvis du er stiv og føler deg klønete, synes du kanskje ikke at dans er spesielt gøy, eller om du alltid har fått høre at du ikke har gehør, liker du kanskje ikke å synge foran en gruppe mennesker. Deltakerne tror at kreativitet kan oppøves, men samtidig snakker de om spesifikke ferdigheter eller evner som bør være til stede for å ha glede av en aktivitet. Det behøver ikke være noen motsetning i dette. Et spørsmål mange kreativitetsforskere har stilt seg, er hvorvidt kreative evner er domenespesifikke, eller om de også kan være av mer generell karakter. I min studie spør jeg om hvordan erfaring med kreative uttrykksformer kan komme til nytte i utøvelse av ergoterapi. Det vil i denne sammenheng være interessant å drøfte materialet på bakgrunn av spørsmålet om erfaringene kun gir mulighet for kunnskap om de konkrete aktivitetene som er blitt utført, eller om erfaringene har en overføringsverdi i form av personlig utvikling av egenskaper som igjen vil kunne påvirke yrkesutøvelsen i ergoterapi. Under intervjuene kom det frem at deltakerne relativt lett kunne tenke seg hvordan de ville anvende aktivitetene de selv hadde deltatt i med brukere i en terapisisituasjon. De hadde erfart hvordan aktivitetene påvirket dem, de hadde oppøvd noen ferdigheter, og de hadde reflektert i ettertid over hvordan disse aktivitetene eventuelt kunne tilpasses ulike behov hos brukerne. Denne formen for kunnskap regner jeg som domenespesifikk kunnskap.

Kaufmann (2006) refererer til forskning om kreativitet som generell eller situasjonsspesifikk. En retning peker mot generelle trekk ved kreativitet, som også er blitt berørt i materialet mitt; evne til å koble sammen elementer på nye måter, indre motivasjon, toleranse for tvetydighet og flyttilstander. Den andre retningen vektlegger at kreativiteten er situasjonsspesifikk (ibid). Dersom den første teoretiske retningen har gyldighet, vil vi kunne forsvare å anvende kreative uttrykksformer som en del av en helsefaglig utdanning, mens dersom det kun er teorien om

situasjonsbestemt kreativitet som gjelder, vil kreative uttrykksformer heller egne seg som et tilbud i tillegg til grunnutdanning for spesielt interesserte. Kaufmann selv mener at det ikke er snakk om noe enten - eller. Han hevder at det alltid vil være en blanding av generelle kreativitetsmekanismer som er områdeuavhengige, mens spesifikke ferdigheter innenfor et avgrenset område selvfølgelig er nødvendig for en god prestasjon (ibid). Gjennom de kreative gruppeaktiviteter, har deltakerne fortalt om økt bevissthet omkring evner og ferdigheter som ikke direkte er knyttet til de aktuelle kreative aktivitetene, men som er av mer generell karakter. Samtidig viser de til preferanser av uttrykksformer som best samsvarer med evner og tidligere erfaringer. Ut ifra inndelingen i tre hovedområder for kreativitet presentert av Baer og Kaufman (2005), og ut i fra den analysen jeg har foretat, ser jeg at utgangspunktet for min studie er en sammenblanding av hovedgruppen knyttet til relasjonelle forhold og den andre gruppen med mer "hands on" aktiviteter som utøvende billedkunst, dans, fysisk aktivitet og musikk (ibid). Det er viktig å se oppgavene i et samhandlingsperspektiv, og ikke bare vektlegge det kunstneriske uttrykket for å forstå kompleksiteten i erfaringene og de eventuelle overføringsverdier disse måtte ha. Derfor er det ingen motsetning, slik jeg ser det, mellom modellen til Baer og Kaufman, og funnene mine som forholder seg til evner og ferdigheter knyttet til kategoriene empati/kommunikasjon og kunstneriske uttrykk.

7.2 Utvikling av terapeutrollen gjennom kreative aktiviteter

7.2.1 Anvendelse av kreative aktiviteter i terapi

Deltakerne tenker seg at kreative uttrykksformer kan anvendes med ulike brukergrupper, og flere nevner spesielt barn og innen psykiatri. Deltakerne har også erfaring med slike aktiviteter knyttet til fysisk behandling og arbeid med eldre. Om kreative aktiviteter anvendt som terapi i mental helse, sier Creek (2005) blant annet at hensikten er å fremme endring og at ulike ferdigheter eller evner kan utvikles gjennom en kreativ prosess. Utvikling kan knyttes til gode sosiale ferdigheter, følelse

av empati for andre, indre drevet kontroll, åpenhet for nye situasjoner, humoristisk sans, selvtillit og selvfølelse, en opplevelse av å kunne se systemer framfor kaos og en følelse av at livet gir mening (ibid). I analysen kommer det frem at deltakerne har fremhevet kontekstens betydning for kreativ utfoldelse. De har gjort seg tanker om hva som vil fremme eller hemme aktiv deltakelse i gruppeaktiviteter. De har fått et bevisst og reflektert forhold til betydningen av å tilpasse oppgavene etter deltakerne, ved å tenke oppbygging og gradering, de har tanker om gruppedynamikk, leders tilnærming og spesielt hvor viktig det er å skape trygge rammer om aktivitetene. Her snakker de om hvilke forhold som må være tilstede for kreativ utfoldelse i terapi. Turpin (2007) sier at erfaring blir skapt gjennom interaksjon mellom individet og miljøet, og ergoterapeuten vektlegger derfor betydningen av samspillet mellom det fysiske, mellommenneskelige, sosiale, kulturelle og økologiske miljø og individet (ibid). Deltakerne har ikke bare en teoretisk forståelse av denne sammenhengen, de har i tillegg erfart dette på egen kropp, noe som kanskje vil bidra til økte ferdigheter i praksis. Sammenhengen mellom et støttende miljø og trygghet i kreativ utfoldelse underbygges av flere studier i ergoterapi (Schmid, 2004; Cour et al, 2005; Reynolds, 2005).

