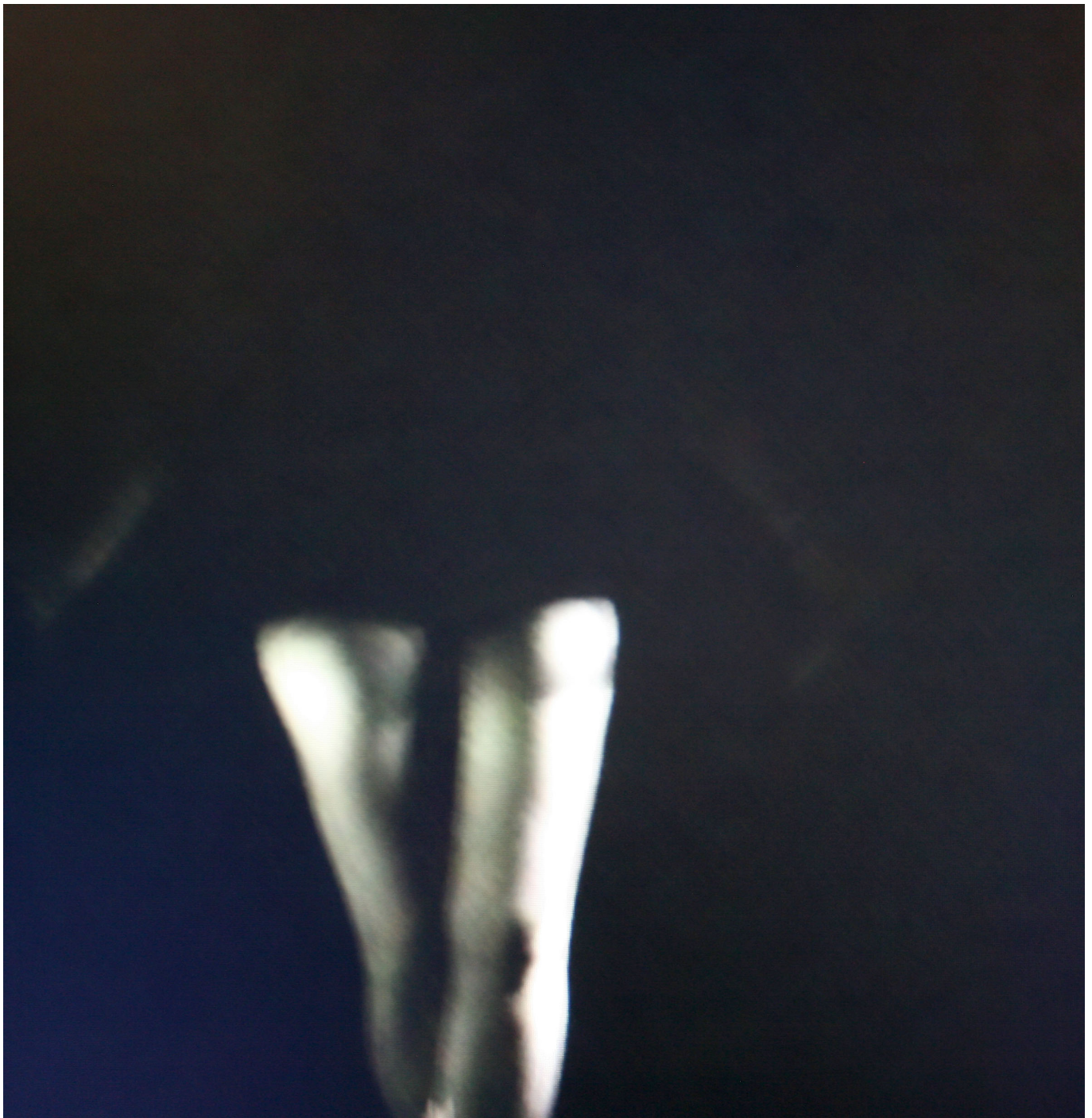


Ditte Dalvang

Det ukjente som livsmestring

Mitt møte med det gåtefulle gjennom multimodalt skapende arbeid



Universitetet i Sørøst-Norge
Fakultet for humaniora, Idrett og Utdanningsvitenskap
Institutt for estetiske fag
Postboks 235
3603 Kongsberg

<http://www.usn.no>

© 2019 Ditte Dalvang

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng

Sammendrag

I denne avhandlingen har jeg med en fenomeneologisk og hermeneutisk-dialogisk tilnærming tatt utgangspunkt i fenomenet det gåtefulle, og utforsket dette gjennom seks delprosjekter bestående av foto, dikt og multimodale filmer. Disse eksplorative delprosjektene ble fortløpende til som resultat av en dialogisk prosess, hvor veien ble til som respons på det skapte. Jeg forventet at denne oppgaven skulle handle om å visualisere det gåtefulle gjennom estetisk skapende arbeid, men erfarte isteden at det som presset seg fram i dialogen var en beretning om min egen livsmestring. Jeg skal vise min vei, en prosess som kanskje kan skape gjenkjenning hos andre. Jeg skal avdekke hvordan veien har ført til livsmestring gjennom å stå i dette eksistensielle og gåtefulle ukjente, både som tema, men også i arbeidsmåter i estetisk skapende praksis og i meg selv. Dette er oppgavens hovedfunn og løftes fram i problemstilling og teori. Ved hjelp av autoetnografi som metode muliggjør jeg at min egen personlige prosess i møte med skapende arbeid kan forstås som relevant kunnskap, og som en kulturell kommentar knyttet til læring og skolekultur. Mitt datamateriale består av personlige dikt og forskningslogger, og det analyseres ved hjelp av en egentilpasset fenomenologisk analyse. I arbeidet med oppgaven har jeg vektlagt prosessen og dialogen framfor hvert enkelt produkt og materiale.

Hensikten med studien er å invitere inn i min vei til livsmestring, inn i dialogen med det gåtefulle, ordene, bildene og det multimodale uttrykket. Livsmestring belyst fra et innenfra-perspektiv, med ønske om å bidra til mer mot til å stå i det ukjente og til mer dialog i skolen og livet.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	3
Innholdsfortegnelse	5
Forord	9
Innledning	11
1.1 Det ukjente som livsmestring.....	12
1.2 Begrensninger og oppbygning av oppgaven	15
1.3 Problemområdet og problemstilling.....	17
1.4 Hvorfor trenger samfunnet forskning på livsmestring?.....	17
1.5 Starten på min dialog med meg selv og det gåtefulle	20
2 Teoretiske forutsetninger.....	28
2.1 Dialogisitet.....	28
2.2 Hva er det gåtefulle?	30
2.2.1 Mellomrommet og stillheten	33
2.2.2 Sansning, varhet og være-i-øyeblikket	38
2.3 Hva er multimodalitet?.....	41
2.3.1 Poesi som modalitet	44
2.3.2 Foto som modalitet	46
2.4 Hva er livsmestring?	48
2.4.1 Valg	49
2.4.2 Skapende arbeid som livsmestring	51
2.5 Relevant forskning omkring livsmestring	52
3 Metodologi.....	56
3.1 Vitenskapeteoretisk tilnærming.....	56
3.1.1 Fenomenologisk dialog med fenomenet.....	56
3.1.2 Hermeneutisk dialog mellom forsker og forståelse	58
3.1.3 Et vanskelig skille	59
3.2 Metode	60
3.2.1 Den lange veien til metodevalg.....	60
3.2.2 Autoetnografi.....	61
3.3 Arbeidsmåter for innsamling av data.....	63
3.3.1 Fenomenologisk dialog gjennom observasjon og sansning	63

3.3.2	Identifikasjon	65
3.3.3	Åpenhet for veien som vises meg.....	66
3.3.4	Forskningslogg av observasjon, praksis og refleksjon	68
3.4	Datanalyse.....	69
3.4.1	Fenomenologisk analyse	69
3.4.2	Abduktiv syn på datamaterialet.....	70
3.5	Metologiske og forskningsetiske overveielser	71
3.5.1	Metologiske	71
3.5.2	Forskningsetiske overveielser	72
4	Presentasjon av prosessens dialog.....	74
4.1	Delprosjekt 1 – det gåtefulle.....	75
4.1.1	Essens.....	82
4.2	Delprosjekt 2 – det poetiske	82
4.2.1	Essens.....	93
4.3	Delprosjekt 3 – mørket.....	93
4.3.1	Essens.....	107
4.4	Delprosjekt 4 – lyset i mørket	108
4.4.1	Essens.....	115
4.5	Delprosjekt foto	116
4.5.1	Essens.....	118
4.6	Delprosjekt dikt.....	125
4.6.1	Essens.....	125
5	På hvilken måte har livsmestring funnet sted?	127
5.1	Livsmestring gjennom å stå i egne valg.....	127
5.2	Livsmestring gjennom å stå i det ukjente.....	127
5.3	Livsmestring gjennom å fokusere på hva noe er for meg selv.....	128
5.4	Livsmestring gjennom friheten i multimodalt skapende arbeid	128
5.5	Livsmestring gjennom å ordlegge meg.....	129
5.6	Livsmestring gjennom å forholde meg til det som er utenfor meg selv – det gåtefulle	129
5.7	Livsmestring gjennom å fokusere i dybden og bruke den tiden det tar.....	130
5.8	Livsmestring gjennom å stole på stemmene i stillheten	130

5.9	Livmestring gjennom å sanse i kroppen	130
5.10	Livmestring gjennom å være åpen for det som kommer.....	131
6	Dialog med problemstillingen inn i dagens skolekultur	132
6.1	Å uttrykke seg gjennom i skapende multimodalt arbeid.....	132
6.2	Å leve og arbeide i det ukjente	133
6.3	Valg	134
6.4	Tid til tiden	135
6.5	Sanseerfaring og tilstedeværelse.....	137
6.6	Det gåtefulle en mangel?	138
6.7	Etisk aspekt.....	139
6.8	Livmestring; enda en ting å være god på?.....	139
7	Ettertanker rundt studien	141
7.1	Studieprosess	141
7.2	Videre forskning.....	142
7.3	Styrker og svakeheten ved studien.....	143
7.4	Min livmestring.....	143
	Kilder.....	145
	Bildeliste.....	152
	Diktliste.....	154
	Figurliste.....	155

Forord

Først og fremst vil jeg takke meg selv, som turte å trykke på JA-knappen på inntakskontorets nettside. Uten å tørre å gå inn i det ukjente hadde ikke denne flotte livserfaringen vært mulig. Masterstudiet i design, kunst og håndverk har gitt meg anledning til å fordype meg i et inspirerende fagområde, som jeg ikke kan forestille meg å leve uten. I fire av de vanskeligste årene i livet mitt har studiet stått side om side, og utfordret meg, ledet meg inn i de vanskelige prosessene og gitt meg livsmestring tilbake. Det ville jeg ikke vært foruten. Takk!

Takk til Kirstine Riis som krevde at jeg begynte å lytte til meg selv.

Takk til Jadwiga B. Podowska for å introdusere meg for det gåtefulle til riktig tid.

Takk til Silje Bergman for all veiledning og gode filosofiske samtaler.

Takk til Liv Andrea Mosdøl for all veiledning og for at du alltid har hatt en sterk tro på meg og mitt prosjekt. «For nå ser vi som i et speil, i en gåte, men da skal vi se ansikt til ansikt. Nå kjenner jeg stykkvis, men da skal jeg kjenne fullt ut, likesom jeg selv er fullt ut kjent». (1. korinterbrev 13:12)

Takk til Biljana C. Fredriksen for all veiledning, gode formuleringsforslag og kritiske kommentarer.

Takk til alle medstudenter og kollegaer for å bidra med konstruktive, kritiske, heftige og samtidig fine filosofiske diskusjoner og samtaler rundt det gåtefulle. Dere har gitt meg økt innsikt og glød.

Takk til Linda Villje for hjelp til å sette hele oppgaven i et betydningsperspektiv og hjelp til å sette de riktige brillene på min nese.

Takk Line Mathisen for falkeblisset ditt når ordene var formulert.

Og sist, men ikke minst, takk til mine barn, Vår og Lærke, for all tålmodighet i prosessene. Jeg lover, selv om dere i perioder gjerne ville ønske det, at jeg aldri skal slutte å filosofere om det gåtefulle.

Andebu, 10.mai 2019

Ditte Dalvang

Innledning

I denne avhandlingen har jeg med en fenomeneologisk og hermeneutisk-dialogisk tilnærming tatt utgangspunkt i fenomenet det gåtefulle, og utforsket dette gjennom seks delprosjekter bestående av foto, dikt og multimodale filmer. Disse eksplorative delprosjektene ble fortløpende til som resultat av en dialogisk prosess, hvor veien ble til som respons på det skapte. Jeg forventet at denne oppgaven skulle handle om å visualisere det gåtefulle gjennom estetisk skapende arbeid, men erfarte isteden at det som presset seg fram i dialogen var en beretning om min egen livsmestring. Jeg skal vise min vei, en prosess som kanskje kan skape gjenkjenning hos andre. Jeg skal avdekke hvordan veien har ført til livsmestring gjennom å stå i dette eksistensielle og gåtefulle ukjente, både som tema, men også i arbeidsmåter i estetisk skapende praksis og i meg selv. Dette er oppgavens hovedfunn og løftes fram i problemstilling og teori. Ved hjelp av autoetnografi som metode muliggjør jeg at min egen personlige prosess i møte med skapende arbeid kan forstås som relevant kunnskap, og som en kulturell kommentar knyttet til læring og skolekultur. Mitt datamateriale består av personlige dikt og forskningslogger, og det analyseres ved hjelp av en egentilpasset fenomenologisk analyse. I arbeidet med oppgaven har jeg vektlagt prosessen og dialogen framfor hvert enkelt produkt og materiale.

Hensikten med studien er å invitere inn i min vei til livsmestring, inn i dialogen med det gåtefulle, ordene, bildene og det multimodale uttrykket. Livsmestring belyst fra et innenfra-perspektiv, med ønske om å bidra til mer mot til å stå i det ukjente og til mer dialog i skolen og livet.

1.1 Det ukjente som livsmestring

Dette er en masterstudie i design, kunst og håndverk. Samtidig er studien interdisiplinær på den måten at en del relevant teori er fra andre fagfelt og dermed også relevant for andre fagområder. Likevel synes jeg studien kan forsvares ved å tilhøre fagfeltet kunst og håndverk ved at studien handler om hva som skjer med meg som person, når jeg har fått lov til å jobbe i skapende prosesser. Problemstillingen jeg har jobbet med er denne:

*På hvilke måter kan multimodalt estetisk skapende arbeid med temaet
det gåtefulle, bidra til livsmestring?*

Utgangspunktet var å jobbe med det gåtefulle. *Det gåtefulle* handler for meg om det ukjente, det jeg ikke klarer å sette ord på, men som jeg fornemmer er der. Jeg opplever at det gåtefulle kan sanses, men ikke begrepsliggjøres. Det unndrar seg fortolkning, og er noe opphøyd og eksistensielt. Det handler om livet før, nå og etter min død. Det handler om uendelighet.

«Bare i det ordløse utstråler tingene sitt hemmelighetsfulle egenliv. Straks du nevner dem med navn, bryter du trolldommen» (Børli, 1991, s. 31). Det var vanskelig å finne ordene som forklarte det gåtefulle, men når jeg lette etter det gåtefulle gjennom skapende arbeid var det lettere å nærme meg fenomenet. *Skapende arbeid* har for meg vært dikt, billedmaling, foto og film. Jeg fant det poetiske uttrykket mitt i ord og bilder, som kunne synliggjøre noe av det skjulte. Jeg fant et rom, et pusterom, i mellomrommet mellom dikt og bilde, der det hemmelige kunne vise sin sammenheng med det universelle. Hver for seg har både dikt og bilde et eget potensial til selv å formidle et meningsinnhold, men når ulike uttrykksmåter samarbeider i et helhetlig uttrykk, som i en kortfilm, kan det realiseres et større og rikere meningspotensial. Dette kalles et *multimodalt* uttrykk. Ofte rommer et multimodalt uttrykk flere sanser. I det multimodale uttrykket har poesien og bildene funnet et møtepunkt; et mellomrom, der jeg kan skape en dialog med fenomenet det gåtefulle, som appellerer til det eksistensielle. Med begrepet *dialog* mener jeg det å skape en kommunikasjon der partene, om det er mellom noen eller noe, forbindes til et *vi*, og resulterer i refleksjon og kunnskap. I prosessen med de utforskende dialogene

mellom mine tanker, min skapende kropp, det gåtefulle og det multimodale, har det oppstått noe helt uventet; livsmestring.

Livsmestring handler om en persons evne til å håndtere spesielt vanskelige og utfordrende hendelser og påkjenninger gjennom teoretisk og emosjonell problemløsning (LNU, 2016). I begrepet å mestre livet ligger det også å kunne takle opplevelser og situasjoner som man ikke har møtt før; å ha en evne til å tilpasse seg endringer og håndtere motgang.

Å forske på livsmestring blir en nærgående fortelling, der jeg må åpne opp for ærlighet og pålitelighet. Jeg anvender forskningsmetoden autoetnografi og har brukt meg selv som eneste informant for å utforske veien til livsmestring. *Autoetnografi* er en metode hvor forskeren bruker egne erfaringer til å undersøke kulturen hen er en del av (Baarts, 2015). Gjennom eget skapende arbeid kommenterer jeg, gjennom en personlig beretning, samtidig samfunnet og kulturen jeg er en del av.

Datamaterialet mitt består av forskningslogger og personlige dikt. Jeg har brukt en egentilpasset utgave av fenomenologisk analyse for å kartlegge meningen, strukturen og essensen av det erfarte og opplevde fenomenet livsmestring.

Refleksjoner rundt hva dette kan bety i didaktisk kontekst er også en del av denne avhandlingen. Studien er relevant for å forstå hvordan kunst- og håndverksfaget og skapende arbeid kan bidra til livsmestring. Fra et didaktisk ståsted handler det som lærer å gi muligheter til elevenes livsmestring gjennom å la dem få ha tid og rom til å lytte til dialogen med seg selv, materialet og uttrykket. Det handler om å få mulighet til å gå i dybden, å reflektere og sanse, velge uten en gitt fasit og å lytte til samtalen som dukker opp i stillhetens mellomrom. I møte med kunstneriske ytringer på en slik måte er livsmestring mulig for flere enn meg. Slike intensjoner om livsmestring er ønskelig fra samfunnet side og nedfeller seg i kommende læreplan for grunnskolen.

Hensikten med studien er å invitere inn i min vei til livsmestring, inn i dialogen med det gåtefulle, ordene, bildene og det multimodale uttrykket. Livsmestring belyst fra et innenfra-perspektiv, med ønske om å bidra til mer dialog i skolen og livet.



Bilde 1 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2019

1.2 Begrensninger og oppbygning av oppgaven

Avhandlingen trenger noen rammer, slik at det er lettere å forholde seg til omfanget. Derfor vil jeg gjerne presisere og avgrense, og presentere en strukturert oversikt over oppgaven.

For det første så bruker jeg ordene mentale- og psykiske problemer, vansker og utfordringer om hverandre.

Jeg kommer ikke til å skrive om hvordan kroppen fysiologisk sanser. Jeg anser det som mer relevant å skrive om hvordan jeg gjør meg mottagelig for sansning, og hva som skjer på et kognitivt nivå når jeg sanser, enn på hvilken måte kroppen er bygd for sansning og persepsjon.

Jeg går bevisst ikke inn i teori rundt kunstterapi. I denne oppgaven kunne det være relevant å belyse hvordan kunstterapien virker inn på livsmestring. Jeg knytter derimot oppgaven opp til arbeid i skolen, og trekker veksler på på hvordan erfaringen å jobbe i det skapende arbeidet, kan brukes i skolesammenheng.

Jeg velger også å ikke skrive om hvordan dikt, film, foto og det multimodale kan komponeres for å få frem innhold. Jeg har derfor heller ikke beskrevet og analysert verkene mine i avhandlingen. For meg er det viktigere å se på hva uttrykkene aktiverer av mening i betrakteren og hvordan det erfarer å arbeide i uttrykkene og temaet det gåtefulle, i forhold til livsmestring.

Jeg bruker egne bilder og egne og andres dikt til å skape en pause i teksten. Jeg bruker uttrykkene aktivt for å beskrive dypere, på et mer personlig plan, øyeblikkene der og da i lesingen, og for å skape mulighet for en dialog med avhandlingens innhold. En beskrivende eller forklarende tittel kan hjelpe deg som leser eller betrakter i jakten etter verkets mening, budskap eller innhold. De fleste av diktene og bildene mine har jeg derfor bevisst ikke gitt tittel, fordi jeg inviterer deg som leser og betrakter til å legge din mening i tolkningen. Jeg overlater kunststykkene til deg selv, dine egne opplevelser, samtaler og dialoger. Jeg innbyr dermed til en annen betrakteropplevelser enn når bildet eller diktet

blir mer styrt. Noen bilder og dikt vil stå sammen og vil da gi et mer ledende blikk, men likevel med en mulighet til å dukke inn i mellomrommet mellom bilde og poesi, inn i glipen, inn i det åpne rommet der det gåtefulle blomstrer og kan tre frem.

I trianguleringen mellom kunstfaglig teori, det skapende arbeid og didaktikk, har studien, nå når den er ferdig, en tyngde i det skapende arbeidet. Det er i dette arbeidet jeg har kommet frem til livsmestring. Studien er didaktisk relevant fordi den belyser hvordan kunst og håndverk og skapende arbeid kan bidra til livsmestring, og jeg lener meg på aktuelle teorier for å underbygge funnene. I løpet av studiens løp har vektingen i trianguleringen vært forskjellig. Jeg har i de forskjellige stadiene arbeidet ganske genuint i de ulike hjørnene av trekanten, men etter at delprosjektene er ferdige, ser jeg tydeligere hvor arbeidet har landet. Kunnskapen ut fra hver og en av arbeidsfokusene kan utvikles videre hver for seg.

For å ha oversikt og struktur på studien deler jeg den inn i seks hoveddeler fordelt på syv kapitler:

1. Først redegjøres det for problemområdet, forskningstema og bakgrunnen for studiet i kapittel 1.
2. Deretter gjør jeg, i kapittel 2 rede for relevante begreper og teori knyttet til det gåtefulle, multimodalitet, livsmestring og dialogisitet.
3. Så følger en metodedel, der jeg viser mitt vitenskapelige ståsted, og presenterer metoden og arbeidsmåter jeg har brukt i studien.
4. Kapittel 4 er en undersøkende del, der jeg kategoriserer utdrag fra den skapende prosessen i de forskjellige delprosjektene.
5. Deretter følger en resultatdel der jeg sammenstiller funnene og ser på sammenhenger mellom mitt multimodale skapende arbeid med det gåtefulle og min økte livsmestring.
6. Kapittel 6 inneholder en drøftingsdel, hvor jeg drøfter litteratur, teori, skapende arbeid og funn, og setter den kunnskapen inn i en skolekontekst, for å belyse på hvilken måte det kan relateres i klasserommet. På samme tid belyser jeg kulturen.
7. Hele studien lander med en refleksjon i kapittel 7.

1.3 Problemområdet og problemstilling

Denne avhandlingen har tittelen *Det ukjente som livsmestring – Mitt møte med det gåtefulle gjennom multimodalt skapende arbeid*. Oppgaven inneholder eksplorerende forskning gjennom eget multimodalt skapende arbeid. Jeg skal vise hvordan disse to møtene; dialogen mellom meg, det gåtefulle og det multimodale skapende arbeid har bidratt til livsmestring.

Uten en klar tanke om hvor denne veien ledet videre, tok jeg utgangspunkt i meg selv og gikk i dialog med det gåtefulle. Hva er det gåtefulle? Hvordan ser og høres det gåtefulle ut? Hvilke følelser skaper det gåtefulle? Hvordan oppleves det gåtefulle? Hvordan er det å stå i dette ukjente og eksistensielle? Med disse spørsmålene som plattform har jeg fra et dialogisk utgangspunkt og en fenomenologisk tilnærming til både temaet og arbeidsmåter, nærmet meg, gjennom sansning, dialog og en tro på meg selv, det mystiske gåtefulle, i forskjellige modaliteter, men også ved å sette sammen flere modaliteter i ett multimodalt uttrykk. Resultatet var overraskende. Gjennom å jobbe i en åpen prosess, i det ukjente og gåtefulle, og i et multimodalt uttrykk satt jeg igjen med følelsen av livsmestring. Livsmestring gjennom en erkjennelse over at jeg betyr noe, at jeg kan noe, at jeg har noe å bidra med i livet og samfunnet.

1.4 Hvorfor trenger samfunnet forskning på livsmestring?

I 2020 kommer ny læreplan for grunnskolen. Den overordnede delen, som omhandler verdier og prinsipper for grunnopplæringen er en del av læreplanverket, og skildrer opplæringens verdigrunnlag, prinsipper for skolens praksis, og prinsipper for læring, utvikling og danning. Det siste punktet inneholder blant annet tverrfaglige temaer som folkehelse og livsmestring, demokrati og medborgerskap, og bærekraftig utvikling. Disse temaene skal gjennomsyre hele den nye læreplanen. Jeg tolker derfor at Utdanningsdirektoratet anser at fysisk og psykisk helse, og livsmestring er viktige kompetanser de unge trenger i livet.

De aller fleste unge er godt fornøyd med egen helse. Likevel er det en god del som strever med ulike helseplager i hverdagen. «Mange sliter med hodepine, magevondt og smerter i nakke, skulder, ledd og muskulatur. Andre sliter med symptomer på stress, og tenker at

«alt er et slit», eller de «bekymrer seg for mye om ting». Jenter er mer utsatt for denne typen problemer enn gutter, og for jentene øker plagene gjennom årene på ungdomstrinnet, for deretter å flate ut fra 16–17-årsalderen» (Bakken, 2017, s 5).

Siden 2014 har det i Ungdata vært spørsmål om helseplager, og målingene viser at psykiske helseplager, som bekymringer, søvnproblemer eller andre depressive symptomer har gradvis økt blant jenter siden begynnelsen av 2010-tallet (Bakken, 2018). Det kan tyde på at antallene har økt i de siste to årenes undersøkelser. «Mens målingene fram til 2015 viste en økning på 0,2–0,3 prosentpoeng per år, viser de to siste årenes undersøkelser en økning på hele 2,8 prosentpoeng blant jenter på ungdomstrinnet og 3,6 prosentpoeng blant jenter på videregående» (Bakken, 2018, s. 5). Også blant guttene er det flere som rapporterer om denne typen psykiske plager, selv om økningen er noe mindre (Bakken, 2018).

Hvorfor øker tallene på psykiske plager blant ungdommen? Selv om norske undersøkelser viser at andelen unge som rapporterer om psykiske plager har økt over tid, er det derimot usikkert om dette er enkeltstående funn eller de er en del av en vedvarende trend i flere vestlige land. I den internasjonale forskningen er det særlig to debatter som pågår. Den ene spør om det har skjedd en reell forverring av ungdoms psykiske helse eller ikke. Det diskuteres om en eventuell økning i psykiske plager først og fremst er et resultat av mer oppmerksomhet om og større åpenhet rundt denne typen plager. For eksempel har unge mennesker i Norge satt psykisk helse på dagsorden ved å ha stått frem med sine plager de siste årene i både media og tv-programmer (Asting, 2016/Faldbakken, 2018/Skrattegård, 2018). Den andre debatten diskutere i størst grad om hvilke årsaker som kan forklare økningen (Sletten & Bakken, 2016).

Forskerne Mira Aaboen Sletten og Anders Bakken ved Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA) har utarbeidet en oversikt som gjennomgår ulike kjente forklaringer, som økning i rusmiddelbruk, endret forhold til kropp og utseende, og endrede krav i forhold til skole og utdanning (Sletten & Bakken, 2016). Avslutningsvis argumenterer Sletten og Bakken med at vi antagelig må se flere risikofaktorer i sammenheng, der de knytter forverringen i ungdoms psykiske helse opp mot den samfunnsmessige utviklingen, som for eksempel økt individualisering.

«Økt individualisering gjennom løsrivelse fra kollektive strukturer er på den ene siden positivt fordi det gir større frihet til individuell utfoldelse. På den andre siden kan usikkerhet knyttet til essensielle faktorer som identitet, tilhørighet og mening utgjøre en ekstra belastning for ungdom i dag. Økt fokus på individet og hva den enkelte kan utrette kan også føre til at ungdom opplever et individuelt ansvar om selv-realisering og selv-disiplinering som det er vanskelig å leve opp til» (Sletten og Bakken, 2018, s. 80).

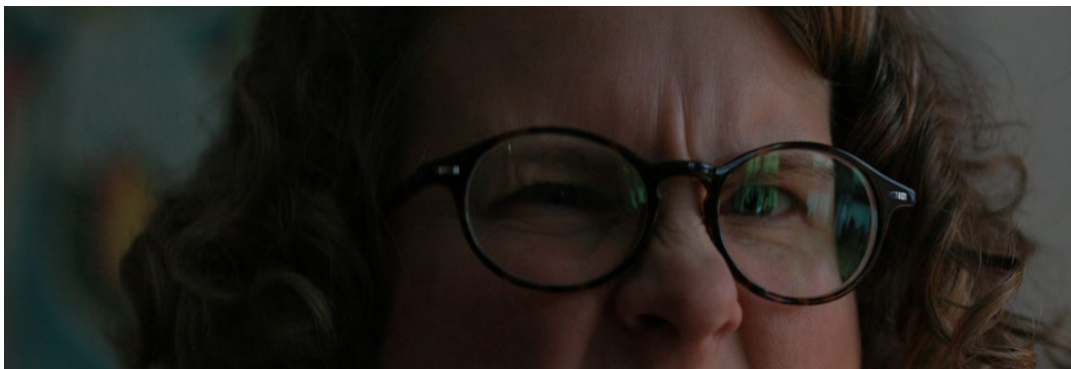
Ikke minst er det belastende for jenter som opplever et dobbeltpress om å skulle prestere i skolen og leve opp til krav knyttet til utseende, kropp og sosial vellykkethet (Sletten og Bakken, 2016). Dette bekrefter også årets Ungdata-rapport (Bakken, 2018).

Ole Jacob Madsen spør i boka *Generasjon prestasjon* (2018) om det kun er trekk ved samfunnsutviklingen som gjør at unge skal være mer plaget eller sykere i dag enn før, eller må vi også ta høyde for at vi har vennet oss til en bestemt forestilling om ungdom som vi til stadighet forveksler med virkeligheten, og som de unge etter hvert også vil forsøke å leve opp til?

Press gir stress, og stress kan være positivt. Det kan gi deg ekstra energi, som gjør deg bedre til å fokusere og prestere. Stress kan derimot også være negativt og i verste fall helsefarlig. «Det negative stresset oppstår gjerne når det over tid oppstår en tydelig ubalanse mellom de utfordringene en står overfor og de ressursene en har til å håndtere situasjonen» (Bakken, 2018, s. 72).

1.5 Starten på min dialog med meg selv og det gåtefulle

Jeg har selv erfart hva som ligger i et slikt negativt press og stress. Jeg krevde i lang tid for mye av meg selv. For meg handlet det ikke om press knyttet til utseende og kropp, men om å prestere til tross for at jeg sto i for mange store psykiske belastninger. Det endte i en tilstand, som en dyp brønn med glatte kanter, det var vanskelig å komme opp fra, med et tankemønster som ikke var gunstig, for hverken meg eller de rundt meg.



Bilde 2 - selvportrett - Ditte Dalvang 2019

Skal jeg tørre stole på meg selv?
Jeg som har gjort så mange feil i livet.
Feil som kommer av at jeg ikke klarer å balansere meg selv .
Feil som kommer av å ikke ha tillit til meg selv.
Feil som kommer av å være så sliten, så sliten.
Feil som kommer av å være borte fra meg selv,
borte fra kroppen, lidenskap og kjærligheten til meg selv.
Feil som kommer av å ikke klare å kontrollere følelser som
sinne, irritasjon, skam, frustrasjon.
Selvdisiplin.

Har jeg nok kjærlighet til nå å endelig stole på meg selv?
For i bunn og grunn er jeg vel et fantastisk mirakel

Dikt 1 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2018

Jeg hadde en automatisk tanke, som slo til hver gang jeg opplevde noe; om det var en bil som tutet på meg, om det var noen som prøvde å veilede meg, om det var et av barna som var irriterte på meg, eller om jeg fikk en kompliment. Tanken som alltid slo meg som en tungveksters slagkraft, var at jeg ikke var god nok, at jeg alltid gjorde feil og at jeg ikke hadde en verdi. Det var skremmende når jeg oppdaget det og så utrolig vanskelig å bli kvitt i praksis. Hva det kommer av hører ikke med i denne sammenhengen. Det er historien herfra og fremover som er mer spennende og relevant.

I brønnens sorte hull hadde jeg ikke kapasitet til å stå i jobben, som design- og håndverkslærer i videregående skole, som forventet, slik tilfellet også er for mange andre med mentale utfordringer (Ramsdal, Bergvik og Wynn, 2018), for traumene gjorde at kroppen måtte ta en lang pause og vente på det jeg kaller «sjelen». Jeg vet at sjel er et ord som kan tolke hele teksten min ut av kontekst, men jeg finner ikke et bedre ord. Jeg kan kalle det sinnelag, tankeliv, mitt indre vesen eller anima, som alle har andre tolkninger igjen. Jeg måtte vente på det som ikke var mitt fysiske meg; kroppen, men mer mitt psykiske meg, min personlighet.

Jeg hadde gjennom traumene og belastningene latt kroppen og sjelen gå i utakt over for lang tid, og nå sa kroppen veldig tydelig ifra at nå var det nok. Dag Østerberg skriver i innledningen i boken Kroppens fenomenologi at: «Mange legemlige plager, mye misbruk av kroppen kan tilbakeføres til en objektiv, ikke-eksistensiell holdning.» (Merleau-Ponty, 2012, s. XII). Østerberg poengterer at legemlig smerte gjør at vi ofte tar avstand fra vår egen kropp. Vi lærer å beherske fysiske og psykiske smerter. Viljen seirer over kroppen, og innebærer en slags splittelse mellom sinn og kropp (Østerberg, 1984). Jeg hadde, som et ledd for å overleve hverdagen, latt kroppen og sinnet gli fra hverandre.

For å koble sammen kropp og sinn, begynte jeg å søke etter gleder i livet, gjennom sansningen. Gleder jeg visste var der, men som jeg ikke la merke til lengre eller som jeg ikke hadde orket å legge merke til lengre. Jeg begynte sakte å få øynene opp for det vakre, det poetiske, det gåtefulle. Jeg fornemmet verden med kroppen min, og det var naturlig å begynne med det skjønne i naturen, fordi tanken om mennesket fremdeles var for preget av de erfaringene jeg hadde stått i.



Solstrålene smyger seg forsiktig gjennom disen,
og stryker lett på de verkende skuldrene mine.
Livet tok bolig der for noen år siden.
Som et tyngende og omfangsrikt fjell.
I for lang tid har den elsket buen
fra nakken til skulderen.
Nå er det på tide å la det stå et annet sted.
Da kan jeg i alle fall skryte av at jeg har flyttet fjell.

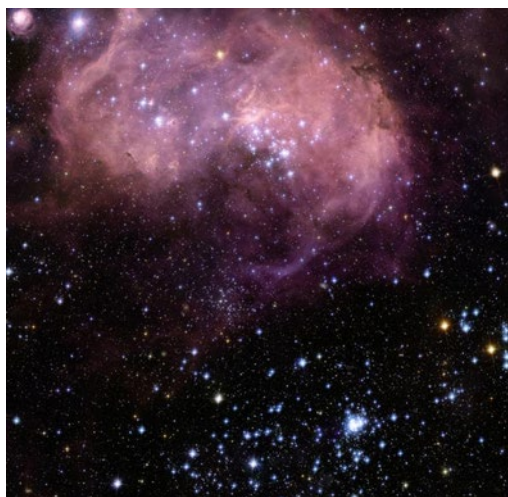
Bilde 3 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2019

Jeg la merke til hvordan fargene og lyset i soloppgang og solnedgang forandret seg og bidro til å gjøre verden mer strålende og fengslende. Solen, som i en liten stund mellom lyset og mørket, kan bidra til så mye fargesprakende lykksalighet. Jeg sanset hvordan solstrålene varmet og gav liv og energi, ikke bare til planter og dyr, men gjennom boret cellene i kroppen og utvidet min snevre tanke også.



Bilde 4 – Uten tittel - Ditte Dalvang 2016

Jeg ble forundret når jeg betraktet hvordan stjernene funklet som diamanter på nattehimmelen. Jeg filosoferte over verdensrommets uendelighet og ble minnet på et sitat av Wergeland: «Klag ikke under stjernene, over mangel på lyspunkter i ditt liv.»



Bilde 5 – til venstre - Hubble captures Bubbles and Baby Stars – NASA Goddard 1992



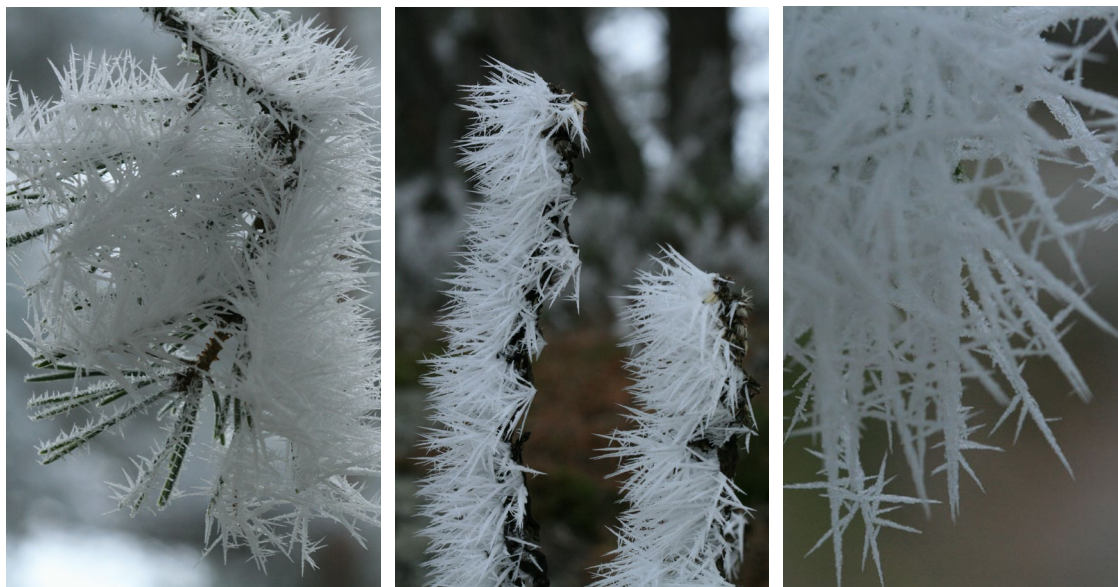
Bilde 6 – til høyre - Månen sett av romsonden Galileo - NASA 2017

Huden kjente forskjellen mellom en mild bris og en hustrig høststorm, og fikk følelsen av at vinden tok tak i satte sannheter og blåste dem vekk. Jeg så på hvilken måte vinden tok tak i glør og i ilden, og gav liv til energi og lidenskap. Jeg registrerte den varmen som bare ild gir. En varme som har sitt opphav i tusener av soltimer, omdannet og fortettet til hard ved, og nå transformert tilbake til lys og ild.



