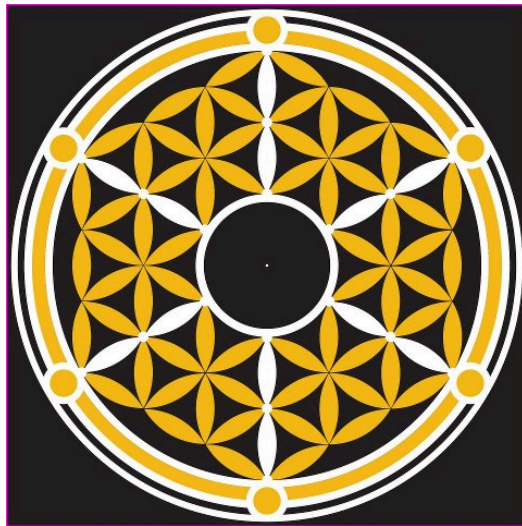


OPPLEVELSEN AV FLYT SETT I ET HELSEPERSPEKTIV

- en kvalitativ intervjuundersøkelse med deltagere på
Taketina-rytmekurs



Heidi Maria Hallanger

Masteroppgave i Musikkterapi

Norges Musikkhøgskole

2013



Norges
musikkhøgskole
Norwegian Academy
of Music

Forord

Det å gjøre en forskningsprosess, planlegge og gjennomføre intervjuer, analysere, drøfte og skrive rapport har vært en utfordrende prosess for meg, men lærerik! Jeg har trådt gjennom ukjent land, nye horisonter har vist seg for meg, jeg har lært noe nytt og det liker jeg. Å ”utvide seg” som menneske føles tilfredsstillende.

På veien mot en ferdig oppgave har jeg hatt gode mennesker rundt meg som har støttet og hjulpet meg i prosessen.

Takk til min veileder Ruth Eckhoff, for gode, ærlige samtaler og konstruktive tilbakemeldinger.

Takk til Mikael Khei, for introduksjon til Taketina og samtaler rundt temaet. Takk også for tilbakemelding på tekst og for hyggelig reisefølge til Taketinakurs i Amsterdam høsten 2012.

Takk til Reinhard og Cornelia Flatishler, for samtale og Taketinakurs i Amsterdam høsten 2012.

Takk til Maria Bovin de Labbé, for råd og hjelp på veien og for kommentarer på teksten.

Takk til lærere og medelever på Musikkterapistudiet, dere er en flott gjeng!

Takk til min familie: mamma som har vært en streng og konstruktiv gjennomleser av teksten. Det var en del å rydde opp i! Pappa, for god hjelp og kommentarer til teksten i sluttspurten, Rolf for korrekturlesing og interessante samtaler om flyt, Sigurd for praktisk hjelp med Word og EndNote og for et kritisk blikk på teksten, mine barn, Aurora og Benjamin for mye tålmodighet med en opptatt mamma.

Tilslutt vil jeg rette en stor takk til mine fire informanter, uten deres bidrag hadde ikke denne oppgaven blitt til!

Tusen takk, alle sammen!

Tønsberg 10.05.13

Heidi Maria Hallanger

Sammendrag:

Opplevelsen av flyt sett i et helseperspektiv- en kvalitativ intervjuundersøkelse med deltagere på Taketina-rytmekurs.

I denne masteroppgaven retter jeg oppmerksomheten mot fenomenet flyt og spør om opplevelsen av flyt har helsemessige gevinster for deltagere på Taketina-rytmekurs.

Teoretiske aspekter som det har blitt lagt vekt på, omhandler Csikszentmihalyi's teori om flyt, det salutogene helseperspektivet, positiv psykologi, Taketina og rytme, samt teorier rundt her-og-nå og mindfulness i terapeutisk sammenheng. Datagrunnlaget omfatter også forskningsstudier og litteratur fra musikkterapifaget, særlig der hvor flyt og her-og-nå begrepene trekkes inn.

Gjennom hermeneutisk fenomenologisk tilnærming ble det gjennomført fire intervjuer med deltagere på et Taketina-rytmekurs. Metoden som ble brukt var semistrukturert intervju. Analyseprosessen førte til at datamaterialet ble systematisert i tre deler: 1. Før flytopplevelsen, 2. I flytopplevelsen, 3. Etter flytopplevelsen.

I studien diskuteres og konkluderes det med syv punkter som ble sentrale i forbindelse med flytopplevelsen. Flere av punktene viste seg å være forskjellige fra punktene i Csikszentmihalyi teori om flyt. Tanker rundt aksept og det å være mindful og dermed østlig filosofi, ble sentralt i denne oppgaven. Et spørsmål som kom frem var: Får klienten et større utbytte av terapien hvis terapeuten evner å være oppmerksomt nærværende i situasjonen her-og-nå?

Når man er i flyt mestrer man en form for utfordring. Mestring, men også aksept, kan gi positive opplevelser, engasjement og økt livskvalitet, som igjen har innvirkning på vår helse.

Nøkkelord: *Flyt, Taketina, rytme, salutogenese, positiv psykologi, aksept, kropp, mindfulness, her-og-nå, mestring, musikkterapi*

Summary:

The experience of flow seen from a health perspective - a qualitative interview study with participants at a Taketina rhythm course.

This thesis focus attention to the phenomenon of flow, examining whether the experience of flow may have health benefits for participants at a Taketina rhythm course.

Theoretical aspects emphasized are related to Csikszentmihalyi's theory of flow, the salutogenic health perspective, positive psychology, Taketina and rhythm, as well as theories around here-and-now and mindfulness in a therapeutic context. The data also includes research studies and texts related to music therapy, especially where the terms flow and here-and-now are central.

Four interviews were conducted with participants on a Taketina rhythm course through a hermeneutic phenomenological approach. The method used was semi-structured interview. As a result of the analysis process the data was systematized into three parts: 1. Before the flow experience, 2. During the flow experience, 3. After the flow experience.

The study discusses and concludes with seven points that are central in relation to the experience of flow. Some of which turned out to be different from those of Csikszentmihalyi's theory of flow. Thoughts regarding acceptance and being mindful, thus Eastern philosophy, were central to this task. One question that emerged being: Will the client achieve increased benefit when the therapist is able to focus attention to the here-and-now?

When in the state of flow, you master one or another form of challenge. This sense of achievement along with acceptance, can provide positive experiences, commitment and quality of life, which in turn may affect the participants state of health.

Keywords: Flow, Taketina, rhythm, salutogenesis, positive psychology, acceptance, body, mindfulness, here-and-now, mastering, music therapy

Innhold

1	Innledning	3
1.1	Bakgrunn for valg av tema	3
1.2	Formålet med studien	5
1.3	Problemstilling	6
1.4	Avgrensning og oppsett	6
2	Metode	7
2.1	Vitenskapsteori og design	7
2.2	Bruk av intervju som metode	9
2.3	Det kvalitative forskningsintervjuet	10
2.4	Innsamling av data	11
2.5	Intervjusituasjonen	12
2.6	Litteraturstudium og teoretisk-filosofisk metode	13
2.7	Etikk	14
2.8	Analyseprosedyre	14
2.9	Min rolle som deltager og forsker	16
3	Teori	17
3.1	Metateoretiske betraktninger	18
3.2	Helse	19
3.2.1	Salutogense	19
3.2.2	Positiv psykologi	21
3.2.3	Kritikk	22
3.3	Mestring	23
3.4	Flyt	25
3.5	Her-og-nå/mindfulness	30
3.6	Musikkterapi, flyt og mindfulness	32
3.7	Kropp	35
3.8	Taketina	38
3.9	Rytme	42
4	Analyse og drøfting	44
4.1	Før opplevelsen:	46
4.1.1	Få en passe utfordring	46
4.1.2	Tydelige rammer og trygghet	47
4.1.3	Fokus på her-og-nå	49

4.1.4 Aksept.....	50
4.1.5 Tillit til kroppen.....	52
4.2 I opplevelsen:	54
4.2.1 Mestrer utfordringen	54
4.2.2 Følelse av glede og mening	55
4.3 Etter opplevelsen:	56
4.3.1 Overføringsverdi av erfaringen	56
5 Avsluttende drøfting	59
5.1 Konklusjon	59
6 Avslutning	61
7 Litteraturliste	63
8 vedlegg.....	67
8.1 Vedlegg 1, Intervjuguide	67
8.2 Vedlegg 2, Informasjon til deltagerne.....	70
8.3 Vedlegg 3, kurs i Taketina.....	71

1 Innledning

Jeg retter i denne oppgaven oppmerksomheten mot fenomenet flow, eller flyt som man sier på norsk, og denne erfaringens innvirkning på helse. Utgangspunktet i denne oppgaven er et holistisk¹ syn på mennesket og helse sett i et salutogenetisk² perspektiv. Dette utgangspunktet samsvarer med musikkterapeutiske verdier og tankegods, der man på lik linje med den salutogene modell er opptatt av mestringsopplevelser, ressursorientering og av å fokusere på det friske.

Flyt er noe man kan oppleve når man blir helt oppslukt av aktiviteten man holder på med. Denne følelsen kan blant annet oppstå når man er inne i en musikkaktivitet. Psykologen og forskeren Mihaly Csikszentmihalyi har laget en teori på dette fenomenet (2003), den kommer jeg tilbake til under punkt 3.4.

Flyt er ikke et sentralt tema i musikkterapeutisk forskning, men har i nyere tid fått mer oppmerksomhet i tekster knyttet til musikkterapi (bl.a. Fidelibus, 2004; Nebelung, 2010; Nilsen, 2010; Ruud, 2010; Stensæth, 2008; Wilhelmsen, 2012). Dette gir denne oppgaven en tryggere grunn å stå på.

Som et bakteppe for temaet ses dagens samfunn, som mange vil mene er et usunt samfunn som krever mye av enkeltpersoner. Vi har her i vesten gode materielle forutsetninger for å ha et godt liv, men det virker som vi aldri har vært mer ulykkelige. Det har i løpet av de siste 50 årene skjedd en stor økning i depresjoner (Seligman 2009). Aldri før har forbruket av antidepressive medikamenter vært større (Egeland 2009). Dette kan ha sammenheng med at mange mennesker i dag utsettes for voldsomme krav. Det fører blant annet til utbrenthet, stresslidelser og depresjon. Det finnes i dag mange diffuse lidelser, for eksempel: dårlig fordøyelse, stress, allergier, migrene og ME. Samtidig som disse lidelsene er økende, ser vi at temaer som flyt og mindfulness har en økende popularitet i den vestlige verden. Man kan jo spørre seg om et fokus rettet mot hva som skjer her-og-nå og mot det å komme inn i en flyt kan hjelpe mot disse lidelsene.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Jeg har selv hatt erfaring med flyt flere ganger. Å være i flyt er tilfredsstillende og gir en behagelig følelse, og er en tilstand jeg gjerne vil være i. I denne studien vil

¹ Et syn på mennesket som bestående av kropp, sjel og ånd. Dette kommer jeg tilbake til under punkt 3.1.

² Læren om hvilke faktorer som underbygger og opprettholder helse og velvære (Antonovsky 2012), utdypet under punkt 3.2.1.

sammenhengen mellom flytopplevelsen og helse undersøkes. Jeg ville derfor intervju noen personer om deres erfaringer med denne følelsen. Valget falt på å intervju fire deltagere på et Taketina rytmekurs. Hva Taketina er, blir beskrevet under punkt 3.8. Kort sagt handler det om å gjøre polyrytmikk med kroppen som instrument, sammen med andre stående i en ring.

Jeg er interessert i det rytmiske elementet i forhold til å komme inn i flytfølelsen, og valgte derfor denne formen. Taketina er ikke spesielt kjent i Norge, men på kontinentet er Taketina bedre kjent og blir brukt i mange ulike sammenhenger, fra undervisningssammenheng til terapi. Taketina er ikke en terapiform på samme måte som musikkterapi, men det finnes flere musikkterapeuter som også er Taketina instruktører³. Taketina kan ikke regnes som en musikkterapeutisk intervensjon i seg selv, men rytmene og sangen i metoden, som jo er verktøyene i musikkterapi, kan derimot kobles direkte til musikkterapi.

Gjennom analysen av datamaterialet mitt ble det klart at det var flere momenter rundt flytopplevelsen, som var viktige for mine informanter. Det viste seg at informantene ikke bare var opptatt av selve flytopplevelsen, men at de også snakket mye om kontakten med egen kropp, behovet av å være tilstede her-og-nå og om aksept og balanse i livet. Dette er viktige temaer i østlig filosofi. Dette gjorde at buddhistisk tenkning og mindfulness ble en viktig del av denne oppgaven.

”Mindfulness-bølgen” skyller nå over store deler av den vestlige verden. Både i arbeidslivet via kursing av ansatte og ledere, i personlig selvutvikling og i terapi. Enkelte musikkterapeuter i Norge er også opptatt av dette, bl.a. Maria Bovin de Labbé, som har et konsept hun kaller ”mindfuldrumming”⁴.

Jeg hadde en samtale med Maria Bovin de Labbé våren 2013. Hun har skrevet en masteroppgave om det å tromme sammen med gravide kvinner (Labbé, 2010). Jeg spurte om hva hun vektla i sin praksis. Hun sa at det hun jobbet med ved bruk av rytmer og det å tromme sammen, var å føre mennesker *til* seg selv, til å finne en grunn

³ Dersom man er utdannet både som musikkterapeut og Taketina instruktør kan det være naturlig å trekke inn metoden i terapeutiske relasjoner. Taketina passer best for, slik jeg ser det, personer med forholdsvis god egostyrke. Det innebærer at man har en viss kognitiv styrke, at man har en evne og vilje til å orke å stå i noe, og tro på at man får en gevinst om en stund. At man kan reflektere og har selvinnsikt. Min mening er at denne metoden ikke egner seg til for eksempel barn som har hatt dårlige erfaringer med det å ikke mestre.

⁴ Se: <http://mindfuldrumming.com/>

å stå på i seg selv. Maria fortalte blant annet at shamaner bruker trommene og rytmene, ikke for å reise avgårde, men for å ha noe å holde seg til, slik at de kan vende tilbake etter ”reisen”. Dette var aktuelt for meg da mitt opprinnelige utgangspunkt for denne masteroppgaven var å skrive om ”grounding”⁵ og rytmer. Jeg valgte bort dette temaet siden jeg fant så lite teori om det, og konsentrerte meg heller om et fokus på flyt. Dette fantes det jo til og med en teori om! Det er spennende å merke at jeg likevel på flere måter vender tilbake til mitt opprinnelige utgangspunkt i denne oppgaven, særlig gjennom fokuset på rytmer.

1.2 Formålet med studien

Et resultat av å gjøre rytmer kan være å komme inn i en flyt og en følelse av totalt nærvær her-og-nå. Formålet med denne studien var å få innsikt i om, og i så fall hvordan det å ha erfart flyt kunne gi en helsemessig gevinst. Etterhvert som jeg kom dypere ned i datamaterialet mitt, ble det klart at det var flere momenter rundt flytopplevelsen, som ble viktige for mine informanter. Dette gjorde at problemstillingen endret seg noe, hvilket jeg kommer tilbake til under punkt 1.3.

Det er blant annet helsefokuset som knytter denne oppgaven til musikkterapi. I musikkterapi er målet å skape helse og nye handlemuligheter for mennesker (K. E. Bruscia, 1998; Ruud, 2001).

Ruud (2010) sier at det er utallige eksempler på hvordan musikalske aktiviteter stadig kan få folk til å komme i en tilstand av flyt, og hvordan dette påvirker deres opplevelse av håp og mening i livet. Dette underbygger min oppgave som ser på sammenhenger mellom flyt og helse. Videre sier han at det er viktig for musikkterapifaget at mer forskning blir gjort på dette feltet: ”This is an area to be researched and would give the discipline of music therapy another important grounding” (Ruud, 2010: 89). Jeg håper at denne oppgaven kan være et bidrag i denne sammenhengen.

⁵ Å være ”grounda” eller ”jordet”, er et uttrykk som jeg ofte har støtt på i dansesammenheng. Det handler om å føle at man ”står støtt” og har kontakt med kroppen sin og sitt eget ”senter”. Lærere på studiet i musikkterapi har også brukt det, for eksempel i rollespillssammenheng: ”der opplevde jeg at du var skikkelig grounda, tilstede og nær sammen med klienten din”. Det blir også brukt i sammenheng med healing og meditasjon. Grounding er her et viktig element i å opprettholde balansen mellom kropp, sjel og ånd.

1.3 Problemstilling

Problemstillingen har endret seg i løpet av prosessen, fra å undersøke om opplevelsen av flyt kunne settes inn i et helseperspektiv, til å handle mer om hva som ble viktig for informantene rundt og i selve opplevelsen av flyt, og hvordan de knytter opplevelsen til egen helse. Dette ble formulert på følgende måte:

Hvilke momenter i forbindelse med flytopplevelsen beskriver deltagere på Taketina-rytmekurs som sentrale, og hvordan knytter de opplevelsen til egen helse?

Denne problemstillingen er todelt. Første del undersøker hvilke momenter som er sentrale i forbindelse med flytopplevelsen. Andre del undersøker om denne opplevelsen av flyt gir deltageren en helsegevinst.

Jeg velger å bruke ordet momenter, fordi informantene snakket mye om det som skjedde både *før*, *i* og *etter* selve flytopplevelsen. Det viste seg at det var flere momenter som ble viktige, både for å komme i flyt, hvordan det var å være i flytfølelsen og hva opplevelsen førte til.

Jeg er opptatt av terapeutiske prosesser. Dette henger sammen med første del av problemstillingen. Hvordan kan terapeuten legge til rette for, og sammen med klienten/e komme inn i en flyt og et ”rom” av total tilstedeværelse og oppmerksomhet i øyeblikket? Dette kan være av viktighet og gi en ny dimensjon til den terapeutiske prosessen.

Jeg er også opptatt av overføringsverdien av denne opplevelsen, noe som henger sammen med andre del av problemstillingen. Kan det å ha erfart flyt for deltagere på Taketinakurs, ha en helseeffekt og en overføringsverdi til andre arenaer i livet?

1.4 Avgrensning og oppsett

I denne oppgaven er det tatt utgangspunkt i Csikszentmihalyi teori på flyt. Det rytmiske elementet er i fokus og Taketina rytmeopplevelse ble brukt som verktøy for å komme i en flyt.

Relasjon, kommunikasjon og samhandling er noe av det som ved siden av musikken selv, er noen av de viktigste faktorene i musikkterapi (Trondalen, 2008). I

teoriene jeg bruker i denne oppgaven er disse begrepene ikke så sentrale, men likevel en underliggende faktor. I Taketina er det meget viktig at relasjonen mellom lederen og kursdeltagerne er god. Det handler om å skape et godt fungerende felt. Det er ikke sikkert at deltagerne opplever det på samme måte, da det i prosessen kan føles som man står alene i sitt felt. Men for lederen er det av største viktighet å skape en god relasjon til gruppen for å skape god gruppeenergi og gruppefølelse, en aksepterende holdning og en trygg atmosfære.

I flyt-teorien handler relasjon kanskje mer om relasjonen mellom deg selv og den utfordringen du står overfor.

Oppgaven er bygget opp slik at kap. 2 presenterer hvilken metode som er brukt i forskningsprosessen. Jeg forklarer på grunnlag av denne, hvilke prosesser dette valget førte til. Videre i kap. 3, beskrives og defineres teoretiske aspekter ved temaene. I kap. 4 legges resultatene frem og jeg diskuterer dette opp mot teori og egne refleksjoner. I kap. 5 kommer så en avsluttende drøfting av dette. Til slutt, i kap. 6, er det en oppsummering av oppgaven og ideer til videre forskning.

2 Metode

I dette metodekapittelet vil jeg først si noe om vitenskapsteori og hvilket design jeg har valgt for denne studien. Intervju ble brukt som innsamlingsmetode, så jeg fortsetter med å gi en beskrivelse av dette – både om det kvalitative intervjuet og om intervjusituasjonen slik den utspant seg i denne studien. Datagrunnlaget i denne studien omfatter i tillegg til intervjumaterialet, litteraturstudier som jeg har behandlet på en teoretisk-filosofisk måte. Dette blir beskrevet i neste underkapittel. Videre tar jeg med etiske aspekter. Jeg beskriver så analyseprosedyren og avslutter med noen ord om min rolle som både deltager og forsker.