Studien viser at motivasjon og opplevelse av mening med aktivitetene er vesentlig for deltakernes engasjement og utbytte. Hvilke aktiviteter som ble opplevd som meningsfulle varierte mye fra deltaker til deltaker. En grunnleggende faktor ved ergoterapi er troen på at aktivitet bringer mening inn i livet, og at opplevelse av mening i en aktivitet er individuelt og kulturelt bestemt (Canadian Association of Occupational Therapists, 2002). Å kjenne på motstand mot å gjøre noe du selv ikke ser hensikten med, tror jeg er en viktig erfaring for alle kommende ergoterapeuter. Når deltakerne selv er seg bevisst betydningen av motivasjon, eller intensjonalitet, og de har kjent det så konkret på egen kropp, vil det kanskje være noe de lettere også klarer å integrere i sitt arbeid med brukere. På den andre siden har deltakerne også erfart hvordan de gjennom å prøve ulike uttrykksformer finner noe som skaper gjenklang hos dem. Kanskje er det en uttrykksform de lenge har vært glad i, eller kanskje de oppdager nye sider ved seg selv gjennom å prøve noe nytt. Flere har sagt

at de ikke ser på seg selv som kreative, men at de har gjort erfaringer som utfordrer dette synet, dermed har de fått en utvidet forståelse for begrepet kreativitet. Denne forståelsen kan ha betydning for selvtilliten, noe som igjen vil kunne påvirke utøvelsen av yrket.

Deltakere trekker frem at kreative aktiviteter kan anvendes som en innfallsvinkel til kommunikasjon i terapi. Det som nevnes her er en viktig målsetting for terapeuter som bruker slike uttrykksformer i terapi; å gjøre det mulig for brukere å formidle seg gjennom alternative kommunikasjonsformer. I min studie har jeg valgt å tone ned hvordan slike oppgaver anvendes med brukere. Det at deltakerne ser anvendelsesområder og mulighetene i kreative metoder innen terapi, er en viktig bevisstgjøring, men igjen ønsker jeg å understreke betydningen av først å ha reflektert over hvordan disse erfaringene påvirker deltakerne. Denne erfaringen vil igjen virke inn på hvordan vi kommuniserer med brukere om det vi gjør og hensikten med oppgavene.

7.2.2 Betydning for utvikling av terapeutens ferdigheter

Terapeutrollen har både en faglig og en personlig side. Jeg vil nå drøfte hvilken betydning erfaring fra kreative aktiviteter kan ha for den faglige og personlige utøvelse av ergoterapi. Zinker og Maslow argumenterer begge sterkt for at kreativitet og terapi er forbundet med hverandre. Kreativitet fører til personlig endring, og terapi er en prosess knyttet til bevissthet og endring (Schmid, 2004). Dersom deltakerne selv har opplevd personlig endring gjennom kreative uttrykksaktiviteter, og anvendelse av kreative uttrykksformer i terapi har en slik nytteverdi som Creek nevner (2005), kan jeg anta at det også vil ligge en tredje funksjon i slike aktiviteter ved at de kan bidra til å påvirke utøvelse av terapeutrollen.

Deltakerne har fått ideer om hvordan kreative uttrykksformer kan anvendes i terapi med ulike pasientgrupper. Vanskeligere har det vært for dem å tenke seg erfaringene

overført i mer generaliserte former inn i utøvelsen av et yrke. Her har jeg også sett at jeg i løpet av intervjuene har påvirket deltakerne til å tenke mer i den retning enn enkelte hadde gjort på forhånd. I en intersubjektiv forskningstradisjon mener Järvinen at den kommunikasjonen som foregår i løpet av et intervju mellom intervjuperson og intervjuer også vil være med på å skape ny mening (Järvinen, 2005). Dette er ikke nødvendigvis negativt, det kan være en berikelse, men vi skal være klar over muligheten av at jeg på grunn av mitt fokus på terapeutrollen forstørrer betydningen deltakerne ilegger denne. Deltakerne i studien er enda nye i faget ergoterapi. Jeg vil i den videre drøftingen derfor ta utgangspunkt i deres opplevelser og syn på hvordan erfaringene kan påvirke deres utvikling som terapeut, og løfte dette opp mot relevant teori om yrkesrollen og ergoterapifaget.

I analysen og diskusjonen så langt har jeg kommet frem til at noen av erfaringene fra kreative aktiviteter gir ideer og inspirasjon til hvordan slike uttrykksformer kan anvendes og tilpasses i terapi. I tillegg ser det ut til at erfaringene også er av en mer generell karakter som kanskje kan overføres i andre situasjoner. Dette handler om mot, om å overskride grenser, å kunne innta en fleksibel holdning gjennom improvisering, finne kreative løsninger på oppgaver eller problemer, innlevelsesevne og kommunikasjonsferdigheter. Det er viktig å påpeke at disse erfaringene *kan ha* betydning for terapeutrollen, ikke nødvendigvis at de får det. Som det fremkommer av analysen, kan man godt være i aktivitetene, uten å delta med engasjement eller *aktivhet* (Ness, 2005). Likeledes kan mangel på refleksjon i ettertid etterlate erfaringene som erfart i kroppen, men at en ureflektert holdning til erfaringene gjør det usikkert hvilken påvirkning de vil ha i yrkesutøvelsen.

Deltakerne mener de har fått et mer bevisst forhold til sin egen kommunikasjonsform, og tenker at de lettere vil kunne sette seg inn i pasienters situasjon. De har gjort erfaringer som tilsier at de er ulike individer med forskjellige måter å uttrykke seg på, har ulike evner og ulike behov. Denne erfaringen kan være overførbart i samhandlingssituasjoner med pasienter. De har møtt seg selv i aktiviteter sammen med andre, og blitt mer bevisst egne personlige styrker og svakheter. Lisa sier at hun

lett kan tilegne seg teoretisk kunnskap, men kommunikasjon, det er vanskelig. Når hun har kommet til denne erkjennelsen, er det fordi hun har erfart dette selv og har fått et reflektert forhold til denne erfaringen, slik at kommunikasjon ikke lenger er noe selvfølelig, slik mange ureflektert kan tenke at de "kan" kommunikasjon; *"Således går sproget og forståelsen af sproget tilsyneladende af sig selv. Den sproglige og intersubjektive verden overrasker os ikke"* (Merleau-Ponty, 1994: 150). Merleau-Ponty poengterer her betydningen av å la seg overraske av det vi tar for gitt. Det første skritt mot god kommunikasjon i praksis vil være en bevissthet om utfordringene og ferdigheter i samhandling.

