

Empowerment fra et kroppsperspektiv  
– en fortolkende fenomenologisk analyse -



Universitetet i Sørøst-Norge, fakultet for helse- og sosialvitenskap.

Master i helsefremmende arbeid.

Kristiane Berglyd

Februar 2020



<i>Forfatter</i>	Kristiane Berglyd
<i>Grad</i>	Master i helsefremmende arbeid
<i>Fakultet</i>	Fakultet for helse- og sosialvitenskap
<i>Institutt</i>	Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag
<i>Veiledere</i>	Ingun Stang og Steffen Torp
<i>Innleveringsdato</i>	14.02.2020
<i>Oppgavens tittel</i>	Empowerment fra et kroppsperspektiv - en fortolkende fenomenologisk analyse.
<i>Antall ord</i>	22609
<i>Søkeord</i>	health promotion, empowerment, holism, embodiment, embodied self, mindful bodies, embodied movement, bodily trust, sense of control, sense of agency, intersubjectivity, interdependence

## **Sammendrag**

**Bakgrunn:** Denne studien anvender perspektiver fra empowerment-teorien og kroppsfenomenologien for å utforske hvordan den subjektive opplevelsen av kroppen kan være utgangspunkt for kritisk bevisstgjøring av iboende ressurser hos den enkelte. Studien utforsker videre om det kan være sammenhenger mellom en bestemt måte å forstå/ oppleve kroppen på og hvordan den enkelte erfarer forholdet mellom kroppen, seg selv og omgivelsene.

**Formål:** Hensikten med studien er å tilføre kunnskap om hva kroppen kan gi tilgang på ut fra den subjektive opplevelsen av å være i bevegelse. Den overordnede problemstillingen er: «Hvordan kan opplevelsen av å være i bevegelse forstås i sammenheng med empowerment?»

**Teori og metode:** De teoretiske perspektivene fra empowerment-teorien er i stor grad basert på Paulo Freires tanker hentet fra de undertryktes pedagogikk. Perspektivene fra kroppsfenomenologien er hovedsakelig basert på Maxine Sheets-Johnstone og hennes fenomenologiske analyser av bevegelse. Studien er basert på fire dybdeintervjuer med personer som har erfaring med å danse 5rytmer. Fortolkende fenomenologisk analyse (IPA) er brukt som metode og analyseverktøy.

**Hovedfunn:** Gjennom å utforske den subjektive opplevelsen av å være i bevegelse erfarer deltagerne et dynamisk kongruent forhold mellom følelser, mening og bevegelse. Dette kan forstås som en kritisk bevisstgjøring hvor deltagerne blir tydeligere for seg selv og for andre. Opplevelsen av å være i bevegelse er assosiert med en opplevelse av å være i endring og åpenhet for erfaring. Deltagernes opplevelse av nærvær og kontroll settes i perspektiv ved å diskutere betydningen av tillit som kroppslig fenomen. Dette diskuteres opp mot det tilsynelatende paradokset hvor deltagerne opplever å få kontroll gjennom å gi slipp på kontroll. Sentralt for denne diskusjonen er forholdet mellom kognitiv kontroll og kroppslig intensjonalitet. Funnene peker i retning av at det er et gjensidig støttende forhold mellom tillit og kontroll, men at tillit er viktig og kanskje viktigere enn kontroll i empowerment-prosesser. Deltagernes beskrivelser illustrerer at det «å være i hodet» og det «å være i kroppen» erfares som to forskjellige måter å være i verden på. Studien viser hvordan individuell empowerment handler om å være i kontroll, men at det også handler om en kapasitet til å bli berørt og beveget til bevegelse.

## **Abstract**

**Background:** This study applies perspectives from empowerment-theory and body-phenomenology to explore how the subjective experience of the body can be the basis for awakening critical consciousness and critical awareness of inherent resources in the individual. The study further explores connections between a particular way of understanding/experiencing the body and how the individual experiences relationships between oneself, the body and the environment.

**Objective:** The purpose of this study is to provide knowledge of what the body can give access to when the starting point is the subjective experience of movement. The overall research question is: “How can the subjective experience of movement be understood in relation to empowerment?”

**Theory and method:** The theoretical perspectives from empowerment-theory are largely based on Paulo Freire’s thoughts derived from the pedagogy of the oppressed. The perspectives from body-phenomenology are mainly based on Maxine Sheets-Johnstone and her phenomenological analysis of movement. The study is based on four in-depth interviews with people who are experienced in dancing 5rhythms. Interpretative phenomenological analysis (IPA) is used as a method and tool for analysis.

**Main findings:** By exploring the subjective experience of movement, participants describe a dynamically congruent relationship between movement, meaning and emotion. The subjective experience of movement is associated with a continuous experience of change and openness to experience. The participants experience of presence and control is put into perspective by discussing the importance of trust as a bodily phenomenon. This is discussed against the apparent paradox of participants experiencing gaining control through letting go of control. Central to this discussion is the relationship between cognitive control and bodily intentionality. The findings point to a mutually supportive relationship between trust and control, but that trust is important and perhaps more important than control in empowerment-processes. The participants’ descriptions illustrate that “being in the head” and “being in the body” are experienced as two different ways of being in the world. The study concludes that individual empowerment is about being in control, but it is also about a capacity to be “moved to move” understood as an ability to be in continuous felt relationship with oneself and others.

## **Forord**

Da var endelig masteroppgaven ferdig. Det har vært en reise gjennom ulendt terreng og tette landskap, med nødvendige omveier og flere uventede vendinger. Jeg sitter igjen med en følelse av at jeg har lært mye om fag, men kanskje først og fremst at jeg har lært mye om meg selv. Det har vært verdifullt å jobbe med et prosjekt jeg ikke helt kunne se utgangen av, men samtidig få en opplevelse av mestring og tillit til at veien kan bli til mens jeg går. Jeg er glad for at jeg tok de valgene jeg tok og at jeg stolte på magefølelsen. Nå føles det som jeg har kommet fram til en høyde eller et utsiktspunkt hvor jeg kan stoppe opp en stund for å nyte utsikten. Det er en god følelse.

Både i forkant og under arbeidet med denne oppgaven har jeg hatt flere gode støttespillere. Jeg må først takke Stephen Tyreman for at han satt meg på rett spor og for tilliten, engasjementet og oppmuntringen under utarbeidelsen av prosjektbeskrivelsen. Stephen døde dessverre høsten 2018 og denne oppgaven er skrevet ut fra et dyptfølt ønske om å bidra til å utvikle hans tanker og ideer videre. Jeg vil videre si tusen takk til mine flotte veiledere ved universitetet i Sørøst-Norge; Ingun Stang og Steffen Torp for gode råd, avgjørende innspill, nødvendige korreksjoner, støtte og engasjement gjennom kritiske deler av prosessen. En takk går også til Stefan Hjørleifsson og Kjersti Lea ved universitetet i Bergen som gjennom å invitere meg til idemyldring ga meg en viktig plattform å jobbe ut fra. Takk til Jannicke Smith for at jeg fikk delta på kurset «en stressa kropp» ved Sagene frisklivsentral og takk til Liv Kolby for gode samtaler. Videre vil jeg rette en stor takk til alle deltagerne som så generøst har gitt av selv. Dette hadde ikke vært mulig uten deres innsiktsfulle refleksjoner og erfaringer. En stor takk går også til Hege Gabrielsen for hjelp med praktisk gjennomføring av intervjuene og for at du har vært tilgjengelig og delt av din kunnskap og erfaring underveis.

Fra hjemmefronten vil jeg si tusen takk til Inger Bjugstad og Arne Wiken som har gitt meg tak over hodet. En stor takk går også til min mor Kari Elise Berglyd for at du har støttet meg i valget om å skrive en masteroppgave og for at du har hatt tro på prosjektet hele veien. Helt til slutt, men samtidig først og fremst vil jeg takke min kjære samboer Hans Petter Wiken som har holdt ut med en til tider frustrert masterstudent. Takk for at du har lest korrektur og hjulpet meg til å få tankene over på andre ting når jeg har blitt for oppslukt av det jeg driver med. Tusen takk for din tålmodighet og omtanke.

“That I am part of the earth my feet know perfectly”

(D.H. Lawrence, 1930)

# Innholdsfortegnelse

<i>Sammendrag</i> .....	<i>ii</i>
<i>Abstract</i> .....	<i>iii</i>
<i>Forord</i> .....	<i>iv</i>
<i>Innholdsfortegnelse</i> .....	<i>vi</i>
<b>1.0 Innledning</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 Problemstilling og forskningsspørsmål</b> .....	<b>2</b>
<b>1.2 Oppgavens oppbygning</b> .....	<b>3</b>
<b>1.3 Rammer for oppgaven</b> .....	<b>3</b>
1.3.1 Helsefremmende arbeid som fagfelt .....	3
1.3.2 Empowerment som begrep .....	4
1.3.3 5rytmer som kontekst.....	5
<b>2.0 Teoretisk referanseramme</b> .....	<b>6</b>
<b>2.1 Perspektiver fra empowerment-teorien</b> .....	<b>7</b>
2.1.1 Makt og ulike maktformer.....	7
2.1.2 Maktesløshet.....	8
2.1.3 Å være subjekt i eget liv .....	8
2.1.4 Objektivisering, fremmedgjøring og eksistensiell dobbelthet.....	9
2.1.5 Kritisk bevisstgjøring .....	9
2.1.6 Å være del av tilværelsen .....	10
<b>2.2 Å være i bevegelse</b> .....	<b>11</b>
2.2.1 Å være et objekt i bevegelse.....	11
2.2.2 Å være subjekt for bevegelse .....	12
2.2.3 Synergier av meningsfulle bevegelser .....	13
2.2.4 Kroppen som tilgang til bevissthet.....	14
2.2.5 Kropp, person og omgivelser .....	14
<b>3.0 Metode</b> .....	<b>15</b>
3.1 Metodevalg .....	15
3.2 Vitenskapsteoretisk forankring og IPA.....	16
3.3 Fenomenologi og hermeneutikk .....	16



3.4 Min forforståelse.....	18
3.5 Forberedelser og utvalg.....	20
3.6 Gjennomføring av intervju.....	22
3.7 Transkribering.....	23
3.8 Analyse.....	23
3.9 Forskningsetikk .....	26
<b>4.0 Resultater .....</b>	<b>26</b>
<b>4.1 Kroppen som tilgang til bevissthet .....</b>	<b>28</b>
4.1.1 Kroppen som tilgang til bevissthet.....	28
4.1.2 Bevegelse fremmer følelsesmessig klarhet.....	31
4.1.3 Å være i bevegelse er å være i endring .....	34
<b>4.2 Opplevelse av kontroll .....</b>	<b>36</b>
4.2.1 Å gjenvinne kontroll ved å slippe kontroll .....	36
4.2.2 Å danse innenfra.....	40
<b>4.3 Opplevelse av nærvær .....</b>	<b>42</b>
4.3.1 Nærvær er forankret i kroppslig erfaring.....	42
4.3.2 Å være nærværende er å være med det som er .....	44
4.3.3 Å være nærværende er å være del av noe .....	46
<b>5.0 Diskusjon .....</b>	<b>48</b>
5.1 Bevisstgjøring gjennom kropp og bevegelse.....	48
5.2 Å bli beveget til bevegelse.....	51
<b>6.0 Metodekvalitet.....</b>	<b>58</b>
6.1 Sensitivitet til kontekst .....	58
6.2 Forpliktelse (commitment) og strenghet (rigour) .....	58
6.3 Åpenhet (transparency) og sammenheng (coherence) .....	59
6.4 Betydning (impact) og relevans (importance).....	59
<b>7.0 Implikasjoner.....</b>	<b>60</b>
<b>8.0 Avslutning.....</b>	<b>61</b>
<b>9.0 Litteraturliste .....</b>	<b>63</b>
<b>VEDLEGG 1: Godkjenning fra NSD.....</b>	<b>72</b>
<b>VEDLEGG 2: Informasjonsskriv og samtykkeskjema .....</b>	<b>76</b>
<b>VEDLEGG 3: Intervjuguide .....</b>	<b>80</b>

<i>VEDLEGG 4: Over- og underordnede tema etter langsgående analyse.....</i>	<i>82</i>
<i>VEDLEGG 5: Skisse fra idemyldring i Bergen 31.05.18. ....</i>	<i>85</i>

## 1.0 Innledning

Med min bakgrunn som sykepleier og osteopat har jeg lenge vært interessert i holisme og hvordan holisme kan være veiledende for klinisk praksis. I kjernen av dette har jeg savnet en dybdeforståelse av holisme som inkluderer en forståelse av kroppen og forholdet mellom kropp, person og omgivelser.

Hva kroppen er kan fremstå selvfølgelig, men det finnes svært ulike måter å forstå kroppen på. Den biomedisinske forståelsen av kroppen hvor kroppen forstås og analyseres innenfor naturvitenskapelige rammer har lenge vært førende i vestlig kultur (Leder, 1992; Sviland et al., 2014). Andre kroppsforståelser hvor den subjektive opplevelsen av kroppen står sentralt, har eksistert parallelt, men de har vært mindre kjent og har hatt mindre innflytelse.

Betydningen av å anerkjenne den subjektive opplevelsen av kroppen har tidligere blitt koblet til helsefremmende arbeid gjennom konseptet livsstyrketrening (Steen & Haugli, 2011) og prosessmodellen for kroppskunnskaping (Heggdal, 2008). Sentralt i dette ligger en anerkjennelse av kroppen som meningsbærende, og at den subjektive opplevelsen av kroppen kan være identitetsbekreftende og en viktig tilgang til personlige ressurser (Heggdal, 2008; Steen & Haugli, 2011).

Det er blitt sagt at teorier om kroppen synliggjør et grunnvilkår for å arbeide sammen med andre mennesker (Engelsrud et al., 2017) og at utformingen av helsetjenester kan forstås i sammenheng med hvordan vi tenker om kroppen (Malterud, 2001, s. 152). Det biomedisinske synet har vært mye kritisert for å skape et kunstig skille mellom kropp og sinn– også kalt dualisme (Charon et al., 2016, s. 72; Engelsrud, 2019; Eriksen, Kerry, et al., 2013; Leder, 1992). Ut fra et slikt syn har kroppen metaforisk vært forstått som en maskin som kan forstås og analyseres basert på mekaniske prinsipper (Engelsrud, 2010, s. 27; Leder, 1992). Dette har igjen bidratt til at kroppen som regel knyttes til somatisk helse og fysisk aktivitet (Ottesen & Thornquist, 2015). En forståelse av kroppen som objekt har videre vært koblet til populærkulturelle idealer som selvdisciplin, viljestyrke og kontroll (Lupton, 1995, s. 136–156). Objektiveringen av kroppen har vært kritisert for å gi opphav til en lite nyansert forståelse av helse som individuell prestasjon, hvor helse forstås som et resultat av bevisst bruk av vilje og handling på kroppen (Lupton, 1995, s. 138–156).

Kroppsfenomenologi er videre blitt presentert som et alternativ til en dualistisk forståelse av kroppen (Leder, 1992; Råheim, 2002) og har fått mye oppmerksomhet innenfor fag som psykoterapi (Bergem, 2016) og psykomotorisk fysioterapi (Bjorbækmo & Mengshoel, 2016; Chowdhury & Bjorbækmo, 2017; Ekerholt & Bergland, 2019; Sviland et al., 2014). Det eksisterer også en rik faglig tradisjon hvor dans, bevegelse, fenomenologi og forståelsen av selvet er knyttet sammen (Kronsted, 2018; Rouhiainen, 2008; Sheets- Johnstone, 2011; Sheets-Johnstone, 2010). Sentralt i kroppsfenomenologien ligger forståelsen av kroppen som levd og erfart hvor biologiske og eksistensielle betingelser er uløselig sammenflettet (Merleau-Ponty 1962 I: Leder, 1992). Kroppen forstås som meningsbærende subjekt (Engelsrud, 2010), og det legges vekt på betydningen av vår kroppslighet som fundamentet for persepsjon, opplevelsen av hvem vi er (Malterud, 2001; Sheets- Johnstone, 2011) og vår forankring i verden (Svenaesus, 2011).

### **1.1 Problemstilling og forskningsspørsmål**

Det er allmenn kunnskap i dag at fysisk aktivitet er helsefremmende. På den andre siden er det lite forskning som stiller spørsmål ved hvordan det oppleves å være i bevegelse og den iboende meningen som ligger i det å bevege seg (Engelsrud & Nordtug, 2018).

Utgangspunktet for denne studien er derfor et ønske om å utforske om det kan være potensial for helsefremming i å fremheve den subjektive opplevelsen av å være i bevegelse. Et sentralt ønske med studien er å undersøke mulige sammenhenger mellom individuell empowerment og kroppen som subjektiv opplevelse. Det har ledet frem til følgende problemstilling og forskningsspørsmål.

#### **Problemstilling:**

«Hvordan kan opplevelsen av å være i bevegelse forstås i sammenheng med empowerment?»