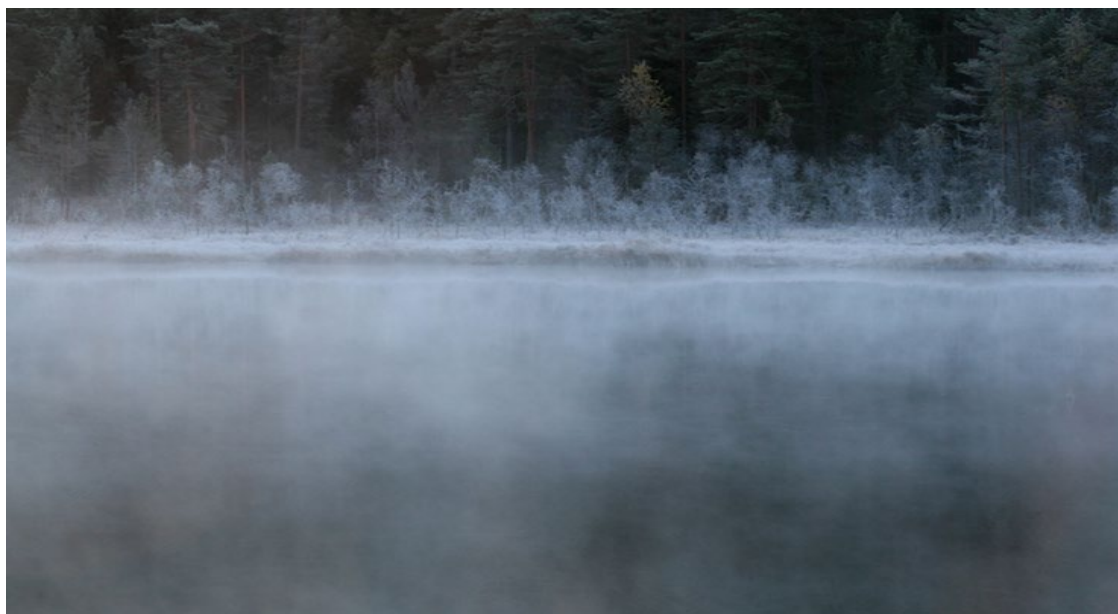
Bilde 7 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2019

Jeg ble oppmerksom på hvordan rimet dekket naturen med sine glitrende krystaller, noen ganger så lange som barnåler, og følte snøen, som la seg som et beskyttende dekke over jorden og trærne, og påvirket alt levende med stillheten som oppsto.



Bilde 8 – Uten tittel - Ditte Dalvang 2018

Jeg dukket inn i den mystiske tåken, som kom snikende som en tiger. Den kunne legge seg stille og intimt, som et trygt teppe rundt alt; som en beskyttende mor.



Bilde 9 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2017

Jeg berørte, strøk og klemte den knudrete barken på tre, som gav fornemmelsen av levd liv i hendene mine. Jeg sanset hvordan det var å gi en varm furu en klem, og hvordan lukten av treet bredte seg i nesa, når jeg tok et dypt åndedrag.



Bilde 10 – Uten tittel - Ditte Dalvang 2018

Tilstedeværelsen i sansningen, gav meg etter hvert en kobling mellom kropp og sinn. Jeg sanset verden med kroppen, uten tankene i første omgang, og registrerte den følelsen som oppstod. «Den eneste verden vi kjenner til er nemlig den verdenen som er tilgjengelig for oss som persiperende subjekter» (Bengtsson & Løkken, 2004, s. 32). Jeg erfarte en verden slik den fremsto for meg som sansende og persiperende vesen. En verden som også kunne være øm og vise omsorg. Jeg erfarte at når jeg sanset, var resultatet ro og dermed en kropp og et sinn i balanse.

Gjennom et estetisk skapende forprosjekt til masteroppgaven møtte jeg det gåtefulle som tema. Det var gjennom denne modulen at jeg erfarte at når jeg opplevde verden i balanse, opplevde jeg også det uforklarlige og det poetiske. Å stå i traumene, og jobbe med dem, var også å stå i det ukjente. I forandringen og prosessen var jeg på vei mot noe jeg ikke visste hva var. Ved å erkjenne denne skumle veien, ble jeg samtidig tiltrukket av det uforklarlige. Det var et vagt fornemmende bånd mellom meg og det uforklarlige. I lang tid var dette et utrygt bånd, akkurat fordi det ikke kunne forklares. Gjennom arbeidet med forprosjektet erfarte jeg at det poetiske kan formidle noe av dette, og innså at kanskje ikke alt trenger å måtte forklares. «Forsvinner dunkelhetens moment i vårt forhold til tingene, har vi blitt blendet av innsiktens lys på en slik måte at vi samtidig har mistet tingene av syne» (Andersson, 2001, s. 130).

Ved å fokusere på denne dunkelheten i livets erfaringer og opplevelser, har jeg tillatt meg selv å nærme meg dette abstrakte og mystiske, og kjenne på gleden av å kunne stå i dette ukjente. Jeg har også erkjent at for meg er noe av det verdifulle i livet å sanse verden poetisk; å kunne reflektere og undre seg over det magiske og dunkle i livet. Det i livet jeg ikke helt kan sette ord på. Det som kanskje ikke trengs å settes ord på; Det Gåtefulle.

Denne historien er av de personlige, men fortjener sin plass i denne innledning fordi den gir deg som leser en bakgrunn; min forforståelse av meg selv og en utvidet historie til bakgrunnen for valget med å jobbe med det gåtefulle som tema. I tillegg er den med på å belyse resultatene av studien.

2 Teoretiske forutsetninger

I dette kapittelet vil jeg vise teori som er brukt som grunnlag for forskningen. Teoriene har bakgrunn i flere fagfelt og tradisjoner. Opplevelsen min er at jeg hører en dialog mellom fagfeltene og det er der disse overlapper jeg finner en helhetlig teoribakgrunn for studien min. Jeg har strukturert teorien i de tre termene problemstillingen min består av. Innenfor *det gåtefulle*, vil jeg se nærmere på begrepene *mellomrom* og *stillhet*, *sansning*, *varhet* og *å være-i-øyeblikket*, som jeg opplever trengs for å trenge inn i dialogen med det ukjente. Deretter vil jeg presentere begrepet *multimodalitet* og belyse på hvilken måte teori om poesi og foto gyldiggjøres som en modalitet i dette flerstemte uttrykket. Jeg vil også se på betegnelsen *livsmestring*, og i denne sammenhengen vil jeg redegjøre for teori om *valg* og *skapende arbeid som livsmestring*. Til slutt presenteres en gjennomgang av tidligere relevant forskning innen livsmestring. .

Men først må jeg beskrive litt om dialogisitet, som fungerer som en paraply over alle tre hovedbegrepene.

2.1 Dialogisitet

Jeg opplever forståelsen av verden som bevegelig. Forståelsen av hva som er virkelighet konstrueres og endres fortløpende (Krogh, 2014). Det finnes forskjellige teorier som viser oss forskjellige måter å konstruere og orientere oss i verden. Dialogisitet er *en* måte, som viser til hvordan virkeligheten kan forstås som en komposisjon av dialoger (Morson & Emerson, 1990). Jeg opplever denne måten å forstå verden på som mer innholdsrettet, nyansert og personlig, enn for eksempel den objektive generaliserte forskningen. Dialogisitet tilbyr *en* forståelsesmodell for hvordan virkelighet og kunnskap blir til gjennom skapende arbeid.

Dialogisitet har sin base i dialogen, som gjerne er et begrep som forteller om «en samtale mellom to eller flere personer. [...] Dialog betyr også løpende kontakt eller utveksling av synspunkter» (Persvold, 2019). En god dialog mellom to parter er en positiv kontakt mellom dem. Å gå i dialog betyr å innlede en forbindelse eller forhandlinger, ofte i håp

om å oppnå forsoning eller oppklaring. Ofte blir dialog brukt i å ha en dialog mellom mennesker. Jeg utvider begrepet til også ha en dialog med fenomener, metoder, materialer og annet mer «sjel-løst».

Et grunntrekk ved den menneskelige eksistens er at vi forholder oss til andre. Hvis jeg møter et annet menneske i for eksempel skogen, så er den personen først og fremst en annen. På samme måte er jeg en annen for den andre, helt til det knyttes en forbindelse mellom oss. Jo dypere denne forbindelsen blir, jo mer opphører den andre med å være en annen. Den blir et du. Det danner seg en enhet, hvor den andre og jeg er et *vi*. Først da blir det snakk om en egentlig samtale eller dialog. «Den andre avdekker meg for meg selv, bringer meg selv frem for meg selv» (DeMott, 2008, s. 40). Det vil si at jeg kommer først i kontakt med meg selv gjennom dialog med andre, og at det dermed kun gjennom dialog er mulig å vite hvem en selv er. Mitt forhold til meg selv kan kun utfoldes i et gjensidighetsforhold til den andre.

Den russiske litteraturforskeren Mikhail Bakhtin (1895-1975) så mennesket som et grunnleggende dialogisk vesen. Han beskrev begrepet polyfoni, flerstemthet, som viser til at det gjennom litteraturen flyter flere selvstendige stemmer samtidig. Bakhtin viser til at kulturen kommer til uttrykk gjennom våre indre og ytre stemmer (Morson & Emerson, 1990). Dialogene vil alltid være uavsluttede fordi dialogen hele tiden vil forandre oppfattelsen av virkeligheten. Bakhtin påstår at alle ytringer alltid vil forholde seg til tidligere ytringer. Dialogisitet er da alltid noe som blir til underveis. Problemet er at det alltid vil være vanskelig å forstå noe helt. Dette gjelder også andre mennesker og oss selv. «I et dialogisk perspektiv, hvor en lytter innover og utover med åpenhet, muliggjøres også det som ikke er sagt, enda ikke tenkt eller forstått, men som finnes der som et potensial» (Villje, 2018, s. 17). Likevel oppfatter jeg dialogen slik at når den personlige fortellingen blir delt i en dialog, blir den felles.

I en god dialog opplever jeg det som essensielt at lytting og gjensidig respons er nøkkelfaktorer for utforskning og utvikling.

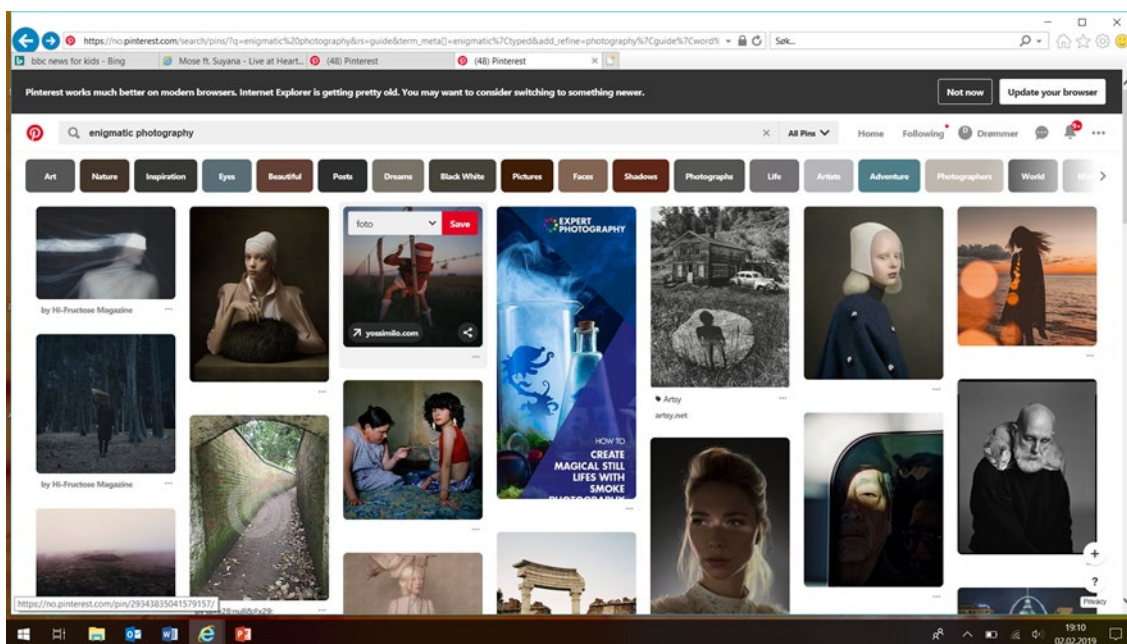
Jeg har nærmet meg prosessen med en undersøkende dialog mellom egne erfaringer, teori, skapende arbeid og refleksjon. Dialogisiteten representerer en dansende

tilblivelsesprosess, både for meg personlig, det skapende arbeidet og i selve masteroppgaven.

2.2 Hva er det gåtefulle?

I studien tar jeg utgangspunkt i fenomenet og begrepet det gåtefulle. I litteraturen er begrepet nesten like mystisk som i virkeligheten, for det finnes ikke mye teori rundt temaet. Helt konkret er gåtefullt et adjektiv, som beskriver en gjenstand, fenomen, person eller handling. Det er altså noe som *er* gåtefullt. Gåtefullt er noe som er vanskelig å forstå, det er ubegripelig, dunkel og mystisk (Det norske akademis ordbok, 2019).

Et raskt søk på pinterest gir denne samlingen av visuelle bilder med ordet enigmatic, som betyr gåtefullt på engelsk.



Bilde 11 - Enigmatic; søk på Pinterest 2018

Flere har prøvd å gi en forklaring på det gåtefulle, men kommer ikke helt til bunns i det. Selv om begrepet er udefinerbart, kan vi oppnå innsikt i noen kvaliteter. Det er noe mystiske, uavklart og uforklarlig, noe *jeg-vet-ikke-hva* eller *je-ne-sais-quoi*, som er et begrep som oppstod om det gåtefulle i Frankrike på 1600-tallet (Krefting & Maurseth, 2008 /Scholar, 2005), og blir beskrevet av den franske forfatteren Pierre Carlet de

Chamblain de Marivaux i 1734 som «Med *jeg-vet-ikke-hva* forstår jeg denne sjarmen som brer seg over et ansikt eller en skikkelse og gjør et menneske elskelig uten at man kan si hva det kommer av» (Krefting & Maurseth, 2008, 113). Fenomenet opptok mange filosofer på den tiden. De var opptatt av dette gåtefulle som var vanskelig å sette ord på, dette *noe* som lar oss bli «moved by something which leaves us struggling to explain or express what is is even as it transforms our lives» (Scholar, 2005, s. 1).

På 900-tallet i Japan oppstod et begrep, som kaltes *Yugen*. Jeg ser mange likhetstrekk med begrepet det gåtefulle og *je-ne-sais-quoi*. *Yugen* ble brukt for å definere den skjønneten, i alt, som ikke kan sette ord på, «meaning cloudy impenetrability, obscurity, unknowability, mystery, beyond intellectual calculability, but not utter darkness» (Tsubaki, 1971, s. 56). Det ble først brukt i poesien for deretter å gli inn i teater og dagligtale, og beskriver japansk sensibilitet.

Dette gåtefulle med flere navn er vanskelig å la seg definere. Det er som om det har et slør foran, som gjør at man ikke helt trenger igjennom til forståelse (Kolstad, 2001). Den har tusen former og ingen av dem er faste. Alle menneskesker kan oppleve *jeg-vet-ikke-hvaet*, «noe som derfor skaper en viss samhörighet, men noe som ingen kan oppleve likt, hvilket gjør at man aldri kan forstå hverandre helt og holdent» (Krefting & Maurseth, 2008, s.117). Fornuften kan kun beskrive hvordan det opptrer, men vil ikke kunne si noe essensielt om det gåtefulle, fordi det er mye lettere å føle det enn å forstå det. Det betyr ikke at vi ikke skal ignorere det. «Det opererer i møtet mellom det sansbare og den sansende, som noe abstrakt med en konkret effekt (som for eksempel forelskelsens ulmende kribling i mage)» (Krefting & Maurseth, 2008, s. 117). I dette møtet har denne fornemmelsen noe å si, «its secret message being transmitted through the darkness however impenetrable to the intellect» (Tsubaki, 1971, s.56).



Bilde 12 – Uten tittel - Ditte Dalvang 2017

Det gåtefulle kan virke utilfredsstillende, for ved å prøve å definere med fornuftens språk, så får vi ikke større innsikt og vi blir ikke klokere på hva det gåtefulle er. Slik er det gåtefulles natur på en måte. Det trengs kanskje andre språk; poesien, en del litteratur og kunst, som uttrykk på å prøve å beskrive det gåtefulle. (Krefting & Maurseth, 2008). Den abstrakte kunnskapen som dette tilbyr, må kanskje forankres i konkrete opplevelser, opplevelser som appellerer til følelsene.

Beskrivelsen av det gåtefulle ovenfor er generell, men det er viktig for meg å presisere at jeg ikke søker etter å generalisere hva det gåtefulle er. I Kapittel 4.1.1 vil jeg komme nærmere inn på begrepet og presentere et eierskap i hva det gåtefulle er for meg.

2.2.1 Mellomrommet og stillheten

Jeg opplever at det gåtefulle trenger et eget rom for å eksistere. Et rom der roen rå. Jeg erfarer at det rommet oppstår når jeg jobber i det multimodale uttrykket. Det oppstår eller skapes et mellomrom mellom de uttrykksformene jeg arbeider med. I litteraturforskningen kalles dette mellomrommet intertekstualitet (Skei, 2019), men jeg synes ikke begrepet passer i denne sammenhengen. Jeg opplever intertekstualitet har en meningsføring fra forfatteren side, mens i min definisjon av mellomrommet handler det om å gå i dialog med en meningsfrihet. I mellomrommet opplever jeg at det handler om å få plass, tid og ro. Kanskje mellomrommet har likheter med tomrom og pusterom? For meg så handler mellomrommet mye om stillhet. Et åpent og stille rom der betrakteren kan få muligheten til å legge i det som behøves. I mellomrommet ligger muligheten for å tørke av tavla, fordøye kunnskap og hendelser, og regulere følelser. Kanskje lager mellomrommet også åpning for dialogen, den stille refleksjonen, plass til å puste, eller det gir en anledning til bare å være seg selv, plass til å være mennesket, et individuelt oppholdsrom? «Det skjer noe i stillhetens rom. Det er et rom der jeg, nettopp fordi det er så stille, kan oppfatte lyden av noe jeg i støyen ikke hører. Det er som om jeg i stillheten kan fornemme dypere sjikt av livet» (Løvlie 2006, s.9). Det eksisterer et japansk begrep som kalles *ma*. Det er en grunnleggende del av japansk estetikk, som belyser det som gjør en nesten tom flate til å dirre. «Enkelt forklart henviser *ma* til det tomme rommet mellom ting, pausen i musikken, den hvite flaten på papiret, mellomrommet mellom to steiner – og forteller oss at mellomrommet slett ikke er tomt eller overflødig. Det er det som gir liv til tingene rundt, og får en komposisjon til å beve (Henmo & Kaminka, 2017 s. 218).

For meg så trenger jeg stillhet og ro for at jeg blir vár på det som skjer i mellomrommet. Men hva er stillhet?

«Jeg har hørt sneen falle. Det var en ettermiddag i Uppsala. Jeg hadde vinglet meg hjem fra Carolina Redviva gjennom et usedvanlig tett snevær, parkert sykkelen og løsnet vesken med bøker, da det inntraff. En stakket stund var gaten der borte tom for biler og de nærmeste omgivelsene tomme for folk, og samtidig stilnet vinden. Det fantes ingen lyder. Det var bare meg der, alene i alt det hvite. Og i dette plutselige vinduet av stillhet, fornemmet jeg noe jeg aldri hadde hørt før, og jeg ble stående, musestille, for til og med mine traskende skritt, ja, til og med mitt eget åndedrett, overdøvet det. Det var en veldig, veldig stille knitring, fullstendig retningsløs, som en svak tinitus, og det tok meg noen sekunder før jeg skjønnte hva det var. Det var lyden av fallende sne. Jeg har tenkt mye på den stille knitring og hvorfor jeg aldri har hørt noe lignende, hverken før eller siden. Fenomenet var formodentlig en følge av flere tilfeldigheter. Dels det plutselige fraværet av støy, dels at sneværet var usedvanlig kraftig, og dels at stedet der jeg sto, mellom de murstensgule husfasadene i Studentervägen, må ha fungert som et resonanskammer som forsterket lyden av milliarder kolliderende iskrystaller. Jeg har også tenkt en hel del på fenomenet som sådant, altså på dette plutselige fraværet av lyd, og er kommet til en konklusjon. Stillhet finnes ikke [...]» (Englund, 2004, s. 15).

Som Peter Englund, var også den amerikanske komponisten John Cage fascinert av stillhet (Smørgrav, 2017). En gang besøkte han et fullstendig lydtett rom, der ikke noe lyd gav gjenklang. Han var spent på å få oppleve total stillhet. Derimot var det ikke stillhet han hørte, men noen summende lyder. En høy og en lav. Da han spurte teknikeren hva disse lydene var, fikk han til svar at den høye lyden kom fra hans nervesystem og den lave fra hans sirkulasjonssystem. Stillheten i det lydisolerte rommet var ikke lydløs. I stedet forsterket den noen av livets aller svakeste lyder, lydene av nervene og blodet. For Cage ble dette en endelig bekreftelse på at lyder alltid vil være der. "Til jeg dør vil det være lyder," oppsummerte han. Cages opplevelse antyder at total stillhet ikke finnes (Løvlie, 2006). Stillhet for Cage ble dermed ikke fravær av lyd, men fravær av intenderte lyder (Smørgrav, 2017). Slik forstått fremstiller stillheten på en måte klangen av en før-intellektuell verden, lydene slik de fremtrer for oss før de tvinges sammen til komposisjoner.

Jeg kan ikke skrive om stillhet uten å ta med det motsatte ordet; støy. Det engelske ordet for støy, noise, kommer fra det gammelfranske ordet nausea, som betyr irritasjon, ubehag, kvalme. Allerede på 1300-tallet ble det latinske ordet noxia definerte som en skade og ubehagelig situasjon (Harper, 2018). Det ser da ut som at støy er noe som er negativt, noe vi ikke vil ha i nærheten. Store medisinske leksikon definerer støy som uønsket lyd (Levy, F. & Moen, B., 2017). Støy er da lyder vi reagerer på, lyder som vi ikke har slått oss til ro med å høre på. Støy ødelegger konsentrasjonen, forstyrrer, plager og invaderer (Levy, F. & Moen, B., 2017). Jeg opplever støy som noe som legger beslag på min oppmerksomhet og hindrer meg fra å holde fokus til det som er foran meg; samtalen, tanken, søvnen eller annet. «Støy legger seg derfor mellom meg og livet mitt i den forstand at det forflytter min konsentrasjon bort fra min tilværelse her og nå og mot noe annet» (Løvlie, 2006, s.16).

Det levende livet består i lyder og fordi det alltid vil være lyd må også de som søker stillhet må godta lydene. Lyd er en bekreftelse på liv og på bevegelse. Lydene kommer fra andre mennesker, fra meg selv, fra maskiner, fra infrastrukturen, fra naturen. Det suser og knitrer, klapper og rasler, viner, durer, bruser, braker, slamrer og risler. Lyder er også fest, utfoldelse og mangfold. Så lenge vi lever, kan vi ikke unnsnippe det bølgende lydhavet. Det er lyden av livet selv. Det nærmeste jeg kommer tanken om en total

stillhet synes å bli i tanken om døden. I stedet for en total stillhet, som blir en død stillhet, kan jeg forestille meg en levende stillhet. En levende stillhet kan ikke bare være et fravær, eller en tomhet. Den må være et nærvær av noe, og spørsmålet er av hva. Løvlie (2006) forestiller seg at stillheten blir et rom der noe kommer til syne som støyen vanligvis overdøver. Stillhet kan avdekke svake lyder og forstørre dem. Det er derfor ikke lydene selv som avbryter stillheten. Tvert imot kan lyd akkompagnere stillhet. Naturens lyder kan skape stillhet og musikk kan skape stillhet. Det som avbryter stillheten, kan i stedet kategoriseres som støy. Det er støy og stillhet som er motsetninger og støy som umuliggjør en levende stillhet. «Støy betegner alt det som gjør det umulig for oss å høre det dempede, nesten uhørlige lydbildet som ligger bak, under og over de andre lydene. Støy overdøver livets svakeste nyanser og gjør oss døde for dem» (Løvlie, 2006, s.15).

Men hva er det som støyer? Støy er for meg mer enn bråk og lyd. Når jeg overmannes av krav, informasjon og inntrykk støyer det, selv om det ikke skaper lyd. Min økte tilgjengelighet, media, konsum, markedskrefter og presset fra tidsklemma oppleves for meg også som støy. Støy er blant de krefter som gjør at livet synes meningsløst og trivielt, og som forhindrer meg i å høre de svakeste lydene, men også noe vagere, et ekko fra noe annet i livet. Spørsmålet er om jeg i den levende stillheten, kan høre mer enn sneen som faller eller nervesystemet som suser? Kan stillhet også åpne for en vag susing fra de tilværelsens nyanser som støyen ellers overdøver?



Bilde 13 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2017

*Stemmene hvisker, mumler og suser.
Beskjedne og nesten uhørlige grunnstemmer,
uten krav om oppmerksomhet eller oppstandelse.
Stemmer som kun er hørbare når hverdagens støy
og hektiske gjøremål stilner.*

I livets små pustehull

*formidler stemmene verden og hjertet
på en forsiktig, nesten uhørlig måte.
De supplerer livet.*

*Stillhetens stemmer lar meg se verdens nyanser,
lar meg oppleve tiden sakte,
lar meg erfare uro, angst, frykt,
men også inderlighet, lidenskap og håp.*

*Må tvinge meg gjennom støyens slør og
gli inn i stillhetens enmannslugar,
der ordløsheten gjør meg mer levende
sårbar og mer tilstede i eget liv.*

Dikt 2 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2018

Å bli overveldet av vår tids støy innebærer ikke bare faren for at jeg blir sliten eller lei. Mer alvorlig er at jeg kan komme til å miste kontakten med noe i meg, i andre og i mitt liv, noe som er det levende (Nyhus, 2018). Trusselen er at støyen visker ut livets fargevalører og gjør meg upåvirkelig mot tilværelsens mangfold. Jeg risikerer å ikke vite at jeg lever før jeg er død. Da opplever jeg at stillheten er desto viktigere. "Å ivareta stillhetens klangbunn er også å ivareta muligheten til igjen å komme i kontakt med det som gjør oss til levende, følende og uforutsigbare eksisterende vesener (Løvlie, 2006, s. 10).

I det rommet stillheten åpner, skjer det noe. Her er det ikke interessant om jeg er effektiv eller oppdatert, vellykket eller profesjonell. Ytre definisjoner blir uvesentlige. Det som er interessant er at jeg er til. Den svake raslingen fra eksistensen, fra det uforklarlige og det ordløse, trer frem med en annen tydelighet. I stillheten er det som om selve værensgrunnen, det grunnleggende levende i livet, rykker nærmere. "I stillheten vet man ikke" skriver Løvlie (Løvlie, 2006, s. 42). Den er ikke et sted for sikker viten eller kunnskap. Samme hvor mye jeg anstrenger meg for å tyde stillhetens hvissing, er ikke poenget at den har noe konkret å si meg. Stillheten har ingen svar eller klare budskap. Tvert imot er det et sted der tilværelsens usikkerhet, uforutsigbarhet og uforklarlighet melder seg (Løvlie, 2006).

2.2.2 Sansning, varhet og være-i-øyeblikket

For å oppleve og være i dialog med det som skjer i mellomrommet og i stillheten må jeg sanse det som skjer her og nå, være forankret i øyeblikket. Jeg må være vár for det jeg opplever i de estetiske prosessene, og være i dialog med materialene i tillegg til å være i dialog med meg selv. Jeg erfarer at jeg har en tendens til å skyve alt det jeg sanser med kroppen min, i bakgrunnen. I en hektisk hverdag med mange gjøremål forfølges jeg av alt jeg må rekke, alt jeg skal gjøre og huske på. Jeg glemmer å være virkelig og sanselig tilstede; å se, høre og kjenne etter hva som oppleves akkurat nå, og være oppmerksom på valgene jeg tar i øyeblikket. Hverdagens vante gang gjør meg ofte til tilskuer i stedet for deltager i mitt eget liv. Å bli vár og være vár noe i situasjoner, har en direkte sammenheng med både fenomenologien og gestaltpsykologiens oppfordring til å vende tilbake til sansene (Skottun & Krüger, 2017). Skjerpede sanser og økt varhet i situasjoner

hjelper meg ikke bare til å se og høre andre, men også til å bli mer bevisst på hvem og hvordan jeg vil være i den enkelte situasjonen. Sansene vil være som dører mellom det indre og det ytre.

Å være vár er å være oppmerksom, varsom og følsom (de Caprona, 2013, s. 166). Det handler om å legge merke til og registrere den vage kroppslig sansende fornemmelsen av noe som væres i situasjonen, en fornemmelse som enda ikke er blitt til ord. I kroppens sanseapparat ligger muligheten for det som kan bli til oppdagelse og erkjennelse. Å være vár kan dermed defineres som en følelsesmessig og sanselig fysisk, sensorisk fornemmelse i nue , før det som fornemmes og anes ikke er rukket å bli en reflektert tanke (Skottun & Krüger, 2017).

I denne fornemmelsen av noe nytt, før ordene, når kroppens sanser er skjerpet, er det som om kroppen aner noe mer enn hva ordene kan fange opp. Slik bærer kroppen på de usagte erfaringene: en føre-var-fornemmelse som beskrives som *bodying forth* (Skottun & Krüger, 2017). Kroppen fornemmer og avslører for oss selv, og uttrykker seg gjennom for eksempel høye skuldre, stram kjeve eller vondt i magen. Kroppens språk påvirker oss og påvirkes av oss i enhver situasjon vi er i. Kroppen er uunngåelig til stede her og nå. Det er en kobling mellom kropp og tanke, mellom kroppens fornemmelser og tankens bevisste refleksjoner (Skottun & Krüger, 2017). Dette antyder at tanken ikke bare sitter i hodet, men kanskje mer enn vi aner uttrykker seg i kroppen. Å være i øyeblikket krever at jeg er det Max van Manen kaller *pathic* (2007), som handler om «...the sense and sensuality of the body, personal presence, relational perceptiveness» (van Manen, 2007, s. 20) og andre aspekter om kunnskap som skjer førrefleksivt, som jeg ikke legger merke til hvis jeg ikke er vár.

Gjennom skapende arbeid øves denne várheten (Bresler, 2006), ved hjelp av dialog med kunstverket eller materialene. Dialogen skaper en dekonstruksjon av det som er på utsiden og innsiden. John Dewey (1934) argumenterte også for denne dialogiske prosessen i interaksjonen mellom innsiden og utsiden, som skaper refleksjon og grunnlag for de estetiske erfaringene. På samme måte som Bresler og Armstrong, krever også Dewey en tilstedeværelse i øyeblikket. John Armstrong (2000) identifiserer helt spesifikt hva som trengs for å være vár i estetisk skapende arbeid. Selv om kjennetegnene ble skapt innenfor det visuelle kunstfaget, opplever jeg at de kan brukes i alle

fenomenologiske skapende arbeid der kunnskap dannes. Det handler om å legge merke til detaljer, se helheten ved å se sammenhengen av delene, å dvele ved gjenstanden eller kunstverket og om gjensidig absorbering. Når vi dveler «Nothing gets achieved, nothing gets finished – on the contrary, satisfaction is taken in spinning out our engagement with the object» (Armstrong, 2000, s. 98). Det er kun ved slike dype relasjoner eller det jeg kaller gå inn i en dialog, kunstnerisk eller estetiske oppdagelser finner sted (Armstrong, 2000).

Å være i øyeblikket er ikke bare å la hvilke som helst øyeblikksopplevelser rundt meg selv regjere. Det å være i øyeblikket og å finne verdi i det å være til å eksistere, kan beskrives på to helt ulike måter. På den ene siden kan jeg være i øyeblikket som uansvarlig nytende, og kun trekke nytelse av det som viser seg i øyeblikket. Jeg kan følge de første og beste muligheter uten å tenke på konsekvenser. Jeg eksisterer som om jeg selv ikke eksisterer, men som om bare nytelsene og *det interessante* eksisterer. På den andre siden kan jeg være i øyeblikket med en moden og ansvarlig tilstedeværelse i mitt eget liv, et slitesterkt nærvær, der dybden og rikdommen i opplevelsen skaper begeistringen. Det første representerer det å falle bort fra meg selv og benekte ansvaret for min egen fremtid. Det andre handler om å ta fremtiden på alvor som håpende, drømmende og planleggende, men også om å være nær og utilsørt tilstede.

*«Evnen til liv og lykke er nettopp et spørsmål om evnen til nærhet. Det å ta en ting i hånden, føle dens nakne eksistens med denne sansenes åpenhet som betyr den ytterste konsentrasjon, kan gi deg en dypere innsikt i livets mysterium enn mange bind høylærd filosofi
(Hans Børli, 1991, s. 50).*

Når jeg sanser verden er den en uttømmelig kilde til inspirasjon og glede. For meg handler det om å la meg begeistre av alt det jeg ikke får med meg med første øyekast. Det er alltid noe mer, noe jeg ikke legger merke til. Jeg vil si at kilden til begeistringen ligger i detaljene.

Det er som å gå en tur om og om igjen. Rent geografisk vil turen være tilnærmet lik, men opplevelsen vil forandre seg og bli dypere for hver gang. Jeg lar meg fange av rikdommen i detaljene. Det ligger noe i det å tørre å søke bortenfor det jeg ser, mot det gåtefulle, og se livsgleden i det små, i den ufattelige storheten i det stille, nære og intime, å tørre å være i begeistring, i fornøydheten. Det store i det lille.

2.3 Hva er multimodalitet?

Når jeg sanser i øyeblikket og nærværet, har jeg gjennom forskningen funnet mitt estetiske uttrykk der det gåtefulle kan formidles slik det fremtrer for meg. Mitt skapende arbeid i studien består av modale uttrykk som poesi, foto og maleri, og av multimodale uttrykk, kortfilmer der jeg har satt sammen bilde og poesi. Jeg vil komme nærmere inn på veien dit i presentasjon av prosessens dialog i kapittel 4, men før den tid vil jeg gjerne redegjøre for relevant teori om multimodalitet, og poesi og foto som modalitet.

Når noe skapes, det kan være kunstinstallasjoner, bildebøker eller film, kombineres ofte ulike uttrykksformer for å skape dialog mellom betrakter og kunstverket. «En uttrykksform som benyttes til å skape mening kalles en modalitet» (Thorsnes & Veum, 2018, s. 10). Modalitet betyr opprinnelig en egenskap eller én måte å være på (Ødegaard, 2008). Ulike modaliteter har forskjellige potensial for å skape mening, for eksempel avhengig av kontekst. Når flere uttrykksformer kombineres får vi en multimodal kommunikasjon (Jewitt, 2009). Kunstneriske uttrykksmåter kan for eksempel være dans, maleri, foto, tekst, musikk eller skulptur. Hver uttrykksmåte har et eget potensial til selv å formidle et meningsinnhold, men når ulike uttrykksmåter samarbeider i et helhetlig uttrykk, som i en film, kan det realiseres et større og rikere meningspotensial. Ofte rommer et multimodalt uttrykk flere sanser samtidig. I slik multimodal kommunikasjon kan de ulike uttrykksmåtene formidle noe av den samme meningen, de kan utfylle hverandre eller de kan motsi hverandre. (Thorsnes & Veum, 2018)

«Sosialsemiotikken er en teoretisk tilnærming som kan brukes for å undersøke hvordan ulike uttrykksformer eller modaliteter integreres i meningsskapende *multimodale* artefakter eller hendelser» (Thorsnes & Veum, 2018, s. 11). Utgangspunktet er Michael Hallidays teorier om at språket ikke bare er et system av formelle regler med setningsstrukturer eller syntaks, men en ressurs for sosial samhandling. Thollef Thorsnes

og Aslaug Veum (2018) forklarer nyansene mellom Hallidays tre grunnleggende typer mening eller metafunksjoner 1) Erfaringsbasert mening, som gjelder hvordan språket brukes til å representere et innhold. 2) Mellompersonlig mening, som dreier seg om hvordan språket brukes i samhandling mellom mennesker og 3) Tekstuell mening, som viser til at tekster har en indre sammenheng eller koherens. Halliday poengterer at språket dermed har flere funksjoner, slik at alle disse tre formene for mening alltid realiseres gjennom språkbruk.

