



Det som finnes akkurat nå

En kvalitativ, hermeneutisk og opplevelsesorientert studie av fenomenet flyts relevans i musikkterapeutisk arbeid

Live-Andrea Gjessen Rasch
Våren 2020 • Norges Musikkhøgskole



**Norges
musikkhøgskole**
Norwegian Academy
of Music

Forord

Jeg er en person som liker praktisk arbeid med mennesker og musikk, noe som gjorde det å søke seg inn på musikkterapimasteren til et enkelt valg. Med meg i baklomma hadde jeg allerede en bachelorgrad og tenkte “en mastergrad er jo bare en litt lengre oppgave, null stress” (Rasch, 2020). Jeg tok feil. Å skrive en masteroppgave er ikke lett. Det har vært en intens, interessant, innviklet og innmari innholdsrik prosess hvor jeg har lært mer om meg selv og mine begrensninger og ferdigheter, og fått uvurderlig støtte fra flere hold. Noen av dem jeg vil takke er:

Veileder Rudy Garred, takk for faglige innspill, konstruktive og grundige tilbakemeldinger og interesse for mitt valgte tema. Og at du svarer kjapt på mail.

Tusen takk til alle informantene som stilte opp, deres fortellinger om flytopplevelser var det kjekkeste med hele oppgaven.

Kjetil, min flytpartner, takk for dyptgående samtaler, aksepten, varmen, latteren.

Min kjæreste klasse. I 3 år har vi fulgt hverandre gjennom morsomme improvisasjoner, kleine delinger om følelser og spesielle øyeblikk på turneer. Varmere mennesker skal en lete lenge etter. En ekstra takk til Margrete, Merete og Maria for gode samtaler om alt og ingenting i løpet av prosessen. Tenk, fra is-spising etter opptaksprøve til øl-driking etter masterinnlevering!

Mamma og pappa, takk for at dere har hatt troen på meg, og holdt dere i tøylene angående spørsmål om oppgaven.

Johan, takk for forsidehjelp, gamingpauser, fuglemating i parken og engasjementet ditt for oppgaven min.

Abstract

Flow is a central subject within music therapy practice. In literature, it's described through several different terms, and these provide different therapeutic meanings to the client depending on the approach. The term is connected with self-reports on euphoric experiences characterized by an effortless concentration on set goals, where one's abilities correspond with the challenges given in the moment. It's also known to change a person's perception of time. There has been little research within the music therapy field and it's correlation with flow as a phenomenon when it comes to specific music therapy approaches. Therefore, the purpose of this thesis is to contribute to an open discourse on flow's relevance to music therapeutic work, as well as to speculate on how a music therapist could implement flow theory into clinical work.

The thesis asks two research questions: *What is flow's relevance to music therapeutic work, and how can it be facilitated?* The questions will be answered through qualitative research based on interviews with other music therapy students, as well as my own experiences with the phenomenon from a performance perspective and musical collaboration. The empirical material will be obtained through journal notes and interviews which later will be analyzed using a thematic analysis. The purpose of this is to find an essence of the importance in the flow experiences, and how this can be brought into the music therapeutic work. The discourse is conducted across four approaches within the music therapy profession: Behavioral music therapy, analytical music therapy, creative music therapy and community music therapy. To me, choosing these four approaches was a natural way of limiting the study, with regards to presenting the literature in a structured manner and clarifying the practical process, often illustrated through clinical cases gathered from literature.

Important findings in the study are to which degree flow is relevant to the chosen approaches, which further could indicate the practical value flow inhabits in relation to music therapeutic work. An illustrative model will be presented in the conclusion, suggesting a possible way in which to implement flow on a practical level regardless of the chosen approach.

Sammendrag

Flyt er et sentralt tema innen musikkterapeutisk praksis. Innenfor litteraturen beskrives det med flere synonymer, samt hvordan disse har en terapeutisk betydning for klienter innen ulike tilnærminger. Begrepet flyt forbindes med selvrapporteringer om euforiske opplevelser, karakterisert av en uanstrengt konsentrasjon over et satt mål, hvor ens evner samsvarer med utfordringene gitt. Et annet karaktertrekk ved opplevelsen er en endring av persepsjonen og oppfattelsen av tidsaspektet. Det er gjort lite forskning på selve fenomenet flyt innenfor spesifikke musikkterapeutiske retninger, dermed er formålet med denne studien å bidra til å åpne en diskurs rundt relevansen av begrepet for musikkterapeutisk arbeid, samt å spekulere i hvordan en konkret kan implementere flyt-teori på et praktisk plan.

I denne studien stilles to forskningsspørsmål: *Hva er begrepet flyts relevans for musikkterapeutisk arbeid, og hvordan kan det tilrettelegges for opplevelsens forekomst?*

Spørsmålene blir gjennomgått gjennom en kvalitativ undersøkelse basert på intervjuer av andre musikkterapistudenter, samt min egen erfaring med flyt fra et utøver- og samspillsperspektiv. Det empiriske materialet blir innhentet gjennom logging og intervjuer, og senere analysert gjennom en tematisk analyse med formål å finne essensen av betydningen av flytopplevelsene, og hvordan dette kan tas med inn i implementeringen av flyt i musikkterapeutisk arbeid. Diskursen blir gjort på tvers av fire valgte hovedretninger: Behavioristisk tilnærming, analytisk orientert musikkterapi, kreativ musikkterapi og samfunnsmusikkterapi. Disse fire retningene var en naturlig måte for meg å avgrense oppgaven, for å få en tydelig struktur i hvordan flyt ble gjennomgått, spesielt med tanke på tydeliggjøring av den praktiske gjennomføringen, ofte illustrert gjennom kasus-eksempler hentet fra litteratur.

Viktige funn i oppgaven er i hvilken grad begrepet og fenomenet flyt viser seg å være relevant for de ulike valgte retningene, da dette kan være en indikator på hvor det kan være enklest å utføre videre forskning på nytteverdien flyt har for det musikkterapeutiske arbeidet.

Avslutningsvis presenterer jeg en modell som foreslår en mulig måte å jobbe konkret med implementeringen av fenomenet på et praktisk plan, uavhengig av perspektiv eller retning.

Innholdsfortegnelse

Forord	4
Abstract	5
Sammendrag	6
Innholdsfortegnelse	8
1. Introduksjon	11
1. 1. Utvikling av problemstilling (fase 1)	12
1.2. Oppgavens avgrensning	13
1.3. Definerings av nøkkelbegreper	14
1.3.1. Flyt	14
1.3.2. Positiv psykologi	16
1.3.3. Improvisasjon i musikkterapi	17
1.3.4. Øyeblikket her og nå	18
1.3.5. Relasjon, intersubjektivitet og tredjehet	18
1.3.6. Empowerment	19
1.3.7. Hermeneutikk	19
1.3.8. Fenomenologi	20
1.3.9. Humanistisk orientert musikkterapi	20
2. Teoretiske betraktninger i lys av problemstillingen	22
2.1. Behavioristisk tilnærming	22
2.1.1. Flyt i behavioristisk tilnærming til musikkterapi	25
2.2. Kreativ musikkterapi	26
2.2.1. Flyt i kreativ musikkterapi	26
2.3. Analytisk orientert musikkterapi	28
2.3.1. Flyt i analytisk orientert musikkterapi	28
2.4. Samfunnsmusikkterapi	30
2.4.1. Flyt i samfunnsmusikkterapien	31
3. Metode	35
3.1. Valg av design (fase 2)	35
3.2. Hvordan samle inn data (fase 3)	36
3.2.1. Prosjektbeskrivelse av den improviseringsbaserte duoen "Flyd"	36
3.2.2. Loggføring	39
3.2.3. Semistrukturert intervju som metode	40

3.3. Velge enheter (fase 4)	41
3.4. Hvordan analysere den kvalitative dataen (fase 5)	42
3.4.1. Analyse	43
3.5. Metodekritikk	46
3.5.1. Etske betraktninger	48
4. Resultat	50
4.1. Avsluttende rapport i forbindelse med intervjuanalysen	50
4.2. Hvor gode er konklusjonene som er tatt? (fase 6)	52
4.2.1. Kategorienes relevans i lys av problemstillingen	52
4.2.2. Egne erfaringers relevans i lys av problemstillingen	52
5. Diskusjon	54
5.1. Fokus	54
5.2. Kontroll	58
5.3. Transformasjon av tidsaspekt	60
5.4. Bekymringsløs tilstedeværelse	62
6. Avslutning (fase 7)	67
6.1. Oppgavens hovedpoeng	67
6.2. Eventuelle svake sider ved oppgaven	71
6.3. Implikasjoner for videre arbeid	72
7. Litteraturliste	75
8. Vedlegg	78

1. Introduksjon

“Vi hadde laget en skikkelig fin låt som var veldig stemningsfull som startet veldig nedpå, og hadde en gradvis oppbygging til et “klikkeparti”. Jeg sang og spilte bass, og det var første gangen jeg skulle synge i et band. Vi rigget oss til oppå en scene, trakk sceneteppet for, sånn at det ble en slags boks. Det var lyskastere, så vi sto i lyset, det var mørkt rundt, og jeg var dritnervøs. Vi spilte den låta, og så bare husker jeg at på det partiet hvor det bygget seg opp, jeg vet ikke, bare det å stå sammen med de folkene og bygge opp den låta, og så bare kjente jeg på en sånn følelse og tenkte at “den følelsen jeg har nå, å stå oppi denne låta”. Musikken føltes nesten litt omfavnende, jeg glemte nesten at det var folk der, jeg klarte ikke å ha et begrep om tid og spillinga gikk bare av seg selv. Jeg satt igjen med en følelse av av dette var en ny opplevelse for meg. Jeg tenkte “jeg håper jeg kan oppleve det igjen”. (...) Det var en god opplevelse av at ting bare flyter av gårde, uten at man stopper opp og må tenke over ting. At man ikke driver og analyserer eller er rasjonell på en måte. Man bare er i det.” -Alma

Det Alma forteller om her er ikke en unik opplevelse. Selv om hun ikke bruker begrepet flyt når hun forteller, er det en flytopplevelse som beskrives - med hennes egne ord. Det er ofte slik man snakker om det, som en følelse av eufori og en avslappelse en kjenner på i øyeblikket, at tiden forsvinner fra oss og prestasjonsangsten er ikke-eksisterende. Formålet med denne oppgaven er å se fenomenet flyt gjennom mine og andre musikkterapistudenters erindringer av opplevelsen for å kunne sette det inn i et musikkterapeutisk perspektiv. Deretter vil jeg undersøke muligheter for å komme fram til noen konkrete eksempler i forbindelse med hvordan en kan jobbe med flyt i samspill med klienter.

Dette kapitlet skal redegjøre for hvordan problemstillingen er utviklet, definere ulike sentrale begrep, samt tilby en oversikt over teori som vil være hensiktsmessig å ha som bakgrunn for videre lesning. I og med at dette i hovedsak er en oppgave med et kvalitativt preg, vil jeg strukturere den etter Jacobsens (2015) syv faser for kvalitative undersøkelser:

1. Utvikling av problemstilling
2. Valg av design
3. Innsamling av data
4. Velge enheter
5. Hvordan analysere den kvalitative dataen
6. Hvor gode er konklusjonene som er tatt?
7. Tolkning av resultat

(Jacobsen, 2015)

Disse fasene kommer til å være stillaset for oppgaven, hvor jeg vil legge til underkapitler der jeg mener dette er hensiktsmessig. For å gi leseren best mulig oversikt vil teori og drøfting foretas i hvert sine kapitler, hvor teorien skal fremstilles forut for drøfting. Oppgavens avslutning inneholder hovedpoenger fra teksten, hvordan problemstillingen er besvart og en foreslått modell som eksemplifiserer hvordan en kan bruke dette i et praktisk musikkterapeutisk arbeid.

1. 1. Utvikling av problemstilling (fase 1)

Jeg kom frem til problemstillingen etter å i senere tid ha oppdaget hvordan flyt har påvirket meg selv som musiker, hvordan jeg utfordres gjennom den og samtidig hvordan jeg utforsker min egen kreativitet. Jeg ble gjennom musikkterapistudiet nysgjerrig på hvordan en bruker flyt som et teoretisk begrep i musikkterapien, og på hvilke måter flyt anvendes i praksis. Jeg undret meg over andre musikkterapistudenters erfaringer med flytopplevelser, og om de hadde gjort seg opp noen tanker om å ta med begrepet inn i den praktiske utførelsen av det musikkterapeutiske arbeidet. Dermed setter jeg spørsmålstegn ved om det er mulig å tilrettelegge for at flyt kan oppstå inne på musikkterapirommet, og om det er mulig å finne overføringsverdier til hverdagen for klientene, og isåfall - på hvilke måter. Når jeg har snakket med andre musikkterapistudenter om flyt virker det som at mange har en eller flere opplevelser knyttet til dette, men det er ikke nødvendigvis en gjennomgående forståelse hva begrepet innebærer, og på dette grunnlag lyder problemstillingen som følgende: *Hva er begrepet flyts relevans for musikkterapeutisk arbeid, og hvordan kan det tilrettelegges for opplevelsens forekomst?*

1.2. Oppgavens avgrensning

Fenomenet flyt eksisterer ikke nødvendigvis kun i den kunstneriske verden. Csikszentmihalyi forklarer grundig i boken *Flow* (1990) at tilstanden like godt kan oppnåes gjennom fjellklatring, tennisspilling eller gjennom å reparere en bil. Med utgangspunkt i oppgavens omfang vil derimot andre perspektiver på flyt ta unødig plass fra materiale som er mer hensiktsmessig å innlemme i lys av problemstillingen. Jeg har derfor valgt å kun omtale fenomenet fra et musikalsk og musikkterapeutisk perspektiv på bakgrunn av min egen for forståelse, tuftet på en musikalsk bakgrunn både som utøver, utdannet musiker og nåværende musikkterapistudent.

Valg av litteratur vil være på grunnlag av fagfeltet musikkterapi, supplementert med litteratur med utøvende perspektiv der dette blir sett på som hensiktsmessig. Selv om jeg har tatt i bruk databaser for å finne relevant litteratur, er det ikke benyttet et systematisk litteratursøk som metode, og databasene ble dermed brukt for å bekrefte eller å supplere den allerede valgte teorien.

Det er vesentlig for meg å avgrense oppgaven til ikke å inneholde økologiske modeller som omhandler sosiokulturelle aspekter, politikk eller økonomi, selv om dette selvsagt kan være faktorer som spiller inn på ulike deler av vegen mot flyt, og flytopplevelsen i seg selv. Jeg har tatt dette valget på bakgrunn av problemstillingens formulering, som fokuserer på *musikkterapeutisk arbeid*. Med dette retter jeg oppmerksomheten på handlinger som står i en musikkterapeuts makt å kunne utføre i en musikkterapeutisk situasjon. Dette vil dermed si at litteratur som kunne vært relevant med tanke på for eksempel kulturforskjeller, politiske aspekter eller økonomiske ulikheter i samfunnet ikke vil bli inkludert i oppgaven.

I den kommende begrepsavklaringen definerer jeg begrepet flyt ut fra Csikszentmihalyis definisjon. Jeg anser det som viktig å avgrense hvilke begrep som ikke vil bli tatt i bruk, da det finnes flere nyanser av oppfattelsen av flyt. For å tydeliggjøre hvilke begrep jeg ikke kommer til å bruke vil jeg liste opp noen synonymer som kan forstås som en flytopplevelse, men som er

skiller seg fra Csikszentmihalyi sin tolkning, og blir derfor ekskludert:

Høydepunktsopplevelser/peak experience - Maslow (i Ruud, 2013), *signifikante øyeblikk* - Trondalen (2004), *gyldne øyeblikk* - Trondalen (2007), *pivotal moments* - Grocke (1999), *meaningful moments* - Amir (1992).

Innledningsvis skriver jeg at jeg i utgangspunktet hadde tenkt å gjennomføre rundt ti intervjuer, men at det endte opp med å bli fire. Det kan tenkes at dette gjør at resultatene fra analysen ikke kan ansees for å være representative i stor grad, noe jeg har forsøkt å motvirke ved å også innlemme mitt eget praktiske arbeid og notater inn i fortolkningen av resultatet. Dette kan igjen kritiseres for ikke å være objektivt nok, men her støtter jeg meg til hermeneutikkens fokus på at ved å være seg bevisst på hvor ens egne ståsteder er, vil en kunne se problemstillingen i en hensiktsmessig kontekst, noe som forhåpentligvis vil kunne øke graden av validitet.

1.3. Definerer av nøkkelbegreper

Disse begrepene er valgt ut som viktige å definere da de danner et grunnlag for forståelse av problemstillingen i lys av mitt teoretiske og vitenskapsfilosofiske ståsted.

1.3.1. Flyt

Flyt er vanskelig å definere som et entydig begrep, fordi det er en så unik forståelse av hva det kan være for hver enkelt person som opplever det. Denne oppgaven tar utgangspunkt i en definisjon fra Csikszentmihalyi's bok *Flow* (1990). Det er denne definisjonen jeg har presentert for informantene i forkant av alle intervjuer som er gjennomført i forbindelse med oppgaven, og den lyder som følger:

“Situations in which attention can be freely invested to achieve a person's goals, because there is no disorder to straighten out, no threat for the self to defend against.” (Csikszentmihalyi, 1990, s. 40)

I denne definisjonen fokuseres det altså på oppnåelse av personlige mål, gjennom en prosess der ens eget selv ikke trenger å forsvare eller forklare seg, men simpelthen får rom til å *være*. Dette vil ikke si at andres oppfatning eller forståelse som fraviker fra denne definisjonen er feil, fordi det som definerer fenomenet, er *individets* unike forståelse av flytopplevelsen. Likevel velger jeg å følge Csikszentmihalyi sin definisjonen i oppgaven fordi den stemmer best overens med min egen forståelse av opplevelsen, i tillegg til at den ikke er for spesifikk og favner dermed om flere av aspektene en møter gjennom flytopplevelsen. Grunnen til at jeg har begynt hvert intervju med en gjennomgåelse av dette sitatet, er at jeg som intervjuer og mine informanter skal kunne bevege oss innenfor den samme forståelsen av begrepet i møte med spørsmål og refleksjon.

Der Csikszentmihalyi bruker det engelske ordet *flow*, bruker jeg i denne oppgaven den norske oversettelsen *flyt*, da dette er en mye brukt og godt etablert oversettelse som jeg mener beholder essensen av begrepet. En flytopplevelse er ofte preget av en dyp konsentrasjon over noe du er genuint opptatt av, noe som gir deg glede. Mange beskriver det som en følelse av eufori over å mestre noe utfordrende. Det er spesielt mennesker med kunstnerisk bakgrunn som rapporterer om slike opplevelser, men det er viktig å poengtere at flytopplevelser ikke kun er forbeholdt disse menneskene. Flyt er noe som alle kan oppnå gjennom hvilken som helst aktivitet, så lenge kriteriene for flyt er oppfylt. Kriteriene listes opp her for ordens skyld, men de gjennomgås mer i dybden senere i oppgaven.

Kriterier for oppnåelse av flyt, oversatt til norsk:

1. Fullstendig konsentrasjon på oppgaven
2. Klarhet i mål, belønning i sinn og umiddelbar respons
3. Transformasjon av tidsaspekt
4. Opplevelsen er tilfredsstillende i seg selv
5. Uanstrengthet
6. Balanse i forholdet mellom evner og utfordring
7. Sammensmelting av handling og tilstedeværelse, dveling over ens egne bekymringer forsvinner

8. Følelse av kontroll over aktiviteten (Csikszentmihalyi, 1990).

I møte med begrepet finnes et stort antall synonymer som brukes innenfor musikkterapien. Jeg vil understrekes at oppgavens utgangspunkt i hovedsak tas fra Csikszentmihalyis forståelse av begrepet, og selv om hans utgangspunkt heller enn hermeneutikken kommer fra positivismen - spesifikt fra Antonovsky og Maslow - har denne retningen en betydning for begrepets utvikling og menneskers forståelse av det. Jeg mener det er hensiktsmessig å kun ha rot i Csikszentmihalyis definisjon da det skaper tydelighet og orden, samtidig som det forhåpentligvis vil bidra til en bedre sammenheng i teksten, med intervjuene og egne erfaringer fra praksis tatt i betraktning.

1.3.2. Positiv psykologi

Begrepet flyt springer ut fra en retning innen psykologi som kalles positiv psykologi, og blir på bakgrunn av dette og problemstillingens fokus på begrepets faglige relevans viktig å definere i oppgaven. Som et tankesett dreier positiv psykologi seg om å bygge opp under positive attributter hos ethvert menneske. Viktige elementer å fokusere på i behandlingsforløpet blir da håp og optimisme, samtidig som man forsøker å motvirke demoralisering (Berge, 2005). Positiv psykologi i praksis handler i hovedsak om å kunne rette søkelyset mot klientens sterke sider, og bruke disse som ressurser for videre utvikling. En kan se relevansen av dette tankesettet i forbindelse med musikkterapi, ettersom mye av den nordiske måten å arbeide musikkterapeutisk på bygger på modeller og teknikker som omhandler ressursorientering som en del av behandlingsforløpet. Eksempel på dette er metoden *klinisk improvisasjon* som springer ut fra modellen *creative music therapy*, begrepene *empowerment* eller *styrking og intersubjektivitet*, samt det faktum at musikkterapi har en fast grobunn i humanismen med dens grunntanke om at mennesket alltid skal være i sentrum.

Positiv psykologi inkluderer også Antonovsky (1979) sitt begrep *salutogenese* som ble introdusert som en motpart til den patologiske forståelsen av helsebegrepet, som ofte blir referert til som problemorientert - man ser på mennesket som en slags maskin hvor man er nødt til å identifisere en feil ved “maskineriet” for å kunne sette i gang et behandlingsforløp som fikser feilen. En salutogenetisk forståelse av helse vil være ressursorientert og ha en tilnærming som sentrerer seg rundt klienters iboende ressurser, kompetanse og mestringsstrategier (Røkenes & Hanssen, 2012). En slik måte å jobbe på vil dreie seg om å fokusere på hele mennesket, og ikke bare det som er “feil” ved en, og det viktigste er forståelsen rundt det holistiske aspektet ved helsebegrepet.

1.3.3. Improvisasjon i musikkterapi

I musikkterapifeltet kan improvisasjon arte seg på flere ulike måter med forskjellige sammensetninger. Et likhetstrekk finnes dog uansett, og dette kan karakteriseres som en *terapeutisk overtone* i det som skjer. Dette kan igjen basere seg på en emosjonell tilstandsendring, oppbygging av klientens handlemuligheter eller relasjonsbygging. (Ruud, 2008).