Med utgangspunkt i intervjuer av personer som har erfaring med bevegelsespraksisen 5rytmer ønsker jeg å besvare følgende forskningsspørsmål:

- 1.0 På hvilke måter kan opplevelsen av å være i bevegelse forstås som en bevisstgjørende utviklingsprosess?

2.0 Hvordan erfarer deltagerne forholdet mellom opplevelse av nærvær og opplevelse av kontroll, og på hvilke måter kan dette forstås i sammenheng med å være subjekt i eget liv?

## **1.2 Oppgavens oppbygning**

For å tydeliggjøre rammene denne oppgaven er produsert innenfor vil jeg først presentere helsefremmende arbeid som fagfelt. Jeg vil videre gi en kort presentasjon av empowerment som begrep og 5rytmer som kontekst. I kapittel 2.0 redegjør jeg for min teoretiske referanseramme og hvilke perspektiver fra empowerment-teorien og kroppsfenomenologien som har vært førende for analysen av råmaterialet. I metodekapittelet gjør jeg videre rede for metode, metodevalg, min for forståelse og hvordan jeg har gjennomført intervjuene og analysen. Resultatkapittelet er strukturert etter de overordnede temaene som vokste frem under analysen. Disse blir knyttet direkte opp mot de to forskningsspørsmålene i diskusjonskapittelet. Svarene på forskningsspørsmålene blir oppsummert ved hjelp av to figurer, før jeg avslutningsvis diskuterer metodekvalitet og mulige implikasjoner.

## **1.3 Rammer for oppgaven**

### **1.3.1 Helsefremmende arbeid som fagfelt**

Helsefremmende arbeid er definert som en prosess som skal gi den enkelte økt kontroll over avgjørende helsedeterminanter slik at hver og en kan leve et aktivt og produktivt liv (Lindström, 2015; WHO, 1986). De avgjørende helsedeterminantene handler blant annet om å få dekket grunnleggende behov og å leve i trygge omgivelser (WHO, 1986). Det er velkjent at slike faktorer hovedsakelig avhenger av strukturelle forhold og et sentralt satsningsområde for helsefremmende arbeid er derfor å bekjempe sosial ulikhet i helse (Dooris, 2012; Thorogood, 2002; WHO, 1986). Samtidig legges det vekt på å fremme individets muligheter til å ta valg og å styrke den enkeltes muligheter til å være aktør i eget liv (Green, Tones, Cross, & Woodall, 2015; Rawson, 2002; WHO, 1986). Helsefremmende arbeid er forankret i en settingstilnærming hvor et grunnprinsipp er at helse skapes i de miljøene hvor mennesker lærer, jobber, leker og elsker (WHO, 1986). Det er ønskelig at hovedfokuset rettes mot å forstå samspillet mellom miljømessige, personlige og organisatoriske forhold og ikke på disse komponentene hver for seg (Dooris, 2012, s. 22). Samtidig som det er avgjørende å adressere strukturelle helsedeterminanter på makronivå er det essensielt at enkeltindividene selv er

deltagere og at perspektivene deres kommer fram. Dette har vært beskrevet som et top-down, bottom-up engasjement (Hanson, 2004; Hodgins & Griffiths, 2012).

Det er et viktig å presisere at helsefremmende og sykdomsforebyggende arbeid har forskjellige perspektiver. Sykdomsforebyggende arbeid er rettet mot å kategorisere sykdom og risikofaktorer for sykdom (Lindström, 2015). Helsefremmende arbeid har som utgangspunkt at helse og fravær av sykdom ikke er det samme og at det kan være andre faktorer som fremmer helse enn det som forebygger sykdom (Green et al., 2015; Hanson, 2004; Tannahill, 2002). Helsefremmende arbeid er forankret i en salutogen orientering som bygger på spørsmålet om hva som er helsens opprinnelse (Antonovsky, 2012; Lindström, 2015). Helsefremmende tiltak ut fra en salutogen orientering handler mye om å forstå hvilke helseressurser som er tilgjengelige og hva som skal til for at den enkelte skal kunne ta i bruk egne helseressurser (Lindström, 2015).

### **1.3.2 Empowerment som begrep**

Empowerment er et kjernebegrep i helsefremmende arbeid (Green et al., 2015, s. 132). Det har vært foreslått at empowerment er et uttrykk for helse i seg selv og at mangel på empowerment er et uttrykk for uhelse (Green et al., 2015, s. 132). Ottawacharteret (1986) har vært beskrevet som et paradigmeskifte fra paternalistisk tekning til empowerment (Tveiten & Boge, 2014, s.16). Dette innebar en omjustering av verdisyn hvor det ble lagt vekt på medvirkning, maktfordeling og det å løfte fram enkeltindividets kompetanse om seg selv (Stang, 2013; Tveiten & Boge, 2014, s.16).

Empowerment er et dialektisk begrep i den forstand at empowerment alltid må forstås i forhold til en gitt kontekst (Stang, 1998, s. 26–28). Empowerment kan operasjonaliseres på utallige måter (Stang, 2013, s.145; Tveiten & Boge, 2014, s.15). Begrepet er derfor mangetydig og resultater av empowerment-prosesser kan variere og til og med være motsetninger til hverandre (Rappaport, 1984). På et overordnet plan kan en si at empowerment handler om å ha muligheter for innflytelse og for å få gjennomslag for egne intensjoner i en sosial sammenheng (Stang, 2013, s. 143). Dette avhenger igjen av bevissthet om og erkjennelse av egne muligheter og ressurser (Stang, 2013, s. 145).

Empowerment som begrep brukes på individ, gruppe og samfunnsnivå. Disse nivåene er overlappende og bør forstås i gjensidig sammenheng med hverandre (Stang, 2013, s. 144; Tveiten & Boge, 2014, s. 17). Individuell empowerment handler om individets muligheter for kontroll over avgjørende faktorer i eget liv og om tro på egen mestringsevne (Tveiten & Boge, 2014, s.17). Det har også vært beskrevet som en bevisstgjørende utviklingsprosess (Stang, 2013, s.146). Empowerment kan både forstås som en prosess og et resultat (Stang, 1998, s. 29–30). Empowerment som prosess handler om å være kontinuerlig i vekst og utvikling (Stang, 1998, s. 31). I denne oppgaven er fokuset på individuell empowerment og empowerment som prosess. Jeg har valgt følgende definisjon på empowerment:

«Empowerment er en sosial prosess som innebærer oppdagelse, stimulering og forbedring av individets evne til å ivareta egne behov, løse sine egne problemer og mobilisere nødvendige ressurser for å oppleve å ha kontroll over eget liv»  
(Gibson, 1991, s. 359).

### **1.3.3 5rytmer som kontekst**

5rytmer kan forstås som et av mange konsepter innenfor det som er blitt kalt holistiske bevegelsespraksiser (Vergeer, 2018; Vergeer et al., 2018). Holistiske bevegelsespraksiser skiller seg fra tradisjonell fysisk aktivitet ved at de typisk integrerer filosofier som knytter den fysiske praksisen til selvrefleksjon, selvutvikling og det å leve i harmoni med seg selv og omgivelsene. De mest kjente er Yoga, Taiji og Qigong (Vergeer et al., 2018). Det er blitt hevdet at samfunnsmessige endringer de siste tiårene har skapt behov for fysiske aktiviteter som ikke handler om konkurranse og ytelse, men i større grad vektlegger verdier som fellesskap, selvrefleksjon og holistisk velvære (Atkinson, 2010; Brown & Leledaki, 2010; Sointu & Woodhead, 2008 I Vergeer, 2018).

5Rytmer ble grunnlagt av Gabrielle Roth (1941- 2012) (Vergeer, 2018). 5Rytmer er ikke terapi men flere har beskrevet det å danse 5Rytmer som en transformativ og helende opplevelse (Cook & Ledger, 2004). 5Rytmer har vært beskrevet som en ekspressiv dans eller meditasjon i bevegelse hvor den enkelte oppfordres til å finne sitt spontane uttrykk gjennom de fem rytmene; flyt, stakkato, kaos, lyrisk og stillhet (Cook & Ledger, 2004; Vergeer, 2018). Sagt på en annen måte har 5rytmer vært beskrevet som å flytte oppmerksomheten fra alt det vi

hele tiden bør, skal og må og tilbake til det enkle: føtter i rytme, innpust og utpust, å være i live i en kropp, i bevegelse (Brudevoll, 2019).

De fem rytmene har vært beskrevet som en grunnstruktur som hjelper oss å komme i bevegelse (Gabrielsen, 2019). Hver av rytmene har distinkte musikalske, bevegelsesmessige og metaforiske egenskaper. Flyt er assosiert med rolig musikk, flytende, myke og sirkulære bevegelser. Stakkato er mer energisk og assosiert med definerte bevegelser og retning. Kaos vil tendere mot å ha raskere musikk og raskere bevegelser. Lyrisk er forbundet med lett, oppløftende musikk og lette, uanstrengte bevegelser. Stillhet er assosiert med langsomme, rolige bevegelser. Roth beskrev disse rytmene samlet som en bølge (Vergeer, 2018). Hun forstod rytmene i overført betydning som essensielle rytmer i våre liv, hvor hun så dynamikken av disse fem rytmene komme til uttrykk gjennom de hendelsene og aktivitetene vi generelt engasjerer oss i (Boyd, 2007). Over tid blir deltagerne invitert til å utforske de forskjellige bevegelseskvalitetene hver rytme tilbyr, men det er ingen foreskrevne bevegelsestrinn eller regler for å danse de ulike rytmene på en bestemt måte. Deltagerne blir invitert til å være i øyeblikket, følge musikken og sine egne indre impulser til bevegelse. Det vil også være invitasjoner til å danse med andre, men alltid med forbehold om hva som kjennes riktig for en selv (Vergeer, 2018).

## **2.0 Teoretisk referanseramme**

Empowerment har blitt et moteord da det er et begrep som gir positive assosiasjoner for mange. En konsekvens av dette er at empowerment har blitt knyttet til agendaer med svært ulike ideologiske grunnlag (Askheim, 2012, s. 12). Jeg har primært hentet inspirasjon fra Paulo Freire og *De undertryktes pedagogikk* (1999). Dette var et naturlig valg da jeg har ønsket å ta høyde for sammenhenger mellom empowerment på individnivå og sosiokulturelle forhold (Askheim, 2012, s. 21–25). Fra delkapittel 2.2 går jeg over til å presentere relevant teori fra kroppsfenomenologien. Dette er i stor grad basert på Maxine-Sheets Johnstone og hennes fenomenologiske analyse av bevegelse. Det har vært et ønske med dette kapittelet og vise koblinger mellom empowerment-teorien og kroppsfenomenologien.



## **2.1 Perspektiver fra empowerment-teorien**

### **2.1.1 Makt og ulike maktformer**

I kjernen av empowerment-begrepet er order power som betyr styrke, kraft eller makt (Tveiten & Boge, 2014, s.18). Empowerment kan beskrives som å gi noen makt eller autoritet til (Stang, 1998, s. 19). Det overordnede målet for empowerment er å fremme sosial rettferdighet gjennom omfordeling av makt (Stang, 1998, s. 20). Det er en vesentlig forskjell mellom det å ha «makt over» og det å ha «makt til» (Stang, 1998, s. 42–44). Etter min forståelse er dette skille like relevant om makt forstås på individ, gruppe eller samfunnsnivå. «Makt over» forsås som motsatsen til maktformen «makt til» (Stang, 2013, s.148). Å ha «makt til» handler om å ha makt i kraft av seg selv (Tveiten & Boge, 2014, s.18), samt muligheter for å få gjennomslag for egne interesser i en sosial sammenheng (Stang, 2013, s.148). Maktutøvelse som tar utgangspunkt i maktformen «makt over» springer ut fra et patriarkalsk verdisyn og er ikke forenlig med empowerment. Å ha «makt til» forstås i sammenheng med feministisk teori hvor verdier som solidaritet og kollektivitet står sentralt (Stang, 2013 s.148). Gitt at en fremelsker makt i form av «makt til» kan det skape muligheter for å mobilisere maktpotensialet i feminine verdier som innlevelsessevne, sensitivitet og medfølelse (Benner, 1984 I Stang, 1998, s.22). Makt til representerer verdier som samarbeid, gjensidig respekt, felles mål og at alle får muligheter for deltagelse i beslutninger (Stang, 1998, s. 91).

Det finnes mange typer makt og ulike perspektiver på makt. I denne sammenhengen vil jeg trekke frem bevissthetskontrollerende og transformerende makt som to motsatser.

Bevissthetskontrollerende makt er en skjult form for makt som forhindrer at konflikter oppstår selv om det er underliggende interessekonflikter (Christensen & Daugaard, 1986 I Stang, 1998, s. 68-69). Det er sannsynlig at politiske og sosiokulturelle strukturer er med på å skape bevissthetsfiltre som gjør at den enkelte overtar interesser gjennom andre som de ikke ville ønsket om de hadde reflektert nærmere over det (Christensen & Daugaard, 1986 I Stang, 1998, s. 68-69). Slik jeg forstår det kan dette bevissthetsfilteret blokkere tilgangen på egne ekteføyte interesser. Sagt på en annen måte er bevissthetskontrollerende makt at en ureflektert overtar andres verdier, synspunkter og meninger (Stang, 1998, s. 68–70). Transformativ makt som motsatsen til bevissthetskontrollerende makt innebærer at en person blir i stand til å oppdage seg selv og sin situasjon på en ny måte. Det handler om å oppdage eget potensial og

muligheter for å være i endring (Benner, 1984 I Stang, 1998, s.167). Slik jeg forstår det vil en person, en gruppe eller et samfunn med transformativ makt være i stand til å bryte opp ureflekterte bevissthetsfiltre og gi den enkelte lettere tilgang til indre ressurser og valgmuligheter.

### **2.1.2 Maktesløshet**

Maktesløshet forstås i sammenheng med opplevelse av mangel på kontroll over ting som en opplever som betydningsfulle i sitt liv (Stang, 1998, s. 127). Det kjennetegnes av en manglende forventning om at egne handlinger kan gjøre en vesentlig forskjell (Stang, 1998, s.102). Det er høy grad av individuell variasjon når det kommer til hva som gir opplevelse av manglende kontroll for den enkelte, da det blant annet henger sammen med hva den enkelte opplever som krenkende (Stang, 1998, s.105-106). Selv om det er stor variasjon i hva som skaper maktesløshet i en konkret situasjon er det likevel sannsynlig at maktesløshet alltid vil innebære elementer av objektivering og fremmedgjøring uavhengig av kontekst.

### **2.1.3 Å være subjekt i eget liv**

Å være subjekt i eget liv innebærer at en opplever seg selv og andre som meningsbærende (Stang, muntlig kommunikasjon 30.09.19). Dette forstår jeg i sammenheng med det Freire (1999) skriver om at menneske ikke er eier av en bevissthet men et bevisst vesen. Bevisstheten er ikke et kar som skal fylles (Freire, 1999, s. 41). Dette er en viktig distinksjon fordi det tydeliggjør at bevissthet først og fremst er en iboende kvalitet som må vekkes innenfra. Endring og utviklingsprosesser kan ikke pådyttes utenfra men må skje ved å vekke til live iboende kvaliteter hos den enkelte. Bare da kan den enkelte være med på å forme tilværelsen ut fra sitt ståsted. Helt konkret betyr det å være subjekt i eget liv at egne tanker, verdier, meninger, følelser og reaksjoner oppleves som betydningsfulle og blir tatt hensyn til både i relasjon til en selv og i relasjon til andre (Stang, 1998, s.95). For Freire var det å være subjekt i eget liv svaret på det å nå/ få tilgang på et rikere menneskeverd. Han mente at en handling bare er undertrykkende når den hindrer mennesker i å nå et rikere menneskeverd (Freire, 1999, s. 39) og at en frigjøringsprosess dypest sett handler om å nå et rikere menneskeverd (Freire, 1999, s. 24). For å forstå hva det innebærer å være subjekt i eget liv er det nyttig å forstå det motsatte som er objektivering og fremmedgjøring.

#### **2.1.4 Objektivisering, fremmedgjøring og eksistensiell dobbelthet**

Freire (1999) bruker metaforen av menneske som robot eller menneske som tannhjul i et maskineri for å vise hva han mener med objektivisering, fremmedgjøring og tap av menneskeverd. Menneske som opplevende og meningsbærende vesen blir da tapt av syne (Stang, 1998, s.95). Objektivisering har vært beskrevet som en avpersonifisert tilstand hvor en person hindres i å være til (Freire, 1999, s. 143, 165). Det kan beskrives som at mennesker blir forvandlet til tilsynelatende livløse ting (Stang, 1998, s.94). Fremmedgjøring forstås som en følge av objektivisering. Det innebærer at en føler seg fremmed overfor seg selv, sitt liv og sine omgivelser (Stang, 1998, s. 95–96). Objektivisering og fremmedgjøring ses i sammenheng med at en ikke kan eller opplever å ha mulighet til å forme sin sosiale virkelighet (Stang, 1998, s.95). Virkeligheten oppleves som statisk og uforanderlig (Freire, 1999).