Mens Halliday etablerte et metaspråk for verbalspråket, har andre forskere, som for eksempel Gunter Kress og Theo van Leeuwen hatt som ambisjon å etablere et metaspråk som kan brukes i tilnærmingen til alle semiotiske uttrykk, inkludert kunstneriske uttrykk (Thorsnes & Veum, 2018/Kress & van Leeuwen, 1996). De videreutviklet Hallidays teorier til det å lese og designe visuelle inntrykk. Det dreier seg om å ta utgangspunkt i forskjellige måter å sette sammen semiotiske ressurser og undersøke hvordan disse kan anvendes for å skape mening, funksjonalitet og sammenheng. Tollef Thorsnes og Aslaug Veum (2018) forklarer at utgangspunktet for denne semiotiske tilnærmingen, med funksjon i fokus, er at alle deler av et kommunikativt uttrykk fyller tre sentrale funksjoner: å engasjere vår oppmerksomhet og interesse, å bringe informasjon om virkeligheten og å strukturere disse funksjonene i en sammenhengende form. Gjennom en semiotisk tilnærming kan man få bedre forståelse for både kunstverkene i seg selv, og av forholdet mellom verket og den sosiale konteksten. De avgjørende elementene i det sosiosemiotiske modellen er de tre funksjonene interaksjon, representasjon og komposisjon, som blir presentert av Kress og van Leeuwen (1996). *Representasjon* dreier seg om hva noe er, hva det handler om og hva det er for. *Interaksjon* dreier seg om at den skapende utøveren er i dialog med andre mennesker. Gjennom det de skaper ønsker kunstneren blant annet å gi en opplevelse, skape bevissthet eller invitere til ulike typer handlinger. *Komposisjon* handler om hvordan man organiserer enkelte deler til en meningsskapende helhet, for eksempel i en kunstinstallasjon. For en kunstner som arbeider med for eksempel film vil det være samspeillet mellom tekst og bilde, farger, format og lyd som er vesentlig. Disse tre komponentene er satt i bevegelse i skapende arbeid og særlig et multimodalt uttrykk.

Jeg har i hovedsak lagd film som mitt multimodale uttrykk, selv om jeg har satt sammen fotografi og dikt også. Film kan aldri bli objektiv, fordi jeg styrer kameraet og gjennom redigering kan min versjon av virkeligheten skapes og gjenskapes inntil det resultatet som trer frem kjennes riktig. I tillegg er film en lystbetont og lett tilgjengelig sjanger for de fleste betraktere. Arne Engelstad påstår at flere generasjoner nå har et selvfølgelig forhold til bildemediene, og ikke minst filmfortellingen (Engelstad, 1995), fordi den har vært lett tilgjengelig og har en sterk effektiv påvirkningskraft. Filmens virkemidler bryter med den emosjonelle distansen (Hoem, 2007/Engelstad, 1995), og eksponert for filmens blafrende lys kan vi finne frem til sider i oss som har ligget i skygge. Ved å engasjere så mange av sansene våre, ved å lure seg forbi hverdagens «tøy og å appellere direkte til følelsene uten å ta omveien om fornuften. Ved å bli invitert inn i en imitert virkelighet, kan god film bidra til god dialog.



Bilde 14 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2018

2.3.1 Poesi som modalitet

Denne masteroppgaven, som skrives som en del av en studie i design, kunst og håndverk, er poesi på mange måter beslektet med andre kunstarter og kunstneriske uttrykk. I internasjonal sammenheng, når man snakker om *the arts* i flertall, inkluderes dette også begreper som *creative writing* og poesi (Merriam-Webster 2019/Bresler, 2006). Poetisk skriving er en del av de uttrykkene jeg arbeider med, både som eget uttrykk, men også satt sammen til det multimodale arbeidet i denne oppgaven. De poetiske ordene hjelper, sammen med andre modaliteter, til å la det gåtefulle tre frem. Av den grunn er det naturlig å også ha med teori rundt poesi.

Gjennom varhet i stillhetens mellomrom hviskes det ord til meg, og tankene og refleksjonen blir uttrykt gjennom sjangeren poesi. Å spørre hva poesi er, er som å spørre hva kunst er. Jeg kan kaste ut en mengde svar og definisjoner uten å bli så mye klokere.

«For et dikt kan være så mye. Det kan være kort, men også langt. Det kan fylle en hel bok, vare i hundrevis av vers og bare rulle på, gjenta og bruse med alle ordene sine, men også være konsentrert og fylle en linje. Et dikt kan bruke pusten, lyden og rytmen til å lage musikk, men kan også være tørt og hverdagslig. Et dikt kan selvfølgelig beskrive en følelse eller en tanke, men kan også bare være en lek med lyder uten tydelig innhold eller mening. Så derfor kan det være vanskelig å helt konkret si hva et dikt er» (Dahle, 2016)

Hvis jeg går inn i etymologien for rent språklig å finne ut hva dikt er, så kommer det fra det tyske ordet *dichte*, som betyr tetthet (de Caprona, 2013, s.617). Da tenker jeg på en tykk og tett tekst, komprimert og kortfattet, og likevel rikt på innhold. Hvis jeg går videre med ordet poesi, som også brukes om dikt, betyr det å finne på, fantasere, skape og frembringe (de Caprona, 2013, s. 634). Ordet er blant annet bygget opp av de latinske ordene *frem* og *vers*. *Vers* betyr vending, i betydningen av noe som er snudd på, vendt og vridd. Jeg tolker det slik at diktning altså har noe med underliggjøring å gjøre. Christian Janss og Christian Refsum skriver i innledningen til boka *Lyrikkens liv* (2010) at lyrikk, som

all annen kunst, er arbeid med form. Refsum setter i samme bok, opp fem kjennetegn på lyrisk diktning: 1) musikalitet og visualitet 2) nærhet mellom den som taler og det han taler om 3) tydingstetthet 4) selvrefleksivitet og 5) at produktet er kort. Ikke alle kriteriene trenger være oppfylt for at vi har en lyrisk eller poetisk tekst, men flere enn ett. Hvis jeg ser på beskrivelsene og opprinnelsene begynner jeg kanskje å nærme meg diktets kjerne slik jeg ser det. Et dikt er et personlig formet uttrykk der det å skape er viktig. Det er et kort, individuelt, kreativt, tykt og tett lydmessig uttrykk som vrir og vender på verden på en stemningsfull måte. «Å omskape noe kjent, noe vi har sett så ofte at vi ikke lenger ser det, til noe friskt og levende, noe vi opplever som om det skulle være første gang» (Andersen, 2008, s. 178).

Gro Dahle beskriver dikt på denne måten:

«Jeg tror på diktets muligheter til å fornye tankene våre, til å åpne hodene våre, gi oss nye luker og vinduer for assosiasjoner og trapper å tenke seg frem på, for et sted hvor språket granskes og hvor ordene oppstår i nye farger og med nye klanger, hvor undersøkelsene finner nye områder, nye veier å gå språklig» (Dahle, 2016)

For meg så fryser en poet bildet og tiden fast, fanger øyeblikket inn i ord og viser en ekstrakt av en tanke. En poet ser på alt som finnes, alt som er til, med undring og overraskelse. Det handler om å gi alt oppmerksomhet, men i små doser, som små energipakker.

Poesien er velegnet til å skape et lite fragment av et poetisk univers. Denne miniverdenen lyser og dirrer, og gir fra seg en spesiell energi når ordene driver forbi. Det er som et bylandskap som glir forbi vindusruta på en bil som kjører sakte gjennom kveldsgatene. I et intervju med prosalyrikeren Aksel Lyngholm forklarer han:

«Det er jo innholdet, ikke rammen, som utgjør poesien i en tekst. Poesien som sådan lever sitt frie liv i alt fra haiku til romaner, den kan tyte ut på de mest uventede steder og er snarere en art, en livsform, vekster som slår seg ned og vokser der det er fruktbar jord, enn en strengt begrenset formalitet. Man kan godt skrive et dikt blottet for poesi» (Børja, 2017)

Det er når ordene klarer å skape en dialog med et poetisk univers, å skape kontakt med det som ikke finnes, jeg opplever at poesien har lyktes.

I møte med ordene glir jeg og verden over i hverandre og skaper noe tredje, en resonans eller interferens, noe som ingen av oss ville fått til på egenhånd. Jeg opplever at verden ikke bare består av det som fins. Den består også av det som ikke fins. Hvor går grensen mellom det som fins og det som ikke fins? Jeg opplever at poesien skaper dialog til mellomrommet, der den evner å virkeliggjøre det som ikke fins, og derfor har den en sterk kraft. Poesien er i ikke målstyrt, og kan ikke skrives etter oppskrift.

«Den legger seg tvert imot opp mot det ordløse, mot stillheten, fraværet og dermed også mot meningsløsheten. Mening er heller ikke målstyrt. [...] Poetens jobb er i siste instans å få svar fra stillheten, å få det som ikke fins, til å tre frem. Gjøre det virkelig på en slik måte at det kan berøres, fattes og gripes.» (Andersen, 2008, s. 154)

2.3.2 Foto som modalitet

Bilder etterligner virkeligheten, og er et kommunikasjonsuttrykk som henvender seg til våre følelser direkte gjennom sansning uten å gå veien om intellektet. Bilder er avtrykk av virkeligheten ved hjelp av lyset (Blom & Ahlsen, 2018), og har, på samme måte som poesien, potensiale til kunne fryse et øyeblikk. Kameraet stanser på samme måte en bevegelse, og forteller mer enn øyet kan se. Fotografi er stillestående bilder, altså bilder som ikke gjengir bevegelige bilder, men som likevel kan bevege betrakteren. Bilder kan opplyse og opprøre, og er ikke noe som bare er der, utilsiktet og hensiktsløst. Kunstneren vil alltid ha et formål og betrakteren vil alltid forsøke å finne en mening, en intensjon. Meningen blir bestemt av betrakteren, og er polysemisk, flertydig, fordi ett og samme bilde kan fortelle mange historier (Barthes, 1994). Synspunkter om bildet er derfor ikke en fasit. Det som trekkes fram er hva jeg som betrakter mener kan være relevant som åpning inn i bildet. Bildet kan derfor inneholde muligheten for dialoger med mange temaer og innfallsvinkler.

“To photograph is to appropriate the thing photographed. It means putting oneself into a certain relation to the world that feels like knowledge (Sontag, 1971, s. 4). Fotografiet kan sette igang en kroppslig kunnskap i betrakteren, som gjør det mulig å utvikle eksistensen av et eget jeg (Amundsen, 2008). Roland Barthes’ måte å se på fotografiet på, oppfatter jeg som fenomenologisk. Møtet med bildet skjer før tanken og refleksjonen kan starte, og på bakgrunn av relasjonen med virkeligheten, åpner fotografiet opp for en nærværserfaring i form av en kompleks gjenkjenning av tidligere kroppslig erfaring. Bildet av en skog, gir gjenklang i betrakteren og åpner opp for en subjektiv erfaring som ikke kan beskrives med ord. På denne måten skapes en dialog mellom virkeligheten og betrakteren.



Bilde 15 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2017

Barthes forholder seg til nærvær i sanseerfaringen, og åpner, til forskjell fra de klassiske fenomenologene, også opp for nærvær på et imaginært nivå. Han diskuterer de følelsene som blir vekket gjennom fotografiet. Han tenker seg *punctum* (Bale & Bø-Rygg, 2008) som en åpning til en grunnleggende fenomenologisk måte å være i verden på. *Punctum* er denne uforklarlige tilfeldigheten som *treffer* betrakteren. Jeg kjenner meg igjen i

begrepet, men jeg kaller det dialogen. Noen bilder er slik at de ikke beveger betrakteren. De får en eksistens for betrakterens blikk, men det skapes bare en høflig interesse. Det finnes ikke noe dialog mellom bildet og betrakteren. Broen mangler. Gjennom dialogen gir fotografiet tilgang til en verden der subjekt og objekt, tenkning og sansning ikke er adskilt, men virker sammen i en erfaring av nærvær. (Amundsen, 2008)

2.4 Hva er livsmestring?

Jeg gjennomfører en studie der jeg undersøker min egen vei til mestring, og jeg tror at innenfra-perspektivet kan hjelpe til bedre å forstå hvordan veien til livsmestring kan utfolde seg. Dette er altså min studie av mine egne skapende- og livsmestringsprosesser, som kan være relevant for forståelsen av hvordan en lærer vil kunne legge til rette for barn og unges utvikling av livsmestring gjennom estetisk skapende praksis.

Denne studien fokuserer på hva som fremmer god psykisk helse, og gir individer økt mestring og velvære, istedenfor å lete etter årsakene. Mestring er et mye brukt begrep i moderne psykologi som generelt viser til det at en person håndterer de oppgaver og utfordringer som vedkommende møter i livet. Det kan dreie seg om konkrete oppgaver som krever kompetanse og ferdigheter, som for eksempel å bestå en eksamen, eller mer omfattende utfordringer, som å håndtere skilsmisse, alvorlig sykdom eller vedvarende stress (Svartdal, 2018). Mål på mestring kan være gode verktøy for kartlegging av psykiske helse (Skre, Arnesen, Breivik, Johnsen, Verplanken & Wang, 2007). Hvilken relasjon mestring har til psykisk helse er fortsatt uavklart, men nyere forskning bekrefter at det er forbindelser mellom ulike typer mestring og psykisk helse selv om sammenhengene ikke nødvendigvis er enkle og tydelige (Skre et al, 2007).

Livsmestring er definert av Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner (LNU), som:

”Å utvikle ferdigheter og tilegne seg praktisk kunnskap som hjelper den enkelte til å håndtere medgang, motgang, personlige utfordringer, alvorlige hendelser, endringer og konflikter på en best mulig måte. Å skape en trygghet og tro på egne evner til å mestre også i fremtiden” (LNU, 2016, s 9)

Livsmestring handler da altså om en persons evne til å håndtere spesielt vanskelige og utfordrende hendelser og påkjenninger gjennom teoretisk og emosjonell problemløsning. I begrepet å mestre livet ligger det også å kunne takle opplevelser og situasjoner som man ikke har møtt før; å ha en evne til å tilpasse seg endringer og håndtere motgang. Livsmestring krever en tillit til egen evne til å beherske hendelser og situasjoner og har sammenheng med hvordan dette påvirker egen kraft, vilje og evne til å handle, og tanker om seg selv (LNU, 2016).

Livsmestring er et positivt begrep. Det handler om en optimistisk anledning for å erfare mestring, eksplorere det ukjente, takle endringer, bekjempe frykt og få en følelse av å ha lyktes. Livsmestring som evne består av den ferdighet og kunnskap som gjør alle i stand til å håndtere både de velfungerende og skadelige sidene ved livet på en best mulig måte.

Livsmestring anses som så viktig i livet at, som jeg nevnte innledningsvis, temaet er blitt ett av hovedtemaene i den nye læreplanen som er på trappene. «Folkehelse og livsmestring som [...] tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvilde og en trygg identitet særlig avgjørende. Et samfunn som legger til rette for gode helsevalg hos den enkelte, har stor betydning for folkehelsen. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 13)

2.4.1 Valg

For å øke livsmestring viser enkelte studier at det å kunne ta bevisste valg er en nøkkel (Sælebakken, 2018/ Kværnø, 2011). Det å kunne forstå og kunne påvirke faktorer som har betydning for livet blir dermed viktig. Men hvordan ta gode valg? Jeg erfarer at før jeg kan ta gode valg, må jeg være bevisst på at jeg velger og hva slags valg jeg er inne i. Jeg opplever at det finnes store og små valg; tunge og lette valg. De tunge valgene berører meg dypt som menneske. Det er noe allment over disse valg. De tunge valgene er med på å sette standardene for godt og dårlig i mitt liv. De berører min identitet ved at de tar stilling til forhold som i seg selv har stor betydning. De tunge valgene avslører og skaper

deler av min identitet og personlighet, i møte med krevende situasjoner og problemer. Å miste grepet om hvem jeg er, er å miste grepet om verden.

«Når holdepunktene mangler, har man ikke lengre noe man kan si er «sin verden.» Individualitet og identitet viskes ut når verden bare blir begjær, eller bare oppfattes som åpen arena for endring fra den ene til den andre image» (Nyeng, 2003, s. 222).

Er jeg ikke bevisst mine tunge valg, har jeg ikke noe selv å vise til. Eksistensielt gjelder det at mine valg ikke kan reduseres eller forklares bort med referanse til noe sosialt eller kulturelt (Nyeng, 2003). Jeg lever i en verden av betydning som jeg på ingen måte helt bestemmer over selv, men jeg velger om og om igjen tilknytningen til denne betydningsmettede verden gjennom øyeblikkets besluttsomhet, eller gjennom unnvikelsen. Det er gjennom slike verdivalg jeg skaffer meg et ståsted, et perspektiv hvor jeg kan vurdere verdien av det jeg velger mellom, og ut fra dette ståstedet lager jeg en robust selvidentitet, hvor jeg tør være meg selv, hvor jeg tør konfrontere og bære frem min frihet. Forblir jeg i valgene ubevisst, forblir jeg uopprinnelige og usynlige for meg selv. Jeg ekskluderer meg selv. «Autensitet blir i dette bildet med andre ord et spørsmål om i hvor stor grad man selv er kilden til sine handlinger midt i en kulturelt definert livsverden» (Nyeng, 2003, s 198).

Det å velge er noe jeg hele tiden gjør i skapende arbeider. Jeg velger både bevisste og ubevisste valg. Jeg velger hvilke handlinger som kan gjennomføres og i hvilken rekkefølge de skal komme i. «Handlingen avgrenses i tid og rom» (Gulliksen, 2012, s.2). Noe må velges bort for at noe annet skal komme med. I tillegg vil jeg igjen trekke frem Kress og van Leeuwens (1996) begreper om komposisjon, representasjon og interaksjon (kap 2.2). Valgene gjelder på hvilken måte jeg setter sammen delene til en helhet i en komposisjon. Det handler om på hvilken måte jeg prøver å skape en dialog med materialet og betrakteren, hvordan interaksjonen skjer, for når jeg skaper ønsker jeg å gi betrakteren en opplevelse, gi bevissthet eller invitere til ulike handlinger. Valgene handler også om hva jeg ønsker å formidle. Hva ønsker jeg at dialogen skal handle om? Valgene handler

om en positiv frihet, om å kjempe til meg styringen over mitt liv, en styring som etableres gjennom bevissthet. Samtidig må jeg aktivt og med vitalitet eksistere fullt og helt i de situasjoner jeg opptrer i. Skjerpede sanser og økt varhet hjelper meg ikke bare til å se og høre andre, men også til mer bevissthet på hvem og hvordan jeg vil være i den enkelte handlingen og situasjonen.

2.4.2 Skapende arbeid som livsmestring

Valgmuligheter skapes av frihet. Jeg lever i en verden full av muligheter for utvikling, både av meg selv og i samfunnet for øvrig. Valgfriheten er stor, og denne individualiseringen kan være vanskelig (Sletten & Bakken, 2016). Kunsten kan derimot bidra til å mestre kompleksiteten i samfunnet (Adam, 1995). I denne sammenheng innebærer kunst, for meg, både det visuelle, det poetiske og kroppslige bevegelser slik som dans, der begrepet kunst er «en aktivitet som består i å produsere forbindelser til verden ved hjelp av tegn, former, gester eller objekter» (Bourriaud, 2007, s. 161)

Samfunnets kulturelle frisetting, gjør at jeg frigjøres fra de tradisjonelle forpliktelser, samtidig som jeg mister den tryggheten og stabiliteten det gir (Adam, 1995). Men først og fremst må muligheten sees på som positiv, som en kulturell frihet. I en slik frihet trengs det ferdigheter og livsstyrke som gir muligheten til å forholde meg til det moderne samfunnet uten å miste meg selv i havet av livsutforming og meninger som finnes. «Det må etableres en livskompetanse som ivaretar menneskets og tilværelsens ulike sider, og som griper inn i individets psykiske struktur og etablerer en følelse av individets psykiske struktur og mening» (Adam, 1995, s. 11). Det er her jeg opplever at kunstfagene får sin plass.

Det å være skapende gir trening i å være kreativ. Kreativitet er ettertraktede evner (Kunnskapsdepartementet, 2015, s. 31). Den estetiske sinnstemningen åpner sansene for mye som ikke ville komme til uttrykk i andre sammenhenger. Det usynlige blir synlig. «Å være skapende er en måte å forholde seg til virkeligheten på» (Adam, 1995, s. 12). Å danne kreative mennesker vil da innebære å gi dem trening i å være skapende. Gleden som etter hvert oppstår når jeg blir fortrolighet med kroppens uttrykk, kan smitte over på andre felt. Det gir en trygghet i min væren. Det samme gjør det å finne frem til eget formspråk. Språket forvandler først det ytre mennesket for så å forandre det indre

(Adam, 1995). Språket samhandler i en dialog mellom meg som individ og som deltaker i samfunnet. Den erkjennelsen gir en større helhetsforståelse, og større mot til å delta i samfunnet. Et kunstverk er satt sammen av deler for å skape en helhet. På samme måte kan jeg føle at det oppsplittede samfunnet også kan gjøre det. «Kunstverket faller likevel ikke fra hverandre, det trenger heller ikke det moderne samfunnet å gjøre» (Adam, 1995, s. 15). Det kan gi håp, tro og visjoner for fremtiden. Gjennom den lekne fantasien kan det gis visjoner om det samme i min virkelighet, siden kunsten kan sees på som et fortettet uttrykk for min adferd, mine følelser og drømmer (Adam, 1995).

Det å omsette erfaringer og opplevelser i et skapende uttrykk gjør at det skapende uttrykket får manifestere seg. Når jeg uttrykker meg gjennom tanken og gjennom kroppen forholder jeg meg til verden (Østerberg, 1984/ Merleau-Ponty 2012/Rosén 2004). Jeg skaper meg selv som et subjekt i verden, og får ikke jeg muligheten til å forløse mine kunstneriske evner, blir jeg ikke et subjekt, men et objekt som hele tiden formuleres gjennom andre. Samtidig som kunsten sees som et uttrykk av følelsene mine, opplever jeg at jeg, som betrakter, kan distansere meg, slik at jeg kan våge og makte å ta det inn over meg uten å måtte agere. «Kunsten kan gi mot til å se det tragiske, det triste i tilværelsen, det stygge, så vel som skjønnheten, gleden og nærheten» (Adam, 1995, s. 16). Men møtet med kunst innebærer også at jeg evner å gi meg hen til kunstopplevelsen, for på en slik måte gå i dialog og oppleve stillheten øyeblikk.

Skapende arbeid har i så måte mange muligheter for å lage erfaringer som bidrar til livsmestring.

2.5 Relevant forskning omkring livsmestring

Når blikket mitt løftes og forskningstemaet innsettes i ett breder forskningsfelt, finner jeg enkelte studier som tangerer deler av min undersøkelse. Studiene handler ikke om forskning av livsmestring innenfor kunstfag, men mer om hvilke faktorer som skal til for å bedre livsmestring.

Sara Blengsli Kværnø skrev i 2011 en masteroppgave med tittelen Livsmestring for voksne sykmeldte: et deltakerperspektiv på Friskgården – spesialist i arbeidshelse. Fokuset i studien var på hvilken måte Friskgården jobbet med voksne sykemeldte, med mål om at de skulle komme tilbake i jobb. Gjennom intervjuer fant Kværnø at livsmestring handlet

om at det å være trygg på egen mestring og se struktur i situasjoner som oppstår, og på den måten kunne bidra til en økt følelse av kontroll og styring over egen tilværelse. Det er et sentralt fokus på Friskgården at deltakerne skal lære å utvikle og bruke ressurser i seg selv. På den måten opplever deltakerne at de selv er subjekter i sitt eget liv. Deltakerne selv peker ut de viktigste ressursene og verktøyene for bedre livsmestring som effekten av et godt selvbilde, å styre bruken av egen energi, og ha et positivt fokus, i tillegg til effekten av å kunne ta egne valg og sette grenser for seg selv. Friskgården er opptatt av å hjelpe mennesker til å bruke og utvikle de ressursene som finnes i dem selv. Forskeren argumentere med at det er lite helsefremmende å tro at andre skal løse livet for en selv. Vi blir på egen hånd nødt til å løse utfordringer og ta ansvar for eget liv og helse. Gjennom tilrettelagt læring søkes det etter å oppnå et balansert forhold mellom utfordring og støtte. På den måten kan deltakerne utfordre seg selv og skape mestringsfølelse. Gjennom mestringsopplevelser og tro på egne krefter, styrkes deltakerne, slik at utfordringer blir mer forståelige, håndterbare og meningsfylte (Kværnø, 2011).

Anne Sælebakke påstår gjennom sin bok Livsmestring i skolen (2018) at «oppmerksomt nærvær [...] er en nøkkel for å styrke den enkeltes integritet og evne til å relatere til seg selv og til andre» (Sælebakke, 2018, s. 72). Boken er basert på andres grundige forskning rundt oppmerksomt nærvær og mindfulness som middel mot depresjoner, stress og for relasjonell kontakt. Sælebakkens hovedfokus ligger på livsmestring og helse i et relasjonelt perspektiv, der oppmerksomt nærvær, det å forstå følelser og betydninger av relasjoner i samspill med andre, og å være sammen på gode måter, som inneholder felleskap og inkludering er viktig for livsmestring (Sælebakken, 2011). Det handler om det å bli kjent med og lære seg å håndtere seg selv. Å lære seg selv å kjenne er et viktig grunnlag for faglig utvikling, påstår Sælebakken. I evnen til å være nærværende og fokusert ligger også nøkkelen til metakognisjon dybdelæring, til selvregulering og velvære (Sælebakken, 2018). Dette er grobunnen for å forholde seg til andre med empati og respekt, bidra til et inkluderende fellesskap i skolen og i samfunnet for øvrig. Å kjenne seg selv er nøkkelen til å håndtere seg selv, til å mestre opp- og nedturer i livet (Sælebakke, 2018). Det er også grunnlaget for selvfølelse og selververd. Med tanke på en mer helsefremmende pedagogikk og livsmestring i skolen er styrking av elevenes

grunnkompetanse ved hjelp av oppmerksomt nærvær en sentral innfallsvinkel i følge Sælebakken (2018).

Jan Stensland Holte har skrevet en masteroppgave med tittelen «Det er som en orkan inne i meg...» Hverdagsskildringer fra ungdommer som sliter med livet (2008). livsbeskrivelsene handler om ungdommer som synes det er vanskelig å mestre egen psykiske helse. Ungdommene jager etter følelsen å komme inn i et fellesskap, og etter kontroll i livet, slik Kværnø (2011) sin forskning også viste til. I studien beskrives det også at ungdommene trenger et utløp, vi kan kalle det et språk, for sine følelser. Enkelte av de intervjuede ungdommene får kontroll av følelsene gjennom spill, fysisk aktivitet, kontroll av kroppen og gjennom skriving. Det kan på meg virke som om de fleste undertrykker følelsene sine og at gjennom det får kontroll på dem. Og det er et viktig poeng at de klarer å kontrollere følelsene så ikke hverdagen går over styr. Fokuset i denne studien er å kartlegge hva ungdommene strever med, for de har ikke helt kommet frem til noen løsning og bedring av livsmestring ennå . Ungdommene derimot hadde en klar tanke om hva som skal til i fremtiden: «Håpet er selve grunnlaget for å kjenne seg hel, og det å oppleve mening gjør at livet og hverdagen bærer en [...] og] å finne et fellesskap der en føler at en passer inn, og der ens talenter gis respekt og mulighet til å utfolde seg,» (Holte 2008, s. 39)

Anne Berg Aicher (2010) har gjennom en masteroppgave forsket på livsmestring i et spirituelt perspektiv. Hun trekker frem en forståelse fro bruk av det spirituelle og eksistensielle i barnehagen. Enkelte av funnene hennes er at livsmestring er en egenskap som er heftet sammen med Selvet gjennom Andre, der det å kjenne etter behov, finne ut hva man trenger og ønsker, og registrere hva man føler og tenker, er av betydning.

Hilde Kirkerud skriver om koblingen mellom musikk og barn og unges psykiske helse i sin masteroppgave; Selvfølelse som livsfundament. Musikterapiers arbeid med barn og unges psykiske helse (2016). Gjennom intervju i forskningen har Kirkerud kommet frem til funn som viser at musikkens rolle kan bedre barn og unge livsmestring, her kalt selvfølelse, gjennom at de blir kjent med sine følelser og samtidig kunne regulere dem. Barna forteller om det å komme frem med seg selv; å bli synlig i et fellesskap og tørre å

heve sin stemme. Forskeren hevder videre at trygghet og selvfølelse henger sammen, og at musikkprosesser kan gi en opplevelse av at livet fortsetter, selv når det føles umulig å fortsette. Det er slik, skriver Kirkerud, at det å uttrykke seg gjennom musikk, bærer tydelige frukter for selvfølelsen (Kirkerud 2016).

Den forskningen jeg har trukket frem, støtter sammen en del av funnene mine, selv om forskningen er blitt gjort i andre fagområder. Den store forskjellen er at forskerne har fokusert på enkelte deler innen livsmestring og der kanskje ikke helheten innen livsmestring blir belyst like godt som i min forskning. Den aktuelle forskningen betoner funnene gjennom kvalitative intervju med forholdsvis få informanter. Selv om enkelte av forskningene har vært ut fra et fenomenologisk perspektiv, har fokuset likevel vært fra et utenfra-perspektiv. Det kan utgjøre en forskjell, da enkelte nyanser ikke blir belyst på samme måte som et innefra-perspektiv.



Bilde 16 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2017

3 Metodologi

I denne delen av avhandlingen vil jeg gjerne legge frem metodologien. Jeg vil belyse dialogen mellom det gåtefulle, multimodalt skapende arbeid, livsmestring og meg ved hjelp av autoetnografi som metode. Ved mine skriftlige refleksjoner og betraktninger, gjennom dikt og forskningslogger, viser jeg hvilke temaer og forståelser som har vist seg for meg. Den personlige skrivingen blir dermed en måte å organisere kunnskap og forståelse på, og jeg benytter meg av en egentilpasset fenomenologisk analyse for å analysere materialet. Mine valg av metode- og analysetilnærming korrelerer derfor sammen med mitt vitenskapsfilosofiske ståsted.

3.1 Vitenskapeteoretisk tilnærming

I denne studien prøver jeg å forstå fenomenene det gåtefulle og særlig livsmestring innenfor det humanistiske fagområdet. Når jeg bruker meg selv om eneste informant har det vært viktig å finne frem til et vitenskapssyn som kan gi rom for et slikt forskningssubjekt. For enkelte vitenskapsmiljøer kan slik forskning være et knivstikk mot gyldig forskningsdokumentasjon, der det blir sett på som viktig at forskeren er nøytral og objektiv. Objektivitet står i veien for kunnskap som rommer viktige nyanser og bevegelser i det levde livet. Den kvalitative forskningen, der forskeren er opptatt av *hvordan* noe gjøres, sies, oppleves og utvikles (Brinkmann & Tanggaard, 2015), oppfattes som helt naturlig å bruke i denne studien, siden jeg beskriver, forstår og fortolker min menneskelige erfaring. Jeg oppfatter dialogen i både hermenutikken og fenomenologien som viktige baser for å danne slik kunnskap, der jeg prøver å belyse mine opplevelser, erfaringsprosesser og egne perspektiver på og fortellinger om denne verden. Jeg erfarer at det ikke er mulig å skape et nyansert og detaljerikt utgangspunkt uten å ta i bruk kvalitative vitenskapsmetoder.

3.1.1 Fenomenologisk dialog med fenomenet

Fenomenologien er en filosofi grunnlagt av Edmund Husserl i begynnelsen av 1900-tallet (Jacobsen, Tanggaard & Brinkmann, 2015). Fenomenologien kan beskrives både som en retning, metode og tenkemåte, og betyr læren om fenomenene (de Capona, 2013 s.935).

Fenomenologien er læren om det som kommer til syne eller fremtrer i bevisstheten (Jacobsen, Tanggaard & Brinkmann, 2015), og beskriver den meningen mennesker, om det er grupper av individer eller individuelt, legger i en bestemt erfaring av et fenomen. En av de bærende ideene for fenomenologien er at menneskelig bevissthet alltid vil være subjektiv og intensjonell; altså rettet mot noe, noen, en idé, noe annet enn seg selv.

Husserl hevder dessuten at subjektiv og objektiv kunnskap er flettet sammen (Postholm, 2010), og skriver at den objektive virkeligheten i realiteten er en subjektiv virkelighet, fordi den er avhengig av et subjekt. Det kan dreie seg om opplevelsen av en installasjon, eller det kan være opplevelser knyttet til for eksempel sinne, glede eller lidenskap. Prosessen er en blanding mellom det som objektivt er tilstede og det som eksisterer i en persons forestillinger, oppfatninger og meninger. Dermed skjer det en forening av det faktiske og det opplevde inntrykket. Mening og kunnskap blir utviklet gjennom dialogen mellom «being and acting, self and other, interiorities and exteriorities, between who we are and how we act» (van Manen, 2007, s.12).

Fenomenologien bygger på ideen om at jeg som menneske lever i en livsverden; den verden vi alle umiddelbart oppfatter og lever i, som strømmer mot meg, og som gir meg mine forståelsesutkast (Halvorsen, 2007). «Phenomenology is [...] a project that is driven by fascination: being swept up in a spell of wonder, a fascination with meaning» (van Manen, 2007, s. 12). Fenomenologien oppfordrer meg om å gå til saken selv, få frem noe av det jeg kan og vet uten at jeg er klar over det, og gjennom denne dialogen å gjøre det ukjente kjent. Det er slik jeg møtte det gåtefulle og det skapende arbeidet. Jeg kan i ettertid se at jeg også møtte fenomenet livsmestring på samme måte. Å møte fenomener med en slik holdning forutsetter nærhet til kildene. Det er ikke mulig å se på det objektivt og nøytralt. Jeg stilte hele min kropp og sinn til disposisjon for den væren som kom til til syne for meg. Jeg gikk inn i en aktiv dialog med fenomenet. En slik nærhet har vært vesentlig for meg når jeg har jobbet i mitt skapende arbeid. «Ett av målene i estetiske fag, vil nettopp være å utvikle sensitivitet og åpenhet for det opprinnelige og umiddelbare, og skrelle bort det uvesentlige og det som er utenpåklisset» (Halvorsen, 2007, s. 138). Jeg har måttet være åpen for de måtene verden har gitt seg til kjenne på for meg, for på den ene siden kan fenomenet komme til syne på flere måter enn det som er klarlagt. På den annen måte vil det som møter meg, både være det jeg sanser og det jeg vet om fenomenet. «Ut fra vekslende ståsted og perspektiv møter vi tingen fra ulike synsvinkler»

(Halvorsen, 2007, s. 139). Det er en styrke, for til sammen gir dette et mangfold av måter å komme tilsyne på, og et mer helhetlig bilde.

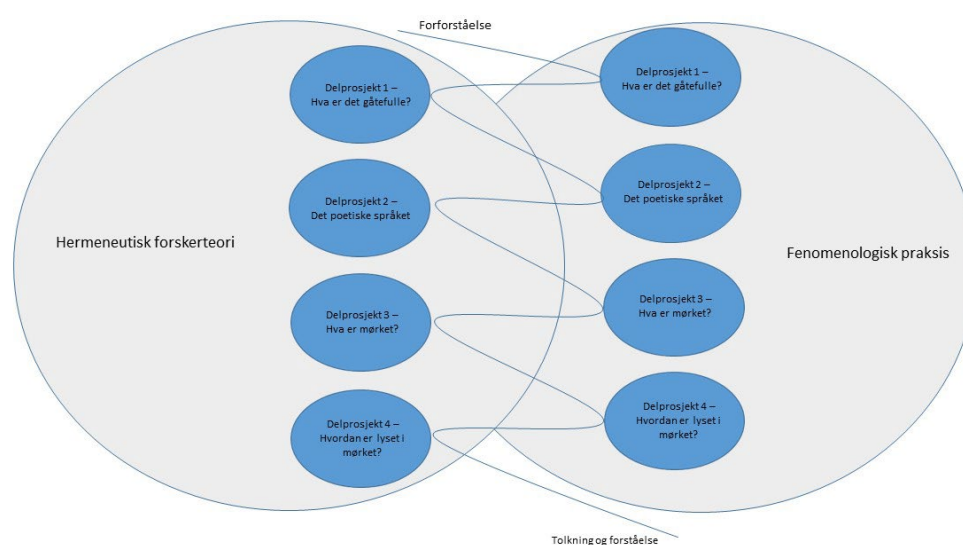
Martin Heidegger (1889-1976) utviklet en del av fenomenologien mot hermeneutikken, ved å være opptatt av fortolkning (Jacobsen, Tanggaard & Brinkmann, 2015). Han ble etterhvert opptatt av at mennesket har ikke bare en væren, men også en bevissthet om sin egen væren, og at menneskets virksomhet dermed inneholder både handling og tenkning. Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) utviklet fenomenologien videre til å handle om kroppslig bevissthet. «I utgangspunktet er vi kroppsligt agerende væsener, der først som noget sekundært får evnen til refleksiv tænkning» (Jacobsen, Tanggaard & Brinkmann, 2015, s. 223). Kroppen er bærer av erfaringene og kun gjennom kroppen kan vi få en erkjennelse av verden. Merleau-Ponty fører på samme måte som Heidegger, fenomenologien inn mot hermeneutikken idet forståelsen av persepsjonen ifølge ham krever en fortolkning av kroppen og historien er utgangspunkt for våres erfaring.

I studien har kunnskap kommet frem gjennom å bruke kroppen min til å sanse og persipere verden og fenomenet slik den har vist seg for meg, og gjennom dialogen bevisst reflektert over hvilken betydning det har hatt for meg. Til forskjell fra Merleau-Ponty ser jeg muligheten for en transcendent betydning i det som dukker opp i dialogen.

3.1.2 Hermeneutisk dialog mellom forsker og forståelse

I følge den tyske filosofen Hans-Georg Gadamer (1900-2002) er forståelsen hermeneutikkens prosjekt, noe som kommer før all metode og er et grunntrekk ved mennesket. Gadamer mente vi ikke er uten forforståelse i møte med et fenomen, siden mennesket forstås som historiske og sosiale vesener som fortolker fenomener i lys av kultur, tradisjoner og språk (Krogh, 2014). I et hermeneutisk perspektiv kan forståelse betraktes som dialogiske bevegelser, og for hvert møte blir forforståelsen fornyet. Bevegelsene blir billedliggjort ved modellen *den hermeneutiske spiral*, som viser utvekslingen mellom forforståelse og ny fortolkning som en aktiv dialog, i stadig utvidende bevegelser (Krogh, 2014). Når jeg erfarer noe nytt, tillegger jeg dette mening på bakgrunn av min historie og mine forforståelser, og ny mening utvikles. Disse dialogiske bevegelsene forstår jeg som et grunnelement i kunnskapsutvikling, både generelt og når jeg har jobbet i denne studien. Jeg har vært i en aktiv dialogisk bevegelse

mellom observasjon og skapende aktiviteter, mellom teori og praksis. Jeg har utviklet min praktisk skapende kunnskap for å utdype og videreutvikle min teoretiske kunnskap, for dermed å kunne utdype og videreutvikle min forståelse av praksisfeltet. Det har oppstått en kontinuerlig interaksjon mellom teori som leses og skapende praksis som observeres og gjøres. På den måten er ny kunnskap blitt konstruert, både om teori og praksisfeltet, samtidig som teori og praksis forenes i en helhetlig forståelse. Jeg visualiserer denne vekselvirkningen med en figur over prosessen.