Innenfor musikkterapi brukes improvisasjon som et verktøy eller en teknikk i flere ulike metoder, tilnærminger og prosedyrer. Disse kan eksempelvis være metoden klinisk improvisasjon eller prosedyren analytisk orientert musikkterapi, men improvisasjon kan også brukes utenfor en større modell og som en mer direkte teknikk for å oppnå en klients spesifikke mål, som eksempelvis kan dreie seg om relasjonsbygging, gi uttrykk for tanker og følelser eller å lære å ta eller gi plass. I musikkterapien handler ikke improvisasjon om å spille fastsatte jazz-skjemaer, briljere i en solo eller å vise teoretisk kunnskap, men fungerer heller som en veg til å oppnå et terapeutisk mål unikt for hver klient, eller som Bruscia (2014) påpeker, en måte å være sammen på hvor en kan skape en samlet musikalsk retning som igjen kan deles med andre mennesker:

“Improvising is a temporal-aesthetic way to be in relationship with other improvisers by extemporaneously creating their own narrative of the here-and-now and sharing its beauty and meaning with listeners. In doing so, the musicians and listeners are in communion with themselves and their community, society, and culture” (Bruscia, 2014, s.152).

1.3.4. Øyeblikket her og nå

Det som skjer i øyeblikket kan fort bli oversett fordi man har store overhengende terapeutiske mål, men når det kommer til å virkelig drive med terapi er det kanskje det som skjer *akkurat nå* som er essensen av hva det hele handler om. Irwin Yalom (2001) beskriver her-og-nå som et relasjonelt begrep som baserer seg på å være tilstede i en energisk gjensidighet på både et personlig og mellommenneskelig plan. På denne måten kan man tilrettelegge for at ens egne distraksjoner ikke forstyrrer øyeblikkets autenticitet, og gjør at man kan møte hverandre med umiddelbare responser som bygger opp under åpenheten og aksepten for det som oppstår spontant.

1.3.5. Relasjon, intersubjektivitet og tredjehet

Disse tre begrepene velger jeg å definere i samme avsnitt, da jeg mener at de i denne sammenheng overlapper hverandre. I oppgaven vil begrepene være sentrale å snakke om som likestilte, da de er essensielle å ha en tydelig forståelse om i lys av flyt i seg selv, og i sammenheng med musikkterapeutisk teoriforståelse.

Gro Trondalen mener at det er en relasjonell tankegang som ligger til grunn for fenomenet intersubjektivitet. Hun skriver at “selvopplevelse og samskaping blir til gjennom en utveksling av følelser og musikalske gester i et medlevende musikalsk-relasjonelt nærvær på det praktiske plan” (Trondalen, 2008, s. 31). Jeg tolker dette som å bety at for å kunne være relasjonelt tilstede, og for at flyt i det hele tatt kan kunne oppstå, må det være en trygg relasjon mellom deltakerne. Jessica Benjamin (2008) utvider begrepet til å favne om det som skjer mellom

menneskene involvert som en egen entitet og navngir det *tredjehet*: “The thirdness of attuned play resembles musical improvisation, in which both partners follow a structure and pattern that both of them simultaneously create and surrender to, a structure enhanced by our capacity to receive and transmit at the same time in nonverbal interaction.” (Benjamin, 2004, i Trondalen og Ruud, 2008, s.33).

1.3.6. Empowerment

Empowerment er et begrep som ofte brukes innenfor musikkterapien da den er sentral for vår ressursorienterte humanistiske tankegang som musikkterapeuter i Norden. På norsk velger jeg å oversette det til *styrking* (Gulbrandsen, 2000), da jeg mener det favner om essensen av formålet med begrepet i seg selv, nemlig å styrke personer for at de skal kunne ha kontroll over eget liv. Dette kan gjøres på forskjellige måter, og bør etterkomme klientens egne forutsetninger og ressurser. Eksempelvis kan det dreie seg om tilrettelegging og utvikling av evner og kunnskap gjennom muligheter og relasjonelle opplevelser som kan bidra til økt selvinnsett og gi klienten nye handlingsmuligheter. Den filosofiske tankegangen bak begrepet handler i hovedsak om at mennesker er kompetente og en grunnide om likeverd, uavhengig av ulikhetene som skiller oss (Rolvjord, 2004).

1.3.7. Hermeneutikk

Hermeneutikk er kort sagt en fortolkningslære som baserer seg på at konteksten rundt et fenomen sees på som like viktig som fenomenet i seg selv (Kvale & Brinkmann, 2018). Målet er å komme frem til en samlet essens av teksten gjennom meningsfortolkning underbygget av ens egen for forståelse og kunnskap om tematikken det skrives om. Et viktig prinsipp er at fortolkeren må kunne være seg bevisst på sine egne fordommer, for forståelser og forkunnskaper. En må hele tiden være åpen for nye justeringer av forståelsen, ettersom meningen utvides gjennom en kontinuerlig prosess frem og tilbake mellom deler og helhet. Man starter ofte med en vag og umiddelbar forståelse etter første gjennomlesning, hvorpå man går gjennom dens forskjellige

delar og tolker disse hver for seg, som igjen kan sees i et nytt lys i forhold til helheten. Det er dette vi kaller *den hermeneutiske sirkel*.

1.3.8. Fenomenologi

Kvale og Brinkmann (2018) forklarer fenomenologi innenfor kvalitativ forskning slik: “(...) et begrep som peker på en interesse for å forstå sosiale fenomener ut fra aktørenes egne perspektiver og beskrive verden slik den oppleves av informantene, ut fra den forståelse at den virkelige virkeligheten er den mennesker oppfatter” (Kvale & Brinkmann, 2018, s.45). Denne innfallsvinkelen blir relevant for oppgaven fordi det nettopp er min egen og mine informaners opplevelse av betydningen av fenomenet flyt som skal kartlegges og forstås. I fenomenologi er essensen å kunne beskrive noe som det er - ikke forklare og analysere (Kvale & Brinkmann, 2018).

Jeg velger å støtte meg til begge innfallsvinklene i denne oppgaven, fordi jeg mener at disse to ulike perspektivene kan til sammen gi et mer nyansert bilde av den opplevde virkelighet av fenomenet flyt. Analyseringsprosessen er avhengig av elementer fra begge tilnærmingene, fordi jeg både vil beskrive fenomenet så presist som mulig i tråd med fenomenologisk tankegang, samtidig som opplevelsen og dens betydning skal tolkes i kontekst, i samsvar med den hermeneutiske tradisjonen.

1.3.9. Humanistisk orientert musikkterapi

Begrepet “humanisme” er i hovedsak et tankesett, med en grunnholdning om at mennesket skal være i sentrum, med fokus på kritisk tenkning, vitenskap, menneskelig fornuft, vilje og valg og med en ukrenkelig egenverdi (Duenger, 2019). Antropologisk sett handler humanismen om hvilke muligheter og barrierer vi mennesker har rundt oss, og som vår utvikling blir formet gjennom (Ruud, 2008). Det er her tankesettet om at musikkterapien skal, gjennom musikk, kunne tilby nye handlemuligheter for mennesker (Ruud, 2008) springer ut fra. Når vi tar med oss denne holdningen inn i et musikkterapeutisk perspektiv får vi det som gjerne kalles en

humanistisk orientering til musikkterapi. Ruud tolker det slik at dette perspektivet på musikkterapi kan tilby et utgangspunkt for forståelse av vår egen og andre menneskers livsverden med grobunn i hverandres unike “intensjonalitet, evne til symboldannelse og forutsetninger for autonomi eller selvbestemmelse” (Ruud, 2008, s.5). Videre kategoriserer han betydningen av perspektivet i fem punkter:

1. Omsorgen for det individuelle
2. Relasjonen og innlevelsen i den andre
3. Autonomi, intensjonalitet, handling og selvbestemmelse
4. Det kritiske
5. Tegn og symboler som meningsbærende

Disse punktene kan gjøre det lettere å sette seg inn i hvordan et humanistisk perspektiv på musikkterapien vil kunne arte seg i praksis, og peker på de mest essensielle overordnede terapeutiske målene man daglig jobber med i en slik orientering og et slikt tankesett.

2. Teoretiske betraktninger i lys av problemstillingen

Dette kapitlet vil fokusere på hvordan begrepet flyt blir omtalt i litteraturen i fire ulike retninger innenfor musikkterapien. De fire retningene som skal fremstilles er behavioristisk tilnærming, modellen kreativ musikkterapi, analytisk orientert musikkterapi og samfunnsmusikkterapi. Det anerkjennes at flyt kan være en sentral del av den siste retningen GIM (Guided Imagery and Music), men på grunn av dens 3-årige spesialutdannelse mener jeg at jeg ikke har nok belegg for å gå i dybden av den med tanke på problemstillingen. En vil kanskje sette spørsmålsteget ved hvorfor jeg velger å inkludere behavioristisk tilnærming og analytisk orientering, fordi det ikke er en umiddelbar parallell mellom fenomenet og tankesettet og/eller metodikken i disse retningene. Jeg begrunner valget mitt med at problemstillingen stiller seg bort fra spesifikke retninger ved å formulere spørsmålet rundt *musikkterapeutisk arbeid*, som inkluderer alle hovedretningene uavhengig av tankesett og metodikk. Hvert underkapittel vil gi en generell innføring over tilnærmingen før jeg tar for meg selve begrepet flyt innad i retningen. Målet med å fremstille litteraturen på denne måten er å tilby en oversikt over hvordan begrepet allerede blir skrevet om og brukt innenfor de ulike retningene, se dette i sammenheng med den kommende analysen av innhentede data, for så å ta dette med videre til diskusjonskapitlet.

2.1. Behavioristisk tilnærming

En behavioristisk tilnærming til musikkterapi skiller seg på mange måter fra andre tilnærminger som skal gåes igjennom i dette kapitlet, både med tanke på teoretisk ståsted, bruksområder og tankesett. For å snakke om teoretisk utgangspunkt må vi tilbake til atferdspsykologiens opphavsmenn, eksempelvis Watson, Pavlov og Skinner. Watson forankret teorien i utviklingslæren, slik at skillet mellom dyr og mennesker ikke var signifikant med tanke på atferd. Atferd ble sett i forhold til stimuli og respons, og Pavlovs læringsform om klassisk betinging springer ut av denne. Essensen går ut på å fremkalle en allerede innlært atferd (eksempelvis at en hund sikler når den lukter mat) gjennom ny stimulus (for eksempel en tone) og dermed

kontrollere ønsket atferd gjennom dette nye mønsteret (hunden sikler bare ved lyden av tonen) (Svartdal, 2020). Dette er selvsagt meget overfladisk redegjort, men jeg ser det som forsvarlig å ikke gå videre inn på området, da det musikkterapeutiske perspektivet skal veie tyngst. Med dette som grunnlag er det enklere å forstå hvordan en behavioristisk tilnærming til musikkterapi kan utfolde seg i praksis. En typisk arena for denne tilnærmingen kan være ulike typer skoler, ofte innen spesialpedagogikk, fordi musikk da kan brukes som et medium eller verktøy for å oppnå eventuelle læringsmål og/eller ønskede atferdsmønstre.

“Here music learning is the medium or conduit for achieving the academic or adaptive goals of special education, or music becomes important precisely because it relates in some way to these goals.” (Bruscia, 2014, s.214)

Dette gjelder også på en generell basis, uavhengig av klientgruppe, som Hakvoort og Bogaerts (2013) forklarer: “In cognitive behavioral music therapy, in line with the cognitive behavioral approach in general, the music therapist deploys music in specific ways to elicit core elements. (...) the reinforcement of appropriate behaviors, experimenting with new behaviors, adjusting incorrect thoughts, relaxation and role-playing” (Hakvoort & Bogaerts, 2013, s.195).

Dette vil si at musikkterapeuten må, om mulig sammen med andre tverrfaglige kollegaer, identifisere ønskede konkrete mål for klienten, for så å fasilitere for at måloppnåelse skjer gjennom musikalske aktiviteter. Bondes litt bredere definisjon fra 2014 har samsvar med dette:

“Brugen af musik som betinget forstærking eller stimulus-signal til at forøge eller justere funktionel adfærd og eliminere eller reducere ikke-funktionel adfærd.” (Bonde, Trondalen & Wigram, 2014, s.199)

Hillecke, Nickel og Bolay (2005) trekker linjene tilbake til Pavlov om hvordan ikke bare musikk, men også såkalt auditiv stimuli (som eksempelet innledningsvis angående hunder) har vist effekt i innlæring av nye atferder:

“Music and auditive stimulation—known since the time of Pavlov—is a useful tool in behavioral conditioning, in general. The analysis of the behavioral component of patients’ performing music is of central interest in active music therapy and important in facilitating the learning of new behaviors. It is used as a theoretical framework in behavioral music therapy” (Hillecke, Nickel & Bolay, 2005, s.9).

For å videre eksemplifisere hvordan slik musikkterapi kan arte seg i praksis har jeg valgt å innlemme et utdrag fra et kasus som omhandler behavioristisk musikkterapi med Ralph, en mann dømt for flere drap og diagnostisert med dissosiativ personlighetsforstyrrelse. I utdraget brukes trommeøvelser på et trommesett som et verktøy for at Ralph skal klare å identifisere selv når spenningen i kroppen skjer, og bli mer bevisst på når sinneutbruddene forekommer:

“In close collaboration with the psychotherapist, the therapist decides to provoke musical situations that might offer Ralph some insight into his aggressive outburst. Slotoroff’s (1994) drumming assignments were used in which the therapist disrupts his drumming. After the second beat on the drum Ralph stops the therapist, because he states that he is sensing tension. No physical or facial change is apparent. The therapist plays again and is stopped as soon as she decreases the volume with even a slightest drop in decibels. Ralph is astonished; such a small change in his expectation triggers his tension, after just a fraction of a second. He realizes that this happens to him all the time. He gets agitated as soon as something differs even slightly from what he expects. He just ignores or even blocks out this onset and thereby becomes completely unaware of the process of rising tension. He is suddenly aware of how easily he is angered and triggered into aggressive out-bursts. With this insight he returns to the unit.” (Hakvoort & Bogaerts, 2013, s.194).

2.1.1. Flyt i behavioristisk tilnærming til musikkterapi

Det var vanskelig å finne litteratur som omhandlet begrepet flyt direkte innenfor en slik tilnærming, både i norske og internasjonale databaser og bibliotek. Litteraturen presentert her er derfor utvalgt på bakgrunn av min tolkning av den som belysende for problemstillingen.

Det jeg umiddelbart drar en parallell til mellom flyt-teori og den behavioristiske tilnærmingen, er fokus på målsetting. Det som skiller dem er kanskje det at i flyt-teori er det ens egne, indre ønsker som er målet, mens i behavioristisk tilnærming vil det være opp til musikkterapeuten og eventuelle andre fagpersoner som setter målene for klienten. Csikszentmihalyi (1990) skriver tydelig om det å sette seg hovedmål og delmål på vegen mot flyt, og at gjennom å være seg bevisst på hvor en befinner seg i sinnsstemning kan en justere seg selv og de utfordringer som måtte forekomme for å bevege seg inn i “the flow channel”. (Csikszentmihalyi, 1990, s.74).

Et annet aspekt som står sentralt i flyt-teorien er dette med å ha gode nok evner til å klare utfordringen, for så å få mestringsfølelse gjennom det. Dette er også viktig i en behavioristisk tilnærming når man skal fasilitere for oppnåelse av det satte målet sammen med klienten. Da er det viktig å være seg bevisst på hvor klienten befinner seg evnemessig på et instrument for så å kunne bruke dette til å både utfordre eller styrke disse. Hvis en klient ikke klarer å holde konsentrasjonen i aktiviteten som utføres fordi hens evner ikke strekker til, vil et mulig resultat være å falle ut av vegen mot måloppnåelse, både sett fra et flyt-perspektiv og i den behavioristiske tilnærmingen:

“The teaching of technical skills promotes concentration as it is only after techniques have been mastered that the singer can be free to become totally involved in the primary goal of communicating through music-making” (Freer, 2007, s.11)

2.2. Kreativ musikkterapi

Kreativ musikkterapi er en modell utviklet av Paul Nordoff og Clive Robbins på slutten av 50-tallet som springer ut fra en videreføring av Nordoffs arbeid innenfor spesialpedagogikk. Metoden som tas i bruk i modellen kalles *klinisk improvisasjon* og baserer seg på “The use of musical improvisation in an environment of trust and support established to meet the needs of clients” (Wigram, 2004, s.37). Det er altså et ønske om at klienten skal være i sentrum av en musikalsk improvisert setting hvor trygghet mellom klient og terapeut skal være etablert gjennom å møte klientens behov. Det er typisk at klientgruppen som mottar denne formen for musikkterapi er barn, ofte med kognitive og/eller ulike fysiske utviklingshemninger i tillegg til mulig manglende verbalspråk. Modellen er utpreget salutogenetisk og ressursorientert, som betyr at hvert initiativ fra klientens side, det være seg utrop, kroppsbevegelser eller blikkontakt, skal taes med inn i improvisasjonen og gis en signifikant rolle.

2.2.1. Flyt i kreativ musikkterapi

Siden improvisasjon er en sentral del av metoden klinisk improvisasjon som brukes i kreativ musikkterapi vil det være gjennom dette at en flytopplevelse kan forekomme. Når det kommer til improvisasjon som begrep i denne sammenheng vil det ikke nødvendigvis kun gjelde i en tradisjonell musikalsk forstand. En vesentlig del av tankesettet bak modellen er at alle mennesker er medfødt en iboende musikalitet som kalles “The music child” (Nordoff & Robbins, 2007). Dette steg frem som viktig i forhold til flyt i en kasusstudie som ble gjort med åtte koreanske musikkterapeuter:

“The participants reported that when they were experiencing their Music Child, the inborn creativity was activated and they felt free, joyous, focused and empowered. This event is the peak experience of self-actualization, the moment of the flow. (...) The most important report from the participants was that they experienced this moment of self-actualization not alone but with their clients. This phenomenon represents the core of the NordoffRobbins approach: that the

therapist and client's mutual music or musical activity is the ultimate goal of the therapy. The participants' experiences of self-actualization in music with their clients imply that the therapist's development is parallel to that of the client's (...)" (Dong Min Kim, 2010, s.360).

Her finner vi altså konsensus mellom musikkterapeutene i studien hvor viktig det er å selvaktualisere seg selv for å kunne tilrettelegge for flytopplevelsens forekomst sammen med klienten i det terapeutiske forløpet.

Andre ganger kan dette være vanskelig på grunn av klientens eventuelle utviklingshemninger og evne til refleksjon og/eller verbalisering og internalisering. Flyt blir per dags dato kun målt gjennom selvrapportering, og det er umulig å vite om en klient som har disse utfordringene i stor grad kan havne i en flyt. Det har dog blitt utført forskning på dette feltet, som har kommet frem at det er mulig å identifisere flyt hos klienter med moderate utviklingshemninger (Baker, Rickard, Tamplin & Roddy, 2015), så lenge verbalspråket er nok til stede for å kunne kommunisere tanker og følelser, men at det trengs mer forskning på tematikken for å kunne trekke noen konklusjoner utover dette. Videre finnes det forskning hvor en har sett bort fra vedkommendes egne beskrivelser, og heller utelukkende på hjerneforskning i forbindelse med flyt. Disse er enda kun spekulasjoner og kun utført på mennesker uten utviklingshemninger og blir med tanke på denne oppgaven irrelevante. Baker og Silverman (2018) oppsummerer en mulig veg videre innenfor forskning på flyt med tanke på mennesker med moderate utviklingshemninger:

"As neuroscience identifies flow pathways in well populations, we have future possibilities of examining pathways in moderately cognitively impaired people who experience flow (who can self-report their experiences of flow), and then later, with people who are more significantly impaired to determine whether similar pathways are activated during musical experiences." (Baker & Silverman, 2018).

2.3. Analytisk orientert musikkterapi

Denne psykodynamiske tilnærmingen ble utviklet av Mary Priestly (1994), og sentrerer seg rundt å kunne bringe klientens indre følelsesliv ut til den ytre verden gjennom musikalsk improvisasjon. I motsetning til metoden klinisk improvisasjon nevnt tidligere vil det være essensielt at klienter som mottar musikkterapi innenfor denne retningen har et verbalspråk samt evne til refleksjon og symbolforståelse. Priestly definerer det selv slik:

“Analytical Music Therapy is the name that has prevailed for the analytically-informed symbolic use of improvised music by the music therapist and client. It is used as a creative tool with which to explore the clients inner life so as to provide the way forward for growth and greater self-knowledge” (Priestly, 1994, s. 3).

I motsetning til klinisk improvisasjon som setter klienten og musikken i sentrum, vil man i denne prosedyren se den verbale samtalen som minst like viktig, fordi målet er å bringe klientens indre tanker og følelsesliv ut i den håndgripelige verden. Bruscia poengterer slik: “The symbolic use of music improvisation and words in an individual’s exploration of her inner life” (Bruscia, 2014, s.230).

2.3.1. Flyt i analytisk orientert musikkterapi

Det var vanskelig å finne litteratur som spesifikt omhandlet begrepet flyt innenfor analytisk orientert musikkterapi i de databaser som er tilgjengelig for meg. På grunn av dette vil litteraturen som presenteres her være utvalgt fordi jeg mener den kan belyse ulike måter flyt kan komme til syne på og bli brukt innenfor retningen. Spørsmålet om begrepets relevans innen retningen vil bli drøftet og forsøkt besvart i diskusjonskapitlet. Analytisk orientert musikkterapi handler som nevnt mye om å kunne bruke symboler i den musikalske improvisasjonen for så å kunne verbalisere det og analysere dets betydning i etterkant. Om flyt skulle kunne oppstå vil det antakeligvis være i den musikalske improvisasjonen. For å i det hele tatt å kunne oppnå en slik

dyptgående improvisasjon vil det være essensielt å ha en trygg nok relasjon klient og terapeut seg imellom. En slik relasjon kan bygges gjennom intersubjektivitet og i forlengelsen av det - tredje. Intersubjektivitet kan forstås som et møte der “selvopplevelse og samskaping blir til gjennom en utveksling av følelser og musikalske gester i et medlevende musikalsk-relasjonelt nærvær” (Trondalen, 2008, s.31), hvor det ligger en relasjonell tankegang til grunn om å kunne være “medvandrere” (Yalom, 2001) i det som skjer i øyeblikket. Fokuset en har ligger ikke nødvendigvis på det teknisk musikalske, men heller på nærværet i relasjonen som utvikler seg her og nå. Dette gjør at det oppstår en aksepterende gjensidighet og anerkjennelse for det som bys frem av hverandre, men også en utvikling av noe nytt. Dette nye som skapes blir det Benjamin (2008) kaller for tredje:

“The thirdness of attuned play resembles musical improvisation, in which both partners follow a structure and pattern that both of them simultaneously create and surrender to, a structure enhanced by our capacity to receive and transmit at the same time in nonverbal interaction.” (Benjamin i: Trondalen og Ruud, 2008, s.33).