2.1 Vitenskapsteori og design

I denne oppgaven er jeg opptatt av å få en forståelse av hvordan flytfenomenet *oppleves* av deltagerne. Jeg vil forsøke å *forstå* deltagerens subjektive opplevelse av det å være i flyt, få vite noe om deres *erfaringer* med fenomenet, og høre deres *beskrivelser* av hvordan de opplevde det. Jeg ønsker å få vite noe om kvaliteten av

flytopplevelsen, og da er det naturlig å bruke en kvalitativ metode for innsamling av data (Pettersen, 2008). Kvalitativ forskning handler om å prøve å forstå ting eller fenomener i deres naturlige setting (Ryen, 2002).

...målet med kvalitativ forskning er å komme frem til *dybdekunnskap* og å få *helhetlig* forståelse av *få* enheter, mens målet i kvantitativ forskning er å fremskaffe kunnskap om omfang og utbredelse, frekvenser og fordelinger, og *statistiske* sammenhenger i forhold til *mange* enheter (Thornquist, 2003: 202).

Innen kvalitativ forskning ønsker man å gå i dybden av et fenomen i motsetning til i kvantitativ forskning, som søker å få bredde og oversikt.

Kvale (2009: 19) sier: ”Hvis du vil vite hvordan folk oppfatter verden og livet sitt, hvorfor ikke spørre dem?” Ja, så da gjorde jeg det. Gjennom semistrukturerte intervjuer med fire deltagere på et Taketinakurs forsøkte jeg å få svar på det jeg lurte på.

Jeg forholder meg både fenomenologisk og hermeneutisk til empirien. Fenomenologisk i den forstand at jeg er ute etter en essens i opplevelsen. Kvale sier videre:

Når det er snakk om kvalitativ forskning, er fenomenologi mer bestemt 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 et al., 2009: 19).

Det å være interessert i fenomenets kjerne, ”tingen i seg selv”, er å ha et fenomenologisk utgangspunkt.

Jeg har valgt å bruke et hermeneutisk fenomenologisk analyseverktøy i denne oppgaven, kalt *Interpretative Phenomenological Analyses*. Grunnleggerne av denne metoden sier: ”IPA is phenomenological in that it is concerned with exploring experience in its own terms” (Jonathan A. Smith, Flowers, & Larkin, 2009: 1). Husserl, ”fenomenologiens far”, oppfordrer forskere til å gå tilbake til tingen selv og forsøke å forstå fenomenet derfra (ibid.)

Jeg er også hermeneutisk fundert fordi jeg erkjenner at jeg ikke vil klare å legge vekk min forforståelse, jeg vil alltid være tolkende ut ifra hvem jeg er. Hermeneutikk er teori om tolkning, og blir omtalt som fortolkningslære. Hermeneutikerne mener at ”Mennesket er i verden som forstående og fortolkende

vesener” (Thornquist, 2003: 15). Hermeneutikk handler også om deler og helhet. Ut ifra delene vil en ny helhet tre frem og ut ifra denne helheten igjen, nye deler osv. Dette kalles også den hermeneutiske spiral (Ibid.)

IPA tror på at mennesker ønsker å få en forståelse av hva en opplevelse gjorde med dem. For å få tilgang til den opplevelsen som forsker, må vi tolke den informasjonen informantene kommer med. Det er bare gjennom det informantene forteller oss at vi kan få vite noe som helst om opplevelsen (Jonathan A. Smith et al., 2009). Man kan egentlig bare vite noe om hva man selv opplever, så å prøve og forstå noen annens opplevelse krever at man har våkenhet og respekt.

Mennesker kan som oftest sette ord på sin egen opplevelse, de gir da fenomener mening gjennom å tolke dem.

2.2 Bruk av intervju som metode

Det finnes ulike tilnærminger i det kvalitative forskningsintervjuet. Ryen (2002) beskriver fire ulike tilnærminger: Det naturalistiske, etnometodologiske, emosjonalistiske og det postmoderne.

Jeg valgte noe som lignet på en naturalistisk tilnærming og går derfor ikke inn på de andre her.

En naturalistisk tilnærming handler om å :

- Ikke bli ”innfødt”, å ikke miste distansen, men allikevel gå ganske nær.
- Ved å bruke ord kan jeg vise hva deltagere tenker og gjør.
- Forskeren skal helst unngå å bli en naturlig del av settingen for å kunne gripe erfaring – ellers kan det hende at forskeren kan påvirke datainnsamlingsprosessen og dataene.
- Forskeren forsøker å få tilgang til verden slik den ser ut fra aktørenes eget perspektiv.
- Forskeren leter etter innsiden av virkelige personers sosiale verden (Ryen, 2002)

Min opplevelse er at mange av punktene som her er nevnt heller mer mot det fenomenologiske enn mot det hermeneutiske. I hermeneutisk tradisjon anerkjennes det at man er del av prosessen man forsker på. Forskeren vil påvirke den

hermeneutiske spiralen med sin forforståelse. I og med at jeg selv var deltager på kurset kunne det være fare for at jeg ble for ”innfødt”, denne kritikken kommer jeg tilbake til i punkt 2.9.

2.3 Det kvalitative forskningsintervjuet

Jeg brukte semistrukturert intervju, dvs. at jeg hadde en intervjuguide (vedlegg 1) basert på problemstillingen som på det tidspunktet var:

Kan opplevelsen av flow settes inn i et helseperspektiv for deltagere på Taketina kurs? I så fall, på hvilken måte?

Videre følger noen punkter som er typiske for det semistrukturerte intervjuet. Hentet fra Smith og Osborne (2008), min oversettelse:

- Det er et forsøk på å etablere en følelse av fellesskap med informanten.
- Rekkefølgen på spørsmålene er ikke så viktig.
- Den som intervjuer er friere til å spørre mer om interessante områder som dukker opp og gå dypere inn i temaer.
- Intervjuet kan følge interesser eller spørsmål som blir viktige for informanten.

Intervjuguiden ble brukt som et slags kart, noe å forholde seg til. Jeg begynte for eksempel med de samme innledende setningene hver gang. Så lot jeg guiden ligge i bakgrunnen og prøvde å få intervjuet til mer å bli en samtale oss to imellom. Av og til kunne jeg komme tilbake til den, for å holde fokus.

Jeg var interessert i å finne ut hva de jeg intervjuet hadde opplevd i forhold til det å være i flyt, jeg var interessert i hva de kunne sette ord på i forhold til denne opplevelsen. ”Vekten på å få frem aktørens perspektiv var noe av det som opprinnelig bidro til at intervjuet ble utbredt i kvalitativ metode” (Ryen, 2002: 47).

Jeg opplevde da at denne måten å intervju på var den beste metoden til å få ut denne informasjonen. Hvis jeg for eksempel bare hadde valgt spørreskjema, ville jeg ikke kunnet gått så grundig ned i materialet som jeg ville. For å være sikker på at jeg forsto det de sa på riktig måte, kunne jeg stille det samme spørsmålet flere ganger,

men på forskjellige måter. Det hadde ikke vært mulig i et spørreskjema, eller om jeg måtte holde meg strengt til intervjuguiden.

2.4 Innsamling av data

Data ble samlet inn ved hjelp av semistrukturerte intervjuer med fire deltagere på et Taketina kurs. Jeg brukte opptaker og noterte under hvert intervju.

Før kurset der jeg møtte ”mine” deltagere, gjorde jeg et prøveintervju med en person som har deltatt på flere Taketinakurs og som også er utdannet musikkterapeut. Dette var en nyttig erfaring for meg som aldri før hadde gjennomført et intervju. Jeg fikk god tilbakemelding fra henne både på relevansen av mine spørsmål, rekkefølgen av spørsmålene og hele intervjusituasjonen slik den var lagt opp. Jeg følte meg nå tryggere i mitt møte med de ”virkelige” informantene.

Alle deltagere på kurset fikk et informasjonsbrev om prosjektet og noen få spørsmål (se vedlegg 2). På spørsmålet om de hadde opplevd flyt under kurset svarte alle deltagerne ja. Det er jo interessant. Det sier sannsynligvis noe om Taketina som flytaktivitet. På en annen side var temaet for kurset å få en mulighet til ”å oppleve flyten i samspillet mellom de indre og de ytre rytmer” (vedlegg 3). Vi snakket mye rundt begrepet flyt på dette kurset og det var mye fokus på begrepet. Det er mulig at dette hadde en innvirkning på at alle svarte ja på dette spørsmålet.

En vanlig måte å tenke på når man velger ut deltagere til en studie er å tenke at man må sørge for en viss heterogenitet, at det for eksempel ikke bare er damer over 50år som blir intervjuet, men at det er en viss spredning i alder, kjønn, inntekt osv. (Ryen, 2002). I IPA studier er det ikke så viktig med denne spredningen. Man går inn å prøver og finne personer som egner seg for spørsmålene, som har noe å si i sammenhengen. ”IPA therefore goes in the opposite direction and, through purposive sampling, finds a more closely defined group for whom the research question will be significant” (Osborn & Smith, 2008: 56). Dette blir da snarere mennesker som representerer et perspektiv. Jeg tok likevel utgangspunkt i å prøve å ha en viss spredning da jeg valgte ut mine informanter.

For meg var gruppen av mennesker tydelig definert, siden jeg skulle intervjuer folk på Taketina kurs. Flyt var tema for kurset og de ville da kunne si noe rundt dette tema. Jeg hadde på forhånd bestemt meg for at jeg bare ville intervjuer de av

deltagerne som sa de hadde opplevd følelsen av flyt, da det var beskrivelser av denne opplevelsen som var av interesse for min oppgave. Jeg ser i ettertid at det kanskje kunne ha vært like interessant for studien også å snakke med noen som ikke hadde hatt denne opplevelsen, siden en av kategoriene jeg systematiserer i heter ”før - opplevelsen”. Det hadde vært spennende å vite noe om hvorfor noen ikke kom inn i flyten.

2.5 Intervjusituasjonen

Avgjørende for et godt intervju har blant annet med forskerens kommunikasjonsferdigheter, tilstedeværelse og evne til å bygge tillit å gjøre (Ryen, 2002). Dette fikk jeg prøvd meg på og erfarte at øvelse gjør mester! De første intervjuene haltet litt, men jeg lyttet på dem og lærte. Jeg opplevde at de neste intervjuene gikk bedre, jeg slappet mer av i situasjonen, forholdt meg til intervjuguiden, men ikke så rigid. Jeg ble også bedre på å stille gode oppfølgingsspørsmål som; ”Kan du fortelle mer om det?” ”Hvorfor?” ”Hva følte du da?”. Jeg fikk derved en mulighet til å gå dypere ned i materien (Jonathan A. Smith et al., 2009).

Jeg gjorde som sagt fire intervjuer. Det første allerede dagen etter kurset. Vi møttes på en kafé. Det var ganske mye lyd der, men ikke for mye til at det ble altfor forstyrrende. Det ble også en mer avslappet atmosfære, enn å sitte i et helt stille rom. Informanten var ikke helt fortrolig med opptakeren, den gjorde ham nok litt nervøs. Jeg var heller ikke helt vant med den, så jeg kikket på den av og til for å se om den tok opp. Dette ble litt forstyrrende. I de andre intervjuene satte jeg den bare på og så lot jeg den bare stå der. Da ble den mer som et møbel og ikke så påtrengende.

Jeg ble i de påfølgende intervjuene som sagt mer avslappet og bedre på å stille oppfølgingsspørsmål og metareflektere⁶, dette førte til at svarene jeg satt igjen med stort sett var mer utfyllende. Vi møttes også på roligere steder uten så mye bråk, det var en fordel.

⁶ Se det hele litt ovenfra, spørre: Forsto jeg deg riktig nå? Du mente altså...? Oppsummert sitter jeg igjen med..., er dette riktig forstått? Osv.

Flere av deltagerne kom underveis i intervjuet inn på nye tanker og til nye erkjennelser, eksistensielle spørsmål ble tatt opp og noen kom til visse innsikter om seg selv og livet sitt. Da følte jeg at intervjuet var vellykket.

De ulike intervjuene skjedde fra alt mellom en dag til fire uker etter kurset. Kvinnen jeg intervjuet sist, sa at jeg antageligvis ville fått andre svar hvis jeg hadde intervjuet henne direkte etter kurset, men at hun var glad for at opplevelsen var et stykke unna i tid, da den nå hadde ”sunket” litt i henne.

I alle intervjuene fortsatte samtalen en stund også etter at opptakeren var slått av, da noterte jeg istedenfor, noe jeg også gjorde under hele intervjuet. Her kom det ofte frem interessante temaer eller utfyllende kommentarer til det vi hadde snakket om. Da kom utsagnene på en mer uanstrengt og lett måte.

2.6 Litteraturstudium og teoretisk-filosofisk metode

Litteraturen i denne oppgaven er hentet fra felt som psykologi, musikkterapi, pedagogikk, vitenskapsteori og litteratur fra tilgrensende områder som beskjeftiger seg med kombinasjonen musikk og selvutvikling. Litteraturen om mindfulness som går på tvers av fagfelt og yrker, oppfatter jeg som en sterk idehistorisk strømning i vestlige samfunn i vår tid.

For å finne litteratur har jeg søkt i ulike databaser, som: *Voices, PubMed, Google Scholar, Google, bibliotekskatalogen m.fl.*

Søkeord som ble brukt var blant annet: *Flow, Taketina, rhythm, salutogenesis, positive psychology, acceptance, body and rythm, mindfulness, here-and-now, mastering, music therapy, grounding, rhythm and flow, music therapy and flow, music therapy and rhythm* (tilsvarende ord ble også søkt på norsk og svensk) .

Jeg har også vært en flittig bruker av referanselistene i bøker, masteroppgaver og doktorgradsavhandlinger jeg har lest. Her fant jeg mye relevant stoff.

I denne oppgaven har jeg har brukt en teoretisk-filosofisk metode (Eckhoff, 1997). Jeg har tenkt og filosofert mye rundt datamaterialet og det jeg har studert av litteratur. Jeg har tolket funn, reflektert rundt stoffet og trukket konklusjoner.

2.7 Etikk

Etikk er en viktig del av forskningsprosessen, og ansvaret for de beslutninger og valg som tas ligger hos forskeren selv (Mohlin, 2008).

Personene jeg intervjuet var selvstendige, myndige individer og ansvarlige for seg selv og hva de ville dele. Det var heller ikke nødvendig for min studie å vite noe om alder, bosted, arbeidsplass osv., jeg var bare ute etter å få vite noe om deres opplevelse med fenomenet flyt. Prosjektet ble ikke ansett som meldepliktig til NSD, Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste. Jeg valgte likevel å anonymisere alle deltagerne. Dette fikk de beskjed om i informasjonsskrivet de mottok på kurset.

Jeg startet hvert intervju med å fortelle at de som deltagere ville bli helt anonymiserte i den endelige oppgaven, at de når som helst kunne skru av opptakeren under selvet intervjuet, og at de uten grunn og når som helst kunne trekke seg fra hele studien.

2.8 Analyseprosedyre

Jeg valgte som sagt å bruke en metode som kalles *Interprative phenomenological Analyses*. Det er skrevet en bok om dette med samme navn av J. Smith, P. Flowers og M. Larkin (2009).

I kapittelet om analyse er det en guide til hvordan man kan gå frem. Man står fritt også til å finne sin egen vei, alle studier er individuelle og det samme mønsteret vil ikke passe alle, "...qualitative analysis is inevitably a personal process, and the analysis itself is the interpretative work which the investigator does at each of the stages" (Osborn & Smith, 2008: 67).

Jeg gikk frem på følgende måte:

Steg 1: *Reading and re-reading*.

Jeg kopierte den transkriberte teksten fra intervjuene inn i et dokument med kolonner, en for den transkriberte teksten, en for kommentarer/tolkning og en for kategorier. Jeg leste igjennom dokumentet flere ganger. "Each reading has the potential to throw up new insights" (ibid.: 67).

Steg 2: *Initial noting*

Jeg leste igjennom dokumentet ennå en gang, ”gulet ut” setninger som syntes interessante for meg, og tolket/kommenterte utsagnet i kolonnen ved siden av.

Jeg leste det så ennå en gang og andre ting i teksten dukket gjerne opp, eller jeg tilføyde kanskje noe på den tolkningen jeg allerede hadde gjort. Jeg sjekket også ut med den opprinnelige lydfilen hvis jeg var usikker på noe, eller ville høre det originale utsagnet en gang til. Kanskje trer her en mening frem, et fokus som ligger nært det deltagerne snakker om?

Steg 3: Developing emergent themes

Jeg konsentrerte meg så på det jeg hadde kommentert og satte det inn i en kategori. Jeg sjekket så at kategorien stemte med utsagnet. På dette stadiet ble en del av det jeg hadde ”gulet” ikke satt kategori på, da det havnet i bakgrunnen. Mange av kommentarene havnet i de samme kategoriene. Kategoriene trådte frem av datamaterialet og ikke omvendt. Jeg satt ikke allerede klar med kategorier som skulle fylles inn i. Det at kategorier og teori springer ut av dataene kalles induktiv analyse (Ryen, 2002). Man kan som forsker i denne prosessen være redd for å lukke for perspektiver. Man bestemmer seg for noen kategorier. De trer som sagt frem av datamaterialet, men i hvor stor grad påvirker forskerens eget syn og interesser dette utvalget? Man kommer til et punkt der man er nødt til å ta noen valg, og hvem man er påvirker disse valgene til en viss grad.

Steg 4: Searching for connections across emergent themes

Jeg satte meg nå ned med penn og papir og tegnet og skrev opp kategoriene jeg hadde kommet frem til grafisk – noen kategorier ble til en, og på hvert enkelt intervju satt jeg nå igjen med mellom 3 til 5 kategorier.

Steg 5: Moving to the next case

Jeg gjorde så det samme med alle fire intervjuene.

Steg 6: Looking for patterns across cases

Jeg lagde dokumenter for de ulike kategoriene og samlet så utvalgte sitater fra det jeg allerede hadde ”gulet ut” i den transkriberte teksten. Eks.: i kategorien ”Kropp” endte jeg da opp med sitater fra alle de fire intervjuene samlet i et dokument.

Under arbeidet med analysen kom jeg frem til en måte å systematisere datamaterialet på. Jeg fant frem til tre stadier som jeg opplevde hadde noe å gjøre med flytopplevelsen:

1. Før flytopplevelsen, 2. I flytopplevelsen og 3. Etter flytopplevelsen.

I de ulike fasene var det forskjellige momenter som ble viktige.

Jeg hadde nå en ramme å presentere dataene i, som for meg virket logisk. Dette kommer jeg tilbake til i kapittel 4.

2.9 Min rolle som deltager og forsker

Det har blitt mer vanlig i kvalitative undersøkelser å reflektere over hvordan interesser og egen posisjon virker inn på forskningen. To studier av samme fenomen eller samme type miljø vil alltid bli forskjellige, mener Fangen (i Bråten, 2004). Hva du legger merke til og hva du legger vekt på vil delvis styres av hva du interesserer deg for, understreker hun. ”Den ene sanne faktaversjonen finnes ikke, men det du beskriver er reelt” (ibid.: nederst). Du kan som forsker bare få innsikt i en del av virkeligheten. Flere studier på samme område vil da gi et mer nyansert og helhetlig bilde av fenomenet eller miljøet.

Å være deltager på et kurs og samtidig ha rollen som forsker kan være en utfordring. Har jeg da kommet for nær mine informanter? Jeg er ikke deltagende observatør på den måten Fangen (2010) beskriver i sin bok om deltagende observasjon. Jeg skal ikke beskrive hva folk gjør og sier i en bestemt sammenheng, jeg er kun ute etter deres beskrivelse av et fenomen som vi var flere som opplevde under samme kurs.

Jeg har for det aller meste brukt en naturalistisk tilnærming i mine intervjuer. Jeg er ute etter subjektets sannhet, deres virkelighet. Det de sier er sannsynligvis sant for dem. Det kan også være at min tilstedeværelse har påvirket mine informanter, da jeg kjente noen av dem forholdsvis godt. Vi hadde uansett deltatt sammen på kurs og hadde en felles plattform å samtale ut ifra. Er dette en fordel eller ulempe? Hvor mye kan jeg og min personlighet ha farget deres svar? Jeg tror ikke på at en forsker kan holde seg helt nøytral i en intervjusituasjon. Det vi snakker om, og ”sannheter” som kommer frem, vil bli farget av hvem man snakker med. Kunnskapen blir alltid til i møtet mellom deg og de du studerer (Fangen i Bråten 2004).