I faglitteratur snakkes det ofte om "kunsten" i ergoterapi, noe som viser til evnen å kombinere teoretisk kunnskap, skjønn, refleksjon og erfaring. En fleksibel holdning er her helt sentral, og noe jeg forbinder med deltakernes referanser når de snakker om evne til improvisering. Hagedorn (2000) definerte nøkkelprosesser i ergoterapi utøvelse til å være; Vurdere et individs muligheter og behov, analysere og tilrettelegge aktiviteter, analysere og tilrettelegge omgivelser og terapeutisk bruk av seg selv (ibid). For å kunne gjøre terapeutisk bruk av seg selv må man utvise følelsesmessig modenhet og selvinnsett. En må lære å utnytte personlige egenskaper som er nyttige i terapeutiske forhold. Slike egenskaper er blant annet interaktive ferdigheter og empati. Dette, mener Hagedorn, er en kunst som sannsynligvis er lettere "caught" enn "taught". Hun refererer til at slike ferdigheter er grunnlagt i barndommen, og at på det tidspunktet vi ønsker å trene på dem, er våre kognitive mønstre allerede godt etablert (ibid). På den andre siden har for eksempel studien til Nerdrum vist at empati i helsefaglig profesjonsutøvelse kan trenes opp (Nerdrum, 2000). Csikszentmihalyi har også vektlagt at vi kan trene opp både kreative sider og personlige egenskaper eller ferdigheter (1997a). I hvilken grad de fenomenene jeg trekker frem i denne studien, som eksempelvis ferdigheter i kommunikasjon, eller mot til å presse grenser, kun fungerer som en bevisstgjøring rettet mot utøvelse av faget, eller om ferdighetene faktisk er bedret, er det vanskelig å si noe sikkert om. Anne mener at hun er blitt flinkere til å kommunisere med pasienter, og Silje sier hun nå tør å stå fram i forsamlinger, noe de tilskriver erfaringene fra kreative kurs. Det er

imidlertid ikke lett å vite hvor stor betydning kreativiteten har sammenlignet med hva den generelle modningen gjennom studier og praksisperioder ville ha hatt alene.

Ergoterapi er, ifølge Mattingly og Fleming (1994), basert på to ulike teoretiske perspektiv; det naturvitenskapelige og det fenomenologiske (the two-bodied practice). Dette kan illustreres kort med at samtidig som ergoterapeuten for eksempel behandler en hånd for en skade, forholder hun seg også til pasientens livsverden der kultur, omgivelser og meningsfulle aktiviteter forteller henne om håndfunksjonens betydning for akkurat dette mennesket. Et fenomenologisk perspektiv spiller derfor en viktig rolle for behandlingen som retter seg mot den enkelte unike pasient. Turpin (2007) refererer blant annet til Mattingly og Fleming når hun er opptatt av å gjenfinne balansen i faget mellom "science and art". Hun trekker frem at fenomenologi er en filosofisk tradisjon som er opptatt av prosessen med å etablere personlig mening (ibid). På bakgrunn av deltakernes opplevelser og erfaringer, mener jeg at mitt materiale støtter tanken om at kreative uttrykksformer i studiet nettopp kan bidra til en slik fenomenologisk tilnærming til praksis, og at det derfor vil være et viktig supplement til annen undervisning og klinisk praksis.

I sin doktoravhandling der Alve (2006) beskriver ergoterapeuters samhandlingsmåter i pasientmøter, ser hun at ergoterapeuter veksler mellom en medisinsk, en pedagogisk og en situasjonell tenkemåte i terapisisituasjoner. Alve legger blant annet vekt på hvordan ergoterapeuten må være bevisst sin personlige rolle i det terapeutiske samspillet. På samme måte som terapeuten reflekterer over sin yrkesfaglige opptreden, må hun også reflektere over den innvirkning hennes personlige væremåte påvirker terapisisituasjonen (ibid). Konfronterende opplevelse i møte med andre som bidrar til refleksjon over egen handlemåte og verdier som deltakerne beskriver fra kreative aktiviteter, kan kanskje bidra til en slik bevissthet i møte med andre generelt, og brukere spesielt. Cour et al. (2005) skriver

"Maybe creations even give a more authentic reflection of the individual person and access to the meaning of human action than do verbal narratives, which are reflected stories of experiences" (s.107).

Et av de funnene som overrasket meg i materialet mitt, var deltakernes vektlegging av å bli bevisst hvordan pasienter i terapisisuasjoner kunne ha det. Jeg har kalt dette fenomenet innlevelse i andre på bakgrunn av egne erfaringer. Materialet er ufullstendig når det gjelder å kunne bedømme hvorvidt det er snakk om utvikling av empatiske holdninger, eller om deltakerne kanskje er på vei dit, ved å ha vært i en bevisstgjøringsprosess. Heidenreich (2001) viser i sin artikkel "*Empati i lege-pasient-forholdet - teknikk eller etikk?*" til forskjellene mellom blant annet identifikasjon, sympati, medfølelse og empati. Hun refererer til Vetlesen og sier:

"I empatien er det nettopp bevisstheten om skillet mellom en selv og den andre som er noe av grunnlaget for å prøve å forstå og sette seg inn i den andres livsverden" (ibid, s.1508)

I Heidenreichs artikkel skiller hun empati fra tilgrensende begreper på denne måten; Empati er både en emosjonell og intellektuell evne som innebærer en prosess som er viktig for moralsk persepsjon. Sympati er en umiddelbar følelse av mer privat karakter som mangler en refleksiv avstand. Medfølelse har et smalere nedslagsfelt enn empati, der lidelse og fellesskapsfølelse med den syke er i fokus (ibid). Om identifikasjon og empati blir det sagt at forskjellen ligger i å enten identifisere seg med pasienten som person, eller å identifisere seg med pasientens følelsesmessige situasjon, der det siste er det som handler om empati (ibid). Vetlesen (2000) sier at "*Med empati forstår jeg menneskets grunnleggende følelsesmessige evne*" (s.58). Det handler om et spontant ikke-kalkulerende engasjement i den andres situasjon. Han sier videre at et individ tilegner seg empatiske evner ved å erfare empati (ibid). Deltakerne bruker ikke selv uttrykket empati. Creek (2005), og studier referert til av Baer og Kaufman (2005), viser imidlertid at empati kan være en utviklende evne gjennom kreative aktiviteter som krever kommunikasjon og samhandling. Alve (2006) påpeker at følelser og empati spilles ut i konkrete møter med pasienter, og det er vanskelig å si noe om iboende evner og egenskaper hos en terapeut. Empatisering er situasjonelt betinget, mener hun, men det er av betydning at ergoterapeuten er seg dette bevisst (ibid). Ut i fra et fenomenologisk perspektiv vil man allikevel kanskje kunne si at en empatisk evne er noe vi besitter og utvikler. Men i møte med andre

mennesker vil denne evnen påvirkes av den andres livsverden og om den anvendes avhenger av i hvilken grad den finner gjenklang i oss selv.