Relasjonsaspektets viktighet i forhold til oppnåelse av flyt støttes opp av Warren (2006) som gjennom en studie om flyt og kunstterapi bemerket seg at relasjonen i kunstterapien bidrar til forekomsten av flyt. Silverman og Baker (2018) poengterer også at “after a person experiences flow, the person has heightened organisation of the self and there is potential for growth.” (Silverman&Baker, 2018, s.45). Dette er i tråd med det Priestly (1994) selv sier er formålet med analytisk orientert musikkterapi i utgangspunktet, samt hva Bruscia (2014) har understreket i ettertid (se kapittel 2.3.).

Teorien peker altså ikke direkte på fenomenet flyts relevans innenfor analytisk orientert musikkterapi, men med tanke på at retningens essens dreier seg om personlig vekst, selvinnsikt og, liksom kreativ musikkterapi, musikalsk improvisasjon, kan teorien presentert her belyse hvordan flyt kan komme til uttrykk. På hvilke måter dette kan skje, og om fenomenet i seg selv er relevant for retningen i det hele tatt, vil bli bearbeidet videre i drøftningskapitlet.

2.4. Samfunnsmusikkterapi

Samfunnsmusikkterapi forflytter fokuset fra individnivået og over til et gruppenivå. Dette vil ikke si at individet ikke tas hensyn til, men at det fokuseres på større gruppeaktiviteter og hva dette kan tilby individene som deltar. I Norge er det kanskje Brynjulf Stige som har skrevet mest om utviklingen av retningen og mener at samfunnsmusikkterapien som praksisfelt har grobunn i en prosess som sentrerer seg rundt samarbeid og deltakelse og med fokus på individuell vekst og sosial endring. Musikkens rolle innen retningen blir ifølge Stige en katalysator for å kunne bygge helsefremmende relasjoner på forskjellige plan og arenaer. (Stige, 2008). Stige har også presentert et akronym for å gi et helhetlig bilde av hva samfunnsmusikkterapi handler om, både på et praktisk og teoretisk plan:

P - Participatory	“The participatory quality of community music therapy refers to how processes afford opportunities for individual and social participation, how participation is valued, and how the idea of partnership is supported”
R - Resource-oriented	“The resource-oriented quality (...) reflects a focus on (collaborative) mobilization of personal strengths and social, cultural, and material resources.”
E - Ecological	“The ecological quality (...) involves working with the reciprocal relationships between individuals, groups, and networks in social context.”
P - Performative	“The performative quality (...) refers to the focus on human development through action and performance of relationships in ecological contexts.”
A - Activist	“The activist quality (...) involves acknowledgement of the fact that people’s problems are related to limitations in society, (...). It also involves willingness to act in relation to this.”

R - Reflective	“The reflective quality (...) refers to dialogic and collaborative attempts at appreciating and understanding processes, outcomes, and broader implications.”
E - Ethics driven	“The ethics-driven quality (...) refers to how practice, theory, and research is rights-based; the values informing the human rights and the intention of realizing rights guide the activity.”

(Stige, 2012, s.20-24)

2.4.1.Flyt i samfunnsmusikkterapien

Musikkterapi som fagfelt i det hele tatt er et felt hvor en må hente kunnskap og litteratur fra andre fagfelt - det er nærmest en forutsetning for fagets fremdrift og utvikling. Når det kommer til samfunnsmusikkterapi er det i seg selv et felt som avhenger av tverrfaglig samarbeid med tanke på de mange ulike arenaene en kan jobbe innenfor. Et eksempel på dette kan være å ha tilgang på en barnevernspedagog hvis en skulle jobbe med utsatt ungdom på institusjon. Med dette som grunnlag ble det derfor naturlig for meg å inkludere litteratur som ikke utelukkende handler om musikkterapi, men som kanskje har et utøvende fokus. Som skrevet innledningsvis i dette underkapitlet understrekes det at selv om fokuset flyttes fra individ til gruppe i form av aktiviteter og metodikk, vil ikke dette si at individet er glemt. Med tanke på flyt er dette særs viktig å ha i tankene fordi det handler her om å tilrettelegge for flyt gjennom essensen av hva samfunnsmusikkterapi er; samarbeid, deltakelse og individuell vekst innenfor musikalske rammer som igjen kan skape trygge relasjoner og økt livsmestring. (Stige, 2008).

Freer (2007) snakker om hvordan korsangere og dirigenter kan implementere Csikszentmihalyis flyt-teori innad i øvelser, og refererer til sangernes egne opplevelser som viser samsvar med noen av teoriens åtte punkter for oppnåelse av flyt:

“On occasion, singers sense that their moment-to-moment involvement moves beyond the mundane and becomes an optimal experience—an experience where everything seems to be “in flow.” These experiences are characterized by high levels of perceived challenge and perceived skill, a clarity of goals, deep personal involvement and concentration, self-directedness, self-awareness, the receiving of immediate feedback, and a lack of awareness concerning time constraints. When in these situations, people experience a state of flow while the loss of these conditions disrupts the flow experience.” (Freer, 2007, s.9)

Det konkretiseres et eksempel videre i teksten som fremhever nøyaktig hvordan teorien kommer til syne i det musikalske:

“Flow experience requires that individuals simultaneously process information—awareness—and respond to that information—action—. (...) choristers must cognitively interact with large amounts of incoming information in the same moment that they physically produce sounds responsive to that information. (...) they must be independent as singers, yet, they must also focus their mind on the conductor and the rest of the ensemble.” (Freer, 2007, s.16).

Det som forklares kjenner vi igjen fra Csikszentmihalyis krav for oppnåelse av flyt, nærmere bestemt punkt nr. 7 som omhandler en sammensmeltning av handling og tilstedeværelse.

Å synge i kor er selvsagt bare en av måtene en kan oppnå flyt sammen med andre på, i et samfunnsmusikkterapeutisk perspektiv. Et annet eksempel, som ikke krever noen musikalske ferdigheter fra før er trommesirkler. Her kan lederen for sirkelen tilrettelegge for at alle får en rytme eller et mønster som de behersker uavhengig av forutsetninger, det være seg fysiske eller kognitive utfordringer eller manglende erfaring. Michael Khei forteller i et intervju om gruppeprosessen i Taketina, en trommesirkelteknikk han ofte fasiliteter, om hvordan en kan oppleve en løsrivelse fra et begjær om kontroll, om kaosets nødvendighet for å finne uanstrengthet:

“Kaoset er helt nødvendig i Taketina. Det er i det å falle ut av rytmen for så å finne vegen inn i rytmen igjen at utviklingen skjer. Når jeg startet med Taketina var opplevelsen å ”finne” vegen inn i rytmen igjen. Etter hvert går opplevelsen mer i retning av også å ”falle” inn igjen, at det handler om å tillate mer enn en aktiv gjøren. For hver gang jeg kommer inn i rytmen igjen så sitter den bedre. Det blir mer avslappet og mer presist” (Hallanger, 2013, s.41).

I begge disse eksemplene kan en trekke paralleller til både akronymet PREPARE og Csikszentmihalyis punkter for oppnåelse av flyt. Vi ser at ved å synge i kor og jobbe bevisst med å sammensmelte handling og bevissthet kan en ende opp i en flyt sammen med de andre koristene og dirigenten (Freer, 2007), fordi utfordringen som skapes mellom balansen å lytte og å synge er akkurat passe krevende for deltakerne (Csikszentmihalyi, 1990). Dette kan igjen føre til en mestringsfølelse som muligens kan føre til trygge og helsefremmende relasjoner innad i koret (Stige, 2012). Dette eksempelet er hentet fra en artikkel som ble skrevet om et profesjonelt kor, og det er selvsagt at flyt ikke bare er forbeholdt mennesker i profesjonelle yrker. Derfor innlemmet jeg eksempelet om Taketinakurset ledet av Michael Khei, hvor deltakerne ikke nødvendigvis trenger å ha noe musikalsk erfaring fra før. Her blir det opp til lederen å fasilitere for at flyten skal oppstå, selv om deltakernes motivasjon også selvsagt spiller en viktig rolle. Her kan akronymets punkt om ressursorientering være relevant, nettopp fordi lederen må bruke de ressursene deltakerne allerede innehar i det rytmiske som skjer. Ressursorientering kan som kjent fra musikkterapilitteraturen føre til en økt følelse av å være styrket (jamfør Rolvsjord, 2004), som kan ha positive ringvirkninger på både livsmestring og relasjonsbygging gjennom økt selvinnsikt og nye handlingsmuligheter (Rolvsjord, 2004). Khei understreker også viktigheten av å kunne slippe seg løs fra kontrollen for å kunne “falle” tilbake i den, som har samsvar med Csikszentmihalyis punkt nr. 5 som omhandler uanstrengthet.

Generelt sett er det lite litteratur som spesifikt tar for seg begrepet flyt direkte i forhold til samfunnsmusikkterapi, og i en sosial kontekst som sådan. Tia DeNora poengterer dette, og mener det er nødvendig med mer forskning rundt begrepets relevans i sosiale forhold: “Positive

psychology tells us too much about flow as an individual experience and not enough about its social conditions.” (DeNora, 2013, s.46).

3. Metode

I dette kapitlet vil jeg redegjøre for hvilket forskningsdesign som former oppgaven, innsamling av data, vitenskapsfilosofisk- og teoretisk tilnærming, samt min egen rolle som forsker og hvilken prosedyre jeg velger som utgangspunkt for dataanalysen. Som nevnt i introduksjonskapitlet blir oppgaven strukturert etter Jacobsens (2015) syv faser for kvalitative undersøkelser, og vi har nå kommet frem til andre fase som omhandler valg av design. Dette kapitlet vil også bevege seg gjennom de to neste fasene som sentrerer seg rundt hvordan innsamling av data har foregått, hvordan enheter har blitt valgt ut og utvikling av koder, etterfulgt av en egen analysedel.

3.1. Valg av design (fase 2)

I hovedsak vil dette være en oppgave med et hermeneutisk og fenomenologisk vitenskapsteoretisk utgangspunkt, fordi det som skal undersøkes er relevansen av fenomenet flyt, hvor jeg beveger meg mellom de forskjellige aspektene eller delene av fenomenet og til den helhetlige forståelsen av fenomenet i seg selv, samt knyttet opp til relevant teori. De tingene jeg setter spørsmålstegn ved og ønsker å undersøke skal ikke være hypoteser, selv om jeg i tråd med hermeneutikken er meg bevisst på at mine forforståelser og erfaringer ikke vil være mulig å legge helt bort fra min verdensforståelse og derfor vil være med på å forme på hvilken måte jeg som forsker tolker de empiriske funnene, teorien og egne erfaringer. Forskningsdesignet oppgaven har vil derfor være eksplorativt, med en abduktiv tilnærming til bearbeidelse av den innhentede data og de empiriske funn som presenteres. Jeg har valgt en abduktiv tilnærming på grunnlag av det dialektiske forholdet mellom teori og empiri (Jacobsen, 2015) i analyseprosessen som gås nærmere inn på senere i kapitlet.

3.2. Hvordan samle inn data (fase 3)

En sentral del av min for-forståelse for denne undersøkelsen er mitt eget praktiske arbeid med fenomenet. Sammen med en venn har jeg over lengre tid hatt en duo hvis formål er å undersøke gjennom musikalsk fri improvisasjon hva flyt er for oss. Jeg ser dette som en viktig del av konteksten rundt fenomenet, og er i tråd med hermeneutikken like viktig som fenomenet i seg selv (Kvale & Brinkmann, 2018). Dette duoprojektet representerer min umiddelbare forståelse av fenomenet og hvordan det føles å være i tilstanden for meg, som videre skal bli justert og utfordret av den kommende intervjuanalysen og knyttet opp til relevant litteratur, både fra den positivistisk rettede flyt-teorien og litteratur hentet fra musikkterapien.

Et annet relevant argument for å inkludere arbeidet fra duoen som empiri for oppgaven er at den eksemplifiserer en av mange mulige måter å jobbe konkret med flyt på. Forhåpentligvis vil denne praktiske tilnærmingsmåten tilby en ekstra dimensjon til besvarelse av problemstillingen som en ren teoretisk oppgave ikke vil kunne gjøre. Nedenfor har jeg skrevet en prosjektbeskrivelse av duoen hvor det også redegjøres hvordan vi inkluderer flyt-teori i det praktiske arbeidet.

3.2.1 Prosjektbeskrivelse av den improviseringsbaserte duoen “Flyd”

Duoen består av meg på vokal, og min gode venn Kjetil på elektrisk bass. Sammen improviserer vi fritt i ulike musikalske landskap og bruker pedaler både til hjelp og utfordring. Min bakgrunn som klassisk sanger og hans bakgrunn innen metalsjangeren gjør at improvisering i dette formatet både med tanke på besetning og antall medlemmer blir uvanlig, og på denne måten blir vi utfordret teknisk musikalsk i vårt eget prosjekt. Pedalene som brukes kan forme lyden slik vi vil, lage såkalte “loops” (gjentakende akkordprogresjoner og melodier) som kan fungere som et bakteppe for det som skjer musikalsk. Disse tilbyr oss flere muligheter for kreativ utfoldelse, samtidig som det kan være en utfordring fordi det gir oss flere ting å tenke på samtidig. Slik forsøker vi å ha så mange ting å konsentrere oss på, at vi ikke kan bli distraherede av andre ytre



eller indre påvirkninger. Tanken er at vi tilrettelegger for optimal konsentrasjon i et fritt lydlandskap. Som forklart i introduksjonsdelen er det essensielt å kunne bli utfordret i den aktiviteten man utfører, samtidig som ens evner tilsier at mestring er mulig. Formålet med prosjektet er å utforske hva fenomenet flyt er for oss i en musikalsk sammenheng, gjennom helt fritt improvisert samspill hvor vi utfordres til å bevege oss utenfor vår egen komfortsone, samt legge til rette for videreutvikling av musikalsk tekniske evner. Innad i denne diskursen inngår spørsmål som omhandler hvordan vi kommer oss inn i denne tilstanden, eventuelle hindringer for at flyt skal kunne oppstå, om det er mulig at bare en av oss opplever den mens den andre ikke, og om det er mulig å overføre disse personlige erfaringene og opplevelsene til hverdagen. Alle øvelsene skjer på et øvingsrom med kun oss tilstede, hvor vi tar lydopptak av alt som skjer musikalsk, samt samtalene rundt sesjonen i etterkant. En loggbok brukes flittig for å notere ned de viktigste erfaringene vi gjør oss undervegs og er et viktig redskap i utforskningsprosessen.

Etter hvert som prosjektet har utviklet seg og jeg har fått mer kunnskap om fenomenet flyt på et teoretisk plan, har jeg sett sammenhenger mellom vår prosess og hvordan Csikszentmihalyi selv forklarer hvordan prosedyren kan utformes for å legge til rette for opplevelsens forekomst. Han mener at selv den enkleste fysiske aktivitet kan gjøres lystbetont ved å ha et mål om å oppnå flyt (Csikszentmihalyi, 1990):

“The essential steps in this process are: (a) to set an overall goal, and as many subgoals as are realistically feasible; (b) to find ways of measuring progress in terms of the goals chosen; (c) to keep concentrating on what one is doing, and to keep making finer and finer distinctions in the challenges involved in the activity; (d) to develop the skills necessary to interact with the opportunities available; and (e) to keep raising the stakes if the activity becomes boring” (Csikszentmihalyi, 1990, s. 97).

En eksemplifisering på hvordan vi bruker denne prosedyren i samspillet kan være:

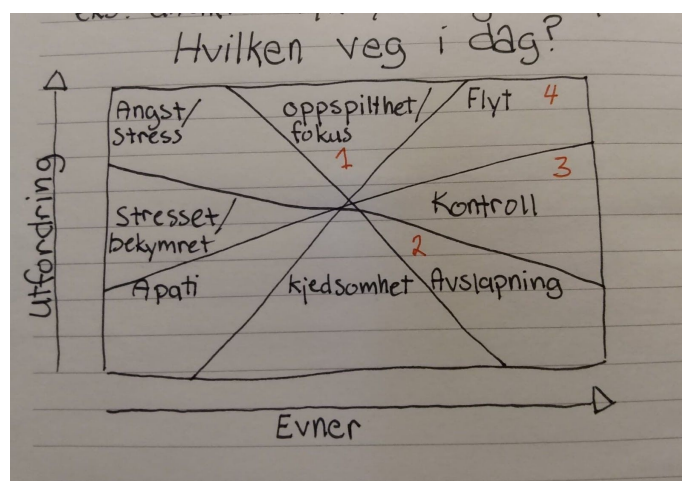
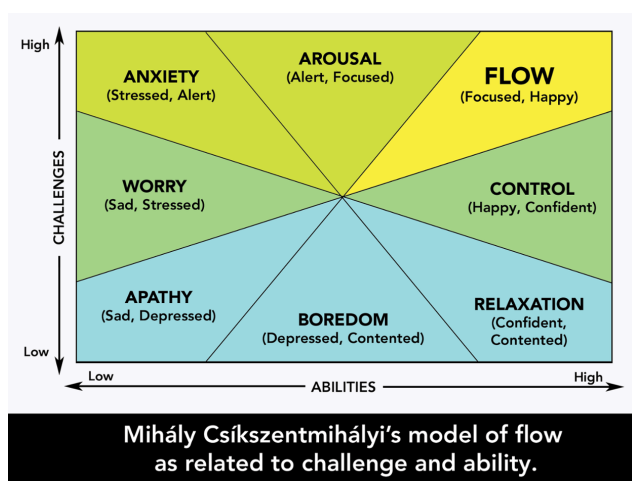
- A. Mål: Musikken skal basere seg på en bestemt stemning, eksempelvis “nordisk”. Innenfor her tar vi i bruk kunnskap om hva som ofte blir brukt som musikalske tilnærminger i stemningen. Noen ganger snakker vi om det på forhånd for å legge en plan, andre ganger bare setter vi i gang.

Delmål:

- a. Ikke stoppe opp selv om en kommer ut av det
 - b. Lytte til hverandre
- B. Være seg bevisst på hvor en befinner seg i Csikszentmihalyis flytmodell og finjustere seg etter hvilken veg en bør gå. Et eksempel kan være at hvis en kjenner på kjedsomhet fordi en ikke blir utfordret nok, kan man bruke en ny funksjon på pedalene som kan føre til at en blir tvunget litt utenfor komfortsonen. Dette punktet er også gjeldene etter musikken har stoppet, fordi vi alltid samtaler om hvordan det opplevdes og ser på lik- og ulikheter. De viktigste tingene skrives ned i notatformat slik at vi kan finne tilbake til det ved neste øvelse, og legge opp en mulig bedre struktur for fremdrift.
- C. Musikken må fortsette selv om en kanskje ikke kjenner på en god flyt. Her prøver vi å holde oss konsentrert på det overordnede målet, samt ha delmålene i tankene og justere seg etter modellen, liksom i punkt B. Dette har vi funnet at er spesielt hjelpsomt hvis man faller ut av det man holder på med, og leter etter en veg tilbake inn i samspillet.
- D. Her må vi bruke de ressursene vi allerede sitter inne med som utdannede musikere, men som nevnt tidligere er improvisering som musikalsk aktivitet uvant for oss begge, og vi må derfor tilegne oss nye evner mens vi spiller sammen. Derfor blir aksept en viktig del av prosessen, fordi det må være en grunnleggende forståelse for at vi begge er i en utviklings- og læringsprosess. I tråd med Yalom's forståelse av her-og-nå øyeblikket må vi være i en energisk gjensidighet som skaper et trygt rom for utfoldelse (Yalom, 2001).
- E. For å sikre fremdrift setter vi oss nye mål, delmål og gir oss selv stadig nye utfordringer i form av pedalbruk og/eller ulike musikalske tilnærminger for hver øvelse.

3.2.2. Loggføring

Jeg gjennomførte en “her-og-nå”-logg hver øvelse hvor jeg skrev ned umiddelbare tanker eller følelser, samt avkrysning i en modell som tar for seg Csikszentmihalyi’s kriterier for oppnåelse av flyt. Denne modellen var også en del av kartleggingen til hvilken veg jeg endte opp med å ta, og hjelper meg til å finjustere min egen prestasjon slik at jeg lettere kan komme i en tilstand som er mer åpen for en inngang til en flytopplevelse. Avmerking i modellen har en direkte parallell til Csikszentmihalyis flyt-teori som blant annet konstaterer at for å kunne være i stand til å havne i “the flow channel” (Csikszentmihalyi, 1990), må en reagere på den umiddelbare responsen en får, være seg bevisst på hvor en befinner seg i sinnsstemning og justere enten evner eller mål deretter. Avkrysningen i modellen var et verktøy som tydeliggjorde for meg hva jeg konkret gjorde eller burde endre på, og ga oss noe håndfast å ta med oss inn i den verbale samtalen i etterkant av improvisasjonene. På denne måten satte vi opplevelsen i en kontekst, samtidig som vi strukturerte de ulike fasettene av opplevelsen.



I tillegg til å skrive ned mine egne refleksjoner og tanker inkluderer jeg også uformelle samtaler med min duopartner som en del av min empiri. Jeg opplever ofte at det er i samtale med den jeg oppnådde flyt-opplevelsen sammen med at ting som skjedde musikalsk kan bearbeides, og deretter enten jobbes aktivt videre med eller tas vare på som en god opplevelse som skjedde der og da.

3.2.3. Semistrukturert intervju som metode

I denne oppgaven brukes semistrukturert intervju som en metode. Dette fordi jeg mener det er viktig å sammenligne mine egne erfaringer om flyt med andre personer som har samme musikkterapeutiske utgangspunkt. Det er kun en musikkterapeut som kan svare på problemstillingen, da det ikke bare handler om å kartlegge flyt i seg selv, men også å utforske muligheten for å ta dette med inn i en musikkterapeutisk situasjon, og om mulig på hvilke måter, samt begrepets faglige relevans.

Målet med å bruke intervju som forskningsmetode er i følge Kvale og Brinkmann (2018) å “få frem betydningen av folks erfaringer og å avdekke deres opplevelse av verden, forut for vitenskapelige forklaringer” (Kvale & Brinkmann, 2018, s.20). Semistrukturerte intervju kan i motsetning til strukturerte intervju tilpasses hver enkelt person som blir intervjuet fordi det tas utgangspunkt i stikkord, oppfølgingsspørsmål og ikke har den samme rigiditeten i intervjuets struktur (Malt, 2015). Det er med andre ord rom for at informanten kan fortelle lengre historier som forteller mer om kontekst enn et entydig svar. Denne typen intervju er mye brukt innenfor kvalitativ forskning, og det faller meg derfor naturlig å benytte meg av denne metoden.