I intervjusituasjonene prøvde jeg å forholde meg slik at de jeg intervjuet snakket mest. Jeg snakket ikke om meg og mine opplevelser, jeg kunne kanskje ikke gjenkjenne eller vi kunne le av noe som hadde skjedd på kurset, slike ting. Men jeg var jo interessert i å høre om deres opplevelser og erfaringer. Mine egne var ikke så interessante i denne samtalen. Jeg prøvde å stille åpne spørsmål og det fantes ikke noe riktig eller galt svar, det var informantenes opplevelse som sto i sentrum.

Jeg vil gjerne få tilgang til subjektets erfaringer og spør mange ”hva” spørsmål. Hva skjedde i deg? Osv., men også ”hvordan”, Hvordan opplevde du å være i denne tilstanden? Hvorfor vil du oppsøke dette igjen?

Bruscia beskriver det (1995: 71):

Thus, the researcher may be both participant and observer. This active engagement gives the researcher the first-hand experiences and empathy needed to understand the subjects or phenomena from an inside perspective.

Jeg sitter igjen med en følelse av at det å ha følt fenomenet på egen kropp, også gjennom samme kurs som mine informanter, har vært en styrke. Vi delte en opplevelse og samtalte så om den etterpå. Det var da en fordel at jeg hadde en forståelse av prosessen i Taketina, at jeg hadde kjent på egen kropp frustrasjonen over ikke å mestre og gleden ved å komme i flyt.

Å arbeide metodisk med datamaterialet opplevde jeg som tilfredsstillende. Spesielt det å oppleve hvordan råmaterialet utkrystalliserte seg i ulike kategorier og å se nye helheter tre frem.

3 Teori

Teorien jeg har valgt å fordype meg i, tar utgangspunkt i temaer som dukket opp i datamaterialet. Jeg hadde på forhånd noen klare teorier. Jeg ville fordype meg i temaet flyt, jeg var interessert i rytmeprosessen i Taketina og jeg ville knytte dette igjen opp mot helse.

I dette kapittelet begynner jeg med å plassere meg metateoretisk. Jeg sier så noe om hvordan jeg forholder meg til helse og hva som er mine utgangspunkt. Teori rundt det å mestre og mestringsopplevelser er sentralt ved det å komme i flyt, så det får også oppmerksomhet her i teori kapittelet. Flyt-teorien, slik den er beskrevet hos Csikszentmihalyi blir så presentert. Det følger så et kapittel om her-og-nå tilstanden, eller hva også mange i vår tid kaller for *mindfulness*.

Under arbeidet med oppgaven kom jeg over en musikkterapeutisk doktorgradsavhandling som omhandler både temaet flyt og mindfulness. Jeg presenterer noen av funnene her.

Teori rundt kropp synes sentralt i denne oppgaven, da dette var et av temaene som dukket opp i datamaterialet. Videre presenterer jeg metoden Taketina, sier noe om hvordan det oppsto, filosofien bak og den praktiske utførelsen. Tilslutt sier jeg noe om rytmer og rytmenes terapeutiske virkning.

3.1 Metateoretiske betraktninger

Før jeg presenterer teorier jeg anser som relevante for denne oppgavens fokus og problemstilling vil jeg plassere meg metateoretisk. Hvilket faglig ståsted har jeg?

I hermeneutikk beskriver man sin egen forforståelse og sin forståelseshorisont. Med hvilke ”briller” ser man på det man undersøker? På den måten kan man få øye på hvordan man påvirker det man studerer.

Vi blir styrt av oppfatninger og tankemodeller, og spørsmål av ontologisk og epistemologisk art blir også sentrale i valg av metoder og teorier. Noen spørsmål blir stilt, andre ikke. Et grunnlagsspørsmål som er sentralt i denne oppgaven er for eksempel: Hva er kropp? Er man av den oppfatning at kropp og sjel er noe som er adskilt eller ikke? Dette kommer jeg tilbake til under punkt 3.7.

Jeg har som de fleste av teoretikerne jeg her senere presenterer, et holistisk syn på menneske og på helse. Det betyr at jeg går ut ifra at menneske består av kropp, sjel og ånd, og at vi må ta hensyn til alle disse delene i prosessen med å hjelpe et annet menneske mot økt livskvalitet. Denne oppgavens omfang tillater dessverre ikke en utdyping av dette punktet.

Mitt utgangspunkt er at jeg er her på jorden, hvorfor jeg er her vet jeg ikke og det vil (mest sannsynlig) forbli en gåte. Det at jeg har en evne til å være *bevisst*, gjør at jeg kan forholde meg til min væren her på jorden.

Utgangspunktet mitt her er hermeneutisk fenomenologisk, i likhet med analyseprosedyren jeg bruker (IPA - (Jonathan A. Smith et al., 2009)). Fenomenologisk i den forstand at jeg er opptatt av informantenes *opplevelse* av fenomenet, jeg er opptatt av hvordan de beskriver den indre kjernen i denne opplevelsen. Når jeg går inn i datamaterialet mitt, tolker jeg det ut ifra hvem jeg er akkurat nå. Jeg anerkjenner at jeg ikke vil klare å legge vekk min forforståelse i analyse prosessen, i den forstand er jeg også hermeneutisk fundert.

3.2 Helse

Musikkterapiens mål er å fremme helse. Dette er uttalt gjennom blant andre Bruscia (1998) i hans definisjonen av musikkterapi som lyder som følger:

Music therapy is a systematic process of intervention wherein the therapist helps the client to promote health, using music experiences and the relationships that develop through them as dynamic forces of change (Ibid.: 20).

Han sier videre om helse: "Health is the process of becoming one's fullest potential for individual and ecological wholeness" (1998: 84). Dette utsagnet er forankret i et holistisk syn på mennesket og bygger på et salutogenetisk helseperspektiv (Antonovsky & Sjøbu, 2012).

Når jeg spurte mine informanter hvordan de definerte helse for dem selv, fikk jeg stort sett liknende svar, selv om helse er noe som oppfattes subjektivt. Mine informanter brukte ord som å være fornøyd med seg selv og livet, og det å ha et overskudd. Dette stemmer også med Ruuds tolkning, helse er ikke kun et fravær av sykdom: "Helse er en reserve, en styrke og en motstand overfor sykdom" (2001: 12).

3.2.1 Salutogense

Aaron Antonovsky (1923 - 1994) er grunnleggeren av begrepet salutogenese, som handler om helsens opprinnelse. Antonovsky var interessert i hvorfor noen mennesker til tross for store påkjenninger klarte seg bra. Salutogense sier noe om hva som holder oss friske istedenfor å si noe om hva som gjør oss syke (patogense).

I det salutogenetiske perspektivet, blir helse sett på som et kontinuum. Det er ikke slik at du enten er syk eller så er du frisk. Du befinner deg et eller annet sted på

dette kontinuumet og søker mot den positive enden. Hvis du klarer å nyttiggjøre deg tilgjengelige ressurser og bruke din egen kapasitet, tar du i bruk motstandsressurser og du klarer å skape en sammenheng i stressfaktorer du bombarderes med (Antonovsky 2012). Denne grunnholdningen til det man møter i livet kalte han *sense of coherence* (på norsk *opplevelse av sammenheng*).

Kort beskrevet handler *opplevd sammenheng* om hvilke motstandsressurser man har i seg. Ressurser kan være gode og stabile sosiale relasjoner der man føler stor grad av tilhørighet, god økonomi, religion og høy egostyrke (Walseth & Malterud, 2004).

Det handler om hvilke forventninger man har til en situasjon. Forventer man seg å kunne påvirke situasjonen? Er den logisk og forutsigbar? Vil man mestre den? Hvordan et menneske reagerer på sykdom og motgang er individuelt og basert på tidligere erfaringer. Dette kommer jeg inn på senere under punkt 3.3, som handler om mestring.

Å høyne livskvaliteten er noe man snakker om i helsesammenheng, dette kan settes i sammenheng med Antonovsky's *opplevelse av sammenheng* (OAS). "Følelsen av sammenheng og mening i livet vil kunne føye seg godt inn blant de faktorer mange setter i forbindelse med livskvalitet" (Ruud, 2001: 38).

Antonovsky har forsket på sammenhenger mellom OAS og helse. Funnene understøttet denne hypotesen (Antonovsky, 1979).

Vi utsettes i livet for en rekke stressfaktorer. Antonovsky er interessert i hvordan vi takler dette, og kan det være slik at litt stress kan være av det gode?

Når man stilles overfor en stressfaktor, fører det til en ansent tilstand man må håndtere. Hvorvidt utfallet blir patologisk, nøytralt, eller helsebringende, avhenger av om spenningen håndteres på en adekvat måte (Antonovsky 2012: 16).

Han mener at det er dette helsevitenskapens forskning burde dreie seg om, hvilke faktorer virker inn på menneskers håndtering av stress?

Aktuelt for denne teksten, spesielt i forhold til flyt, er at han snakker om at det er viktig at utfordringer fra omgivelsene står i samsvar med ressurser og egne ferdigheter. "For store krav vil lære oss å gi opp i utgangspunktet, mens for små krav

fratar oss erfaring i å bruke egne ressurser” (Walseth, Malterud 2004: 65). Dette vil vi se senere i teksten, under punkt 3.4, samsvarer med punkter i flyt-teorien.

3.2.2 Positiv psykologi

Positiv psykologi handler om hvordan vi kan forstå positive følelser og forsterke dem i livet. Det handler om å se ressurser hos mennesker istedenfor begrensninger. Retningen ønsker å legge fokuset på det friske og ikke på det syke, det er på så vis et skifte fra slik psykologien lenge har forholdt seg til helse. Det vanligste har vært å ta utgangspunkt i det syke (patogene faktorer), i problemene, diagnostisere og behandle dem. Leger og psykologer har vært opptatt av å lindre sykdom, men vi ønsker et liv fylt av mening, ikke bare en lindring av plager.

Positiv psykologi handler om å bygge opp rundt det positive og om forebygging. Det er viktig å understreke at man er ikke imot å bruke medisiner osv. i behandling.

Positiv psykologi er en retning som oppsto i begynnelsen av 2000- tallet, særlig gjennom skrifter av M. Seligman (M. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; M. E. P. Seligman, 2006, 2007, 2009). Han baserer sine teorier på forskning, bl.a. fra Csikszentmihalyi's forskning på flow, og kaller det et paradigmeskifte innen psykologien (M. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Dette er ikke egentlig nye tanker, men allerede fokusert på i antikkens filosofi. Aristoteles var på 300-tallet f.Kr. opptatt av spørsmål som skulle gagne ”det gode liv”, for eksempel: Hva skaper god helse, velvære og personlig vekst?

Mange har vært opptatt av denne måten å tenke på, bl. a. Maslow i sitt arbeid på ”peak experiences”. Han var den første som brukte termen positiv psykologi i 1954 (Lopez & Gallagher, 2009).

De som stiller seg bak termen positiv psykologi er opptatt av å fokusere på positive opplevelser og følelser som glede, interesse, kjærighet osv. At positive følelser optimaliserer og fører til helse og velvære er det gjort forskning på og skapt teorier rundt (Antonovsky & Sjøbu, 2012; Csikszentmihalyi, 2003; B. L. Fredrickson, 2000; M. E. P. Seligman, 2009, m.fl).

Også i musikkterapien har det vært en stor interesse for dette, bl. a. gjennom doktorgradsavhandlingen til Randi Rolvsjord (2010), som fokuserer på gode opplevelser og mestring hos klienter i psykisk helsevern. Her dyrkes ressurser og

gode opplevelser, fremfor å se på det som ikke fungerer. Også K. Stensæth's avhandling fra 2008 som omhandler musikkterapeutisk improvisasjon og sammenhengen med lek og flyt (Stensæth, 2008), kan settes i forbindelse med dette feltet. Improvisasjon, gode relasjoner, glede og lek er viktige elementer i musikkterapi. "Live with passion. Give yourself permission to play. Find the activities that uniquely allow you to enter into flow" sier Fredrickson (2009: 188). Gjennom interesse, innsats og oppmerksomhet kan man lære seg nye ting og ekspandere selvet. Man kan bygge på sine personlige ressurser. Dette gir tilfredsstillelse og gjør at man føler seg akseptert og som en del av en større sammenheng (Ibid.). Oppsøk flow så ofte som mulig og du vil bli et lykkeligere menneske, foreslår Csikszentmihályi (2003).

Ifølge Seligman og Csikszentmihalyi (2000) er positiv psykologi for subjektet å:

1. I fortiden: hatt en opplevelse av å være fornøyd, hatt det godt og vært tilfreds
2. for fremtiden: har håp og optimisme
3. i nå-tiden: flyt og lykke

På individuelt nivå handler det om å:

Ha kapasitet og overskudd til andre mennesker, å ha en evne til å gi og ta imot kjærlighet, ha mot, kunne tilgi, være spirituell, original, ha talent – bruke sitt talent, være klok og bruke visdommen sin.

I gruppe handler det om å:

Være gode samfunnsborgere, bygge miljøer som får individer til å ta mer ansvar, være tolerante, moderate og altruistiske (ibid.).

3.2.3 Kritikk

Seligman og deler av den positive psykologien har fått kritikk for å være lite opptatt av samfunnskritiske elementer (Rolvjord 2010, Danielsen 2004). Fokuset oppleves som godt plassert hos individet og dets forhold til egenutvikling, velvære og helse. Anne Grete Danielsen (2004) kritiserer i sin oppgave om resiliens i skolen Seligman for dette, og mener at hans tekster nærmest er blottet for samfunnskritiske elementer og derfor lite nyansert. Hun sier: "Jeg opplever en tendens til en "bias" og ideologisering i den sterke vektleggingen av positiv psykologi og deler av den helsefremmende tenkningen" (Danielsen, 2004: 17).

Å orientere seg i denne verdenen av teorier og tilbud rundt dette med å få et bedre liv og selvutvikling byr på en del utfordringer. Når jeg leser en del av tekstene får jeg av og til et inntrykk av raske konklusjoner basert på noe uklare forskninger. Det kan være en krevende oppgave å skille det seriøse fra det useriøse.

3.3 Mestring

Det finnes mye teori rundt begrepet mestring. Jeg har her valgt å fokusere på noen av teoriene som har sitt utgangspunkt i salutogenetisk tenkning.

For å komme i flyt må du mestre utfordringen, i hvert fall i små glimt.

Behovet for å føle mestring er et av de grunnleggende behovene i Maslows hierarki.

Behovet for anerkjennelse og respekt har to aspekter: en ytre sosial side som innebærer å være noe i andres øyne, og en indre side som innebærer mestring i seg selv og en følelse av styrke, frihet og tillit til egne krefter (Imsen 2005: 392).

Mestring handler også om en følelse av kontroll og styrke i eget liv (empowerment).

Empowerment filosofien har sitt utgangspunkt i salutogenetisk tenkning.

Empowerment er et populært ord som gjerne sidestilles med begrepet mestring (O. P. Askheim, 2007). I helsesammenheng oversettes gjerne Empowerment til ”styrking”. Det handler om å ”utvikle enkeltindividenes personlige ressurser, og sette dem i stand til å fjerne blokkeringer som hindrer dem i å realisere grunnleggende målsettinger om likhet, rettferdighet og kontroll” (ibid.: 28).

Empowerment handler om makt, slik det fremgår av ordet, men i helsesammenheng er man ofte ikke så opptatt av den dimensjonen, det er mer styrking – og kraftdimensjonen som står i fokus. Noe av det viktigste i filosofien, slik jeg oppfatter det, er å oppleve å ha kontroll over eget liv.

Man kan styrke seg selv, men også bli styrket av mennesker omkring seg. ”Empowerment fremmes i situasjoner som preges av fellesskap, tillit og trygge og gode relasjoner” (Askheim, Starrin, & Heyerdahl, 2007: 13). Trygghet er et av temaene for mine informanter. Gjennom å føle seg trygg og bli styrket kan man få en *opplevelse av sammenheng* (Antonovsky & Sjøbu, 2012). Dette kan igjen føre til en høynet livskvalitet og helse, noe jeg har vært inne på tidligere (Ruud 2001).

Å tenke ressursorientert og å legge til rette for mestring, er en av grunnpilarene i norsk musikkterapi. Randi Rolvsjord, som jeg var inne på tidligere, er innen musikkterapifeltet en anerkjent forsker på ressursorientert arbeid. Hun tok sin doktorgrad på dette emnet med pasienter innen psykisk helsevern (Rolvsjord, 2010). I begynnelsen av boken tar hun opp janteloven, og stiller spørsmål ved om denne fortsatt hindrer oss i å undersøke våre egne styrker og potensialer. Hvordan kan vi ta tak i våre egne ressurser og bruke dem? Å stå opp for den vi er, der vi er, og ikke la oss trykke ned. Rolvsjord jobber med personer som kanskje har mistet noe av denne gnisten, personer som har blitt trykket ned. Gjennom arbeid med musikk og samtaler rundt musikk hjelper hun mennesker til å få tilbake denne troen på seg selv, å bli *styrket* i troen på seg selv. Hvor ligger fokuset? Rolvsjord flytter det til styrker, ressurser og potensialer.

Ruud snakker om hvilket kraftfullt verktøy musikk eller ”musicking” (å gjøre musikk sammen) kan være i forhold til å :

...generate well-being and optimism, to foster reliance and agency, to work through positive emotions and the experience of ”flow” in order to equip clients with strategies for living a good life (Ruud, 2010: 87).

Hvordan man oppfatter seg selv i sammenheng med mestring eller ikke mestring henger sammen med begrepet ”*self-efficacy*”. Dette begrepet kommer fra en forsker ved navn Albert Bandura, som er kjent for sin sosiale læringsteori (Nebelung, 2010). Begrepet kan oversettes til å ha tro på egen mestring. Det kan også oversettes til ordet *selvforvaltning*. Vi kan da snakke om å ha *tro på selvforvaltning* (Eckhoff, 2005).

Hvis du tror at du vil mestre en utfordring du får, møter du den annerledes enn hvis du tror du ikke vil mestre den. Dette påvirker tankemønstre og motivasjon for å gå løs på utfordringen. Hvis du ofte erfarer at du ikke mestrer har du ikke samme motivasjon for å gå løs på utfordringen. Bandura hevder at hvis du har erfaringer med mestring påvirker dette tankemønstre, adferd og motivasjon og du vil ha en større sjanse for å mestre igjen (Bandura, 1981).

By contrast, people who have a strong sense of efficacy deploy their skills well to the demands of the situation and are spurred by the obstacles to greater effort (ibid.: 201)

Å ha mestringserfaringer kan føre deg inn i en god spiral. Når du da møter på hindringer, blir disse til spennende utfordringer å ta fatt på.

Å legge til rette for mestring er altså noe som for terapeuter er viktig å tenke på i en endrings eller helings – prosess. Dette har også tilknytning til Csikszentmihalyi punkt om å få en passe utfordring for å komme i flyt.

3.4 Flyt

Flyt er det begrepet som fikk meg til å skrive denne oppgaven og det har vært spennende for meg å få en større klarhet rundt begrepet i forhold til terapi og helse. Jeg velger å bruke betegnelsen flyt, istedenfor ”flow” slik bl. a. Bøylestad Nilsen gjør (Nilsen, 2010), dette fordi det norske ordet føles nærmere meg og min forståelse av det.

Flytopplevelsen har noe å gjøre med en aktivitet som du engasjerer deg i. Det kan egentlig være hva som helst: tegning, skriving, løping, å spille sjakk, lesing, musikkaktiviteter – ja, hva som helst, men noe som engasjerer akkurat deg. Flyt handler om at du blir så engasjert i noe at du glemmer alt rundt deg og blir helt inne i det du gjør.

Mihaly Csikszentmihalyi (1934) er en av dem som har forsket og skrevet mye på flyt, og blir sett på som flow-begrepetts far. Han er en anerkjent professor innen psykologifeltet og er tidligere leder av avdelingen for psykologi ved University of Chicago og Institutt for sosiologi og antropologi ved Lake Forest College. Han arbeider nå ved Claremont Graduate University.

Flyt-teorien, slik Csikszentmihalyi legger den frem, springer ut av studier gjort på mannlige kunstnere (skulptører og billedkunstnere). Det var disse som benevnte denne følelsen, av å være så oppslukt og inne i det de holdt på med, som å være i en flyt. Derfor ble det da også kalt en flyt-teori (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1975).

Jeg vil her gå inn på noen punkter som Csikszentmihalyi beskriver som forutsetninger for å være i flyt. Som det vil fremgå i diskusjonen, vil jeg argumentere for at det er flere veier inn i flyt, og flere måter å forstå fenomenet på enn det Csikszentmihalyi legger frem. Jeg støtter meg da på datamaterialet jeg har samlet inn og teori om mindfulness.