Freire (1999, s.25-27) beskriver et fenomen han kaller eksistensiell dobbelthet som en vesentlig hindring for frihet. Det innebærer at de som er undertrykt samtidig er fanget i den virkelighetsforståelsen som undertrykker dem. Ved å internalisere undertrykkende tankestrukturer blir de fanget i et splittende motsetningsforhold som leder til fremmedgjøring (Freire, 1999, s. 37). Dette motsetningsforholdet skaper en konflikt hvor den som er undertrykt både lengter etter noe som er mer autentisk men samtidig er redd for å gi slipp på det som er kjent (Freire, 1999, s. 29). En person som er fremmedgjort opplever seg selv som adskilt fra tilværelsen og kan ikke kjenne virkeligheten ordentlig fordi de bare oppfatter bruddstykker av den og ikke forstår seg selv som elementer i et samspill og som deler av helheten (Freire, 1999, s. 90).

#### **2.1.5 Kritisk bevisstgjøring**

Å opparbeide en kritisk bevissthet – en bevisstgjøring av undertrykkende og diskriminerende faktorer er nødvendig for å lykkes med bevisstgjørende utviklingsprosesser (Stang, 2009, s.30-31). Forskning har vist at kritisk bevisstgjøring er sentralt for å lykkes med empowerment på individnivå (Gibson 1995, 1997 I Stang, 2013, s.147). Personlig mestring innebærer bevisstgjøring av og kritisk refleksjon over grunnleggende antagelser til en selv, men også kulturelle verdier, normer og holdninger (Stang, 2013, s.147). En kritisk bevisstgjøring innebærer derfor konfrontasjon med indre konflikter og spenninger og kan være en krevende prosess (Stang, 1998, s.31). Dette forstår jeg i sammenheng med den

eksistensielle dobbeltheten og at den enkelte må gjennom en kritisk bevisstgjøring for å overvinne den motsigelsen de er fanget i (Freire, 1999, s. 47, 165). For å skape nye muligheter er det nødvendig å skape opplevelser hvor den undertrykte får mulighet til å oppdage seg selv på nytt (Freire, 1999, s. 90). Freire beskrev at utgangspunktet for en kritisk bevisstgjøring er å vekke en lengsel etter frihet og et rikere menneskeverd (Freire, 1999, s. 29). Det handler om en bevisstgjøring av egen verdi som menneske. Det er bare ved å nå en kritisk bevissthet over forhold som fratrar en menneskeverdet at en kan skape muligheter for endring (Freire, 1999, s. 28).

### **2.1.6 Å være del av tilværelsen**

Å være et subjekt innebærer at en forstår seg selv som et handlende subjekt i egen tilværelse (Stang, 1998, s.95). Samtidig er intersubjektivitet et sentralt ideologisk- politisk grunnlag i empowerment-teorien (Stang, 2013, s.143). Freire uttrykker det på denne måten:

«Vi kan ikke si at noen frigjør andre i frigjøringsprosessen, heller ikke at noen frigjør seg selv, men heller at mennesker i fellesskap frigjør hverandre»  
(Freire, 1999, s. 120).

Dette ses i sammenheng med en dialektisk forståelse hvor tilværelsen og alle handlinger er gjensidig avhengig og nært knyttet sammen (Freire, 1999, s. 35). Den enkeltes konkrete situasjon avhenger av hvordan en opplever seg selv i møte med tilværelsen og den enkeltes opplevelse av tilværelsen former deres måte å møte virkeligheten på (Freire, 1999, s. 117). De handlingene den enkelte tar opp avhenger av hvordan de oppfatter seg selv i forhold til tilværelsen (Freire, 1999, s. 67). Slik jeg forstår Freire mente han det var et betydningsfullt skille mellom det å være adskilt fra tilværelsen/ tilskuer utenfor tilværelsen og det å forstå seg selv som del av tilværelsen (Freire, 1999, s. 59). Han var opptatt av at det å forstå seg selv som del av tilværelsen er en forutsetning for å ha mulighet til å kritisk oppfatte sin måte å være i verden på og ut fra det forstå seg selv i sammenheng med en helhet (Freire, 1999, s. 63). Han mente det var først når mennesket forstår sin tilknytning og at det ikke er adskilt fra tilværelsen, at det er mulig å skape endring (Freire, 1999, s. 164). En kan bare kjenne virkeligheten når en har et helhetssyn på sammenhengen (Freire, 1999, s. 90). Slik jeg forstår Freire er det å være subjekt i eget liv avhengig av hvordan man opplever seg selv i forhold til

et fellesskap eller en helhet. Å være subjekt i eget liv innebærer at en ikke stiller seg som tilskuer til tilværelsen men at en forstår seg selv som del av tilværelsen. På den andre siden kan det å betrakte seg selv eller andre som adskilt fra tilværelsen forstås som en form for objektivisering. På bakgrunn av dette forstår jeg individuell empowerment ikke som et individualistisk prosjekt men som de prosessene som gir enkeltmennesket muligheter til å finne sin plass i tilværelsen i samspill med andre.

## **2.2 Å være i bevegelse**

Ut fra et fenomenologisk perspektiv er det viktig å skille mellom oppfatningen av kroppen som noe en har og kroppen som eksistensiell virkelighet (Sheets-Johnstone, 2015, 2018b). Maxine Sheets-Johnstone har redegjort for betydningen av denne distinksjonen gjennom en fenomenologisk analyse av bevegelse (Sheets- Johnstone, 2011). Hun er opptatt av å skille mellom det å være et objekt i bevegelse og det å være subjekt for bevegelse (Sheets-Johnstone, 2015).

### **2.2.1 Å være et objekt i bevegelse**

Å være et objekt i bevegelse er tett knyttet til oppfatningen av å ha en kropp (Sheets-Johnstone, 2015). Oppfatningen av kroppen som objekt innebærer at en kan snakke om seg selv og kroppen som to adskilte virkeligheter, det forutsetter et «jag» som er utenfor og noe annet enn kroppen (Engelsrud, 2019). Sett fra dette perspektivet er bevegelse synonymt med at noe endrer posisjon – at et objekt beveger seg fra punkt A til B (Sheets-Johnstone, 2011b, 2018, s.20-21). Når en observerer seg selv og kroppen som et objekt i bevegelse oppfattes det slik at en selv setter i gang bevegelsen. Bevegelsen er da en kraft og innsats som en selv kontrollerer eller prøver å kontrollere (Sheets-Johnstone, 2011b). Oppfatningen av eierskap til kropp og bevegelse forstås som språkavhengige begreper som først blir tilgjengelig i etterkant av umiddelbar og direkte erfaring (Sheets-Johnstone, 2015, s.35-37). Når en utelukkende snakker om bevegelse som en handling eller for å oppnå et formål skapes det avstand til den direkte opplevelsen av bevegelse hvor en vil erfare at det er et kongruent forhold mellom mening og bevegelse (Sheets-Johnstone, 2011b, s.5).

## 2.2.2 Å være subjekt for bevegelse

Oppfatningen av at jeg har en kropp avhenger av en språklig distanse til den eksistensielle erfaringen av å være en kropp (Engelsrud, 2010; Sheets-Johnstone, 2015, s.36). Å være subjekt for bevegelse innebærer å oppleve kroppens kvalitative, kinestetiske og taktile dynamikk i følt forstand (Sheets-Johnstone, 2018, s.20-21). Opplevelse av bevegelse i sanntid kan åpne perspektiver som viser at det er mye mer til kropp og bevegelse enn det som er umiddelbart synlig for oss (Sheets-Johnstone, 2010, 2018b). Bevegelse i sanntid forstås som noe spontant. Det vil si at den primære impulsen til bevegelse oppstår spontant og at valget om å følge bevegelsen er sekundær (Sheets-Johnstone, 2018, s.11-21). Alle umiddelbare responser til verden rundt oss oppstår på kroppslige måter før vi kan velge å leve det ut eller ikke (Sheets-Johnstone, 2015, s.36). Latter, smil eller at en spontant snur seg mot noe av interesse, er i sin umiddelbare form noe som hender med oss. Det er ikke noe vi bevisst skaper selv (Sheets-Johnstone, 2015, s.36). På den måten kan vi si at vi ikke bare beveger oss men vi blir først og fremst beveget til bevegelse (Sheets-Johnstone, 2018, s.11-21). Opplevelsen av å være i live og i bevegelse er forankret i kroppens affektive, taktile og kinestetiske dynamikk (Sheets-Johnstone, 2018b). Når vi tar utgangspunkt i den umiddelbare opplevelsesmessige betydningen av å være i bevegelse vil vi oppleve at vi blir beveget til å bevege oss på måter som er sammenfallende med dynamikken i følelsene vi opplever. Sagt på en annen måte at følelser og bevegelse går hånd i hånd (Sheets-Johnstone, 2010, 2018a). Tillit beveger kroppen og beveger seg gjennom kroppen på andre måter enn frykt og glede beveger kroppen og beveger seg gjennom kroppen på andre måter enn sorg (Sheets-Johnstone, 2010). Følelser skyver oss til å bevege oss på bestemte måter og hindrer oss i å bevege oss på andre måter (Sheets-Johnstone, 2018b, s.6). En kan si at bevegelser er følelsesmessig/ affektivt motivert (Sheets-Johnstone, 2011b, s.5). Følelser er da ikke avgrenset til noe inne i personen men uttrykkes og erfares i og fra kroppen som igjen er i verden (Engelsrud, 2019, s.7). Bevegeleseskraften bak følelsene oppstår spontant men vi står fritt til å bevege oss på måter som er i uoverensstemmelse med følelsene våre (Sheets-Johnstone, 2018a). På grunnlag av at bevegelse i sin umiddelbare form er noe som hender med oss og ikke noe vi velger selv gir det ikke mening å si at vi eier bevegelsen i fenomenologisk forstand (Sheets-Johnstone, 2011b, 2018a, 2018b). Kroppens intensjonalitet må ikke forveksles med en kognitiv operasjon (Sheets-Johnstone, 2015, s.10). Smil på samme måte som latter og gråt er spontane bevegelsesmønstre som oppstår av seg selv. Ut fra en forståelse av at vi er kroppslige

subjekter vil vi derfor alltid være subjekter for bevegelse. I kraft av å være levende er vi i bevegelse og blir beveget. Gjennom det å være i bevegelse er vi også alltid i kontakt med noe (Sheets-Johnstone, 2018b, s.21). Slik sett innebærer det å være i bevegelse å berøre og å bli berørt (Sheets-Johnstone, 2010).

### 2.2.3 Synergier av meningsfulle bevegelser

«Sense of agency» referer til opplevelsen av å ha kontroll over egne handlinger og konsekvensen av egne handlinger (Moore, 2016). Det er beskrevet at spedbarns opplevelse av bevegelse oppstår før spedbarnets opplevelse av at *jeg gjør* som igjen er utgangspunktet for opplevelsen av at *jeg kan*. Dette bygger på Husserls innsikt i den naturlige progresjonen fra *I Move* til *I Do* til *I Can*. (Husserl, 1989 I Sheets-Johnstone, 2015, p. 29, 2018b). På bakgrunn av dette er det beskrevet at «sense of agency» har sin opprinnelse i opplevelsen av å være i bevegelse (Sheets-Johnstone, 2010). Våre repertoar av *I Can* bygger på erfaringen av å være i bevegelse og disse er utgangspunktet for å utvikle synergier av meningsfulle bevegelser (Sheets-Johnstone, 2015, s. 37). Vi kan si at vår opplevelse av å være aktør bak egne handlinger er forankret i synergier av meningsfulle bevegelser (Sheets-Johnstone, 2010).

Synergier av meningsfulle bevegelser forstår jeg som kroppslige vaner eller kroppslige væremåter (Sheets-Johnstone, 2018b, s.6). Bevegelsene er meningsfullt motiverte og følelsesmessig ladet (Sheets-Johnstone, 2011b). Det vil si at en beveger seg på måter som er i samsvar med et ønske en har om noe. Hvis jeg grubler over hvordan jeg skal løse et problem samtidig som jeg går vil det vise seg i måten jeg går på. Uavhengig av kropps-dynamikk er bevegelse meningsfullt motivert og bevegelsene formulerer og forankrer den betydningen (Sheets-Johnstone, 2011b, s.4). Ut fra dette perspektivet skaper vi mening og forstår oss selv på en fundamental måte gjennom bevegelse (Sheets-Johnstone, 2011b, s.2-4). Vi gir mening for oss selv og blir forstått i og gjennom bevegelse (Engelsrud, 2010, s. 127; Sheets-Johnstone, 2010, s. 11). Individet som er involvert i synergier av meningsfull bevegelse beveger seg ikke bare gjennom en form, de blir også beveget av bevegelsen (Sheets-Johnstone, 2010, s. 6). Synergier av meningsfulle bevegelser beskrives på denne måten som grunnlaget for å forstå at kroppen er sinnrik (Sheets-Johnstone, 2011b, s. 3).

#### **2.2.4 Kroppen som tilgang til bevissthet**

Det er beskrevet at grunnleggende menneskelige konsepter stammer fra bevegelse (Sheets-Johnstone, 2010, s. 10). Spedbarn lærer konsepter som nær og fjern, åpen og lukket gjennom bevegelse. De lærer også at de er sårbare for skade både i forhold til seg selv og i samspill med andre gjennom kropp og bevegelse (Sheets-Johnstone, 2018b). Kroppen merker hele tiden seg selv og er tilstede som bakgrunn i alt vi erfarer (Engelsrud, 2019, s. 7; Malterud, 2001, s. 153). På den måten kan vi si at kroppen har latent viten om seg selv og sine bevegelsesmåter (Engelsrud, 2010, s. 119). Kroppen har vært beskrevet som utgangspunktet for forståelsen av vår egen situasjon og våre omgivelser (Engelsrud, 2010, s. 31). Tenkning er med andre ord ikke noe som bare skjer i hodet, men tankene bæres oppe av kroppslig erfaring (Malterud, 2001, s. 153). Det er kjent at kroppen har ubevisste uttrykksformer som kan være vanskelig å prosessere språklig (Sheets-Johnstone, 2011b). Intuitive erfaringer med opprinnelse i sanseropplevelser lar seg ofte ikke fange i språket (Sheets-Johnstone, 2015). Det kan på den måten være et stort gap mellom en persons eksistensielle erfaring og denne personens språklige selv (Sheets-Johnstone, 2015, s. 29). Flere har beskrevet at det å vende oppmerksomheten mot kropp og bevegelse kan skape nye muligheter for å uttrykke seg språklig (Engelsrud, 2010; Malterud, 2001; Rouhiainen, 2008; Sheets-Johnstone, 2011; Sheets-Johnstone, 2010). Dette forstår jeg i sammenheng med at intensjoner er kroppslige og at kroppen og bevegelsene derfor er språkets utgangspunkt (Engelsrud et al., 2017). På bakgrunn av at vi mest fundamentalt sett opplever oss selv og verden, samt uttrykker oss gjennom bevegelse er det blitt hevdet at bevegelse er og forblir vårt morsmål (Sheets-Johnstone, 2010, s. 14, 2015, s. 29).

#### **2.2.5 Kropp, person og omgivelser**

Ut fra en fenomenologisk forståelse kan kroppen forstås som en tilgang til individets egen væren (Laing, 1965 I Sheets-Johnstone, 2018b, s.9). Dette vil alltid være i forhold til en verden og kroppen kan derfor forstås som en kinestetisk, taktil og opplevd tilgang til verden (Merleau-Ponty I Engelsrud, 2019, s.9). Det innebærer at kroppen og erfaringen av kroppen hverken kan reduseres til en fysisk eller psykisk verden (Engelsrud, 2010, s. 34). Vi merker både oss selv og andre gjennom kroppen. Merleau-Ponty uttrykte det slik:



«There is already a kind of presence of other people in me»

(Merleau-Ponty, 1962, s.56 I Engelsrud et al., 2017, s.7).

Ut fra et slikt perspektiv er grensene mellom egen og andres kropp vage og andres eksistens oppleves ikke som noe utvendig i forhold til en selv (Engelsrud, 2019, s. 9; Engelsrud et al., 2017, s. 7). Det har vært foreslått at det faktum at vi alle eksisterer som kropper som i kraft av å være i live er i bevegelse, binder oss sammen i en felles menneskelighet (Sheets-Johnstone, 2018b, s. 9). Slik jeg forstår fenomenologien fremheves et dialektisk forhold mellom kropp-person og omgivelser. Subjektet er skapende samtidig som subjektet blir formet av den virkeligheten subjektet er i (Engelsrud, 2010, s. 33).