Musikkterapeuter og -studenter er den eneste populasjonen som kan reflektere over fenomenet flyt fra *både* en utøvers perspektiv og fra en terapeuts perspektiv, som gjør det viktig for oppgaven at mine informanter er utdannet innenfor musikkterapi. Gjennom studiet blir vi drillet i å sette oss inn i klientens ståsted gjennom rollespill, skriftlig og muntlig refleksjon og samtale. Dette aspektet håpet jeg ville gjøre at de fleste av intervjuobjektene kunne reflektere over hvordan de selv kunne tenke seg å bruke flyt i eget arbeid. Jeg valgte å intervju fire av mine medstudenter til oppgaven, hvor formålet var å undersøke om dagens musikkterapistudenter har gjort seg opp noen tanker om hvorvidt de ønsker å implementere flyt i sitt fremtidige arbeid og begrepets faglige relevans, basert på betydningen av egenopplevde flytopplevelser.

Hvert intervju hadde en tidsramme på maksimalt 60 minutter, hvor det korteste varte i 30,26 minutter, og det lengste varte i 54,01 minutter. Jeg fulgte den samme intervjuguiden (se vedlegg) til alle intervjuene, som inkluderte en opplesning av definisjonen av begrepet hentet fra Csikszentmihailys bok *Flow* (1990):

“Situations in which attention can be freely invested to achieve a person’s goals, because there is no disorder to straighten out, no threat for the self to defend against.” (Csikszentmihalyi, 1990, s. 40)

3.3. Velge enheter (fase 4)

Populasjonen for mine informanter er andre musikkterapistudenter, fordi jeg mener at det kun er mennesker med både et utøverperspektiv og et musikkterapeutisk perspektiv som kan sette seg inn i den stilte problemstilling. Det er et unikt ståsted både teoretisk og praktisk, som jeg håper kan være med på å belyse spørsmålene fra flere vinkler og dermed gi oppgaven den bredden som behøves.

Jeg startet utvelgelsesprosessen med å snakke om oppgaven med andre musikkterapistudenter for å sjekke om det i det hele tatt var interesse for tematikken. Jeg tenkte i utgangspunktet å skulle gjøre rundt 10 intervjuer, men skjønte raskt at dette ble for mye med tanke på både datamengden og tiden jeg hadde til rådighet. Jeg kontaktet de jeg trodde kunne være interessert en etter en muntlig, deretter gikk korrespondansen over mail hvor informasjonsskriv og samtykkeskjema ble gitt til hver av informantene.

3.4. Hvordan analysere den kvalitative dataen (fase 5)

For å analysere intervjuene har jeg valgt å bruke tematisk analyse, fordi den er fleksibel og ikke har en spesifikk fremgangsmåte eller fastsatt prosedyre, som gjør at den kan tilpasses mine forskningsspørsmål og teoretiske ståsted. Når det er sagt, så har Braun & Clarke (2006) utdypet prosessen og konkretisert den til at prosedyren kan deles inn i seks steg som baserer seg på at analysen ikke ligger i dataen, men heller i møtet mellom data og forskerens evner, antakelser, teoretiske ståsted og erfaring:

1. Gjøre seg kjent med data
2. Koding
3. Lete etter tematikk
4. Gjennomgå temaene
5. Definere og navngi temaene
6. Avsluttende rapport

Jeg vil forsøke å lene meg på denne fremgangsmåten, men med forbehold om at jeg, i tråd med den iboende fleksibiliteten en tematisk analyse tilbyr, kan gjøre ting slik jeg mener er mest hensiktsmessig i lys av problemstillingen og i møte med den innhentede data. Dette vil si at det er muligheter for at jeg ikke bruker de mest innlysende tilnærmingsmåtene, men heller lar dataen styre hvilken veg oppgaven tar.

Jeg begynte prosessen med å transkribere alle intervjuene slik jeg hørte dem på opptaket og forsøkte å være så lite forutinntatt som mulig, i tråd med hermeneutikken, ved å være meg bevisst på min egen forforståelse av tematikken. Jeg valgte å transkribere på et semantisk nivå, som vil si at der det var latter eller tenkepauser skrev jeg dette inn for å danne en kontekst til gjennomlesingen som skulle foretas i etterkant (Smith & Osborn, 2008). Deretter leste jeg gjennom alle transkripsjonene uten noen agenda eller bestemt tilnærmingsmåte, for å gjøre meg

kjent med dataen minst mulig forutinntatt. Opprinnelig hadde jeg tenkt at en induktiv tilnærming ville være det mest hensiktsmessige fordi fenomenet flyt er så unikt for hver person, og det derfor kan være vanskelig å sette opp kategorier på forhånd. Etter hvert som jeg leste gjennom transkripsjonene innså jeg hvor mange av mine informaners utsagn som stemte overens med det jeg selv hadde lest angående fenomenet, dets betydning for hver enkelt og beskrivelser av opplevelsen i seg selv. Jeg fant også at mine egne erfaringer med flyt liknet på det mine informanter fortalte meg om sine egne flytopplevelser. Med dette som grunnlag bestemte jeg meg for å bruke en deduktiv tilnærming i første omgang av analyseprosessen, for senere å la kategorier oppstå fra empirien som gjør forholdet mellom teori og empiri dialektisk, og kan dermed kategoriseres som abduktiv.

3.4.1. Analyse

Jeg satte opp noen allerede eksisterende kategorier hentet fra Csikszentmihalyis bok *Flow* (1990). Disse åtte kategoriene beskriver særtrekk ved hvordan flyt oppleves og kan fungere som en slags “sjekkliste” for elementer som må være tilstede for at man skal kunne kalle det en flytopplevelse. Jeg har oversatt disse til norsk, og de lyder som følger:

1. Fullstendig konsentrasjon på oppgaven
2. Klarhet i mål, belønning i sinn og umiddelbar respons
3. Transformasjon av tidsaspekt
4. Opplevelsen er tilfredsstillende i seg selv
5. Uanstrengthet
6. Balanse i forholdet mellom evner og utfordring
7. Sammensmelting av handling og tilstedeværelse, dveling over ens egne bekymringer forsvinner
8. Følelse av kontroll over aktiviteten

Hentet fra: Csikszentmihalyi, 1990, s.??)

Disse satte jeg inn i en tabell hvis formål er å illustrere antall utsagn plassert innenfor de åtte forhåndsbestemte kategoriene hentet fra *Flow* (Csikszentmihalyi, 1990), og til slutt eksempler på representative utsagn i siste kolonne. Tallene er hentet fra alle de fire intervjuene gjennomført i forbindelse med oppgaven, som betyr at mine egne notater fra egenøving ikke er inkludert her.

Antall		Representativt sitat
1	9	“Jeg tror faktisk ikke at jeg (...) tenkte noe som helst, på det som hadde vært, eller skulle komme til å skje. Fremtid og fortid på en måte, eksisterte ikke i hodet mitt da.” -Oline
2	8	“Etterpå kjente jeg at “yes!” Det bare fløt, liksom, og gikk av seg selv. De som hørte på så ut som at de likte det, og det var godt å få en positiv respons på det.” -Eva
3	15	“Musikken føltes nesten litt omfavnende, jeg glemte nesten at det var folk der, jeg klarte ikke å ha et begrep om tid, og spillinga gikk bare av seg selv.” -Alma
4	14	“Det handler på en måte ikke om de negative og positive følelsene, det er ikke det som styrer. (...) Du er i musikken, og den bærer deg.” -Ruth
5	19	“Nå kan jeg gjøre akkurat det jeg vil, det gjør ingenting om jeg spiller feil, fordi feil finnes ikke!” -Eva
6	7	“I en flytopplevelse så føler du ikke at det er for utfordrende til at du ikke klarer å mestre det. (...) Det er akkurat det du trenger der og da. Du har liksom overskudd, på en måte.” -Ruth
7	20	“At de kan bare være de de er, og at man ikke går inn i et kritisk dømmende modus. (...) Her trenger jeg ikke å forsvare meg, her er det noen som aksepterer og anerkjenner meg på et eller annet vis.” -Oline
8	6	“Dette høres veldig rart ut, men jeg <i>var</i> musikken, gir det mening? Det var ikke sånn at det kom noen nye følelser, men bare historien bak stykket, det er liksom en katedral som synker. Jeg følte at nå <i>skjer</i> det, nå synker katedralen. (...) Det var ikke så mye tanker, ingen konkrete følelser, jeg bare var der; i musikken.” -Ruth

I tråd med en abduktiv tilnærming til den innhentede data vil jeg nå undersøke om noen av de deduktive kategoriene over kanskje kan smelte sammen og om det eventuelt dukker opp noen nye i lys av problemstillingen som omhandler begrepets relevans for musikkterapeutisk arbeid. I hvert intervju ba jeg informantene mine om å skrive ned tre ord de forbinder med begrepet flyt

og flytopplevelsens betydning for dem. Jeg ga dem rom til å tenke høyt eller inni seg, og å bruke den tiden de trengte for å komme fram til ordene. Når jeg leser gjennom dem i ettertid kan jeg se en sammenheng mellom ordene, som kanskje kan fungere som en pekepinn på de kommende induktive kategoriene. Tabellen nedenfor presenterer hvilke ord hvilken informant skrev ned (tilfeldig rekkefølge):

Oline	Fred, kjærlighet og glede
Ruth	Mestring, pause og fellesskap
Alma	Virkelighetsflukt, tilstand og positivt
Eva	Selvaksept, pause og mestring

Hvis jeg skal forsøke å plassere ordene i de ovennevnte deduktive kategoriene ville jeg gjort det slik:

6 - Mestring

5 - Fred, pause, selvaksept

3 - Virkelighetsflukt, tilstand

4 - Positivt, kjærlighet, glede, fellesskap

Disse ordene ble nedskrevet av informantene kun med tanke på deres erfaring og opplevelser med fenomenet flyt, uten noe teoretisk bakteppe. På bakgrunn av dialogen mellom teori og empiri dannes et abduktivt utgangspunkt for det som blir fase tre av analysen; leting etter tematikk.

I begynnelsen av prosessen tenkte jeg at noen av de åtte kategoriene var noe like, og mye av det informantene hadde sagt kunne settes inn i flere av dem. Derfor så jeg det som nødvendig å prøve å finne en samlet mening i dem og at et mulig resultat ville bli å korte kategoriene ned. Måten jeg gjorde det på var å forsøke å finne overlappende kategorier/karakteristikker innad, for så å smelte dem sammen og koke det ned til en essens. Kategori 1 og 2 handler i hovedsak om konsentrasjon, klare målsettinger og umiddelbar respons i aktiviteten som blir utført, som er

kvaliteter ved opplevelsen samtlige informanter har trukket frem som betydelig. Det virker derfor hensiktsmessig å smelte disse sammen til en kategori som omhandler tematikken *fokus*. Kategori 6 og 8 sentrerer seg rundt balansen mellom evner og utfordring, og at en gjennom dette oppnår mestring av oppgaven som igjen kan resultere i en følelse av å ha fullstendig kontroll over aktiviteten. En viktig del av å kartlegge prosessen rundt flyt er ikke kun å trekke frem hvordan det oppleves i øyeblikket eller rett etter at flyt har inntruffet, men også det som skjer i øyeblikkene forut. Dette er viktig for å bedre kunne danne seg en forståelse av hvordan man kommer inn i tilstanden. Disse slås sammen til en kategori med tema *kontroll*. Den neste kategorien synes jeg var så ofte nevnt av samtlige informanter at den fremstår som essensiell for opplevelsen i seg selv og hvordan den forekommer, og har fått navnet *transformasjon av tidsaspekt*. Den siste sammenslåingen av kategorier er nummer 5, 7 og 4. Disse har et fokus på følelsen av uanstrengthet; at ens egne bekymringer svinner hen i tilstedeværelsen gjennom å gi slipp på ytre og indre hindringer i utførelsen av aktiviteten, og at aktiviteten i seg selv gir en egen tilfredsstillelse. Navn på kategorien blir derfor *bekymringsløs tilstedeværelse*.

Vi sitter nå igjen med totalt fire kategorier:

- Fokus
- Kontroll
- Transformasjon av tidsaspekt
- Bekymringsløs tilstedeværelse

3.5. Metodekritikk

I den kritisk tenkende ånd er det viktig å stille spørsmål ved metodiske valg som har blitt tatt, og reflektere over om noe kunne ha blitt gjort annerledes.

Min forståelse av begrepet flyt spiller en sentral rolle i hvordan datamaterialet er tolket og bearbeidet, og kan ha hatt en innvirkning så tidlig som i selve innhenting av dataen, både med tanke på intervjuene og loggføringene fra det praktiske prosjektet. Gjennom å ha drevet med utforskning på hva flyt kan innebære for oss i duoprosjektet før jeg bestemte meg å skrive om det

i denne oppgaven kan det også tenkes at jeg muligens har kommet i skade for å forherlige mine egne funn og tanker derfra, og ikke klart å være upartisk i møte med informantene mine. Jeg oppdaget undervegs at jeg i løpet av intervjuene gjorde meg opp tanker på hvordan jeg kunne legge opp analysen og hvilken teori som samsvarte mest med informantenes utsagn. Dette trenger jo ikke nødvendigvis være en dårlig ting, det er vel heller ganske naturlig, men er det da en ren eksplorativ tilnærming? Lengden på intervjuene varierte også i stort grad, hvor det korteste varte i underkant av en halvtime og det lengste i nesten en hel time. Semistrukturerte intervju tillater en fleksibilitet i forhold til både hvor strengt intervjuguiden skal følges og lengden på hvert intervju, men dette fører også til at intervjuene kan være veldig forskjellige fra hverandre, og gjør at datamaterialet kan bli ubalansert. Samtidig kan en argumentere for at kvalitativ forskning og i denne sammenheng semistrukturerte intervjuer i sin natur skal være ulike, fordi det informanten har mest interesse for å snakke om skal være det mest betydningsfulle.

I analysearbeidet har jeg tatt i bruk tematisk analyse som verktøy, med en abduktiv tilnærming til datamaterialet. Den innlysende kritikken for bruken av tematisk analyse er at “alt” er lov, fordi den tilbyr en fleksibilitet i møte med kvalitativ data, og ikke har en fastsatt prosedyre som må følges slavisk. Når dette er sagt, valgte jeg å følge Braun og Clarkes (2006) foreslåtte fem steg i analysen, og endte opp med å kanskje drifte litt bort fra den. Det som gjorde det vanskelig å følge alle fem stegene til punkt og prikke var at jeg endte opp med å ha en abduktiv tilnærming til empirien, som gjorde at kategoriene eller temaene steg frem fra et dialektisk forhold mellom empiri og teori, og ikke kun var basert på datamaterialet alene, som kanskje er mest vanlig med tanke på denne analyseformen.

Et aspekt ved flyt-begrepet som ligger til grunn for denne oppgaven er muligheten for at jeg og informantene ikke har samme forståelse av hva begrepet egentlig innebærer. I og med at det finnes så mange synonymer og liknende begrep som omtaler litt av de samme inntrykkene som Csikszentmihalyis teori, var det viktig for meg å begynne hvert intervju med å lese opp definisjonen og deretter forsikre meg om at informantene hadde en forståelse av det. På denne

måten forsøkte jeg å motvirke at vi skulle ha ulikt forståelsesgrunnlag, at spørsmålene ikke skulle gi mening for informantene og dermed i denne sammenheng miste verdien av den innhentede data.

Et annet relevant punkt å peke på kan være at det ikke er gjennomført et systematisk litteratursøk som metode, selv om det understrekes at ulike databaser er brukt i prosessen. Begrunnelsen for å ikke gjøre et slikt type litteratursøk er at jeg allerede visste hvilke teorier jeg skulle ta utgangspunkt i både når det kom til fenomenet flyt, og relevant litteratur fra musikkterapifeltet. Det jeg brukte databasene til var å finne supplerende litteratur, spesielt når det kom til hvordan flyt kom til uttrykk i de valgte hovedretningene innenfor musikkterapi. Jeg vedkjenner at dette kanskje kunne ha vært nyttig informasjon å inkludere i oppgaven for å kunne vise til hvilken informasjon som allerede eksisterte. Når det er sagt, fant jeg svært lite litteratur om akkurat dette, som er poengtert ved flere anledninger, og som kanskje hadde gjort en tabellfremstilling av litteraturen overflødig.

3.5.1. Etiske betraktninger

Problemstillingen konstaterer at den valgte populasjonen er musikkterapistudenter i Norge. Miljøet er lite, og jeg som intervjuer har naturligvis allerede en vennskapelig relasjon med samtlige. Dette er, i tråd med hermeneutikken, viktig å være seg bevisst på under intervjuene av flere grunner. Vi mennesker er empatiske vesener som i all hovedsak vil hverandre vel, og det kan tenkes at mine informanter kanskje “smører” litt tjukt på, for at jeg skal få best mulige resultater av intervjuet. For om mulig å motvirke dette, har jeg forsøkt å ikke være redd for stillheten som kan oppstå under intervjuet, for ikke å lede informantene noen spesifikk veg. Jeg prøvde heller å la stillheten gi dem rom til å tenke over formuleringer eller å huske tilbake på spesifikke historier jeg ba dem om å fortelle om.

En annen utfordring som jeg tenkte kunne oppstå var at på grunn av strukturen av intervjuet i tillegg til den allerede eksisterende relasjonen mellom meg som intervjuer og mine informanter,

kunne det tenkes at samtalen skle litt ut. Jeg ville ikke at dette skulle føre til at data innhentet fra intervjuene skulle miste troverdighet og dermed legitimitet.

Det presenteres også resultater og antakelser fra mitt praktiske arbeid i improvisasjonsduoen “Flyd”, som i seg selv kan virke førende for resultatene både i selve duoprojektet, men det kan også tenkes at mine antakelser projiseres over i resultatene fra intervjuanalysen som blir et etisk problem. Jeg støtter meg her til hermeneutikken og understreker for leseren at jeg er bevisst på problematikken, og presiserer viktigheten det er å ha et tydelig skille mellom mine egne erfaringer og tanker og det mine informanter forteller i intervjuene.

4. Resultat

Her skal funn fra datainnhenting og -bearbeiding presenteres, først i en egen del som omhandler selve intervjuanalysen, etterfulgt av funn fra det praktiske improviseringsbaserte prosjektet “Flyd”.

4.1. Avsluttende rapport i forbindelse med intervjuanalysen

I tråd med tematisk analyse vil jeg avslutte intervjuanalysen med en oppsummering av hva som er kommet frem til så langt. Vi har altså sett at mange av mine informaners utsagn stemmer overens - ikke bare med hverandre, men også med litteraturen valgt for denne oppgaven. Dette førte til at istedenfor å ha en ren induktiv tilnærming til dataen valgte jeg å ha en abduktiv tilnærming, slik at forholdet mellom mine informaners utsagn og teori kunne ha en dialog frem og tilbake. Videre ble det presentert en tabell hvor et antall viktige utsagn ble satt i system i lys av Csikszentmihalyis (1990) åtte “conditions of flow”, med et utsagn som representativt for hver kategori. Grunnen til at nettopp disse utsagnene ble valgt ut var at de liknet hverandre i tema på tvers av informanter og at de kunne bli satt rett inn i en av kategoriene.

Disse åtte er alle relevante for oppgaven, men det ga mening for meg å korte det ned til fire da mange av kategoriene hadde mye med hverandre å gjøre, og utsagnene gjerne kunne overlappe hverandre. Jeg bestemte meg for at det var hensiktsmessig å forklare hvilke kategorier som kunne smelte inn i hverandre for å komme frem til en essens i hva de handlet om, samtidig som det fremdeles stemte overens med mine informaners utsagn, og kom frem til fire:

1. Fokus
2. Kontroll
3. Transformasjon av tidsaspekt
4. Bekymringsløs tilstedeværelse

Jeg har tatt et bevisst valg i år ikke innlemme mine egne observasjoner, erfaringer og notater i intervjuanalysen da jeg mener det er mer oversiktlig å se på mine egne erfaringer og resultatene fra intervjuanalysen hver for seg, for så å drøfte samsvar eller ikke i etterkant. Forhåpentligvis bidrar dette til at oppgavens validitet blir ivaretatt ved at mine egne antakelser ikke projiseres inn i resultatene fra intervjuanalysen.

Videre fortsetter jeg med å redegjøre for hvilke tanker jeg sitter igjen med etter å ha jobbet aktivt med fenomenet flyt gjennom improvisasjonsduoen “Flyd”. Jeg ser disse resultatene som relevante fordi jeg som nevnt har min praktiske erfaring som en sentral del av min for-forståelse av fenomenet og dets betydning. I forlengelsen av det blir dette utgangspunktet for selve undersøkelsen, samt at jeg mener det har hatt en innvirkning på hvordan tolkningsprosessen av intervjuanalysen har foregått.

I metodekapitlet beskrives det hvordan vi i duoen har implementert Csikszentmihalyis prosedyre i vår måte å jobbe på, og at jeg stadig tok notater fra det som virket meningsfullt, stilte spørsmålstegn ved hindringer vi møtte på veien, og markerte i modellen i henhold til hvordan jeg beveget meg i ulike sinnsstemninger gjennom den improviserte musikken. Jeg vil her presentere funn i notatform som har gått igjen i loggboken, som jeg senere fant samsvar i mine informanternes utsagn med. Jeg velger å kategorisere dem som aspekter som enten hindrer eller tilrettelegger bra for at flyt skal kunne oppstå for oss.

Tilrettelegging	<ul style="list-style-type: none"> - Fokus på samspill - Bruke et rammeverk (eksempelvis en satt akkordprogresjon) - Aksept - Stole på seg selv og sine tekniske ferdigheter - Lek - Se på utfordringer som noe positivt
Hindring	<ul style="list-style-type: none"> - Prestasjonsangst - Dårlig dagsform, mye tankesurr - Ytre påvirkninger som dårlig øvingsrom, utstyr som ikke fungerer eller stadige forstyrrelser (folk som kommer inn i rommet, telefon som ringer, etc) - Bekymring for ikke å bli akseptert musikalsk - Forventninger som ikke blir innfridd kan føre til stagnasjon

4.2. Hvor gode er konklusjonene som er tatt? (fase 6)

Med dette er vi ferdige med 5 av Jacobsens (2015) 7 faser, og vil videre bevege oss gjennom fase 6 som omhandler resultatenes relevans for videre tolkning og arbeid, etiske betraktninger med tanke på utvalg av informanter og gjennomførelsen av intervjuene, samt hvordan min egen rolle som forsker skal holdes intakt selv om jeg bruker egen erfaring som empiri.