Kort sagt er flyt en tilstand av tilfredsstillelse vi trer inn i når vi er helt oppslukt av det vi holder på med (Csikszentmihalyi 2003). Flyt blir ofte omtalt som en optimal opplevelse som er *autotelisk*, dvs. at aktiviteten i seg selv er et mål, du trenger ingen ytre belønning for å gjøre det du gjør.

Csikszentmihalyi (2003) satte opp en del punkter, komponenter, som beskriver flyt opplevelsen⁷ :

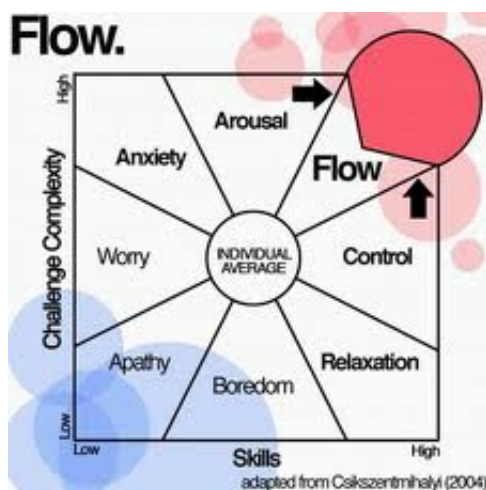
Oppgaven er utfordrende og krever ferdigheter:

For å oppnå flyt er en av forutsetningene at man må få kjenne på en viss motstand.

Det må være tilstede en akkurat passe stor utfordring for personen, den må ikke være for lett og ikke for vanskelig.

Skal et sterkt mestringsmotiv slå ut i sterk motivasjon må de oppgavene personene står overfor, hverken være for lette eller for vanskelige. Situasjonen må vekke en moderat forventning om å lykkes hos individet (Imsen, 2005: 396).

Ifølge Csikszentmihalyi er flyt en optimal tilstand som kan oppnås når utfordringene vi møter er tilpasset vår evne. Når oppgaven er litt for enkel eller for vanskelig faller vi ut av flyt. Hvis oppgavens utfordring er langt større enn vår kompetanse vil vi trolig oppleve angst. Hvis oppgavens utfordring blir for enkel i forhold til våre evner vil vi ofte oppleve kjedsomhet (se figur).



Flyt er altså ikke en tilstand man oppnår uten en viss anstrenging. ” Den opptræder inte om man inte investerar något av sin färdighet i sina handlingar” (Csikszentmihalyi 2003: 79)

⁷ Følgende tekst er hentet fra min fordypningsoppgave i musikkterapi (Hallanger 2012)

Sammensmeltning av bevissthet og handling:

Den aktiviteten man holder på med blir så altoppslukende at man ikke tenker på seg selv som adskilt fra aktiviteten.

Eks:

Koncentrationen är total. Upmärksamheten är inte på drift, man tänker inte på någonting annat; man är totalt engagerad i det man håller på med... Energien flödar utan hinder. Man känner sig avspänd, mår bra och är laddad med energi (fra intervju med en danser der forestillingen hadde gått bra, Csikszentmihalyi 2003).

Det er viktig for opplevelsen å ha: Klare mål og umiddelbar tilbakemelding:

Man er aldri usikker på intensjonen bak aktiviteten. De klare reglene i aktiviteten gjør at man får umiddelbar feedback.

Konsentrasjon:

Konsentrasjon er en intens og fokusert oppmerksomhet i nuet og på et avgrenset område. Man er så konsentrert, fokusert og tilstede i det man gjør at forstyrrende stimuli blir holdt utenfor oppmerksomheten. Flytopplevelsen krever en total konsentrasjon på oppgaven. Dette kan være godt hvis man har mye annet å slite med i livet, tankene på dette blir det ikke plass til.

Kontroll:

Det å ha en følelse av kontroll over situasjonen og omgivelsene er viktig i flyt. Det er ikke sikkert man egentlig har det, men man tror det og er ikke urolig for å gjøre feil. Csikszentmihalyi (2003) beskriver for eksempel klatrere, de er i potensiell fare, men føler at de har helt kontroll på det de holder på med når de klatrer.

Under dette punktet nevner han at nytbare aktiviteter som skaper flyt også kan være negative i den forstand at man kan bli avhengig av følelsen og bli uvillig til å ordne opp i det som kan være vanskelig i livet (ibid.).

En følelse av kontroll kan også kobles sammen med begrepet ”empowerment”, som jeg har vært inne på tidligere.

Tap av selvbevisstheten:

Man er så engasjert i det man gjør at man glemmer den stadige selvevalueringen de fleste mennesker nesten konstant holder på med. Dette er det ikke tid til når man er i flyt. Det skjer et tap av selvbevissthet, dette betyr ikke et tap av bevisstheten og ikke et tap av selvet. Snarere et tap av bevisstheten om selvet. Csikszentmihalyi mener også at: "Förlust av självmedvetenheten kan leda till at vi expanderar utöver oss själva, att vi får en känsla av at gränserna för vårt själv har vidgats"(2003: 88). Kanskje er det slik at det av og til er nødvendig å slippe selvbevisstheten slik at jeg'et kan utvikle seg? Det undrer Csikszentmihalyi seg over.

Tiden opphører:

En følelse av at tiden ikke lenger følger vanlige lover kan oppstå. Som oftest er det følelsen av at tiden har gått mye raskere enn man har trodd. "Tiden flyr når man har det gøy" er et vanlig uttrykk. Men noen ganger kan det også oppleves som tiden går langsommere.

Selv motiverende:

En person i flyt trenger ingen ytre belønning, opplevelsen er belønning nok i seg selv. Dette kalles også for en autotelisk opplevelse.

Csikszentmihalyi's forskning har vist at flytopplevelser kan ha mange positive innvirkninger på livet vårt. Han mener å påvise at slike opplevelser kan gi bl. a. økt livskvalitet, flere positive følelser, høyere selvtillit og mer engasjement i livet.

Jeg velger å oppsummere med Gunvor Nilsen's beskrivelse av flyt:

Flow oppleves som en positiv, ordnet bevissthetstilstand i en aktivitet her-og-nå, som får oss til å miste fokus både på tiden og på vår stadige evaluering av oss selv som sosiale aktører. Tilstanden kjennetegnes også av indre motivasjon og belønning, glede, engasjement og følelse av kontroll, og kan noen ganger oppleves som transcendent. Utfordringen som aktiviteten gir, krever dyp konsentrasjon og optimal innsats for å oppnå mestring (Nilsen, 2010: 28).

Dette synes jeg fint oppsummerer punktene jeg har skrevet over. Jeg kan i denne teksten ikke gå dypere inn i flyt-teorien på grunn av plasshensyn. Jeg har nevnt de viktigste punktene og det er disse jeg kommer tilbake til i diskusjonen.

Som vi nå ser, oppleves flyt per definisjon som en positiv opplevelse. Det er også alle mine informanter enige i. Sett i lys av et salutogenetisk syn på helse, kan det

å være i flyt gjøre at mennesker nærmer seg en mer optimal måte å leve livet på. Å bli sin egen beste.

Jeg finner ikke mye skrevet om flyt og helse, men det er en underliggende faktor. Nakamura og Csikszentmihalyi (2009) hevder at flyt er en viktig og relevant faktor i terapi, og at det nå har blitt mer oppmerksomhet rundt bruk av dette, spesielt i psykoterapi og ergoterapi. De foreslår at det nå trengs mer forskning på dette feltet (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009).

Samtidig, når jeg leser tekster om positiv psykologi og flyt, dukker det stadig opp ord som ”øke”, ”effektiv” og ”bedre prestasjoner”. Da sitter jeg igjen med en bismak i munnen. Jeg opplever at dette med effektivitet og prestasjoner, hører med til en annen tradisjon/kultur enn det stoffet jeg er vant til å lese i terapisammenheng. Seligman sier bl.a. ”det å være optimistisk resulterer i mindre depresjon, bedre fysisk helse og bedre prestasjoner” (2009: 133). Det kan se ut som at Seligman og Csikszentmihalyi søker å bruke dette i coaching og karriereveiledning, kanskje ikke først og fremst i terapi? Hvor ligger fokuset? Mot å lykkes? Hva er det? Lykkes på hvilken måte og for hvem? Lykkes man hvis man er effektiv og kan vise til bedre prestasjoner? Er det et slikt samfunn vi vil ha, der dette er rettesnorene? Har da opplevelsen noe med livskvalitet å gjøre? Eller har man da beveget seg inn i karriere- og prestisjeverdenen, som kanskje ikke er så opptatt av helsen og livskvaliteten til enkeltindivider?

Hvis det er slik at du i flyt mister kontakten med deg selv og kroppen din, ikke kjenner sult og tørst, er det en god ting helsemessig? Som jeg var inne på tidligere kan flyt opplevelsen også ha negative virkninger, du kan bli avhengig av å oppleve den, og bli motvillig til å ta tak i problemer.

Vår oppmerksomhet er med på å bestemme hva som får innpass og ikke innpass i vår bevissthet. Det er hva du velger å fylle din bevissthet med, hva du styrer oppmerksomheten mot, som sier noe om innholdet og kvaliteten i livet ditt. ”Formen och innehållet i livet beror på hur man använder sin uppmärksamhet” sier Csikszentmihályi (2003: 54). Kanskje har man en kjedelig arbeidsoppgave på jobben. Hvis man har mulighet til å ordne bevisstheten slik at man kan komme i flyt så ofte som mulig, vil ikke oppgaven oppleves som kjedelig. Et resultat vil da også være at livskvaliteten forbedres, mener Csikszentmihályi. Han mener at mennesket har mulighet til å trene opp konsentrasjonen og oppmerksomheten slik at man kan få

kontroll over sin egen bevissthet. Det er akkurat dette som fokuseres i mindfulness, å øve opp sin oppmerksomhet.

3.5 Her-og-nå/mindfulness

I motsetning til flyt så er ikke det å være tilstede her-og-nå eller det å være mindful nødvendigvis noe som skjer når du er i en aktivitet. Det handler mer om en oppmerksomt nærvær og en tilstand av å være tilstede i øyeblikket.

Mindfulness og flyt har det til felles at man har en fokusert oppmerksomhet og at man er tilstede her-og-nå med hele seg. For øvrig er det ikke mange fellespunkter med flyt teorien, i alle fall ikke slik Csikszentmihalyi legger den frem (Hallanger, 2012).

At her-og-nå tilstanden skulle få såpass stor plass i denne oppgaven, kom overraskende på meg. Aksept var også et av begrepene som ble viktige for mine informanter, aksept er en sentral holdning i buddhistisk tankegang og i mindfulnessstrening (oppmerksomhetstrening).

I terapien er fokuset på her-og-nå ikke noe nytt. Verdien av øyeblikket her-og-nå i terapeutisk sammenheng er uvurderlig, eller som Yalom (2009: 56) sier: "Situasjonen her-og-nå er hovedkilden til den terapeutiske kraft, den er terapiens fruktbare jord og terapeutens (og derfor pasientens) beste venn". Med det mener han at i den terapeutiske relasjonen her-og-nå, vil problemene manifestere seg, og hvis man tar tak i det som finnes her-og-nå vil man kunne gripe fatt i problemer på en bedre og mer konstruktiv måte enn om man bare snakker om noe som har skjedd i fortiden.

For å komme i flyt er det nødvendig å komme til en tilstand der man er helt tilstede i øyeblikket. Det innebærer at man må bestemme seg for et fokus og rette oppmerksomheten sin mot det. I tilfelle for mine informanter var fokuset rytmeprosessen i Taketina. For å ha mulighet til å mestre, ble fokuset rettet mot hva vi skulle gjøre sammen, rettet mot å la kroppen gjøre rytmene vi lærte. Når man mestret opplevde mange det som å komme inn i en slags meditativ tilstand.

Begrepet mindfulness er meget populært for tiden. På norsk blir mindfulness oversatt til *oppmerksomt nærvær*. Dette vil jeg si, også er synonymt med en her- og-nå tilstedeværelse. Å være *mindful* betyr å være oppmerksom, men ”mind” handler jo om sinnet, så det er ikke helt dekkende. Det opprinnelige ordet ”sati” (fra pali, et indisk språk) betyr å være tilstede med kroppen, alle sanser, følelser og tanker i øyeblikket, å lytte med hele seg (Vibe, 2010).

Kilden til mindfulness er buddhistisk filosofi og tankegods og er opprinnelig en meditasjonsform. Dette er altså ikke noe nytt, men et flere tusenårig gammelt begrep.

Mindfulness handler om å ha en aksepterende holdning og ikke la seg bli fanget inn av sine egne grublerier. ”Man erfarer, anerkjenner og aksepterer det som skjer uten å bli fanget i tankene og følelsene omkring det” (de Vibe 2010). Metakognisjon er et viktig aspekt ved mindfulness. Det betyr å øve seg på å romme og erkjenne egne følelser og tanker og derigjennom vil forholdet til dem endre seg (ibid.).

Når mennesket trener på å øke sin bevissthet, utvikles vi som mennesker, mener buddhistene. Mindfulnesspraksis er basert på en oppmerksomhetstrening, der man øver på å øke sin bevissthet, slik at man kan være mest mulig tilstede i øyeblikket (Egeland, 2009).

Interessen for den terapeutiske virkningen av mindfulness har i de seneste årene blitt større og det forskes mye på feltet, spesielt i forhold til å bruke det i terapi. Det pågår en debatt i Tidsskrift for norsk psykologforening på dette. Binder og Gjelsvik sier i et av innleggene:

Mindfulnessforskningen foregår innenfor et evidensbasert rammeverk hvor man ved hjelp av stringente forskningsmetoder legger de ulike tilnærmingene under lupen.

Videre sier de:

Det er mye forskning som indikerer at integrasjonen av mindfulnessøvelser i klinisk arbeid har effekt på et bredt spekter av psykiske plager (2012: 613).

Mindfulness eller oppmerksomhetstrening blir mye brukt i terapiprosesser. Spesielt amerikaneren Jon Kabat-Zinn har gjort mye forskning og er kjent for dette. Han opprettet på 80-tallet et program han kalte *Mindfulness Based Stress Reduction* (Kabat-Zinn, 2004). Og han skrev boken *Full Catastrophe Living*, med undertittelen

using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Boken beskriver hvordan han gjennom dette programmet, basert på mindfulness intervensjoner fikk en mulighet til å hjelpe bl.a. mange smertepasienter.

Slik jeg forstår det har grunnholdningene i mindfulness-tiltaket mye å gjøre med salutogenese, i den forstand at man arbeider med å ha en optimistisk forståelse og fortolkning av det som skjer i og omkring én. Dette er også sentrale tanker i positiv psykologi. Så man kan si at mindfulness også hører til under positiv psykologi. En viktig forskjell er at man i mindfulness er opptatt av aksept, mens i andre terapimodeller handler det mye om endring.

Å være mindful innebærer et mye bredere fokus enn det som finnes i flyt. Man er tilstede her-og-nå, aksepterer alle følelser og tanker, har fokus på pust og alt omkring seg. Dette er en ganske annen tilstand enn å være i flyt. I flyt er fokuset smalt og man er helt oppslukt av det man holder på med. Det som forener opplevelsene er fokuset på her-og-nå og den konsentrerte oppmerksomheten.

Vi skal nå se kort på en doktorgradsavhandling i musikkterapi som omhandler begge disse temaene.

3.6 Musikkterapi, flyt og mindfulness

I innledningen av denne oppgave var jeg inne på viktigheten av total tilstedeværelse her-og-nå i terapeutiske prosesser. Hvordan kan terapeuten sammen med klienten/e komme inn i dette ”rommet”? Det er her vi vil helst være, totalt tilstede sammen og gå dypt inn i opplevelsen. Her kan vi lytte, gi slipp på alle forestillinger om hvordan noe skal være og bare gjøre (være i en flyt). I dette rommet kan noe skje!

I musikkterapisammenheng er Paul Nordoff og Clive Robbins sentrale personer. Noe de var spesielt opptatt av var det Maslow kaller ”peak experience”. Maslow mente at når du får en peak experience, eller høydepunktsopplevelse som det oversettes til på norsk, kan noe endre seg hos deg, opplevelsen kan være så sterk at det kan endre din mening om deg selv og verden (Maslow, 1987). Dette var en tese Nordoff og Robbins arbeidet ut ifra, de ville engasjere og ”dra” klienten inn i en musikalsk verden og her legge til rette for høydepunktsopplevelser og da muligheter til endring.

Som vi skal se i den følgende teksten, kom jeg gjennom søk og ved å lese andre masteroppgaver (bl.a. Wilhelmsen, 2012) og tekster om flyt, over et doktorgradsarbeid skrevet av en amerikaner ved navn Joseph Fidelibus (2004). Han er musikkterapeut og inne på noe av det samme som Nordoff/Robbins. Han kom bl.a. frem til noe han kaller "The Point" som jeg opplever har en sammenheng med høydepunktsopplevelsen og flytopplevelsen. Fidelibus sier i sin avhandling:

Historically and in present practice, Maslow's concept of peak experience is shared between Csikszentmihalyi's flow theory and as part of Nordoff-Robbins conceptual framework (Fidelibus, 2004: 6).

Dette henger altså sammen: høydepunktsopplevelser, opplevelsen av flyt og hva Nordoff/Robbins ønsket å oppnå i deres arbeid mot å komme til dette punktet.

Fidelibus doktorgrad har tittelen "Mindfulness in Music Therapy Clinical Improvisation: When the Music Flows". Fidelibus har gjort en kvalitativ studie hvor han intervjuet musikkterapeuter som alle bruker improvisasjon som hovedverktøy i sitt arbeid.

Fokuset i avhandlingen endret seg etter hvert fra det som karakteriserte flytopplevelsen i klinisk improvisert musikkterapi, til å handle mer om terapeutens tilstedeværelse, oppmerksomme nærvær i her-og-nå (mindfulness), meditasjon og spirituelle opplevelser i den kliniske improvisasjonen (Fidelibus, 2004). Denne endringen skjedde gjennom det informantene fortalte om sine opplevelser av flyt i intervensjoner med klienter.

Dette ligner opplevelsen jeg hadde i møte med mitt datamaterialet. Informantenes fokus på tilstedeværelse og viktigheten av aksept var meget fremtredende i mitt materialet.

Fidelibus var i utgangspunktet interessert i Csikszentmihalyi's teori om flytopplevelser. Slik det ofte skjer i kvalitative studier endret fokuset seg, i denne sammenhengen ikke bort fra flytopplevelsen, men mer inn i en buddhistisk måte å tenke på. Fidelibus sier: "Some of the therapist's words spoke directly to tenets of Eastern philosophy and aspects of meditation practice, while others resonated with these ideas" (ibid.: 32)

Fidelibus holdt selv på med meditasjon. Han beskriver i avhandlingen at han var redd for sin egen påvirkning og farging på data, og at dette kunne føre til at han lukket for vesentlige perspektiver. Dette er likevel uunngåelig, man velger til slutt hvor man vil sette fokus. Dette var jeg inne på under metodekapittelet.

Fidelibus delte opp det han fant i sitt materialet i tre kategorier (2004: 35):

1. *“Starting Where You Are”*
2. *“Getting to The Point”*
3. *“The Point”*

Dette ligner på oppdelingen jeg kom frem til:

1. Før flytopplevelsen
2. I flytopplevelsen
3. Etter flytopplevelsen

De to første punktene til Fidelibus handler om hvordan man nærmer seg punktet. *“Starting Where You Are”*, handler om hva du som terapeut har med deg i bagasjen av musikalsk erfaring, utdanning og måter å tenke på.

“Getting to The Point”, handler om at du har en jobb å gjøre i forhold til holdninger hos seg selv. Det handler om å gi slipp, la seg bli dypt engasjert og la seg bli absorbert av øyeblikket. Dette sier Fidelibus på følgende måte: ”Moving from *thinking about* to *being with*” (2004: 107).

“The Point” handler om flere ting. Underkapitler til overskriften i hans avhandling sier noe om hva det er: *“In the Space”*, *“Just Listening”*, *“Just Letting Go”*, *“Deeply Involved”*, *“Shifting Perceptions”*, *“The Joy of this Moment”* (Fidelibus 2004: 127 - 143).