### **3.0 Metode**

#### **3.1 Metodevalg**

Denne studien har en kvalitativ tilnærming. Kvalitative metoder har sin styrke i at de gir rom for å stille åpne spørsmål uten forhåndsdefinerte svarkategorier. Det gjør at vi kan få svar på spørsmål vi ikke visste at vi kunne stille, som igjen kan bidra til en mer nyansert forståelse av et fenomen (Malterud, 2017, s.30-36). Kunnskapsutvikling innenfor kvalitativ metode handler først og fremst om å komme fram til nye, relevante spørsmålsstillinger heller enn universelle sannheter (Malterud, 2017, s. 36). Studien bygger på en induktiv tilnærming og hører til under det fortolkende paradigmet (Malterud, 2017, s. 27). Empirien som utgjør grunnlaget for analysen består av fire dybdeintervjuer med personer som har erfaring med å danse 5rytmer. Dybdeintervjuer egner seg for å studere erfaringer, meninger og holdninger, og hviler på et kunnskapssyn hvor ny kunnskap skapes i interaksjoner mellom mennesker. Målet har vært å få nyanserte beskrivelser av deltagerens livsverden hvor jeg både har lagt vekt på det som uttrykkes eksplisitt og det som sies mellom linjene (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 47–49; Tjora, 2017, s. 114).

### **3.2 Vitenskapsteoretisk forankring og IPA**

Studiens vitenskapsteoretiske forankring er fenomenologisk, hermeneutisk og idiografisk. Dette er også de tre grunnprinsippene for fortolkende fenomenologisk analyse (IPA) og jeg har derfor valgt å introdusere vitenskapsteori og IPA i samme delkapittel.

For å redegjøre for kunnskapssynet som ligger til grunn for denne oppgaven vil jeg bruke metaforen på gruvearbeideren og den reisende. Gruvearbeideren har som utgangspunkt at kunnskap er noe som er gitt uavhengig av omstendighetene og som må graves fram. Mitt epistemologiske utgangspunkt er nærere knyttet til den reisende hvor kunnskapen som produseres er kontekstuell og relasjonell (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 72). Den reisende er etter min forståelse på leting etter levende kunnskap i sin naturlige sammenheng (Malterud, 2017, s. 31). Intervjueren og den intervjuede produserer kunnskap sammen som ikke uten videre kan forstås uavhengig av den konteksten kunnskapen er produsert innenfor (Smith et al., 2009). Sammen skaper de den virkeligheten de lever i og det finnes derfor ulike versjoner av den samme virkeligheten (Malterud, 2017, s. 43). Dette ligger nært den postmoderne tenkningen hvor kunnskap forstås som et relasjonelt og intersubjektivt fenomen (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 72–76).

IPA er fenomenologisk i den forstand at det innebærer en detaljert utforskning av menneskers levde erfaringer, på en måte som så langt som mulig uttrykker disse erfaringene på erfaringenes egne premisser. Samtidig er IPA fortolkende/ hermeneutisk fordi vi ønsker å forstå hvordan den enkelte skaper mening ut fra sine erfaringer (Smith et al., 2009). Den idiografiske tilnærmingen handler om å gjennomføre detaljrike beskrivelser og analyser av enkeltfenomener. Dette bygger på en forståelse av at innsikt i det partikulære kan bidra til ny forståelse av noe som er mer allment (Smith et al., 2009, s. 31).

### **3.3 Fenomenologi og hermeneutikk**

Min tilgang til fenomenologien er pragmatisk i den forstand at jeg bruker fenomenologiske perspektiver som en tilgang til å beskrive deltagerens opplevelse av å være i bevegelse, og for å ha mulighet til å utforske dette fenomenet ut fra deltagerens perspektiver. Ifølge Smith et al (2009, s. 32) er vi alle i en eller annen forstand fenomenologer så lenge vi genuint lytter til

historiene folk forteller oss og videre reflekterer over våre egne oppfatninger. Jeg vil videre legge vekt på å presentere de fenomenologiske perspektivene som har vært min forankring gjennom forskningsprosessen.

Et sentralt formål innenfor fenomenologien er å få økt innsikt i folks livsverden (Johannessen et al., 2016, s. 171). Livsverden er blitt beskrevet som verden slik vi umiddelbart møter den i hverdagen, uavhengig av, eller forut for forklaringer. Utgangspunktet for en fenomenologisk forståelse kan derfor sies å være den primære opplevelsen av verden (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 46). Persepsjon og kroppserfaringer som grunnlag for forståelse har en særlig plass i fenomenologien og blir ofte knyttet til kroppsfenomenologien, utviklet av Merleau-Ponty (Malterud, 2017, s. 29; Smith et al., 2009, s. 19). Det er et fenomenologisk ideal å finne fram til fenomenenes vesen, også beskrevet som å gå til tingene i seg selv (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 45). Når jeg har stilt spørsmål ved hva kroppen er og hva kropp og bevegelse kan gi tilgang på, har jeg hatt et ønske om å innta en fenomenologisk holdning. En fenomenologisk holdning innebærer at jeg ser med nye øyne på noe som tidligere har vært tatt for gitt. En slik innstilling kan oppsummeres i uttrykket «reveal the strange in the familiar» eller «make the familiar strange» - også kalt bracketing (Smith et al., 2009, s. 13–15, 66). Det er en epistemologisk utfordring å møte et fenomen som om det var for første gang og samtidig undre seg over hvordan det som en gang var ukjent kunne bli betydningsfullt på den måten det er nå (Sheets-Johnstone, 2017, s. 6). For å kunne sette ord på det vi erfarer er vi nødt til å fortolke det vi opplever. Samtidig blir den opprinnelige intuitive erfaringen lett forført av språket – også beskrevet som utfordringen ved å språkliggjøre erfaring (Sheets-Johnstone, 2017, s. 11). Jeg har gjort mitt beste for å komme tett på fenomenene i seg selv, ved å legge vekt på erfaringsnære beskrivelser under intervjuprosessen, analysen og drøftingen.

Samtidig som IPA bygger på fenomenologi skal IPA være fortolkende fordi vi ønsker å forstå hvordan den enkelte skaper mening ut fra sine erfaringer (Smith et al., 2009, s. 23).

Meningsfortolkning knyttes til den hermeneutiske tradisjonen og handler om tolkning av meninger i menneskelige uttrykk som utgangspunkt for forståelse (Kalleberg et al., 2009, s. 13; Malterud, 2017, s. 28). Utgangspunktet for IPA kan forstås som en hermeneutisk fenomenologi hvor det er sentralt å avdekke meninger som kan ligge skjult eller latent i teksten (Smith et al., 2009, s. 24). Fortolkningsprosessen har vært beskrevet som en dobbel

hermeneutikk hvor forskeren tolker deltagerens tolkning av sine erfaringer (Kalleberg et al., 2009, s. 63; Smith et al., 2009, s. 19).

Hermeneutiske fortolkningsprosesser er sirkulære i den forstand at det alltid foregår en bevegelse mellom delene og helheten. Utgangspunktet for forståelse kan for eksempel være en fragmentert forståelse av noen sitater i en tekst, eller en vag og intuitiv forståelse av hva hele teksten handler om. En mer inngående kjennskap til et utdrag av teksten kan gi mulighet til å forstå helheten i et nytt lys, som igjen kan gi grunnlag for en mer kompleks forståelse av indre sammenhenger i teksten (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 237). På denne måten kan fortolkningsprosessen forstås som en oppadgående spiral hvor det skapes muligheter for å komme inn i tekstens mening på forskjellige nivå (Smith et al., 2009, s. 28). Dette forstår jeg i nær sammenheng med at IPA er en iterativ prosess som kjennetegnes av en dynamisk – ikke lineær måte å tenke på (Smith et al., 2009, s. 28). Vekslingen mellom deler og helhet foregår ikke bare innad i teksten. Det er også en veksling mellom deltagerens beskrivelser og min forforståelse. Jeg har derfor lagt vekt på å være i dialog mellom hva jeg bringer til teksten og hva teksten bringer til meg og videre utviklet denne forståelsen i lys av annen teori (Smith et al., 2009, s. 26).

### **3.4 Min forforståelse**

Det er en kjensgjerning innenfor kvalitativ forskning at vi ikke kan forstå eller tolke noe uten en forforståelse. Vi kan ikke møte verden forutsetningsløst og vil derfor alltid tolke det vi opplever i lys av tidligere erfaringer (Johannessen et al., 2016, s. 51; Smith et al., 2009, s. 25). Mine muligheter for fortolkning, mitt tolkningsgrunnlag eller min forståelseshorisont (Johannessen et al., 2016, s. 3; Malterud, 2017, s. 44–45) er satt sammen av diverse livserfaringer, studieerfaringer og profesjonelle erfaringer (Neumann, 2012, s. 26).

Samtidig som det er umulig å komme forbi at kvalitative studier vil være farget av forskerens forforståelse skal empirien reflektere deltagerens erfaringer og meninger (Malterud, 2017, s. 42). Bracketing er et sentralt begrep i fenomenologien som blant annet handler om å innta en aktiv, bevisst holdning til egen forforståelse (Smith et al., 2009, s. 13–16). For å hindre at egen forforståelse overdøver budskapet fra det empiriske materiale er det nødvendig at jeg er tydelig på hvor jeg kommer fra og hva det er jeg bringer med meg inn i forskningen- også kalt

selvrefleksivitet (Malterud, 2017, s. 43–69). Som forsker bør jeg prøve å forstå mitt eget tolkningsmønster og hvorfor jeg ser et fenomen på en bestemt måte (Johannessen et al., 2016, s. 172). Jeg gjorde flere forsøk på å gjøre min egen forforståelse eksplisitt tidlig i prosessen. Samtidig opplevde jeg at mye av min forforståelse ble synlig for meg underveis, i møte med deltagerne og gjennom analysearbeidet. Dette forstår jeg i sammenheng med at forforståelse på mange måter er intuitiv kunnskap som kan være vanskelig å få tak i med mindre vi kommer opp i situasjoner som gjør at det blir synlig for oss (Johannessen et al., 2016, s. 51). Etter inspirasjon fra Malterud (2017) har jeg skrevet prosjektlogg gjennom hele prosessen. I prosjektloggen har jeg skrevet løse tanker, refleksjonsnotater og spart på diverse mail-korrespondanser. Prosjektloggen har vært et nyttig verktøy for å få mer distanse til mine egne sanseintrykk og rydde i min egen forforståelse. Det har også vært et godt redskap for å se hvordan min egen forståelseshorisont har utvidet seg underveis.

Neuman & Neuman (2012, s.18) trekker frem refleksjon over egen sosial posisjon og erfaringsbakgrunn – vår selvbiografiske situering, som en viktig del av vår forforståelse. Dette blant annet fordi ens egen historie er med på å bestemme hva man velger å forske på (Neumann, 2012, s. 19; Tjora, 2017, s. 25). Som privatperson og som fagperson innenfor helse - og omsorgsfag har jeg lenge vært opptatt av hva holisme kan bety i praksis. Jeg har savnet en dybdeforståelse av holisme som inkluderer en forståelse av kroppen og hvordan vi forholder oss til kroppen. Mitt erfaringsgrunnlag er farget av at jeg vokste opp i et kristent trossamfunn hvor det ikke var lov til å danse. Jeg har videre blitt formet av min helsefaglige bakgrunn hvor kroppen forstås og analyseres innenfor naturvitenskapelige rammer. Samtidig har jeg opplevd en slik forståelse som mangelfull og jeg har savnet en større vekt på forskning som fremhever erfaring på erfaringens premisser. Mitt motivasjonsgrunnlag er videre farget av at yoga har vært en del av hverdagen min i mange år og jeg har lenge vært tiltrukket av holistiske bevegelsespraksiser. Når jeg ble introdusert for 5rytmer våren 2019 var dette noe som ga intuitivt mening for meg. Gjennom å delta i 5rytmer og reflektere over mine egne erfaringer, har jeg fått mulighet til å bryte vaner som har hjulpet meg å bli mer bevisst mitt eget erfaringsgrunnlag. Samtidig har jeg blitt oppmerksom på hvor vanskelig det kan være å beskrive med ord det som er sanselig tilstede i opplevelsen (Sheets-Johnstone, 2017, s. 7–12; Smith et al., 2009, s. 19)

Mitt teoretiske perspektiv er en viktig del av min forforståelse. Det er sannsynlig at empirien ville ha blitt tolket annerledes om jeg hadde valgt en annen teoretiske referanseramme (Johannessen et al., 2016, s. 44–45). Når jeg for eksempel har valgt et bestemt perspektiv på empowerment velger jeg samtidig bort alternative måter å forstå empowerment på. Jeg har derfor lagt vekt på å tydeliggjøre min teoretiske forforståelse gjennom litteraturen som er brukt i innledningen, teorikapittelet og drøftingen. Jeg har også hatt et ønske om å vise hvordan min teoretiske forforståelse har utvidet og utviklet seg underveis.

### **3.5 Forberedelser og utvalg**

For å kunne belyse problemstillingen ønsket jeg å finne personer med gode forutsetninger for å reflektere over opplevelse av egen kropp og kroppsforståelse. I utgangspunktet hadde jeg bestemt meg for å intervju personer med erfaring fra psykomotorisk behandling. Jeg leste meg opp på teori og forskning knyttet til psykomotorisk fysioterapi og gikk selv til behandling i en periode over tre måneder. Våren 2019 ble jeg introdusert for 5rytmer og etter at jeg hadde deltatt på 5rytmer to ganger valgte jeg å endre utvalgsstrategi. Det var både etiske og metodiske grunner til at jeg endret utvalgskriterier. Rike og detaljerte beskrivelser som egner seg for IPA avhenger av åpne spørsmål og frie assosiasjoner. Når jeg diskuterte dette med fagpersoner innenfor psykomotorisk fysioterapi ble jeg gjort oppmerksom på at jeg ikke kan ha kontroll på hva slags assosiasjoner deltagerne kan få og om dette kan være retraumatiserende for pasientene. Jeg ble også forespeilet at det ville være vanskelig å rekruttere deltagere. Etter nærmere ettertanke endret jeg derfor utvalgskriterier og skiftet fokus fra opplevelse av kropp gjennom samtale og berøring til opplevelse av kropp gjennom bevegelse. I etterkant har jeg tenkt at dette var et godt valg da jeg tror denne innfallsvinkelen har gitt meg en mer direkte tilgang til deltageres kroppslige erfaringer. 5rytmer er en bevegelsespraksis hvor kropp, bevegelse og det spontane kroppslige uttrykket kommer i første rekke. 5rytmer var derfor en arena av spesiell interesse for dette prosjektet.

Inklusjonskriteriene ble satt til å være personer som hadde danset 5rytmer jevnlig i minimum seks måneder. Eksklusjonskriteriene var at deltagerne måtte være over 18 år. Jeg valgte videre å ekskludere de som både danser og underviser 5rytmer da det kan forstås som to ulike perspektiver. Med tanke på prosjektets formål var det hensiktsmessig å gjøre et strategisk utvalg. Rekruttering skjedde ved at jeg tok kontakt med en som underviser 5rytmer og som

har et stort nettverk innenfor miljøet. Min kontaktperson sendte videre ut mail til de hun tenkte kunne være interessert i å delta. Jeg la ved en beskrivende tekst av prosjektet og informasjonsskriv ble sendt med som vedlegg. De som var interessert tok kontakt med meg på mail eller telefon og vi avtalte tid og sted for intervju.

Det ble totalt fire deltagere hvorav tre kvinner og en mann. Gruppen av deltagere var homogen i den forstand at alle hadde danset 5rytmer regelmessig over tid. Det var samtidig en heterogen gruppe med tanke på alder, kjønn, livssituasjon og erfaringsbakgrunn. Deltagerne ble tildelt pseudonymene Trygve, Kari, Kjersti og Toril. Trygve er i 60-årene, Kari i 30-årene, Kjersti i 50-årene og Toril i 70-årene. Alle deltagerne har danset 5rytmer jevnlig i 2 år eller mer. De hadde alle erfaring med andre former for dans og i varierende grad erfaring med qigong, yoga, meditasjon og mindfulness. De ga alle uttrykk for at deres tidligere erfaringer med andre bevegelsespraksiser hadde betydning for hva de fikk tilgang på gjennom dansen. Noen av deltagerne tok i bruk elementer fra andre bevegelsespraksiser i danserommet. De beskrev også at de bragte erfaringer fra hverdagen inn i danserommet og erfaringer fra danserommet ut i hverdagen.

I forkant av intervjuene gjennomførte jeg to test-intervjuer. Det første med en venninne som har erfaring med psykomotorisk behandling og det andre med en som har lang erfaring med å danse og undervise 5rytmer. Disse intervjuene er ikke tatt med i analysen, men de spilte en viktig rolle for å bli kjent med feltet og for utarbeidelsen av intervjuguiden. Test-intervjuene ble transkribert og jeg gikk systematisk gjennom den transkriberte teksten og skrev kommentarer på min egen intervjuteknikk. Jeg bet meg merke i de stedene hvor mine oppfølgingsspørsmål kunne oppfattes som ledende og hvor det ville ha vært potent å stille flere oppfølgingsspørsmål. Dette var en god læringsprosess som gjorde at jeg følte meg bedre forberedt til de påfølgende intervjuene. For å unngå ledende spørsmål formulerte jeg spørsmålene i intervjuguiden ut fra et ønske om å komme indirekte inn på forskningsspørsmålene (Smith et al., 2009, s. 58). Jeg la vekt på at spørsmålene skulle skape muligheter for deltagerne til å snakke om egne erfaringer og reflektere rundt disse erfaringene på egne premisser (Smith et al., 2009, s. 46–47). Oppsettet av intervjuguiden er inspirert av Tjora (2017, s.145-147) med oppvarming- refleksjons og avrundingspørsmål.