7.2.3 Erfaringenes betydning for skapende virksomhet i yrket

Deltakerne opplevde at det krevdes mot og overskridelse av grenser for å engasjere seg i kreative gruppeaktiviteter. Smestad Wisløff (1998) refererer til May som hevder at alle yrker krever et visst skapende mot. Hun viser til sammenhengen mellom kreativitet og mot, og sier at dersom denne evnen skal hentes fram, bør det allerede skje i utdanningen (s:45). "Risk taking" er også en av fem hovedelementer som Schmid (2004) finner i sin studie. Ergoterapeutene sier at både de selv og pasientene må oppvise mot, eller være villige til å ta sjanser som en del av problemløsningsprosessen (ibid). I en svensk studie av pasienter og terapeuter, der kreative aktiviteter ble brukt i terapi med alvorlig syke eldre, fremholdes også betydningen av skapende mot (Cour et al, 2005). I denne sammenhengen er det terapeuten som er seg bevisst hvilken utfordring det er for pasienten å skulle skape noe. Forfatterne av denne artikkelen refererer også til May, som har synliggjort tosidigheten ved kreative aktiviteter, det vil si at de på den ene siden skaper følelse av glede og positiv erfaring, og på den andre siden frembringer følelse av engstelse i forhold til risiko-taking (ibid). Dette er to sider som også tydelig viser seg i min studie.

Et annet forhold som deltakerne berører, er hvorfor de selv ikke har hatt mange anledninger til å prøve ut kreative uttrykksformer i praksis. Egen kreativitet ser ut til å få liten plass i arbeidslivet. Schmid fant i sin studie av kreativitet anvendt i ergoterapi at et støttende miljø var av stor betydning (2004). Systemer kan hemme kreativitet, noe også Kaufmann (2006) påpeker. Han hevder at selvstendig ansvar, innflytelse over viktige faglige beslutninger, fravær av byråkratisk innblanding i arbeidsprosesser og jobbtrygghet alle er viktige faktorer for å fremme kreativitet i et arbeidsmiljø (ibid: 125). Det kan vel tenkes at deltakerne har møtt et helsevesen som i for stor grad har vært preget av det motsatte. Hansen og Byrge (2008) skriver om

frykten som største utfordring med tanke på å skape trygghet i en kreativ situasjon. Frykten kan være redsel for å gjøre feil eller ikke strekke til, det kan være frykt for faglige eller sosiale forventninger eller en veileders klokskap. Det verste med frykten er at den tvinger oss til å følge de samme sikre sporene som har blitt gått opp fra før, og forhindrer oss i å skape (ibid). Dersom deltakerne har kjent på denne frykten, og erfart hva som skal til for å skape trygge rammer omkring en aktivitet, vil det etter min mening både påvirke hvordan de tilrettelegger aktiviteter med pasienter, og også hvordan de kan bli bevisst rammene for sin egen arbeidshverdag.

Siste punkt i forrige kapittel handlet om skapende virksomhet og problemløsningsevne. I sin undersøkelse fant Schmid (2004) at ergoterapeutene ofte brukte andre ord enn kreativitet på dette fenomenet. De snakket for eksempel om tilpassing, problemløsning, nyskapning og forandring (ibid). Studien viser at i tillegg til å kunne anvende kreative aktiviteter som terapi med brukere, har erfaring med kreative uttrykksformer bidratt til bevissthet om en mer generell evne til problemløsning, utvikling av adaptiv oppfinnsomhet, og å rette oppmerksomheten mot løsninger tilpasset den enkelte brukers behov. Dette peker igjen mot balansen mellom kunsten og vitenskapen i faget der det er viktig å vite at gode løsninger for én pasient ikke nødvendigvis fungerer for en annen. Tidligere har jeg drøftet betydningen av erfaring med improvisering og den tryggheten det kan gi som terapeut, dersom man klarer å ha en grunnleggende holdning til å tørre å møte ukjente situasjoner og at fleksibilitet ikke er skummelt. Deltakerne snakker om erfaring fra kreative aktiviteter, der det varierte hvorvidt prosessen i seg selv var viktigst, eller om også sluttproduktet var betydningsfullt. I sin aktivitetsvitenskapelige studie knyttet til kreativitet i hverdagsaktiviteter, finner Blanche (2007) to typer av kreativitet; den ene er målrettet og problemløsningsorientert, mens den andre er spontan, har ingen klare sluttprodukt og blir verdsatt for den gleden den gir underveis i prosessen. Det er denne siste formen for kreativitet som har mest likhetstrekk med lek (ibid). I materialet mitt ser jeg at deltakerne veksler mellom å fortelle om disse to formene for kreativitet. I noen aktiviteter betones problemorientering og målsetting, som for eksempel å lære seg å samarbeide med andre for å finne løsningen til et felles

produkt, eller at tilegnelse av kunnskaper om ulike kreative aktiviteter vil være et nyttig repertoar å ha i bakhånd når de skal jobbe med brukere for å finne noe som oppleves meningsfullt. I andre aktiviteter har de fortalt om autoteliske opplevelser, der aktiviteten er målet i seg selv. Kreativitet kan anvendes i yrkesutøvelse på ulike måter. For terapeuten selv, kan en kreativ, leken innstilling til arbeidet sitt skape engasjement og generere mer motivasjon. Det er også en viktig oppgave for terapeuten å muliggjøre engasjement og deltakelse i meningsfulle aktiviteter for brukeren. I sin studie finner Blanche (2007) at voksne mennesker opplever kreativitet i hverdagsaktiviteter delvis i såkalte primære aktiviteter (34 %), men først og fremst i sekundære aktiviteter (49 %). En primær aktivitet ble definert ut ifra dens krav til personen om å være på et bestemt sted til en bestemt tid. Sekundære aktiviteter var definert som andre aktiviteter som ble utført samtidig eller innimellom de primære aktivitetene, og som hadde andre erfaringsmessige kvaliteter enn primærkvaliteten. Eksempelvis hørte en informant på musikk mens han kjørte bil (ibid). Økingen av kreativ opplevelse i sekundære aktiviteter indikerer at individer evner å integrere nye og kreative erfaringer i sin arbeidsdag. I lys av dette vil det være viktig for en terapeut å være seg betydningen av sekundære aktiviteter i sitt arbeid bevisst, både med tanke på brukerens hverdag og sin egen arbeidssituasjon.