At The Point, the therapists’ experienced an uninterrupted musical path. Through their process of becoming mindful in the present musical moment, a letting go of ‘thinking about’ allowed the musical interaction to happen, seemingly on its own (Fidelibus, 2004: 201)

Jeg kommer i min studie inn på de samme temaene som Fidelibus, ”å gi slipp”, ”ikke tenke”, ”bare la det skje” – er ord mine informanter bruker. Det å kunne gi seg hen til prosessen, å være i ”The Point” (være i flyt?) beskriver de som et godt sted å være.

Fidelibus foreslår videre en modell for klinisk improvisasjon og et sted han kaller "the third space", som er avhengig av det å være mindful. Jeg tolker det slik at når man er i "the third space" er man mindful og i flyt sammen med en eller flere andre personer.

Fidelibus begrunner hvorfor han blander dette med å være oppmerksomt nærværende (mindful) med en klinisk improvisasjon i musikkterapi. Han sier følgende (s. 208):

What I mean to convey is the therapist's continual work to be ever attentive and present with himself, the client, and the music throughout the clinical improvisation. He simply guides his attention to the present moment. The present musical moment is essentially the only moment that is truly happening.

Å være tilstede i øyeblikket så mye som mulig, krever trening. Dette kan øves opp gjennom oppmerksomhetstrening og meditasjon.

Hvis det er til klientens beste at terapeuten lett kan tre inn i denne tilstanden av fokusert oppmerksomhet, burde en slik trening være mer fokusert på i undervisningen i musikkterapistudiet?

Fidelibus' fokus dreide seg mer mot østlig filosofi og et fokus på tilstedeværelse her-og-nå. Det støtter opp under det jeg har valgt å legge vekt på i mitt arbeid.

I mitt datamaterialet er det et tydelig fokus mot kropp, dette snakker Fidelibus ikke så mye om.

3.7 Kropp

Kroppen blir ofte nevnt som et tema i mitt datamaterialet. Informantene var opptatt av å kunne kjenne sin egen kropp bedre, å være "sammen med kroppen sin", "slippe hodet" og bare la kroppen gjøre.

I vårt samfunn i vesten i dag arbeider vi mye med intellektet, vi er "oppe i hodene våre". Det fører til mye stillesitting. Helt siden vi begynner i første klasse ved seks års alder blir vi trent i å sitte stille. Jobbene vi får senere er ofte også stillesittende. På fritiden sitter vi også mye stille med tv og data. Hva gjør dette med oss?

Vi er i vår tid ute av balanse mener bevegelsespedagogen Jacques Dropsy (1998). Vi bruker kroppskreftene våre på feil måte. På et tidspunkt er vi over-aktive (på jobb, stresser), for så å bli helt inaktive og innta en passiv slapphet (foran TV'n). ”Det liknar mer en skraltig maskin än den flytande rytmiken hos en levande varelse” (ibid.: 15). Det er ikke lenger en harmonisk rytme i livene våre.

Dette kan føre til at vi ikke får kontakt med egen kropp og dermed også følelsene våre. Dette fører igjen til helseproblemer og lav livskvalitet, depresjon og utbrenthet. Vi får heller ikke like god kontakt med rytmene i oss selv og verden på grunn av vår livsstil. I dag må disse tilstrebes mer bevisst.

En bedre kontakt med egen kropp er altså ikke å forakte. Hva betyr så det å få bedre kontakt med kroppen sin? Å kjenne den bedre?

Vi er med kroppene våre på jorda, med den sanser, opplever vi og er i verden. Hvis du har problemer med å kjenne kroppen din og har en manglende kroppsfølelse, slik som blant annet mange psykiatriske pasienter har, kan man kalle det en u-levd kropp (Eckhoff, 1997), eller en ikke inkarnert kropp som Merley Ponty ville ha kalt det (1994). Eller som Dropsy sier, hvis man tilfeldigvis skulle støte på en person som har noe bevegelsesharmoni igjen i seg: ”...enkelheten i hennes rörelser, den inre och yttre avspändheten, gör et inntryck av okonstlad grace och högsta effektivitet” (Dropsy, 1998: 16). Mennesker som oppleves som de har god kontakt med kroppen sin, oppleves som kraftfulle og mer tilstede i verden.

Deltagerne på Taketina kurset som jeg intervjuet, lengtet dit. De ville være sammen med kroppen sin, ”gi slipp” og ha tillit til kroppen, at kroppen ville klare å håndtere den polyrytmiske utfordringen. En forutsetning for å klare utfordringen i dette tilfelle, er at man *må* la kroppen ta over og ha tillit til den. Hvis ikke blir oppgaven umulig å løse. Kroppen er et totalt bevissthetsorgan, og med dette møter mennesket verden sier Merley Ponty (1994).

I filosofien er det mange spørsmål knyttet til hvordan man skal forstå kroppen. Er det et skille mellom kropp og sjel (bevissthet)?

Blant dem som mener det er et skille, finner vi den franske filosofen og dualisten René Descartes (1596 – 1650). Han mente at kroppen er som et maskineri og ikke er bevisst, altså et objekt. Han mente at kroppen ikke har noe å gjøre med det reflekterende subjekt (Engelsrud, 2006). Disse to; kropp og sjel, tilhører to forskjellige verdener og skal ikke blandes sammen. Kroppen selv erfarer ikke, mente

Descartes, bare bevisstheten erfarer og den sitter ikke i kroppen. Kun via tenkning kan ekte kunnskap oppnås.

I vår tid kan man tro at denne dualistiske tankegangen er passé, men med for eksempel uttrykkene psykisk og fysisk, opprettholder vi et slikt skille. Kroppen kan bli redusert til ”instrumentet” vårt (Engelsrud, 2006), og vi kan få et mekanisk forhold til kroppen. Jeg tenker at vi skal ha begreper som psykisk og fysisk, men det betyr ikke nødvendigvis at vi anser at det er et skille der. Vi kan snakke om psykisk og fysisk, men likevel anerkjenne at vi erfarer med både kropp og sjel.

I nyere tid har det vært en økning av forskning på felt som motbeviste denne teorien. Blant annet så man i undersøkelser der følelser, intuisjon, eksistens og emosjonell intelligens ble ansett som viktige, at man opplevde egen kropp som erfarende. Man fant også ut gjennom kognisjonsforskning, at bevissthet er arvelig (Engelsrud, 2006).

Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) er den filosofen som kanskje tydeligst har talt Descartes midt imot. Merleau-Ponty blir omtalt som en eksistensialistisk fenomenologisk filosof. Han blir ofte kalt ”kroppens filosof” og hadde en tydelig teori om ”den levde kroppen” (Merleau-Ponty, 1994). Med han kom også det som senere ble omtalt som den ”kroppslige vending”- en fornyet interesse av kroppen i helsefag, humaniora og samfunnsvitenskap (Johansson, 2009). Menneskets væremåter og handlinger ble nå med økende interesse forsøkt forstått gjennom forskning på kropp (Engelsrud, 2006: 66).

”Den levde kroppen” er Merleau-Ponty’s sentrale begrep. Med det mener han at det er først og fremst med kroppen vi erfarer og bevisstheten tar form. Vi er med vår kropp i verden, det er med den vi sanser og kommer i kontakt med tingene. ”Kroppen forstås som en *tilgang* til verden. Kroppen er rettet *mot* verden, og den blir rettet *av* verden” (Engelsrud, 2006: 31). I kroppen ligger det en intensjonalitet – vi er rettet *mot* noe. Dette ordet intensjonalitet er noe fenomenologer er opptatt av.

Det er en forbindelse mellom kropp og bevissthet. Vi kan forstå med kroppen på en annen måte enn vi kan med vår bevissthet. Kropper kan snakke sammen uten å bruke talespråk. Vi gjør heller ikke bare noe mekanisk med kroppen, det har en mening og intensjon, derfor er det ikke et skille.

Merleau-Ponty var interessert i barndom og barnpsykologi – en inkarnert eksistens, som barn lever man så kroppslig. Han var interessert i hvordan barn kunne ha denne *Åpenhet overfor verden* – noe som er særlig fremtredende ved det barnlige.

Hverken intellektet (som er så våkent hos den voksne) eller instinktet, har denne åpenheten.

Instinktet besvarer et gitt stimulus med en bestemt respons, derfor er det så sikkert. Intelligensen på sin side festner eller ”fikserer” sine – materielle eller tankemessige gjenstander – for å behandle dem etter faste regler (Østerberg, 1994: XI).

Som vi skal se under presentasjonen av datamaterialet, er flere av mine informanter inne på og opptatt av denne barnligheten, denne åpenheten. Det er en lengsel der etter å bare være som barn igjen og leke sammen. Kanskje henger dette sammen med et ønske om å bare kunne være tilstede her-og-nå og aksepter det som er?

Som vi skal se, handler også Taketina-prosessen om å rette sin oppmerksomhet mot her-og-nå og utfordringen man har valgt å utsette seg for.

3.8 Taketina

Jeg ble for første gang introdusert for Taketina da jeg snakket med en venn om at jeg hadde en idé om å bruke ”grounding” som tema i masteroppgaven, som nevnt i innledningen. Hun fortalte meg om Taketina, og mente denne rytmeprosessen handlet mye om akkurat det.

Jeg deltok på et kurs samme høst og ble kjent med Mikael Khei, på den tiden den eneste sertifiserte Taketina lederen i Norge. Jeg byttet som sagt tidligere tema til flyt, men kommer ofte tilbake til mitt opprinnelige utgangspunkt grounding.

Norsk Forening for Musikterapi arrangerte et Taketinakurs våren 2012 sammen med Mikael, det var her jeg fant mine informanter.

Den østeriske komponisten og perkusjonisten Reinhard Flatischler har utviklet Taketinaprosessen siden 1970. Han var interessert i rytmer og musikk fra mange forskjellige kulturer, og utviklet Taketina-rytmeprosess ut fra denne interessen. Han sier:

Taketina offers an experience of the interaction of pulse, breath, voice, walking and clapping witch awakens our inherent rhythm in the most direct way – through the body. It provides a first hand knowledge of the rhythmic roots of all cultures and a new understanding of the many musical voices of our world (Flatischler, 1992: baksiden).

Han har gått til røttene av mange kulturers rytmer og baserer arbeidet som gjøres på disse arketyperne, som han kaller det. Ferdighetene man lærer i Taketina, kan overføres til hvilket som helst instrument.

I dag er det brukt mange steder i verden innen utdanning og terapistudier, på sykehus, i rehabiliterings-klinikker, i psykoterapeutisk praksis og smerteterapi. Det påstås at Taketina-prosessen har effekt på nervesystemet. Dette er undersøkt og verifisert i ulike prosjekter med forskere og leger (Überall, 2010). Taketina blir både brukt som en metode og tilnærming til rytmer og musikk (profesjonelle musikere har også utbytte av dette), og innen selvutvikling og terapi.

Taketina er en tydelig struktur av bevegelser og rytmer skapt av tramp mot guly, klapp i hender og stemme lyder/sang. I Taketina går man med føttene i en rytme, klapper i hendene i en annen rytme og med stemmen synger og gjentar man lederen (call and respons). Dette kalles også polyrytmikk og det er avanserte saker. Likevel kan hvem som helst delta på et Taketina kurs, man kan være helt nybegynner eller profesjonell musiker, og få utbytte av prosessen.

En beskrivelse av hvordan det vanligvis ser ut er at deltagerne står i en ring. I midten av denne er co-lederen som spiller gjentagende grunnrytme på en stor brasiliansk surdu-tromme, tilsvarende de som brukes i samba. Denne rytmen støtter stegene til deltagerne, co-lederen har også ankelbjeller på for ytterligere å markere hvor stegene er. Så introduseres en "reise", et polyrytmisk mønster som gjentas om igjen og om igjen. Mikael Khei sier dette om prosessen:

Deltagerne står sammen i en sirkel og blir veiledet inn i enkle rytmetrinn med føttene og rytmiske stavelser som er i samklang med skrittene vi går. Etter en stund vil skrittene "skli inn i bakgrunnen" av vår oppmerksomhet og neste lag av informasjon introduseres. Å klappe i en rytme ulik den rytmen vi går med føttene, er neste trinn. Vår oppmerksomhet kan kun rettes mot ett rytmelag om gangen og vi må derfor la føttene fortsette "på egenhånd" mens vi samtidig inkluderer klappene i hendene (Khei, 2012).

Lederen spiller samtidig på et instrument som kalles berimbau, et buelignende strengeinstrument med en tone. Det å synge rytmene i form av "call and response" mellom lederen og gruppen er helt sentralt i Taketina. De rytmiske frasene varierer og skaper dynamikk i reisen. Noen fraser er veldig godt innarbeidet og er en hjelp for å

vite hvor stegene skal være. De er som et kart å orientere seg etter. Andre fraser er mer utfordrende og bidrar til kaos på en slik måte at deltagerne ”faller ut” av rytmen. Lederen sørger for at det er en prosess der deltagerne er i en prosess av å falle ut av rytmen og falle på plass igjen. De rytmiske frasene som er som et kart er hjelpemiddelet til å finne veien inn i rytmen for deltagerne, sammen med surdutrommen og ankelbjellene. En reise er vanligvis ca. en time, noen ganger lengere.

Høsten 2012 fikk jeg mulighet til å delta på et Taketina kurs med Reinhard Flatischler og hans kone Cornelia som er medutvikler av metoden. Jeg fikk da også gjort et kort intervju med dem. Noe jeg bet meg merke i fra denne samtalen, var deres syn på musikk og rytmer. De har det utgangspunktet, slik jeg tolket og forsto det de sa, at pulsen, pulseringen og flyten finnes der hele tiden (i mennesket, naturen, verden, universet), det er bare å gå inn i den. Ifølge Cornelia Flatischler er alt er bygget opp av puls og flyt,: ” Entering the flow and it will come. Just let it happen. Fall into rythm”. Å la seg selv bare falle inn i rytmen. Rytmen, pulsen er der, det er bare å gå inn i den, og la den ”hende” deg. Du trenger ikke å kjempe for å få den til å skje. Du trenger heller ikke å forstå så mye, å prøve å kalkulere ut med intellektet hva som skjer, dette kan heller komme i veien for mestringen. For å mestre, er du nødt til å være helt tilstede her-og-nå. For mange kan dette også oppleves som meditasjon. Du må være oppmerksomt nærværende og tilstede i øyeblikket og bare la det skje. Reinhard Flatischler sier:

The challenge in rhythmic chaos is to let go of control, to admit confusion. When we learn to drop out of the rhythm without panic, we find returning to it happens by itself (Flatischler i Khei, 2012).

Dette opplevde også flere av mine informanter, som jeg vil komme inn på i diskusjonen. Det var vanskelig å gi slipp, men når de klarte det, var det nesten som det gikk av seg selv å komme inn i rytmene igjen.

Det polyrytmiske er utfordrende. Mange opplever å ikke få det til og de havner i ”kaos”. I Taketina er det i hver ”reise” en bestemt form som bestemmer hvor stegene og klappene er i rytmen. Det er kun en rett måte å kombinere steg og klapp på, det er tydelige rammer. Det er viktig at trampene og klappene kommer helt presis. Det er ikke riktig og galt i den forstand at om du ikke synger eller tramper riktig, så er det rett ut. Det som skjer i mennesket er bare riktig, at noe stopper opp er en del av prosessen. Taketina er en metode for å komme til denne grensen. Det er et poeng å stå

i dette feltet, det å ikke mestre kontra det å mestre. Lederen vil utfordre deg, men også føre deg tilbake med stemmen.

Grunnstegene, klappene og sangen bygges sakte og pedagogisk opp av lederen, hvis du ikke henger med kan du stoppe opp og for eksempel velge å bare konsentrere deg om stegene i føttene og kanskje ta med et av klappene. Du kan også velge å legge deg ned på gulvet, nær den store basstrommen i midten som holder grunnrytmen, og bare lytte og hvile, for så å være med igjen når du er klar for det.

Det bygges opp rytmer som tre over fire, fem over fire osv. alle kombinasjoner er mulige.

Taketina er en gruppeprosess, alle vil (sannsynligvis) ikke falle ut samtidig. Hvis du havner i ”kaos” kan du alltid komme inn igjen fordi prosessen holdes i gang av gruppen. Alle vil oppleve å havne i kaos, selv de som har holdt på med dette i mange år. Mikael Khei sier i en samtale: ”Kaoset er helt nødvendig i Taketina. Det er i det å falle ut av rytmen for så å finne veien inn i rytmen igjen at utviklingen skjer. Når jeg startet med Taketina var opplevelsen å ”finne” veien 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”.

Du kan også oppleve å komme i en *flyt*. Når du får til å gjøre deler av eller hele sekvensen over en viss tid, kan følelsen av tid forsvinne og alt bare flyter på.

Det er tydelige rammer i Taketina, både hendene og føttene har sin bestemte plassering i rytmen. Det er meget tilfredsstillende når man mestrer det og meget frustrerende når man ikke gjør det. Her kommer dette med aksept inn som jeg kommer tilbake til i diskusjonen. Det å akseptere seg selv, akseptere at man ikke mestrer hele tiden. Man faller inn og ut. Man faller ut i et ”trygt” kaos og opplever at det ikke er farlig.

I innlæringsprosessen legges det vekt på humor og lek. Det er mye latter, man behøver ikke ta seg selv eller det vi gjør her så høytidelig, det er bare en lek. lekfullheten gir vitalitet og bidrar til at det blir enklere med aksept.

Det er flere punkter i rytmeprosessen som likner punktene i flyt-teorien. I Taketina er de tydelige rammene en forutsetning. I forhold til mestring, er det litt mer sammensatt. Først når du mestrer kommer du i flyt, men det å stå på denne kanten er også et poeng.

Det kan være bra å kjenne på litt stress, men bare litt. Det henger sammen med denne utfordringen. Litt stress kan oversettes til utfordring, og utfordringer kan være bra som jeg har vært inne på tidligere i forhold til flyt og helse (Antonovsky & Sjøbu, 2012; Csikszentmihalyi, 2003; M. E. P. Seligman, 2009).

I Taketina må du fokusere oppmerksomheten din på aktiviteten for å mestre, du kan også bli så engasjert at du mister selvbevisstheten. Dette med å slippe den stadige selvevalueringen, legger flere av mine informanter vekt på som en god opplevelse og erfaring å ha med seg.

3.9 Rytme

Det er en grunn til at jeg ville undersøke fenomenet flyt i forhold til rytmer. Det første vi opplever i livet er rytmene i mors liv. Vi hører hjertet hennes dunke, og vi hører suset og den konstante pumpingen av blodet rundt i årene. Jeg tenker at dette skaper orden og system for fosteret og gir det en *opplevelse av sammenheng* (jmf. Antonovsky 2012).

Vi er forbundet med rytmer enten vi vil eller ikke. Vi kommer ikke unna, det blir aldri stille. Så lenge vi lever vil alltid blodet pumpes rundt i årene og vi er i en rytme, vi er omsluttet av rytmer.

Reinhard Flatischler sier dette om rytmer:

”Musicians simply recreate the rhythmic processes already existing by mirroring the beauty and magic of the rhythmic laws in nature” (Flatischler, 1992: 47). Jorden og universet har rytmer; årstider, månefaser, dag og natt osv. Mennesket er tilstede i verden, her på jorden, og har rytmer i seg; hjerterytmene, inn-pust og ut-pust, menstruasjon syklus osv. Vi forholder oss hele tiden også til rytmene i verden.

Det å arbeide med rytmer, mener jeg har å gjøre med en grunnleggende kraft i menneske. Det vekker i oss en følelse av noe evig, noe som hjelper oss til ”grounding”, til å stå støtt i oss selv.

Å bruke rytmer i terapeutisk sammenheng er ikke noe nytt, men har vært gjort fra urgamle tider. Det har nå kommet mye ny forskning på området og en oppblomstring av feltet er på vei.

Nyere forskning viser nå og støtter det mange har erfart, at det å komme i kontakt med rytmer, høre dem og gjøre dem med egen kropp og sammen med andre,

bedrer helsen og øker livskvaliteten (Mattingly, 2013). Studier gjort på effekt av trommesirkler, viser bl. a. en reduisering i utbrenthet for arbeidstakere i helsesektoren, at det å tromme sammen styrker immunforsvaret, det reduserer også sinne hos ungdom bosatt i utsatte områder (ibid.). Denne forskningen skaper en økt interesse for rytmer og tromming fra medisinske sentre og institusjoner.