4.2.1. Kategoriernes relevans i lys av problemstillingen

De fire kategoriene som nå er kommet frem til mener jeg har en direkte relevans både til det mine informanter har fortalt om sine egne erfaringer med fenomenet flyt, mine egne erfaringer som både utøver og musikkterapistudent, og min utvalgte teori for oppgaven. Utvalg av teori består både av Csikszentmihalyis teori som snakker direkte om fenomenet i seg selv, men også litteratur fra musikkterapifeltet og utøvende perspektiv som fremmer flere synsvinkler og forhåpentligvis gjør at oppgaven får nok bredde til å kunne besvare problemstillingen.

Relevansen gjelder også med tanke på hvordan en musikkterapeut kan konkret fasilitere for flytopplevelsens forekomst. Begrepet i seg selv ble navngitt gjennom menneskers beskrivelser av det, som gjør at det gir desto mer mening at andre musikkterapistudenters beskrivelser kan være med på å skape en modell for hvordan en konkret kan jobbe med flyt i ulikt musikkterapeutisk arbeid.

4.2.2. Egne erfaringers relevans i lys av problemstillingen

I og med at mitt utgangspunkt for undersøkelsen er mitt praktiske arbeid med fenomenet gjennom musikalsk fri improvisasjon, vil jeg se disse resultatene som høyst relevante. Disse resultatene skiller seg fra hva som er kommet frem til gjennom intervjuanalysen ved at de handler mer om hvilke aspekter som enten tilrettelegger for eller hindrer flyt, heller enn hvordan det opplevdes mens vi var i det. Dette er med på å besvare problemstillingens andre forskningsspørsmål som dreier seg om hvordan en musikkterapeut kan tilrettelegge for

flytopplevelsens forekomst i det praktiske arbeidet. Resultatene dreier seg om dette fordi det er en direkte implementering av Csikszentmihalyis (1990) arbeidsmodell i samspillet, og det ble derfor naturlig at samtaler med min duopartner sentrerte seg rundt dette. Et annet argument for disse resultatenes relevans som empiriske funn, er fordi de ser problemstillingen fra en annen vinkel, og kan bidra til å utvide ens forståelse av hvordan en konkret kan jobbe med flyt i en musikalsk setting.

5. Diskusjon

I dette kapitlet vil jeg drøfte problemstillingen ut fra de ulike tilnærmingene som er presentert i teorikapitlet, og knytte disse opp til empirien presentert fra intervjuanalysen og mine egne erfaringer fra praksis. Spørsmålet om begrepet flyts relevans for disse ulike perspektivene skal forsøkes besvart på en oversiktlig og systematisk måte, dermed er det naturlig for meg å strukturere det etter kategoriene som kom ut av intervjuanalysen presentert i resultatkapitlet.

5.1. Fokus

Denne kategorien handler i hovedsak om den tekniske delen av flytopplevelsen. Å kunne konsentrere seg om et eller flere klare mål, samtidig som en kan justere seg etter den umiddelbare responsen som fås kontinuerlig gjennom utførelsen av aktiviteten. Det skal ikke være “plass” i tankene til at hemmende impulser skal kunne ha en påvirkning. “Concentration is so intense that there is no attention left over to think about anything irrelevant (...)” (Csikszentmihalyi, 1990, s. 71).

Når en tenker på det å skulle jobbe med fokus innenfor musikkterapi vil det kanskje være naturlig å gå til det behavioristiske tankesettet. Et eksempel på dette vil kunne være at en elev får lytte til en sang hvis hen sitter rolig på stolen i 15 minutter (å belønne ønsket atferd), eller at eleven ikke får lytte til sangen fordi hen ikke klarte oppgaven (å straffe uønsket atferd). Som et eksempel på en motpol til dette tankesettet har Tom Næss en annen innfallsvinkel på musikkterapeutisk arbeid med barn med ulike utviklingshemninger. I boken *Den Mystiske Boks* (1981) skriver han om hvordan musikk kan stimulere mange av våre sanser og evner, blant annet hukommelse, konsentrasjon, samtale og oppmerksomhet. Boken er inspirert og basert på Nordoff og Robbins modell kreativ musikkterapi, hvor klienten som kjent alltid er i sentrum og de musikalske rammene legges rundt hen, i motsetning til hvordan en arbeider i en behavioristisk tilnærming hvor atferdsendring gjennom ytre påvirkninger er mer sentralt. Denne kategorien er

en sammensmeltning av konsentrasjon, målsettinger og respons (se kapittel 3.4.1.), og blant disse er konsentrasjonsaspektet for meg interessant å utdype i forhold til eksempelet ovenfor. Næss forklarer at konsentrasjon er en “fortettet oppmerksomhet over tid” (Næss, 1981, s.39), og i forlengelsen av dette stiller jeg spørsmål ved hvordan en kan tilrettelegge for fokus og konsentrasjon med en klient eller elev med konsentrasjonsvansker eller andre relaterte lærevansker. Blir det galt å skulle oppmuntre til fokus og konsentrasjon gjennom den behavioristiske tilnærmingen, for eksempel ved å belønne ønsket atferd med en sang eller morsom aktivitet?

Det er kanskje lett for musikkterapeuter opplært innenfor den tradisjonelle humanistisk orienterte musikkterapien i norden å tenke at den behavioristiske tilnærmingen er “feil” i forhold til tankesettet en er opplært i. Jeg setter spørsmålstegn ved om en behavioristisk tilnærming utelukker de humanistiske verdiene om å ha klienten i sentrum, kun fordi målsettingen til klienten er satt av musikkterapeuten eller andre fagfolk i klientens nettverk. La oss ta det ovennevnte eksempel som er satt til en skolesituasjon. Man kunne ha øvd på konsentrasjon og fokus gjennom Næss’ (1981) musikalske aktiviteter sammen med eleven på enerom, men hvis man er i en klassesituasjon der og da, vil det ikke være mer etisk korrekt å ta hensyn til hele gruppen, og gi eleven en enkel oppgave med en ytre motivasjon til å oppnå den?

Fokus er også kanskje spesielt viktig i analytisk orientert musikkterapi. Målet er som nevnt i kapittel 2.3. å kunne bruke symboler til å bringe klientens indre følelsesliv ut i den håndgripelige verden, slik at en verbal samtale skal kunne analysere det som skjedde musikalsk og overføre det til det daglige liv (Priestly, 1994). For å kunne oppnå dette må en beherske det å tenke på flere ting samtidig (eksempelvis det musikalske og hvordan ens følelser overføres til instrumentet), og det er nettopp det Csikszentmihalyi mener er noe av det som organiserer den psykiske energien vår på en slik måte at ingenting annet er av betydning i øyeblikket (Csikszentmihalyi, 1990). I en slik situasjon, hvor en er oppslukt i det musikalske samspillet, lurer jeg på om det er hensiktsmessig for terapeuten og også komme i en flyt. Vil dette bli et galt fokus å ha? Det kan jo tenkes at dersom terapeuten havner i en flyt, og ikke klienten, vil en avstand i relasjonen

kunne oppstå, som kan medføre ikke bare en hindring av flyt, men en hindring av den terapeutiske intensjonen i sesjonen. Er det da kanskje viktigere å fokusere på å være relasjonelt tilstede (Trondalen, 2008) som terapeut, enn å ha flyt som et overordnet mål? Utelukker disse i det hele tatt hverandre? Dong Min Kim (2010) kommer frem til at terapeutens selv-aktualisering og flytopplevelse kan i det terapeutiske forløpet være parallell med klientens utvikling. Dette var gjennom en kasusstudie sentrert rundt den humanistisk orienterte modellen kreativ musikkterapi, men med tanke på hva mange av informantene mine har nevnt angående fokus og det å oppnå flyt sammen med andre kan det tenkes at dette er en god ting å oppleve i andre musikkterapeutiske perspektiv også:

“ Så hvis man opplever flyt sammen med noen, så er det det vi gjør sammen nå som er fokuset, ingenting annet. (...) Det er mer sånn “ok, nå får vi til noe sammen her”. Fokuset ligger på den skatten eller gullet, da. Musikken, som er viktig.” - Eva

Jeg har også mine egne erfaringer fra det improvisasjonsbaserte duoprojektet “Flyd” hvor det å havne i en flyt sammen med andre er noe jeg har følt på kroppen selv. Presentert i resultatkapitlet er fokus på samspill noe som vi har funnet ut at er en faktor for å frembringe en flytopplevelse for oss. Ved å være fokusert på det en selv gjør, samtidig med det ens musikalske “medvandrer” (Yalom, 2001) foretar seg, vil jeg driste meg til å si at man kanskje da er både relasjonelt tilstede, samtidig som en har et overordnet mål om å havne i en flyt. Det kom frem ganske ofte i loggføringene mine at et generelt fokus på samspillet og alt av kommunikasjon og tekniske evner som inngår i det er et viktig punkt for tilretteleggelsen av flyt. Både ytre og indre forstyrrelser, det være seg telefoner som ringer, folk som kommer inn og ut av øvingsrommet eller dårlig dagsform viste seg å være momenter for oss som hindrer for at vi finner vegen inn i flytopplevelsen. I et musikkterapeutisk perspektiv mener jeg at ansvaret for å kartlegge klientens behov, og tilrettelegge disse ytre faktorene skal ligge på terapeuten. For å trekke tråden tilbake til en den analytisk orienterte musikkterapien finner jeg likhetstrekk mellom den og flyt-teori gjennom hva essensen av hva de begge handler om; personlig vekst og selvvinnsikt (Priestly, 1994). Innenfor denne retningen vil dette skje gjennom den musikalske improvisasjonen. Det

som også kan sees på som en likhet mellom flyt-teori og den analytisk orienterte musikkterapien er den fastsatte prosedyren de begge innehar. Bruken av Csikszentmihalyis prosedyre er fremstilt og utprøvd i prosjektbeskrivelsen av duoprosjektet “Flyd”, hvor vi også inkluderte verbale samtaler i forkant og etterkant av improvisasjonen, liksom prosedyren i analytisk orientert musikkterapi. På den annen side, kan en ulikhet mellom de to være at flyt ikke *nødvendigvis* trenger å ha slike rammer rundt seg for å forekomme, det beskrives jo ofte som noe som bare “skjer”. En forhåndsbestemt prosedyre mener jeg, basert på egen erfaring, bør dog være en del av sesjonen hvis formålet er å jobbe kontinuerlig og bevisst med fenomenet i seg selv for å kartlegge hvordan vegen mot flyt kan arte seg, slik som duoprosjektet har. Om det er likheter i prosessen mellom flyt-teorien og analytisk orientert musikkterapi er et spørsmål som dreier seg om formålet bakom aktiviteten, og hvordan prosedyren er lagt opp.

Det samfunnsmusikkterapeutiske perspektiv kan også inneha et aspekt av fokus når det kommer til flyt. I teorikapitlet ble det illustrert hvordan sangere og dirigenter kan oppleve flyt med hverandre og innad i koret når de er sammen i musikken. Med de rette utfordringene som står i overensstemmelse med deltakernes evner (jamfør Csikszentmihalyis punkt nr.6), kjenne på den umiddelbare responsen fra hverandre i musikken (punkt 2) og i dette oppnå en sammensmelting av handling og tilstedeværelse (punkt 7), kan fokus spille en stor rolle i samspillet. Det å kunne fokusere i samspill med andre handler ofte om ikke bare et fokus på det en gjør selv, men også på det ens medmusikanter gjør, og den gjensidige kommunikasjonen som finner sted.

På bakgrunn av teori, informanternes utsagn og mine egne erfaringer får jeg et inntrykk av at fokus er noe som er viktig for både den som opplever flyt, og den som skal fasilitere for det, uavhengig av hvilket musikkterapeutisk perspektiv en befinner seg innenfor. Det som blir av stor betydning er *hvor* en legger fokuset, og *dét* avhenger av hvilken retning man befinner seg innenfor, hvilke mål som er satt og selvsagt klientens forutsetninger, evner og ønsker.

5.2. Kontroll

Kontroll i denne sammenheng sentrerer seg rundt en mestringsfølelse oppnådd gjennom et jevnt balanseforhold mellom ens evner og hvordan disse blir utfordret i aktiviteten. Csikszentmihalyi beskriver det selv slik: “One must be able to concentrate and interact with the opportunities at a level commensurate with one’s skills”(…) “A sense that one's skills are adequate to cope with the challenges at hand, in a goal-directed, rule-bound action system that provides clear clues as to how well one is performing”. (Csikszentmihalyi, 1990, s.119 og 71).

Empowerment er et begrep som inngår i denne kategorien som en filosofisk tankegang innenfor positivismen, men er også et mye brukt begrep innenfor musikkterapi, både teoretisk og praktisk. Innenfor et musikkterapeutisk perspektiv sentrerer begrepet seg rundt å kunne tilby en myndiggjøring av klienten som ikke bare skal gjelde for det som skjer i musikkterapirommet, men også favne om klientens hverdagsliv. Det handler om å føle på egen makt over eget liv, til å ta egne beslutninger en kan stå for, både store og små. Begrepet er relevant for kategorien fordi ved å føle på en makt over egne beslutninger vil man kunne oppnå mestringsfølelse, ikke bare i det musikalske, men forhåpentligvis ellers i livet også. Musikkterapeuter har en unik kompetanse i å tilrettelegge for mestringsfølelse hos klienter gjennom musikalsk samspill, som kan føre til en økt følelse av kontroll, som igjen kan være en faktor i tilretteleggelsen av å oppnå flyt. Dette havner lett innenfor kreativ musikkterapi med tradisjonelle humanistisk orienterte grunnverdier hvor klienten alltid skal være i sentrum, og de musikalske rammene og musikkterapeuten skal fungere som en katalysator for endring hos klienten (Bonde & Trondalen, 2014).

Deler av Stiges akronym (2012) for samfunnsmusikkterapi kan også bli relevant i forhold til kontroll som kategori i og med at ressursorientering er tungt vektlagt innenfor retningen: “The resource-oriented quality (...) reflects a focus on (collaborative) mobilization of personal strengths and social, cultural, and material resources.” (Stige, 2012, s.20). Basert på dette vil jeg argumentere for at ressursorientering er en forutsetning for å kunne være konsentrert nok og interagere med utfordringer tilsvarende ens evner (Csikszentmihalyi, 1990), som kan gi en

følelse av fullstendig kontroll over aktiviteten. Dette har også vært aktuelt å ha i mente for min egen del i mitt eget prosjekt. Som lagt frem i resultatdelen og i flere loggføringer dreier det seg om å kunne stole på at mine egne ferdigheter holder mål, at jeg er en god nok musiker til å tåle å være utenfor komfortsonen og at relasjonen mellom meg og min duopartner er trygg nok til at vi kan støtte oss på hverandre hvis kontrollen skulle slippe. Innenfor det samfunnsmusikkterapeutiske perspektiv kan framføringer for et publikum (akronymets siste P: "Performance") være en viktig del av prosessen. Her får man en mulighet til å få en umiddelbar respons på det som fremføres, og eventuelt en mestringsfølelse og kontroll gjennom opplevelsen. Dette kan selvsagt slå motsatt veg hvis responsen ikke tilsvarer det en hadde forventet. Dette gjenspeiles i et av resultat-punktene som fremkom av duoprojektet hvor vi la merke til en stagnasjon av motivasjonen og den musikalske improvisasjonen hvis forventningene en hadde til seg selv, det musikalske eller samspillet ikke innfriddes. Hvis vi plasserer dette på et musikkterapeutisk praktisk plan, mener jeg at ansvaret for tilretteleggelsen for mestringsfølelse og kontroll i aktiviteten ligger hos terapeuten, uavhengig av retning, selv om det også legges opp til at klienten skal ta egne valg og sitte i førersetet av sesjonen. Dette kan gjøres gjennom ulike musikkterapeutiske teknikker som gjentakelse, speiling og synkronisering i det musikalske. Disse teknikkene er ikke knyttet til en bestemt retning, men tilhører heller den musikkterapeutiske improvisasjonen som kan forekomme på tvers av alle retningene.

En sentral del av loggføringen har vært markeringer i Csikszentmihalyis modell avbildet i kapittel 3.2.2., hvor kontroll er en av sinnsstemningene en beveger seg innenfor på vegen mot flyt. Her har jeg ofte markert kontroll som en sinnsstemning jeg befinner meg innenfor direkte forut for jeg har havnet i en flyt. For meg vil derfor kontroll kanskje være et av de viktigste aspektene i forhold til å havne i en flyt selv. I et musikkterapeutisk perspektiv kan kontroll handle om hvordan en fasiliterer for kontroll enten for klienten alene, eller sammen. Dette kan foregå på ulike måter, avhengig av hvilken retning en befinner seg i. Eksempelvis har tankegangen i kreativ musikkterapi et ønske om at klienten skal føle seg styrket gjennom de musikalske improvisasjonene. Det legges opp til at klienten skal være i sentrum, og hens ønsker og initiativ i form av verbalitet, kroppsbevegelser eller andre musikalske impulser skal tas til

etterretning. En skal hele tiden henvende seg til det indre “musikalske barnet” som ifølge Nordoff og Robbins (1977) er sentralt for arbeidet på grunn av troen på den naturlige mottakeligheten for musikken og dens evne til å gi plass til klientens uttrykkelse av sitt eget selv og kommunikasjon med omverdenen. I dette ligger det en iboende forståelse for at aksept og anerkjennelse blir vegen til klientens mestringsfølelse og dermed følelsen av å være i kontroll. Eksempler på hvordan musikkterapeuten konkret kan jobbe med kontroll kan være å gjenta klientens musikalske initiativ for å gi anerkjennelse, plassere seg i en akkompagnatør-rolle for så å la klienten styre melodiføring, eller la klienten velge hvilke øvelser eller sanger som skal skje i løpet av sesjonen. Forhåpentligvis vil en opplevelse av å være i kontroll på musikkterapirommet bidra til en frigjørelse av de eventuelle rammene som preger klientens hverdagsliv, og kan derfor sies å ha en relevant overføringsverdi utenfor musikkterapisesjonen.

5.3. Transformasjon av tidsaspekt

Dette er kanskje det aspektet ved flytopplevelsen mine informanter oftest trakk frem som et karaktertrekk ved opplevelsen av å være i flyt. Samtlige historier om flytopplevelser inneholdt en transformasjon av deres egen persepsjon av tid i en eller annen form. Oline forteller om en episode fra en klassesammenheng hvor oppgaven var at de skulle improvisere musikk sammen. En viktig del av hvordan hun definerte i ettertid at det var en flytopplevelse, var hvor overrasket hun selv ble over hvor betydelig stor forskjell det var mellom hvor lang tid hun trodde improvisasjonen tok, og hvor lang den faktisk var.

“ Da det var ferdig skulle vi gjette hvor lang tid det hadde tatt, jeg husker jeg tenkte jeg trodde det tok ca 5-6 minutt. Vi hadde holdt på i 23 ½ minutt. Og det var bare sånn “wow”, det føltes ikke som om tiden gikk, liksom. Det var bare sånn “herregud, hvordan kunne det gå så lang tid?” det var bare et eller annet med at vi var veldig sammen og at alle tidskonsepter forsvant litt.”

-Oline

Det er kanskje også denne delen av opplevelsen, sammen med den generelle følelsen av eufori, som blir mest skrevet om i litteraturen sentrert rundt fenomenets opplevelse. Csikszentmihalyi mener at grunnen til denne forvridde oppfattelsen av tid er fordi oppmerksomhetsevnen vår simpelthen ikke har kapasitet til å holde styr på tiden når en er så oppslukt i flytaktiviteten (1990).

I et musikkterapeutisk perspektiv er det nærliggende å tenke at denne delen lettest oppstår i en musikalsk improvisasjon, og da går tankene umiddelbart til retningene kreativ musikkterapi og analytisk orientert musikkterapi, fordi det er i disse at improvisasjonen står sentralt. Til forskjell fra behavioristisk musikkterapi vil disse konsentrere seg om selve øyeblikket her og nå (Yalom, 2001), og ikke hvilken effekt aktiviteten har i ettertid. Som jeg har forstått det behavioristiske tankesettet innenfor et musikkterapeutisk perspektiv legges det mer vekt på å nå de satte målene, som ofte handler om atferdsendring, heller enn å la bekymringene svinne hen i øyeblikket. Sett i sammenheng med problemstillingen vil jeg si at en behavioristisk tilnærming til musikkterapi ikke er forenelig med denne kategorien innenfor flytopplevelsen.

Et annet relevant punkt er det samfunnsmusikkterapeutiske perspektivet, hvor kanskje ikke improvisasjonen står like sentralt, men kan like fullt være relevant i lys av kategorien. Et eksempel kan være i sammenheng med å spille i band, hvor låtskriving, spilling og utforskning er vesentlige deler av prosessen. Alma forteller innledningsvis for oppgaven hvordan en av hennes sterkeste flytopplevelser opplevdes gjennom en konsert med et band fra folkehøgskolen, hvor dette med å miste et konsept av tid var utslagsgivende for hennes forståelse av hva en flytopplevelse kan innebære for henne. Hun forklarte det som at “det er en annen måte å være i virkeligheten på” (Alma), som jeg mener er en illustrerende måte se på det på. Det handler ikke egentlig om at en mister tid, en prioriterer bare andre inntrykk først. Selv om det er en del selvrapportering i forhold til transformasjonen av tidsaspektet i sammenheng med å være i samspill med andre, er det ikke betydelig med litteratur på tematikken, ei heller med et bindeledd til flyt som fenomen, som nevnt av DeNora (2013) (se kapittel 2.4.1.). Dette gjør at jeg kun kan spekulere i om endringen av oppfattelsen av tid har en terapeutisk relevans i et

samfunnsmusikkterapeutisk perspektiv på det teoretiske plan, og ikke har noe vitenskapelig belegg for å konstatere noe. Jeg stiller spørsmålstegn ved om denne kategorien har en egenverdi terapeutisk sett, eller om det fungerer mer som et karaktertrekk ved opplevelsen, noe håndfast en kan referere til som konstaterer at en har befunnet seg i en flyt? Eller kanskje fordi selvrapportering er en så stor del av forskningen innen flyt som fenomen, kan det tenkes at det er en viktig del av også den terapeutiske verdien?