### 3.6 Gjennomføring av intervju

Stedet for intervjuet ble gjort etter avtale og hva som passet best for deltagerne. Tre av intervjuene ble gjennomført på et kontor jeg fikk låne for anledningen. Ett av intervjuene ble gjort hjemme hos en av deltagerne. Hvert av intervjuene tok fra 70 – 90 minutter. Det ble tatt lydopptak av intervjuene med privat lydopptaker. Så langt det lot seg gjøre la jeg opp til at det var tre til fire uker mellom hvert intervju slik at jeg hadde mulighet til å transkribere intervjuet og gjøre en grovanalyse før jeg gjennomførte neste intervju. Intervjuguiden ble ikke fulgt trinn for trinn, men fungerte som en ramme samtalen kunne utfolde seg innenfor. Det varierte fra intervju til intervju hvilke spørsmål som fikk mest betydning. Jeg var opptatt av at deltagerne skulle få snakke relativt fritt og at det skulle være rom for digresjoner og frie assosiasjoner. Samtidig var jeg opptatt av å få detaljrike beskrivelser av konkrete hendelser og at deltagerne snakket ut fra egne erfaringer. Da for eksempel en av deltagerne ga uttrykk for at dansen gir henne glede kunne jeg etterspørre en konkret situasjon hvor hun hadde den opplevelsen av glede og hvordan det kjentes i kroppen. Hvis ordene stoppet opp sammenfattet jeg ofte det siste som hadde blitt sagt, eller gikk tilbake til noe som var blitt sagt tidligere for å høre om deltageren hadde mer han eller hun ønsket å tilføye.

“Reveal the strange in the familiar” ble et mantra for meg gjennom intervjuprosessen. I denne innstillingen har det ligget et ønske om være våken for det som kan fremstå selvfølgelig og stille spørsmål ved det som kan virke innlysende. Jeg opplevde at alle deltagerne viste stort engasjement for temaet og tålmodighet til å dvele i det ukjente. De ga alle uttrykk for at det var meningsfullt å snakke om temaet selv om det ofte var vanskelig å finne ord som var dekkende. Deltagerne brukte videre mye kroppsspråk for å understreke betydningen av det de sa. Jeg opplevde at det var en fordel at jeg selv hadde deltatt på 5rytmer i forkant av intervjuene. Det gjorde at deltagerne hadde større tiltro til at jeg kunne relatere til det de snakket om. Ved et par anledninger delte jeg mine egne opplevelser av å danse 5rytmer under intervjuet og jeg opplevde at dette skapte en god dynamikk. Jeg skrev logg i etterkant av hvert intervju og kommenterte på egen intervjuteknikk når jeg transkriberte intervjuene. Det har vært en læringsprosess hvor jeg har blitt bedre rustet til å la intervjuene utspille seg på deltagerens premisser etterhvert som jeg har fått mer erfaring.



### **3.7 Transkribering**

Jeg hørte igjennom lydopptakene en gang umiddelbart etter intervjuet. Så langt det lot seg gjøre transkriberte jeg intervjuet innen tre dager etter intervjuet. Jeg la vekt på å være nøyaktig når jeg transkriberte og inkluderte fyllord, la inn pauser og kommenterte steder hvor det var nøling, latter, sukk osv. Jeg transkriberte også alt jeg selv sa under intervjuet av kommentarer, fyllord og oppfølgingsspørsmål. Nøyaktig transkribering av alt som ble sagt var nødvendig da jeg på dette tidspunktet ikke kunne vite hvilke detaljer som kunne bli av betydning senere i analyseprosessen (Tjora, 2017, s. 173). Samtlige av deltagerne brukte mye kroppsspråk for å understreke det de sa. De stedene hvor jeg tydelig husket konteksten skrev jeg kommentarer på dette i parentes, for eksempel: «gjør først bølgende bevegelser, så raske, bestemte bevegelser med armene». Jeg har forsøkt å kommentere kroppsspråket de stedene hvor det direkte illustrerte innholdet i det som ble sagt. Samtidig kan jeg ikke utelukke at nyanser av meningsinnholdet kan ha gått tapt da mye av kroppsspråket ikke har latt seg overføre til lyd og tekst (Malterud, 2017, s. 77). Når jeg hadde transkribert intervjuet i sin helhet hørte jeg gjennom lydopptaket et par ganger til samtidig som jeg gikk gjennom teksten. Det var nyttig for å fylle inn enkeltord, setninger som var blitt oversatt og for å få fram flere nyanser i teksten.

### **3.8 Analyse**

Det vesentlige ved anvendelsen av IPA er at fremgangsmåten bygger på de fenomenologiske, hermeneutiske og idiografiske grunnprinsippene (Smith et al., 2009, s. 81). Samtidig er det anbefalt å følge retningslinjer for nybegynnere og jeg har fulgt forslaget til fremgangsmåte som er beskrevet av Smith et al (2009, s.79-108). I store trekk har analyseprosessen vært preget av en bevegelse fra langsgående til tverrgående analyse og fra en beskrivende til en mer fortolkende tilnærming.

Jeg begynte med en grov analyse av hvert intervju direkte etter transkribering. Det første trinnet av analysen handlet om å bli kjent med det særegne ved hvert intervju. Jeg leste gjennom den transkriberte teksten flere ganger og streket under rike og mer detaljerte beskrivelser som umiddelbart fanget min interesse. Etterpå leste jeg gjennom teksten igjen og skrev nøkkelord og deskriptive kommentarer i høyre marg som var nært knyttet til deltagerens uttrykte mening. Videre gikk jeg gjennom teksten flere ganger hvor jeg stilte meg mer

spørrende til teksten. Disse kommentarene skrev jeg i venstre marg. Jeg ga oppmerksomhet til partier hvor det var mer støtteord, lengre pauser og hvor jeg kunne få fornemmelsen av at her var det noe som vanskelig hadde latt seg formulere i ord. Jeg fikk en fornemmelse av hvilke tema som kunne være relevant ganske umiddelbart når jeg transkriberte intervjuene. Dette satt jeg på pause slik at jeg også kunne legge merke til elementer i teksten som ikke umiddelbart fanget min interesse. For å få til dette tok jeg pauser fra analysen for så å komme tilbake til teksten noen dager senere. Jeg har også lest den transkriberte teksten fra slutten til begynnelsen. Dette for å bryte opp teksten og gjøre meg opp et annet inntrykk. Det første trinnet i analysen handlet om å skape en dialog mellom teksten, hva jeg tror deltageren mener med teksten og hvordan jeg selv forstår teksten i lys av min forforståelse (Smith et al., 2009, s. 84). Dette ble utgangspunktet for en samling av deskriptive og konseptuelle kommentarer for hvert enkelt intervju (Smith et al., 2009, s. 89–90). De deskriptive kommentarene løftet fram det manifeste innholdet i teksten. De konseptuelle kommentarene var nyttige for å komme inn på det latente innholdet og for å åpne opp for flere mulige tolkninger (Graneheim et al., 2017; Smith et al., 2009, s. 89–90).

Det neste trinnet i analysen handlet om å finne sammenhenger og identifisere fremvoksende tema for hvert enkelt intervju. Ved flere tilfeller opplevde jeg at de deskriptive kommentarene var ladet med latent mening på en sånn måte at de kunne tjene som underordnede tema i seg selv. Jeg opprettet et dokument med overordnede og underordnede tema for hver deltager. I disse dokumentene samlet jeg sitater fra intervjuene som beskrev fenomener som jeg knyttet til de fremvoksende temaene for hver enkelt deltager. Dette dokumentet ble betydelig kortere enn den transkriberte teksten men utgjorde fortsatt 10 til 15 sider tekst per deltager. Jeg valgte å fullføre dette trinnet i analysen for alle fire intervjuene før jeg gikk videre med en mer inngående tolkning av hvert enkelt intervju. Dette gjorde jeg fordi jeg opplevde at det var nødvendig å få et inntrykk av alle intervjuene i sin helhet for å velge videre retning på analysen. Jeg har samtidig hatt som ideal at hvert intervju skal analyseres på egne premisser og vært bevisst på å tillate nye temaer å komme fram ved hvert intervju (Smith et al., 2009, s. 100).

For å komme i gang med den tverrgående analysen lagde jeg en tabell over kvaliteter som ble uttrykt på tvers av intervjuene. Noen av kvalitetene var eksplisitt uttrykt av alle deltagerne

mens andre kvaliteter lå mer latent. Det ble til sammen 15 kvaliteter hvor jeg limte inn sitater fra deltagerne knyttet til de forskjellige kvalitetene. Dette ble en tabell over flere sider og jeg har ikke brukt denne aktivt videre i analysen. Det var likevel et viktig steg for å få intervjuene under huden og for å gjøre meg opp en mening om hva som beveget seg på tvers av intervjuene.

På dette trinnet i analysen hadde jeg fortsatt 50 – 60 sider med tekst å forholde meg til og jeg syntes det var vanskelig å vite hva jeg skulle fremheve og hva jeg skulle legge bort. Jeg ønsket å bevare sitatene nært opp til deltagerens uttrykte mening og vegret meg for å korte ned på teksten. Jeg valgte derfor å ta en pause fra analysen å gå tilbake til teorien. Jeg leste kjent teori på nytt og gjorde nye litteratursøk for å finne litteratur og forskning som kunne inspirere til å bruke empirien på en meningsfull måte. Da jeg hadde skrevet et utkast til teorikapittelet gikk jeg tilbake til å jobbe med analysen. Jeg opplevde da at jeg hadde mer avstand til materialet som gjorde det lettere for meg å redusere teksten.

Jeg så etter meninger i teksten som kunne være spesielt relevant i et empowerment-perspektiv, samtidig som jeg beveget meg mer i retning av en mistankens hermeneutikk, hvor jeg inntok en spørrende og analytisk innstilling til teksten (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 239; Smith et al., 2009, s. 36). Jeg valgte å omformulere forskningsspørsmålene slik at de både reflekterte det deltagerne var opptatt av og samtidig lot seg knytte opp til min teoretiske forforståelse.

Jeg kom fram til tre overordnede temaer, som jeg opplevde fanget noe essensielt på tvers av intervjuene. For å systematisere dette, opprettet jeg et dokument for hvert av de overordnede temaene og klippet inn nøkkelord fra alle deltagerne. Dette ble utgangspunktet for presiseringen av underordnede temaer som er representert i tabell 1 under resultater. På bakgrunn av de underordnede temaene skrev jeg et utkast til resultatkapittelet hvor jeg tilførte mer av mine tolkninger. Jeg skrev flere utkast av resultatkapittelet med forskjellige kombinasjoner av underordnede tema før jeg landet på et endelig utkast. Jeg følte da at jeg hadde kommet fram til en indre enhet i teksten som var uten logiske motsigelser (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 237) og at alle deltagerne var noenlunde jevnt presentert (Smith et al., 2009, s. 109).

### **3.9 Forskningsetikk**

Jeg sendte inn søknad til NSD 29.01.2019. Denne ble godkjent 12.03.2019. Da jeg i etterkant endret utvalgskriterier fra psykomotorisk fysioterapi til 5rytmer tok jeg kontakt med NSD og fikk bekreftet at det ikke var nødvendig å sende endringsmelding. Som tidligere beskrevet valgte jeg å endre utvalgskriterier delvis av etiske grunner. I tråd med NSDs personvernregler ble skriftlig informert samtykke innhentet i forkant av intervjuene. Deltagerne fikk skriftlig informasjon om frivillig deltagelse og at de når som helst kunne trekke seg fra studien uten å oppgi grunn.

Jeg unnlot å spørre etter medisinske opplysninger, helseopplysninger eller andre personlige opplysninger som ikke var nødvendig for å belyse problemstillingen. De transkriberte intervjuene ble anonymisert ved at deltagerne ble tildelt pseudonymer. Personalia har vært låst inne utilgjengelig for andre, og blir etter avtale med deltagerne makulert i løpet av våren 2020. Datamaterialet er blitt behandlet på privat datamaskin med automatisk skjermlås, beskyttet med brukernavn og passord. Lydopptak blir slettet innen prosjektperiodens avslutning.

### **4.0 Resultater**

Analysen skapte grunnlaget for tre overordnede temaer, med henholdsvis tre, to og tre underordnede tema. De over og underordnede temaene er presentert i tabell 1 med korte eksempler fra alle deltagerne. Denne tabellen er tatt med for å gi et inntrykk av hvordan temaene kom til uttrykk på tvers av alle intervjuene. Etter tabellen går jeg rett over til å presentere de ulike temaene på en mer inngående måte. Det underordnede temaet: kroppen som tilgang til bevissthet er relevant for hele analysen og kan forstås som en innledning til analysen som helhet. Hvert delkapittel tar for seg et overordnet tema og sammenfattes med en oppsummeringsboks.

**Tabell 1:** De tre overordnede temaene er listet opp i kolonnen til venstre, disse er videre delt inn i underordnede tema i midtre kolonne. Kolonnen til venstre viser utdrag fra alle deltagerne knyttet til det aktuelle temaet.

Overordnede tema	Underordnede tema	Eksempler fra alle deltagerne
1.0 Kroppen som tilgang til bevissthet	1.1 Kroppen som tilgang til bevissthet	Kari: å være fri i kroppen er som å kunne sykle da trenger du ikke gå via hodet Trygve: når jeg tenker så er kroppen med Torill: kroppen har all kunnskapen Kjersti: jeg har et indre kompass i kroppen som jeg styrer etter
	1.2 Bevegelse fremmer følelsesmessig klarhet	Kari: å få lov til å ta masse plass, kjenne sinne, kjenne den kraften og kultivere den Trygve: jeg føler det åpner rom som er blitt stengt av Toril: det som jeg synes er finest det er når jeg blir glad Kjersti: det blir en sånn indre dusj
	1.3 Å være i bevegelse er å være i endring	Kari: det er energi som kan beveges og så er du fri fra det igjen Trygve: alt kan bevege seg Toril: det var plutselig sånn en ufattelig greie, er det det det handler om, ja! Kjersti: jeg lar meg overraske av å se hvor bevegelsene tar meg
2.0 Opplevelse av kontroll	2.1 Å gjenvinne kontroll ved å slippe kontroll	Kari: du må gi slipp på deg selv og alt det du tror du er Trygve: du gir slipp på energier som du ikke ønsker å ha i deg Toril: det er så deilig å ikke skulle gå fra hodet Kjersti: jeg er nysgjerrig på hva møter jeg i dag når jeg beveger meg ut fra der jeg er
	2.2 Å danse innenfra	Kari: når det bare plutselig åpner seg og energien strømmer Trygve: jeg blir mer kreativ føler jeg Toril: hvis det ikke er noe som griper meg som vil ut da står jeg stille Kjersti: å danse innenfra det appellerer til meg
3.0 Opplevelse av nærvær	3.1 Nærvær er forankret i kroppslig erfaring	Kari: hvis du virkelig er hjemme i kroppen din da er du bare det du er da Trygve: å være hel er å være kobla på kroppen

		<p>Toril: det er noe kroppslig å være tilstede, å være tilstede i seg selv</p> <p>Kjersti: det gir meg rom til å være der jeg er uten masse ord</p>
	3.2 Å være nærværende er å være med det som er	<p>Kari: da trenger jeg ikke analysere eller forsvare meg, jeg kan bare være</p> <p>Trygve: det blir noe sunt upersonlig – masse muligheter som åpner seg</p> <p>Toril: jeg behøvde ikke gjøre noe som helst egentlig, jeg kunne finne ut hvem jeg var i dag der</p> <p>Kjersti: det er en sånn dyp meningsbærende stille tilfredshet</p>
	3.3 Å være nærværende er å være del av noe	<p>Kari: det er en følelse av at du er hjemme, hjemme i deg selv på jorda</p> <p>Trygve: jeg får kontakt med masse sider ved å være menneske som en har i seg</p> <p>Toril: når musikken svinger med noe i meg</p> <p>Kjersti: en form for tilhørighet uten ord</p>

## 4.1 Kroppen som tilgang til bevissthet

### 4.1.1 Kroppen som tilgang til bevissthet

Under dette underordnede temaet ønsker jeg å vise eksempler på hvordan deltagerne gir uttrykk for hvordan de opplever kroppen som tilgang til bevissthet. Som en inngang til dette temaet har jeg tatt med følgende utdrag for å tydeliggjøre at deltagerne forholder seg til kropp og bevegelse på en måte som skiller seg fra andre former for fysisk aktivitet. Toril forteller i det følgende at 5rytmer har åpnet muligheter for henne til å oppleve seg selv gjennom kropp og bevegelse på en ny måte. Dette forstår jeg i sammenheng med at hun i dansen har flyttet fokus fra hva kroppen kan prestere til hvordan kroppen oppleves innenfra.