Avslutningsvis vil jeg referere til ergoterapeuten Mary Law, som skriver i sitt bidrag; ”A firm persuasion in our work” :

“My values and beliefs underpin the themes about the essence of occupational therapy for me- curiosity, opportunity, breadth and depth, taking risks, and stepping into the future” (Law, 2007:599)

8. Konklusjon

I dette prosjektet har jeg spurt etter hvilke opplevelser og erfaringer studenter får gjennom kreative gruppeaktiviteter, og undersøkt hvilken betydning slike erfaringer kan ha for videre utvikling, både på det personlige plan, og med tanke på kompetanse i yrkesrollen. Bakgrunnen for prosjektet er at jeg selv har anvendt kreative uttrykksformer, både som terapi i barnepsykiatri, og som læringsarena for ergoterapeutstudenter. Jeg har, i likhet med mange andre ergoterapeuter som bruker kreative uttrykksformer i terapi, tenkt at slike aktiviteter har mange muligheter i seg til utvikling; Relasjonelt, med tanke på kommunikasjon og samhandlingskompetanse, og individuelt, gjennom å oppdage kreative sider ved seg selv, få utfordret problemløsningsevne, styrket selvfølelse og tro på egne krefter. Siden det er gjort lite forskning på dette området, ønsket jeg i prosjektet å finne mer ut om det var noe hold i disse antakelsene. Hensikten har vært å undersøke hva studentene faktisk opplevde, og hva de selv tenkte om erfaringene med kreative uttrykksformer i ettertid.

Deltakernes refleksjoner om hvordan erfaringene kan komme til nytte i utøvelse av ergoterapi, har jeg drøftet opp mot teori om fenomenologi, kreativitet og ergoterapeutrollen. Fokus i prosjektet er rettet mot hvilken betydning slike aktiviteter kan ha i utdanning av terapeuter. Dette mener jeg er viktig av to grunner. For det første, hvis vi skal forsvare å bruke tid i undervisning på kreative uttrykksformer, må vi kunne begrunne hvorfor vi gjør det. For det andre, hvis ergoterapeuter anvender ekspressive aktiviteter i sitt arbeid med brukere, er dette metoder studenter bør lære seg i løpet av studietiden. Det vil da være viktig, sett ut i fra et fenomenologisk perspektiv, at studentene går til "tingene selv" og opplever og reflekterer over hvilke muligheter og begrensninger det ligger i slike aktiviteter.

Gjennom deltakende observasjon i ulike workshoper med dans, drama, formgivende kunst og musikk, har jeg selv fått kjenne på kroppen hvilke utfordringer og muligheter opplevelsene ga meg. Denne erfaringen fungerte som et utgangspunkt for å lage intervjuguiden som ble brukt under intervjuene. I løpet av tiden det har tatt å

planlegge, intervju, transkribere og analysere materialet i studien, har jeg blitt mer klar over min egen rolle i produksjon av det materialet vi har fått. Jeg ser at jeg spesielt har fulgt opp med spørsmål om kommunikasjon og problemløsningsevne, fordi dette var ferdigheter jeg selv har opplevd som sentrale.

Ved hjelp av analyse av deltakernes fortellinger, sammenfattet jeg innholdet til åtte tema som alle kunne kaste lys over problemstillingen.

Det første tema er knyttet til fortellinger om opplevelsene sett fra den enkelte deltakers livsverden, og handler om hvordan erfaring med kreative gruppeaktiviteter på en direkte måte utfordrer *sansing, persepsjon og samhandling*. De neste fire emnene kan relateres til faktorer enten i deltakerne selv eller i miljøet, som påvirket muligheten til læring og utvikling i aktivitetssituasjonene. Disse emnene handlet om *opplevelse av mening, å overskride grenser, forhold til improvisering og betydning av kontekst*. De fire første emnene er på mange måter forutsetning for de tre siste. Disse temaene ble i hovedsak knyttet opp mot anvendelse i terapi, og er blitt kalt *kommunikasjonsferdigheter, innlevelsessevne og evne til problemløsning eller adaptiv oppfinnsomhet*.

Det blir tydelig i studien at aktivitetene som er utgangspunkt for erfaringene, gir mange muligheter for utvikling nettopp fordi de kan være kompliserte og sammensatte. Det betyr at de også er krevende på mange plan. Én ting er utfordringen i å skulle være kreativt engasjert i ulike former for ekspressive aktiviteter. En annen ting er å skulle være kreativ sammen med andre. Dette krever både skapende mot og vilje til samarbeid.

Merleau-Ponty (1994) sier at ” *vi må genoprette den opplevelse vi har af den annen, som de intellektuelle analyser har forvansket, ligesom vi må genoprette den perceptuelle tingsoplevelse* ” (s. 152). Jeg synes dette sitatet speiler mange av opplevelsene deltakerne fortalte om. I gruppeaktiviteter som dans, drama, lek eller andre kunstneriske uttrykk, blir perspektivet og oppfattelsen av det som vanligvis tas for gitt utfordret. Gjennom skapende prosesser bevisstgjøres deltakernes forhold til

seg selv og til andre mennesker. De får en direkte opplevelse av å være både erfarende subjekter og observerbare objekter for hverandre. Den kreative prosessen har en viktig rolle som mellomledd mellom den objektive naturen og den subjektive kroppslige opplevelsen av å være i verden, slik Merleau-Ponty (2000) beskriver det i ”Øyet og ånden”. Deltakerne utfordres til å uttrykke sitt perspektiv på verden, og samtidig skulle forholde seg til andres blikk og andres uttrykk. Studien viser at kreative uttrykksformer har en viss generell struktur som gjør det mulig for den enkelte deltaker å bringe inn personlige tema i uttrykket. Utfordringene handler om å ta nye perspektiv og utforske et kjent fenomen på nye måter. Resultatene tyder på at ekspressive aktiviteter utført i gruppe gir mulighet for en spesielt fokusert opplevelse av tilstedeværelse gjennom samhandling.

Opplevelser og erfaringer kommer ikke uten videre til enhver som er til stede i en aktivitet. Vi kan legge til rette for dette, men motivasjon og opplevelse av mening er vesentlig for engasjement og utbytte. Jeg har brukt Ness’ ord om forskjell på å være i aktivitet og i *aktivhet*, som står for levende engasjement, som et bilde på dette (2005). Hvilke aktiviteter som gir mening oppfattes svært individuelt og er kontekstavhengig. Alle deltakerne møter nye oppgaver ut i fra sin personlige livsverden, sine ferdigheter og interesser på området. Fordi deltakerne skal jobbe med brukere, og nettopp legge til rette for meningsfull aktivitet, mener jeg de har gjort en betydelig erfaring når de erkjenner hvor viktig det er å oppleve mening med det de gjør. Hvis aktiviteten overhodet ikke appellerer til en deltaker, fordi de slett ikke ser hensikten med å utføre den, får de svært lite utbytte av å delta. Engasjement og opplevelse av mening i en aktivitet kommer i fortellingene til uttrykk på tre ulike måter. For det første oppleves aktiviteter som inspirerende, utfordrende og morsomme. Indre motivasjon identifiseres når deltakeren synes aktiviteten gir mening i kraft av seg selv, og opplever at det er samsvar mellom ferdigheter og utfordringer, noe som av og til fører til flytopplevelser (Csikszentmihalyi, 1997b). For det andre var motivasjonen også stor dersom de så at slike kreative uttrykksformer kunne anvendes i terapi, og at de på den måten opparbeidet kunnskap om metoder og fikk ideer de siden kunne benytte seg av. Den tredje motivasjonsfaktoren handlet om

personlig utvikling. Deltakerne har opplevd motstand mot enkelte aktiviteter, dels på grunn av frykt for ikke å strekke til, redsel for å stikke seg frem eller forventninger om å måtte ha spesielle kunstneriske talenter for å kunne bidra. Studien viser at deltakerne må investere både mot og energi for å få utbytte av en aktivitet.