I forlengelsen av dette skriver Kjersti Johansson i sin avhandling om “langsom musikkterapi” (2017), hvor hun omtaler øyeblikket nå, og hvordan dette utvides til å kunne føles som at tiden står stille, eller flyr forbi: “andre ganger kan det oppleves som at tiden står stille idet vi løftes opp i en type overskridende opplevelse. Det finnes flere perspektiver som beskriver opplevelser og øyeblikk hvor opplevelsen av tid ikke sammenfaller med klokketiden, for eksempel opplevelser av flyt” (Johansson, 2017, s.288). Videre forklarer hun at målet ikke er at flytopplevelsen skal føre til at en mister seg selv, men heller å være tilstede i øyeblikket, at det er her potensialet for endring kan befinne seg. Ved å betrakte denne omformingen av hvordan en oppfatter og sanser tid som en utvidelse av øyeblikket her og nå, kan en spørre seg om det er her den virkelige terapien skjer, den som setter seg i minnet og blir med oss ut av musikkterapirommet og inn i hverdagen?

5.4. Bekymringsløs tilstedeværelse

“An activity that produces such experiences is so gratifying that people are willing to do it for its own sake, with little concern for what they will get out of it, even when it is difficult, or dangerous” (Csikszentmihalyi, 1990, s.71).

Csikszentmihalyi beskriver her hvordan ens bekymringer, forventninger og redsler forsvinner fordi en er så oppslukt av aktiviteten som utføres. En av mine informanter hadde dette i tankene under intervjuet når det kom til klienter innenfor psykisk helsevern:

“Hvis en skal tenke på dem vi møter når vi kommer ut i jobb nå, hvis det er noen som sliter med stemmer i hodet, der det er et voldsomt tankekjør som bare går og går hele tiden, så tenker jeg at det å få en sånn opplevelse, kanskje kan gi dem en slags pause fra akkurat det. Og at det trengs da, det der rommet, der du bare... “akkurat nå, så er det ingen stemmer.” at de får oppleve at det finnes en plass der jeg [klient] også kan være normal, ha det godt, eller hvertfall en pause fra det som er vondt.” -Eva

Det å være bekymringsløs innenfor musikkterapeutisk praksis handler ofte om å kunne legge bort forventninger over ens egne prestasjoner ved å legge fokuset et annet sted, for eksempel relasjonsbygging. Hans Petter Solli forteller om erfaringer med dette fra sin musikkpsykiatriske praksis på en DPS i Oslo: “Gjennom å fokusere på samvær, samhandling og opplevelse i stedet for flinkhet, musikalitet og rett/feil kan man forebygge denne prestasjonsangsten.” (Solli, 2015, s.113).

En annen måte å erfare en bekymringsløs tilstedeværelse kan være gjennom lek. Resultatene presentert fra duoprosjektet viser at det å leke oss gjennom den musikalske improvisasjonen er et av aspektene som fasiliterer for vår samlede flytopplevelse. Bruscia (2014) tolker lek i den musikalske improvisasjonen som en utforskning av frihet og rammer. Han beskriver at prosessen beveger seg fra å leke med instrumenter eller sang frem til en får frem lyder som er appellerende, etterfulgt av videre utforskning av hvilke ideer som fremkommer av dette. Slik fortsetter det til en form og struktur trer frem. Leken bidrar med andre ord til en ufarlig utforskning hvor det handler om nettopp det å kunne ha det gøy i utfordringen, heller enn å skulle prestere. Stensæth (2014) gjør rede for sin forståelse av hvilken betydning leken har for en flytopplevelse basert på Csikszentmihalyi gjennom et fokus på handling. Ifølge henne er det gjennom handlinger at en gjør seg erfaringer som kan føre til en flytopplevelse, og poengterer at dette skjer fordi “motivet for legen ikke ligger i resultatet, men i aksjonsindholdet” (Stensæth i Bonde, 2014, s.139). Jeg tolker dette videre til å mene at lek er aktuelt i forhold til flyt med tanke på Csikszentmihalyis punkt nr. 4 som sier at opplevelsen av å utføre aktiviteten flytopplevelsen oppstår gjennom skal være tilfredsstillende i seg selv. Med andre ord gjør en aktiviteten kun med tanke på den indre

gleden den kan gi. I motsetning til et behavioristisk tankesett vil kanskje kreativ musikkterapi kunne lettest tilrettelegge for leken i det musikkterapeutiske arbeidet. Her kan klienten komme med hva det skulle være av ønsker, og terapeutens ansvar ligger da på å romme dette i den musikalske improvisasjonen sammen med klienten.

Dette kan også utvides videre til samfunnsmusikkterapi, som ble illustrert gjennom Taketina-kursets tilnærming hvor en ikke nødvendigvis trenger å komme fra en musikalsk bakgrunn fra før. Et annet viktig punkt med tanke på en bekymringsløs tilstedeværelse innenfor samfunnsmusikkterapien er følelsen av å være sammen, at en hører til et fellesskap. En av deltakerne som ble intervjuet i forbindelse med koret fra eksempelet i kapittel 2.4.1. beskriver hvordan fellesskap har en betydning for flytopplevelsen i seg selv: “One of the great things that happens in choral groups is that people of all kinds and stations and abilities can get a very real sense of togetherness, and common concern, and accomplishment. In a choral context this might go beyond what they might be likely to do otherwise.” (Freer, 2007). Bonde skriver at “korsang og stemmeøvelser benyttes til at skape “fælles rytme”, en positiv opplevelse av likeværdig deltagelse og uttrykk mellom kolleger og fælles skabelse af et æstetisk produkt.” (Bonde, 2014, s.377), og understreker med dette fellesskapets betydning for skapelsen av noe nytt mellom mennesker. Denne tankegangen vil jeg gjerne forlenge til det Jessica Benjamin kaller tredjehet, at dette “nye” blir noe man i fellesskap hengir seg til, heller enn holder fast ved, og om mulig dette kan representere en flytopplevelse? At en er våken og tilstede i en intersubjektiv relasjon i fellesskap med andre, og samtidig forlate sitt eget ego i prosessen? Benjamin utdyper tankegangen hennes i et foredrag holdt i Los Angeles i 2007:

“For in the space of thirdness we are not holding on to a third, we are (...) surrendering to it. Using this idea, we might say that the third is that to which we surrender, and thirdness is the mental space that facilitates or results from surrender. In my thinking, the term surrender also implies the aspect of recognition, of being able to connect to the other’s mind while accepting her separateness and difference.” (Benjamin, 2007, s.2).

Å være bekymringsløs i et musikkterapeutisk perspektiv kan også betraktes fra en aksept-vinkel. Som gjengitt i resultat-delen er aksept noe vi noterte oss som kan frembringe flyt, og på den andre siden at frykten for å ikke bli akseptert musikalsk og en generell prestasjonsangst er hindringer vi møtte på i vår prosess. Disse erfaringene er vi ikke alene om å ha, støttet opp av flere av informantene mine som nevnte dette som noe av det mest betydningsfulle aspektet ved opplevelsen i seg selv.

“Det [flyt] er veldig aksepterende for alle ideer som kommer, og for folk. At de kan bare være de de er, og at man ikke går inn i en kritisk dømmende modus. (...) -Oline

“Når jeg har vært i en sånn type opplevelse så har jeg følt at jeg er bra nok. Det kan jeg jo føle ellers også, men ekstra da. Det er en type aksept og anerkjennelse av meg selv.” -Eva

Her fortelles det altså om tre ulike typer aksept, en aksept for det som blir bydd frem musikalsk, men også overfor seg selv på et personlig plan, samt et mellommenneskelig plan. Jeg undres om dette med aksept kanskje ikke bare er en av karaktertrekkene ved flytopplevelsen, men også en forutsetning for at flyt skal kunne finne sted? Jeg vil anta, basert på mine egne erfaringer og utsagn fra mine informanter, at hvis den mellommenneskelige relasjonen er utrygg eller at man ikke har tillit til at ens evner strekker til, vil ikke flyt kunne forekomme. Med dette som grunnlag blir tilretteleggelsen av aksept, både musikalsk og mellommenneskelig, særs viktig i det musikkterapeutiske arbeidet. Enhver retning med et humanistisk orientert musikkterapeutisk perspektiv og tankesett har aksept som en sentral del av den terapeutiske utførelsen. Kreativ musikkterapi setter fokus på dette gjennom eksempelvis teknikker som speiling, synkronisering og imitasjon. En kan nesten si at aksepten er iboende i denne retningen, fordi tanken om at alle har et “musikalsk barn” i seg som skal ivaretaes ligger til grunne. I motsetning til dette vil en behavioristisk tilnærming til musikkterapi kanskje heller forholde seg til den medisinske modellens oppfatning av helse - patologien. Her vil en forsøke å finne en “feil” som skal rettes opp i gjennom stimulus og respons-arbeid, og aksepten for hva enn som måtte bli bydd frem av

klienten er ikke like tilstedeværende, og hvertfall ikke et krav for å oppnå endring i klientens atferd.

Når det kommer til analytisk orientert musikkterapi vil jeg tro aksepten er like viktig som i kreativ musikkterapi, men at den kommer til syne på en annen måte. Den verbale samtalen kan identifisere hva som skal bearbeides i den etterfølgende improvisasjonen, og her kan det gis aksept på et mellommenneskelig plan gjennom både det verbale og det musikalske. Stige og Aarø (2012) utvider aksept-begrepet til å favne om vennskap, gjensidighet og kommunikasjon med tanke på relasjonsbygging sett fra et samfunnsmusikkterapeutisk perspektiv. Med tanke på hva jeg selv har erfart gjennom å spille i duo med en av mine venner som jeg har en trygg og betydningsfull relasjon med, kan jeg gjenkjenne denne forståelsen av aksept, og ser det derfor som en viktig del av flytopplevelsen.

6. Avslutning (fase 7)

Denne teksten har i grunn spekulert og utforsket mer enn konstatert, og jeg vil derfor ikke kunne trekke noen konklusjoner, men heller oppsummere oppgavens hovedpoeng, samt forklare hvordan problemstillingen er besvart. Jeg vil også inkludere implikasjoner for videre arbeid, om det finnes andre forskningsspørsmål som kan belyse tematikken fra andre vinkler, samt se på eventuelle svake sider ved oppgaven og hvordan ting kunne ha blitt gjort annerledes.

6.1. Oppgavens hovedpoeng

Kategoriene fokus, kontroll, transformasjon av tidsaspekt og bekymringsløs tilstedeværelse presentert i resultatkapitlet innehar mye av essensen i hvordan fenomenet flyt blir opplevd, basert på teori, informanternes utsagn og mine egne erfaringer, og har dermed en relevans i forhold til hvordan en musikkterapeut skal kunne tilrettelegge for opplevelsens forekomst. Andre hovedpoeng er hvordan disse kommer til uttrykk i de forskjellige musikkterapeutiske perspektivene behavioristisk tilnærming, analytisk orientering, kreativ musikkterapi og samfunnsmusikkterapi, samt begrepets relevans i forhold til disse, sett på et praktisk plan. Denne første delen av oppsummeringen vil fokusere på problemstillingens første spørsmål: *Hva er begrepet flyts relevans for musikkterapeutisk arbeid?*

Gjennom drøfting av teoretiske betraktninger sett i lys av mine egne og mine informanternes erfaringer vil jeg spekulere i *graden av relevans* begrepet flyt har for de valgte retningene:

Behavioristisk tilnærming mener jeg ikke vil ha stor nytte av å jobbe spesifikt med å oppnå flyt, fordi fokuset er rettet mot endring av atferd, ikke den terapeutiske endring innad i en selv. Selv om det godt kan tenkes at flyt kan oppstå gjennom de pedagogiske øvelsene eller oppgavene som gjennomføres hvis terapeuten legger spesifikt opp til det, kan dette muligens betraktes som en

bonus, heller enn et konkret terapeutisk mål. Begrepet flyts grad av relevans innenfor en behavioristisk tilnærming til musikkterapi blir derfor *liten*.

Kreativ musikkterapi har en iboende forståelse for alle menneskers medfødte musikalitet, og dermed en ubetinget aksept for alt som måtte bli bydd frem av klienten. På bakgrunn av dette mener jeg at det kanskje er gjennom denne retningen at musikkterapeutisk arbeid med fenomenet flyt kan være lettest å tilrettelegge. Informantene har gjennom sine egne fortellinger understreket viktigheten av å bli akseptert i øyeblikket, noe som jeg selv kjenner meg igjen i fra praksis, og som blir underbygget av litteraturen (Jamfør Trondalen 2008, Benjamin 2007, Yalom 2001). Relevansen av begrepet flyt innenfor kreativ musikkterapi blir derfor *stor*.

Analytisk orientert musikkterapi har en essens jeg mener er relevant for arbeid med flyt, fordi de begge kan sentrere seg rundt personlig vekst og selvinnsikt. Dette er nevnt ved flere anledninger i intervjuene og understreket av teorien presentert om både opplevelsen i seg selv og om retningen. Det er vanskelig å si noe om nytteverdien av å implementere arbeid med flyt i analytisk orientert musikkterapi, fordi det finnes lite til ingen litteratur som peker på dette direkte, og kan dermed kun spekulere rundt den praktiske nytteverdien flyt har for det terapeutiske forløpet. Relevansen av begrepet innenfor analytisk orientert musikkterapi blir derfor *usikker*, grunnet for lite kunnskap om dette direkte, men jeg vil anta at hvis en flytopplevelse skulle forekomme i løpet av en slik sesjon, vil fokus på den trygge terapeutiske samtalen i etterkant kunne være med på å bearbeide opplevelsen. På den måten vil det være mulig å bruke flytopplevelsen for økt selvinnsikt og personlig vekst, som jo er det mest sentrale terapeutiske målet med retningen (Priestley, 1994).

I samfunnsmusikkterapien har akronymet PREPARE (Stige, 2012) vist seg å være relevant for musikkterapeutisk arbeid med fenomenet flyt. Illustrert i kapittel 2.4. gjennom korarbeid ble det tydelig hvordan flyt ikke bare kan gagne hver enkelt deltaker, men samarbeidet og samspillet som et hele. Gjennom egne flytopplevelser i duoprosjektet “Flyd” har jeg erfart selv hvordan disse kan ha en positiv innvirkning på relasjonen deltakere imellom, og hvordan dette ikke bare

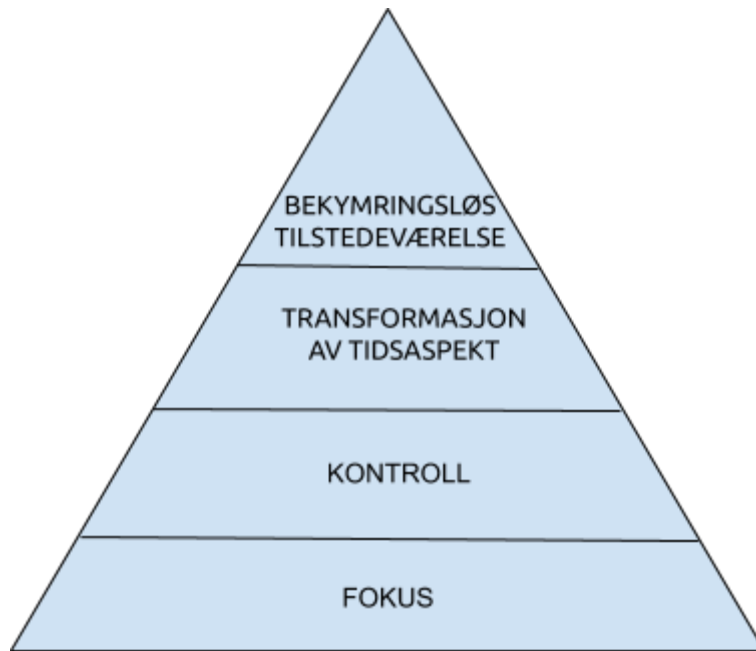
styrker meg som enkeltindivid i øyeblikket, men blir noe jeg tar med meg videre i samspill, både musikalsk og ikke, i hverdagen utenfor øvingsrommet. Det er min antakelse at arbeid med flyt i et samfunnsmusikkterapeutisk perspektiv har *stor* relevans som en del av fokuset for retningen, forutsatt at det lar seg gjøre rent praktisk.

Neste del av avslutningen vil besvare det andre forskningsspørsmålet i problemstillingen;
hvordan kan det tilrettelegges for opplevelsens forekomst?

Ved å ta utgangspunkt i de fire kategoriene fokus, kontroll, transformasjon av tidsaspekt og bekymringsløs tilstedeværelse og sette disse inn i den eller de musikkterapeutiske retningene en jobber innenfor, har man en pekepinn på hvordan en musikkterapeut konkret kan legge til rette for at flytopplevelser skal kunne forekomme i det musikkterapeutiske arbeidet. Konteksten er selvsagt alltid relevant, og skal tas til etterretning. Med kontekst menes alt fra personlige evner og forutsetninger til tilgang på ressurser, utstyr og lokaler, samt alder og sosio-kulturelle forhold. Fordi konteksten alltid er ulik, vil det ikke være hensiktsmessig for meg å lage en mal med instruksjoner for hvert musikkterapeutisk perspektiv, men heller beskrive på generell basis hvordan kategoriene kan brukes i praksis på vegen mot flyt.

Fokus i denne sammenheng handler som kjent om å ikke ha “mental plass” til å la seg forstyrre (Csikszentmihalyi, 1990). Dette vil si at på et musikkterapeutisk praktisk plan er det opp til musikkterapeuten å være klar over klientens forutsetninger og evner for å legge opp til fullstendig fokus på aktiviteten som skal gjennomføres. Når dette er oppnådd, kan en begynne med å fasilitere for kontroll. Her kommer mange av begrepene allerede brukt i musikkterapeutisk praksis inn i bildet, som styrking/empowerment (Rolvsvjord, 2004), intersubjektivitet (Trondalen, 2008) og her-og-nå-øyeblikket (Yalom, 2001). Dette leder oss videre til transformasjonen av tidsaspektet, hvor en er så fokusert og så i kontroll at en glemmer tid og sted. Hjernen har rett og slett ikke kapasitet til å prioritere tiden en bruker, fordi den ser på aktiviteten og dens mange utfordringer som mer viktig å forholde seg til. Her blir det musikkterapeutens oppgave å holde tiden for klienten, slik at en kan bevege seg inn i neste og siste fase av vegen til en helhetlig

flytopplevelse; bekymringsløs tilstedeværelse. Det er her en kjenner på det som ofte beskrives som en euforisk følelse, samtidig som en tar med seg alle de andre stadiene en har beveget seg gjennom fra før. På bakgrunn av dette presenterer jeg avslutningsvis en modell som muligens kan være til hjelp for andre musikkterapeuter som ønsker å fasilitere for flytopplevelser i sitt praktiske arbeid:



Det er viktig for meg å poengtere at denne modellen på ingen måte er et forsøk på en fasit, men kun et forslag på hvordan en kan jobbe i praksis med ulike aspekter innenfor flyt, uavhengig av tilnærmingen en befinner seg innenfor. Jeg vil også understreke at dette er en generalisering, for å gjøre arbeidet så oversiktlig og tydelig som mulig. Flyt er ikke noe håndfast en kan iverksette som en metode, og bør ikke jobbes aktivt og målrettet med, dersom det ikke er hensiktsmessig for klienten å være en del av. Denne vurderingen bør tas i samarbeid med klienten selv hvis det er mulig, og sammen med eventuelle andre fagfolk i klientens nettverk.

6.2. Eventuelle svake sider ved oppgaven

Som nevnt i kapittel 3.5.1. angående etiske utfordringer i utvalg av informanter ser jeg klare negative aspekter ved oppgaven som kan komme fra dette. En vesentlig del av empirien oppgaven bygger på er hentet fra intervjuene, som gjør det nødvendig å kunne stole på at dataen hentet herfra er autentisk.

Noe annet å være oppmerksom på i henhold til oppgavens validitet er at jeg har brukt mye av min egen praktiske og utøvende erfaring som empiri. I tråd med hermeneutikken skal en jo være seg bevisst på sitt eget ståsted og forforståelse av det det forskes på, men det kan hende at jeg på denne måten har projisert mine antakelser over i for eksempel valg av litteratur, gjennomføring av intervjuene eller konkludert med det jeg “håpet” at jeg skulle komme frem til, og dermed ubevisst gått bort fra det eksplorative forskningsdesignet.

Gjennom arbeid med fenomenet i seg selv og med mitt utgangspunkt for egen forståelse tatt i eget praktisk arbeid har jeg merket at oppgaven har en antagende tone om at flytopplevelser er ansett som grunnleggende positivt. Jeg anerkjenner at det ikke trenger å være tilfelle for alle som opplever flytopplevelser, både i og utenfor musikkterapirommet, og understreker derfor viktigheten av å samtale med klienten selv der det er mulig, og kartlegge om det å jobbe målrettet med flyt i musikkterapi er hensiktsmessig for hver enkelt klient og/eller gruppe.

En annen begrensning ved oppgaven er at all empirien er hentet fra *norske* informanter, inkludert mine egne notater og erfaringer fra duoprosjektet. Empirien er derfor utelukkende hentet fra en norsk humanistisk orientert musikkterapi, og valgene gjort undervegs i oppgaven vil naturligvis også ha dette som premiss, selv om teoriutvalget også tok utgangspunkt i internasjonal litteratur og fra ulike tilnærminger, hvor noen ikke er like vanlige å bedrive i Norge.

Videre ble det gjort flere metodologiske valg som reduserer studiens omfang og dens resultater. Blant annet er GIM (Guided Imagery and Music) ikke innlemmet i studien på grunnlag av at en

må ha en treårig spesialutdannelse for å kunne utføre slike terapeutiske intervensjoner, og at jeg mener selv jeg ikke har nok kompetanse innenfor metoden for å kunne gå i dybden på hvordan en konkret legger til rette for den.

Til syvende og sist er det mine fortolkninger basert på kroppslige, verbale og musikalske samhandlinger og intervju med andre musikkterapistudenter som ligger til grunn for studiens funn. Her vil det alltid ligge en latent fare for overfortolkninger, feiltolkninger og projiseringer. Jeg vil på ingen måte gjøre denne studien gjeldende som fasitsvar på hvilken relevans flyt har som begrep, og hvordan en jobber med det på det praktiske plan. Jeg har utviklet en forståelse av begrepet i seg selv og dets samspill med musikkterapeutisk arbeid ut fra eget ståsted, som jeg, i tråd med den hermeneutiske tankegang, aldri kan bevege meg bort fra.

6.3. Implikasjoner for videre arbeid

Denne oppgaven har i hovedsak hatt et antagende preg. Det konkluderes ikke med én visselig sannhet, men en vurdering av i hvilken grad begrepet flyt er relevant for musikkterapeutisk arbeid i de fire valgte retningene. Det som kunne ha vært en mulig veg videre i et forskningsperspektiv, er å gjennomføre studier i praksis hvor en forsøker å jobbe med fenomenet flyt innenfor de fire valgte retningene og implementere modellen presentert i forrige avsnitt. Herfra kan en mulig aksjonsforskning finne sted, hvor en kan implementere et fastsatt opplegg basert på modellen, og senere evaluere eventuell virkning gjennom eksempelvis intervjuer eller avkrysningsskjema som metode.