*«Jeg har vært sånn som har prøvd å vinne birkebeineren vanligvis (latter), det er mye kropp! Ja, jeg var god på ski og skal man være god på konkurranse så må man trene hele året [...]. Den siden av kroppen har jeg vært veldig fornøyd med for jeg har hatt god kondisjon og følt at jeg har vært sterk, men her er jo kroppen så mye mer..sånn at jeg er nok blitt gladere i kroppen fordi den har mange flere sider. Det er liksom å uttrykke helt andre ting og ikke bare gleden ved å være utholdende eller at en liksom klarer å få det til. Dette er noe annet. Det er*

*andre typer muligheter som ligger i det. Ja muligheter tenker jeg er ett godt ord i denne sammenhengen».*

Alle deltagerne gir på forskjellige måter uttrykk for at de har tillit til det de erfarer gjennom kroppen og at denne tilliten er viktig for dem. Kjersti uttrykker dette tydelig når hun beskriver kroppen som sitt indre kompass:

*«Jeg stoler på at jeg har et indre kompass i kroppen som jeg styrer etter. Ja, for jeg styrer jo livet mitt etter hva jeg føler meg trygg på og hva som er et ja og når jeg kan si takk for å bli spurt, men nei takk! Å tenke det er bare et aspekt.. men når jeg tar de dypere valg så er det alltid å kjenne inn».*

Alle deltagerne beskriver det å være i hodet og det å være i kroppen som to forskjellige måter å være i verden på. Å erfare seg selv og verden gjennom kroppen forbindes med å være spontan og i kontakt med noe som er mer opprinnelig. Alle deltagerne gir på forskjellige måter uttrykk for at kroppen innehar latent viten om seg selv. Toril beskriver i det følgende hvordan hun gjennom å stole på kroppen og det hun kjenner i kroppen blir oppmerksom på ting hun ikke visste at hun visste.

*«Jeg tror det var at dette var et sted (5rytmer-rommet) hvor jeg ikke skulle gjøre noe som jeg fikk beskjed om med liksom tre, fem og en til siden eller noen ting, men jeg skulle uttrykke meg. Så dette var et sted hvor jeg ikke skulle snakke om hvordan jeg følte meg, men jeg skulle danse hvordan jeg følte meg. Og hvis jeg ikke visste hvordan jeg følte meg så var det helt flott! For da kunne jeg bare la kroppen gjøre det den hadde lyst til, i forhold til den musikken som var, og så kunne jeg etterpå, liksom si å ja var det sånn det var! [...]og det var så befriende for jeg behøvde ikke tenke ut hverken hva jeg skulle gjøre, eller hvordan jeg egentlig hadde det, eller hva det var som var riktig å si nå.. for kroppen har all kunnskapen, så det er bare å være der og gå inn i det, og så virkelig ta det ut. Kanskje begynner det sånn, og så, nei nå ble det, oi! (beveger armene langsomt så veldig fort) og så danse det, var jeg så sint? Hmmm, det var interessant (latter). Jeg tror jeg ble opptatt av dette å kunne ta utgangspunkt i kropp».*

Samtidig som deltagerne på forskjellig vis ga uttrykk for at det å være i hodet og det å være i kroppen er to forskjellige ting, satt flere av deltagerne spørsmål ved hvor dette skillet går og hva som er hva. Trygve påpeker at det ligger noen paradokser i denne todelingen da han presiserer at hodet er en del av kroppen:

*«..ja, jeg vet ikke, kroppen er.. det er som hodet, hodet er jo en del av kroppen ... ja, ikke sant? Sånn at jeg føler det er en slags forbindelse mellom det som skjer her oppe (tar seg til hodet) og mellom tanker og kroppen.. sånn at.. litt sånn følelse av at jeg tenker med kroppen. Jeg tror det er så konkret at hvis jeg har noen forestillinger så er kroppen med! Når jeg tenker så er kroppen med».*

Kari trekker en parallell til egen hverdag hvor hun beskriver at det å være fri i kroppen gjør at hun kan handle annerledes i relasjoner uten at hun trenger å gå via hodet. Hun bruker en metafor på dette hvor hun beskriver at det å være fri i kroppen er som å kunne sykle mer effektivt. Denne metaforen er interessant fordi den løfter fram et erfaringsmessig skille mellom det å vite noe med hodet og å vite noe med kroppen. Det fremhever også at kroppen har kjennskap til mye som ikke er fremme i hennes aktive bevissthet.

*«Hvis du kan sykle så bruker du jo ikke hodet for å sykle. Å være fri i kroppen er som å lære seg å sykle på en annen måte. Sånn at du da handler annerledes i relasjoner uten at du trenger å gå via hodet og aktivt tenke at nå skal jeg svare deg annerledes.. nei det bare skjer fordi du gir deg selv mer rom og da sykler du på en annen måte, mer effektivt».*

#### **Oppsummering 4.1.1**

- Deltagerne erfarer kroppen som meningsbærende.
- Å være i kroppen assosieres med å være spontan og i kontakt med noe som er mer opprinnelig.
- Forestillinger er ikke noe som bare sitter i hodet for kroppen er en del av forestillingene.
- Å vite noe med kroppen betyr at en kan handle annerledes uten å tenke seg om.



#### 4.1.2 Bevegelse fremmer følelsesmessig klarhet

Alle deltagerne forteller at de gjennom å være i bevegelse får kontakt med et stort spekter av følelser. Først og fremst opplever alle deltagerne at dansen er en kilde til glede og utfoldelse. Samtidig er det viktig for deltagerne at de kan bevege seg ut fra der de er uavhengig av hvor de er. Alle deltagerne beskriver at sinne har vært en viktig følelse å bli kjent med gjennom dansen. Gjennom å være fullt og helt i kroppen og bevegelsene får de mulighet til å oppleve kroppslig sinne som energi i bevegelse. Toril beskriver her at det er befriende å kunne tillate sinne uten å verbalisere det eller knytte det til en bestemt hendelse:

*«Jeg husker jeg var så sint og jeg danset rasende. Jeg vet ikke hva jeg var sint på, jeg bare kjente enormt sinne. Det var liksom ikke grenser for hvor sint det gikk an å bli..og det å kunne være det uten å tenke over at «ja, det var den gangen» (hever armen og hytter med neven) neida, det var bare rent, rent sinne (ler). For du vet det er sånn som jeg holder inni meg fordi «jeg har vært sinna på deg i mange år, grrr!» (ler), men så blir en på en måte ferdig med det og det er enormt frigjørende».*

Kari beskriver i det følgende hvordan hun har blitt kjent med potensialet i sinne og sinne som en mobiliserende kraft. Her blir det også tydelig at opplevelsen er orientert rundt den kroppslige opplevelsen av følelsen/ bevegelsen og ikke historien rundt.

*«Danser den gir meg mulighet å kjenne på sinne som en slags sånn, sitrende varm følelse, som kommer fra mellomgulvet, eller bakken eller beina. Som på en måte presser seg opp da veldig, og som det er enormt mye kraft i, som skal videre ut armene. Og det å få lov som jente, flink jente i dag og virkelig bare ta masse plass og kjenne sinne, kjenne den kraften og kultivere den!».*

Toril har gjennom mange år deltatt på flere workshoper hvor det arrangeres dans over flere dager. Disse workshopene tar utgangspunkt i konseptet med 5rytmer, men kan også inkludere elementer som ikke vanligvis er en del av 5rytmer. Hun løfter fram en opplevelse som var et markant vendepunkt for henne. Hun var da med på en øvelse hvor de som ønsket ble invitert til å bevege seg fra en side av salen til den andre og danse det som kunne være et uttrykk for frykt. Hun valgte da å synliggjøre en sårbarhet som hun vanligvis ikke synliggjør, hverken for

seg selv eller andre. Når de som kommer etter henne gjentar hennes bevegelser oppstår det en kroppslig resonans som skaper en opplevelse av samhörighet og at sårbarheten kan rommes. Gjennom å uttrykke frykt og samtidig være forankret i kroppen får hun samtidig tak i motsatsen som er en kroppslig opplevelse av tillit. Dette overlapper også med det overordnede temaet 4.1.1 da hun får tilgang på en ny innsikt gjennom denne kroppslige erfaringen.

*«..vi skulle, i en øvelse gjøre det som da kunne være et uttrykk for frykt. Det var ikke musikk til, nei bare gjøre det.. og da jeg først gjorde det så skulle de som stod bak gjøre den samme bevegelsen som du gjorde. Det er ganske heavy greier, du skal vite hva du driver med når du, altså jeg ville ikke gjort det i et rom med hvilken som helst danselærer, men han lager et rom som er så banntrygt at jeg har tenkt at her kan jeg gjøre hva som helst. Men da husker jeg at jeg liksom tenkte at å våge det! For det var jo som å grave inn til det aller innerste sårbare barnet, det var ikke bare å si liksom sånn, å ja jeg er litt redd for tordenvær. Det er ikke sånn.. men også ta det helt innenifra og så uttrykke det og våge å gå fram å være synlig! For meg var det whoooooo (puster ut), men det var mulig å gjøre det. Du bare gjør det, liksom velger det, og når det da var 10 – 15 stykker bak meg som bare gjentok akkurat det, så var det en enorm forsterkning av den opplevelsen. De gjorde bare samme bevegelsen ikke sant og da begynte jeg å gråte og da var det noen av de bak meg som grep den følelsen jeg hadde, sånn at da gråt de også, og så gikk vi sammen, over sånn framover (strekker armen framover i en retning) og jeg tenkte det... ja da visste jeg hva det var for noe».*

Vi tar opp igjen denne synliggjøringen senere i intervjuet og jeg spør om Toril kan fortelle mer om hva denne synliggjøringen innebærer og hva det betyr for henne. Her viser hun tydelige hvordan hun opplever et gjensidig forhold mellom følelse og bevegelse. Bevegelsene bringer tydeligere fram hva følelsene er samtidig som intensjonen/følelsene gir en bestemt dynamikk til bevegelsene. Hun blir synlig for seg selv gjennom bevegelsene. Hun skildrer også hvordan det er en vekselvirkning mellom at hun velger å gå inn i følelsen/ bevegelsen samtidig som hun gir slipp på kontroll for å kunne bli beveget til bevegelse. Det er nødvendig for henne å gi slipp på kontroll for å få tilgang på noe nytt samtidig som hun tar et valg ved å gå inn i følelsen gjennom å følge bevegelsen. På denne måten får hun både kunnskap om seg selv, en kunnskap om følelser og en kroppslig kjennskap til hvordan følelsene utfolder seg.

«Synligheten er jo ikke egentlig hvordan jeg ser ut, men synligheten er den opplevelsen som ligger i kroppen egentlig. For det er ikke noe bilde utenfra, det er et bilde innenfra! (ler) Det går nesten ikke an å snakke sånn altså (ler), men det er vel kanskje da det blir bevisst for meg. Så det er ikke hverken hvordan jeg selv eller andre ville sett på det utenfra, men det er det jeg gjør. Det er det som blir synlig [...]. Så vokser gjerne bevegelsen sånn at den blir veldig tydelig når man velger å gå inn i den. Hvis jeg tenker at nå går jeg inn i den verdenen og så er den sånn (krøker seg sammen) og sånn (strekker ut armene) og kanskje sånn (gestikulerer med armene). Det er det jeg da gjør med kroppen eller det kroppen min vil gjøre, det er det som blir synlig, det blir bevisst. Ja det blir synlig og bevisst på den måten at det var noe som bare var et eller annet sted langt inni og så gjennom å bli brukt armer, rygg, hode, føtter så kom det ut derfra da. Så det ligger i det kroppen gjør eller det kroppen uttrykker, mens det før ikke var der i det hele tatt. Det var bare inni!».

I likhet med Toril beskriver Trygve at det er noe som er betydningsfullt for ham som vekkes til live gjennom dansen og bevegelsene:

«Jeg føler det åpner opp noen sånne rom nærmest, emosjoner som du på en måte har måtte legge lokk på, ja en vilje som har blitt stoppa.. og da er det.. Jeg føler det er mye emosjoner knytta til kroppen og bevegelsene.. så det er som det er en lang reise (smiler)..inn i alt mulig..ja, det er det».

#### **Oppsummering 4.1.2**

- Det er et dynamisk kongruent forhold mellom følelser og bevegelse.
- Følelser oppleves som kroppslig energi i bevegelse.
- Sinne erfares som en mobiliserende kraft.
- Tillit er en kroppslig erfaring.
- Gjennom bevegelse kan en bli tydeligere for seg selv og tydeligere for andre.

### 4.1.3 Å være i bevegelse er å være i endring

Opplevelsen av å være i bevegelse er for deltagerne nært forbundet med en opplevelse av å være i endring. 5rytmer som ramme og erfaringen av å være i bevegelse åpner opp for at deltagerne opplever en større fleksibilitet og frihet rundt følelser. Deltagerne kan bli dypt beveget av følelsene som oppstår, men identifiserer seg ikke med følelsene på en sånn måte at de blir mentalt fanget i det. Kari gir her uttrykk for at vissheten om at ting er i endring gjennom å være i bevegelse gir henne større rom for erfaring. Når hun er fullt og helt i kroppen og har mulighet for bevegelse opplever hun følelsene som energi i bevegelse og at hun gjennom det har kapasitet til å romme dem.

*«Det som er veldig fint med 5rytmer er jo at det er lagt opp sånn at musikken tar deg videre. Du er på en måte holdt, i en ramme, i et rom. Så det er akkurat som at i det rommet, så vet du at her kan jeg slippe opp, og så blir du tatt videre eller holdt på et eller annet vis. Så da kan jeg plutselig tillate meg å kjenne på alle de kroppslige sensasjonene og følelsene litt lenger enn hva jeg ville gjort til vanlig. Så det er vel egentlig der den største transformasjonen ligger. I det lille øyeblikket når hodet er tomt, og så tørre å puste uansett hva som skjer, bare utsette det noen få sekunder og så kan du bevege deg (smiler). Ja så er det mer sånn «ja bare kom med det!» La meg kjenne litt på denne motstanden for det er bare energi som settes i gang rundt omkring, og det kan være vondt, men det er likevel noe som kan beveges og så er du fri fra det igjen».*

Jeg tolker opplevelsen av å ha mer plass til følelser som en erfaring av å gi seg selv mer plass, som også er overførbart utenfor danserommet. Dette ser jeg i sammenheng med det Kari beskriver om at hun har fått større tilgang på kreativitet og handlekraft etter at hun begynte å utforske eget potensialet gjennom opplevelsen av kropp og bevegelse.

*«Det er litt tilnærmingen til livet da, at fra å sitte på båten som er livet så er det jeg som styrer båten. At bare wow vi kan dra dit, vi kan dra dit, ikke sant...og så i det så ligger det så enormt mye erkjennelse av at jeg kan få ting til å skje. Det er sånne småting, som er mer sånn.. åja! jeg kan ta ansvar for å planlegge en sammenkomst med venninnene mine, jeg trenger ikke sitte å vente på at andre skal gjøre det».*

Flere av deltagerne beskriver at det å være i bevegelse innebærer å gi slipp på forestillinger om seg selv. Å velge å gå inn i bevegelse er på denne måten et valg om å sette opplevelsen av seg selv i bevegelse. Trygve beskriver det på denne måten:

*«Det er en følelse av at alt kan bevege seg. En blir ikke sittende fast i ting, en går hele tiden videre, eller du kan bli sittende fast litt, men det blir ikke lenge uansett».*

Kari beskriver her et paradoks ved at hun gjennom å ta sjansen på å miste seg selv finner seg selv igjen på en ny måte:

*«Jeg kan være redd for den følelsen av for eksempel sinne da, når det liksom virkelig skjer så kan jeg føle det nesten sånn at du blir sånn helt fragmentert. Jeg blir redd for å miste meg selv! Men det å oppleve det og så samtidig bare (danser med armene) går du tilbake igjen og så er du deg selv igjen bare litt lettere. Det er fint».*

Deltagerne gir på forskjellige måter uttrykk for at det å være i bevegelse gjør det lettere å ha et ledigere forhold til egne følelser, forestillinger og oppfatninger. Trygve beskriver i det følgende at det å være bevegelig i kroppen gjør det lettere for ham å ha et ledigere forhold til egne forestillinger. Gjennom å tillate det som kommer av bevegelse får han kontakt med en livgivende barnlighet som gjør ham mer nysgjerrig på seg selv og omgivelsene.

*«Jeg føler jeg er fysisk mer bevegelig i kroppen, bevegelig og balansert på en måte. Barnet i meg får virkelig slippe til. Rulle rundt på gulvet og alt mulig. Ja, man føler seg litt som unger som hele tiden møter nye mennesker. Så er det mer sånn, ok, dette er mulig, sånn går det også an å bevege seg. Ja, unger møter kanskje mennesker som de i utgangspunktet er redd for eller noe sånn, men så løser det seg opp, og så går det, ok, det går an å være med dem. Det er på et sånt enkelt banalt nivå da på en måte. Det løser mye opp sånne fastlåste fordommer kan du si, og det er mange i rommet da ikke sant, sånn at jeg føler jeg får kontakt med masse sider ved det å være menneske. Ja, som en har i seg».*

### Oppsummering 4.1.3

- Å være i bevegelse er å være i endring.
- Å tillate bevegelse skaper motivasjon og handlingsrom.
- Opplevelsen av å være i endring gjør det lettere å ha et ledig forhold til følelser, forestillinger og oppfatninger.