Når det gjelder personlig utvikling, synliggjøres dette der deltakerne forteller om økt evne til fleksibilitet, at de lettere tåler uforutsigbarhet, at de har erfart at de kan overskride grenser og at de opplever større trygghet i samhandling med andre. I tillegg erfarer deltakere som ikke anså seg selv som kreative, at de har noen evner de ikke visste om. Dette tyder på at det har skjedd en utvikling på det personlige plan som kan ha overføringsverdi fra de konkrete aktivitetssituasjonene til andre situasjoner. Sammenligner vi denne utviklingen av evner med forskning på hva som kjennetegner høykreative personer, finner vi flere likheter, blant annet høy risikovillighet, evne til å tåle uforutsigbarhet, god problemløsningsevne og en fleksibel innstilling (Csikszentmihalyi, 1997a; Kaufmann, 2006; Reynolds, 2005). Det kan derfor styrke hypotesen om at kreative evner kan utvikles.

Deltakerne har fått en forståelse for hvordan kreative uttrykksformer kan anvendes i terapi, og er blitt bevisste, ut i fra egne erfaringer, hvilken betydning trygge rammer har for utøvelsen. Noen nevner også at de vil trenge mer kompetanse dersom de skal anvende kreative uttrykksformer med brukere. De mener de har fått samhandlingskompetanse som påvirker kommunikasjonen i møtet med brukere. Spesielt har de vektlagt innlevelsessevne, på bakgrunn av at de selv har kjent på ting som kan være vanskelig, og at de derfor lettere vil kunne sette seg i brukerens sted. Fordi ergoterapeuter skal tilpasse både kartlegging og tiltak ut i fra den enkelte brukers livsverden, er evne til fleksibilitet og problemløsning av stor betydning. Studien kan ikke påvise at slike ferdigheter faktisk anvendes i arbeid med brukere, men resultatene viser at deltakerne har fått en økt bevissthet om disse forholdene, og også en tro på egne kreative evner som kan videreutvikles når de først er oppdaget.

I løpet av arbeidet med dette prosjektet, har jeg blitt opptatt av hvilken betydning det har å reflektere over opplevelsene i etterkant av kreative aktiviteter. Jeg erfarte at på

mine spørsmål om personlig utvikling og betydning for yrkesrollen, varierte det en del i hvilken grad de hadde tenkt over dette på forhånd. Noen hadde hatt en bevisst innstilling til utfordringer og muligheter før de deltok på kurs, og kunne enkelt fortelle om sin egen personlige utvikling. Andre ble mer utfordret i intervjusituasjonen til å si noe om egen utvikling, og da fant de flere poeng enn de kanskje hadde tenkt over tidligere. Det ville være interessant å finne ut mer om refleksjonens betydning for utbytte og meningsopplevelse.

I arbeid med oppgaven har jeg møtt problemer med bruken av begrepene som er sentrale i studien. Det ser ut til at både 'kreativitet', 'uttrykksformer' og 'ekspressive aktiviteter' skaper mange ulike assosiasjoner, som hos mange fremkaller positive følelser, mens hos andre skaper de forestillinger som hindrer en åpenhet i forhold til hva dette faktisk dreier seg om. Dette handler om hvordan disse begrepene forstås og brukes i vår kultur, og er i seg selv et interessant forskningsområde.

Jeg ser et stort behov for videre forskning på hvilken betydning kreative aktiviteter kan ha, ikke bare innen helsefaglig utdanning og terapi, men for alle mennesker. Hvis kreative evner bare er forbeholdt en elite av befolkningen, vil det være begrensede muligheter til utvikling gjennom kreative uttrykk. Men hvis det på den andre siden kan understøttes gjennom forskning at kreativitet er noe alle har evne til å utvikle, vil dette ha betydning i mange ulike sammenheng. Reynolds (2005) viser til nyere forskning på området som antyder at det ligger et større, kreativt potensial i folk flest enn tidligere forskning har antatt. Dette potensialet, og hva som skal til for å hente det fram, vil være spennende utgangspunkt for nye prosjekter.

I denne studien har omdreiningspunktet vært erfaring med kreativitet gjennom ekspressive aktiviteter. Dette fokuset er valgt fordi jeg selv har anvendt slike aktiviteter i terapi og i utdanning av studenter, og fordi ergoterapi som fag har en lang tradisjon i å tilrettelegge slike aktiviteter med brukere. På bakgrunn av at ergoterapifaget har en integrert tosidighet i naturvitenskap og kunst, mener jeg fenomenologi som teoretisk perspektiv har bidratt til å fremheve individene og de levde erfaringene. Kreative uttrykksformer som er beskrevet her er allikevel bare en

liten nisje av kreativ utfoldelse, og med sine krav til spesielle ferdigheter og sin intense form kan de virke avskrekkende på en del mennesker. Schmid (2005) argumenterer for at kreativiteten må få et større fokus i helsefremmende og forebyggende arbeid, og begrunner dette med kreativitetens plass i evolusjonsteorien. Her påpeker hun at teori om kreativitet er teori om menneskets natur. Kreativitet var livsviktig. På bakgrunn av denne iboende kreative kapasiteten, kan det argumenteres for at mennesket har behov for å være kreativt, og at kreativiteten ikke behøver å være knyttet til spesielle former for utøvende kunst eller vitenskap, men kan være en eller annen form for hverdagskreativitet. Noen elsker å jobbe i hagen, andre utfolder seg på kjøkkenet, andre igjen finner tilfredsstillelse i nye kleskombinasjoner eller planlegger turer til nye og ukjente steder. Kreative uttrykksformer har gitt deltakerne ideer og erfaringer med en form for kreativitet, som viser seg å innebære mulighet for utvikling både av spesifikke ferdigheter og mer generelle evner. Kanskje kan erfaringene også bane vei for en mer kreativ innstilling til hverdagslivet, slik Kaufmann tenker seg framtiden, der det vil stilles stadig større krav til kreativitet og fleksibilitet (2006). Det kan også tenkes, at ved å tydeliggjøre vekt på lekenhet og prosess fremfor spesielle kunstneriske evner og produkt, vil slike aktiviteter være lettere tilgjengelig for mange.