Christine Stevens, musikkterapeut og en kjent ”Drum Circle Facilitator” som de kaller det i trommesirkel kretser – en som legger til rette for å tromme sammen, sier:

The drum awakens people. It engages people. It creates such a common, equal playing field. As a music therapist, I see people who typically are resistant get pulled into the rhythm without much work on my part. Rhythm creates a magnetic force that engages people (Stevens i Mattingly 2013).

Rytmer og trommer er viktige verktøy for musikkterapeuter. Alle mennesker har et forhold til rytmer. Det å tromme krever ingen forkunnskaper, stort sett alle kan slå på en tromme, klappe i hendene eller stampe med føttene. Det er en lav terskel for mestring og dermed også for positive opplevelser (Friedman, 2000).

Ved hjelp av å bruke trommer og rytmer kan vi vekke til live kvaliteter vi har i oss. Friedman sier videre:

...be it joy, release of pain, a feeling of connectedness and unification, a deeper connection to spirit, or the creation of a rhythm community – all possible through the beat of the drum (Ibid.: 5)

Kropp og rytmer hører sammen. Audun Myskja, norsk lege og musikkterapeut, har forsket på denne sammenhengen. Han har forsket på hvordan pasienter med slag og Parkinson sykdom har hatt utbytte av rytmer og musikk. Undersøkelser viser hvordan musikk og rytme kan påvirke gangrytme, steglengde, ganghastighet og koordinasjon (Myskja, 2006). Myskja beskriver hvordan han ved hjelp av en metronom i arbeid med pasienter, kunne vise til gode resultater. Noen kunne nå gå uten besvær og til og med danse igjen ved hjelp av rytmer. ”Vi kan si at den riktige rytmen hjelper oss å lære inn gunstige bevegelsesmønstre og hjelper kroppen fra kaos til orden” (Myskja, 2006: 169). Myskjias bruk av begrepene ”kaos og orden”, faller sammen med begrepsbruken i Taketina.

Ytre rytmer virker inn på kroppens rytmiske systemer og kan virke positivt inn på de negative effektene av sykdommen. Rytmene taler direkte til kroppen – som kjenner dem igjen. Hvorfor rytmene har en slik effekt på oss, forklarer Myskja nevrologisk. Viktige rytmesentre sitter i midthjernen og på hjernestammen. De sitter også i begge hjernehalvdeler (ibid.: 170). På grunn av rytmesentrenes plassering i hjernen påvirker ikke de fleste hjerneskader rytmesansen da det ofte bare er den ene hjernehalvdelen som er skadet.

I det meste av populærmusikken og i jazz, blues og folkemusikk er rytmen det viktigste elementet. Hvis vi stripper musikken helt ned er det den som står igjen. Carolyn Kenny sier dette om rytmen i musikk:

We must have the beat, the heartbeat. We must know the pulse of life and experience it through dance, through music, to reaffirm our own rhythmic existence from the first drummer to ourselves (2006: 35)

Hjertet vårt slår uansett, så lenge vi lever – rytmen fortsetter og fortsetter og holder oss vitalt i kontakt med livet.

4 Analyse og drøfting

Det var en spennende prosess å arbeide med analysen av datamaterialet, fordi det dukket stadig opp kategorier og temaer jeg ikke hadde tenkt på. Dette fikk meg igjen til å lese ny teori. Delene og helheten påvirker hverandre – jeg er i en hermeneutisk prosess.

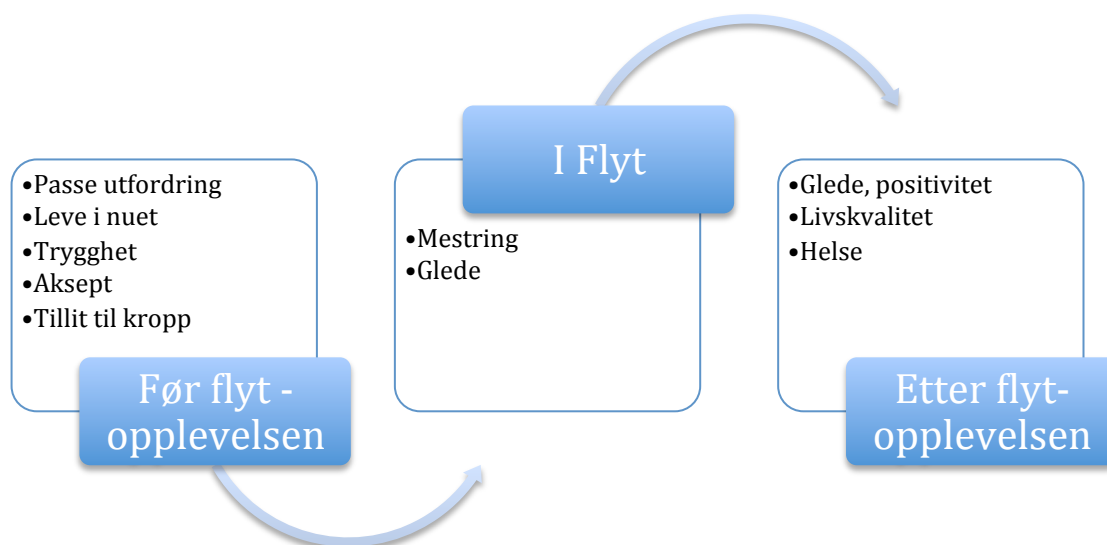
I denne delen skal jeg se på hva jeg kom frem til og diskutere det opp mot teori og egne tanker og synspunkter. Jeg skal også se på om jeg har klart å svare på det problemstillingen spør om. Den spør om følgende:

Hvilke momenter i forbindelse med flytopplevelsen beskriver deltagere på Taketina-rytmekurs som sentrale og hvordan knytter de opplevelsen til egen helse?

Under arbeidet med analysen kom jeg frem til en måte å systematisere datamaterialet på. Jeg kom frem til tre stadier som hadde å gjøre med flytopplevelsen:

1. Før flyt-opplevelsen

2. I flyt
3. Etter flyt-opplevelsen.



I de ulike fasene var det forskjellige momenter som ble viktige. Jeg hadde da en ramme å presentere dataene i som for meg virket logisk.

Jeg vil nå først kort presentere temaene som dukket opp i hver kategori, for så å gå dypere inn i dem og trekke inn teori og synspunkter.

Jeg har valgt å legge mest fokus på det jeg har systematisert som før flyt-opplevelsen. Dette fordi det er det jeg oppfatter at informantene snakker mest om, men også fordi det er viktig for meg som terapeut å vite noe om hvordan jeg i mitt arbeid kan legge til rette for flyt opplevelser og mestring.

Før flytopplevelsen:

- *Å få en passe utfordring:* for å komme til en flytfølelse er det viktig å mestre utfordringen. Her kommer vår kunnskap som terapeuter, ledere inn. Vi må vite noe om våre deltagere. Vi må ikke legge listen for høyt, men heller ikke for lavt. Dette kan være en utfordring når man jobber med grupper, at det kan bli noe for alle.
- *Fokus på et her-og-nå:* å klare å legge vekk tanker på andre ting og bare være tilstede i et her-og-nå er utfordrende for mange. Når du er i flyt, er du helt tilstede i øyeblikket.

- *Trygghet*: å ha rammer å forholde seg til skaper en trygghet. Det er også viktig at den som leder arbeidet klarer å skape en varm atmosfære der alle føler seg akseptert for den de er og det de mestrer eller ikke mestrer.
- *Aksept*: å akseptere seg selv der man er, kan være utfordrende. Man vil gjerne være bedre, penere, smartere osv. Å arbeide med slike holdninger ble et tema for mine informanter. Dette er også et tema vi kjenner igjen fra buddhismen og mindfulness tankegang.
- *Tillit til kroppen*: å kjenne sin egen kropp, ta hensyn til den, ”være sammen med den”, ha tillit til at kroppen gjør og klarer det den skal, at man ikke trenger å styre alt med intellektet, var også en stor oppdagelse og noe å jobbe med for flere av deltagerne. ”Gi slipp” var et utsagn som kom igjen og igjen.

I flytopplevelsen:

- *Mestring*: her var det å faktisk mestre utfordringen sentralt.
- *Følelse av glede og mening*: å være i flyt er først noe man oppdager etterpå, når man er i det er man helt tilstede i det man gjør, og opplever en tilfredsstillelse i det.

Etter flytopplevelsen:

- *Overføringsverdi av erfaringen*: Alle mine informanter oppgir at det å ha opplevd flyt er noe de kan ta med seg inn på andre arenaer.
- *Knytte opplevelsen til egen helse*: at det å ha erfart flyt påvirker helsen i positiv retning er ikke noe nytt innen forskningen på området, men her blir det igjen understøttet av mine informanter.

4.1 Før opplevelsen:

Før-opplevelsen handler om hvordan man kan legge til rette for en følelse av trygghet, mestring og flyt. Dette opplever jeg er viktige temaer for terapeuter å vite noe om.

4.1.1 Få en passe utfordring

For å komme til en opplevelse av flyt må man være helt tilstede i øyeblikket. Man må mestre utfordringen man har fått, som heller ikke må være for enkel, da kan man havne i kjedsomhet ifølge Csikszentmihalyi (2003).

Mine informanter sier følgende om dette: ”Jeg følte at flyt hadde noe med det og, at det var en utfordring der” (Anna). Fiona var opptatt av at utfordringen skulle være passe: ”Noe som jeg får til liksom, som er sånn passe vanskelig” (Fiona).

Både i positiv psykologi og i musikkterapisammenhenger er man opptatt av å se på det som fungerer og å finne frem til ressursene hver enkelt har. I Taketina er formen veldig streng, det handler ikke om improvisasjon, slik det gjerne gjør i musikkterapeutisk sammenheng. I Taketina handler det mer om at hver enkelt må ta imot utfordringen så langt som man føler man takler det, ikke ta med alle klapp for eksempel, og å våge og orke å stå på denne ”kanten” mellom kaos og orden.

4.1.2 Tydelige rammer og trygghet

Taketina rytmeprosess er et arbeid med meget tydelige rammer. Tydelige rammer er et av Csikszentmihalyi’s kriterium for å komme i flyt. Du får også direkte tilbakemelding av aktiviteten hvis du går utenfor rammene. Det kan føles frustrerende å ikke mestre, men desto bedre når man gjør det. Fiona, en av kvinnene i studien sier noe om dette: ”I Taketina ja. Måtte liksom streve litt for det (latter). Men når jeg kom i flyten var det desto bedre, nesten” (Fiona).

Fiona har holdt mye på med en annen danseform som ikke er like utfordrende i ”koreografien”. Hun har opplevd flyt også i denne sammenhengen, men beskriver dette som en litt annen opplevelse av flyt enn den hun fikk her. Jeg tror det henger sammen med rytmearbeidet som gjøres i denne sammenhengen, du blir ”groundet”, ”jordet” av dette arbeidet og da kan flytfølelsen kanskje oppleves mer intenst, mer innenfra? Litt stress kan også virke positivt inn på helsen, som jeg har vært inne på flere steder i denne teksten.

Gode rammer kan legge til rette for å mestre innenfor dem. Helene sier:

ja, kanskje det er de dere rammene da, at de er trygge og de er gode og innenfor her så kan jeg jo eh...bruke stemmen så høyt jeg vil eller trykke så hardt, ja klappe så hardt jeg vil, altså det er liksom noen ting innenfor det som er trygt og godt (Helene).

Hun omtaler seg selv som en person som egentlig ikke liker at andre skal bestemme hva hun skal gjøre, men i denne sammenhengen så hun fordelene med de tydelige rammene.

Jeg vil gjerne være individualist jeg og gjøre mine ting, men trygt og godt at det faktisk var sånn at det var noen som sa at sånn skal du gjøre det, at det også gjorde at det var lettere å komme inn i den flyten og slappe av (Helene).

Å skape en atmosfære av trygghet og aksept er viktig i gruppesammenheng.

Mange kan i gruppesammenhenger føle på en sosial angst og prestasjonsangst.

Kristian følte litt på dette under kurset:

Det er et eller annet med den derre gruppegreia, den klasseroms greia som gjør at man er så veldig, eh... blir så veldig på det å prestere på en måte eller være best, det er så kjipt å være dårlig liksom... (Kristian)

Lederen på dette kurset jobbet mye med det å skape en trygghet i gruppa. Kristian sier videre: "Det å føle seg trygg i den situasjonen man er i det tror jeg er *veldig* vesentlig." Kristian satte pris på at lederen gjennom lek, humor og en følelse av aksept klarte å skape en trygg atmosfære som inkluderte alle. Alle informantene nevner dette med aksept og satte pris på at dette var så fokusert i arbeidet vi gjorde. Temaet aksept kommer som et eget kapittel under punkt 4.1.4.

Jeg opplever at begrepene flyt, trygghet og kontroll ligger nær hverandre. Jeg har derfor behov for å reflektere kort rundt disse begrepene. Hva kommer først, flyt eller trygghet? Mine informanter og meg selv inkludert ville nok gått for først å skape trygghet. Men kan det være slik at hvis du i utgangspunktet er utrygg, men blir så interessert og oppslukt av selve aktiviteten, vil du glemme at du er utrygg og likevel entré, komme til følelsen av flyt?

I Csikszentmihalyi teori om flyt, er følelse av kontroll et av kriteriene for å oppnå flyt. Han bruker et eksempel med fjellklatrere. De befinner seg i potensiell fare, men opplever i aktiviteten som har tydelige rammer, kontroll og mestring. Føler de seg da ikke utrygge? Er tydelige rammer og kontroll en forutsetning for trygghet?

I Taketina er det likevel slik at det kan føles utrygt å gi slipp, gi slipp på å prøve og forstå alt med intellektet. Vi er så vant til å skulle forstå alt med intellektet. Samtidig gir lederen og selve prosessen uttrykk for at det er helt i orden å ikke mestre, at det faktisk er meningen og en del av prosessen å befinne seg på dette punktet, å være i kaos, selv om det kan føles skummelt og utrygt. I denne sammenhengen er det

derfor også spesielt viktig at man føler seg trygg og akseptert i gruppen. Kanskje oppdager man at det ikke var så farlig likevel?

4.1.3 Fokus på her-og-nå

For i det hele tatt å nærme seg en flytfølelse er man nødt til å slippe tanken på andre ting som forstyrrer fokuset på hva som skjer i øyeblikket, for eksempel på hva man skal ha til middag i morgen. Å slippe alle disse tankene, og andre tanker på om man duger, at man nok ikke får det til, eller dømmer andre – alle disse tankene tar en bort fra øyeblikket. Som Fidelibus sier: ”Moving from *thinking about* to *being with*” (2004: 107). Man må være tilstede i øyeblikket, og arbeidet med rytmene kan hjelpe en dit – de er det vår oppmerksomhet blir fokusert mot.

...ja det er i de rytmetinga..., at man glemmer seg selv og det flyter på en måte da...at man ikke er..., man mister den selvbevisstheten da, og det å kommentere seg selv hele tiden (Kristian)

Er det noe vi mennesker er gode på, så er det å evaluere oss selv hele tiden, ”ser jeg bra ut nå? Hva tenker de andre om meg nå?” osv. Disse tankene river oss bort fra øyeblikket. Kristian sier videre: ”Men det å være i flyt er kanskje å droppe de tankene der da, liksom gjøre ting helt intuitivt”.

Helene sier også noe om dette:

Også blir du tvunget til å ikke være så innmari fokusert på deg selv. For det er noe av det som var godt (Helene).

Å miste denne selvbevisstheten er også et av punktene til Csikszentmihalyi (punkt 6. tap av selvbevisstheten). Å miste selvbevisstheten kan gjøre noe godt for mennesket. Man får en mulighet til å gå dypere inn i noe, eller også ekspandere og kanskje gjøre ting man ikke trodde var mulig for en selv. Det kan være å gå ut over egne grenser på en positiv måte, å ekspandere selvet, som Csikszentmihalyi sier (2003).

Mindfulness eller oppmerksom tilstedeværelse, var noe vi øvet på kurset, gjennom rytmearbeidet. Men som jeg kom frem til i min fordypningsoppgave (Hallanger 2012), har flyt (ifølge Csikszentmihalyi teori) og oppmerksomt nærvær, ikke så mange sammenfallende punkter som man kanskje skulle tro. Det som fører

dem sammen er fokuset på tilstanden av en konsentrert oppmerksomhet, der det å være tilstede her og nå er en sentral faktor.

4.1.4 Aksept

Informantene beskriver i før-fasen, at de har et arbeid å gjøre i forhold til noen holdninger i seg selv. Det gjorde også Fidelibus' informanter ifølge hans avhandling. Flere snakker blant annet om *aksept* – et meget sentralt begrep i østlig filosofi. Aksept henger sammen med buddhistisk filosofi og er et aktuelt begrep i mindfulness tankegangen. Det henger også sammen med en tilstedeværelse og oppmerksomhet på her-og-nå som jo er kjernen i mindfulness.

Her var det snakk om en aksept i forhold til å akseptere at man ikke mestret for eksempel, eller at ting er som de er. En anerkjennelse av seg selv der man er på det tidspunktet i livet. En aksept og anerkjennelse for seg selv: ”jeg er der jeg er, og det er helt greit”, og en aksept for andre og deres prosesser.

...eller hvis jeg liksom kunne være tilfreds med det da, på en måte, eller se – ok, nå er jeg sint, men ikke liksom være helt, forsvinne helt i det, men kunne ha litt distanse og litt humor og (latter), så veldig fin måte sånn. Ja..., så kanskje aksept og har noe med, eller det er i hvert fall en viktig ting for meg, jeg vet ikke helt om det..., kanskje det også har noe med flyt å gjøre? (Anna).

I rytmearbeidet i Taketina opplever man både positive og negative opplevelser, utfordringen kan noen ganger føles for stor og man kan få en følelse av ikke å mestre. Her kommer akseptbegrepet inn. Hvis man på dette tidspunktet aksepterer seg selv, der man er, kanskje legger seg ned en stund, lytter, faller til ro i seg selv, vil man kanskje finne at man mestrer neste gang man forsøker. Kanskje vil man også gjøre den erfaringen at det ikke var så viktig at man ikke mestret det akkurat da?

For Anna var det å akseptere seg selv, være tilfreds med seg selv et tema i livet for tiden. Hun fikk jobbet med det temaet under Taketina kurset.

Ja, for det er kanskje sånn hva som er mitt tema da, om å være tilfreds med meg selv, at det gir meg styrke liksom. Så kanskje derfor blir det veldig sentralt i det flytbegrepet for meg (Anna).

Det å ikke mestre kunne til tider føles frustrerende. Det å ligge på denne ”kanten” mellom det å mestre og ikke mestre er som nevnt tidligere, et av poengene i Taketina.

Det er også sentralt i Csikszentmihalyi's teori om flyt, om ikke helt på samme måte som i Taketina, fordi han ikke på samme måte har med dette med aksept. Men det handler om at det skal være en utfordring der.

Helene fikk en ny opplevelse da hun valgte å legge seg ned på gulvet til tross for at hun mestret rytmen. Kursleder hadde dagen før sagt noe om at man også kan gi seg selv muligheten til å ligge ned, ikke bare når man føler at man ikke får det til, men også når det går greit. Så da prøvde hun det.

Helene opplever jeg som en person som nok alltid har følt på at hun må mestre, for å vise at hun duger som menneske. Nå fikk hun kjenne på at hun duger selv om hun ikke gjør noe, bare ligger ned og lytter, og bare er til:

Altså det var kanskje spesielt da jeg la meg ned sånn med vilje, holdt jeg på å si, med den der snurre rundt, så var det så godt å ligge der også å tenke at – men jeg hører jo til her, det er ikke noe farlig. Og litt sånn - gulvet bærer meg jo! (Helene).

Hun kunne bare ligge der på gulvet, men følte seg likevel som en del av helheten.

Når jeg la meg ned når jeg faktisk fikk det til, så var det en sånn greie at jøss, det gjorde jeg og det skjedde alle disse rare tingene med at jeg gråt og sånn og det...altså for meg var det nesten en sånn..., uten at det var planlagt og bevisst så var det utrolig deilig å ha tillatt meg selv det. Det er stort... (Helene)

Dette opplever jeg også som en type aksept – jeg mestret, det er fint, men jeg trenger ikke alltid være den som presser på, som må mestre og prestere, jeg er sliten (for eksempel), jeg kan velge å legge meg ned. Ellers når man mestrer noe, fortsetter man jo. Man vil vise at man er berettiget sin plass og eksistens i samfunnet.

Jeg tror mange føler på dette, at man må mestre og vise det. Her opplevde Helene noe annet, hun kunne velge å ikke prestere, men likevel kjenne at hun dugde og likevel var en del av en sammenheng.