## 4.2 Opplevelse av kontroll

### 4.2.1 Å gjenvinne kontroll ved å slippe kontroll

Alle deltagerne gir uttrykk for at det er befriende at dansen ikke er styrt utenfra og at det ikke er noe som er riktig eller galt. Det å bli invitert til å ta imot det som kommer av tanker, følelser og fornemmelser, og danse det uten å være bekymret for sosiale sanksjoner kan forstås som et uttrykk for å være i kontroll. Det at det ikke er fastsatte trinn for hvordan en skal bevege seg gjør at de kan bevege seg ut fra der de er. De kan velge om de vil hengi seg til opplevelsen av å være i bevegelse, til opplevelsen av musikken, til opplevelsen av å være i rommet eller til opplevelsen av å danse med andre. Det er også hele tiden muligheter for å ta valg i form av om en ønsker å stoppe en bevegelse, følge impulsen til bevegelse, bestemme seg for å sette i gang en bevegelse eller la seg inspirere av andre til bevegelse. Deltagerne er opptatt av at impulsen til bevegelse skal komme av seg selv, også beskrevet som å danse innenfra. Det handler ikke om å prestere eller lære noe nytt, men om å komme tilbake til og gjenkjenne seg selv på nytt. Det er underliggende at det er en positiv opplevelse av kontroll i dansen når deltagerne forteller om å velge retning og å ta plass. Samtidig er kontroll og det å ta kontroll ved flere anledninger beskrevet i negativ forstand. Slik jeg tolker deltageres beskrivelser er det å være i hodet assosiert med å være vurderende, distansert og selvbevisst. I motsetning er det å være i kroppen assosiert med å være spontan og mottagelig for øyeblikket. Alle deltagerne beskriver at 5rytmer er et sted hvor de kan slippe kontroll og at det å slippe kontroll er en forutsetning for å bli beveget til bevegelse. Kari beskriver det å slippe kontroll på denne måten:

*«Det å gi slipp på kontroll for meg er, ja for meg så er det egentlig å tømme hodet så godt som mulig. Gi rom til det, ha lov til det som kommer av følelser eller kroppslige uttrykk, altså bevegelse, at det for meg er å gi slipp på kontroll. Jeg gir slipp på forestillinger om hva andre*

*tenker. Det er kanskje det første, på 5Rytmer spesielt, så er det veldig sterkt for meg å stole på at jeg kan ta så mye plass uten at jeg da vil støte andre fra meg, ikke sant.. det er kanskje det første som skjer..at jeg..at jeg tillater meg å ta den plassen jeg tar».*

Når hun gir slipp på kontroll i 5rytmer-rommet opplever Kari at hun kan ta den plassen hun tar uten å støte andre fra seg. Dette oppleves frigjørende fordi hun opplever at hun har en selvfølgelig plass i rommet uten at hun trenger å innfri andres forventninger. Hun kan være til for seg selv på en måte som skaper nye muligheter for handling. Dette kommer ytterligere fram når Kari forteller om det første møtet med 5rytmer hvor hun gjennom å tillate fri bevegelse fant tilbake gleden ved å danse. Dette kan også forstås som et uttrykk for at det kan være uklare grenser mellom indre og ytre kontrollmekanismer.

*«Jeg kom inn i et rom hvor det første jeg husker jeg merka var at her er det ingen speil. Og så, så jeg rundt meg i rommet, og først tenkte jeg, jeg kan jo ikke danse her? Uten en koreografi, uten noe jeg skal få til, men så begynte bare alle de andre å danse (ler), og da var det noe med...jeg husker veldig sterkt den følelsen av, seriøst? kan jeg bare slippe det? kan jeg virkelig gjøre det? Og den veien fra den erkjennelsen at oi! Det kan jeg. Det er ingen som bryr seg om hva jeg gjør. Da var det bare en dør som åpna og der var, all bevegelsen var der, all bevegelsen som jeg har hatt inni meg, i alle de årene bare kom.. og jeg gråt av bare.. både sorg over alt.. over savnet.. også alt jeg har mista.. eller alt jeg har på en måte undertrykt, eller ikke tillatt meg selv, men og i glede over å ha kommet i dette rommet hvor dette er lov. Så det var en enorm frihetsfølelse».*

Når jeg velger å løfte fram at deltagerne gjenvinner kontroll ved å slippe kontroll er det overlapp med det underordnede temaet 1.2 og hvordan deltagerne først og fremst opplever å bli tydeligere for seg selv gjennom bevegelsene. Kjersti beskriver i det følgende hvordan hun gjennom å tillate det kroppslige uttrykket i dansen finner tilbake til en stødig robusthet i seg selv.

*«Det var en pyton uke i forhold til en konflikt som jeg opplevde at det er invasjon det han driver med, og jeg kjente jeg var bare helt sånn sliten.. og da var det inne i den kaosfasen å bare la kroppen få virkelig gå inn i det, og bare kjenne hvordan kroppen renses seg selv og*

*enorm kraft, og bena som trommet og tårer som kom og bare sånn phuuu (puster ut og gestikulerer med armene). Det var heling av systemet der og da, sånn energimessig, få utløp, utløp, utløp og så etterpå finne en annen ro. Det blir en sånn indre dusj på en måte. Ja da kjente jeg meg mer sånn vanlig selv igjen, mer sånn vanlig robusthet, og at jeg allikevel har en eller annen kjerne i meg selv hvor det er, ja en stødighet eller balanse da».*

Det interessante med dette utdraget er at hun beskriver at hun tar et valg ved å la kroppen gå inn i det. Samtidig opplever hun at hun overlater «styringen» til kroppen og at hun lar kroppen få rense seg selv. Dette resonnerer med hvordan Trygve i utdraget under beskriver at han gjennom dansen gir slipp på energier han ikke ønsker å ha i seg. Han beskriver at det å få kontakt med kraften bak sinne gjennom å danse stakkato har vært en spesielt potent opplevelse. Denne kraften var noe som ble tilgjengelig for ham gjennom kroppen og som ryddet plass i sinnet slik at det ble tydelig for ham hva som var viktig, hva som ikke var viktig og hvilken retning han ønsket å gå.

*«... kanskje særlig den stakkatoen og på en måte sinne, den kraften der..en sånn følelse..hvor den kommer..når den er veldig i..ii..kroppen..det der sunne sinnet.. Da er jeg så veldig (legger mye trykk på ordet) tilstede i kroppen. Det er følelsen av at hele systemet er med på en måte!..ja..ja...det blir en slags utadretta kraft som kommer dypt nedenifra på en måte. Det kan nok ha mye sammenheng med pusten, får veldig dyp pust, får veldig kontakt ned [...]ja en helt annen kraft fra føttene. Ja så den kjenner jeg, den er veldig sunn da! Jeg vet ikke om jeg skal kalle det sinne heller, men det er på en måte i forhold til å gi slipp på ting, gi slipp. Ja det er en veldig tilstedeværelse da, litt å sette grenser for hva en vil og hva en ikke vil..og den er på en måte god å ha med seg i forhold til å gi slipp på ting som ikke er så viktig».*

I utdraget over beskriver Trygve det sunne sinnet han har opplevd i dansen som en utadretta kraft som kommer dypt nedenifra. Gjennom kroppen og bevegelsene får han tilgang på en energi som gjør at han tydelig kan sette grenser for hva han ønsker og hva han ikke ønsker. Det er vesentlig at han beskriver denne energien som en kraft som kommer, eller som han får tilgang på gjennom kroppen og bevegelsene. Det er ikke noe han kognitivt henter fram. Trygves erfaring kan forstås som et uttrykk for å være i kontroll samtidig måtte han gi slipp på kontroll for å erfare dette potensialet som en kroppslig virkelighet.



Kari beskriver at hun har blitt bedre kjent med potensialet i følelsene ved å praktisere dans og qigong, og at overførbarheten av dette til hverdagen er en viktig motivasjonsfaktor for henne. Hun opplever at hun kan tenke mer kreativt rundt egne arbeidsoppgaver, frigjøre kapasitet til å mobilisere prosjekter og hun opplever å ha større myndighet i relasjon til kollegaer. Gjennom å bli bedre kjent med potensialet i følelsene ønsker hun å utvide sitt eget handlingsrom. Hun beskriver dette som å rette energien av følelsen i en ønsket retning. Det følgende utdraget viser hvordan hun i et bestemt tilfelle opplevde å rette en følelse overfor en kollega. Hun forteller her hvordan hun klarer å romme følelsen som en kroppslig opplevelse og at hun dermed kan bruke potensialet i følelsene uten å bli overveldet av dem.

*«Jeg hadde faktisk en opplevelse på jobb hvor jeg ble litt urettferdig beskyldt for noe av en leder. Hvor jeg vanligvis, før, for ett-to år siden så ville jeg nok blitt sint, men jeg ville blitt det sånn dypt der inne og så ville jeg undertrykt det og gått over i mer sånn tristhet og offerrolle, og alltid, nei hu bare skylder på meg når det ikke var min feil og sånn, men istedenfor ... og da hadde jeg vært på en workshop i qigong helga før og så 5rytme-workshop helga før der. Så da kjente jeg bare at oi her kommer den der enorme varmen, og da klarte jeg å rette det! og si «det der stemmer ikke»..og.. det er veldig rart, for det klarte jeg å gjøre med en sånn kraft at hu kom bort til meg etterpå og beklaga seg og skamma seg. Det hadde jeg ikke klart for et år siden eller to..nei. Så da tenker jeg da retta jeg det».*

#### **Oppsummering 4.2.1**

- Det er uklare grenser mellom indre og ytre kontrollmekanismer.
- Å slippe kontroll kan være å gi seg selv handlingsrom.
- Å slippe kontroll kan fremme et mer fortrolig forhold til følelser.
- Tillit er en forutsetning for å slippe kontroll og å bli beveget til bevegelse.
- Det kan være nødvendig å slippe kontroll for å gjenvinne kontroll.

#### 4.2.2 Å danse innenfra

I det følgende vil jeg løfte fram hvordan jeg tolker deltagerens opplevelse av å danse innenfra opp mot opplevelsen av å være indre styrt og opplevelsen av å være i kontroll. Når jeg løfter frem «å danse innenfra» som et tema under opplevelsen av å være i kontroll, tenker jeg i utgangspunktet at dette kan forstås som en metafor på å være indre styrt. Samtidig er det viktig å fremheve at det blir en misvisende forenkling hvis det å være styrt innenfra forstås synonymt med å være i kontroll. Ut fra deltagerens beskrivelser må opplevelsen av å danse innenfra forstås i sammenheng med en kapasitet til å bli beveget til bevegelse. Dette overlapper med det underordnede temaet 2.1 hvor jeg la vekt på at deltagerne gjenvinner kontroll ved å gi slipp på kontroll. Alle deltagerne gir på forskjellige måter uttrykk for at det er befriende at dansen ikke er styrt utenfra. Utover rytmene som en løs grunnstruktur er det ingen bestemmende føringer for hvordan de skal bevege seg. Trygve beskriver her hvordan det handler om å finne en balanse mellom det å ta imot invitasjoner utenfra og å bevege seg ut fra der en er. Han har også forståelse for at det kan være vanskelig i starten og ikke bli fortalt hva du skal gjøre.

*«Det er veldig spontant hva som hele tiden dukker opp. Det er jo invitasjoner til litt møter og du blir litt guidet inn i kroppen og sånn, men det er det du har med deg inn da på en måte som blir utgangspunktet for det som kommer... ja...Men det tror jeg kan være utfordrende for mange da, for du kommer der og du vil gjerne vite, hva skal jeg gjøre nå? Men når en først er over den bøygen der og rommet er fritt. Du kan legge deg ned på gulvet, rulle deg rundt, løpe rundt... ja alt er lov».*

Deltagerne beskriver at de gjennom å være fullt og helt i kropp og bevegelse oppøver en tillit til noe de beskriver som ekte og spontant. Interessant i denne sammenheng er at flere av deltagerne beskriver behovet for kontroll som en vesentlig barriere. Kari beskriver en reise i dansen hvor hun oppdaget et kvalitativt skifte fra det hun kaller mind og bevegelse til spontan bevegelse. Hun beskriver at det å danse fra hodet (mind og bevegelse) opplevdes kraftfullt, men stivere og hulere. Det var først når hun kom inn i spontan bevegelse at hun fikk tilgang på det hun kaller ekte energi. Her forteller Kari om hennes refleksjoner i forbindelse med at

hun fikk et kompliment for armene sine etter dansen. Kontroll beskrives her som noe statisk som hindrer tilgang på ekte energi og gir opplevelse av å være avgrenset og fragmentert.

*«Det var en som sa til meg at jeg blir alltid så inspirert av deg for du har alltid så veldig flotte armer.. og så tenkte jeg sånn..ja det har jeg. Jeg husker jeg svarte at ja jeg bruker de veldig mye for å holde balansen og sånn, men så tenkte jeg etterpå at jeg har alltid så vondt i armene og egentlig så innså jeg da at armene.. nei armene mine det er kontroll, det er kontroll armene, de kontrollerer alt og er egentlig veldig..det jeg tror er styrke er egentlig at jeg holder veldig kontroll. Det kan virke som om de snakker mye men egentlig så er de faktisk ganske avgrensa, de, det stopper veldig og det er mye vondt, mye smerter i de og sånn».*

Kari forteller videre hvordan dette ble starten på en bevisstgjøring hvor hun oppdaget en ny måte å være i armene på. Dette utdraget kan tolkes dithen at hun opplever et ambivalent forhold mellom det å være i kontroll og det å være sånn som hun ønsker å være.

*«Etter at jeg oppdaget det så begynte jeg å tenke på disse armene og da oppdaga jeg jo at det finnes en måte å slappe av i armene som jeg ikke selv visste at eksisterte. Ja at her er det jo.. armene de skal jo være helt myke de! Her skal det jo strømme og ingenting strømmer når du går og holder».*

Kjersti forteller at det å bli danset er en spesielt berikende opplevelse for henne. Det beskriver hun som en tilstand av åpen mottagelighet hvor hun kan la seg bli beveget og berørt ved å tillate kroppen å gjøre som den gjør.

*«Når det er på det mest magiske og største så er det jo at jeg danses. Ja for smaken av innimellom av at aah jeg blir danset! Ja for det blir jo noe helt ytterpunkt fra det å prøve å få til eller gjøre eller være flink eller se flott ut eller ... ja når jeg danses da er det jo det kroppen gjør, den gjør som den gjør...jeg vet ikke. Jeg har veldig sans for den, ja som en kvalitet i seg selv, at det er en tid for oss og virkelig la sansene få plass og at jeg behøver ikke forstå eller tolke eller følge med, eller liksom ha hodet så med da. Ja for meg er det veldig berikende».*

Når jeg spør videre om hva som skal til for å få den opplevelsen av å bli danset beskriver Kjersti et kvalitativt skifte fra selvbevisst gjøren til hvilende væren. Det å være selvbevisst er forbundet med styring og kontroll og er slik Kjersti opplever det ikke forenlig med å bli danset. Hun trekker frem at det å bli danset er en kvalitativ motsetning til det å styre seg selv utenfra.

*«Ja det hjelper meg veldig mye å forbli inne i meg selv og ikke plutselig bli selvbevisst på en eller annen måte og så oi! Begynne å se han fyren der og han danser jo som en gud og så plutselig kanskje bli mer oppmerksom på at, ååå (gestikulerer med armene) hvordan danser jeg. Et eller annet på et litt sånn subtilt nivå... han er sikkert proff, tør jeg å danse med ham?. Da kan jeg bare glemme å bli danset! Da er jeg jo liksom, selvbevisst eller i tankene, eller vurderer der ute eller, hvor er han nå eller ... nei da stopper det. Da går jeg opp i hodet, eller går for mye ut, eller ser meg selv utenifra, sånne vurderingsøyne eller... Ja da blir det fort på en eller annen måte elementer av gjøren i det, istedenfor væren. Nei så det er en kvalitetsforskjell».*

#### **Oppsummering 4.2.2**

- Å være indre styrt er å finne en balanse mellom å være i kontroll og å bli beveget til bevegelse.
- Å slippe kontroll kan gi tilgang på ekte energi.
- Å være i hodet og å være selvbevisst kan oppleves som å være styrt utenfra.