Figur 1 - fenomenologien og hermeneutikkens dialog med hverandre i forskerprosessen

Den hermeneutiske spiralen visualiseres gjerne som en spiral om går nedenfra og opp, der kunnskapen og spiralen utvider seg i takt med hverandre. Jeg vil heller beskrive spiralen ovenfra og ned. Det føles som den naturlige måten å gjøre det på. For meg så hadde forskningen i utgangspunktet et vidt fokus, men dette fokuset ble snevret inn etter som datainnsmalingsprosessen forløp. Det var som om jeg gravde opp lag på lag, gikk dypere og dypere inn i forskningsfokuset mitt, og lengre og lengre ned i forståelsen og kunnskapen.

3.1.3 Et vanskelig skille

Jeg opplever at det er vanskelig å skille hermeneutikken og fenomenologien i praksis.

May Britt Postholm (2010) skriver at «fenomenologiske studier er [...] en utforskning av en prosess eller en pågående hverdagsaktivitet, men denne prosessen er avsluttet når forskningen tar til med forskningsarbeidet. [...] Disse opplevelsene kan ikke observeres av forskeren i og med at det er snakke om avsluttede erfaringer» (Postholm, 2010, s. 43). Jeg opplever det ikke slik. Jeg erfarer at jeg går inn fenomenene med en fenomenologisk kroppslige sansebetraktning, og at den erfaringsprosessen jeg har fortsetter i fortolkningen. Likevel erfarer jeg at, når jeg både er informant og forsker, at de står i mer eller mindre grad side ved side i alle deler av forskningsprosessen, og ikke er avsluttende. Forståelseshorizonten forandrer meg selv i respons til noe, som selv er i respons til noe. Fenomenologien og hermeneutikken henger sammen og er avhengig av hverandre. De danser i dialogen mellom hverandre. Siden forståelser og kunnskap ikke står stille, vil forskningsprosessen min vil dermed være en dialog i uendelig aktivitet, alltid på vei. «Kunnskap og forskning er ikke endestasjoner, men øyeblikksbilder som stadig utvikles på nytt» (Villje, 2018, s. 29).

3.2 Metode

3.2.1 Den lange veien til metodevalg

Det var drøye skritt å gå på kjerreveien til metodevalget. Det opplevdes til tider både humpete, mørkt, fylt med farlige blindveier og steder delte veien seg i mange stier. I begynnelsen ville jeg generere generell kunnskap om hvordan jeg kunne visualisere det abstrakte gåtefulle. Deretter ble fokuset skiftet til arbeidsmåtene jeg jobbet med. Jeg hadde hele tiden brukt fenomenologien som en arbeidsmåte for å gå i dialog med fenomenet det gåtefulle og mitt skapende arbeid, men fant ikke at fenomenologi som metode passet. Den passet i måten jeg nærmet meg fenomenet på, men på grunn av de fastsatte reglene og oppskriften for bruk, ville ikke fenomenologien som metode snakke med meg. Men på hvilken måte skulle da dialogen kunne bli vitenskaplig? Ved å reflektere dypt over hva jeg egentlig arbeidet med i studien, og tørre å sette ord på det, erfarte jeg det som umulig å skille studien fra meg selv og mitt personlige liv. Dette førte til et ønske om å våge å utlevere dialogen med meg selv til andre. Autoetnografien var der også som en mulighet, men jeg fryktet på flere måter å utnytte meg av tilbudet. Helt til det siste har jeg vært i tvil og kjent på en motstand på å ta den i bruk. Grunnen lå ikke i om den

passet eller ikke, men fordi jeg hele tiden kom tilbake til tvilen om at min personlige kunnskap kunne ha relevans og være en kommentar overfor tendenser i samfunnet. Hvem vill høre på min erfaring?

Hormonene herjer som en vill og såret hest
fylt med frykt og utilstrekkelighet
følelsen av å ikke ha kontroll har overtatt kroppen
redselen for å ikke lykkes er altoppslukende
drømmen om å eie stoltheten og være glad
for arbeidet som er gjort føles utilnærmelig
angsten for å ikke lykkes har overtatt kroppen.

Men det er en ny dag er i emning

Kanskje er dagen i dag
er øyeblikket for å se
beistet i øynene?

Dikt 3 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2018

Autoetnografien tillater meg, på et vitenskaplig nivå, å bruke meg selv som eneste informant og dermed gi meg muligheten til å forstå meg selv og fenomenet livsmestring.

3.2.2 Autoetnografi

Autoetnografi er en kvalitativ forskningsmetode som foreløpig er lite utbredt i Norge, hvor forskeren til dels eller helt bruker seg selv som informant. Metoden er nå på vei inn i det norske forskningsfeltet også (Karlsson, Klevan, Soggiu, Sælør, Villje & Aasgaard, 2019/Villje, 2018). Begrepet kan deles i tre, hvor *auto* betyr selv, der forskeren gjør seg selv til gjenstand for observasjon, *etno* referer til folk, kultur og den kontekst deres handlinger og erfaringer blir til og i hvilken forskeren selv også blir formet. *Grafi* betyr å skrive; den vitenskaplige prosess der personlige innsikter blir vitenskaplig kunnskap. (Baarts, 2015). Avhengig av hvordan forskeren balansere forholdet mellom auto, etno og grafi, kommer det forskjellige typer autoetnografiske studier til syne. De auto-orienterte

er mest opptatt av selvutforskning, de etno-orienterte fokuserer hva som skjer samtidig som de drar inn sin egen erfaring i beskrivelsen og analysen, mens de grafi-orienterte er opptatt av den vitenskaplige prosessen, der autoetnografien produserer kunnskap om det som studeres (Baarts, 2015). Jeg opplever autoetnografien som motstykket til forskeren som den objektive, nøytrale og utenforstående.

Autoetnografi er en konsekvens av at forskerrollen gikk gjennom en endring på 1980-tallet. Forskerne satte spørsmålstegn til datidens oppfatning av forskning og spurte om det var mulig å forske i utgangspunkt i egen erfaring. Forskerne begynte å vektlegge sitt eget bidrag i forskningen, og anerkjente hvordan språk og skriveprosessen hadde betydning (Baarts, 2015). Samtidig utviklet det seg en interesse for de subjektive fortellingene. De personlige historiene ble løftet opp og anerkjent som gyldig kunnskap for å forstå sosiale fenomener. De personlige fortellingene gjennom eksempelvis poesi og essay belyser samfunnet forskeren er i gjennom, ved at fortellingen er et uttrykk for den kulturen forskeren er en del av (Baarts, 2015). Kulturen flyter gjennom meg og når jeg skriver om min egen forståelse og erfaring av livsmestring, så er min fortelling et resultat av hvordan samfunnet og kulturen kommer til uttrykk gjennom meg. Ved åpent skrive ned og utforske disse erfaringene, ønsker den autoetnografiske forskeren å belyse en opplevelse innenfra, på en måte som henvender seg til og berører leseren (Baarts, 2015).

Jeg oppfatter autoetnografien som en evig dialog mellom det indre og ytre hos meg som forsker. Jeg observerer meg selv, samtidig som det sosiale og kulturelle blir iaktatt. Jeg tar utgangspunkt i mitt eget personlige liv, samtidig som det skapes kunnskap om måter å leve og erfare verden på. Konteksten, hvor mine personlige fortellinger kommer til uttrykk, muliggjør den sosiale sammenhengen og er første skritt mot å bevege leseren og betrakteren mot sosial forandring. Fortellingene skal ikke bare være bevegende, men også skape bevegelse. "...infuses us, permeates us, infects us, touches us, stirs us, exercises a formative effect" (van Manen, 2007, s. 12). Hvordan jeg som forsker ønsker å bevege leseren og betrakteren både intellektuelt og emosjonelt, og å flytte personen mot sosial, kulturell eller politisk handling, er opp til det skapende uttrykket, i dette tilfellet mitt multimodale uttrykk, å bestemme.

3.3 Arbeidsmåter for innsamling av data

Det finnes et utallige måter å samle inn data på. Mitt datamateriale er diktene og forskningsloggen min, som er kommet til på bakgrunn av mitt skapende estetiske arbeid. For å komme frem til dataen har jeg eksplorativt latt forskningens vei styre, og gått inn med hele meg i sansning og observasjon, men først og fremst har jeg vært i dialog med fenomenet.

Elementene i dialogen vandrer frem og tilbake
fra hjertet mitt
til hodet mitt
til kroppen min
I stillheten oppstår den egentlige visdommen
Veien som skal føre meg videre.
Jeg lytter til hjertet og får ro til å tenke og sanse
Jeg kjenner tålmodighetens brennpunkt
betrakter verden
fokusere på virkeligheten på innsiden.
Heri ligger den egentlige dialogen.

Dikt 4 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2019

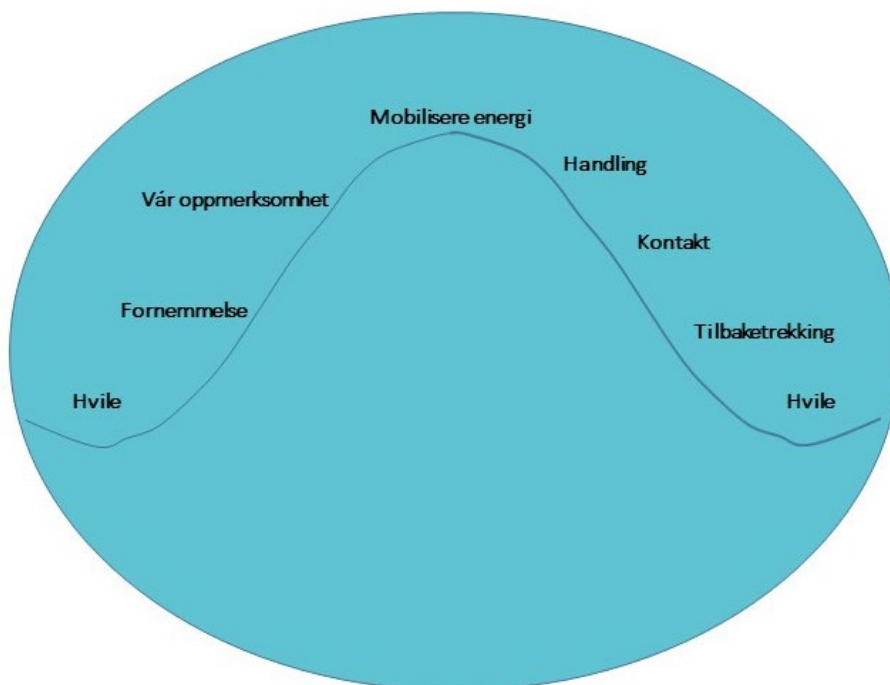
3.3.1 Fenomenologisk dialog gjennom observasjon og sansning

For å komme i dialog med fenomenet har det vært essensielt å observere. Observasjon er ett av flere muligheter en forsker kan benytte seg av, for å samle inn data fra forskningsfeltet. I løpet av studien har jeg brukt observasjon mange ganger. Da tar jeg i bruk alle sansene mine som kan være med på å påvirke opplevelsen og dermed observasjonen.

For kroppen min er ikke en mekanisk gjenstand. Som jeg nevnte tidligere i avhandlingen min, gjorde påkjenninger det slik at kroppen min stivnet litt til som et objekt. Nå er kroppen mer i balanse, og kan dermed lettere innta en åpen holdning til omverden. Når jeg sanser registrer jeg ikke bare handlingen, men jeg møter gjenstanden eller opplevelsen. Jeg er i dialog med hele feltet. Det er som et landskap som åpner seg for meg. Alle observasjoner gjøres ut fra mitt ståsted. Jeg forstår det jeg observerer gjennom

mine subjektive, individuelle teorier, som innebærer at tidligere erfaringer og opplevelser er med på å farge og fokusere hva jeg observerer (Postholm, 2010). For hver observasjon blir forskningsfeltet mitt mer forståelig. Jeg er i dialog med forskningsfeltet gjennom hver observasjon. Det som skiller meg som turgåer og meg som forsker er at jeg som forsker har jeg et fokus for mine observasjoner, og at observasjonene da er systematiske og hensiktsmessige. Ofte er det teorier som gir retning for forskerens observasjoner. Jeg har en opplevelse av dialogen har gitt min retning, jeg har likevel ikke vært bundet av noe forhåndsbestemt. Da ville det nemlig vært en risiko for ikke å oppdage skogen for bare trær. Med et åpent forskerfokus kan jeg, som forsker, la enkelte av trærne skille seg ut og dermed stikke frem fra den grønne skogdrakten. «Det innebærer at den kvalitative observatøren oppdager og utforsker begreper og kategorier som trer frem som meningsfulle i utviklingen av hans eller hennes forståelse av forskningsfeltet» (Postholm, 2010, s. 55).

Når jeg skaper erfarer jeg gjennom sansning, og når jeg går frem har jeg brukt en fast fremgangsmåte. Oppskriften er lånt fra gestaltterapien, der den kalles for erfaringsprosess (Skottun & Krüger, 2017).



Figur 2 - modell av en erfaringsprosess

Erfaringsprosessen er delt inn i seks faser. Hvis jeg kan bruke det å skrive dikt som et eksempel, så starter det hele ved at jeg har en fornemmelse. Det kan for eksempel være at jeg er nysgjerrig på en følelse som utpreger seg kroppslig i det førbevisste og det skaper en bevegelse fremover. Jeg fikk en gryende bevissthet om at det var noe der jeg hadde lyst å skrive om. Impulsene fikk en retning og stien videre ble litt mere opplyst. Videre ble jeg oppmerksom at det for eksempel var dialogen jeg ønsket å arbeide med, og så utforsket jeg hvordan jeg kunne dekke det ønsket og behovet. Hvilken følelse har jeg når jeg er i dialog? Hva er det som sies? Hvilke ord brukes? Hvordan skal jeg komponere ordene sammen? Hva ønsker jeg å formidle og hva ønsker jeg at leseren skal oppleve? Jeg hadde forskjellige valg og overveide mulige løsninger. Når jeg «utforsker og overveier, mobiliserer kroppen energi som vi kan registrer som økt puls, hurtigere pust og mer kroppslig og mental aktivitet, og vi blir engasjerte, opphissede og ivrige; vi er klare for handling» (Skottun & Krüger, 2017, s. 301). Handlingen kan på et generelt plan være både spontant og raskt, eller være lenge planlagt. Det kan være noe jeg gjør sammen med andre eller utføre alene. Fasen kan gå fort, mens andre agnger går den over en lengre periode (Skottun & Krüger, 2017). Det å skrive diktet utførte jeg alene, og kommer impulsivt. I kontaktfasen var jeg i kontakt med og oppmerksom på ordene jeg skriver. I kontaktfasen er det vanlig å «være helt oppslukte av det vi gjør og ha mye engasjement [...] og bli revet med av glede og sorg.» (Skottun & Krüger, 2017, s. 300). Jeg kjente på tilfredstillelsen i å ordlegge og uttrykke meg. Gradvis nærmet jeg meg slutten av fasen når jeg ble vár på at jeg er fornøyd og tilfreds. Behovet var oppfylt.

Da jeg var oppmerksom på tilfredshet, hadde gjort nok og følte meg ferdig, avsluttet jeg handlingen og lagret diktet. I denne fasen reflekterte jeg over diktet og betydningen. Hva skjedde, hva erfarte jeg, hvilken ny innsikt fikk jeg? Hva angret jeg på jeg gjorde eller ikke gjorde? Jeg registrerte at det gav meg ny erfaring og mye mestring. Jeg gikk tilbake til hvile før et nytt behov dukket opp og en ny dialog med erfaringen kan starte.

3.3.2 Identifikasjon

Det første året på masterstudiet hadde vi en workshop med to lærere. Den erfaringen var et vendepunkt for meg og har fått en meningsfull betydning for min opplevelse av å skape. Det forandret mitt forhold til skapende arbeid. Vi skulle kikke på frukt under et

mikroskop, og deretter ta bilder med det. En av lærerne uttalte en setning, som har brent seg fast: *Vær den frukten!* Jeg prøvde virkelig det, å kjenne etter hvordan det var å være den frukten. Det brukte jeg videre når vi skulle fortsette å jobbe med leire. Jeg hadde store fantasier om hvordan det ville være å legge hele kroppen min i leire, og bare «være i den leira». Det samme gjorde jeg i forarbeidet til masteroppgaven, der vi skulle se på et objekt og beskrive det poetisk. Jeg *var* det bordet. Jeg registrerer at det er en fremgangsmåte jeg har gjort også i denne studien. Jeg har gått inn i følelsen og opplevelsen i hvert delprosjekt. Jeg senker farten og stopper opp for å legge merke til øyeblikket. Jeg *er* personen på jakt etter mørket. Jeg *er* ordene. Jeg *er* mørket og lyset i mørket. Det er en måte å jobbe på som jeg ikke kan ignorere. Jeg *er* den måten å jobbe på. Jeg opplever det som den eneste riktige måten å gå inn i fenomener og hendelser på som gir mest riktig kunnskap for meg. Det kan være litt slitsomt, for det krever mye tid, tilstedeværelse og energi. Derimot gir det spennende resultater og andre svar. Jeg kan forklare denne identifikasjonen og tilstedeværelsen som det å gå inn i dialog med materialet.

3.3.3 Åpenhet for veien som vises meg

Jeg har også måttet gå i dialog med prosessen. Da jeg begynte på studien var retningen på forskningen min ganske åpen. Målet var fremdeles ukjent for meg, men ved å kjenne og sanse etter i kroppen; gå i dialog med prosessen, ble likevel valget og veien videre litt tydeligere. «Kunnskap handlar om närvaro i verkligheten [...] Det handlar nu inte främst om kunnskap om världen. Det handlar i stället om närvaro i världen, kunnskap i världen» (Molander, 2009, s.239). Jeg er åpen for den veien som viser seg og det som viser seg til meg på veien. Jeg er fokusert på sansningen og sansningen i valgene. Når jeg arbeider registrerer jeg noe har en annen farge, en annen klang, en annen smak, en annet lys. Den nyansen er det da jeg strekker meg videre etter. Slik har jeg jobbet i hele forskningsprosessen. Jeg opplever at når jeg blir fokusert på å komme frem til et bestemt mål, mister jeg noe av verdien i alle øyeblikkene underveis. Jeg kan også oppleve en motstand når jeg prøver å kontrollere prosessen.

Viljen får ikke bestemme. Jeg blir brutalt tvunget til å vente.
Tålmodigheten slår krøller på tunga over det plutselige stoppet.
Det er en anstrengende erfaring.
Livet krever å finne det riktige tidspunktet for bevegelse.
Jeg må lære meg å la søla slutte å bevege seg
før jeg kan forstå.
Jeg må la den ukjente intuisjonen være veiviser.
Så derfor lytter jeg etter stillheten
manøvrerer seg gjennom visdommen.
Jeg lytter etter insektene
kravler lydløst gjennom mosens beskyttelse.
Jeg lytter etter hjertets stillhet
slik at jeg kan få ro til å tenke.
Jeg kjenner vindens kjølige berøring på huden.
Jeg kjenner bestemors jord under meg.
Jeg kjenner vidsynets brennpunkt,
som gjør at jeg kan fokusere på verdenen på innsiden.

Alt mens jeg venter på det riktige øyeblikket
for på ny å begi meg fremover.

Dikt 5 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2018

Noen ganger kan jeg oppleve denne åpenheten i meg selv som dypt fredfull, andre ganger nesten skummel, som om jeget mitt blir borte. Jeg søker ikke en bestemt stemning, prøver heller ikke å oppnå noe eller få noe. Det er viktigere å gi fra meg noe; bekymringer, forestillinger og følelser. Det kan lett skje at jeg er for fiksert på noe jeg gjerne vil føle eller oppdage. Hvis jeg blir for okkupert av målet, erfarer jeg at jeg ikke formår å ta noe nytt og overraskende opp i meg. Av den grunn har jeg laget meg en veiledning: Vær ikke for målrettet, ikke for iherdig. Vær åpen, mottakelig uten ambisjoner, ellers kan det hende du går forbi det du skal finne. For kanskje er det her, akkurat nå.

Et slikt design på hele forskningsprosessen kalles for eksplorerende. Det brukes gjerne når problemstillingen er uklar eller vi mangler informasjon om et fenomen. Fordi lite er fastsatt på forhånd, vil forskningen kunne være fleksibel og ta hensyn til uventede forhold. Eksplorativ forskningsdesign blir dermed en kontinuerlig læringsprosess hvor jeg lærer i takt med gjennomføringen og der dialogen lar meg lede vei.

3.3.4 Forskningslogg av observasjon, praksis og refleksjon

Forskningsloggen min har det meste av tiden hatt denne strukturen og inndelingen:

Forskningslogg juli 2018

Dato	Hva har jeg gjort?	Hvilke tanker/assosiasjoner/refleksjoner skaper dette i meg?
01.09.2018	Kritikken av Postholm	<p>Henviser til loggskriv fra 07.08.2018 «Jeg leser i boka Postholm, May Britt (2010). Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kausstudier. Universitetsforlaget.</p> <p>Jeg stusser over en setning. Avsnittet er:</p> <p>«Kvalitative studier er studier hvor menneskelige problemer og prosesser blir utforsket i sin naturlige setting. [...] i så måte skiller fenomenologiske studier seg fra etnografiske studier og kausstudier. Både etnografiske studier og kausstudier er, som vi skal se, studier av pågående prosesser eller hverdagshandlinger. Fenomenologiske studier er også en utforskning av en prosess eller en pågående hverdagsaktivitet, men denne prosessen er avsluttet når forskeren tar til med forskningsarbeidet.» (s 43)</p> <p>Det er den siste setningen jeg reagerer på. «<i>Fenomenologiske studier er også en utforskning av en prosess eller en pågående hverdagsaktivitet, men denne prosessen er avsluttet når forskeren tar til med forskningsarbeidet.</i> Jeg er ganske overbevist om at i arbeidet med det gåtefulle, så jobber jeg fenomenologisk, men er jo i arbeidet ennå.»</p> <p>Jeg tror jeg har funnet ut av dette nå. Ved hjelp av Silje kom jeg frem til at Postholm er inne på det når hun skriver at «fenomenologiske studier er også en utforskning av en prosess eller en pågående hverdagsaktivitet, men denne prosessen er avsluttet når forskeren tar til med forskningsarbeidet.» Det kan ikke være en hel forskningsprosess, slik jeg legger i ordet, fra start til slutt, hun mener, men f eks en erfaringsprosess. Slik jeg tolker Postholm må det være at man ikke kan ha to hattene på samtidig; Ikke både forskerhatten og kunstnerhatten. Når prosessen/erfaringsprosessen er ferdig, må man skifte hatt og kjenne etter hva det var som skjedde nå. Jeg er uansett ikke enig i at man ikke kan ta på forskerhatten i løpet av en lang prosess. Det er ikke slik jeg har erfart det. Jeg skal uansett «kikke henne nærmere i sømmene»</p>

Bilde 17 - Utdrag fra forskningsloggen juli 2018

Forskningsloggen har inneholdt alt fra loggføring av praktiske gjøremål og skapende arbeid, og refleksjon rundt det, ideér, viktige siteringer, til personlige kommentarer omkring teori og praksis, identitet, verdier og mestring.

«Har mange tanker og ideer i hodet, men kjenner at det er vanskelig å begynne. Lurer på om det har noe med at livet generelt stjeler mye tid, men også om at det er sluttproduktet som skal leveres, og at jeg gjerne vil at det skal være bra. Jeg er nok litt sånn at jeg ikke ønsker å levere ting fra meg, eller kanskje til og med begynne uten at jeg vet det blir bra. Men det er en følelse jeg må gi slipp på. Det er jo det jeg har jobbet med i hele oppgaven; å gi slipp på målet for å oppdage noe underveis.» (Forskningsloggen, 21. desember 2018)

3.4 Datanalyse

Mine dikt og forskninglogger, er autoetnografiske narrativer og utgjør datamaterialet i studien. Fordi de er en opplevelse som er både allerede er erindret i tillegg til å være skrevet ned, er de allerede et fortolked datamateriale. Likevel velger jeg å bruke disse som utgangspunkt for videre analyse og refleksjon. Det for å komme nærmere inn i kjernen av datamaterialet.

3.4.1 Fenomenologisk analyse

Jeg har brukt fenomenologisk analyse, en reduksjon, for å komme frem til resultatene. Målet har vært å nå frem til essensen av fenomenets vesen. Jeg har prøvd å kartlegge meningen, strukturen og essensen av det erfarte fenomenet. Jeg er blitt inspirert av Moustakas tilnærming for å analysere datamaterialet mitt (Postholm, 2010).

Jeg har brukt teorien hans som et utgangspunkt for min måte å analysere. Dette innebærer at jeg først samlet alt materiale som var knyttet til forskningsemnet, og som dermed kunne gi svar på forskningsspørsmålet. Jeg startet med å gi en beskrivelse av livsmestring; fenomenet jeg har forsket på. Deretter har jeg gått inn i forskningsloggene

og diktene og betrakter hver av dem for å se hva som trådte frem for meg. Alt har blitt behandlet som likeverdig; en horisontalisering. Det neste steget var å utelate uttalelser som er irrelevante i forhold til problemstilling. Gjentatte og overlappende uttalelser skal ifølge Moustakas bli ignorert, slik at de vesentlige uttalelsene blir stående igjen. Jeg derimot registrerte disse gjentakende uttalelsene som en bekreftelse på at disse hadde mer betydning. Hvilke tema utmerket seg i forhold til beskrivelsen av temaet livsmestring? Jeg skrev ned alle viktige uttalelser og erfaringer av det som er opplevd og erfart. Jeg har dermed prøvd å redusere datamaterialet til enheter som gjør materialet håndterlig. På hvilken essensiell måte fremtrer fenomenet livsmestring seg for meg gjennom mitt skapende arbeid? Når jeg har prøvd å finne frem til den konstante underliggende meningen, vil jeg påstå at jeg samtidig finner frem til et generelt preg. Jeg har, som forsker, prøvd å være objektiv, men min forforståelse vil på en eller annen måte alltid være med inn i en analyse.

3.4.2 Abduktiv syn på datamaterialet

Jeg har brukt min forforståelse aktivt i analysen av datamaterialet, og har benyttet meg av en abduktiv måte å bryte ned datamaterialet mitt på. Det kan være mange andre faktorer som har om har bidratt til å bedre min livsmestringen. Det kan for eksempel være at jeg har møtt mennesker, som har hjulpet meg i prosessen og bidratt til å skifte tankegangen min. Eller at det å jobbe mindre har hatt betydning. Hvilke forklaringer har vært mest sannsynlig? Jeg skal komme med et eksempel som ble skissert av forskning.no:

«Jeg kommer hjem og ser en pose fylt med dagligvarer midt på kjøkkengulvet. Det er uvanlig. Jeg etablerer en rekke muligheter for meg selv for å forklare det. I prinsippet er det uendelig mange mulige hypoteser. Det kan være et av barna mine, som egentlig er flyttet hjemmefra, som hadde bestemt seg for å handle litt til oss. Det kunne være en innbruddstyv som har etterlatt den. Det kunne være en flygende tallerken som hadde landet, og små grønne menn som hadde tatt med en full handlepose.» (Persson, 2019)

Abduksjon kalles også slutning til beste forklaring. Begrepet ble utviklet av filosofen Charles Sanders Peirce for omkring 100 år siden. Abduksjon handler både om hvordan nye ideer og hypoteser oppstår og hvordan vi velger mellom dem (Stølen, 2017). Jeg ser en ny begivenhet som jeg ikke helt forstår, og så finner jeg en hypotese som best kan forklare den. Jeg kan vurdere alle de hypotesene jeg kan komme på for å forklare den mystiske posen. Til slutt lander jeg på den forklaringen som jeg finner mest sannsynlig: At det nok er min kjæreste som har handlet og glemt å sette varene i kjøleskapet. Dermed har jeg vært igjennom abduksjonens to faser. Først å etablere en rekke mulige hypoteser. Deretter funnet ut hvilken av dem som passer best med eksisterende kunnskap» (Persson, 2019). Ofte går dette så raskt at det bare er konklusjonen som blir lagt merke til. I vitenskapens verden handler det om hvordan forskerne velge de hypotesene de skal arbeide med. Det handler om hvordan de velger de forklaringene det er verdt å undersøke nærmere. Eksempelet viser at det finnes forskjellige hypoteser på hva som har ført til økt livsmestring for meg. Igjen har jeg måttet gå inn i dialogen med datamaterialet mitt og lett etter den mest plausible forklaringen.

3.5 Metologiske og forskningsetiske overveielser

3.5.1 Metologiske

Alt vitenskaplig arbeid er gjenstand for kritikk. Autoetnografien er intet unntak. Det er særlig mot de auto-orienterte studier, slik som min, kritikken er hardest. Kritikken går på at selvutforskning kanskje kan interessere etnografen, altså meg selv, og de mennesker, som allerede kjenner meg, men ikke andre. I tillegg menes det at autoetnografi er mer beslektet med terapi enn vitenskap. Selv om de terapeutiske kvaliteter ofte er et biprodukt, så har likevel autoetnografi har som hensikt å kommentere eller kritisere kultur eller kulturelle praksiser, og bidrar til eksisterende forskning ved å bevisst undersøke sårbarhet og søker å etablere en gjensidighet med leseren for å vekke respons (Baarts, 2015/Villje, 2018). En viktig utfordring blir å sikre at studien min ikke utelukkende kun handler om meg, men også av den kulturen jeg er en del av.

Kritikken spør også i hvor stor grad forskningen, og da særlig den autografiske teksten, er valid. Hva i fortellingen er konstruert fiksjon og hva er vitenskap? I kvalitativ forskning er det forventet at jeg som forsker redegjør for egen forforståelse til valgt tema, og at jeg

reflekterer over hvordan min egen deltagelse i prosjektet får betydning for resultatet (Postholm, 2010). Kvaliteten på autoetnografi vurderes ut fra forskerens evne til åpenhet og at forskeren på denne måten beskriver prosessen troverdig, sannferdig og strukturert. Ut fra dette er det effekten fortellingen har på leseren som er prosessens endelige resultat. Hva er det teksten gjør? Hvordan virker den? Jeg kan trekke likhetspunkter til begrepene representasjon og interaksjon i skapende arbeider, som jeg nevnte tidligere i kapittelet om multimodalitet. Autoetnografien kan benyttes til å gi fortellinger som ikke har sett dagens lys, et mulig liv. På den måten blir de gyldige, både for informant og forsker, men også samtidig for leseren. På den måten bidrar autoetnografi til vekst av forståelser, som igjen bidrar til utvikling av kunnskap og kultur.

Jeg valgte autoetnografi som metode fordi det muliggjør en tilnærming til kunnskap fra innsiden, som viser en mulig vei gjennom følelser og usikkerhet ved å bryte tausheten og gi stemme til ufortalte historier om livsmestring. Jeg kan ikke komme med generaliserte påstander. Jeg kan kun si noe om egen forståelse, samt refleksjon over dette så åpent og sant som jeg er i stand til.

3.5.2 Forskningsetiske overveielser

Når det å velge innsideperspektivet gjør at jeg må være åpen for å skape troverdighet rundt forskninger, vil noen kunne påpeke at det å blottstille egne erfaringer på den måten jeg gjør, gjør meg sårbar både som forsker, lærer og privatperson. Jeg er klar over at jeg utsetter meg for andres fortolkninger og kritiske vurderinger ved å dele personlig materiale.

Samtidig kan det å være forsker og informant på samme tid være utfordrende. Det har til tider vært vanskelig å holde hattene i rollene min adskilt. Jeg har både vært forsker, skapende utøver og privatperson. Det har til tider vært krevende å være så nær meg selv som jeg har vært, for i neste øyeblikk å fjerne meg. Denne dansen mellom innenfra- og utenfraperspektivet er både en fordel og en ulempe. Det gir uvurderlig innsidekunnskap, samtidig som det kan være vanskelig å se helheten. Som kunstfaglig forsker utfordres jeg dermed til å være et medium for en livsverden som strømmer mot meg, hvor det blir helt avgjørende hvor åpen og sensisitivt mottagelig jeg kan være overfor det som skjer, for i neste øyeblikk å ta avstand fra dette første møtet for å bryte denne subjektive

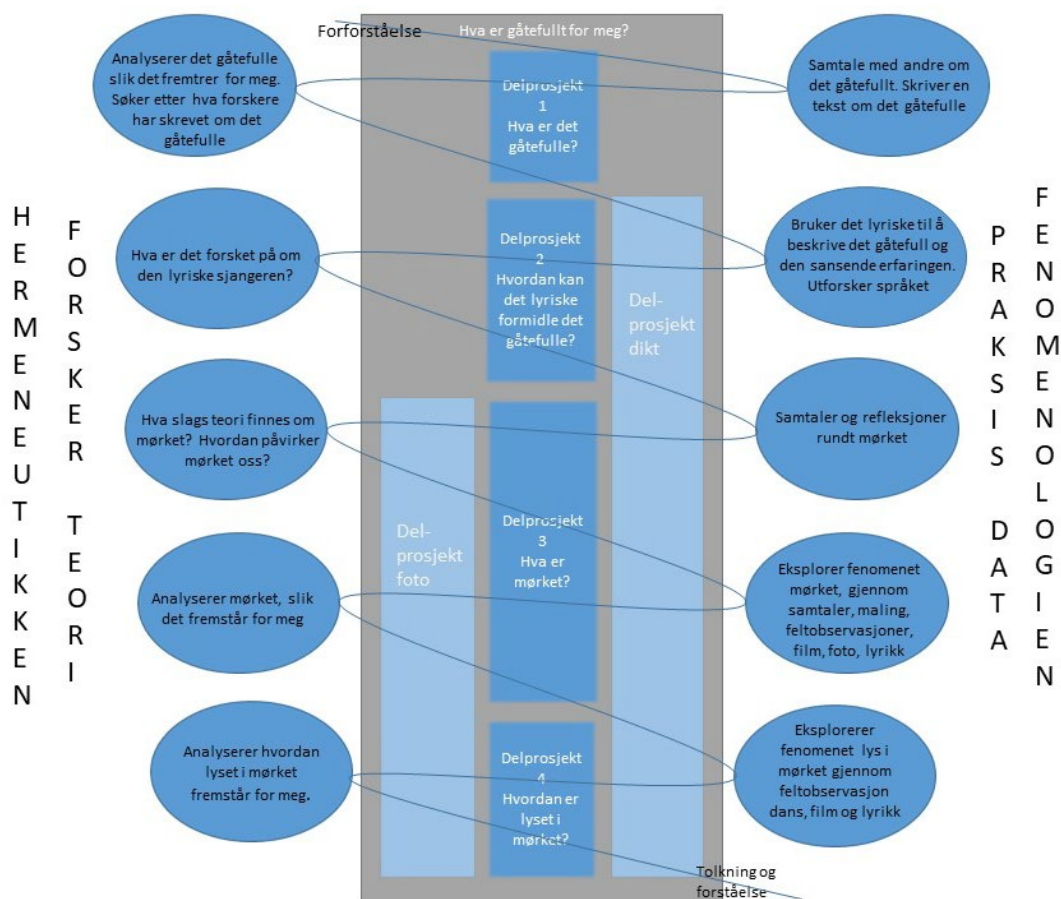
opplevelsen ned til kjernen. I dette møtet mellom en opprinnelig basisverden og mitt vekslende perspektiv forutsettes det åpenhet både utenfra og innenfra meg selv (Halvorsen, 2007). Ett av kriteriene på en fenomenologisk estetisk forskning vil derfor være både om jeg finner frem til nærhet til det som utforskes, samtidig som jeg utvikler perspektiv.

4 Presentasjon av prosessens dialog

Et skapende arbeid over to år inneholder fort mange delprosjekter og mye skapende arbeid som bør presenteres.

Det er gjennom det praktisk estetisk skapende arbeidet, med temaet det gåtefulle, som livsmestringen har vokst seg frem, og det er også gjennom det praktisk skapende arbeidet jeg kan belyse livsmestringsprosessen. Helheten i prosessen blir derfor presentert i seks delprosjekter, for lettere å kunne holde oversikten.

Jeg har laget en figur, en visualisering av de forskjellige delprosjektene og hva de har inneholdt, fra start til slutt. Figuren viser også dialogen mellom praksis og teori. Hele tiden, ligger spørsmålet hva det gåtefulle er for meg i bakgrunnet. Det var det jeg jobbet for å finne ut av, og den forståelsen ble bare dypere og dypere jo mer jeg arbeidet med temaet.



Figur 3 - Oversikt over de forskjellige delprosjektene og hva de har inneholdt av skapende arbeid

I tillegg til de fire delprosjektene har jeg hatt et prosjekt gående jeg ikke visste om. Jeg ble gjort oppmerksom, nesten når studiet var avsluttet at de fotografiene jeg tok underveis i studiet, som kun skulle være med for å illustrere avhandlingsteksten min, også har vært et skapende arbeid. Jeg har kalt det prosjektet for delprosjekt foto.

Til slutt, og ikke minst, har jeg hatt et annet delprosjekt, som jeg har kalt delprosjekt dikt. I tillegg til at diktene har vært med i det skapende arbeidet i delprosjekt 3 og 4, har diktene også gått parallellt med disse og belyst andre deler av den skapende prosessen. Hvert delprosjekt er avsluttet med et delkapittel, som heter Essens, som inneholder kjernen av delprosjektets analyse.

Presentasjonen er belyst med sitater fra forskningsloggen. Denne teksten er visuelt skilt ut fra vanlig tekst gjennom bruk av annen tekstfarge

4.1 Delprosjekt 1 – det gåtefulle

Jeg startet studien med jakten på det gåtefulle. I forprosjektet til masteroppgaven hadde jeg funnet ut av at det gåtefulle ikke alltid kan finnes frem til, at det noen ganger må få være skjult for å eksistere. Jeg var likevel klar for jakten på hvordan det gåtefulle skulle se ut. Jeg tok utgangspunkt i fremgangsmåten jeg lærte i forprosjektet; å beskrive fenomenet konnotativt, dennotativt og poetisk. For å finne frem til det startet jeg med å lete etter hva det gåtefulle er? Hvordan oppfører det gåtefulle seg? Hvordan oppleves det? Jeg startet i det generelle og trodde jeg skulle finne noe felles for det gåtefulle. Derimot fant jeg at det gåtefulle er helt individuelt. Hva som opptrer som gåtefullt er ofte forskjellig fra person til person. Etter en del samtaler og diskusjoner med andre rundt meg, fant jeg likevel enkelte ord og beskrivelser som gikk igjen hos mange. Ordene er visualisert i bildet under.