Den morgenen myggen våknet og var gjort til en elefant,

ble den meget forbauset.

Du STORE verden! sa den,

Her må det ha hendt noe

i nattens løp

(Inger Hagerup, 1982)

Kildeliste

Alve, G. (2007). En klientsentrert terapeutrolle. I S. Horghagen, (red), U. Sveen, J. Holm, C. Hagby, B. Hammervold, et al., *Beste praksis i ergoterapi* (ss. 59-72). Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.

Alve, G. (2006). *Terapeutrollen i samhandling - En studie av ergoterapeuters samhandlingsmåter i møte med pasienter*. Oslo: Unipub AS.

Baer, J., & Kaufman, J. C. (2005). *Creativity across domains - Faces of the muse*. Mahwah, New Jersey and London: Lawrence Erlbaum Associates.

Baldwin, T. (2008). Introduction. I M. Merleau-Ponty, *The World of Perception* (ss. 1-28). London and New York: Routledge Classics.

Blanche, E. I. (2007, 04). The Expression of Creativity through Occupation. *Journal of Occupational Science* , ss. 21-29.

Boinod, A. J. (2006). *Betydningen av Tingo og andre fantastiske ord fra hele verden*. Oslo: Frifant forlag.

Boye, K. (1998). *Samlede dikt*. Oslo: Kagge forlag.

Canadian Association of Occupational Therapists. (2002). *Fremme af menneskelig aktivitet*. København: FADL's Forlag.

Cour, K. L., Josephsson, S., & Luborsky, M. (2005, 12). Creating connections to life during life-threatening illness: Creative activity experienced by elderly people and occupational therapists. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* , ss. 98-109.

Creek, J. (2005). The therapeutic benefits of creativity. I T. Schmid, *Promoting health through creativity - For professionals in health, arts and education* (ss. 74-89). London and Philadelphia: Whurr Publishers.

Csikszentmihalyi, M. (1997a). *Creativity - Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Perennial.

Csikszentmihalyi, M. (1997b). *Finding Flow - The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books, a member of the Perseus Books Group.

Daykin, N., McClean, S., & Bunt, L. (2007, juli, vol 11 (3)). Creativity, identity and healing: Participant's accounts of music therapy in cancer care. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine* , ss. 349-370.

Duesund, L. (1995). *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo: Universitetsforlaget.

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

Fjellstad, K., Isaksen, T., & Frich, J. (2003, nr.16). Kunst i den medisinske grunnutdanningen. *Tidsskrift for Den norske legeforening* , ss. 123: 2316-8.

Fleming, M. H. (1994). Clinical Reasoning - Forms of Inquiry in a Therapeutic Practice. I C. Mattingly, & M. H. Fleming, *Clinical reasoning - Forms of Inquiry in a Therapeutic Practice*. Philadelphia: P.A. Davis Company.

Giorgi, A. (1985). *Phenomenology and Psychological Research*. Duquesne University Press.

Hagedorn, R. (2000). *Tools for Practice in Occupational Therapy - A Structured Approach to Core Skills and Processes*. Edinburgh, London, New York, Philadelphia, St Louis, Sydney, Toronto: Churchill Livingstone.

Hagerup, I. (1982). Myggen og elefanten. I I. Hagerup, *Så rart*. Aschehoug.

Halvorsen, E. M. (5/2005). *Forskning gjennom skapende arbeid?* Porsgrunn: Høgskolen i Telemark, avdeling for estetiske fag, folkekultur og lærerutdanning.

Hannemann, B. (2006, 52 (1)). Creativity with dementia patients. Can creativity and art stimulate dementia patients positively? *Gerontology* , ss. 59-65.

Hansen, S., & Byrge, C. (2008, Januar). Den kreative platform. Aalborg, Kreativitetslaboratoriet, Danmark.

Heggen, K., & Fjell, T. I. (1998). Etnografi. I *Spørsmålet bestemmer metoden. Forskningsmetoder i sykepleie og andre helsefag* (ss. 66-90). Universitetsforlaget.

Heidenreich, K. S. (2001;121, 12). Empati i lege-pasient-forholdet - teknikk eller etikk? *Tidsskrift for Den norske legeforening* , ss. 1507-11.

Hydo, S., Marcyjanik, D., Zorn, C., & Hooper, N. (2007, 4: artikkel 20). Art as a scaffolding teaching strategy in baccalaureate nursing education. *International Journal of Nursing Education Scholarship* .

Järvinen, M. (2005). Interview i en interaksjonistisk begrepsramme. I M. Järvinen, & N. Mik-Meyer, *Kvalitative metoder i et interaksjonistisk perspektiv* (ss. 27-48). København: Hans Reitzels Forlag.

Järvinen, M., & Mik-Meyer, N. (2005). Innledning: Kvalitative metoder i et interaksjonistisk perspektiv. I M. Järvinen, & N. Mik-Meyer, *Kvalitative metoder i et interaksjonistisk perspektiv* (ss. 9-24). København: Hans Reitzels Forlag.

Kaufmann, G. (2006). *Hva er kreativitet*. Oslo: Universitetsforlaget.

Kielhofner, G. (2002). *Model Of Human Occupation*. Baltimore, Philadelphia: Lippincott Williams & Williams.

Kvale, S. (2001). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Law, M. C. (2007, September/October). A Firm Persuasion in Our Work - Occupational Therapy: A Journey Driven by Curiosity. *The American Journal of Occupational Therapy* , ss. 599-602.

Mattingly, C. (1994). A two-Body Practice: The Lived Body. I C. Mattingly, & M. H. Fleming, *Clinical Reasoning - Forms of Inquiry in a Therapeutic Practice* (ss. 64-93). Philadelphia: F.A.DAVIS COMPANY.

Mattingly, C., & Fleming, M. H. (1994). Giving Language to Practice. I C. Mattingly, & M. H. Fleming, *Clinical reasoning- Forms of Inquiry in a Therapeutic Practice* (ss. 3-21). Philadelphia: F.A. Davis Company.

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

Merleau-Ponty, M. (2002). *Phenomenology of Perception*. London: Routledge Classics.