Det er et interessant punkt i seg selv at det finnes så lite litteratur på den direkte praktiske bruken av flyt i musikkterapi og forskning på flyt sett i en sosial setting. Teorien det tas utgangspunkt i (Csikszentmihalyi) snakker lite om implikasjoner for hvordan flyt fungerer i terapeutiske relasjoner og fokuserer kanskje mer på selvaktualisering av individet. Dette kan tas med i eventuelt videre arbeid rundt fenomenet og dets relevans for musikkterapeutisk arbeid.

Noe annet jeg kunne tenkt meg å fordype meg i i mulig videre forskning er ulike spesifikke klientgrupper, og hvordan praktisk arbeid med flyt kunne ha artet seg her. Jeg tenker da kanskje spesielt på grupper som kunne hatt visse utfordringer med å jobbe med fenomenet, som for eksempel innenfor psykiatrien eller non-verbale grupper hvor selvrapporing kan være krevende i større eller mindre grad. Forskningsspørsmål jeg kunne ha stilt da kunne dreiet seg om den terapeutiske verdien av flytopplevelser for gruppen, hvordan en kan stadfeste at flytopplevelsen har funnet sted eller om det kunne hatt en negativ virkning på enkelte klienter.

Denne oppgaven ble avgrenset på en slik måte at sosiokulturelle, religiøse, politiske og økonomiske aspekter ikke ble en del av fokuset. Dette er noe jeg finner dypt interessant å eventuelt skulle gå videre på. Her kan det stilles utallige forskningsspørsmål om hvilken rolle hvert av disse aspektene spiller på selve flytopplevelsen i et musikkterapeutisk perspektiv. En kan gjøre en kvantitativ vri på det, ved hjelp av spørreundersøkelser på skjemaer som blir gitt til mennesker fra ulike deler av samfunnet med varierende grad av økonomiske ressurser, forskjellige kulturelle bakgrunner og/eller religioner.

Når vi snakker om slike, overordnede temaer, vil jeg også trekke frem et fagpolitisk perspektiv. Gjennom studiet er det min erfaring at flyt som begrep kun blir nevnt som en bisetning i forhold til andre temaer, og at det ikke egentlig skilles så mye mellom de forskjellige definisjonene og forståelsene av det. Det kunne vært interessant å gjennomføre en studie som fokuserte på hvilken plass begrepet flyt skal ha i det musikkterapeutiske utdanningsløpet, og tydeliggjøre for de nyanserte forståelsene av det.

Med denne studien håper jeg å bidra med en konkretisering og generalisering av fenomenet flyts relevans for musikkterapeutisk arbeid. Det virker nesten motsigende i seg selv, fordi flyt som opplevelse er så unik fra person til person, ikke minst med tanke på de ulike klientgruppene en møter på i fagfeltet. Likevel tror jeg det kunne vært interessant å utforske fenomenet systematisk

i musikkterapeutisk praksis, for å dokumentere og kartlegge den terapeutiske relevansen en flytopplevelse kan ha for en klients hverdag, og hvordan en musikkterapeut kan gå frem for å fasilitere for opplevelsens forekomst og samtidig ivareta sine ansvar overfor klienten. Som nevnt innledningsvis for oppgaven ønsket jeg å skrive om tematikken på bakgrunn av mine egne flytopplevelser som musiker. Jeg vet hvordan det føles å være totalt oppslukt av noe jeg er genuint opptatt av, noe som gir meg en indre glede. Som musikkterapeut ville mitt største ønske være å fasilitere for klientens indre, genuine glede i øyeblikkene vi deler, og la resten være bakgrunnsstøy. For det som finnes akkurat nå, er det som finnes.

7. Litteraturliste

- Amir, D. (1992). Awakening and expanding the self: *Meaningful moments in the music therapy process as experienced by music therapists and music therapy clients*. (Ph.d.-avhandling), New York University, New York.
- Antonovsky A.(1979). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey Boss.
- Baker, Felicity & Rickard, Nikki & Tamplin, Jeanette & Roddy, Chantal. (2015). Flow and Meaningfulness as Mechanisms of Change in Self-Concept and Well-Being Following a Songwriting Intervention for People in the Early Phase of Neurorehabilitation. *Frontiers in Human Neuroscience*. 9. 10.3389/fnhum.2015.00299.
- Benjamin, J. (2007). *Intersubjectivity, Thirdness, and Mutual Recognition*. Innlegg presentert ved
Institute for Contemporary Psychoanalysis, Los Angeles, CA.
- Berge, T. (2005, 01.10). Positiv Psykologi i Praksis. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*.
Hentet 10.03.20 fra
<https://psykologtidsskriftet.no/redaksjonelt/2005/10/positiv-psykologi-i-praksis>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006): Using thematic analysis in psychology.
Qualitative Research in Psychology, 3:2, 77-101
DOI: <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bonde, L.O. (Red.) (2014). *Musikterapi - Teori, uddannelse, praksis, forskning*. Århus: Klim
- Bruscia, K. (2014). *Defining music therapy*. University Park IL: Barcelona Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow - the Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper
Collins Publishers
- DeNora, Tia. *Music Asylums: Wellbeing Through Music in Everyday Life*, Taylor & Francis
Group, 2013. ProQuest Ebook Central,
<http://ebookcentral.proquest.com/lib/uwsau/detail.action?docID=1336190>.
Created from uwsau on 2020-05-27 06:07:36.
- Dong Min Kim. (2010). Towards musical individuation: Korean female music therapists'

- experiences in the Nordoff-Robbins Music Therapy certification training. *The Arts in Psychotherapy*. 37. 353-362.
- Duenger Bøhn, Einar. (2019, 19. november). Humanisme. I Store norske leksikon. Hentet 09.03.20 fra <https://snl.no/humanisme>
- Freer, P. K. (2007). *The Conductor's Voice: Flow and the Choral Experience*. Choral Journal, 48(2), 9-19.
- Gulbrandsen, P. (2000, 20.08.) Styrking – det rette norske begrep for empowerment? *Tidsskriftet Den Norske Legeforening*. Hentet fra: <https://tidsskriftet.no/2000/08/sprakspalten/styrking-det-rette-norske-begrep-empowerment>
- Grocke, D. (1999). *A phenomenological study of pivotal moments in Guided Imagery and Music (GIM) Therapy*. (Ph.d.-avhandling), University of Melbourne, Melbourne.
- Hallanger, H.M. (2013). *Opplevelsen av flyt sett i et helseperspektiv - en kvalitativ intervjuundersøkelse med deltagere på Taketina-rytmekurs*. (Mastergradsavhandling). Norges Musikkhøgskole, Oslo.
- Johansson, K. (2017). *Gjentakelse i musikkterapi*. (Doktoravhandling). Norges Musikkhøgskole, Oslo.
- Hakvoort, L. & Bogaerts, S. (2013). Theoretical foundations and workable assumptions for cognitive behavioral music therapy in forensic psychiatry. *The Arts in Psychotherapy*. 40. 192-200.
- Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?* Oslo: Cappelen Damm.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2018). *Det kvalitative forskningsintervju*. (3. utgave). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Lønne, Audhild. (2019, 22. januar). salutogenese. I Store medisinske leksikon. Hentet 11. mars 2020 fra <https://sml.snl.no/salutogenese>
- Malt, Ulrik. (2015, 12. mai). strukturert intervju. I Store norske leksikon. Hentet 3. februar 2020 fra https://snl.no/strukturert_intervju
- Nordoff, P. & Robbins, C. (1977). *Creative Music Therapy*. New York: Harper & Row.

- Pristley, M. (1994) *Essays on Analytical Music Therapy*. Phoenixville: Barcelona Publishers.
- Rolvjord, R. (2004) *Therapy as Empowerment*. *Nordic Journal of Music Therapy*, 13:2, 99-111, DOI: [10.1080/08098130409478107](https://doi.org/10.1080/08098130409478107)
- Ruud, E. (Red.). (2008) *Perspektiver på Musikk og Helse - 30 år med norsk musikkterapi* (3.). Oslo:Unipub AS
- Ruud, E. (2013). *Musikk og identitet* (2 utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Røkenes, O. H. & Hanssen, P. H. (red.) (2012). *Bære eller bryte*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Silverman, M. J., & Baker, F. A. (2018). Flow as a mechanism of change in music therapy: Applications to clinical practice. *Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy*, 10(1), 43-51.
- Smith, J.A. & Osborn, M. (2008) Interpretative phenomenological analysis. In J.A. Smith (Ed.) *Qualitative Psychology: A practical guide to research methods* (pp. 53-80). London: Sage.
- Solli, H.P. (2006). Musikk i psykiatrisk praksis. I Aasgard, T. (Red.), *Musikk og helse*. (s.107-121). Oslo: J.W. Cappelens Forlag as.
- Stige, B. & Aarø, L. E. (2012) *Invitation to community music therapy*. New York: Routledge.
- Svartdal, Frode: *betinging i Store norske leksikon* på snl.no. Hentet 16. mai 2020 fra <https://snl.no/betinging>
- Trondalen, G. (2005). Improvisasjon i musikkterapipraksis: tradisjon – kunst – teknikk. I E. Nesheim, I. M. Hanken, & B. Bjøntegaard (Red.), *Flerstemmige innspill 2004–2005: en artikkelsamling*. Oslo: NMHpublikasjoner 2005(1).
- Trondalen, G. (2007). A moment is a moment is a moment. Om gylne øyeblikk i musikkterapeutisk teori og praksis. *Psyke & Logos*, 28, 574–593.
- Wigram, T. (2004). *Improvisation: Methods and Techniques for Music Therapy Clinicians, Educators and Students*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Yalom, I. (2001) *The Gift of Therapy: An Open Letter to a new Generation of Therapists and Their Patients*. Hentet fra: https://www.academia.edu/3774663/Irvin_Yalom-The_Gift_of_Therapy

8. Vedlegg

1. Prosjektbeskrivelse
2. Informasjonsskriv
3. Intervjuguide
4. Veiledningsavtale
5. Meldeskjema for behandling av personopplysninger

Prosjektbeskrivelse for Live-Andrea G. Rasch

Foreløpig tittel:

Flytende musikkterapi - et nytt perspektiv på et skapende fenomen

Tema:

Det store, overordnede temaet for denne oppgaven vil være flyt-teori knyttet opp mot musikkterapifaget, fortalt gjennom mine, og andre musikkterapistudenters historier om flytopplevelser. Jeg vil undersøke om dagens musikkterapistudenter har gjort seg opp noen tanker om hvorvidt de ønsker å implementere flyt i sitt fremtidige arbeid, og vil deretter knytte disse skildringene opp mot relevant teori, både fra flyt-teori og musikkterapi, for å bedre sette meg inn i på hvilken måte man kan inkludere flyt i musikkterapi, og spekulere i om det kan ha en positiv innvirkning på både terapeut og klient.

Musikkterapi som fagfelt har kun eksistert i noen tiår, og er i kontinuerlig utvikling. For at fagetfeltet ikke skal bli for rigid, trengs det utfordringer, undersøkelser og en liten dose med “utenfor boksen-tenkning”. Intensjonen med oppgaven er å prøve å utvide bruken av musikkterapi til å favne om andre, kanskje ikke umiddelbart relaterbare teorier, som flyt-teorien, slik at faget stadig utvikles. Ved å fokusere på musikkterapistudenters historier om flytopplevelser kan vi se flyt gjennom musikkterapibriller, som er et unikt ståsted, og noe jeg mener kan ha en innvirkning på fagets utvikling. Jeg går denne oppgaven i møte ikke med ferdigstilte hypoteser, men med undring over hvilke aspekter som dukker opp, hva kan vi ta med oss videre i musikkterapeutisk arbeid, og på hvilke praktiske måter kan kunnskap om flyt-teori bli en del av en musikkterapeuts repertoar?

Problemstilling:

Flyt-teori er noe jeg ikke har lest mye om av faglitteratur, så jeg vet at for å komme frem til en endelig problemstilling må jeg ha fordypet meg mer i den. Fokuset i oppgaven vil ligge på å hvordan, hvis i det hele tatt mulig, man kan implementere flyt-teori i musikkterapien på en praktisk måte, ved hjelp av musikkterapistudenters egne historier om flytopplevelser. Jeg vil at

problemstillingen skal belyse *verdien* av flytopplevelser beskrevet med ord fra en populasjon bestående av musikkterapistudenter. Mitt ståsted er at kun menneskelige erindringer vil kunne vektlegge essensen av spørsmålet jeg stiller, nemlig den personlige *betydningen* av opplevelsen. Først etter innhenting av data har skjedd vil alt dette bearbeides på en systematisk måte, og jeg vil så være klar for å utforske den andre delen av problemstillingen, som vil ta for seg på hvilke måter det kan være mulig å implementere flyt i musikkterapeutisk arbeid. Under vil jeg liste noen av de foreløpige problemstillingene jeg har kommet fram til.

Flytopplevelsens verdi for dagens musikkterapistudenter

Flytopplevelsens betydning i musikkterapeutisk arbeid

Hvordan kan man implementere flyt-teori i musikkterapien ved hjelp av musikkterapistudenters egne fortellinger om flytopplevelser?

Er flyt-teori relevant for musikkterapeutisk arbeid?

Kommentar/refleksjon/ kort drøfting av problemstillingen

Jeg kom frem til disse mulige problemstillingene fordi jeg nylig har oppdaget hvordan flyt har påvirket meg selv i musikken, hvordan jeg kan kommunisere med medmusikanter gjennom den og samtidig utforske min egen kreativitet. "Flyd" er navnet på en bass- og vokalduo jeg er med i hvor vi baserer oss rundt improvisasjon for å oppnå flyt, og deretter lage mer strukturerte låter gjennom bearbeidelse av improvisert materiale. Noen øvelser blir ikke til låter, men blir værende som improviserte musikkstunder som vi samtaler om i etterkant. Her snakkes det for eksempel om noen spesifikke deler av improvisasjonen, hva vi likte og hvorfor, hvordan det føltes å spille det eller hvor vi tenker vegen videre hvis det skal spilles mer på. Hvis tekst brukes, skrives det som regel på øvingsrommet samtidig som vi spiller, riktignok ikke fullt improvisert, men ofte oppstår den spontant. Teksten skrives og synges også alltid på min dialekt, noe som jeg mener gjør musikken mer til vår egen; mer genuin.

Selv om genuinitet kommer til å være viktig for meg i denne oppgaven vil jeg reflektere over hvor grensen mellom det ekte og det forutinntatte går. Mye av dataen til oppgaven kommer til å

bli hentet fra mine egne personlige opplevelser og i samtale med min medmusikant. Oppgaven vil også ta for seg den hermeneutiske måten å forstå på, og jeg kan derfor lett komme i skade for å projisere min egen forståelse av flyt over på mine intervjuobjekter. Dette kan føre til en for subjektiv innfallsvinkel som vil skyggelegge dataen jeg finner og ikke gjøre resultatene nok validitet. Jeg vil likevel også være forsiktig med å ikke bli for objektiv, da tematikken til dels handler om personlige historier fra flyt-opplevelser, også mine egne. Dette kan skape en for stor avstand mellom meg og leseren.

Som utøver har jeg selv følt på kropp og sjel hvordan flyt kan oppleves, og jeg har gjort meg opp noen tanker om hvordan det måtte føles for de forskjellige klientene jeg har jobbet med på forskjellige praksisplasser gjennom studiet. Jeg har en stor interesse for teorien i seg selv, og vil med denne oppgaven utforske nye muligheter ved å kombinere den med min kompetanse som musikkterapistudent. Csikszentmihalyi sier selv at teorien ikke bare er for kunstnere (selv om det var med denne målgruppen han selv begynte sine undersøkelser), men oppfordrer alle til å implementere det i hverdags- og arbeidsliv. Han snakker om hvordan man kan inkludere flyt-teori i en allerede eksisterende struktur, som et firma med et tydelig hierarki, familier hvor alle har forskjellige roller overfor hverandre, så hvorfor ikke også inkludere flyt i terapi, nærmere bestemt musikkterapi?

avgrensning av oppgaven

Dette vil være en oppgave som baserer seg i stor grad på egne og andre musikkterapistudenters observasjoner og refleksjoner rundt disse, og vil derfor ikke være en teoretisk studie. Jeg vil hente data fra flere vinkler, som å musisere selv, sammen med andre, og få høre andres historier knyttet opp mot tema gjennom intervju som metode, som gjør dette i hovedsak til en hermeneutisk oppgave.

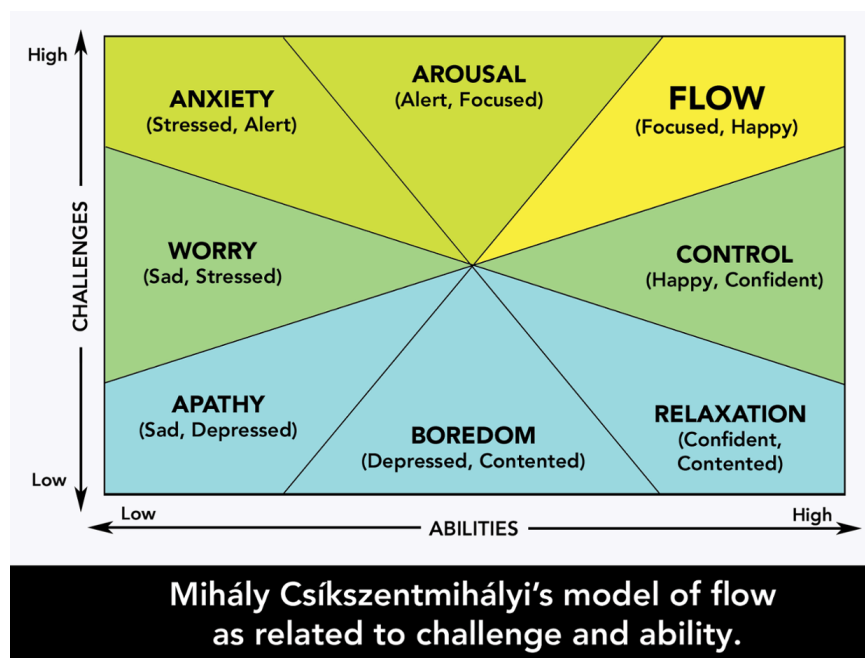
Genuiniteten er for meg viktig å beholde i det skriftlige språket jeg skal bruke i oppgaven, så selv om jeg skal referere til termer og begreper innenfor den valgte tematikken, vil jeg prøve å også holde språket mitt på et folkelig plan. Oppgaven min skal være relaterbar ikke bare for musikkterapeuter eller -studenter, men også for hvem det måtte være som skulle interessere seg for bruken av musikkterapi og flyt.

Kjernebegreper:

Musikkterapi som begrep er nødvendig å sette seg inn i for at denne oppgaven skal være forståelig for leseren. Jeg har valgt å forholde meg til Ken Bruscia's definisjon fra oppslagsverket hans *Defining Music Therapy*: "Music therapy is a reflexive process wherein the therapist helps the client to optimize the client's health, using various facets of music experience and the relationships formed through them as the impetus for change. As defined here, music therapy is the professional practice component of the discipline, which informs and is informed by theory and research." (Bruscia, 2014)

Jeg valgte Bruscia's definisjon da den er anerkjent av musikkterapeuter verden over, uavhengig av hvilken filosofi eller tankesett man har. Den legger vekt på at drivkraften for å gi klienten handlemulighet til å optimalisere sin egen helse ligger i musikkopplevelser og samspillet klient og terapeut seg imellom. Den siste delen poengterer at det er en profesjonell praksis, og understreker viktigheten av at faget i seg selv er bygd opp av teori og undersøkelse.

Flyt er en teori utviklet av Mihaly Csikszentmihalyi som baserer seg på at en aktivitet i seg selv kan ha en meningsfull effekt, hvis de rette forholdene mellom visse faktorer, illustrert nedenfor:



Selv om Csikszentmihayli bruker det engelske ordet *Flow* på teorien, vil jeg i denne oppgaven bruke den norske oversettelsen *flyt*, fordi det er en mye brukt og godt etablert oversettelse som jeg mener beholder essensen i begrepet. En flytopplevelse er ofte preget av en dyp konsentrasjon over noe du er genuint opptatt av, noe som gir deg glede. Mange beskriver det som en følelse av eufori over å mestre noe utfordrende. Det er spesielt mennesker med kunstnerisk bakgrunn som rapporterer om slike opplevelser, men det er viktig å poengtere at flytopplevelser ikke kun er forbeholdt disse, men noe som alle kan oppnå gjennom hvilken som helst aktivitet, så lenge kriteriene for flyt er oppfylt.

Hermeneutikk kan også kalles forståelseslære. Den bygger ikke bare på empiri og logikk, men tar i betraktning forfatterens egne vurderinger, forforståelse og konteksten forståelsen er satt i. Se punkt om valg av tilnærmingstype for forklaring på hvorfor jeg vil benytte meg av denne metoden.

Fenomenologi blir definert av store norske leksikon slik:

“fenomenologien for en rent beskrivende «vesensvitenskap» i motsetning til alle årsaksforklarende «faktavitenskaper». Fenomenologien er da den filosofiske grunnvitenskap som ikke bare vil oppholde seg ved tingene som fenomener, men vil trenge inn til deres vesen eller betydning. Dette skal oppnås ved en nærmest intuitiv skuen av eget bevissthetsinnhold.” (Store norske leksikon, 2017).

Denne vitenskapsfilosofiske retningen vil også være min overordnede filosofi eller tankemåte når jeg arbeider meg gjennom oppgaven. Det er først og fremst mine egne og mine informanternes *observasjoner* som skal stå i fokus. Observasjonene skal systematisk bli innhentet og analysert i ettertid.

Så, hvilken type oppgave blir dette egentlig?

På bakgrunn av det jeg nettopp har avgrenset når det kommer til tema, vitenskapsfilosofi, metode og hvordan jeg vil forholde meg til ulike termer og begreper vil jeg si at dette blir en hermeneutisk, fenomenologisk, eksplorativ og kvalitativ oppgave.

valg av tilnærningsmåte/metode

Loggføring

Oppgaven skal inneholde mye av min egen refleksjon rundt mine egne flytopplevelser, og derfor er det essensielt at jeg loggfører mye. Jeg vil gjennomføre en "her-og-nå"-logg mens jeg er på øvelsen hvor jeg skriver ned umiddelbare tanker eller følelser, samt et kort spørreskjema som tar for seg Csikszentmihalyi's kriterier for oppnåelse av flyt både før og etter øving. Etter endt øvelse vil jeg sette av tid til å reflektere rundt min egen opplevelse av musiseringen, og skrive dette ned.