Dette har en sammenheng med det å ta tydelige valg. Empowerment handler jo nettopp om dette, å styrke seg selv og ta kontroll over eget liv (Askheim, 2007; Rolvsjord, 2010).

Aksept og anerkjennelse er også viktige begrep i musikkterapeutisk sammenheng. Å anerkjenne at det er helt i orden å ikke ville gjøre noe, at klienten kanskje bare vil ligge å lytte for eksempel.

Helene måtte ikke prestere for å vise at hun dugde som menneske. Hun kunne ligge stille på gulvet og likevel føle seg akseptert som en del av helheten.

Det var en sånn god følelse at jeg, tross alt...selv om jeg på en eller annen måte har falt ut, så er jeg jo her og jeg hører til, jeg kan bare reise meg å gå inn igjen. En sterk...en utrolig sterk opplevelse, altså. Og den har jeg med meg, for den er viktig for meg, kjenner jeg (Helene)

Dette passer ikke helt inn i Csikszentmihalyi's teori på flyt, og heller ikke i Seligmans tanker om positiv psykologi. I dette paradigme er det å mestre og prestere helt sentralt for å oppnå lykke, slik jeg tolker tekstene. Og dette er jo positivt i en forstand, at man fokuserer på det som fungerer og løfter det frem og forsøker å komme inn i en flyt der arbeidet nærmest går av seg selv. Men kanskje kan det også være negativt i den forstand at det å prestere blir viktig?

4.1.5 Tillit til kroppen

En annen holdning og et sted å vende oppmerksomheten, er innover mot egen kropp, å bli bevisst sin egen kropp.

Rytmer har en tendens til å "jorde" folk. Som jeg var inne på i teorikapitlet, er rytmer noe grunnleggende for mennesket. Gjennom arbeid med rytmer kan man få en mulighet til å kjenne sin egen kropp bedre.

Vi har i vår tid, i vårt samfunn, ofte dårlig kontakt med egen fysisk organisme og dårlig kontakt med eget indre liv og kreativitet. Dette er noe som blant andre Jaques Dropsy er inne på (1998), som nevnt under punkt 3.7. Et fokus rettet mot hva din egen kropp prøver å fortelle deg kan være avgjørende for å nærme seg flytfølelsen og klare å være oppmerksomt nærværende i øyeblikket.

Kropp var et sentralt tema for alle mine informanter. De snakket mye om å kjenne sin egen kropp, kjenne på egne behov, det å tørre å "slippe hodet", slippe opp på kontrollen (man tror den ligger i hodet, men kroppen kan jo også holde på en kontroll) og bare la kroppen ta inn informasjon var for mange en utfordrende prosess. Vi er som Kristian sier stort sett "oppi hodet":

Jeg tror det at man blir bevisst over kroppen sin på en måte, man kan liksom kjenne den, kjenne på kroppen. Det tror jeg er veldig, veldig vesentlig for å komme... i flyt.

Vi er stort sett veldig mye her (peker på hodet) og ikke så mye her (peker på kroppen)
(Kristian)

Ifølge Merleau-Ponty (1994), så er det gjennom kroppen vi erfarer. Gjennom den får vi kontakt med våre følelser, intuisjon og eksistens.

Kristian er opptatt av meditasjon og å prøve å være tilstede her-og-nå. Å ikke alltid være i fortiden eller tenke eller forberede seg på noe han skal i fremtiden. Dette kobler han også opp til en følelse av å være sammen med kroppen sin: ”det å liksom være tilstede akkurat her, det er og liksom være sammen med kroppen sin, på en måte...” (Kristian). Man er tilstede her-og-nå sammen med kroppen sin, man kjenner den og erfarer med den.

Ifølge Csikszentmihalyi kan man i flyt miste kontakt med sin egen kropp, ikke kjenne sult og tørst bl.a. Dette er noe annet enn det mine informanter beskriver. De beskriver at de gjennom Taketinasprosessen ble mer oppmerksomme på egen kropp og følte seg mer tilstede og sammen med den. Dette er en tilnærming som jeg da opplever ligger nærmere mindfulness-tiltaket.

Fiona tror at et fokus på kroppen gjør at man lytter bedre til seg selv: ”Jeg tror hjernen får koblet av litt, at man blir litt mer i kroppen, lytter litt mer innover kanskje...” (Fiona).

For Helene ble også dette med å gi slipp og la kroppen overta viktig:

Altså, det har vært et sånt tema for meg i det siste, å bare gi slipp! Og så bare være der (...)...det er akkurat dette jeg leter etter, jeg prøver å finne ut av hvordan sånne ting føles i kroppen. Det er en avspenning (Helene).

Hvis man ikke har kontakt med sin egen kropp, har man en tendens til å presse på til man til slutt kollapse. Å prøve og bli værende i en tilstand der man kjenner kroppen sin, krever trening og oppmerksomhet.

Flere av mine informanter var også opptatt av det Merleau-Ponty kaller en ”åpenhet for verden”. Å være liksom barn sammen og bare leke. Anna sier: ”ja, bare at vi var sammen der og lekte kan jo gi en flytfølelse egentlig”. Deltagerne satte pris på å få en mulighet til å bruke kroppen og utforske og erfare med den. Anna sier videre: ”Liksom å kunne bruke kroppen, å kunne ha en sånn få lov å leke, få lov å utforske”.

Det å være i kontakt med sin egen kropp, kan for mange være en uvant følelse. Vi sitter mye stille og arbeider intellektuelt. Plutselig kjenner man kroppen mye bedre gjennom for eksempel et slikt rytmearbeid som Taketina er.

Anna som har holdt mye på med dans hadde allerede jobbet lenge med denne tilliten til kroppen: ”du er i bevegelse og du bare følger med, og kroppen din vet hva den skal gjøre liksom” (Anna).

Når du så kommer inn i flytfølelsen, har du ikke lenger bare et ønske om å ha tillit til kroppen din, du *har* tillit, noe har sluppet i deg og du klarer å være tilstede i kroppen din uten at intellektet styrer for mye.

4.2 I opplevelsen:

Det å mestre utfordringen må til for å komme i flyt, men den må heller ikke være for enkel slik jeg har vært inne på tidligere.

4.2.1 Mestrer utfordringen

For å oppleve flytfølelsen må du mestre utfordringen, det er når du mestrer at flytfølelsen kommer. Anna tenkte på mestring når jeg spurte hva flyt er.

M: hva er det (flyt)?

I: ja, altså... (pause) ja, jeg tenker på altså... hmm... frihet og trygghet, altså... det er en sånn mestring, mestring tenkte jeg faktisk på når vi snakket om det på kurset (Anna).

Det å mestre er altså helt sentralt i det å komme inn i flyt. Du må mestre hele eller deler av sekvensen for å komme inn i flyt.

Fiona opplevde at utfordringen av og til var litt for stor, men hun hadde mye tålmodighet og pågangsmot:

Man må holde på lenge nok, både når det går kanskje litt dårlig og når det går bra, bare fortsette til det kommer (Fiona).

Det er mange som ikke opplever flyt på sitt første Taketinakurs, ofte er det lettere å komme inn i det når man har holdt på en stund. Men når man så føler mestring og kommer inn i en flyt, er det en fantastisk følelse. Helene beskriver det slik:

... når man klarer det, og er i det, så er det så godt! Altså, det gir jo en sånn energi boost (...) husker jeg ble så glad fordi jøss! Det flyter! Jeg får det til, jeg er med! Det gir en enorm sånn mestringsfølelse (Helene)

Mestringsopplevelser er viktige i et menneskes liv, hvis man aldri føler at man mestrer, kan det gi et meget lavt selvbilde. Når du mestrer styrker det din ”self-efficacy”, som jeg var inne på under punkt 3.3. Du vil ha tro på deg selv som en som kan mestre og du kan komme inn i en god spiral. Mestringsopplevelser er helt nødvendig og sentralt for et godt liv. På den annen side, slik jeg var inne på under kapitlet om aksept, er det også viktig å føle på at man har en verdi som menneske selv om man ikke mestrer, at det også er en viktig erfaring å ha med seg.

4.2.2 Følelse av glede og mening

Videre tar jeg med noen beskrivelser mine informanter hadde rundt selve flytfølelsen:

Den opplevelsen av flyt jeg hadde da var liksom helt...fullstendig oversikt, liksom. Helt stillhet i hodet og bare så alt ovenifra liksom, helt ro i toppen (Kristian).

Denne følelsen av oversikt henger sammen med kontroll som gir trygghet og ro. Dette var fra en opplevelse Kristian tidligere hadde hatt med flyt i forbindelse med meditasjon. Det er denne følelsen som gjør at han søker å oppleve den igjen.

Helene sier dette om flytfølelsen på kurset: ”nesten en sånn rusfølelse, med positive fortegn - ja, litt sånn rusa, god gledesfølelse (latter)”.

Fiona jobbet med å lande her-og-nå og bare nyte følelsen:

En tilfredsstillende følelse...mmm, og det var sånn ååå, håper det varer lenge (latter), jeg prøvde å leve der og da, da. liksom bare nyte den... (Fiona)

Å være i denne totalopplevelsen som Csikszentmihalyi kaller den, er meget tilfredsstillende. Du er i en ordnet bevissthetstilstand der det føles som om alt bare faller på plass av seg selv. Fiona sier videre: ”en faller litt på plass... ja, man tenker ikke på bekymringer og sånn, man bare koser seg der og da”.

Tilstanden du da befinner deg i gir deg en indre motivasjon og glede. Du har en følelse av kontroll og engasjement. Du er oppmerksomt nærværende i øyeblikket og

med i det som skjer på en helt naturlig måte. Du har gått inn i flyten og her slipper du å evaluere deg selv, du bare er *i* det.

4.3 Etter opplevelsen:

En sentral del av problemstillingen i denne oppgaven er overførbarheten av flytopplevelsen til egen helse. Hadde det å ha erfart denne følelsen noen ringvirkninger? Var det slik at denne opplevelsen av flyt ble overførbart til livet ellers på noen måte?

4.3.1 Overføringsverdi av erfaringen

Mitt utgangspunkt er et salutogenetisk syn på helse og et holistisk syn på mennesket, dvs. at mennesket blir sett på som en helhet med kropp, sjel og ånd og helse som et kontinuum. Å se på det som fungerer hos en person, se ressursene og oppfordre personen til å bruke dette, kan skape helse! Mestring, men også aksept, kan gi positive opplevelser, engasjement og økt livskvalitet.

Fiona mener at når du er i flyt ”gjør du noe på en måte noe som er godt for deg. Man gjør noe som man mestrer og er ment til å gjøre i livet”. Videre sier hun: ”det er sånn, meninga med livet – å være i flyt”.

Alle mine informanter oppga at det var et slags mål for dem, og leve mer i flyt i livet generelt.

Det er liksom sånn jeg ønsker å leve mitt liv, i en sånn flytfølelse ikke sant, så da kan jeg jo overføre det, absolutt... ja, de holdningene på en måte. De kan man jo putte inn i alt da (Anna).

Å jobbe med holdninger hos seg selv, som jeg har vært inne på tidligere, blir her igjen et sentralt tema.

Anna sier videre:

Jeg tror jo at en sånn, sånn følelse er veldig sånn helende, ja. Alle sånne typer ting. Gir glede, ja jeg opplevde jo glede, så det tror jeg har veldig positiv effekt ja (latter) (Anna).

Positive opplevelser virker direkte inn på helsen.

For Helene ble det tydelig hvor godt hun syntes det var å være i denne tilstanden av flyt.

Det blir så tydelig i Taketina, fordi du har ikke med huet på den måten, du kjenner det bare, at det er riktig – som jeg kjenner jeg kan føre inn i livet mitt ellers, altså i forhold til det der at hvor godt det er å kunne være i den tilstanden (Helene)

Å være i en tilstand der du føler du har oversikt, der du mestrer, der du er engasjert og i kontakt med deg selv, slik mine informanter oppga – fører gjerne med seg flere ting av det gode, som høyere selvtillit, positive følelser og mer engasjement i livet.

Som en kritikk kan man trekke frem at man kan gå et helt Taketinakurs og kanskje aldri mestre. Dette kan skje hvis man for eksempel har vanskelig for rytmer. Da må man jobbe spesielt mye med akseptdelen. Men det kan kanskje bli for mye av det gode, og en dårlig balanse på det, hvis man aldri mestrer? Da vil man lettere kunne komme i en ond spiral.

For Kristian har det å begynne med meditasjon endret livet hans i stor grad:

Ja, det har forandret meg veldig mye, egentlig. Helt egentlig. Jeg har slutta å være sånn irritert. Å irritere meg over andre å sånn, det gjorde jeg...hendte jeg gjorde før (Kristian).

Han opplever også at han er mer i balanse og ”mer i meg selv”, som han sier. Han sier også, som også Csikszentmihalyi er inne på i sin flyt teori, at:

Er man i flyt så hjelper det deg å liksom glemme, glemme hva som feiler deg da. Så det tror jeg absolutt, at det påvirker helsen altså, ja det gjør jo det. Hvis man er mer i balanse psykisk og fysisk så er man jo litt bedre generelt (Kristian).

Fiona beskriver en bedre kontakt med seg selv, og en avspenning som resultat av det å ha erfart flyt:

Det følte som jeg landet i meg selv. Når jeg lå i senga, så lå jeg mer... dypt i senga liksom, ikke spent oppover, liksom lande, lande litt. Litt mer kontakt med seg selv også, tror jeg. Tror det var mye som skjedde sånn ubevisst. Etterpå også.... (Fiona).

Det er gjort noe forskning på Taketinaprosessen, en av resultatene som trekkes frem er at det ser ut som om hjernehalvdelene samarbeider på en spesiell måte, man bruker

begge hjernehalvdelen i prosessen (Balzer & Flatischler, 2009). Mange oppgir etterpå å bli helt ”varm” i hodet. Mange oppgir også å ha sovet veldig godt etter å ha gjort Taketina, og at kroppen og hodet er avspent på en god måte.

For Helene ble et tema på kurset og lytte mer til seg selv. Under intervjuet fikk hun også noen aha-opplevelser på hva hun egentlig hadde opplevd og hva som ble viktig for henne.

Eh...jeg kjenner mer og mer at det er riktig å ikke..., ikke være så styrt av det man tror man skal, men heller kjenne etter. Og det...jeg tenker for meg, er flyt det der å ha med seg med selv, altså hvor...hva kjenner jeg i magen min at jeg trenger? Hva er godt for meg? Og så gjøre det, uten at det er noe...uten å presse seg, uten å skulle bevise noe og sånne ting (Helene).

I våre dager har menneskene så mye de må gjøre at de glemmer å kjenne etter hva som faktisk føles riktig for en selv. Hva er flyt for Helene? Jo, å ha med seg selv, ikke presse på hele tiden. Ikke bare kjøre på med alt man tror man må gjøre for å bevise at man er verdt noe som menneske. Vi må liksom hele tiden få bekreftet berettigelsen av vår eksistens - Å stoppe opp, være oppmerksomt nærværende i øyeblikket, gå inn i en aktivitet med hele seg, samtidig som man lytter til seg selv – det kan være gode prosesser, for å styrke egen livskvalitet.

Ting er som de er og man er der man er, det er ikke alltid så lett å akseptere dette, og hva er egentlig suksess? I livet har man en tendens til å presse seg selv til det ytterste for å mestre en utfordring, noen ganger kan det gå for langt og man ”møter veggen”. Helene har hatt en erfaring med dette, og sier klok av skade:

Ja, å ha med seg selv i det. Det er noe med det, ikke hele tiden presse og presse og presse... og kanskje suksess for meg nå, altså i og med at flyt er veldig tema i livet mitt, så er det å klare å være i det og kjenne at ting er som det er (Helene)

Her kommer vi også tilbake til dette med aksept og å være sammen med kroppen sin og ta hensyn til den og seg selv.

Hun sier også at hun tror hun er en mye mer behagelig person å være sammen med og forholde seg til, når hun ikke kaver og stresser og maser, men er i den roen som hun tenker at flyt kan gi henne.

5 Avsluttende drøfting

I denne avsluttende drøftingen, vil disse tre delene sees på fra et metaperspektiv og noen linjer vil prøve å trekkes.

Begrepene: en utfordring, kropp, aksept, å føle seg trygg og tilstedeværende, er alle viktige komponenter mot flytopplevelsen – en opplevelse mange verdsetter å være i. Det å være i ”The Point” (jmf. Fidelibus), det er et godt sted å være. ”Der man gjerne vil være hele tiden” sier Kristian. Når man endelig kommer dit, har noe sluppet, og man kan bare nyte av å være i dette ”rommet”.

To av temaene jeg har kommet frem til; aksept og trygghet, er noe som ikke er så fokusert i flyt-teorien til Csikszentmihalyi. De er ikke nevnt av ham, som noen av kriteriene for å oppnå flyt. Det kan synes merkelig når alle mine informanter fremhevet dette som viktig. På den annen side, fremhevet de det som viktig i en før-fase, kanskje ikke i forhold til det å være i selve flytopplevelsen, som Csikszentmihalyi er mest interessert i. Informantene fokuserer også på trygghet som viktig i forhold til det å kunne slappe av i gruppen og kunne føle seg vel i en situasjon som kan oppleves som sårbar. Aksept er også et aspekt og en holdning man må jobbe med i seg selv.

I mitt datamaterialet er kontakt og tillit til egen kropp noe informantene har lagt stor vekt på. I flyt-teorien snakkes det heller om at man helt kan glemme å kjenne kroppen (Csikszentmihalyi, 2003).

5.1 Konklusjon

Jeg har gjennom foregående analyse og drøfting av data kommet frem til en konklusjon i forhold til hvilke momenter som trer frem for mine informanter i forbindelse med flytopplevelsen og hvordan de knytter dette til egen helse:

1. Oppgaven, aktiviteten har en tydelig struktur og gode rammer, som skaper trygghet for de involverte.
2. Det ligger en utfordring i oppgaven (- som man selv velger hvor langt man går inn i).

3. En her-og-nå tilstedeværelse er en forutsetning for å mestre utfordringen. Dette innebærer også et tap av selvbevisstheten, man er helt tilstede i det man gjør og oppmerksomheten er konsentrert, men ”vid”⁸.
4. Aksept og anerkjennelse er viktige aspekt på veien mot mestring.
5. Man får gjennom opplevelsen en bedret kontakt med egen kropp, og får en større forståelse av hva kroppen trenger for å ha det bra.
6. Erfaringene man her gjør, er noe man kan ta med seg inn på andre arenaer i livet.
7. Følelsen er positivt ladet og kan gi mennesker energi og økt livskvalitet.

Hva betyr så denne oppsummeringen, dette jeg har kommet frem til? Hvilke konsekvenser, implikasjoner får det?

Mine informanter snakker her om en erfaring de har hatt i en rytmeopplevelse. Opplevelsen de har hatt, er beskrevet som en flytopplevelse. Jeg har i denne oppgaven i stor grad tatt utgangspunkt i Csikszentmihalyi's teori på flyt. Det viser seg at opplevelsen, slik mine informanter formidler den, ikke går helt overens med teorien slik Csikszentmihalyi formidler den.

Hvorfor er mine funn annerledes? Kan det ha med akkurat Taketinaformen å gjøre? Temaer som ble fokusert på og snakket om i denne prosessen? Det ble fremhevet at det var helt i orden å ikke mestre hele tiden, at man kunne ta det helt i sitt eget tempo, legge seg ned og bare lytte hvis man følte for det. Det ble også trukket frem at det å stå i dette punktet mellom mestring og ikke mestring var et poeng, å få øve seg på aksept og anerkjennelse.

Kan det ha med informantene å gjøre? Jeg har bare intervjuet fire personer, og kan derfor ikke trekke noen generelle konklusjoner her. Kanskje temaene og forskjellene som kom frem var spesielt for akkurat disse fire menneskene. Det er mulig.

Det som utøves i Taketina, mener jeg beveger seg i et området som ligger mellom flyt og mindfulness. Aktiviteten har tydelige rammer og man kan glemme tiden og komme i flyt, men man er likevel i en større bevissthet. Man kan finne seg selv i en

⁸ ”vid” menes her som ”bred”, og ikke ”smal”.

meditasjonstilstand der alt flyter på, men man er likevel oppmerksom på hva som skjer rundt en, hvor de andre i gruppen er, hvordan kroppen fungerer og føles.