Merleau-Ponty, M. (2008). *The World of Perception*. London and New York: Routledge Classics.

Merleau-Ponty, M. (2000). *Øyet og ånden*. Oslo: Pax Forlag A/S.

Nerdrum, P. (2000). *Training of empathic communication for helping professionals*. Oslo: University of Oslo, Dr.Psychol.

Ness, A. (2005). *Livsfilosofi*. Oslo: Universitetsforlaget.

Olava, I. (2008, nr.12 10.03.08). *A-magasinet* . Aftenposten.

Peloquin, S. (2005). The art of occupational therapy - Engaging hearts in practice. I F. Kronenberg, *Occupational Therapy without borders*. Elsevier, Churchill Livingstone.

Reynolds, F. (2005). Factors that encourage and inhibit creativity: current and new directions for reasearch. I T. Schmid, *Promoting health through creativity - For professionals in health, arts and education* (ss. 90-111). London and Philadelphia: Whurr Publishers.

Schmid, T. (2004, 51). Meanings of creativity within occupational therapy practice. *Australian Occupational Therapy Journal* , ss. 80-88.

Schmid, T. (2005). *Promoting health through creativity - For professionals in health, arts and education*. London and Philadelphia: Whurr Publishers Ltd.

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

Smestad Wisløf, E. (1998). *Det handler om å lære*. Aurskog: Tano Aschehoug.

Spandler, H., Secker, J., Kent, L., Hacking, S., & Shenton, J. (2007, desember). Catching life: the contribution of arts initiatives to recovery approaches in mental health. *Journal of Psychiatric & Menal Health Nursing* , ss. 791-9.

Thornquist, E. (2002). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori*. Bergen: Fagbokforlaget.

Turpin, M. (2007, July/August). Recovery of Our Phenomenological Knowledge in Occupational Therapy. *The American Journal of Occupational Therapy* , ss. 469-473.

Vetlesen, A. J. (2000). Generelt om følelser i moralfilosofi og moralpsykologi. I A. J. Vetlesen, & P. Nortvedt, *Følelser og moral* (ss. 11-61). Oslo: ad Notam, Gyldendal.

Zahavi, D. (2003). *Fænomenologi*. Fredriksberg: Roskilde Universitetsforlag.

VEDLEGG 1:

INTERVJU-GUIDE

Forskningsspørsmål	Intervju spørsmål
Hvilke opplevelser og erfaringer får studenter gjennom de ulike kreative uttrykksformene; drama, lek, dans, musikk og formgivning?	<p>Hvilken erfaring hadde du med kreative uttrykksformer før du begynte på ergoterapeututdanningen?</p> <p>Hva var det som gjorde at du ville delta på kurset i Belgia?</p> <p>Hvilken/hvilke uttrykksformer liker du best? Hvorfor?</p> <p>Drama/Lek/Dans/Musikk/Formgivning</p> <p>Hva husker du best fra kurset nå i ettertid?</p> <p>Eksempel på oppgaver eller workshoper du husker spesielt godt?</p>
Hva vektlegges som mest verdifullt, og hvorfor?	<p>Kan du beskrive så detaljert som mulig en episode som gjorde inntrykk på deg?</p> <p>Hva mener du er mest verdifullt med slike kreative uttrykksformer?</p>
Hva fremmer og hva hemmer kreativitet i en slik sammenheng?	<p>Hva skal til for å fremme kreativitet i utdanningssammenheng?</p> <p>Hvilke begrensninger eller forhold kan hemme kreativitet i utdanning?</p> <p>Obligatorisk eller frivillig?</p>
Hvilken betydning kan slike uttrykksformer ha for personlig utvikling?	<p>Tror du kreative uttrykksformer, enten noe du opplevde i Belgia, eller i andre sammenheng, kan bety noe for din utvikling som person?</p> <p>Hva legger du i begrepet kreativitet?</p> <p>Hva legger du i begrepet kreative uttrykksformer?</p>
På hvilken måte kan personlig utvikling og kreative uttrykksformer komme til nytte i ergoterapi praksis?	<p>Hvordan kan erfaring med kreative uttrykksformer komme til nytte i arbeid som ergoterapeut?</p> <p>Er det egenskaper eller ferdigheter du mener en ergoterapeut bør ha, som kan trenes gjennom slike uttrykksformer?</p> <p>Med den erfaringen du nå har fra praksis som ergoterapeut, mener du personlig utvikling gjennom kreative uttrykksformer kan ha noe å si for hvordan du utøver arbeidet ditt? Evt eksempler?</p>

VEDLEGG 2: Skriftlig avtale med deltakerne

Til

Avtale om intervju

Takk for din positive tilbakemelding da jeg tidligere spurte om du kunne tenke deg å bli intervjuet i forbindelse med min masteroppgave om kreative uttrykksformer! Jeg skal gjøre en kvalitativ studie, og den foreløpige tittel på oppgaven er:

Kreative uttrykksformer og utvikling av terapeutrollen.

Her kommer en nærmere orientering om intervjuet og hvordan jeg ønsker å bruke det i oppgaven.

Jeg har fått positiv respons fra norske deltakere fra kurset ”The use of creative expression in Occupational Therapy” i Belgia i 2004-2006. Erfaringer fra dette kurset, og andre relevante erfaringer med kreative uttrykksformer vil være utgangspunktet for intervjuet. Jeg ønsker også å spørre om dine refleksjoner knyttet til utvikling av terapeutrollen, da du i etterkant av kurset har hatt praksis som student/ jobbet som ergoterapeut. Du vil være en av seks til åtte informanter.

Intervjuet vil bli gjennomført som en samtale der jeg har forberedt noen tema jeg ønsker å komme inn på. Jeg kommer til å ta samtalen vår opp på lydbånd, slik at jeg etterpå kan skrive ut i tekst det som blir sagt. Lydbåndet vil bli lagret til jeg har levert masteroppgaven min, planlagt innlevering i juni 2008. Deretter vil jeg slette lydbåndet og det transkriberte materialet.

For å sikre konfidensialitet, og at du kan stå inne for det jeg henter ut av intervjuet, vil jeg ta kontakt med deg når jeg har laget utkast til oppgaven, og du vil få mulighet til å lese hva jeg har skrevet, og gi meg eventuell tilbakemelding på noe du vil endre.

Dersom du ønsker det, kan du når som helst, og uten å måtte oppgi grunn, trekke deg fra denne studien.

Med vennlig hilsen

Cecilie Krüger

Jeg samtykker i å være informant på bakgrunn av de betingelsene som er nevnt over.

Dato:

Underskrift:

.....