I tillegg til å skrive ned mine egne refleksjoner og tanker vil jeg også inkludere uformelle samtaler med min duopartner som en del av min empiri. Jeg opplever ofte at det er i samtale med den jeg oppnådde flyt-opplevelsen sammen med at ting som skjedde musikalsk kan bearbeides muntlig, og deretter enten jobbes aktivt videre med eller ta vare på som en god opplevelse som skjedde der og da.

Intervju

Jeg vil gjøre et semistrukturert intervju med samtlige klassekamerater (10) for å høre deres egne flytopplevelser. Intervjuene taes opp og transkriberes og analyseres i etterkant. Spørsmålene vil dreie seg om informantenes forhold til flyt gjennom å musisere, om de opplever den ofte, isåfall når, om de kan beskrive hvordan det føltes for dem, fortelle om konteksten rundt opplevelsen og om de har gjort seg noen refleksjoner om opplevelsen selv. Noe annet interessant jeg vil undersøke er deres tanker rundt å implementere flyt i sitt fremtidige arbeid som musikkterapeut, og i så fall, på hvilken måte. Dette vil jeg også reflektere over selv gjennom mine egne erfaringer og loggføringer.

Det er kun en musikkterapeut som kan reflektere over flyt-fenomenet fra *både* en utøvers perspektiv og fra en terapeuts perspektiv, som gjør det essensielt for oppgaven at mine informanter er musikkterapistudenter. Gjennom studiet blir vi drillet i å sette oss inn i klientens ståsted gjennom rollespill, skriftlig og muntlig refleksjon og samtale. Dette aspektet håper jeg vil gjøre at de fleste av intervjuobjektene kan reflektere over hvordan de selv kunne tenke seg å bruke flyt i eget arbeid.

Jeg vil også ta høyde for at ikke alle vil være et intervjuobjekt for meg, så hvis jeg mener at jeg trenger flere informanter kommer jeg til å kontakte Griegakademiet i Bergen og spørre om en gruppe studenter der vil stille seg frivillige til å la seg bli intervjuet. Hvis reising og avtaling av tidspunkt blir for vanskelig å planlegge kan jeg vurdere å gjøre det skriftlig over mail eller holde dem via skypesamtaler. Hvis dette skjer ser jeg det som naturlig å drøfte validiteten til de to forskjellige gruppene informantene. De jeg går i klasse med kan på den ene siden føle en trygghet med meg som gjør at de lettere åpner seg og forteller detaljerte og personlige historier, men på den annen side kan deres empati for meg gjøre at de kanskje utbroderer sannheten eller legger opplevelsen følelser eller tanker som ikke fant sted. En klasse i Bergen vil være så og si objektiv, i og med at det ikke allerede eksisterer en relasjon der fra før, og data jeg henter herfra vil dermed være mer "til å stole på", sett fra et forskningsperspektiv. Likevel vil kanskje nettopp fraværet av en relasjon gjøre informantene utrygge eller passive i svarene sine, som igjen vil forkludre empirien. På dette tidspunkt tenker jeg at det er bedre med for mange informanter enn for lite, og kommer til å forberede meg på å ta kontakt med Griegakademiet i Bergen.

Hermeneutisk metode

Jeg vil i denne oppgaven i stor grad benytte meg av en hermeneutisk metode, fordi mye av flyt-teorien i seg selv bygger på menneskers erkjennelser og historier rundt selve flytopplevelsen. Derfor blir det naturlig for meg å også trekke inn positivismen og dens tankegang i oppgaven. Det finnes noen fallgruver med en slik vinklet oppgave, og de mest framtrædende tingene jeg tenker jeg må passe på er å ikke skyggelegge oppgaven med mine egne vurderinger, forforståelse eller å forstyrre eller å ikke få med meg hele konteksten. Jeg er opptatt av å forstå historiene, men som et menneske med naturlig empati for andre kan det lett føre til at jeg projiserer min egen forståelse over på andres opplevelser. Det blir for meg derfor viktig å ta opp alle intervjuer og samtaler slik at jeg kan gå gjennom dem i etterkant på en systematisk måte og transkribere dem.

Etiske betraktninger

Intervjuobjektene mine er hovedkilden til mine empiriske data, som gjør meg ansvarlig for deres trygghetsfølelse og komfortabelhet i forhold til meg personlig og spørsmålene som stilles. Jeg håper på deres åpenhet og villighet til å fortelle sine opplevelser, og må derfor sørge for at jeg er like transparent i min utspørring og i forberedelsene i forkant av selve intervjuene. Intervjuene

skal ideelt sett gjøres i person, og skal taes opp, som gjør at jeg må melde alt inn til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste, samt få mine informanter til å skrive under på en samtykkeerklæring hvor alle opplysninger om gjennomførelsen av intervjuet er listet, oppgavens formål, min kontaktinformasjon, hva opplysningene skal brukes til, informasjon om deres egen frivillighet og selvsagt informere om at alt er taushetsbelagt og konfidensielt.

Informantenes anonymitet blir et vanskelig tema, fordi selv om alle informantene får kodenavn, vet allerede leseren hvilken populasjon jeg intervjuer fra og det finnes bare to skoler i Norge hvor jeg kan hente informasjon fra. Absolutt anonymitet vil derfor være vanskelig å opprettholde, og dette må være noe jeg informerer alle informanter om på forhånd. Jeg ser at dette kan bli en stor utfordring for noen, da spørsmålene mine vil være rettet mot personlige, kanskje veldig nære, opplevelser med alle tanker og følelser det medfølger. Jeg må være forberedt på at noen informanter kanskje trekker seg på grunn av dette.

En annen etisk refleksjon jeg har gjort meg er at vet at jeg åpner for personlige skildringer, følelser og tanker, er det også min jobb å ivareta personen i det hele. Jeg må legge mine egne forforståelser og fordommer ved døra, og møte mennesket jeg skal samtale med. Jeg tror også det vil være lurt å ikke forvente de aller største og meningsfulle historiene fordi jeg selv har hatt så fantastisk erfaring med flytopplevelser selv. Jeg må med andre ord ikke dømme, projisere eller manipulere informantene til å fortelle det jeg håper de vil fortelle.

Tidsplan

Rekkefølge	Vår 2019 - 2.semester	Høst 2019 - 3.semester	Vår 2020 - 4.semester
Første del	Lesing på metode og flyt-teori, litteratursøk og Søke NSD	Transkribere intervju, ta i bruk avkrysningsskjema	Starte skrivingen
Andre del	Kontakte Griegakademiet, forberede intervju, lage avkrysningsskjema	Analysere intervju og kontinuerlig sjekke avkrysningsskjema	Skrive
Siste del	Avtale og gjennomføre intervju	Skriftlig egenrefleksjon av avkrysningsskjema og intervjuene, bearbeidelse av data.	Korrekturlesing og levering.

Litteratur

Litteraturen jeg tenker jeg kan få bruk for dreier seg om flyt-teorien i seg selv, men også hva musikkterapeuter og andre forskere eller tenkere har skrevet om bruken av fenomenet i eget arbeid. Noe av det jeg lister nedenfor har jeg allerede lest, mens noe er litteratur jeg vil lese for å fordype min egen forståelse på et teoretisk plan om bruken av flyt i musikkterapien, og i noen tilfeller på hvilken måte. Min egen forforståelse av flyt er sterkt preget av mine egne opplevelser, og jeg har dermed ikke så mye referanser fra den teoretiske delen av begrepet. Litteraturen har jeg funnet ved hjelp av å lese andres masteroppgaver, samtale med veileder og generelle internettsøk eller lesning i bøker jeg allerede har anskaffet meg i løpet av studiet.

Jeg ser for meg at jeg kommer til å finne mer litteratur omkring temaet, og dette vil jeg søke etter gjennom databasene NMH's bibliotek abonnerer på, samt gjøre mer generelle søk ellers på internett og i litteratur jeg allerede har. Søkene kommer til å foretas på både norsk og engelsk da jeg mener dette vil gi en større mulighet til å finne stoff, kanskje spesielt om flyt. Søkeordene jeg tenker vil være sentrale er foreløpig disse:

Flyt - *flow*, improvisering - *improvising*, mening/meningsfull - *meaning/meaningful*, positivisme - *positivism*, musikkterapeutisk arbeid, høydepunktsopplevelser, *meaningful moments in music therapy*, intervju i musikkterapi - *music therapy interviews*, *peak performance*, *plateau performance*, hermeneutikk i musikkterapi, *optimal experience*, observasjon - *observation*.

Amir. (1992). *Awakening and Expanding the Self: Meaningful Moments in the Music Therapy Process as Experienced and Described by Music Therapists and Music Therapy Clients*. (u.s.) : UMI distribution services

Bruscia. (2014). *Defining Music Therapy*. (3. utg.) Dallas, TX: Barcelona Publishers

Csikszentmihalyi, M. 1991: *Flow. The psychology of optimal experience*. New York, Harper Perennial

Csikszentmihalyi, M. 1993:: *The evolving self. A psychology for the third Millenium*. New York, Harper Perennial

Fenomenologi. (2017, 28. august). I Store norske leksikon. Hentet 5. februar 2019 fra <https://snl.no/fenomenologi>.

Grocke, D. E. 1999: *A phenomenological study of pivotal moments in Guided Imagery and Music (GIM) Therapy*. (Ph.D.- avhandling.) The University of Melbourne.

Nilsen. (2010). *Musikkterapi og flow - en diskusjon om en mulig utdypning av musikkterapien*. (Mastergradsavhandling, Norges Musikkhøgskole) Hentet fra https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/172532/Musikkterapi_og_flow.pdf?sequence=1

Stensæth, K. 2008: *Musical answerability. A theory on the relationship between music therapy improvisation and the phenomenon of action*. (Ph.D.- avhandling). Oslo, Norwegian Academy of Music

Trondalen og Ruud. (2008). *Perspektiver på musikk og helse - 30 år med norsk musikkterapi*. Oslo: Unipub AS

Ruud. (1997). *Musikk og identitet*. Oslo: Universitetsforlaget

Vil du delta i masteroppgaven “Flytende musikkterapi”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et semistrukturert intervju i forbindelse med min masteroppgave hvor formålet er å høre om musikkterapistudenters historier om flytopplevelsen og dens verdi i deres fremtidige musikkterapeutiske arbeid. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Jeg vil gjerne intervjuer deg om dine egne opplevelser rundt flyt, som utøver, student eller på generell basis. Spørsmålene vil dreie seg om ditt forhold til flyt gjennom å musisere, om du opplever den ofte, isåfall når, om du kan beskrive hvordan det føltes for deg, fortelle om konteksten rundt opplevelsen og om du har gjort deg noen refleksjoner rundt opplevelsen selv. Jeg ønsker også å høre om du har tanker om flytopplevelsens verdi for deg som framtidig musikkterapeut; både for dine klienter og for deg selv.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Live-Andrea G. Rasch med veileder Rudy Garred
(kontaktinformasjon nederst i dokumentet).

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Jeg spør deg fordi du er en del av min valgte populasjon for oppgaven min; musikkterapistudenter i Norge.

Hva innebærer det for deg å delta?

Intervjuet kommer til å bli tatt opp med en lydopptaker, mest sannsynlig på mobil, som vil være frakoblet internett på opptakstidspunkt. Filen vil bli overført til en ekstern harddisk som lagringsplass. Når informasjonen du har gitt skal bli transkribert og bearbeidet vil jeg også frakoble pc-en fra internett.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern - hvordan jeg oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skrivet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Den behandlingsansvarlige institusjonen er Norges Musikkhøgskole, og det er kun meg og min veileder som vil ha tilgang til opplysningene du har oppgitt. Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data.

Selv om disse forholdsreglene blir tatt for å holde deg anonym, er populasjonen som intervjues opplyst om i selve oppgaven, og det vil derfor være vanskelig å opprettholde absolutt anonymitet. Det vil komme frem av oppgaven hvilket utdanningsløp du tar og på hvilken utdanningsinstitusjon du tar den på.

Hva skjer med opplysningene dine når jeg avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes våren 2020. All data med opplysninger om deg vil bli oppbevart i tråd med norsk lov om personvernregler, og de blir deretter slettet etter prosjektslutt. Oppgaven i seg selv vil publiseres og være tilgjengelig i Norges musikkhøgskoles bibliotek, samt på nettet.

Hva gir meg rett til å behandle personopplysninger om deg?

Jeg behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Norges musikkhøgskole har NSD - Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til intervjuet eller oppgaven, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Førsteamanuensis ved UiS og veileder for denne oppgaven; Rudy Garred, rudyg@uis.no
- Studenten som kommer til å gjennomføre intervjuene og skrive oppgaven; Live-Andrea G. Rasch, liverasch@gmail.com
- NSD - Norsk senter for forskningsdata AS, på epost personverntjenester@nsd.no eller telefon 55 58 21 17

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig
(Forsker/veileder)

Student

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet "Flytende musikkterapi", og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- ☐ Å delta i et semistrukturert intervju
- ☐ At det blir gjort lydopptak av intervjuet
- ☐ At opplysninger om meg publiseres slik at jeg kan gjenkjennes som musikkterapistudent ved respektiv institusjon

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. Våren 2020.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Intervjuguide

Avsatt tid: 1 time

(med rom for utvidelse ettersom semistrukturert)

Intervjuet vil være todelt: Første del vil handle om intervjuobjektets egne flytopplevelser, andre del vil handle om videre refleksjon rundt implementering av disse i fremtidig musikkterapeutisk arbeid.

Del 1: Egne opplevelser og tanker rundt disse

Beskrivende spm:

Kjenner du til flyt? Hvis ja, hvordan vil du definere det?

Har du hatt en flytopplevelse i forbindelse med en musikkopplevelse?

Beskriv en flytopplevelse som du husker spesielt godt

- Videre refleksjon rundt opplevelsen (følelser, tanker, bilder)

Strukturerte spm:

Hvordan skjønte du at dette var flyt?

Kontrasterende spm:

Opplevde du forskjeller i sinnsstemning før, under og etter flyt?

- Hvordan opplevdes overgangene inn og ut av flyt?

Evaluerende spm:

Hvordan vil du beskrive verdien som flytopplevelser har for deg? Skriv gjerne ned 3 ord som du forbinder med en flytopplevelse du har hatt. Tenk på og skriv ned hvilke ord og/eller bilder/metaforer vil du bruke.

Del 2: Flytopplevelsens verdi i musikkterapeutisk arbeid

Beskrivende spm:

Har du opplevd flyt i praksissammenheng, enten selv eller observert det skje med andre?

- Hvis ja, hva skjedde?

Har du ønsker om å tilrettelegge for flytopplevelser for klienter i ditt fremtidige musikkterapeutiske arbeid?

- Hvis ja, på hvilken måte?
- Hvis nei, hvorfor ikke?

Kan du se flytopplevelser i sammenheng med noe annet du har lært/ lærer om på studiet?

- (Teorier, egenerfaring, metoder?)

Strukturerte spm:

Tror du det finnes enkelte klientgrupper med spesifikke diagnoser som kan få en dårlig opplevelse gjennom en flytopplevelse?

Kan dine egne flytopplevelser ha en innvirkning på hvordan du vil arbeide som framtidig musikkterapeut?

Kontrasterende spm:

Ser du noen generelle negative og positive trekk ved å jobbe med flyt i musikkterapeutisk arbeid?

Evaluerende spm:

Hvordan vil du beskrive verdien av flytopplevelsen for ditt fremtidige arbeid som musikkterapeut?

Er det noe du sitter inne med, som ikke har blitt spurt om?



Veiledningsavtale for masteroppgave/masterprosjekt

Veiledningsavtale for masteroppgave/masterprosjekt skal leveres innen den frist som er oppgitt i studieplanen.

Avtalen signeres av student og veileder(e) før den leveres til studieadministrasjonen. Husk å ta egen kopi.

Legg ved godkjent prosjektbeskrivelse – se retningslinjer for prosjektbeskrivelse i emnebeskrivelsen.

Studentens navn	<u>Live-Andrea G. Rasch</u>
Veileders navn	<u>Rudy Garred</u>
Evt. biveileder	<u></u>
Studieprogram	<u>Masterstudium i musikkterapi</u>

Masterarbeid

Problemstilling/fokus for masterarbeidet:

Mer utfyllende beskrivelse i prosjektbeskrivelsen. Foreløpig problemstilling: Flytopplevelsens betydning for musikkterapeutisk arbeid.

Tidsplan for masterarbeidet

Angi når du planlegger å være ferdig med f. eks: litteraturstudier, datainnsamling, tekstproduksjon, repertoarstudier, analyse, interpretasjon, konsertproduksjon. Planlagt utveksling eller evt. avbrudd kan også tas med her (NB – erstatter ikke permisjonssøknad!).

Vedlagt i prosjektbeskrivelsen. Fullføres medio Juni 2020.

Rettigheter og plikter

Masterarbeidet skal være et selvstendig og studentdrevet prosjekt. Dette betyr at det er studentens ansvar å ta de initiativ som er nødvendig for å holde planlagt fremdrift. Dette innebærer å holde veileder jevnlig orientert om framdriften i arbeidet og å møte godt forberedt til veiledning. Sammen skal student (for kammermusikk: gruppen) og veileder bli enig om hvordan veiledningen konkret skal gjennomføres og fordeles gjennom avtaleperioden.

Veileder på sin side har ansvar for å hjelpe studenten å orientere seg i aktuell litteratur/repertoar, drøfte og gi råd om utformingen av masterarbeidet, være godt forberedt til veiledningsmøtene, holde seg orientert om fremdriften i studentens arbeid og vurdere den i forhold til tidsplanen.

Både student/gruppe og veileder må varsle hverandre så tidlig som mulig dersom en avtale avlyses/endres og ved lengre fravær/permisjoner.

Ved endringer som påvirker planlagt progresjon skal det inngås en ny veiledningsavtale.

For ytterligere opplysninger om detaljer i studiets innhold vises til studieplan for det aktuelle studieprogram.

Dato for avtaleinngåelse: 21-10-19

Oslo, 21-10-19

Live Rasch

Sted

Dato

Signatur student

Stavanger 21/10-19

Sted

Dato

Signatur veileder

Rudy Gærd

Sted

Dato

Signatur biveileder

Sted

Dato

For Norges musikkhøgskole

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

"Flytende musikkterapi" - flytopplevelsens terapeutiske verdi

Referansenummer

336695

Registrert

24.06.2019 av Live-Andrea Gjessen Rasch - live-andrea.g.rasch@student.nmh.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges musikkhøgskole / CREMAH - Senter for forskning i musikk og helse

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Rudy Garred, rudy.garred@uis.no, tlf: 51833539

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Live-Andrea G. Rasch, liverasch@gmail.com, tlf: 98062510

Prosjektperiode

01.08.2019 - 01.08.2020

Status

10.03.2020 - Vurdert med vilkår

Vurdering (2)

10.03.2020 - Vurdert med vilkår

NSD har vurdert endringen registrert 28.10.2019.

Endring: Prosjektet har endret prosjektansvarlig.

Prosjektet fikk den 26.06.2019 en forenklet vurdering med vilkår. Så sant vilkårene i den opprinnelige vurderingen er oppfylt vurderer NSD at prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen om prosjektet gjennomføres i tråd med beskrivelsene i meldeskjemaet.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er

avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

26.06.2019 - Vurdert med vilkår

NSD har vurdert at personvernulempen i denne studien er lav. Du har derfor fått en forenklet vurdering med vilkår.

HVA MÅ DU GJØRE VIDERE?

Du har et selvstendig ansvar for å følge vilkårene under og sette deg inn i veiledningen i denne vurderingen. Når du har gjort dette kan du gå i gang med datainnsamlingen din.

HVORFOR LAV PERSONVERNULEMPE?

NSD vurderer at studien har lav personvernulempe fordi det ikke behandles særlige (sensitive) kategorier eller personopplysninger om straffedommer og lovovertridelser, eller inkluderer sårbare grupper. Prosjektet har rimelig varighet og er basert på samtykke. Dette har vi vurdert basert på de opplysningene du har gitt i meldeskjemaet og i dokumentene vedlagt meldeskjemaet.

VILKÅR

Vår vurdering forutsetter:

1. At du gjennomfører datainnsamlingen i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet
2. At du følger kravene til informert samtykke (se mer om dette under)
3. At du laster opp oppdatert(e) informasjonsskriv i meldeskjemaet og sender inn meldeskjemaet på nytt.
4. At du ikke innhenter særlige kategorier eller personopplysninger om straffedommer og lovovertridelser
5. At du følger retningslinjene for informasjonssikkerhet ved den institusjonen du studerer/forsker ved (behandlingsansvarlig institusjon)

KRAV TIL INFORMERT SAMTYKKE

De registrerte (utvalget ditt) skal få informasjon om behandlingen og samtykke til deltakelse. Informasjonen du gir må minst inneholde:

- Studiens formål (din problemstilling) og hva opplysningene skal brukes til
- Hvilken institusjon som er behandlingsansvarlig
- Hvilke opplysninger som innhentes og hvordan opplysningene innhentes
- At det er frivillig å delta og at man kan trekke seg så lenge studien pågår uten at man må oppgi grunn
- Når behandlingen av personopplysninger skal avsluttes og hva som skal skje med personopplysningene da: sletting, anonymisering eller videre lagring
- At du behandler opplysninger om den registrerte (utvalget ditt) basert på deres samtykke / At du behandler opplysningene om dine deltagere basert på deres samtykke
- At utvalget ditt har rett til innsyn, retting, sletting, begrensning og dataportabilitet (kopi)
- At utvalget ditt har rett til å klage til Datatilsynet
- Kontaktopplysninger til prosjektleder (evt. student og veileder)
- Kontaktopplysninger til institusjonens personvernombud

Ta gjerne en titt på våre nettsider og vår mal for informasjonsskriv for hjelp til formuleringer:

http://www.nsd.uib.no/personvernombud/hjelp/informasjon_samtykke/informere_om.html

Når du har oppdatert informasjonsskrivet med alle punktene over laster du det opp i meldeskjemaet og trykker på «Bekreft innsending» på siden «Send inn» i meldeskjemaet.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 01.08.2020.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

Dersom du benytter en databehandler i prosjektet, må behandlingen oppfylle kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

NSD SIN VURDERING

NSDs vurdering av lovlig grunnlag, personvernprinsipper og de registrertes rettigheter følger under, men forutsetter at vilkårene nevnt over følges.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Forutsatt at vilkårene følges, er det NSD sin vurdering at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

Forutsatt at vilkårene følges, vurderer NSD at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet, vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19) og dataportabilitet (art. 20).

Forutsatt at informasjonen oppfyller kravene i vilkårene nevnt over, vurderer NSD at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