Figur 4 - Andres ordbeskrivelse av ordet gåtefullt - 2017

Jeg kom frem til en del synonymer til gåtefullt. Noen av dem var ord som oppleves som positive og som negative. Jeg har også systematisert ordene i kategorier som hører sammen for meg.

- o Mystisk, mysteriøs, magisk, åndeaktig.
- o Dunkel, tåkete, mørk, lumsk.
- o Ubegripelig, uforståelig, ufattelig, uforklarlig.
- o Ukategorisert, udefinerbar, utforsket, ukjent.
- o Underlig, pussig, selsom, besynderlig.
- o Ugjennomtrengelig, utydelig, uklar.
- o Obskur, usynlig, skjult, dulgt.
- o Sublim, forhekset, trolsk, trolldomsaktig, overnaturlig.
- o Esoterisk, enigmatisk, kryptisk, okkult.
- o Usedvanlig, uvanlig, unormal, sjelden.
- o Tilsørt, maskert, fordekt, forseglet.
- o Bisarr, merkelig, forunderlig, besynderlig.
- o Svevende, vag, tvetydig, diffus.

I definisjonsjakten hadde jeg en del refleksjoner, og ordene og beskrivelsene jeg samlet sammen, ble til en del av beskrivelsen jeg har av det gåtefulle slik det fremtrer for meg. Hvis jeg skal prøve å tolke og skildre det, så er det noe som overrasker og tiltrekker meg.

Det er et midtpunkt mellom ingenting og noe. Jeg opplever det gåtefulle forbundet med noe som ikke umiddelbart lar seg forklare. Det er noe hemmelighetsfullt, sublimt, forunderlig og tankevekkende over det gåtefulle. Det unndrar seg fortolkning. Det gåtefulle kan sanses, men ikke begrepsliggjøres.

Begrepet er verken objekt eller subjekt, kan romme alt og ingenting, og er samtidig både generelt og dypt subjektivt. Noe kan være gåtefullt for noen, men ikke for andre. Det er en betegnelse som forteller noe om opplevelser på ulike plan. Hva som er naturlige hendelser og hvordan vi sanser verden, varierer for hvert enkelt menneske. De sansene jeg opplever kommer til overflaten etter å ha vært alene på tur i over to uker, kan for noen oppleves som gåtefulle, mens de er naturlig for meg da jeg tror på at de bare er undertrykt når jeg oppholder meg i storsamfunnet. Det er individet sin tolkning av en situasjon, hendelse eller et objekt, som gir følelsen av noe, for dem, gåtefullt.

Det gåtefulle fremstår som uforklarlig. Det kan være at det som fremstår som ubegripelig her og nå, finnes det logikk bak. Vi har bare ikke kommet frem til svarene. Vi lever i en tid med en vanvittig kunnskapsinnhenting, der det uforklarlige og mystiske er satt på harde prøver. Det er en gave å likevel la seg personlig fascinere og undres over det gåtefulle. Jeg tror vi kan la oss fengsle, altså at noe oppleves som merkverdig og gåtefullt, og beholde følelsen av opplevelsen i ettertid, selv om svaret kom til en. Jeg tror det trengs trening til det. Å bruke og opparbeide fantasien opplever jeg som viktig i denne sammenhengen. Jeg er overbevist om at vi også må sette av muligheten for å la tid hjelpe sansningen til å nærme seg det gåtefulle.

For meg er det er en vesensforskjell mellom det gåtefulle og undring. For det første er gåtefullt et adjektiv, mens undring er et verb. Undring oppfatter jeg som jordnært og menneskelig. Jeg kan for eksempel undre meg over hvorfor mennesker er onde mot hverandre. Det er funnet frem til vitenskapelige svar på dette, gjennom psykologien, fysiologien og sosiologien. Hadde dette spørsmålet vært gåtefullt, ville vitenskapen kanskje ikke funnet frem til disse svarene ennå. Jeg opplever undring mer som en betraktning, et mer fattig ord, og noe man ikke forplikter seg til i lang tid. Gåtefullhet er mer varig, mer opphøyd, mer kreativt og setter i gang en større og dypere prosess, og innbefattet mer refleksjon. Det gåtefulle vil lokke oss til undringen. På den måten henger begrepene sammen, men undringen er noe vi aktivt må velge å gjøre, mens det gåtefulle bare er.

Jakten bragte også med seg en poetisk tekst omkring hva det gåtefulle var og opplevdes for meg.

Jeg er på vei for å finne svarene på det kryptiske og konspiratoriske. Det gåtefulle, som jeg lar meg undre over, fascineres og blir betatt av. Mystiske fenomener jeg kan sanse, fornemme og ane. Stilltiende handlinger, som ikke lar seg tolkes og forståes. Ord som blir sagt, uten å ytres. Det dulgte blikket, tvetydige kroppsspråket, og hemmelighetsfulle svar, som får tankene til svirre i det stille sinn, dialogen til å oppstå og diskusjonene til å blusse, som ilden i bålet en vinterkveld.

Jeg spankulerer fremover med tydelig mot og iøynefallende klarhet for å avsløre det uforståelige og forunderlige. Jeg føler meg som en maskert helt, som skal ut å redde denne snevre verden. Jeg skal gi jorderikets innbyggere en erfaring rikere, gi dem klokskap. Jeg skal åpne øynene deres, som et nyfødt barn. Vise dem et nytt og annerledes blikk, slik at de kan oppdage nye overraskende rom. Jeg har til hensikt å gi rommene beboelighet.

Jeg valfarter mot et ukjent og for mange et ambisiøst mål. Jeg er sikker på at svaret befinner seg et sted på mitt krokete og strabasiøse tokt. Jeg støter på andre, med tomme blikk og enigmatiske ord. De slenger ut stummende bemerkning, parerende armer og krokete ben som blir til uoverkommelige hindre og ubestigelige fjell. Med våte, glatte og mørke klør, prøver de å grafse etter også å forstå det udefinerbare.

Dikt 6 - Utdrag fra poetisk tekst om det gåtefulle - Ditte Dalvang 2017

Jeg var opptatt av ikke å bare oppholde meg ved det gåtefulle som fenomen, men ville trenge inn til dens vesen eller betydning. Det var også relevant for meg hvordan det føltes å lete i dette temaet. Beskrivelsen ble samtidig en fortelling om meg og min mangel på selvtillit.

Hodekulls slår det meg; Hva er det jeg egentlig leter etter? Hvordan ser dette lønndomsfulle ut? Er det bare juggel og fjas alt sammen? Jeg blir grepet av en isnende panikk, som nok har ligget latent, siden jeg bestemte meg for denne oppdagelsesferden. Det er som om å møte Hufsa. Jeg sanser ikke lengre lyset, vinden, saltet fra havet og den tunge lukta fra jordens mold. Fingrene er ikke lengre fintfølede og kan ikke kjenne trærnes ru bark. Føttene kan ikke lengre definere stegene i den utforskede undergrunnen. Jeg mister fotfestet og føler at hele kroppen blir slukt i et dypt, dunkelt og navnløst gap.

Jeg må sette meg ned, puste med magen og la panikken sive ut med rytmen, før jeg kan begi meg videre på stien, som føles mer og mer ukjent, mer diffus og mindre opplyst for hvert skritt. Det gåtefulle har grepet seg inn i min bevissthet, som en pulsering av plutselig uvitenhet. Tankene føles ubetydelige, blir kaotiske, flyktige og forbigående, uten tyngde, autoritet og kraft.

Svaret MÅ være der ute. Jeg famler videre og møter etter hvert frender, som utstyret meg med glitrende refleksjoner, strålende lykter og solide klatretau, slik at veien kan føles lett, så lett at ikke engang et fotspor blir satt.

Dikt 7 - Utdrag fra poetisk tekst om det gåtefulle - Ditte Dalvang 2017

I arbeidet med å nærme meg en definisjon av hva det gåtefulle er, møtte jeg meg selv i døra flere ganger, eller kanskje mer min manglende tro på meg selv.

«En liten frykt satte seg i meg – Kan jeg virkelig lage et kunstverk der publikum opplever et møte? [...] Eller blir det bare fattige opplevelser og erfaringer? » (Utdrag fra forskningsloggen 18. september 2017).

Jeg leste også teori som gjorde at jeg igjen fikk prestasjonsangst over hva jeg skulle oppnå med studien, om det ville bli bra nok og ha verdi. Jeg ønsket å oppnå det som Otto Friedrich Bollnow kaller et *møte* mellom publikum og det gåtefulle, men tvilte når han

beskriver at et ordentlig møte kun er når et menneske “blir truffet i sin innerste kjerne” (Bollnow, 1976, s. 109). Det følte helt uoverkommelig.

Helt konkret handler det gåtefulle for meg om de store eksistensielle spørsmålene i livet. Jeg diskuterte med meg selv og andre om det var en sammenheng mellom det gåtefulle og det vi anser som det storslagne, vakre og sublime i naturen. De store vakre tablåer i naturen, som jeg kan betrakte helt bergtatt. Er de vakre fordi de minner meg om at jeg og alle på den lille jordkloden er en liten del av et stort univers?



Bilde 18 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2017

Er stjernene på himmelen opphøyde, fordi jeg da faktisk kikker på et mylder av solsystemer? Det samme gjelder når jeg ser nærmere på naturen, på makronivå. Ser jeg da på det gåtefulle og mektige mysteriet om hvordan ting henger sammen og hvordan det hele er bygd opp? Og hva med mennesket? Da tenker jeg ikke bare på helt fysiologisk; om hvordan mennesket er skapt i kroppen til et annet mennesket, men også hvordan delene er bygd opp og kan reparere seg selv. Det uendelige mystiske i kommunikasjonen mellom mennesker er også fascinerende i det gåtefulles

sammenheng. Til slutt ender spørsmålene og det uforklarlige i de evige spørsmålene om hva mennesket gjør på denne kloden? Er det en mening med det livet vi lever? Lever mennesket flere liv? Hva skjer med menneskeheten fremover? Hva meningen med livet er har eksistensialistene diskutert mye. «Når vi sier at mennesket er et meningsseekende vesen, mener vi derfor at mennesket søker mening i og gjennom sine relasjoner til verden» (Nyeng, 2003, s. 90). Min relasjon til verden var jo mer enn anstrengt, så når jeg da måtte spørre hva meningen med mitt liv var, hva var svaret?

Nervcellene i huden registrerer strålene og energien i lufta
når jeg trår mellom grenene.
Regnbuefargene bølger og funkler fra røttene
oppover stammen og utover til hver minste lille krokete kvist.
Jeg berører den ru barken med høytidelighet og respekt
kjenner livet pulsere der inne.
Vi smelter sammen, i en harmonisk og rolig enhet.
Med hvert tre i skogen.
Med hvert tre på denne jord.
Treet avslører visdom for meg.
Sakte, med dyp røst, fra hjerte til hjerte.
Viktigheten av å stå stødig mens vinden vaier og blåser sterkt.
Å la kroppen danse til vindens rytme.
Bli rotfestet i undergrunnen.
La vinden være fortryllende,
drive vekk negative tanker
rens hvert mellomrom for skitt.

Hvordan respondere på slike svar?
Kanskje kroppen vet?

Dikt 8 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2018

Hva slags relasjon med verden ønsket jeg? Hva i verden ønsket jeg relasjon med? I refleksjonen avdekket det mye i samfunnet jeg ikke ønsket meg en del av, og hva jeg synes manglet. Er det slik at en ubevisst mangel i samfunnet munner ut i en interesse for å snakke om det? Kunne det sees på som en kulturell kommentar? En førstelektor ved masterstudiet fortalte en gang om en venn han hadde. Jeg kaller vennen for Arild i denne sammenhengen. De hadde brevvekslet i flere tiår. En dag fikk han et brev der det

stod: *hilsen din gode venn, Arild*. I alle år hadde han avsluttet brevene med bare *Arild*. Hva hadde skjedd, som gjorde at han fikk behov for å understreke at han var hans gode venn? Kan vi sammenligne det med behovet for å snakke om det gåtefulle? Er det en tendens i samfunnet som gjør at vi har behov for å snakke om det gåtefulle og eksistensielle?

4.1.1 Essens

Det første delprosjektet handlet mye om å gå i dialog med det gåtefulle som fenomen. Mange eksistensielle tanker dukket opp. Det var godt å kunne definere og kunne beskrive hva noe er for meg; både når det gjelder det gåtefulle, men også når det gjelder personlige aspekter i livet. Perioden inneholdt mye utforskning av det som var ukjent for meg, og for å kunne forske på noe ukjent måtte jeg ta utgangspunkt i meg selv. Det innebar at jeg må stole på at det jeg kom frem til var riktig, selv om det er individuelt og personlig.

4.2 Delprosjekt 2 – det poetiske

For å kommentere kulturen måtte jeg først lage et kunstverk der det gåtefulle var tydelig. Men hvordan skulle jeg gjøre det gåtefulle visuelt og overførbart til å bevege et publikum? I kapittel 2.2 skrev jeg at det trengs kanskje andre språk; poesien, en del litteratur og kunst, for å prøve å beskrive det gåtefulle. Det å skrive den poetiske teksten om det gåtefulle gjorde at jeg ble opptatt av den kraften som ligger i det å si ifra om det som er inni meg. Det var godt å fortsette med noe av det som kanskje kunne bli en styrke i meg.

Når jeg skriver poesi kan jeg sanse et visuelt bilde eller en følelse, og forme de ordene som passerer forbi i sansningen. Jeg opplever da at ordet er mange sanser på samme tid; språk som lyd, språk som kropp, språk som bevegelse og språk som tegn, og at det å skrive bare forstås med hele kroppen. Poesi er for meg, et abstrakt uttrykk for noe som både er i min indre og ytre verden samtidig. Jeg kan videre få en impuls om å skrive flere ord, ord som passer til det første, og før jeg vet ordet av det, er jeg i gang med å forme setninger. De kommer til meg, som små gaver fylt med energi. Ingen trenger å vite hva jeg driver med, og før jeg slipper ordene ut i verden er de mine egne. Jeg har fått dem

fra fellesskapet, men de kan bli hos meg en stund. Jeg kan gjøre dem mine egne små hemmeligheter før jeg sender dem tilbake.

Poesien er stedet der jeg og verden glir over i hverandre i dialog og skaper noe tredje, et mellomrom, noe som ingen av oss ville fått til på egenhånd. Etterklngen og resonansen, det som oppstår i mellomrommet, bringer med seg en forandring i meg, i min personlighet, eller hos den som leser. «Inform us by forming us and thus leave an effect on us» (Van Manen, 2014, s. 261). I dette øyeblikket beveger språket seg inn i sjelen og presenterer noe som ikke kan forklares.

«Den legger seg tvert imot opp mot det ordløse, mot stillheten, fraværet og dermed også mot meningsløsheten. Mening er heller ikke målstyrt. [...] Poetens jobb er i siste instans å få svar fra stillheten, å få det som ikke fins, til å tre frem. Gjøre det virkelig på en slik måte at det kan berøres, fattes og gripes.» (Andersen, 2008, s. 154)

Jeg må lytte til dialogen med verden, og for å høre det verden har å si, må jeg slutte å snakke og redusere det jeg tidligere i oppgaven har kalt for støy. Å skrive poesi innebærer derfor ofte evnen til å ikke gjøre, og jeg opplever at det som regel er mye vanskeligere å ikke gjøre, enn å gjøre. Når jeg ikke gjør, blir jeg nødt til å slippe taket og kontrollen. Jeg kan ikke lenger få noe til å skje, men må heller konsentrere meg om å la noe skje med meg. Det er derfor nødvendig for meg, i perioder, å være i et venterom. Å lage et slags oppholdsrom, der jeg ikke er lat eller ikke gjør jobben min og bare venter på at inspirasjonen skal innfinne seg, men å lage et rom rundt meg selv, tingene og hendelsene som omgir meg. I venterommet er bevisstheten min og sansene i størst mulig grad åpne. Det er en aktiv form for passivitet. Venterommet er stedet der jeg gjør meg klar for besøk og venter til verden begynner å snakke av seg selv. Det som kommer til meg når jeg setter meg ned og venter er både gjenkjennelig og fremmed. Stemmen er min egen, men også verdens. Rytmen, kraften og intensiteten i ordene setter i gang noe i meg. Det gjør også noe med verden. Ordene skaper et rom i rommet, en sal. Det er noe mystisk som gjør livet til noe større. Det er noe stort i denne måten å bruke ord på som kan forandre stemning og tanker og følelser.

Denne kraften fra ordene følte godt. Det lå mye mestringsfølelse over å kunne uttrykke følelser på denne måten. Likevel var det skummelt å sette ord på noe av det som var personlig, samtidig som det lå en mestring for meg å kunne tørre å uttrykke meg åpent.

«Jeg opplever lyrikk som en pauseknapp. Ordene beskriver et øyeblikks sansning. En måte å utvide øyeblikket, for andre å ta del av det. Stoppe eller senke tiden, slik at vi/jeg kan legge merke til andre ting enn det man løper forbi i hverdagen. På samme måte liker jeg metaforer og besjeling som virkemidler for å rettferdiggjøre mine opplevelser på en ufarlig måte for andre. Andre kan tolke selv om det som skrevet er virkemidler eller ekte. Det er helt greit for meg. Jeg trenger ikke å overbevise noen lengre. Mine opplevelser er mine uansett» (fra Forskningslogg 6. mars 2018)

Jeg prøvde å bruke ordene til å lage en pauseknapp i livet. Hva skjer i øyeblikket? Hvordan oppleves og utvides et øyeblikk? Jeg gikk inn i og beskrev den fantasien, følelser og sansning, som jeg var fylt av akkurat på det tidspunktet. For meg er poesi en fenomenologisk tekst, som gir meg mulighet for meg å beskrive fenomenet akkurat slik jeg ser og føler det, uten den intellektuelle tanke. Det blir en måte å uttrykke helheten på og ikke enkeltdelene. Beskrivelsene i diktene handlet om det gåtefulle, men mye rundt mitt personlige ståsted der og da. Hva er meningen med livet? Hva er viktig i mitt liv? Hvem er jeg? Hvordan er det å være usikker på hvem man er? Hvordan kan livet og dets traumer, erfaringer og følelser beskrives? Jeg prøvde å ramme inn poesien til å handle om det gåtefulle, men da ville ikke ordene frem. Når jeg la kontrollen få hvile kom ordene flytende i pusterommet. Det har resultert i mange poetiske tekster.

De usynlige vibrasjonene av selvopptatte mennesker,
strømmer som bølgende rundreiser.
Flakser rundt i rommet uten mål og mening,
uten annen funksjon enn å løfte frem eieren.
Det virker som en evig og endeløs flom
av narsissisme og forfengelighet.
Svingningene invaderer øret mitt som en militærtropp,
og legger bak seg et villniss av kaos.
Oppløsning og anarki overtar tankene mine
og gjør dem usynlige og uhørlige.
Når aktiviteten og bevegelsen blir kraftig nok
føler alle cellene urolighetene og kroppen blir lammet.
Jeg blir oversvømt, drukner i svada.

Dikt 9 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2018

Noen av diktene ble utløst av et bilde, andre en følelse som var så klar og tydelig, der jeg bare kunne plukke ord så modne som fruktene på trærne.

Du synger. Du streifer. Du søker.
Hele tiden.
Alene i sinnet og sansningen, med ild i øynene.
Du smyger frem fra skyggene, inn i min bevissthet,
med naturens kraft veltende gjennom deg.
Du lar meg flyte med, som bølgende flammer,
og møte visdommen i livets speil.
Øynene har lurt meg i en evighet.
Bedrag og illusjoner har krakelert virkeligheten.
Den rene innsikten gir meg nå verktøy til å knuse enhver usikkerhet.
Hardt og brutalt, men ærlig og mirakuløst.
Du slikker mine skrekkelige sår, og helbreder de massakrerte tankene
ved å spise etterbyrden,
og forsvinner tilbake mellom røttene, til jordens indre,
til neste gang jeg trenger fornyelse.

Dikt 10 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2017

Jeg prøvde også å gjøre teksten gåtefull i seg selv med å gjøre selve ordene uforståelige. Jeg var opptatt av å lage fonetiske dikt, der lydene skal skape stemningen. Hensikten var blant annet å åpne øret for språkets lydlighet. Hva skal til for å tolke mening i en tekst? Eller hvor lite forståelse må være med for å gjøre en tolkning? Nedenfor er et av diktene gjort gåtefulle gjennom å jobbe med det som på barnemunn kalles røverspråk, kodespråk og å bytte ut vokaler med stjernetegn.

Du strekker dine varsomme armer ned til meg,
stryker meg skånsomt over kinnet
og kjærtegnrer sjelen.
Berøringen er som tennplugg
som gnistrer i livet.
Sinnets renses, blir regnbuefarget og skimrende
som innsiden av et blåskjell i vannet.

Eu tuselles eioe wastonne asnes oee uee uim neh
tusyles neh tlåotonu pwes liooou
Oh lkæruehoes tkemeo.
Cesøsiheo es ton ueooqmuhhes
Ton hoituses i miweu.
Tiooou seotet, cmis sehocuegasheu oh tlinseoe
Ton iootieeo aw eu cmåtlemm i waoou

Dodu sostotrorekkokerer dodinone vovarorsosomommome
arommorerer nonedod totilol momegog,
Sostotrotykokerer momegog soskokånonsosomomtot
ovoverer kokinonnonetot
Ogog kokjojærortotegognonerer sosjojelolenon.
Boberorørorinongogenon eror sosomom
totenonnonpoplologoggogerer
Sosomom gognonisostotroererer i lolovovetot.

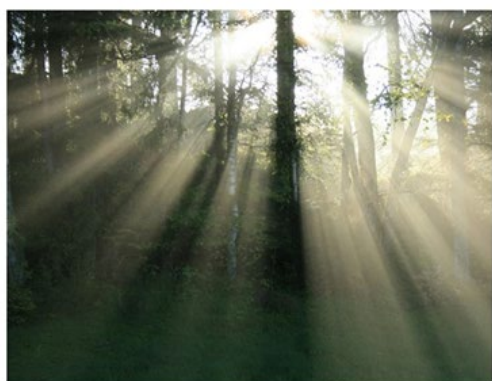
D* str*kk*r d*n* v*rs*mm* *rm*r n*d t*l m*g,
Str*k*r m*g sk*ns*mt *v*r k*nn*t
*g kj*rt*gn*r sj*l*n.
B*r*r*ng*n *r s*m t*nnpl*gg*r
S*m gn*str*r * l*v*t.
S*nn*t r*ns*s, bl*r r*gnbu*f*rg*t *g sk*mr*nd*
S*m *nns*d*n *v *t bl*skj*ll * v*nn*t.

Det var spennende å bevisst diktene ord gåtefulle på denne måten, selv om jeg likte mer å skrive på en slik måte at innholdet kunne tolkes i flere retninger, ved ikke å avsløre så mye av av tekstens innhold.

Mens kulden flakker omkring med sine bitende glefs,
drømmer du vakre fabler i jordas indre.
Drømmer og intuitive visjoner
viser veien i livet og gjør deg sterk.
I visdommens dvale manipulerer du tiden,
er omsluttet av ro og balanse, og får næring til sjelen.
I hulens trygghet og omsorg
absorberer du gravitasjonen og kraften fra elementet.
Først når solen, med sine første stråler, skinner inn i hjertet,
vil du anerkjenne verden utenfor.
Du våkner til livet, dør og gjenfødtes igjen neste år.

Dikt 12 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2017

Tidlig i prosessen opplevdes innholdet og stemningen i diktene som en meningsfull vei å gå. Så siden fokuset ikke har ligget på ordenes grafiske fremstilling, så jeg har ikke vært så opptatt av linjedeling og hvordan ordene er plassert i diktet. Diktene nærmer seg derfor mer mot prosa, og vil nok i flere tilfeller gå inn under sjangeren prosalyrikk. Noen av bildene eksperimenterte jeg med å sette bilde til. Jeg utforsket hvordan bildet påvirker fortolkningen av ordene. Og her følte jeg at det gåtefulle, stemmene i mellomrommet fikk komme til.



Du strekker dine varsomme armer ned til meg, stryker meg skånsomt over kinnet og kjærtegner sjelen. Berøringen er som tennpluggen som gnistrer i livet. Sinnet renses, blir regnbuefarget og skimrende som innsiden av et blåskjell i vannet.

Bilde 19 – Uten tittel - Ditte Dalvang 2018

I dette delprosjektet var jeg ikke klar over at jeg egentlig hadde begynt å forske, og det følte som enda et forprosjekt. Jeg hadde en tanke om at forskning bare kunne gjøres på bestemte måter, og at man i alle fall måtte ha en mye mer bestemt tanke om hvor man ville. Jeg hadde ingen anelse hvor jeg kom til å ende. Jeg hadde ikke et mål, annet enn at jeg visste jeg skulle jobbe med det gåtefulle, og var egentlig ganske frustrert. Jeg skyldte mye av grunnen på meg selv. Jeg tenkte tanker som at jeg ikke fikk til å jobbe på forskernivå, at jeg ikke var flink nok til å uttrykke meg gjennom kunst, at jeg rett og slett ikke dugde til noen ting. Jeg var svart/hvitt i tankegangen og egentlig ganske hard med meg selv. Jeg brukte for eksempel ord jeg aldri ville ha sagt til et annet menneske. Det hjalp betraktelig når jeg fant ut at et utforskende design også kan være en vitenskaplig arbeidsmåte. Det var en øyeåpner som rettferdiggjorde måten jeg hadde jobbet på. At det likevel var forskning, selv om det er lite brukt.

«Vi kom inn på eksplorativt forskningsdesign. Når jeg kikker nærmere på det, forstår jeg at jeg faktisk har forsket hele tiden. Det har vært frustrerende å føle at jeg hele tiden bare har klargjort for forskningen. Det å kunne si at det jeg har gjort faktisk er forskning, er lettende» (Forskningslogg 19.januar 2018).

Jeg erfarte en mestring i å kunne få lov til å eksplorere rundt temaet mitt. Jeg kunne tillate meg selv å stå i dette ukjente, og særlig i delprosjektet med det poetiske språket, selv om jeg ikke helt visste hva jeg skulle bruke det til. Veilederes støtte og tro på at jeg holdt på med noe av betydning var avgjørende, når resten av medstudenter eller eksterne professorere ikke forsto hva jeg holdt på med, noe som ikke egentlig er så rart, siden jeg selv så vidt var klar over det selv. Veilederes beskrivelse av min prosess var betryggende: Ditte, metaforisk er du er nå ute i skogen for å hogge ved til å lage noe av, men først må du lage verktøyene, for de du har passer ikke. Det er ikke rart det føles vanskelig å stå i.

For det var vanskelig å stå i noe jeg var så usikker på, men fornemmet at jeg ikke kunne gi slipp på. Det var ikke mange feil ord som skulle til for å vippe meg av pinnen.

ord kan være som vannedderkopper
skrense på vannoverflaten og spre seg utover
uten å nå helt inn

livets skjørhet
et feil ord
og verden raser sammen
som dominobrikker
og virkeligheten er ikke lenger en virkelighet,
men en illusjon i fantasiens verden

Dikt 13 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2018

Andres kommentarer og «råd» følte invaderende på meg. På seminarer fikk jeg mange spørsmål som gjorde at jeg ble opptatt av å la meg få stå i den «bobla» jeg stod i akkurat der. Det følte helt irrelevant å snakke om hvordan jeg hadde tenkt å bruke temaet mitt inn i skolen, når jeg var på et helt annet sted i prosessen min.

«så kan jeg se at det er en irritasjon på at jeg ønsker å holde på det skjøre prosjektet mitt. Både i forhold til at det fremdeles er så uklart for meg, og at dersom det kommer flere innspill inn blir det lett kaotisk, og jeg mister fotfestet. I tillegg er det et ønske om å la meg stå i prosjektet slik det er akkurat nå. Få ta den tiden prosessen tar» (forskningsprosessen 31. januar 2018).

Debattene med medstudenter ble til dels heftige fordi jeg kjente meg engasjert og provosert over å andres vilje til å stenge meg inne veier jeg ikke ville gå, og det gav meg energi til å være trassig og stå videre i det akkurat slik jeg ønsket å stå.

Det «skaper en trygghet i meg til å la meg stå der jeg er, i den prosessen jeg er, selv om den kan oppfattes ulogisk og uoversiktlig for andre» (Forskningsloggen 31. januar 2018). Det var en viktig milepæl for livsmestringen min; å bestemme til hvilket tidspunkt og hvilken vei jeg skulle gå.

Så langt i prosessen var jeg klar over at det poetiske skulle høre sammen med det skapende uttrykket mitt i oppgaven, men ikke på hvilken måte de hang sammen. Jeg kalte det skapende uttrykket mitt det visuelle, uten at jeg hadde en klar retningslinje om at det kun skulle være visuelt. Jeg ønsket, gjennom en sammenstilling av den visuelle og det lyriske, å finne mellomrommet der jeg kunne løfte frem det gåtefulle, det uklare, det mystiske, det uforklarlige.

4.2.1 Essens

Det å skrive den poetiske teksten om det gåtefulle gjorde at jeg ble opptatt av den kraften som ligger i det å formulere meg. Det var den gode følelsen som gjorde at jeg fortsatte. Det å styre mot noe som eventuell kunne bli en styrke i meg. Det kjentes også godt for meg å formulere refleksjonene mine ned på papiret. Da slapp tankene å bruke plass i et overfylt hode. Et annet viktig aspekt i forhold til bedret livsmestring var at ordene i poesien skapte en slags lovliggheit til å uttrykke følelsene uten å bli dømt av andre. For poesi er jo et kunstnerisk verk, der det er *lov* å uttrykke følelsene. I prosessen var det viktig for meg å kunne stå imot presset hva andre mente var best for meg. Det å tillate meg å stå i *bobla*, uten å vite hvorfor det var så viktig akkurat slik.

Det å dele ordene med andre var sårbart, men det satte igang en dialog med andre mennesker og verden, og igjen begynte jeg da å skape meg et tydeligere meg. I dialogen mellom poesien og meg blir verden og jeg et *vi*, og skaper mellomrommet, der jeg kan lytte til hva som blir sagt i stillheten. Stemmene fortalte meg om meg selv slik at jeg turte å skape og kreve en plass i verden, og det er godt for selvfølelsen. I denne prosessen der jeg må slippe kontrollen og med åpne sanser må vente på at verden snakker, er vanskelig for meg som er vant til å ha kontrollen. Likevel har det vært sunt for psyken å stå i det ukjente å øve på å ikke frykte den manglende kontrollen. For ordene skaper noe gåtefullt, som gjør livet mitt til noe større.

4.3 Delprosjekt 3 – mørket

Etter hvert var det noe i det i det gåtefulle som utpreget seg som viktig å jobbe videre med. For meg er tåke og mørke gåtefullt. I disse omgivelsene ser jeg at det gåtefulle får et rom for å bo og leve. Her kan det skjule mye. Jeg valgte å arbeide og leke med mørket. Jeg hadde samtidig litt motstand mot å velge mørket, for da visste også jeg at jeg måtte ta tak i noe som var skummelt; det gåtefulle og uendelige verdensrommet. «Dypest i hver menneskesjel finnes det en kjerne av uendelighet, et fnugg av kosmos. Og dette upersonlige urelementet i oss lengter stumt etter å få gjenforene seg med altet» (Hans Børli 1991, s.11). Da jeg var liten var verdensrommet en av to temaer jeg ikke fikk sove av dersom jeg begynte å tenke på det på kvelden. Da var det bare Donald Duck-lesing

som hjalp for å få hodet over på noe annet. Universet, denne uendligheten som er så synlig hver natt, men samtidig så usynlig. Det japanske begrepet Yugen, som jeg nevnte i kap 2.2, blir også brukt for å forklare denne følelsen; en dyp bevissthet av universet som skaper så dype og mystiske følelser at det ikke finnes ord (Tsubaki, 1971).

Hva forbandt jeg med mørket? Hva var mørket for meg? Hvilke erfaringer hadde jeg med mørket? Hvordan opplever og sanser kroppen min mørket? Opplever jeg mørket annerledes enn de to jentene mine på 9 og 10 år?



Hva befinner seg i det foruroligende mørket?
I det usynlige, ufattelige og uforståelige.
Er det et formål, eller bare tilfeldigheter.
Finnes det i det hele tatt noe tilfeldig?
Det rommer alt og ingenting.
Alt og ingenting i det uendelige og grenseløse.
I evig tid.
Vi kan la oss skremme av det fysiske og ufattelige,
eller vi kan la oss fascinere av skjønnheten
og dets iboende kraft.
Milliarder av funklende lykter
gir gode historier i fellesskap.

Bilde 20 – Uten tittel - Ditte Dalvang 2018

Jeg starte med å gå inn i det jeg fryktet mest; dette uendelig universet, og malte et bilde av melkeveien.



Bilde 21 - detaljer og hele det malte bildet Melkeveien - Ditte Dalvang 2018

Forskningsloggen min beskriver litt av de følelsene og eksistensielle tankene som jeg strevde med på tidspunktet.

«Universet er veldig gåtefullt for meg. Det inneholder spørsmålet; hvem er jeg? Hva er meningen med livet? Hvor kommer vi fra? Hvor går vi? Det er gåtefulle og samtidig skumle spørsmål. Kanskje fordi vi nok virkelig aldri får svar på det. Mest sannsynlig ikke i min levetid. I disse spørsmålet inneholder det også muligheten for gjenfødelse, hvor tilhører vi egentlig? Er vi bare på jorden for å lære, for å bli klokere, fordi vi egentlig tilhører en annen verden? Har vi avtalt på forhånd hva slags liv, og hva slags utfordringer

vi skal oppleve i livet? Skjebne eller tilfeldigheter? Finnes det en Gud som styrer? I tillegg mener forskere at Universet er uendelig stort. Hvor stort er noe uendelig? Hva er utenfor jordas atmosfære? Hvordan oppstod jorda? Hva er sorte hull egentlig? Hva skjer med jorda og menneskene når solen vil eksplodere om 7,5 millioner av år» (fra Forskningsloggen 5. mars 2018)

Det var eksistensielt å sitte fokusert og male prikker, som skulle symbolisere stjerner, og for hver stjerne jeg malte ropte prikkene tilbake: «Dette er et solsystem. Dette er et solsystem. Dette er også et solsystem».

Det var en del frustrasjon over å male bilde. Hadde ikke malt de siste 10-12 årene, og kjente på en del negative følelser, som igjen hadde med selvtillit å gjøre. Likevel trivdes jeg med å male og se bildet vokse frem på lerretet, og slapp til slutt kontrollen.

Frustrasjonen over at det ikke blir slik jeg ser for meg. Jeg har mange bilder av melkeveien foran meg. De er hentet fra internett, men det blir liksom ikke likt. Det er utrolig mange år siden jeg har malt, så det kan ha noe med saken å gjøre. Det kan også like gjerne være fordi jeg i hele oppgaven, og i det siste året, lager noe som kommer innenfra, og ikke utenfra. Jeg har etter hvert skjont at for meg blir det ikke bra, når jeg skal prøve å etterligne, eller lage noe perfekt. Jeg er ikke flink til å være nøye og når jeg legger vekk hvordan noe «bør» bli etter faglig eller sosial standard, og jobber med hjertet, og kroppen i materialet, så lykkes jeg på en annen måte. Jeg må kvitte meg med andre fasit, og tørre å stole på min egen.» (forskningsloggen 17. mars 2018)

Det var enda en milepæl for meg; å stå i det som var mest skummelt, male bort den følelsen og gjøre det skapende arbeidet på *min* måte.

Nå hadde jeg jobbet bort litt av frykten for mørket, men jeg måtte dypere inn i mørket. Jeg brukte tid på å identifisere, både mentalt og fysisk, *hva* mørket var for meg. *Hvem* var

mørket? Hva gjorde mørket med meg? For å bli i ett med fenomenet, satt jeg meg i kjelleren, i et rom uten vinduer, lukket døren og skrudde av lyset. En dag skrudde jeg også av lyset og brukte ikke annen belysning enn dagslyset utenfor.

Det gikk fint å ikke bruke lys. Jeg kjente at kroppen min ble roligere og trøttere jo mere mørkt det ble. Og siden jeg kunne gjøre mindre ting, fikk jeg tid til å reflektere mye mer over blant annet livet og hverdagen enn jeg ville gjort ellers. Jeg ble mindre effektiv på en måte. [...] Det jeg registrerte var også at selv om det ble mørkt, kunne jeg gjøre mange ting likevel. En av grunnene var jo at jeg var i mitt eget, kjente hjem, men også fordi det er lengre lyst ute enn man tror.» (Fra Forskningsloggen 04. april 2018)

Jeg var nysgjerrig på å lære om fenomenet, men også å se på hvordan det påvirket meg. Hva skjedde i meg? Hvilke tanker kom? På hvilken måte kom mørket frem gjennom mitt skapende arbeid?



Bilde 22 – Uten tittel - Ditte Dalvang 2018

Jeg møtte fenomenet på samme måte som jeg gjorde med det gåtefulle. Jeg startet i det dennotative, der begrepet for meg inneholdt ord som natt, dyp, kveld, lysmangel, uopplyst, gåtefull, dagbleik, formørke, grumsete, skjult, mulm, håpløst, skummel, trist, gledesløs, uhygge, skygge, makaber, faretruende, formørkelse, vill og frytinngytende. Mørket var det som er uten lys, en farge som nærmer seg svart, noe ukjent og gåtefullt (de Caprona, 2013, s. 329).