For meg oppleves dette som et ”sunnere” alternativ, enn flytopplevelsen slik Csikszentmihalyi beskriver den. Som jeg konkluderte med i min fordypningsoppgaven (Hallanger, 2012), hvis flytfølelsen kobles sammen med å prestere mer for å oppnå bedre resultater, beveger man seg kanskje bort fra terapifeltet og over i noe annet, der det handler mer om prestasjoner og å ”lykkes”.

6 Avslutning

I denne masteroppgaven har jeg undersøkt hvordan deltagere på et Taketina kurs opplevde å være i en følelse av flyt, og hvordan de kobler det å ha erfart denne følelsen opp mot egen helse .

Temaer som ble viktige for mine informanter var aksept, trygghet og tillit til egen kropp og til livet slik det er, slik det fremstår for hver enkelt. Dette er dype, essensielle temaer som rører ved noe grunnleggende i våre følelser og som preger vår holdning til omgivelsene. Det var interessant at et rytmearbeid kunne føre til slike grunnleggende essensielle temaer.

Jeg har i denne teksten prøvd å sette fingeren på noe som er viktig for oss mennesker: Hva fyller vi livene våre med? Hva velger vi å bruke vår oppmerksomhet på? Å tre inn i dette ”rommet” av tilstedeværelse og flyt, der det ikke finnes noe som sier hva man bør eller må, mener jeg er velgjørende og godt for mennesker. Dette skaper velvære og glede, gir energi og kraft. Som nevnt i innledningen av denne oppgaven bidrar samfunnet til å skape lidelser for mennesker. Temaer som denne oppgaven har fokusert på, mener jeg, kan være gode verktøy for mennesker til å håndtere disse utfordringene.

Valget av metode, som falt på semistrukturert intervju i en hermeneutisk fenomenologisk vitenskapsteori, mener jeg passet godt til denne studien. Jeg fikk ut informasjon som jeg ikke hadde ventet meg, det var overraskende at fokuset dreide seg mer og mer mot østlig filosofisk tenkning. At alle mine informanter oppga at det å ha erfart flyt er noe som de mener påvirker deres helse i positiv forstand var ikke et overraskende funn, men styrker da allerede eksisterende teori rundt dette.

Det ble ikke plass i denne oppgaven til å ta med refleksjoner og gjøre analyse av egne loggnotater fra kurs jeg har deltatt på under denne perioden. Det hadde

kanskje gitt en enda større tyngde til diskusjonen og konklusjonen. Samfunnsperspektivet som jeg så vidt har vært inne på kunne også fått større plass, da dette er temaer som er veldig aktuelle i tiden.

I prosessen med å skrive denne oppgaven, fordype meg i datamaterialet og i teorien, har mye skjedd, både faglig og personlig. Det har vært en innholdsrik reise. Undertiden mens jeg skrev dette, var mitt personlige liv ganske utfordrende på mange måter. I arbeidet med å analysere datamaterialet og temaene som kom frem fikk jeg speilet mine egne livstemaer. Dette med å leve her-og-nå, ta vare på hverdagslykken, forsøke å leve i flyten og akseptere det som er, er temaer jeg direkte kan bruke inn i mitt eget liv. Mye av litteraturen jeg leste i forbindelse med oppgaven handlet om å leve her-og-nå, finne flyten, og om kommunikasjon og relasjon med seg selv og andre.

Her-og-nå dimensjonen er svært viktig i musikkterapi og i terapi generelt.

Jeg opplever at dette er et felt som det i norsk musikkterapi kan fokuseres ennå mer på, også i forhold til det å være terapeut. På hvilken måte kan flyt, grounding og mindfulness være elementer i personlig terapeutisk kompetanse? Har dette implikasjoner for utdanning av musikkterapeuter?

Det å kunne stå støtt i seg selv, å ha evnen til å være i kontakt med seg selv, kjenne sin kropp og sine følelser og dermed kunne være tilstede for klienten, er temaer det kunne forskes videre på.

Jeg velger å avslutte med et sitat fra en av mine informanter, det sier noe om hvor viktig denne erfaringen var, i hvert fall for denne personen:

Det er sånn, meninga med livet – å være i flyt (Fiona)

7 Litteraturliste

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A., & Sjøbu, A. (2012). *Helsens mysterium : den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Askheim, O. P. (2007). Empowerment - ulike tilnæringer. In O. P. Askheim, B. Starrin & C. H. Heyerdahl (Eds.), *Empowerment: i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Askheim, O. P., Starrin, B., & Heyerdahl, C. H. (2007). *Empowerment: i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Balzer, H.-U., & Flatischler, R. (2009). TaKeTiNa and Neuro-vegetative Rhythmicity Retrieved 05.01.13, from <http://www.taketina.com/research/eeg/>
- Bandura, A. (1981). Self-referent thought: a developmental analysis of self- efficacy. In J. H. Flavell & L. Ross (Eds.), *Social Cognitive Development. Frontiers and possible futures*: Cambridge University Press.
- Binder, P.-E., & Gjelsvik, B. (2012). Mindfulness i populærkultur, forskning og klinikk. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening, I, nr. 6* pp.613-614.
- Bruscia, K. (1995). Modes of Consciousness in Guided Imagery and Music (GIM): A Therapist's Experience of the Guiding Process. In C. Kenny (Ed.), *Listening, Playing, Creating: Essays on the Power of Sound*. Albany, NY: State University of New York Press
- Bruscia, K. E. (1998). *Defining music therapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Bråten, B. (2004). Dypdykk i virkeligheten. Retrieved from <http://kilden.forskningsradet.no/c17251/artikkel/vis.html?tid=24391>
- Csikszentmihalyi, M. (2003). *Flow: den optimala upplevelsens psykologi*. [Stockholm]: Natur och kultur.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Danielsen, A. G. (2004). Hverdagens magi. In G. O. Hole & T. Sudmann (Eds.), *Vitenskapsteoretiske refleksjoner (Vol. Skriftserien, Rapport nr. 9, s. 43-73.)*: Høgskolen i Bergen. Retrieved from <https://bora.hib.no/handle/10049/193>
- Dropsy, J. (1998). *Leva i sin kropp: kroppsuttryck och mänsklig kontakt*. Stockholm: Natur och kultur.
- Eckhoff, R. (1997). *Kroppsselv og interkroppslighet i musikkterapi: konsekvenser for anoreksibehandling : teori og erfaringer*. Oslo: [R. Eckhoff].
- Eckhoff, R. (2005). *Supervisjon og helse-psykologi*. (Master-studium i Supervisjon), Universitetet i Krems, Østerrike.
- Egeland, R. T. (2009). *Lev livet nå: mindfulness i hverdagen*. Oslo: Pantagruel.
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp*. Oslo: Universitetsforl.
- Fangen, K. (2010). *Deltagende observasjon*. Bergen: Fagbokforl.
- Fidelibus, J. (2004). Mindfulness in Music Therapy Clinical Improvisation: When the music flows. Retrieved from

http://steinhardt.nyu.edu/scmsAdmin/media/users/jts390/Dissertations/Fidelibus_Joseph_2004.pdf

- Flatischler, R. (1992). *The Forgotten Power of Rhythm*. Mendocino: LifeRhythm.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. New York: Crown Publishers.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being. *Volume 3*. Retrieved from <http://www.rickhanson.net/wp-content/files/papers/CultPosEmot.pdf>
- Friedman, R. L. (2000). *The healing power of the drum*. Gilsum, N.H.: White Cliffs Media.
- Hallanger, H. M. (2012). *Flow og Mindfulness*. (Fordypningsoppgave i musikkterapi), Norges Musikkhøyskole (Upublisert), Oslo.
- Imsen, G. (2005). *Elevens verden: innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Johansson, K. (2009). *Spill på kroppen - Om bruk av berøring i musikkterapeutisk arbeid med barn med multifunksjonshemming*. (Masteroppgave), Norges Musikkhøyskole, Oslo.
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Full catastrophe living: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. London: Piatkus.
- Kenny, C. (2006). *Music and life in the field of play: an anthology*. Gilsum, N.H.: Barcelona Publishers.
- Khei, M. (2012). Om Taketina Retrieved 12.12.12, from <http://www.maguti.com/omtaketina.cfm>
- Kvale, S., Brinkmann, S., & Anderssen, T. M. A. R. J. f. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Labbé, M. B. d. (2010). *Slagen från ditt hjärta är rytmen av din själ*. (Masteroppgave), Norges Musikkhøyskole, Oslo.
- Lopez, S. J., & Gallagher, M. W. (2009). A Case of Positive Psychology. In C. R. L. Snyder & J. Shane (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3 - 6). New York: Oxford University Press.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality*. New York: HarperCollins.
- Mattingly, R. (2013). Christine Stevens: Drumming for Health. *Percussive Notes, The journal of the Percussive Arts Society, Vol. 51, No. 2*, s. 4-11.
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Kroppens fenomenologi*. Oslo: Pax.
- Mohlin, M. (2008). Etske aspekter ved musikkterapeutisk forskning og utviklingsarbeid. In G. Trondalen & E. Ruud (Eds.), *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Oslo: NMH-publikasjoner, Skriftserie fra Senter for musikk og helse.
- Myskja, A. (2006). *Den siste song: sang og musikk som støtte i rehabilitering og lindrende behandling*. Bergen: Fagbokforl.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow Theory and Research. In C. R. L. Snyder & J. Shane (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 195 - 206). New York: Oxford University Press.

- Nebelung, I. (2010). *Meistringsopplevingar og musikkterapi : - ei intervjuundersøking*. (Masteroppgave), Norges Musikkhøgskole. Retrieved from http://www.nb.no/idtjeneste/URN:NBN:no-bibsys_brage_30045
- Nilsen, G. (2010). *Musikkterapi og Flow - En diskusjon omkring en mulig utdypning av musikkterapien*. (Masteroppgave), Norges Musikkhøgskole, Oslo. Retrieved from http://www.nb.no/idtjeneste/URN:NBN:no-bibsys_brage_29901
- Osborn, M., & Smith, J. A. (2008). Interpretative Phenomenological Analysis *Qualitative Psychology; A Practical Guide to Research Methods* (pp. 53 - 80). London: Sage Publications.
- Pettersen, R. C. (2008). *Oppgaveskrivingens ABC : veileder og førstehjelp for høskolestudenter*. Oslo: Universitetsforl.
- Rolvjord, R. (2010). *Resource-oriented music therapy in mental health care*. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Ruud, E. (2001). *Varme øyeblikk : om musikk, helse og livskvalitet*. [Oslo]: Unipub.
- Ruud, E. (2010). *Music therapy: a perspective from the humanities*. Gilsum, N.H.: Barcelona Publishers.
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet : fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Bergen: Fagbokforl.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: how to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.
- Seligman, M. E. P. (2007). *What you can change- and what you can't: the complete guide to successful self-improvement : learning to accept who you are*. New York: Vintage Books.
- Seligman, M. E. P. (2009). *Ekte lykke : den nye positive psykologien*. Oslo: Universitetsforl.
- Smith, J. A. (2008). *Qualitative Psychology; A Practical Guide to Research Methods*. London: Sage Publications.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis : theory, method and research*. Los Angeles: Sage.
- Stensæth, K. (2008). *Musical answerability: a theory on the relationship between music therapy improvisation and the phenomenon of action* (Vol. 2008:1). Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Thornquist, E. (2003). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori: for helsefag*. [Bergen]: Fagbokforl.
- Trondalen, G. (2008). Musikkterapi – et relasjonelt perspektiv. In G. Trondalen & E. Ruud (Eds.), *Perspektiver på musikk og helse : 30 år med norsk musikkterapi*. Oslo: Norges musikkhøgskole.
- Vibe, M. d. (2010). Oppmerksomt nærvær. *Tidsskr Nor Lægeforen*; , 130:1945. Retrieved from <http://tidsskriftet.no/article/2021905>

- Walseth, L. T., & Malterud, K. (2004). Salutogenese og empowerment i allmennmedisinsk perspektiv. *124: 65-6* Retrieved from <http://tidsskriftet.no/article/953695>
- Wilhelmsen, C. (2012). *Flow and Music Therapy Improvisation - A qualitative study of music therapists' experiences of flow during improvisation in music therapy*. (Masteroppgave), Universitet i Bergen, Bergen.
- Yalom, I. D. (2009). *Terapiens gave: åpent brev til en ny generasjon terapeuter og deres pasienter*. Oslo: Pax.
- Überall, M. A. (2010). QEEG pilot study shows objective changes of bioelectric brain activity as a result of TaKeTiNa Retrieved 05.01.13, from http://www.taketina.com/research/eeg/eeg_detail/
- Østerberg, D. (1994). Innledning. In M. Merleau-Ponty (Ed.), *Kroppens fenomenologi*. Oslo: Pax.

8 vedlegg

8.1 Vedlegg 1, Intervjuguide

Intervjuguide

Informere om anonymitet osv.

Si at jeg kommer til å spørre til sist hvordan personen har opplevd intervjusituasjonen, kan tenke på det underveis...

1 Innledning/forventninger

1. hva fikk deg til å melde deg på dette kurset?

- hva ønsket du å få ut av det?
- hva søkte du etter?
- Hva ved dette kurset (taketina) tiltrakk deg?

2. har du vært på flere kurs som dette?

- også lignende kurs. Hvor mange?
- er dette noe helt nytt for deg?

2 Kropp, rytmer og opplevelsen av flyt

3. hadde du noen gang under kurset opplevelsen av flyt?

- i hvilken situasjon fikk du denne følelsen?
- hvordan artet denne følelsen seg hos deg?
- hva skjedde i deg? Kan du beskrive det?
- hva tror du må til for at du skal komme i denne tilstanden?
- hvordan opplevde du å være i denne tilstanden?

2.1.1 4. I taketina prosessen er verktøyene vi bruker egen kropp og stemme og rytmer. Hvordan var denne kombinasjonen for deg i forhold til flyt opplevelsen?

- Opplevde du taketina som en god "flyt aktivitet"? Hvorfor det? Hvorfor ikke?

- Har du opplevd flyt i andre aktiviteter/situasjoner? Hvilke?

2.1.2 5. Følte du at det var en god balanse mellom utfordring og det du kunne fra før (det du allerede mestret) i rytmearbeidet?

- jeg faller ofte ut av rytmen, hvordan var det for deg?
- hva følte du i forbindelse med å falle ut av rytmen, hadde du noen spesifikke følelser/kroppsfornelemelser?
- ble det viktig for deg å mestre?
- hvordan opplevde du det å ikke mestre, å være i kaos?
- hvordan opplevde du å komme inn i det igjen, etter kaos?

2.1.3 6. Hva legger du i begrepet suksess?

- hvilken rolle spiller dette begrepet i livet ditt?
- har det endret seg på noen måte for deg etter dette kurset? I så fall på hvilken måte?

3 Gruppeprosessen

3.1.1 7. hva betydde det for deg å gjøre dette i en gruppe?

- følte du deg trygg i denne gruppen? Hvorfor? Hvorfor ikke?
- ble gruppen viktig for deg på noen måte?

3.1.2 8. hvor viktig var gruppen for deg for å oppnå en følelse av flyt?

- er det viktig å gjøre dette i en gruppe? Hva tenker du om det? følte du en gruppe tilhørighet?
- er det nødvendig for flyt opplevelsen at det foregår i en gruppe?

4 Erfart virkning/ helse?

4.1.1 9. Har det at du har opplevd/erfart denne følelsen av flyt påvirket deg på noen måte?

- er dette en følelse du vil oppsøke igjen? Hvorfor det, i så fall?

4.1.2 10. Hva er helse for deg, hvordan vil du definere helse?

4.1.3 11. Kan du knytte opplevelsen du hadde av flyt opp mot egen helse?

-

4.1.4 12. Berører det å ha opplevd/erfart flyt livet ditt ellers, på noen måte?

- er det noe du vil ha bruk for på andre arenaer?

- har det en overføringsverdi?

5 Oppsummere funn

5.1.1 13. Har jeg forstått deg riktig? Er det noe mer du har lyst å fortelle? Noe du vil legge til? Er det noe jeg ikke har spurt om som du synes er viktig i denne sammenhengen?

Hvordan har du opplevd denne intervju situasjonen?

5.2 Vedlegg 2, Informasjon til deltagerne

Vil du bli intervjuet?

Jeg er student ved Musikkhøyskolen i Oslo og tar et masterstudium i musikkterapi. I forbindelse med dette studiet skal jeg skrive en masteroppgave som har arbeidstittel:

Musikkterapi, Taketina og flyt – en intervjuundersøkelse.

Foreløpig har jeg denne problemstillingen:

Hva betyr opplevelsen av flyt for deltagere på taketina kurs? Er det mulig for disse å sette opplevelsen inn i et helseperspektiv, og i så fall på hvilken måte?

Her følger en kort beskrivelse av hva flyt er ifølge teorien:

Flyt er en sammensatt, positiv og gledesfylt opplevelse. Når du opplever flyt er du fullstendig tilstede i øyeblikket. Fokuset på tid og ego kan forsvinne. Du er helt inne i aktiviteten og du er preget av dyp konsentrasjon om en stor utfordring. Flyt-opplevelsen er selvmotiverende. Det finnes ikke behov for ytre mål eller belønninger. Deltakelse i aktiviteten gir en indre belønning.

Det er ikke herved sagt at flyt er en følelse man opplever konstant over lengre tid, det kan oppstå i små øyeblikk. Dette er også bare én beskrivelse, kanskje du ville beskrevet det på en annen måte?

Så mitt spørsmål til deg er om du har opplevd denne følelsen av flyt i løpet av Taketina workshopen?

Ja Nei

Hvis du opplevde dette, kunne du tenke deg å stille opp på et intervju?

Ja Nei

Informasjon om intervjuet:

Jeg vil bruke opptaker og ta notater mens vi snakker sammen. Intervjuet vil ta omtrent en time, og vi blir sammen enige om tid og sted.

Det er frivillig å være med og du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis, uten å måtte begrunne dette nærmere. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt, og ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven. All data som blir samlet inn gjennom intervjuene vil bli behandlet anonymt ifølge etiske retningslinjer.

Kjønn: Mann Kvinne , alder:

Fyll bare ut hvis du vil bli intervjuet: Telefon: Mailadr.:

Mvh Maja Hallanger, mob: 98482333, mail: maja@cassiopeia.no

5.3 Vedlegg 3, kurs i Taketina

I RYTME MED LIVET

TaKeTiNa kurs i Oslo 11. -13. mai



Sted Oslo Teatersenter
Hovinveien 1. Tøyen (Trafo).
Fredag 18:00 - 21:00
Lørdag 11:00 - 18:00
Søndag 11:00 - 17:00
Pris: 1800 kr.
Påmelding og mer informasjon:
www.musikkterapi.no/kurs
Kursholders hjemmeside:
www.maguti.com
mikael@maguti.com
Tel: 920 25 999



I TaKeTiNa er rytmer det sentrale elementet i utvikling. Gjentakende steg, klapp og stemme brukes for å åpne for kommunikasjon mellom det bevisste og det ubevisste. I en prosess som både er en individuell reise, og deltagelse i gruppe får du oppleve flyten i samspillet mellom de indre og de ytre rytmer.

Vi har evne til både å skape rytmer og til å være i rytme. For å oppleve flyt med omgivelsene, det være seg i samtale, i idrett, i familien eller i naturen så et rytme både en kraft og et ordnende prinsipp. TaKeTiNa prosessen hjelper frem

en viktig evne vi alle har. Du vil i løpet av helgen få mulighet for dyp avspenning og meditasjon, økt koordinasjonsevne, latter og ganske sikkert også følelsen av frustrasjon ved å "ikke få det til". TaKeTiNa snur nemlig opp ned på forestillingen om at suksess handler om å få til alt. Her handler det om å komme i kontakt med hva som er det optimale for være fullt tilstede. Noen ganger er det bra med mye aktivitet, andre ganger handler det om å velge bort, forenkle og ha mye rom. Gjennom hele helgen blir du veiledet i de forskjellige rytmiske "reisene". Det blir også

sekvenser der du inviteres til å spille instrumenter selv. Har du egen tromme så ta den gjerne med, de vil også være nok av gode trommer å låne på stedet. Kurset er for alle og musikk erfaring fra tidligere er ikke nødvendig.

Kursholder Mikael Khei er sertifisert TaKeTiNa rytmelærer fra The Taketina Institute i Wien, han har også studert årlig med Arthur Hull fra Village Music Circles i California siden 2001. I tillegg til rytmearbeidet er Mikael barnevernpedagog og Master Practitioner innen NLP.