I tillegg gikk jeg inn og beskrev hva mørket var konnotativt. Jeg fant ut at jeg både likte og ikke likte mørket. Jeg kan gjerne sitte i vinduet og kikke i mørket, men at jeg da samtidig ikke kan ha lys på i rommet. Da føler jeg meg for synlig og som et lett bytte for vesener og mennesker, som kan gjemme seg der ute. Jeg føler meg litt som agent Starling i filmen *Nattsvermeren* (Demme, 1991), der hun jakter på en seriemorder nede i en fuktig, bekmørk kjeller. Starling peser rundt i mørket, mens den perverse psykopaten Buffalo Bill har på seg briller, som gjør at han kan se i mørket, og danser helt inntil henne. Da er det bedre, tenker jeg, at alle er i mørket, så har i alle fall alle samme utgangspunkt. I mørket er jo som kjent alle katter grå. Jeg vet jeg bor på et trygt sted i et trygt land, men jeg må likevel overbevise alle fryktinstinkter i kroppen min, når jeg går en tur i skogen, i mørket. Følelsen av redsel springer like lett frem likevel.

Jeg har en datter, som synes mørket er skummel, ekkelt og ufyselig. Hjertet hennes begynner å pumpe raskt, fordi hun blir redd. Da forsterkes alle sansene hennes seg, slik at hun hører og ser overmenneskelig godt. Hun hører katter på soverommet, skritt utenfor og inne i huset, og skumle menn gjemmer seg under senga, og for ikke å snakke om alle de skyggelignende skikkelsene som fyker rundt i kanten av synsfeltet hennes. Lammet av angst med nervene i høyspenn er det umulig for henne å sove, før hun får meg til å komme å skru på lyset og verifisere at ingen zombier gjemmer seg i klesskapet. Det minner meg om noen fantastiske strofer av et dikt av Camilla Groth (2013):

«Om natten får møblene munner
hviskelyder i hudstoffet
i knoklenes treverk.
Kommoden åpner en skuff
uten å røre leppene.»

Det folk flest kaller å være mørkredd, er noe psykiatere kaller achluofobi (Skre & Malt, 2018). Øynene er blitt en av våre mest viktige sanser, så når disse blir ute av drift blir vi satt ut av spill. Hjernen til datteren min savner synsinntrykket og kompensere med å skape fantasier. Mørkeredsel illustrerer hvor viktig synssansen er blitt for å få informasjon om verden rundt oss. Jeg legger merke til at i mørket skjerpes sansene, og jeg blir mer observant på lyder i omgivelsene. Historisk har dette vært livsviktig. I store deler av menneskets tid på jorden har vi nemlig ikke bodd i trygge hus med opplyste gater, rettsstat og døgnåpen legevakt. Våre instinkter og sanser er blitt tilegnet gjennom å leve tusener av år ute i naturen omgitt av fiender og ville dyr. I mørket kan tankene mine fokusere og reflektere andre tanker. Selv i et mørkt rom kan sansene dine få hjerne til å tro at du kan se hånden din bevege seg foran øynene (Dieter, Hu, Knill, Blake & Tadin, 2013). Det påvirker det vi ser, og derfor kan vi i praksis ikke vite hvor mye som skyldes synssansen og hvor mye som kommer fra de andre sansene. Sansene kan påvirke hverandre, uten at vi nødvendigvis oppdager det.

«Natten er summen av livet og alt som er» synger Annbjørg Lien i sangen Natten (Lien & Rasch, 2012, spor 4). Når jeg er i mørket, virkelig langt fra gatebelysning og andre lyskilder, kan et blick opp mot himmelen ta pusten fra meg. Da kan jeg plutselig se ut i universet og ikke bare små lysglimt på den mørke himmelen. I byen er det nesten ikke mulig å se stjernene i det hele tatt. De kunne like gjerne ikke eksistere. Nattehimmelen var en naturlig del av våre forfedres liv, men siden Edisons glødelamper har erobret og kolonisert byene våre, er det lett å glemme mirakelet som befinner seg utenfor vår jordklode.



Bilde 23 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2019

Betraktningene ble ikke bare en beskrivelse av mørket, men også en kommentar til den verden vi lever i. Det ble igjen en periode hvor jeg reflekterte over valgene mine i livet, og hva slags liv jeg ønsker, når jeg nå lever på denne merkelige klode. Det satte seg spor i diktningen min også.

Jeg har migrert vekk fra all verdens kunstige
og teatraliske belysning, stavrer kompromissløst ut
i det dunkle og uklare belgmørket,
til et blendende fravær av lys,
fast bestemt på å være åpen for mer enn det jeg oppfatter
som sant eller virkelig.

Liggende på bakken kan jeg forsiktig
ane pulsen fra bestemor vibrere i sjelen
øynene skifter modus og
jeg kan se rett ut i Universet.
Se hvordan verden egentlig er.
Dette lyset er ikke forståelig og håndterbart uten mørke.
Det trenger mørket for å vise sin styrke.
Jeg er en beholder for det store mysteriets strøm og
kjenner de uforklarlige spørsmålene flomme på.
Hvem er vi?
Hva gjør vi her?
Hvor går vi?

Skogen er stille.
Plastklærne skaper en hinne,
fratar meg muligheten til å svømme med strømmen.
Jeg får ingen svar utenfra.
Innenfra kommer det svake fornemmelser.
Kanskje trenger vi å finne lyset inne i oss istedenfor?

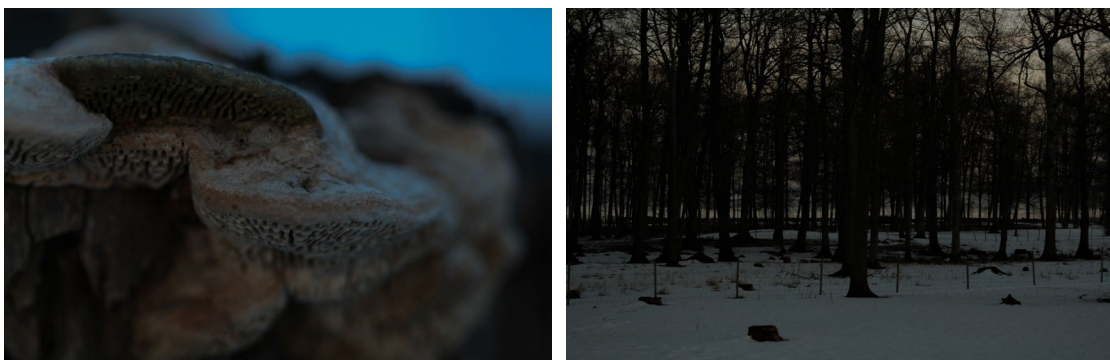
Jeg er en gnist, et lysglimt i tid og rom, en stråle i mørke.

Dikt 14 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2018

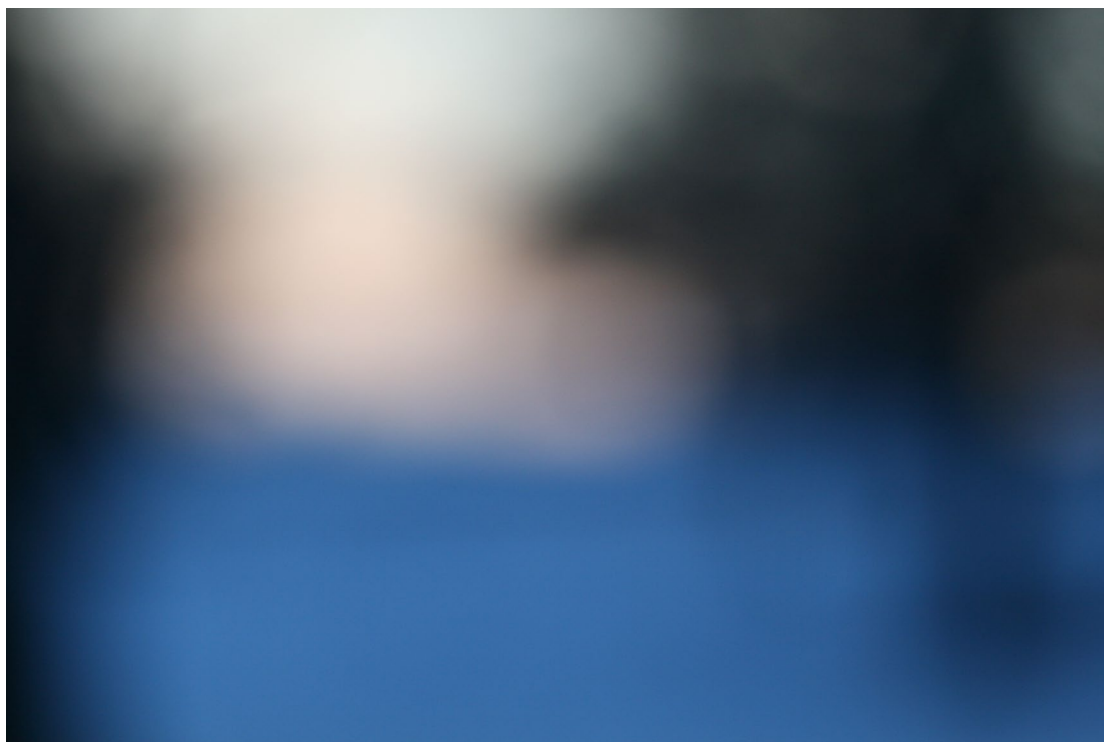
I arbeidet med å identifisere meg med mørket, begynte jeg å undre meg på når mørket ble gåtefullt. Hvordan er det å være mørket i tiden? Når blir mørket gåtefullt? I denne prosessen ønsket jeg å filme mørket som kom; det øyeblikket mørket overtok for lyset. Jeg ville dokumentere hvordan mørket påvirker omgivelsene rundt. Jeg brukte film til dette, men begynte også å bruke foto mere aktivt, uten at jeg hadde tenkt det skulle være med i det skapende arbeidet.



Bilde 24 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2018

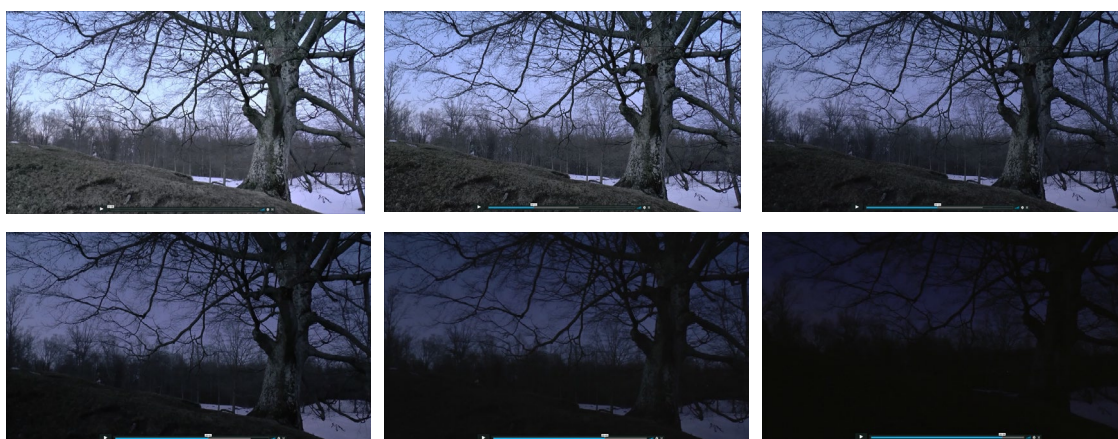


Bilde 25 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2018



Bilde 26 – Uten tittel - Ditte Dalvang 2018

Prosessfilmen jeg lagde, viser et tre filmet fra dagslys, gjennom skumringens glidende faser, til mørket har gjort sitt frembrudd i fortfilm. Selv om det bli noe annet å se mørket komme i to timer, får mørket likevel vist seg frem på kort tid.



Bilde 27 - Sekvensklipp fra filmen Mørket og jeg - Ditte Dalvang 2018

Det kunne virke som om bare å lage filmdokumentasjon eller foto ikke var nok til å skape det uttrykket jeg ville. Jeg opplevde at da jeg satte de poetiske ordene til filmen, dukket dialogen opp og startet samtalen med betrakteren. Dette ekstra uforklarlige, i det multimodale arbeidet, som kunne bevege betrakteren. Jeg fant stemmen min i det å sette flere uttrykk sammen. Nedenfor er ordene som er brukt til filmen.

Lys og mørke

Mørket brer om seg, forventet
uten mulighet for å avbryte det som er påbegynt.
Regnskapet gjøres opp. Slik hver dag balanseres med natten.
Påvirket av planetenes bevegelse og uendelighetens stabile strid
står jeg i mellomrommet, viljeløs, forvandlet og berørt av tiden.
Er det virkeligheten?
Når lyset trekker seg tilbake til kosmos og dets strålingsenergi
speiler seg svakere og mer utydelig i netthinnen min,
er huden da blitt grovere når du stryker hånden over den?
Når verden deles opp i kornete piksler, blir diffus, gjennomsiktig
og trekker usynlighetens kappe over seg,
hopper hjertet ditt da litt mindre når du omfavner meg?
Når du kun kan betrakte universet og stjernetaåken,
lukter jeg litt mindre tydelig?
Hvem jeg fremstår som, i døgnets duell, er din sannhet.
Mørket er likegyldig når den gjør sin entré.

Dikt 15 - Lys og mørke (tekst til film) - Ditte Dalvang 2018

Det å sitte flere timer og betrakte et fenomen beveget meg. For det første var det det å sette av de to timene til kun å betrakte og reflektere. Det var ikke ofte jeg følte jeg kunne sette av slik tid. Loggen viser noen av tankene mine. Enkelte er rene beskrivelser av omgivelsene mine i øyeblikket.

«Det eneste jeg hører er et svakt sus fra hovedveien. Noen få kråker svever lydløst forbi. Haster av sted til et felles mål bare de to vet om. Det var kaldt ute. -4 grader. Ingen vind, bare enkelte vinddrag. Parken ligger ende ved vannet, og det var fuktig i lufta. Frossen snø, som har vært våt, smeltet av solen, på dagen. Det var ikke skummelt å sitte der i mørket. Jeg var rolig i hodet. Jeg fikk tid til å reflektere. Men etter hvert alt for mørkt til å kunne skrive i notatboka» (*Forskningsloggen 28. mars 2018*)

Andre tanker er mer en refleksjon over fenomenet.

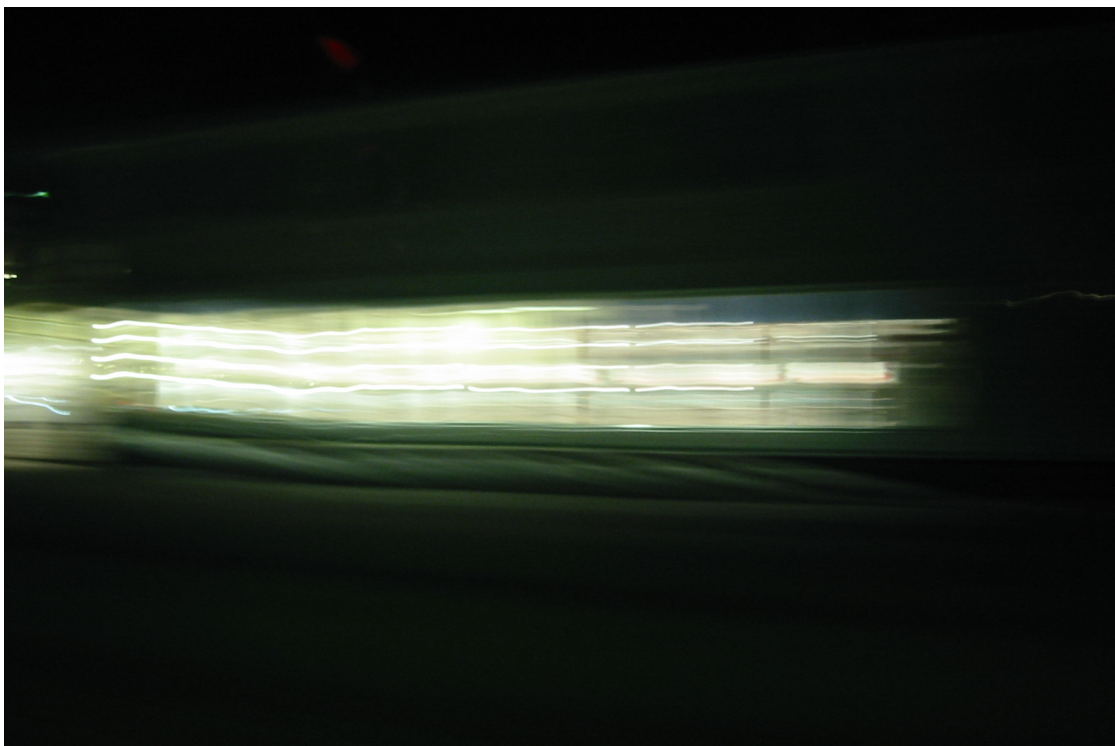
«Det kan virke som om lys og mørke er i balanse gjennom året. Slik mørket overtar om kvelden, overtar lyset om morgenen. Slik mengden med mørket er om vinteren, er det lik mengde lys om sommeren» (*Forskningsloggen 28.mars 2018*).

Andre refleksjoner er av mer eksistensiell art.

«Det blir aldri helt lyst om dagen. Det vil alltid være skygger, hulrom der lyset ikke strekker inn. I slike hulrom er mørket i ly, i dvale. På samme måte blir det aldri helt mørkt på natten heller. Det vil alltid være stjerner og veldig ofte en måne, som indirekte skinner, reflekterer lyset fra sola. Det er også en slags balanse.» (*Forskningsloggen 28. mars 2018*)

Jeg registrerte at kroppen blir slappere og mer rolig når den kan følge det naturlige mørke, og hvor harde og grelle kunstige lys blir for øynene og hodet.

«Sanser hvor trøtt og sakte kroppen og hodet virker når jeg satte meg i bilen og skal kjøre hjem. Lyset fra bensinstasjonen skriker i harde lys» (Forskningsloggen 28. mars 2018).



Bilde 28 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2018

4.3.1 Essens

Det å kunne gå inn i et fenomen med hele meg, med alle sanser, og persipere, er en arbeidsmåte jeg ikke kan legge fra meg etter delprosjekt 3. Det føltes som jeg kom i kontakt med egentlig kunnskap; en erfart kunnskap istedenfor en lest kunnskap. Jeg visste noe om mørket med hele kroppen. Jeg la merke til at det er lettere å komme i kontakt med dialogen, når erfaring er erfart med kroppen. Dialogen spente strenger i fornemmelsen, og gjorde at det var lettere å koble seg på mulighetene i det skapende arbeidet. Utprøvingene med foto, film og dikt gjorde at jeg var overbevist om at her var det noe som skulle bli *mitt* uttrykk. *Jeg* ble sterkere tilstede i verden.

I dette delprosjektet gav jeg også opp kontrollen mot å lede meg mot et mål jeg trodde var riktig. Jeg fant en lit til prosessen, og kjente på en motstand mot at kunnskap kun kan fåes gjennom logikk og forutsigbarhet. For meg var det viktigere å omfavne det ukjente, enn å spørre hva meningen var, for alle erfaringer har noe å gi.

Det var deilig og frigjørende å slippe å føle at noe *bør* være på en bestemt måte for å være riktig. Endelig kunne jeg slippe kontrollen og skape og forske på *min* måte.

Igjen jobbet jeg med verdier i livet, og spurte eksistensielle tanker «Jeg er en beholder for det store mysteriets strøm og kjenner de uforklarlige spørsmålene strømmer på. – Hvem er vi? Hva gjør vi her? Hvor går vi?» (Dikt 15). Igjen ble *jeg* sterkere tilstede i verden.

4.4 Delprosjekt 4 – lyset i mørket

Overgangen fra delprosjekt 3 til delprosjekt 4 var glidene og naturlig. Det var som om delprosjektet var den samme og bare fortsatte. Derfor hadde jeg ikke behov for å definere lyset i mørket dennotativt og konnotativt. Jeg bare fortsatte der jeg endelig følte jeg hadde noe essensielt. For selv om lyset hadde føltes hardt når jeg var i mørket etter filminnspillingen, var det noe i dette lyset som var gåtefullt og lokket meg. Jeg hadde allerede lagt merke til det når jeg satt i i mørket i kjelleren, og prøvde å se om jeg kunne se hånden min med lukkede øyne. I mørket så jeg den lille stripen av lys som kom ut fra nøkkelhullet. En liten forsiktig stripe med varmt lys. Det var noe håpefullt i den lysstrimen.

Lyset og livet ble, i mange skapelsesberetninger, kun mulig å bli skapt fra et mørke. Lyset og mørket er avhengige av hverandre. I mørket oppstår muligheter jeg ikke får i lyset, som å se morilden glimre i vannet, betrakte mylderet av blinkende stjerner og hilse på mannen i månen. Det har vært viktig for menneskene å erobre mørket. Bålet gjorde at villdyrene holdt seg vekk, maten ble kokt og det å samle seg rundt bålet var det som gjorde oss mennesker. Nå er alt opplyst. Sykehus, skoler, bolighus, gatelys, garasjer, stier i skogen er opplyst. Det finnes til og med utebelysning av husveggen. Den sterkt konsentrerte flombelysningen i byene kan til og med sees fra verdensrommet, der lyset bukker seg som en slange eller bakterieinfeksjon på jordens overflate. Belysningen har gjort at mennesket har forbedret sine levevilkår.



Bilde 29 - Cairo and Israel at night - Reid Wiseman 2014

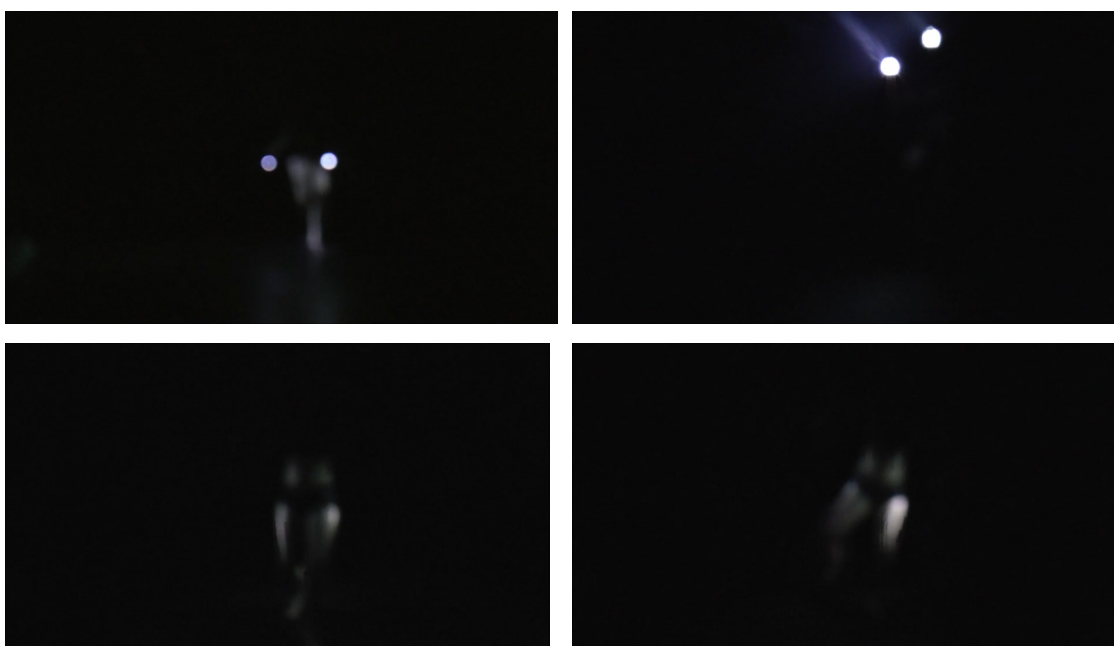
Samtidig så har tryggheten ved belysning også sin pris. Mangel på mørket har sine negative helseeffekter. Byenes kunstige lys om natten har en stor betydning for insekter, fugler og nattflyvende dyr. I tillegg har mangelen av mørket en betydning for mennesker. Det kjente jeg allerede etter dagen uten kunstig belysning. Mørket og lyset må være i balanse.

Denne balansen kjente jeg på når jeg i dette delprosjektet, i stor grad virkelig turt å gå inn å være lyset med kroppen og sinnet. Hvordan er det å være lyset i mørket? For så å få kjennskap til det, danset jeg lyset og lagde en prosessfilm av det. Denne filmen har vært den største milepælen i studien. Jeg skal komme tilbake til hvorfor om ikke så lenge, men først vil jeg beskrive hvordan veien så ut.

Jeg fikk låne en blackbox på et teater i nærheten. Det følte veldig ordentlig og profesjonelt å kontakte næringslivet, for da ble det hele litt mere ordentlig og ikke bare på hjemme-snekre-nivå. Tanken var å skulle være i en dialog med lyset gjennom å danse det. Jeg brukte to små lommelykter i hendene og prøvde å danse hvordan lyset oppfører seg i kontakt med mørket. I begynnelsen ble det bare bevegelser og jeg var opptatt av

hvordan uttrykket ble seendes ut, og gikk frem og tilbake mellom filmstativet og plassen i mørket på scenen. Jeg var opptatt av teknikk og fasiten på kvaliteten. Etter hvert slappet jeg mere av og slapp kontrollen slik jeg gjorde når jeg malte melkeveien.

«Det var spesielt å danse. [...] I de siste dansene, slapp jeg taket litt og BLE litt mere lyset. Da ble det mere liv over det. Litt som om det levde sitt eget liv» (Forskningsloggen 24.april 2018). Det var først når jeg slapp taket dialogen mellom meg, kroppen, lyset og dansen kunne dukke frem. Når jeg så filmen etterpå var resultatet spennende. «Når jeg fikk lys på beina og armene, så ble resultatet litt mere gåtefullt. Noen steder i filmen ser man bare armene eller bare beina, og da kan det se ut som om beina eller armene lever sitt eget liv» (Forskningsloggen 24. april 2018).



Bilde 30 - Utklipp fra prosessfilmen Lyset i mørket - Ditte Dalvang 2018

Opplevelsen gav mye mestringsfølelse. Jeg følte jeg lagde kunst, og det å danse et fenomen var som å komme tilbake til noe av ur-Ditte. Jeg har danset i mange år av livet mitt, enten som klassisk ballettdanser, moderne dans, fridans, festdans og som lek med mine to døtre. Når jeg beveger kroppen fritt til rytmer, så stopper hodet å tenke. Jeg minnes flere oppvisninger når jeg gikk på barneskolen, der jeg danset på scenen. Det var en blanding mellom turn og dans. Jeg husker alle var så imponert over meg, over at jeg var så flink til å koreografere. Jeg husket at jeg føysset dem av i stillhet, for det var jo ikke noe ordentlig. Det var jo bare improvisasjon. Det var ingenting som var øvd inn. Det var bevegelsene som kom og bare overtok kroppen min. Jeg sluttet etter hvert, og danset det som ble ansett som stor dansekunst; klassisk ballett. Det var jo det ordentlige. Jeg kan nå se tilbake på det og se at jeg undertrykket et kunstnerisk språk, som jeg uttrykte gjennom kroppen min. Det har tatt mange år å komme tilbake til denne gleden, og anerkjenne det som det er. Det å bevege kroppen ikke-verbalt, akkurat slik kroppen ønsker det, har en frihetsfølelse uten sidestykke. Alle følelser, gode eller dårlige, blir frigitt gjennom å bevege muskler. «One of our highest expression as a human being is to move. Movement is a really powerful way of processing everything» (Green Renaissance 2019).

Livets bevegelse fra sjelen
i fullstendigheten, i fylde av hvem jeg er
Jeg er mer enn sorg, skyld og angst
mer enn frykt, tvang og motgang
Dansen, fordi den viser meg
muligheten til å bevege meg på nye måter,
åpner den også opp for nye anledninger
Nye måter å være på
Nye tanker, nye betrakningsmuligheter
Nye muligheter for å løse motgang

Det er lærdom å kunne danse seg gjennom flauheten
Sånn ser jeg ut når jeg danser
Sånn er jeg
Det er en prosess å kunne le av seg selv
og bare fortsette rotasjonene
Glemme hodet
Glemme tankene
Glemme intellektet
Å bare ha kontakt med kroppens bevegelser

Vil dansen frigjøre andre også?
Vise dem at det er samme muligheter
Hvordan ville vært dersom alle danset?
Ville vi hatt mere bevegelse
mer kreative løsninger på problemene møter?
Istedenfor å bli stående paralysert
uten å tørre å trå veien videre.

Dansen er magisk
deilig fritt
Dansen er like unik som jeg er
og måten jeg beveger meg på.
Ingen fasit
Ingen faste skritt, rammer og forventninger
Det er dansen i seg selv som gjør det godt å danse

Dansen åpner opp for en dialog
mellom hjertet og resten av verden
Dialogen og dansen er livet

Jeg satte ord til filmen og igjen kom ikke ordene om det gåtefulle.

«Teksten blir noe helt annet enn det jeg har tenkt meg. Det er akkurat som om jeg har en tanke om noe det skal blir, men ordene styrer meg en annen vei. Jeg hadde en tanke om å skrive om hvordan lyset er i mørket. OM det gåtefulle om lyset. Tankene til lyset. Hvordan den har det når den må kjempe for å ha en plass i mørket. Likevel blir det noe annet. Ordene kjemper seg vei og handler om lyset, men like mye om meg selv kanskje. Håper at det gåtefulle blir der. Ordene ender mange ganger om det eksistensielle istedenfor. Denne gangen også. Det i seg selv er litt gåtefullt.» *(Forskningsloggen 12. mai 2018)*

Ordene handlet igjen om noe helt annet; det mest personlige og skremmende i livet mitt. Ordene var vonde og samtidig befriende.

Å være lyset

Øynene hennes skimter ikke verden, kan ikke iaktta jord og himmel slik andre ser den. Hun lever i et besværlig og smertefullt mørke, stenger ute sin egen lidenskap, full av selvforakt. Hun har pakket inn den myke og skjøre kjærligheten som en knute i brystet. Denne mildheten hun ikke får gitt videre i blinde. Mørket suger tak i henne, som et sort hull, og virvler henne hvileløst rundt. En evigdyp brønn av uklare tanker, drukner viljen og stenger for muligheter og forventninger.

Mørket er en lurendreier. Vi møtes hver dag, han og jeg, til dagens uopphørlige balanseduell. Det er min besøkelsestid nå. Bak hennes truende og uklare tanker vet jeg nemlig at det finnes et lys, en glipe med håp. En åpning der jeg strekker mine armer hensynsfullt mot. Jeg stryker henne varsomt over kinnet og kjærtegner sjelen. Berøringen er som tennplugg, som gnistrer i cellene. Sinnet renses, blir regnbuefarget og skimrende som innsiden av et blåskjell i vannet.

Bevegelsen strømmer som lydbølger, en vekkerklokke som ildner en besluttsomhet. En bestemthet overtar kroppen. En gnist som gir fremtidstro om noe annet enn evig formørkelse. Slik nymånen viser oss en ny begynnelse. Musklene lytter til hjertet og vi beveger oss sammen i dønningene. Hun og jeg. En impulsiv duo av livsglede og endringsvilje. En nærhet som omfavner tilværelsen og gir henne mulighet til å ane lyset i hjertet og stjernedrysset i øynene. Kanskje kan hun da pakke opp livets gave fra den stramme knuten og elske seg selv?

Dikt 17 - Å være lyset (dikt til film) - Ditte Dalvang 2018

Jeg kjente på at jeg hadde funnet *noe* i dansen og filmen.

«Opplever at her er det noe mer enn en smak, eller en følelse. Her er kanskje det gåtefulle. Noe mer og tydeligere «Jeg-vet-ikke-hva». Her har jeg lyst til å være i lengre. Har lyst til å prøve mer ut av dette.» (Forskningsloggen 29.april 2018). I tillegg hadde jeg funnet mestringsfølelse i lange baner.

4.4.1 Essens

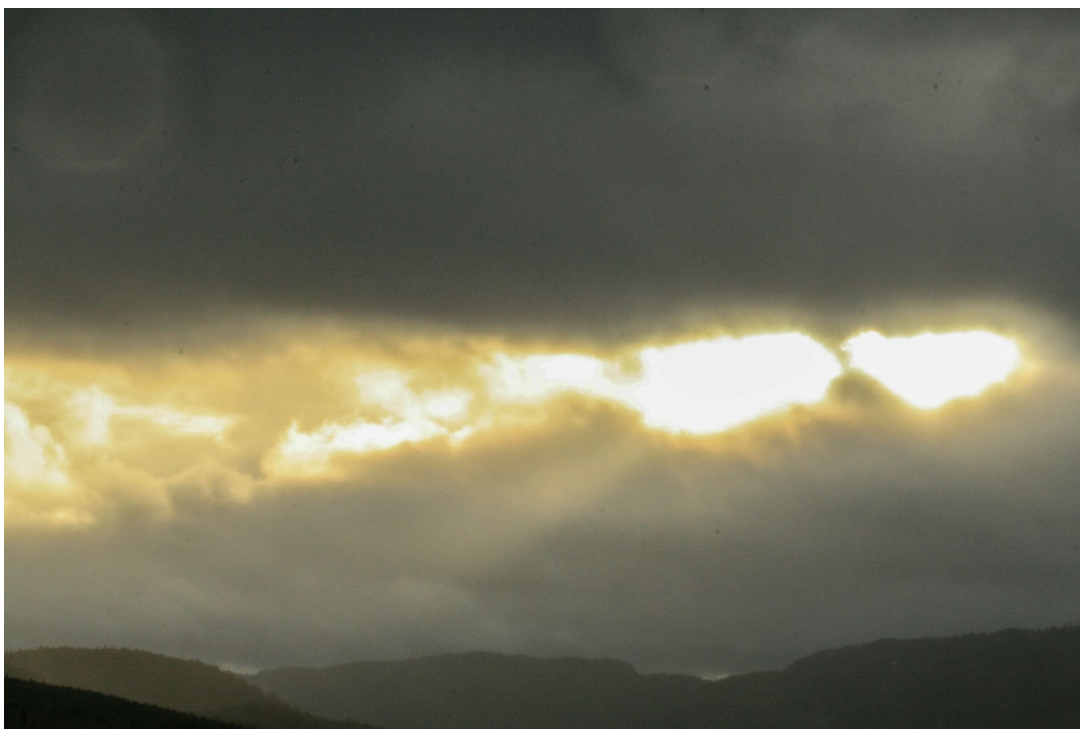
Ordene som kom til meg til filmen, gav meg frysninger når det var ferdig skrevet. Det handlet om den aller største frykten i livet mitt; det å elske meg selv. For meg så danset jeg det som Hans Børli (1995) beskriver i deler av diktet Ett er nødvendig:

Gå inn i mørket
og pusse sotet av lampen.
Slik at mennesker langs veiene
Kan skimte lys
I dine bebodde øyne

Lyset ble en metafor på håpet om kjærligheten til meg selv, og det gjør noe med en selv å danse det. Det å gå i dialog med dansen og lyset gjorde at jeg fant mellomrommet mitt, og i mellomrommet kom jeg i dialog med stemmene i stillheten, dette gåtefulle som fortalte meg hvordan jeg kan leve livet mitt. Stemmene nesten ropte høyt. Jeg erfarte gjennom arbeidet med filmen at stillhetens eksistensielle og gåtefulle stemmer er for svake til å bryte gjennom støyen rundt meg, men er likevel for insisterende til at jeg helt kan overse dem. Kanskje det er behovet for igjen å forholde meg til disse lydene, disse svake klangene, som gjør at jeg trekkes mot stillheten? Kanskje savnet etter stillhet er savnet etter å høre flere av de stemmene som jeg fornemmer blir borte i støyens både hørlige og uhørlige sus.

I stillheten erfarer jeg at jeg er mer enn det håndgripelige og rasjonelle. Jeg er mer enn vi kan forklare. Det handler om det nesten mystiske, om selve det å være tilstede i verden, å oppta plass i universet. Det handler om det gåtefulle, og om fornemmelsen av noe grenseløst og ordløst. Fordi det ikke har noen vanlig stemme, overdøves det ordløse av hverdagens dur og støy. Så lenge jeg overdøver stillhetens mulighet avkuttet jeg fra sjikt i livet som bekrefter at jeg er til. Å fornemme andre perspektiver og følelser i denne stillheten, gjør at jeg føler meg levende på en annen måte. Det kan føre til en umiddelbar lykke, en undring, men også gryende uro og angst. For hva skjer når støyen stilner? Hva hører jeg i stillhetens rom? Stillheten er langt fra alltid et godt, avskjermet sted for

ettertanke, ro, innsikt eller overskudd. Stemmene som fortalte om kjærlighet til meg selv opplevdes som smertefull, som et åsted for angst, stillstand og uro. Fristelsen er da å overdøve stillheten, å søke seg bort fra den. Det er heller ikke alltid jeg har tid, overskudd eller utholdenhet til å være i stillheten. Stillhet fremstår likevel som et sted som, til tross for sine variasjoner, skaper muligheter og som angår meg på det dypeste. Det skaper en ny nærhet til det levende i meg. Essensen i stillhetens dialog er ikke at den har gjort meg til et lykkeligere menneske, men til et mer levende menneske.

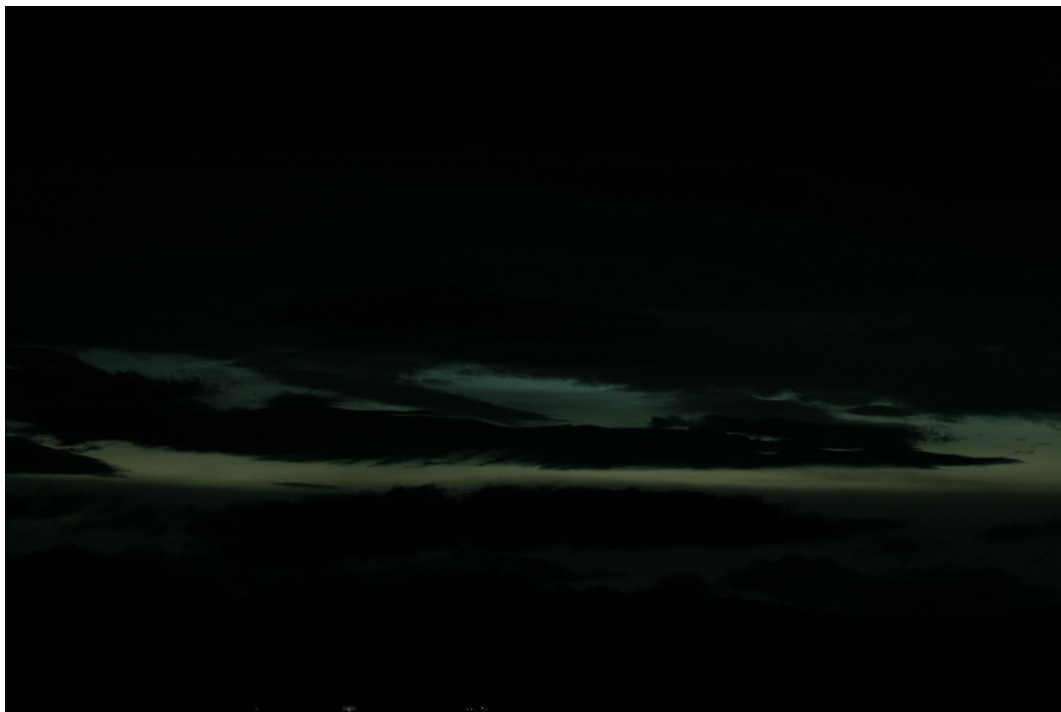


Bilde 31 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2018

4.5 Delprosjekt foto

Fotoprojektet, som til sammen inneholder over 400 bilder, ble til når jeg nærmet meg en innsikt av at det jeg gjør har en verdi i seg selv, og ikke bare har en dekorativ effekt. Det å få tydelige tilbakemeldinger på at fotografiene mine hadde en kvalitet varmet hjertet og gav meg en trygghet i å dele bildene. Jeg begynte å ta bilder i delprosjekt 3, mens jeg ventet på at filmkameraet filmet det den skulle. Det var spennende å gå med kameraet for å se hvordan objekter forandret seg jo mørkere det ble. Likevel var det først i delprosjekt 4, når jeg jobbet med lyset, at jeg aktivt hadde med kameraet ut. Høst-og vintermørket påvirket naturen, og overgangen mellom dag og natt, lyset og mørket,

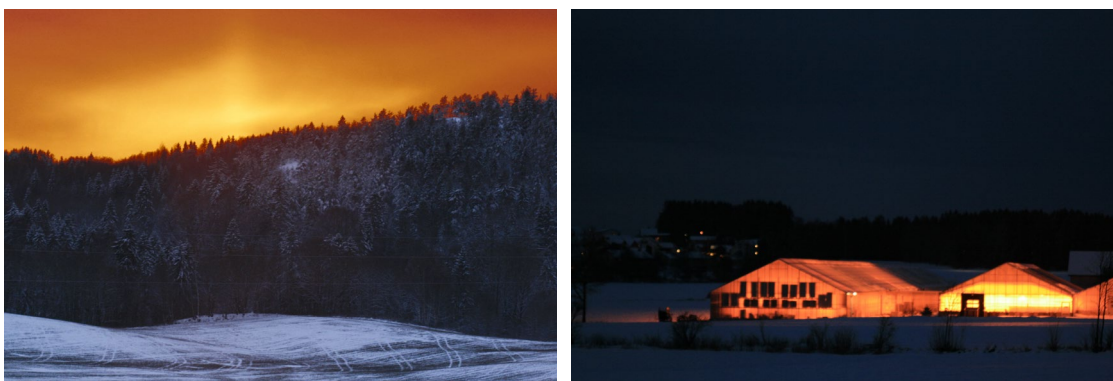
hadde mye spennende visuelt ved seg. Kameraet var fast med på hver hundeluftingstur. Dialogen mellom meg og kameraet, og lyset når det våknet til om morgenen var befriende.



Bilde 32 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2019

Jeg så det gåtefulle i naturnærværet. Det å bli vår det vakre rundt meg, smått eller stort, og se skjønnheten i omgivelsene. Det gjorde at jeg kjente på kroppen at jeg var en del av noe større jeg ikke visste mye om. Jeg fikk følelsen av å se og bli sett.

Mitt ønske var at bildene skulle gi en opplevelse av så vel panoramaene, som detaljene i naturen. Jeg ville vise min opplevelse av livets vårhet og naturens storhet, som kanskje flere kan kjenne seg igjen i, og føle seg delaktige i. Jeg liker begrepet å gjenfortrylle det gåtefulle i naturen. Jeg ønsket at fotografiet fordret til refleksjon. Kunne bildet tilføre noe emosjonelt gjennom ny innsikt eller bekreftelse? Kunne bildene oppleves magiske for “they are attempts to contact or lay claim to another reality” (Sontag, 1971, s. 16) Kunne bildet provosere frem eksistensielle spørsmål, som for eksempel hva det vil si å være menneske på jorden?



Bilde 33 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2019

4.5.1 Essens

Når jeg ser på bildene i analysefasen er bildene blitt inndelt i kategorier som for eksempel: Ute av fokus, makrodetaljer, trær, horisonter, horisonter med lys, bygninger og bylys, månen, dyr, mennesker og vesen, nesten svarte bilder, taktil sansning, divinity, bilder jeg er blitt skuffet over, bilder som har gitt meg mestring, bilder er gåtefulle, som ikke er gåtefulle, bilder som jeg hadde en gåtefull opplevelse når jeg tok dem, bilder der både

opplevelsen og bildet i seg selv formidler det gåtefulle. Til slutt tok jeg kategoriene av synonymene til det gåtefulle, fra kap 4.1, og fant et bilde som beskev hver av kategoriene. Mange av bildene er med i flere kategorier.

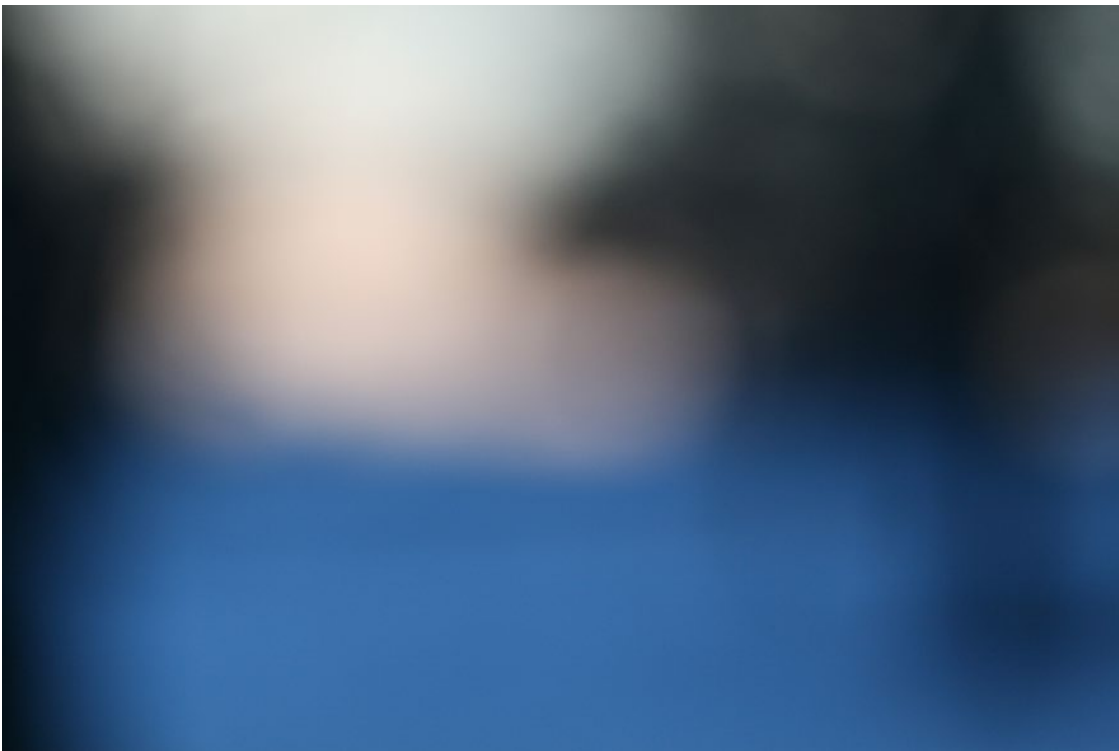


Bilde 34 -Uten tittel Ditte Dalvang 2017

Det viktigste jeg legger merke til er at flere av fotografiene har gitt meg stor mestring etterpå. Det har vært skummelt å vise fotografier til andre gjennom årene, fordi det finnes så utrolig mange utrolig bra fotografer ute i verden. De skaper fabelaktig kunst som vekker meg som betrakter. Derfor satt det langt inne, og jeg måtte ha hjelp av andres anerkjennelse, for selv å kunne akseptere og respektere bildene mine for det de er; et uttrykk og en stemme i min dialog med gåtefulle. Bildene er visualiseringen av min stemme, men er likevel åpne nok for at betrakteren skal kunne legge sin mening i dem.



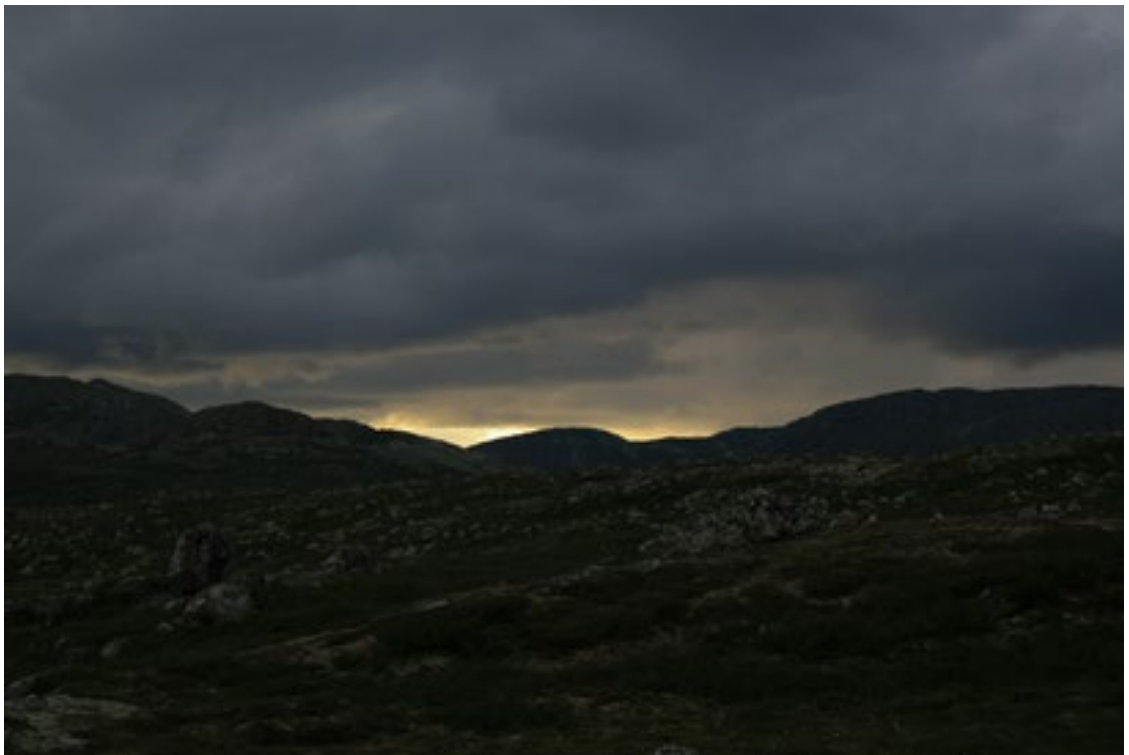
Bilde 35 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2018



Bilde 36 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2018



Bilde 37 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2017



Bilde 38 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2017

Bildene gjør at jeg føler jeg er del av noe større som er ukjent for meg. Jeg får følelsen av å se og bli sett, høre og bli hørt, og den dialogen med dette jeg-vet-ikke-hvaet gjør at jeg igjen får følelsen av å sterkere være tilstede i verden.



Bilde 39 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2017



Bilde 40 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2018



Bilde 41 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2018



Bilde 42 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2018



Bilde 43 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2019

4.6 Delprosjekt dikt

Helt fra delprosjekt 2 – det poetiske, har jeg brukt poesien til å kommentere opplevelser, skapende arbeid, prosesser i arbeidet og i meg, uten å vite hva jeg skulle bruke det til. Det var først da det skapende arbeidet var ferdig og jeg ikke fikk lov av veilederne å gjøre mer, at jeg kunne kikke tilbake på det jeg hadde gjort og forstå at det hele egentlig handlet om livsmestring. Da først, gav alle diktene mening. Det var først da jeg fikk den spørrende erkjennelsen om kunstverk kan ha sin egen agenda, men det er jo en helt egen master, om ikke doktorgrad.

Diktene har ikke fulgt en fasit, mal eller oppskrift. Jeg har skrevet det som har dukket opp i dialogen med poesimaterialet, men har ordnet komposisjonen slik at meningen er blitt representert slik jeg har ønsket og på en måte som skaper interaksjon med leseren. Målet var etter inspirasjon av Mathias Faldbakken, at *noe* skal skje med *noen* et sted (Henmo & Kaminka, 2017).

«Jeg ønsket at «noen får oppleve noe slik at de kjenner noe på en annen måte. Veldig diffust, men samtidig veldig konkret» (Forskningsloggen 17.mars 2018).

4.6.1 Essens

Når jeg ser tilbake på arbeidet kan jeg se at jeg har brukt poesien, i tillegg til å være data, som en arbeidsmåte for å komme frem datamaterialet. Gjennom å skrive poetisk har jeg måttet formulere og reflektere. Jeg har måttet gå inn i dialogen i mellomrommet og sanse og lytte til det som ble sagt og vist meg gjennom følelser.

Jeg tok frem alle 35 dikt og klippet opp ordene. Av de 2453 ordene kategoriserte jeg ordene i ordklasser: Spørsmålstegn, spørreord, verb, preposisjoner, pronomen, substantiv, adjektiv + adverb, og alle ord som automatisk ikke gikk inn i de ordklassene jeg hadde valgt ut. Tanken var å gå igjennom kategoriene for å finne essensen ved hva jeg har skrevet. Er det noen ord som gjentar seg? Er det noen ord som jeg henger fast

ved? Jeg gjorde det store arbeidet, men det gav meg egentlig ikke mye resultater av verdi. Jeg gikk heller igjennom tekstene i sin helhet, for å finne ut hva diktene handlet om. Diktene handler for meg om det å leve et godt liv og å nyte det mens jeg lever. Å finne ut hvem jeg er i forhold til verdier er gjentakende temaer. Ordene uttrykker det å stå i de prosessene som kommer og bruke den tiden det tar, skildrer stemninger av fravær og nærvær i livet. Diktene beskriver det å sanse og lytte til det som blir sagt i dialogen, for i den adskillende tidsalderen vi lever i, så handler det om å koble sammen menneske og natur, kropp og «sjel». Ordene handler om å se det store i det små og det rike i det enkle. Det diktet som har gjort størst innvirkning på meg, både når det ble skrevet, men også i ettertid et diktet til prosessfilmen Lyset i mørket. (Se kap 4.4). Den slo meg som et lyn i hjertet og nesten ropte ut sin sorg over mangelen på å elske meg selv. Men det er et håp i stemmen når jeg sier: «Kanskje kan hun da pakke opp livets gave fra den stramme knuten og elske seg selv?» (Dikt 17)

5 På hvilken måte har livsmestring funnet sted?

Ved å lytte til dialogen til datamaterialet har jeg funnet det som snakker høyest og tydeligst. Noen stemmer har vært mer som hvisken og har dermed ikke vært tydelige nok til å definere, men ti temaer er tydelige for meg, og de vil jeg presentere nedenfor.

5.1 Livsmestring gjennom å stå i egne valg

Å gå inn i valg med sansene mer skjerpet er et resultat av masterprosessen. Når jeg ikke kunne gå igjennom den skapende prosessen min med teori og andres arbeid som ledestjerner, måtte jeg velge selv. Jeg erfarer at jeg kun hadde en detaljert bevissthet rundt de store valgene mine. Det var ofte bare tankene mine som avgjorde det. De små valgene bare skjedde. Det er kanskje fordi vi er ett med valgene, valgene av både følelser og handlinger. Jeg gjenkjente i lang tid ikke at verden fremtrer slik den gjorde fordi jeg langt på vei hadde valgt å se den slik jeg gjorde. «Vi er og tolker verden gjennom vaner, gjennom kognitive og emosjonelle skjemaer som vi har båret med oss, gjerne i årevis» (Nyeng 2003, s. 70). Jeg tenker nå at vi alltid har en mulighet til å bli oss bevisst dem og forandre dem ved valg. Valgene sitter i kroppen, men jeg kan likevel nå si at jeg velger å opprettholde dem. Det er en forutsetning for min frihet at jeg stiller meg kritiske til min egen måte å konstruere mening på. Et dyptgripende *Stopp og tenk!* Jeg kan ikke gå igjennom livet og unnskyld meg med at jeg aldri riktig fikk valgt selv. Også det *ikke* å velge er, eksistensielt sett, å betrakte som et valg. «Vi er våre valg, vi er våre handlinger, vi er våre lidenskaper, vi er våre seire og nederlag. (Nyeng 2003, s. 71)

5.2 Livsmestring gjennom å stå i det ukjente

Jeg liker å stå i situasjoner som er kjente. Det er jo en kjensgjerning at selv om det ikke situasjonen var bra for meg, så var det trygt å bli stående, for da visste jeg i alle fall hvordan situasjonen var.

Det å stå i det som er ukjent, å ikke vite hva som skjer, og rett og slett ikke ha kontroll, er ubehagelig. I begynnelsen var det rett og slett en skrekkslagen opplevelse. Men det skjer noe når jeg møter den frykten. Dersom jeg lar meg stå i frykten litt lengre og anerkjenner den følelsen som kommer av panikk, redsel eller annet, som noe helt naturlig, så opplever jeg at følelsen blir mindre etter hvert. Det oppleves mer som kroppslige reaksjoner av

utryggheten, enn at situasjonen faktisk er farlig. Instinktene mine jobber med meg om at dersom jeg ikke har kontroll, er det lett å bli spist av for eksempel en tiger. Når jeg da klarer å stå i situasjonen og opplever at jeg faktisk ikke blir spist, at det noen ganger faktisk ikke skjer noen verdens ting, roer reaksjonsmønstrene seg i kroppen. Når jeg får gjentatte erfaringer på at dette går bra, blir det lettere å kunne stå i det som ukjente uten å frike helt ut.

5.3 Livsmestring gjennom å fokusere på hva noe er for meg selv

Livsmestring har også skjedd gjennom å fokusere på hva som er viktig og bra for meg. Det handler om en erfaring om hvordan jeg definerer, om identitet og refleksjon over hva erfaringer, situasjoner og kunnskap er for meg. Det handler om å stole på at jeg også sitter på kunnskap. Før gikk jeg alltid til teorien når jeg lurte på noe, mest fordi jeg trodde jeg ikke hadde noen definisjonsmakt. Jeg hadde en veileder i et av forskprosjektene mine, som nektet meg å lytte til hva andre sa, hadde skrevet, ment og reflektert. Jeg fikk ikke lov til å gå på biblioteket. Jeg måtte begynne å forske på det selv, og finne frem til min individuelle essens og refleksjon. Jeg måtte begynne å ha en dialog med meg selv. Det å måtte stå i min egen boble over hvilken vei som var viktig for meg og definere hva det gåtefulle var for *meg*, har vært av stor betydning for selvtilliten.

5.4 Livsmestring gjennom friheten i multimodalt skapende arbeid

Jeg opplever en frihet når jeg skaper. Når jeg jobber, enten det er foto, film, dikt, maleri eller andre uttrykk, så opplever jeg et tidsstopp. Tiden virker som om den står stille, selv om jeg kan se at tiden har gått når jeg til slutt ser på klokka. Denne *flowen* er øyeblikk som er preget av flyt, ro i kroppen, glede, lykke, og at tankene jobber på en annen måte. Jeg er opptatt med å gjøre og lage, så hverdagstankene eller støyen forsvinner. Jeg kan sette til side det vonde i livet og fokusere min mentale kapasitet med dialogen med materialene, uttrykket og meg selv istedenfor. Jeg lager et mentalt pustehull, en slags lysskimrende boble, der jeg kun trenger å eksistere. Der kan jeg ta pause fra alle tankene mine om meg og mitt liv. Når jeg skaper er jeg opptatt av å skape, og ikke så mye annet.

I multimodaliteten opplever jeg en åpenhet og mulighet til selvstendighet. Jeg har et handlingsrom til selv å velge komposisjonen, til å bestemme hva kunstverket eller annet skal representere, og på hvilken måte jeg ønsker at betrakteren skal kunne interagere. Det skapes et stort albuerom i helheten av det skapte, og på den måten selv bestemme dialogen med andre mennesker. I de forskjellige modalitetene opplever jeg meg mere låst i hva som er riktig måte, riktig teknikk og riktig uttrykk. I dialogen med de mulitmodale uttrykkene finnes en løsrivelse til selv å definere sannheten om uttrykket slik det oppfattes for meg. Jeg har funnet frem til en styrke i meg selv. Det ligger en personlig kraft i å kunne uttrykke seg gjennom et kunstnerisk språk.

5.5 Livsmestring gjennom å ordlegge meg

Styrken i det kunstneriske språket ligger også i det å kunne ordlegge meg. For det er en glede. Jeg har ikke alltid følt at jeg har kunnet formulere meg gjennom ordene, og den nye erfaring har kommet snikende. Jeg skrev et par dikt på videregående, ikke all verdens spennende dikt, men de uttrykte den følelsen jeg hadde der og da. Følelsen var sterk. Når jeg leser diktene blir jeg minnet på dem.

Det å kunne ordlegge meg er blitt mer og mer viktig for meg, gjennom studien. Det er noe jeg ikke kommer til å slutte med. Det er en uttrykksmåte der følelser blir reflektert, satt ord på, og prosessert. Når jeg i tillegg opplever at andre får reaksjoner når de leser, blir jeg rørt. Jeg opplever å bli anerkjent som person, anerkjent med erfaringene mine, og det er en glede i å kunne hjelpe andre med sine følelser og dialoger.

5.6 Livsmestring gjennom å forholde meg til det som er utenfor meg selv – det gåtefulle

I mange år, lot jeg meg ikke kunne forholde meg til meg selv. Jeg måtte ignorere meg selv, for å holde hverdagen i hop. De siste fem årene har jeg vært i prosesser i å kunne anerkjenne meg selv, som person og som vesen. I den prosessen er min erfaring, at det kan være lett å bli litt navlebeskuende. Det å måtte forholde meg til det som er utenfor meg selv, ikke personene eller tingene, men mer være i en filosofisk dialog med livet og det gåtefulle, har til tider være lettende for tankeprosesser. Jeg har jo opplevd at de gangene jeg forsvinner ned i mine mentale svakheter, klarer jeg ikke å forholde meg til

det gåtefulle. Jeg er ikke interessert, for jeg klarer ikke å betrakte det perspektivet i det hele tatt. Ved å tvinge meg selv til å skifte fokus, til å tvinge meg til å snakke med verden med det gåtefulle språket, reagerer jeg med å bedre den mentale situasjonen.

5.7 Livsmestring gjennom å fokusere i dybden og bruke den tiden det tar

«Ting Tar Tid» skrev Piet Hein i diktsamlingen sin Gruk 1 (Hein 1992, s. 9). Jeg hadde aldri klart å skrive denne oppgaven på fulltid i løpet av et år. Det hadde aldri blitt samme oppgave eller resultat. Hvis jeg ikke hadde hatt tid ville jeg, i det å vite at jeg ville hatt dårlig tid, måtte skynde meg gjennom prosessen og valgt helt tryggere og mer teoribasert. Jeg ville ikke vært modig nok til å eksplorere så fritt som jeg har gjort. Det å kunne bruke den tiden ting tar har vært verdifullt for meg. Ikke bare fordi at, på grunn av helsen, ingenting egentlig kan gjøres effektivt lengre, men også fordi jeg har fått mulighet til å få en ro. I roen har jeg fått muligheten til å sanse og lytte til dialogen som oppsto, istedenfor å haste meg av gårde til neste gjøremål. Jeg har fått lang tid til å modne tanken, refleksjonen og oppgaven. Det har føltes godt å finne min personlige og individuelle marsjfart. Begrepet bruker jeg ikke bare i det å forflytte seg fysisk, men også om takten i alle typer handlinger. Jeg gjør ting i det tempoet det tar og i det tempoet jeg trenger.

5.8 Livsmestring gjennom å stole på stemmene i stillheten

Når jeg sanser i dialogen, opplever jeg at det sies noe til meg. Jeg opplever ikke schizofreniske stemmer, som beordrer meg. Det er mer en helhetlig fornemmelse, som inneholder enkeltord, følelser og retning. Slike fornemmelser har jeg ikke lyttet til så aktivt når jeg før har jobbet i skapende arbeid. Jeg har ikke stolt på slike stemmer. Det vil i utgangspunktet egentlig si at jeg ikke har stolt nok på meg selv. Det å kunne slappe av og kunne si at jeg stoler på utkommet og resultatet, er befriende. Det er godt å ikke måtte være avhengig av andres mening, men å kunne stole på meg selv.

5.9 Livmestring gjennom å sanse i kroppen

Det å kunne sanse med kroppen var en øyeåpner når jeg begynte å kunne helbrede meg selv i forprosjektene til masteroppgaven. Når jeg sanser med kroppen, ignorerer jeg ikke

kroppen lengre. Jeg anerkjenner den, følelsene og evnene den eier. Jeg kobler sammen hodet og kropp til en helhet. Kroppen var på en måte bare et senter og redskap for handling. Sansningen min var bare praktisk, en maskin. Jeg følte meg sløv og apatisk, som å være i en drakt uten noe inni, som iblant sa ting og hørte ting, som satte meg i bilen hver dag og kom hjem, men som ikke lengre var forbundet med andre mennesker. Det å begynne å sanse, var en handling som gjorde meg bevisst relasjonen med livet og meg selv, og åpnet opp for dialogen med meg selv, materialer og andre mennesker.

5.10 Livsmestring gjennom å være åpen for det som kommer

Jeg har vært åpen for den veien som har vist seg. I valgene mine har jeg brukt sansene for å registrere hva som var riktig vei videre. Hele tiden har det vært noe som har utpreget seg for å jobbe videre med. Det er en frihet å hele tiden jobbe med det jeg blir opptatt av, og ikke føle at jeg må følge en oppskrift. Samtidig er det viktig å være fokusert og la arbeidet ha en retning. Jeg oppfatter det likevel at jeg må være åpen for ordene, eller impulsene som kommer. Dersom jeg for eksempel kunne streve og presse meg mot å skrive en tekst med bestemt innhold, så møtte jeg motstand fra materialet. Når jeg derimot gav slipp på målet om å skrive en bestemt tekst, så kom ordene trillende. Selv om ordene ble noe annet enn det jeg hadde tenkt, erfarte jeg i etterkant at de var de riktige, men at jeg derimot ikke hadde kommet frem til dem dersom jeg i utgangspunktet ikke hadde åpnet opp for dem.

Den utforskende måten å jobbe på opplevdes veldig frustrerende i begynnelsen. Det føltes uvant å jobbe slik i en forskningsprosess, og vanskeligere å holde fokus på et mål som fremdeles var uklart. Men etter hvert har jeg konstatert at det for meg, samtidig er en befrielse. Den friheten i prosessen har blitt viktigere for meg enn hva resultatet av det skapende arbeidet har blitt, og det har ført til at jeg opplever å stå mer stødig i det skapende arbeidet mitt.

6 Dialog med problemstillingen inn i dagens skolekultur

I denne delen av avhandlingen vil jeg drøfte problemstillingen og funnene, og fordi jeg har valgt autoetnografi som metode er det ekstra viktig å løfte det opp på et samfunnsnivå. Jeg vil også samtidig belyse relevansen av funnene inn i skolekulturen. Aller først vil derimot gjerne få gjenta studiens problemstilling:

*På hvilke måter kan multimodalt estetisk skapende arbeid med temaet
det gåtefulle, bidra til livsmestring?*

Temaet i studien er livsmestring. I begrepet å mestre livet ligger det å kunne takle opplevelser og situasjoner som man ikke har møtt før, å ha en evne til å tilpasse seg endringer, håndtere motgang, og være åpen for det som kommer. Livsmestring krever en tillit og kraft til å lytte til seg selv i valgene. Begrepet handler om å ha en tilstedeværelse i nuet med den tiden det tar. Livsmestring handler om at gjennom den tilstedeværelsen og dialogen med omverden klare å uttrykke egen stemme, gjennom skapende arbeid, for å bli et subjekt i verden; å bli et *jeg*. På alle disse måten er muligheten der for å åpne opp for dialogen, og tenke de gode tankene om seg selv.

Det oppleves som viktig at disse stemmene kommer frem i dialogen om barn og unges psykiske vansker. Jeg belyser både samfunnsmessige og skolekulturelle årsaker, og antyder mulige måter å jobbe med det på i skolen, uten at livsmestring må bli enda et fag elevene må mestre. Nedefor vil jeg gjerne presentere de fem hovedfunnene i studien og sette dem inn i perspektiv.

6.1 Å uttrykke seg gjennom i skapende multimodalt arbeid

Jeg arbeidet med dikt, maleri, foto og film, både i modalitetene og i det multimodale. I problemstillingen spør jeg om det ligger en ekstra dimensjon ved det multimodale som ikke finnes i de enkelte modalitetene? Ja, jeg opplever en frihet. I dialogen med de mulitmodale uttrykkene finnes en løsrivelse til selv å definere sannheten om uttrykket slik det oppfattes for den enkelte. I tillegg gir det multimodale en åpen flerstemthet i

uttrykket, slik at betrakteren lettere kan legge sin mening i det. I det multimodale opplever jeg dette mellomrommet, der eksistensielle stemmer kan få trå frem. Jeg må si jeg opplever at poesi tenderer til å være et multimodalt uttrykk i den forstand at i det poetiske språket også har en resonnans. Kanskje er det bare fordi jeg har en styrke i det skrevne ordet og klarer å skape en dialog med et poetisk univers med ordene, og å skape kontakt med det som ikke finnes? Likevel skjer det noe *jeg-vet-ikke-hva* når jeg setter modalitetene sammen.

Det ligger en kraft i å uttrykke seg gjennom et kunstnerisk språk. Språket samhandler i en dialog mellom meg som individ og som deltaker i samfunnet. Den erkjennelsen gir en større helhetsforståelse, og større mot til å delta i samfunnet. Og vi trenger det motet til å sette spørsmålstegn til gitt sannheter i samfunnet og ikke bare godta det som blir sagt til oss av andres fasit. For gjennom tanken og kroppen forholder jeg meg til verden. Jeg skaper meg selv som et subjekt i verden, og får ikke jeg muligheten til å forløse mine kunstneriske evner, blir jeg ikke et subjekt, men et objekt som hele tiden formuleres gjennom andre. Å uttrykke meg gjøre at jeg blir sterker tilstede i verden, og i det ha betydning i egen person. Det oppleves som viktig å kunne være sin egen bro til verden. Dialogen føles avgjørende i den sammenheng. Gjennom dialogen hjelper den andre til å avdekke meg for meg selv, bringer meg selv frem for meg selv. Den andre kan like gjerne være *det* andre. Uansett vil det si at jeg kommer først i kontakt med meg selv gjennom dialog, og kun gjennom dialog er det mulig å vite hvem en selv er.

6.2 Å leve og arbeide i det ukjente

Den estetiske sinnstemningen åpner sansene for mye som ikke ville komme til uttrykk i andre sammenhenger. Det usynlige blir synlig. Å være skapende er *en* måte av mange å forholde seg til virkeligheten på. Det er kanskje derfor det er en evig diskurs om på hvilken måte kunnskap blir til?

I problemstillingen tar jeg opp temaet det gåtefulle. Jeg setter spørsmålstegn til hva slags fremtid mennesket har i dette universet. Hva gjør vi her? Det er mye ungdommen ikke vet noe om enda, fordi de er unge og ikke har levd så lenge, men det ukjente handler også om det å leve i en fremtid vi vet lite om. Det er utfordrende å leve når man ikke automatisk ser fasiten eller vet svarene. Samtidig sier staten at dette skal skolen øve på.

I Utdanningsdirektoratets støttemateriell til overordnet del av den nye læreplanen fortelles det om å stå i det ukjente: «I fremtida må vi i større grad overføre det vi har lært i en sammenheng til ny ukjente sammenhenger og situasjoner» (Utdanningsdirektoratet 2018a, 02:11). «Og til å finne kreative løsninger på oppgaver de ikke vet svaret på ennå» (Utdanningsdirektoratet 2018b, 03:00). Dette vet vi kommer til å være en stor utfordring i fremtiden, og dette må vi, unge og voksne, øve på. Vi trenger trening i å mestre ukjente prosesser og hendelser, og vite hvordan den kunnskapen skal tas i bruk, i alle deler av livet. Å kunne leve i trygghet i det ukjente. Å gjøre det ukjente kjent. Å jobbe med det ukjente; det gåtefulle, gir enkeltpersoner muligheten til noen strategier for å mestre de ukjente situasjonene som vil oppstå i skolen og i hverdagen.

Læreren må tørre å ta sjansen på å starte prosesser de ikke vet hvor ender. Det krever en del av læreren og av skolesystemet. For hvis kunnskap blir til mens man går, så vil det si at i en klasse med 30 elever, så finnes det også 30 potensielle løsninger. Når jeg jobbet med min studie, var det bare meg å ta hensyn til. Min vei ble til mens jeg gikk, og påvirket ikke så mye annet enn fokus og problemstilling. Den ene veilederen min fortalte at det var vanskelig å holde tritt med meg, fordi for hver veiledning hadde fokuset mitt skiftet igjen. Hvordan skal en lærer holde oversikten over 30 slike aktive svingninger i klassen? Jeg har ingen svar på akkurat det, men jeg er overbevist om at det trengs en sterk faglig sikkerhet.

6.3 Valg

Hvis veien skal bli til mens man går, må man kunne velge gode valg. En av de største livsmestringensfaktorene for meg var å lære å velge det som føles riktig. Å velge i de store valgene i livet er en ting, men også å kunne velge i de små valgene. De små valgene som også samlet har stor innvirkning på selvet. Mitt inntrykk i skolen er at eleven er opptatt av hva læreren mener er riktig, særlig gjelder det i ungdomsskolen og videregående skole der karakterer påvirker mye av skolehverdagen. Det føles viktig for mange elever å velge etter en gitt fasit som læreren sitter på. For det kan virke som om barn og unge er brikker i nasjonale og internasjonale konkurranser om hvem som er best i klassen sammenlignet med andre. Det er nok å nevne nasjonale prøver og PISA-tester. Hva slags skolekultur skapes det når fokuset ligger på andres svar om hva som er riktig

kunnskap og riktige valg? Har vi en kultur i skolen, som fremmer god psykisk helse og en grunnleggende evne til å mestre livet sitt, eller er det motsatte? Jeg vil understreke at det ikke finnes entydige og generelle svar på disse spørsmålene, fordi skolekulturer formes forskjellig. Karakterer har sin praktiske funksjon, men svekker kanskje elevenes evne til å lytte etter fasiten selv. Skolehverdagen skal lære eleven «muligheter til å ta ansvarlige livsvalg» (Kunnskapsdepartementet (2017, s. 14), som den overordnede del av den nye læreplanen forteller. Hvordan skal jeg lære bort å ta ansvarlige livsvalg, dersom elevene alltid ser opp til andres svar og ikke lærer å kjenne etter i seg selv om hvilke valg som er riktig? Muligheten er å jobbe med de små valgene i skolen; å lære elevene å kunne stå på sin vei med en tro på seg selv, lytte til dialogen med seg selv og materialer og velge det som føles best og mest riktig for seg selv og andre.

6.4 Tid til tiden

For å dykke inn i de gåtefulle hemmelighetene og kjenne på hvilke valg som var riktige, måtte jeg selv bruke tid. Det som slår meg når jeg leser skildringer om eldre tider er rikdommen på tid og den måten folk bruker sin tid på. De brukte ikke bare ufattelig mye tid på fester og reiser, men også på sykdom, sorg og fortvilelse. Kvinner og menn la seg til sengs, og ble der både vinter og vår. Når de skulle til byen eller til Italia, brukte de uker eller måneder på selve reisen. Dette kom ikke bare av at alt tok tid, men også av at de ikke hadde hastverk. Ting fikk ta den tiden det tok. De var rike på tidskvalitet. Livet syntes viktigere enn tiden.

I dag er det omvendt. Jeg opplever at det er tiden som styrer oss, ikke vi som styrer den. Den tiden hendelser, reiser, fester, omsorg, sex, sykdom og sorg skal få ta, er bestemt på forhånd. Jo mindre tid vi bruker, desto bedre, for da kan vi få med oss enda mer. Det kan virke som det å få mye gjort innenfor bestemte tidsrammer har en egenverdi uansett hva slags erfaringer vi får. Å utnytte tiden er blitt viktigere enn å utnytte hendelsen. «De små, oppstykkede fragmentene fyller mellomrommene, kiler seg inn i helhetene og splitter dem opp, fortrenger alt som er litt gammelt, litt omfattende og litt tungt på labben» (Eriksen 2001, s.7). Vi strever etter å bli rike på tid, på tidskvantiteten, for å være moderne er å være effektiv. Og modernisering kan selvsagt ingen være imot. Det blir litt som å være imot været. Den onde effektiviteten sniker sine idealer om stadig mer for mindre

inn overalt, i en enhver sosial relasjon og i enhver tankestrøm, og gjør livet stadig mer utsatt og sårbart.



den fyker forbi, som et
stjerneskudd i natten
så flyktig at vi aldri når
lykken, som forsvant rundt
hjørnet på kjøpesenteret
så forgjengelig at den ikke
setter varige spor engang
sansene blir sløvet og det
forunderlige i livet forsvinner,
som lyntog ut av stua
opplevelser blir rutiner i kø,
og tanker og refleksjoner
utestengt fra livets
kevlarboble

hvor få tanker rekker du å tenke
for hvert skritt i livet?

Bilde 44 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2017

Når vi alltid er pålogget og til stadighet føler at vi ikke får gjort det vi bør, fordi det er noe annet som bør gjøres først, går vi ikke glipp av mye da? Svekket ikke sensibiliteten? Er det ikke da på tide å ta tilbake den langsomme, estetiske, sanselige og poetiske tiden? John Dewey skrev allerede i 1934 om det å bruke tid til virkelig å erfare i dybden: «I den travle og utålmodige verden vi mennesker lever i, gir hangen til handling og begjæret etter aktiviteter mange mennesker nesten utrolig fattige og rent overflatiske opplevelser.

Ingen erfaring får mulighet til å fullføres fordi man begynner på noe annet så alt for raskt.» (Dewey 2008, s.204). Dette jaget etter underholdning gjør kanskje at vi mister poesien i livet og muligheten til å sanse verden omkring, og som dermed også gjør at vi taper muligheten til å kjenne på helheten og ektheten, og lytte til stillhetens dialog.

På den annen side ønsker samfunnet at alt skal gå så fort som mulig. Det er for eksempel mål om at ferdigbehandling av psykisk syke barn og unge skal gjøres så fort som mulig. Målet forteller implisitt om kvantitet overfor kvantitet. Studien min peker på slike tendenser i samfunnet; om hvor raskt og kort tid alt skal ta. Jeg kommenterer et samfunn, der jeg registrerer at folk virker slitne etter å hele tiden må være så effektive, både i arbeidslivet og i hverdagen. Det kan virke som om det er et system som ikke ivaretar menneskene i seg selv, særlig godt. Jeg opplever derimot en tidsknapphet i skolen. Hvordan i all verden skal læreren rekke å la elevene bruke den tiden alt tar? Det vil si 30 individuelle tidsplaner og temaer til forskjellig tid. Det høres helt uoverkommelig ut. Samtidig må jeg jo spørre om hvor lang tid tar det tar å lære noe? Jeg oppfatter at idéer, tanker og hele kroppen bruker tid til å fordøye hendelser. Slik er det kanskje med alt annet vi holder på med? Går læringsprosessene i skolen for raskt? Hvordan skal elever klare å følge tritt med, det som jeg opplever som, tidsknappheten også i skolehverdagen? Når elevene får en oppgave i for eksempel kunst- og håndverksfaget skal de både ha en intuitiv idé, materialisere idéen, kanskje lære seg en teknikk, samle inn data, analysere og reflektere innen en gitt tidsperiode. Dewey skriver at det kreves refleksjon for å skape estetisk læring (Dewey 2008). Jeg erkjenner selv at jeg er avhengig av tid også for å reflektere. Det skapes dermed et individuelt tidsbehov for å forme egen erfaring. Jeg trenger tid til å reflektere over det jeg gjør, opplever og sanser. Jeg er som sagt selv glad jeg skriver masteroppgaven min på to år, for på ett år hadde jeg nok trengt å være mye mer målstyrt og effektiv, og dermed kanskje blitt litt mindre åpen for det sanselige. Jeg er overbevist om at for eksempel denne innsidekunnskapen om livsmestring ikke hadde sett dagens lys.

6.5 Sanseerfaring og tilstedeværelse

Et av funnene i studien er at den økte livsmestringen skjer gjennom sansenærværet. Når jeg sanser, skjer det fenomenologisk. Jeg registrer ikke bare handlingen, men jeg møter

hele gjenstanden eller opplevelsen. Det er som et landskap som åpner seg for meg og jeg er i dialog med hele feltet. I det skapende arbeide kan jeg forklare denne identifikasjonen og tilstedeværelsen som det å gå inn i dialog med materialet, der evnen for vårheten blir opparbeidet. Dialogen skaper en dekonstruksjon av det som er på utsiden og innsiden. Studien viser at det er mulig å finne kunnskap i dialogen som oppstår i det personlige rommet. Dialogen krever en annen tilnærming til å finne frem til kunnskap enn den jeg opplever som rådende i skolen i dag. Elevene vegrer seg mot å åpne opp for det personlige og for å jobbe i det personlige. Det å være lik alle andre, innenfor det komfortable oppleves som viktig. Det krever en aksept for personlig tilknytning til for eksempel materialer, og sånt trenger tid for å modnes i skolekulturen.

Vårheten krever en stillhet. En stillhet som er aktiv med de svake stemmene som kan oppfattes når man åpner seg opp for dialogen. Disse stemmene kan være vanskelig å takle, og da er lettere å ty til støy som kan avlede fra angsten. Er det derfor mange elever klager over støy i skolehverdagen? En støy som forkleder de stemmene som oppleves som brysomme og truende?

Jeg er opptatt av at jeg som lærer må kunne samle elevene og virkelig leve i uttrykket sammen med dem, for det er først da vi kan gå videre og reflektere over det uttrykte. Det trengs en trygg relasjon for å bygge tilliten som trengs for å tørre å sanse, og da trengs åpenhet også fra lærerens side. Skapende arbeid er først og fremst sanselig og direkte. Det skapte kan ikke forklares som et produkt av bevisste overveielser og refleksjoner. Det er snarere et produkt av sansninger, erfaringer og opplevelser knyttet til dialogen med materialet. En åpenhet for skjerpet inntryksvarhet og dialog, gir økte muligheter for livsmestring.

6.6 Det gåtefulle en mangel?

Det multimodale fanger øyeblikket i ord og bilder, og viser en ekstrakt av en tanke. Mellomrommet som oppstår åpner opp for muligheten til å se på alt med undring og overraskelse. I arbeidet mitt opplevde jeg at det handlet om å gi alt oppmerksomhet, men samtidig å skape et lite fragment av et univers der det gåtefulle og uforklarlige kan få bo. I en verden der nesten all verdens kunnskap kan letes frem ved hjelp av et tastetrykk, er det en evne å la seg fascinere av det som ikke så lett lar seg forklare. Det ser ut som om

det vokser opp en generasjon nå, der evnen til å undre seg og filosofere er mangelvare. Ved at jeg skriver en masteroppgave der det gåtefulle har fått en så stor plass, er det i alle fall noe i kulturen, siden den strømmer gjennom meg, som mangler dette temaet. I skolen er ukeplaner og årsplaner er fastsatt på forhånd, med lite slingringsmonn, og elevene får servert det de skal lure på og lære om denne uken gjennom ukeplanen. Det bidrar til lite nysgjerrighet. Men litt rom må vel være mulig å skape for det gåtefulle? Det er håp når de nye læreplanene er på trappene.

6.7 Etisk aspekt

Når det skapes et rom for å lytte til dialogen i stillheten, er det enkelte viktige etiske hensyn å ta. Når de individuelle stemmene får en plass og blir hørt, så vites det ikke på forhånd hva stemmene kommer til å si eller når det skjer. Det er av betydning at lærer og elevgruppe er forberedt på prosessene som kan dukke opp. Jeg anser det avgjørende at det finnes en prosedyre og at det tas tid til å ta tak i det som kan dukke opp. Det ligger mye hjelp i Mental helses hjelpetelefon 116 123, og www.sidetmedord.no, men det er likeså viktig å kunne skape et handlingsrom for eleven i situasjonen der og da.

I tillegg oppleves det som utslagsgivende å ha skapt et felleskap og en enhetlig klassefølelse i undervisningsgruppa, slik at eleven det gjelder blir møtt med åpenhet og aksept, og ikke med fordømmelse av de andre elevene og fra læreren. Læreren må også være raus og våge å gi av seg selv. For meg handlet det om å være tilstede i eget liv, akkurat slik livet er. Selv når livet kjennes virkelig ubehagelig og smertefullt. Meningsfulle liv fører alltid ubehag med seg, mening er verdt prisen tenker jeg. Når jeg er tilstede i mitt eget liv, erkjenner jeg at lidelse er en uungåelig side ved det å være menneske. Her trenger vi litt medfølelse, med menneskene rundt oss, men også til oss selv.

6.8 Livsmestring; enda en ting å være god på?

Forventningene til det som kan virke som er de nye læreplanenes universalkur; livsmestring, er store. Det kan virke som om livsmestring skal være det tiltaket som i størst grad skal motvirke den stadige høyere forekomsten av stress, press og psykiske plager i

skolen. Det er likevel en fare for at livsmestring skal bli enda en ting de unge skal mestre, og det er stor sjanse for at det vil gagne de som i utgangspunktet allerede er finke med å regulere seg selv. I verste fall kan livsmestring bli enda en kilde til skuffelse og nederlag. Det oppleves som viktig for meg at politikere skaper grobunn for en fremvekst i samfunnet der livets viktigste punkt er at det er til for å leves, og å diskutere alternative utforminger av skolen, med større rom og tid for å feile og finne sin plass i livet.



Bilde 45 - Uten tittel - Ditte Dalvang 2019

7 Erttertanker rundt studien

Jeg vil avslutte avhandlingen med noen overordnede betraktninger rundt studien; styrker og svakheter, essen som har ført til bedre livsmestring, og dialogen med veien videre. Først vil jeg derimot kort oppsummere studien.

7.1 Studieprosess

Jeg startet studien med å utforske det gåtefulle, gjennom å begrepsliggjøre fenomen slik det fremsto for meg. Jeg kjente på hvor vanskelig det var å stå i dette ukjente, både som fenomen og i arbeidsprosessen. Det var en befrielse å innse at veien kan bli til mens man går, også innen forskning. Det å stå i det ukjente krevde mot, men også styrke i min egen væren. Det å uttrykke følelser, beskrivelser og refleksjoner gjennom ordene var overraskende og godt, så det førte veien videre inn i det poetiske ords landskap. Der utviklet jeg det poetiske språket for å se om ordene kanskje lot det gåtefulle tre frem, og dermed kunne nærme meg fenomenet. Jeg fant et aktivt mellomrom, der jeg kunne, dersom hverdagens støy ble dempet, fornemme en dialog. Stemmene var tydelige eksistensielle, og gav meg mot til heve min egen stemme. Drivkraften i poesien gjorde at jeg fant styrke og mot til å stå i min vei, i den marsjfarten som var nødvendig, til tross for andres forventninger. I ordenes utforskning prøvde jeg å sette fotografi og ord sammen til en stille, men dynamisk opplevelse. Jeg så at det multimodale uttrykket hadde et potensial til å åpne opp for det stille mellomrommet, der dialogen kan oppstå. Det var en måte å finne frem til det i det gåtefulle som virket mer spennende å jobbe med; mørket og deretter det lille lyset i mørket. Etter å fenomenologisk gå inn med hele kroppens sanser og perspepsjon, til å utforske fenomenet, ble det lagd både dikt, maleri, fotografier og to filmer. Lyset var ikke bare det fysiske fenomenet, men også det metaforiske. Det å skimte glede, kraft og energi inni seg, håp til å kunne elske seg selv, og å gå ut av det altomslukende mørke.

Det er tydelig at skapende estetisk arbeid, og da særlig friheten i det multimodale arbeidet, har ført til livsmestring. Gjennom å stå i de ukjente skapende prosessene, der jeg møtte det eksistensielle gåtefulle ved livet, sitter jeg igjen med noen hovedfunn; en økt bevisstgjøring, som gir meg valgmuligheter, det å være i en identifiserende

fenomenologisk dialog med materialer, og være i dialog med livet, som alt gjør at jeg kan ta eierskap i livet, og tørre å uttrykke meg.

Arbeid med kunst i temaet det gåtefulle har gjort meg oppmerksom på egne ressurser og nådd inn til de kreative potensialer i utviklingen av mitt estetiske uttrykk. Jeg har funnet tilbake dialogen med kroppen min, slik den virkelig er, ikke som utstillingsdukke, men som levende, sansende og følende organisme.

Når jeg velger i tråd med det jeg virkelig tror på, bygger jeg selvrespekt. Jeg mister verdighet når jeg lar meg presse til å polere den sosiale fasaden. Jeg finner min egen vei i det ufullkomne livet. For når det kommer til stykket, er ikke livet primært en jakt etter behag. Det er et sted vi kan skape mening gjennom måten vi bygger relasjonene våre på, gjennom måten vi bygger oss selv på. Det kan virke som om vi mennesker er så redd for livet, at vi er mer forpliktet til å gjøre suksess enn å være menneske. Dette samfunnets kultur flyter gjennom meg og kommer til uttrykk i mitt skapende arbeid. Ved åpent å dele kunnskapen jeg har erfart har jeg belyst opplevelsen innenfra. På den måten kan andre ta del i dette, skape gjenkjenning og forhåpentligvis bli berørt.

7.2 Videre forskning

En dialog kan aldri blir ferdig. Den er uendelig, fordi den hele tiden vil forandre seg i det som blir gjort eller sagt. Forståelsen vil aldri bli ferdig og kunnskapen kan alltid utvikles. På den måten kan et viktig arbeid alltid føres videre og det finnes heller ikke et endelig verk.

Jeg beskrev tidligere min vektning i tringuleringen mellom skapende arbeid, didaktikk og kunstteori at jeg har befunnet meg i trekantens forskjellige hjørner til forskjellige tider. Hvis jeg eller andre skulle fortsette forskningen ville det vært spennende å utforske alle hjørnene for seg. Det kunne være spennende å utforske denne metodikken potensiale. På hvilken måte går jeg inn i sansningen og dialogen? Hvordan går jeg frem når jeg arbeidet fritt og åpent? Hvordan jobber jeg helt konkret når jeg står i valgsituasjoner i de skapende prosessene? På lik linje vil det være spennende å gå inn i didaktikken. Hvordan lære bort elever å stå i disse ukjente prosessene? Dette er spennende forskning. Jeg vet derimot at det er noe jeg vil fortsette med, men om det blir innenfor forskningens

rammer, det får tiden vise. Jeg vil fortsette å lete etter det gåtefulle i mellomrommet. Jeg kommer ikke til å slutte med å lage rom for de gode dialogene i kunstverkene, som i livet.

7.3 Styrker og svakeheten ved studien

Studien er *mitt* blikk på livsmestring. Studien kan oppleves unyansert siden jeg har vært eneste informant. Jeg vil tro at flere informanter ville kunne ha bidratt med andre stemmer og perspektiver, og kunne være med på å skape et mer helhetlig bilde. Det er også mange andre måter min problemstilling kunne vært forsket på. For enkelte vil studien i tillegg ikke forstås som valid, av den enkle grunn at jeg som forsker ikke har klart å holde avstand og være objektiv. Det er riktig. Jeg har ikke klart å holde avstand, og på grunn av det, er det kommet frem en stemme og nyanser av kunnskap som ellers ikke ville ha kommet frem. I tillegg er jeg av den oppfatning at en forsker ikke være en forsker uten et *jeg*. De to perspektivene henger sammen. På den måten er det like ærlig å ta det personlige perspektivet med inn i forskningen når det lar seg gjøre. I tillegg er oppgaven pålitelig. Jeg har belyst temaet så åpent og ærlig som mulig, og studien er konsekvent gjennomført hele veien.

7.4 Min livsmestring

Jeg må si at livsmestring som forskningstema, som etter hvert utmerket seg i løpet av studieprosessen var overraskende. Funnene i oppgaven min var derimot ikke så overraskende. Jeg kjente allerede underveis at det å jobbe med det gåtefulle, på denne måten jeg har gjort, var forløsende i forhold til det å ha det bedre med meg selv. I prosessen fant jeg det jeg egentlig lette etter; meg selv. Jeg begynte å lytte. Jeg begynte å følge med på dialogen der jeg kunne høre det jeg trengte for å beherske livet her og nå og mestre livets fremtidige utfordringer og problemer. Det at også prosessen er dialogisk vil si at prosessen ikke er endelig. Livsmestring er ikke ferdig konstruert. All konstruktiv utvikling er en kontinuerlig prosess, og jeg har akkurat nå, mens jeg skriver, satt meg tilbake ved pulten etter å ha grått en halvtime på en kolle i skogen. Livet mitt har oppturer og nedturer. Akkurat slik mange andres liv har. Stunder med en lykkerus som virker evig, til stunder der sorgen er som et uslepent fjellstup hvor man aller mest bare har lyst til å

slippe seg ned fra. Målet mitt i livet, er ikke å være fri fra juvene, men at jeg har funnet noen grep som ikke gjør dem til avgrunner. Målet er at når de vonde stundene først dukker opp, så varer de litt kortere, og sluker ikke med seg alt annet, også det som er godt, på sin vei. Livsmestring er å føle kontroll over eget liv; å kjenne at man kan leve det livet man ønsker seg.

Jeg håper at min erfaring er gjenkjennbar, og kan være en inspirasjon til å lytte til dialogene, som er der.

Kilder

- Adam, Milena (1995), *Kunstens bidrag til mestring av den moderne vikelighet. I: Kunstfagene til besvær eller begjær*. Tell forlag.
- Aicher, Anne Berg (2010). *Spiritualitet. Om å ta vare på og gi rom for spiritualitet som kilde til livsmestring*. (Mastergradsahandling). Høgskolen i Oslo. Hentet 05.05.19 fra <https://oda.hioa.no/en/item/spiritualitet-om-a-ta-vare-pa-og-gi-rom-for-spiritualitet-som-kilde-til-livsmestring>
- Amundsen, Heidi Bale. (2008). *Fotografi, fenomenologi og nærværserfaring : en undersøkelse av fotografiets nærværdsdimensjon på bakgrunn av Roland Barthes' punctumbegrep og Joel-Peter Witkins og David Nebredas postmoderne kunstfotografi*. (Mastergradsavhandling). Universitetet i Oslo. Hentet 06.05.2019 fra <https://www.duo.uio.no/handle/10852/24764>
- Andersen, Merete Morken (2008). *Skriveboka*. Oslo, Aschehoug forlag.
- Anderson, Dag T. (2001) *Tingenes taushet, tingenes tale*. Oslo, Solum forlag
- Armstrong, John (2000). *The Intimate Philosophy of Art*. New York; Penguin Press
- Astring, G. (Manusforfatter & Regissør) (2016). I: Vistven, M.M. (Produsent), *Stemmene i hodet*.
Hentet 15.03.2019 fra <https://tv.nrk.no/serie/stemmene-i-hodet/sesong/1/episode/1/avspiller>
- Baarts, Charlotte (2015). *Autoetnografi. I: Kvalitative metoder. En grundbog*. Hans Reitzels forlag.
- Bakken, Anders (2018) *Ungdata 2018. Nasjonale resultatater*. Hentet 09.03.2019 fra <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2018/Ungdata-2018.-Nasjonale-resultater>
- Barthes, Roland (1994). *Bildets retorikk. I: I tegnets tid*. Oslo; Pax Forlag.
- Bengtsson, J. & Løkken, G. (2004) Maurice Merleau-Ponty: Kroppens verdslighet og verdens kroppslighet I: *Pedagogikkens mange ansikter: Pedagogikkens idéhistorie fra antikken til det postmoderne*. Red K. Steinsholt & L. Løvlie. Oslo Universitetsforlaget.
- Blom, Hege & Ahlsen, Øystein B. (2018, 25. april). *Fotokunst. I: Store norske leksikon*. Hentet 20. april 2019 fra <https://snl.no/fotokunst>

- Bollnow, Otto Friedrich (1976). *Eksistensfilosofi og pedagogikk*. København; Christian Ejlers forlag.
- Bresler, Liora (2006). Embodied Narrative Inquiry: A Methodology of Connection. I: *Research Studies in Music Education*, December 2006, Vol.27(1), pp.21-43
- Bourriaud, Nicolas (2007). *Relasjonell estetikk*. Oslo; Pax Forlag A/S.
- Brinkmann, Svend. (2014) Doing without data. I: *Qualitative inquiry*. Vol. 20(6).
- Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2015). Kvalitative metoder, tilgange og perspektiver: En introduktion. I: *Kvalitative metoder. En grundbog*. Hans Reitzels Forlag.
- Børja, Maria (2017, 16. jan) Til topps med gåtefullt prosadikt. *Bok365*. Hentet 05.09.2017 fra <https://bok365.no/artikkel/topps-gatefullt-prosadikt/>
- Børli, Hans (1991) *Tankestreif*. Oslo, H. Aschehoug & Co. (W. Nygaard)
- Børli, Hans (1995) *Samlede dikt*. H. Aschehoug & Co.
- Dahle, Gro (2016, 20. september) *Om å skrive dikt*. [Blogginnlegg] Hentet 01.10.2018 fra <https://www.forlagsliv.no/litteraturavdelingen/2016/09/20/gro-dahle-dikt/>
- De Caprona, Yann (2013). *Norsk etymologisk ordbok*. Oslo, Kagge forlag.
- Demme, Jonathan. (regissør). (1991). *Nattsvermeren*. [spillefilm]. USA: Orion Pictures.
- DeMott, M.A.M. & Ødegaard, A.J. (2008) *Estetisk veiledning. Dialog gjennom kunstuttrykk*. Oslo, Universitetsforlaget.
- *Det norske akademis ordbok* (2019). Hentet 28.04.2019 fra <https://www.naob.no/ordbok/gatefull>
- Dewey, John (2008) «Å gjøre en erfaring» fra *Art as Experience* (1934) I: *Estetisk teori: En antologi*. Red K. Bale & A. Bø-Rygg, s. 196.213. Oslo Universitetsforlaget.
- Dewey, John (1934). *Art as experience*. Penguin books
- Dieter, K.C., Hu, B., Knill, D.C., Blake, R. & Tadin, D. (2013). Kinesthesia can make an invisible hand visible. I: *Psychological science*. (2014) Vol 25 (1) 66-75.
- Eriksen, Thomas Hylland (2001) *Øyeblikkets tyranni. Rask og langsom tid i informasjonsalderen*. Aschehoug forlag, Oslo
- Engelstad, Arne. (1995). *Den forførreriske filmen*. Cappelen akademiske forlag A.S
- Engslund, Peter. (2004). *Stilhetens historie og andre essays*. Universitetsforlaget.

- Faldbakken, S. (Regissør). (2018). I: Bruusgaard, B. (Produsent), *Jeg mot meg 2*. Hentet 15.03.2019 fra <https://tv.nrk.no/serie/jeg-mot-meg/sesong/2/episode/1/avspiller>
- Green Renaissance (2018, 14. mars). Life is a dance. [Videoklipp]. Hentet 17.04.2019 fra <https://www.youtube.com/watch?v=VG9GAaY1myg>
- Groth, Camilla (2013). *Hysj*. Cappelen Damm.
- Gulliksen, Marte S. (2012). Gode valg – om læreres utvelgelseskompetanse i Kunst og håndverk. I: *FORMakademisk*. Vol. 5, Nr. 2, Art. 6, 1-12
- Halvorsen, E.M. (2007) *Kunstfaglig og pedagogisk Fou*. Nærhet, distanse, dokumentasjon. Kristiansand, Høyskoleforlaget.
- Harper, Douglas. (2018). Noise. I: Etymonline. Hentet 04. 08. 2018 fra <https://www.etymonline.com/word/noise>
- Hein, Piet. (1992) *Gruk 1*. Grøndahl og Dreyer forlag AS.
- Henmo, I. & Kaminka, I. (2017) *Kunstarbeid. Intervjuer*. Oslo, Fagbokforlaget
- Hoem, Sverre. (2007). *APE 2.0. En liten bok om å finne tilbake til seg selv*. Gyldendal forlag.
- Holte, Jan Stensland. (2008). «Det er som en orkan inni meg...». *Hverdagsskildringer fra ungdommer som sliter med livet*. (Mastergradsavhandling). Høgskolen i Hedmark, Elverum. Hentet 05.05.2019 fra <https://brage.inn.no/inn-xmloi/handle/11250/133635>
- Jacobsen, B., Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2015) *Fænomenologi. I: Kvalitative metoder. En grundbog*. Hans Reitzels forlag.
- Janns, C. & Refsum, C. (2010) *Lyrikkens liv. Innføring i diktlesning*. Oslo, Universitetsforlaget.
- Jewitt, Carey. (2009) *The Routledge handbook of multimodal analysis*. New York, Routledge.
- Kac, Eduardo. (2007) *Media Poetry: An international anthology*. Chicago, Intellect Books Ltd.
- Karlsson, B. E., Klevan, T., Soggiu, A.-S., Sælør, K. T., Villje, L., & Aasgaard, H. S. (2019). «Fra kebab til intimitet» – dialogisk autoetnografisk utforsking av vennskap. I: *Scandinavian Psychologist*, 6, e6. Hentet 23.04.2019 fra <https://doi.org/10.15714/scandpsychol.6.e6>

- Kirkerud, Hilde. (2016). *Selvfølelse som livsfundament. Musikkterapeuters arbeid med barn og unges psykiske helse.* (Mastergradsavhandling). Norges musikkhøgskole, Oslo. Hentet 05.05.2019 fra <https://nmh.brage.unit.no/nmh-xmlui/handle/11250/2379580>
- Kolstad, Hans. (2001) *Henri Bergsons filosofi – betydning og aktualitet.* Humanist Forlag, Oslo
- Krefting, Ellen og Maurseth, Anne Beate (red) (2008). *Mennesket. Arven fra opplysningstiden.* Oslo, Scandinavian Press/Spartacus forlag.
- Kress, G. & van Leeuwen, T. (1996). *Reading images. The grammar of visual design.* Routledge.
- Krogh, Thomas (2014). *Hermeneutikk. Om å forstå og fortolke.* Oslo; Gyldendal Akademiske.
- Kunnskapsdepartementet (2015). *Fremtidens skole. Fornyelse av fag og kompetanse.* NOU 2015:8. Hentet 30.04.2019 fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2015-8/id2417001/>
- Kunnskapsdepartementet (2017) *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen.*
Hentet 19.03.2019 fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/verdier-og-prinsipper-for-grunnopplaringen/id2570003/>
- Kværnø, Sara Blengsli. (2011) *Livsmestring for voksne sykmeldte: Et deltakerperspektiv på Friskgården - spesialist i arbeidshelse.* (Mastergradsavhandling). Universitetet i Oslo, Oslo. Hentet 05.05.2019 fra <https://www.duo.uio.no/handle/10852/30595>
- Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner (2016) *Livsmestring i skolen. For flere små og store seiere i hverdagen.* Hentet 01.04.2019 fra <http://www.lnu.no/wp-content/uploads/2017/01/lis-sluttrapport-1.pdf>
- Levy, Finn E. S. & Moen, Bente. (2017, 2. januar). støy. I Store medisinske leksikon. Hentet 10. mai 2019 fra <https://sml.snl.no/st%C3%B8y>
- Lien, Annbjørg/Rasch, Bjørn Ole. (2012). *Natten* [Innspilt av Annbjørg Lien]. *Khoom Loy* [CD]. Grappa musikkforlag.
- Lilleaas, U. & Widerberg K. (2001) *Trøtthetens tid.* Oslo, Pax Forlag A/S

- Løvlie, Elisabeth. (2006) *Stillhet og støy. Tanker om tid, angst og kjærlighet*. Oslo, Cappelen forlag AS.
- Madsen, Ole Jacob (2018) *Generasjon prestasjon*. Oslo, Universitetsforlaget.
- Manen, Max van (2007). Phenomeology of practice. I: *Phenomenology & Practice*, Volume 1, No. 1, pp. 11-30.
- Merriam-Webster dictionary (2019). Hentet 30.04.2019 fra <https://www.merriam-webster.com/dictionary/the%20arts>
- Merleau-Ponty, M. (2012) *Kroppens fenomenologi*. Oslo, Pax Forlag A/S
- Molander, Bengt. (2009) Estetiska lärprocesser: Några kunnskapsteoretiska reflektioner I: *Estetiska lärprocesser: Upplevelser, praktiker och kunskapsformer*. Red. . F. Lindstrand og S. Selander, S. Lund studentlitteratur
- Morson, G.S. & Emerson, C. (1990). *Mikhail Bakhtin. Creation of a prosaics*. Stanford; Stanford University Press.
- Nyeng, Frode (2003). *Eksistensens filosofi. Om frihet, angst og mening i eget liv*. Oslo; Abstrakt forlag.
- Nuhus, Kjell Arnold (2018). *40 dager og 40 netter*. En fortelling om stillhet. Vårt land forlag.
- Persson, Charlotte Price (2019, 04. april) Abduksjon: Metoden for å finne den beste forklaringen. I: *forskning.no*. Hentet 28.04.2019 fra [https://forskning.no/om-forskning-samfunnsvitenskap/abduksjon-metoden-for-a-finne-den-beste-
forklaringen/1317339?fbclid=IwAR31lzkC4O4Z1necut_A0EoyQDlwsrplkz9HBL-6KRdWFAnc6iCht9n75ag](https://forskning.no/om-forskning-samfunnsvitenskap/abduksjon-metoden-for-a-finne-den-beste-forklaringen/1317339?fbclid=IwAR31lzkC4O4Z1necut_A0EoyQDlwsrplkz9HBL-6KRdWFAnc6iCht9n75ag)
- Persvold, Anja Zawadzka (2019, 1. mars) dialog. I: *Store norske leksikon*. Hentet 19. april 2019 fra <https://snl.no/dialog>
- Postholm, M.B. (2016). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo, Universitetsforlaget.
- Ramsdal, G.H, Bergvik, S. & Wynn, R. (2018) Long-term dropout from school and work and mental health in young adults in Norway: A qualitative interview-based study I: *Cogent Psychology*, Vol.5(1)
- Rosén, Elisabet (2004). Känslans dans – praktisk affektskola. I: *Skapande och kroppsbaserade komplementära terapier*. Författarna och Studentlitteratur.

- Scholar, Richard. (2005) *The Je-ne-sais-quoi in Early Modern Europe. Encounters with a Certain Something*. Oxford, Oxford University Press.
- Skei, Hans H. (2019, 3. mai). Intertekstualitet. I: *Store norske leksikon*. Hentet 7. mai 2019 fra <https://snl.no/intertekstualitet>
- Skrattegård, E.T. (Manusforfatter) & Mjøen, H. (Regissør). (2018). I: Wroldsen, P. (prosjektleder), *Sinnsykt*. Hentet 15.03.2019 fra <https://tv.nrk.no/serie/sinnssykt/sesong/1/episode/1/avspiller>
- Skre, Ingunn B. & Malt, Ulrik. (2018, 20. februar). fobi. I: *Store norske leksikon*. Hentet 27. februar 2018 fra <https://snl.no/fobi>
- Skre, I., Arnesen, Y., Breivik, C., Johnsen, L.I., Verplanke, B. & Wang, C. E. (2007) Mestring hos ungdom: Validering av en norsk oversettelse av Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences. I: *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*. Vol 44, Nummer 3 (s. 236-247). Hentet 01.04.2019 fra http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=9865&a=2
- Skottun, Gro & Krüger, Åshild (2017). *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis*. Oslo; Gyldendal forlag.
- Sletten, M.A. & Bakken, A. (2016) *Psykiske helseplager blant ungdom – tidstrender og samfunnsmessige forklaringer - En kunnskapsoversikt og en empirisk analyse*. Velferdsforskningsinstituttet NOVA Notat 4/16, Høgskolen i Oslo og Akershus.
- Smørgrav, Ivar. (2019, 3. januar). John Cage. I: *Store norske leksikon*. Hentet 10. mai 2019 fra https://snl.no/John_Cage.
- Sontag, Susan. (1971). *On photography*. London; Penguin Press.
- Stølen, Tomas (2017, 28. desember). Charles Sanders Peirce. I: *Store norske leksikon*. Hentet 8. april 2019 fra https://snl.no/Charles_Sanders_Peirce
- Svartdal, Frode. (2018, 29. august). Mestring. I: *Store norske leksikon*. Hentet 1. april 2019 fra <https://snl.no/mestring>
- Sælebakke, Anne (2018) *Livsmestring i skolen*. Oslo, Gyldendal.
- Thorsnes, T. & Veum, A. (2018). *Multimodalitet i skapende arbeid*. Galleberg forlag
- Tsubaki, Andrew T. (1971) Zeami and the Transition of the Concept of Yūgen: A Note on Japanese Aesthetics I: *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, Vol. 30,

No. 1 pp. 55-67 Published by: Wiley on behalf of The American Society for Aesthetics Stable URL: <https://www.jstor.org/stable/429574>.

Hentet

29.04.2019

fra

<https://ezproxy2.usn.no:2675/stable/pdf/429574.pdf?refreqid=excelsior%3A91628b0f18353dfef1258761ec612e64>

- Utdanningsdirektoratet (2018a, 29. oktober) *Film: Kompetansebegrepet*.
Hentet 18.03.2019 fra
<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/stottemateriell-til-overordnet-del/film-kompetansebegrepet/>
- Utdanningsdirektoratet (2018b, 29.oktober) *Film: Dybdelæring*.
Hentet 18.03.2019 fra
<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/stottemateriell-til-overordnet-del/film-dybdelaring/>
- Villje, Linda (2018) *Hele veien dit – og tilbake igjen? En autoetnografisk studie om hvordan en barnevernsarbeider forstår egen profesjonalitet og kunnskap som kilder til makt*. VID vitenskapelige høgskole. Diakonhjemmet Oslo
- Ødegaard, Annette J. (2008). Begrep og metode i estetisk veiledning. I: Ødegaard, A.J, & DeMott, M.A.M (red) *Estetisk veiledning. Dialog gjennom kunstuttrykk*. (s. 51-80). Universitetsforlaget.
- Østerberg, Dag. (1984) *Kropp og omverden. Samtiden: Tidsskrift for politikk, litteratur og samfunnsspørsmål*. Vol., nr.6

Bildeliste

Bilde 1 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2019.....	s. 14
Bilde 2 – Selvportrett – Ditte Dalvang 2019.....	s. 20
Bilde 3 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2019.....	s. 22
Bilde 4 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2016.....	s. 23
Bilde 5 – til venstre – Hubble captures Bubbles and Baby Stars. NASA Goddard...	s. 24
Bilde 6 – til høyre – Månen sett av romsonden Galileo, NASA 2017.....	s. 24
Bilde 7 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2019.....	s. 24
Bilde 8 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2018.....	s. 25
Bilde 9 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2017.....	s. 25
Bilde 10 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2018.....	s. 26
Bilde 11 – Enigmatic, søk på Pinterest 2018.....	s. 30
Bilde 12 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2017.....	s. 32
Bilde 13 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2017.....	s. 36
Bilde 14 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2018.....	s. 43
Bilde 15 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2017.....	s. 47
Bilde 16 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2017.....	s.55
Bilde 17 – Utdrag fra forskningsloggen juli 2018.....	s. 68
Bilde 18 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2017.....	s. 80
Bilde 19 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2018.....	s. 89
Bilde 20 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2018.....	s. 94
Bilde 21 – Detaljer og hele det malte bildet Melkeveien 2018.....	s. 95
Bilde 22 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2018.....	s. 97
Bilde 23 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2019.....	s. 100
Bilde 24 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2018.....	s. 102
Bilde 25 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2018.....	s. 102
Bilde 26 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2018.....	s. 103
Bilde 27 – Sekvensklipp fra filmen Mørket og jeg 2018.....	s. 103
Bilde 28 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2018.....	s. 106
Bilde 29 – Cairo and Israel at night – Reid Wiseman 2014.....	s. 109
Bilde 30 – Utklipp fra prosessfilmen Lyset i mørket 2018.....	s. 110
Bilde 31 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2018.....	s. 116

Bilde 32 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2019.....	s. 117
Bilde 33 - Uten tittel – Ditte Dalvang 2019.....	s. 118
Bilde 34 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2017.....	s. 119
Bilde 35 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2018.....	s. 120
Bilde 36 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2018.....	s. 120
Bilde 37 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2017.....	s. 121
Bilde 38 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2017.....	s. 122
Bilde 39 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2018.....	s.122
Bilde 40 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2018.....	s. 123
Bilde 41 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2018.....	s. 123
Bilde 42 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2018.....	s. 124
Bilde 43 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2019.....	s. 124
Bilde 44 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2017.....	s. 136
Bilde 45 – Uten tittel – Ditte Dalvang 2019.....	s. 140

Bilde 5 til venstre er brukt etter tillatelse av NASA. Fotografiet er hentet 16.04.2019 fra https://images.nasa.gov/details-GSFC_20171208_Archive_e002039.html

Bilde 6 til høyre er brukt etter tillatelse av NASA. Fotografiet er hentet 03.07.2018 fra <https://www.romsenter.no/Aktuelt/Bilder-og-video/Solsystemet/Maanen-og-sonder/Maanen-sett-av-Galileo>

Bilde 11 er hentet 02.02.2019 fra [https://no.pinterest.com/search/pins/?q=enigmatic%20photography&rs=guide&term_meta\[\]=enigmatic%7Ctyped&add_refine=photography%7Cguide%7Cword%7C1](https://no.pinterest.com/search/pins/?q=enigmatic%20photography&rs=guide&term_meta[]=enigmatic%7Ctyped&add_refine=photography%7Cguide%7Cword%7C1)

Bilde 38 er brukt etter tillatelse av NASA. Fotografiet er hentet 14.01.2019 fra <https://images.nasa.gov/details-iss040e073872.html>

Diktliste

Dikt 1 – Uten tittel – Ditte Dalvang – 2018.....	s. 20
Dikt 2 – Uten tittel – Ditte Dalvang – 2018.....	s. 37
Dikt 3 – Uten tittel – Ditte Dalvang – 2018.....	s. 61
Dikt 4 – Uten tittel – Ditte Dalvang – 2019.....	s. 63
Dikt 5 – Uten tittel – Ditte Dalvang – 2018.....	s. 67
Dikt 6 – Utdrag fra poetisk tekst om det gåtefulle – Ditte Dalvang – 2017.....	s. 78
Dikt 7 – Utdrag fra poetisk tekst om det gåtefulle – Ditte Dalvang – 2017.....	s. 79
Dikt 8 – Uten tittel – Ditte Dalvang – 2018.....	s. 81
Dikt 9 – Uten tittel – Ditte Dalvang – 2018.....	s. 85
Dikt 10 – Uten tittel – Ditte Dalvang – 2017.....	s. 86
Dikt 11 – Forsøk på å gjøre teksten gåtefull – Ditte Dalvang – 2017.....	s. 87
Dikt 12 – Uten tittel – Ditte Dalvang – 2017.....	s. 88
Dikt 13 – Uten tittel – Ditte Dalvang – 2018.....	s. 91
Dikt 14 – uten tittel – Ditte Dalvang – 2018.....	s. 101
Dikt 15 – Lys og mørket (tekst til film) – Ditte Dalvang – 2018.....	s. 104
Dikt 16 – Dans – Ditte Dalvang – 2019.....	s. 112
Dikt 17 – Å være lyset – Ditte Dalvang – 2018.....	s. 114

Figurliste

Figur 1 - Fenomenologien og hermeneutikkens dialog med hverandre i forskerprosessen.....	s. 59
Figur 2 – Modell av en erfaringsprosess.....	s. 54
Figur 3 – Oversikt over de forskjellige delprosjektene og hva de har inneholdt av skapende arbeid.....	s. 74
Figur 4 – Andres beskrivelse av ordet gåtefullt.....	s. 76