### **4.3 Opplevelse av nærvær**

#### **4.3.1 Nærvær er forankret i kroppslig erfaring**

Jeg har valgt å forstå opplevelsen av nærvær i sammenheng med deltagerne beskrivelser av å komme ned i kroppen, være hjemme i kroppen og tilstedeværelse i kroppen. Nærvær beskrives av deltagerne som en tilstand av å være mer våken og som en tilstand av å være hjemme i seg selv. Opplevelsen av nærvær forstår jeg i nær sammenheng med hvordan deltagerne beskriver opplevelsen av å være hel. Når Trygve beskriver hvordan det oppleves for ham å være hel er det tydelig at det handler om en erfaring som er forankret i kroppen.

« (å være hel) *nei, for meg er det å være kobla på kroppen, for kroppen sanser en hel masse og hodet får bare med seg en liten brøkdel av alt som jeg sanser*».

Alle deltagerne beskriver opplevelsen av å være hel som en kroppslig erfaring. I denne sammenheng er det relevant at en todeling mellom kropp og hodet igjen blir vanskelig å forstå. Dette kommer tydelig fram når Kari beskriver hva hun tenker rundt opplevelsen av å være hel:

«(å være hel) *Det er jo et godt ord for å beskrive den følelsen en kan få...men jeg tenker jo at.. Jeg merker jo nå, at nå er jeg ganske i hodet og da tenker jeg sånn, jeg er jo ikke hel og når jeg dropper ned i kroppen da er jeg jo i kroppen, da er jeg jo ikke hel. Hva med alt dette oppi her? (tar seg til hodet og ler)*».

Kjersti forteller at nærvær og helhet for henne handler om det hun kan kjenne og erfare gjennom kroppen og at det er nært forbundet med en opplevelse av liv og av å være levende. Dette er noe hun er opptatt av uavhengig av om hun er i danserommet, står på ski eller er ute og vandrer i hverdagen. Dette kommer tydelig fram når hun setter ord på hva kroppen betyr for henne:

«*Ja det er jo den (kroppen) som gjør at jeg fritt kan bevege meg ut når jeg vil og ta inn noe vakkert. Å kjenne at beina mine er sterke og kan bære meg rundt, det er jo en gave i hverdagen og det er ikke noen selyfølge. Det gir meg jo masse mening vil jeg si. Kroppen min er vel det.. kropp, sanser...det er virkelig tilstedeværelse for meg, det er rikt, det er meningsgivende! Det er noe med det fysisk jordnære, kropp og tilstedeværelse som appellerer mer og mer med årene.. det gir meg mest næring*».

#### **Oppsummering 4.3.1**

- Nærvær er forankret i kroppen, men hodet må også være med.
- Nærvær er meningsbærende og forbundet med en opplevelse av helhet.
- Nærvær er forbundet med en opplevelse av å være levende.

#### 4.3.2 Å være nærværende er å være med det som er

Alle deltagerne gir på forskjellige måter uttrykk for at nærvær ikke handler om å gjøre for å oppnå noe, men snarere å tillate seg å være i det som er. 5rytmer-rommet beskrives som et rom for nærvær. Kjersti beskriver at hun alltid har vært indre styrt og at hun er god på disiplin og på å få ting gjort. Samtidig er hun takknemlig for at det ikke er noe hun trenger å få til i dansen. Hun beskriver at hun gjennom 5rytmer får kontakt med noe romsligere i seg selv som hun opplever er mer i tråd med hvordan hun ønsker å være. Hun opplever det som befriende at 5rytmer skaper en ramme og en struktur uten at det setter bestemmende føringer for hvordan hun skal bevege seg. Det gjør at hun kan oppdage nye aspekter ved seg selv og samtidig være tro med der hun er og det hun er i.

*«Jeg har veldig sans for den, jeg opplever det er veldig tro med hvor jeg er. At jeg hele tiden kan starte der jeg er. Om jeg kjenner meg innadvendt en dag eller utadvendt, eller danser for meg selv eller danser med andre. Det er mye frihet i det da. Det er virkelig invitasjon til, gjennom disse ulike rytmene, å danse gjennom en bølge. Så er det invitasjon til ulike aspekter av meg selv da, som jeg synes er spennende å gå innom å se, ja hva møter jeg i dag rett og slett. Så at det er noe struktur, noe hold, men ikke sånn «gjør sånn!». Nei så det er det å danse innenfra. Det er det som appellerer til meg».*

Trygve opplever at det å være i et rom hvor alle inviteres til å bevege seg slik de kjenner for gir ham frihet til å være med det som er uten bekymring for sosiale sanksjoner. 5rytmer som rammer gir han frihet til å hvile i seg selv der han er, han trenger ikke endre på noe eller prøve å være på en bestemt måte.

*«..og bare det.. det er jo så mye folk i rommet og bare være som...Det er jo som de ikke er der...å bare være i min, i min dans....Det å virkelig bare få kunne være helt med seg. Uten å tenke på hva de andre skulle mene og tenke og .ja... Så det er masse sånne muligheter på et sånt dansegulv da».*

Kari beskriver at det å kunne danse ut fra der hun er uten å måtte tenke på hvordan hun bør bevege seg har gitt henne en opplevelse av at hun kan finnes fullt og helt, uten at hun trenger

å kontrollere eller forsvare seg selv. Hun beskriver opplevelsen av å være hjemme i kroppen som en opplevelse av frihet. Når hun gis rom og gir seg selv rom til å være åpner det muligheter for å være i endring innenfra og ut.

*«Når jeg virkelig føler meg fri så.. ja da kan jeg bare være meg, jeg trenger ikke å analysere, jeg trenger ikke forsvare meg. Hvis du virkelig er hjemme i kroppen din, da er du bare det du er da, ikke sant. Det er akkurat som at du med en større følelse av å liksom være hjemme i kroppen, så er det mer aksept for meg selv og dermed mer aksept for andre. Da er det liksom lettere å være fri og gi andre fri da».*

Å være med det som er gjennom kropp og bevegelse gir deltagerne tilgang til det som ikke definerer. Det skaper muligheter for å la seg fascinere av selvfølgheter som for eksempel vekten av føttene mot underlaget. Kjersti erfarer at dette vekker en livgivende nysgjerrighet nesten på grensen til det barnlige.

*«Det å gå gir meg stor glede. [...]. Jeg gjør jo det samme når jeg går som når jeg danser. Jeg går jo aldri likt [...]. Jeg kan jo rushe til ting jeg også, men der hvor jeg kommer på det og blir oppmerksom på, hvordan er det min kropp går i dag? Hvordan møter jeg grunnen? Noen ganger så kjenner jeg at jeg går som en skilpadde, jammen da går jeg som en skilpadde, det er helt fint å gå som en skilpadde! Andre ganger er jeg en antilope og har masse kraft i meg. Det er liksom nysgjerrigheten på hva møter jeg i det ytre og indre landskap ved å bevege meg over tid. For det slår meg, når jeg går ut ifra der jeg er den dagen, ut fra det tempo, ut fra den rytmen liksom, hva legger jeg da merke til. Går jeg inn i mitt indre landskap, blir jeg våken på det ytre landskap?».*

#### **Oppsummering 4.3.2**

- Nærvær handler ikke om å gjøre for å oppnå noe.
- Nærvær er å skape rom til å være seg selv.
- Nærvær kan skape rom for gjenkjennelser og nye oppdagelser.

### 4.3.3 Å være nærværende er å være del av noe

Å være nærværende har for deltagerne flere dimensjoner. Alle deltagerne gir uttrykk for at nærvær handler om å være tilstede i seg selv eller å være hjemme i seg selv. Nærvær er også nært forbundet med en opplevelse av fellesskap. Her beskriver Kjersti hvordan hun opplever fellesskapet i danserommet.

*«Bare det å komme inn i det rommet, inn i et felles rom og kunne kjenne, møte andre. En eller annen form for tilhørighet, uten så mye ord. Det er utrolig deilig. Jeg har vært i verdener med mye ord».*

Kjersti er opptatt av å finne et balansepunkt hvor hun både er tilstede i seg selv, men samtidig er del av og tar inn omgivelsene. Det blir en tilleggsdimensjon når hun kjenner at hun kan bli del av noe større som skjer i rommet. Det har vært en stor aha-opplevelse for henne i dansen at det er plass til masse uttrykk og kraft i mellomrommet mellom henne selv og andre mennesker og at det kan være en flyt og ledighet i det.

*«Jeg er fascinert av det å finne liksom balansepunktet hvor jeg både er hjemme i meg selv, men også har noe oppmerksomhet der ute. [...]. At jeg i en eller annen grad også møter folk på min vei. [...]. Det kan godt bare være en arm som stryker forbi, men da er det liksom en harmoni mellom de to kroppene. [...]. bare et lite sånn touch (bølger med armene) med en annen kropp, en annen sjel, en sånn god resonans. Ja da kjenner jeg jo virkelig at jeg er del av en større organisme, at jeg er del av samfunnet holdt jeg på å si. Men jeg har min plass, det er plass til meg, men også en respekt for de andre da. At jeg ikke bare liksom lukker øynene og durer av gårde, bare i mitt. [...]. nei da er jeg ikke bare inne i meg selv og ikke all oppmerksomheten ut, men jeg finner møtepunktene hvor jeg både er hjemme i meg selv, men også finner min plass og flyt med andre».*

Alle deltagerne beskrev at det å være nærværende gir tilgang på en opplevelse av å være del av noe mer enn seg selv og en opplevelse av å være nært forbundet med omgivelsene. Trygve gir her uttrykk for hvordan han gjennom å gi rom til seg selv i dansen får mulighet til å gi slipp på seg selv og at det åpner opp for noe felles menneskelig.



*«...så da er det min historie forsvinner, da er det bare masse muligheter som åpner seg..alt..jeg er menneske med alt det innebærer. Det blir noe sunt upersonlig..via det felles menneskelige så åpner det seg for liksom et større rom da».*

Trygve opplever at han gjennom kroppen, bevegelsene og interaksjonen med andre kommer i kontakt med en opprinnelig eksistensfølelse som styrker opplevelsen av samhørighet til andre mennesker. Denne samhørigheten opplever han også når han er alene. Han understreker at fellesskapet er viktig og at kroppslig tilstedeværelse åpner opp for noe allment og felles menneskelig.

*«Jo mer jeg er tilstede i kroppen jo mer føler jeg meg som et menneske. Ja da er jeg ikke ensom, eller da kan jeg være helt alene, men da er jeg del av noe større, noe fellesmenneskelig. Ja for meg er det...hva er et menneske? Det er knytta til menneskekroppen og sanseligheten... og... ja..ikke hva en tenker om hva et menneske er. Ja, så kan jeg være helt alene, gå tur i skogen eller, ikke sant.. så kan jeg føle meg mer som et menneske som går.. jeg vet ikke om.. som om her.. her har det gått... i tusenvis av år har menneskene gått sånn som jeg går nå ... Ja jeg føler, gjennom kroppen så blir jeg knytta til menneskeheten på en måte».*

### **Oppsummering 4.3.3**

- Nærvær handler om å finne en balanse mellom å være hjemme i seg selv og samtidig ha oppmerksomheten ute, uten å gå helt ut.
- Gjennom kroppen kan vi gjenkjenne hverandre.
- Nærvær skaper muligheter for opplevelse av tilhørighet og å være del av noe større enn seg selv.

## 5.0 Diskusjon

For å tydeliggjøre hvordan analysen besvarer problemstillingen har jeg valgt å skrive diskusjonen opp mot forskningsspørsmål en og to. Samtidig er det en viss overlapp mellom forskningsspørsmålene slik at disse må forstås i lys av hverandre.

### 5.1 Bevisstgjøring gjennom kropp og bevegelse

Forskningsspørsmål 1 var følgende: «På hvilke måter kan opplevelsen av å være i bevegelse forstås som en bevisstgjørende utviklingsprosess?». For å tydeliggjøre hvordan empirien besvarer dette forskningsspørsmålet vil jeg først fremheve hvordan deltagerne oppnår en kritisk bevisstgjøring gjennom opplevelsen av å være i bevegelse og knytte dette opp mot relevant forskning. Videre vil jeg trekke frem hvordan de oppdager og tar i bruk ressurser og knytte dette opp mot annen forskning på empowerment.

Utgangspunktet for en bevisstgjørende utviklingsprosess er en kritisk bevisstgjøring (jf. 2.1.5). Deltagerne opplever en kritisk bevisstgjøring gjennom bevegelsene i form av at de blir tydeligere for seg selv og for andre. Denne tydeliggjøringen handler mye om følelser, men det innehar også dypere eksistensielle kvaliteter. Deltagerne gir på forskjellige måter uttrykk for at de finner tilbake til en følelse av å være hjemme i seg selv, som igjen er assosiert med en opplevelse av tilhørighet. Når de har mulighet til å bevege seg ut fra der de er, opplever de et samsvar mellom erfaring og bevissthet, som uttrykkes gjennom bevegelse. Dette kan også beskrives som kongruens (Rogers, 1967, s. 61, 282–283). Ved å kultivere opplevelsen av å være i bevegelse og tillate seg selv å bli beveget til bevegelse, kultiverer deltagerne samtidig denne opplevelsen av kongruens.

«Self-tuning» har vært beskrevet som en viktig kompetanse i helsefremmende arbeid og innebærer en prosess av utforskning, selvsensitivitet, refleksjon og mobilisering av ressurser (Vinje & Langeland, 2017). «Self-tuning» kan forstås i sammenheng med sensibilitet (Mittelmark, Bull, & Bouwman, 2017, s.52) og selvrefleksivitet (Schibbye, 1998, s. 170). Sensibilitet og selvrefleksivitet kjennetegnes av at den enkelte har umiddelbar, direkte, fleksibel og spontan tilgang til egne følelser og opplevelser, samt signaler fra omgivelsene (Mittelmark et al., 2017; Schibbye, 1998). Deltagernes beskrivelser illustrerer hvordan det er

et gjensidig forhold mellom kropp og følelser, og at kroppen som jeg-opplevelse er utgangspunktet for sensibilitet og selvrefleksivitet.

Freire (1999) var opptatt av at en kritisk bevisstgjøring må skje gjennom å vekke til live iboende kvaliteter slik at den enkelte får mulighet til å bryte ut av en eksistensiell dobbelthet og oppdage seg selv på nytt. Dette forbinder jeg med humanistisk personlighetspsykologi som ble bygget på god tro om at det i alle organismer ligger en iboende driv til å aktualisere latent potensialet (Rogers, 1995). For at denne «driven» skal komme til uttrykk forutsetter det en åpenhet for erfaring og en åpenhet for å være i prosess (Rogers, 1995). Slik jeg forstår Rogers handler dette om å tåle og ikke ha fast grunn under føttene, å ha mot til og kontinuerlig endre selv-oppfattelse og selv-forståelse (Rogers, 1967, 1995). Deltagernes beskrivelser illustrerer et nært forhold mellom det å være forankret i kroppen, åpenhet for erfaring og opplevelse av å være i endring. Når deltagerne beskriver at de kommer i kontakt med ekte energi, kreativitet og en vilje som har blitt stoppa. Kan det forstås som uttrykk for at de gjennom opplevelsen av å være i kroppen har fått tilgang på denne iboende tendensen til selvaktualisering. Deltagerne beskriver at de kommer i kontakt med noe som de opplever mer ekte, spontant og opprinnelig gjennom kropp og bevegelse. Sagt på en annen måte beskriver deltagerne et transformativt potensial gjennom kroppen og bevegelsene som kan snu eksistensiell dobbelthet til en opplevelse av kongruens.

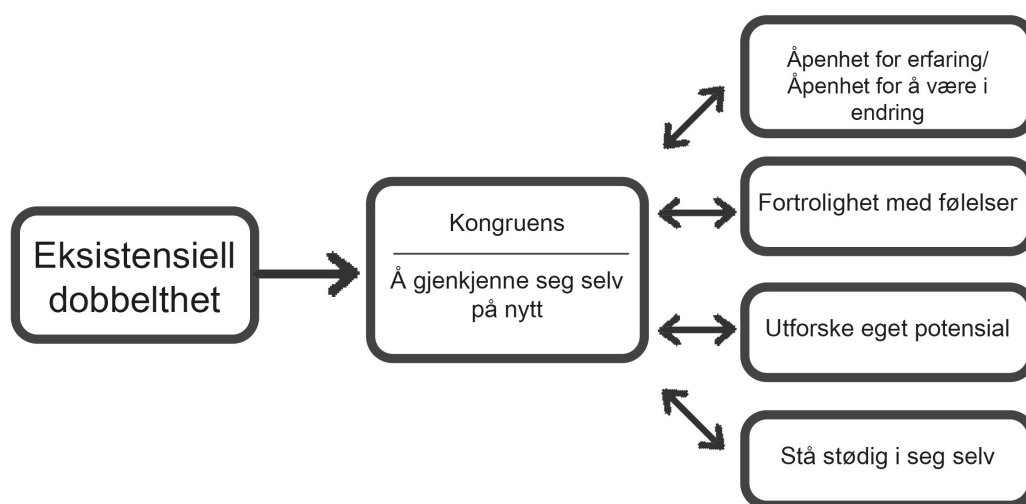
En forståelse av kroppen som tilgang til kongruens kan finne støtte i annen forskning. Forskning på psykomotorisk fysioterapi har vist at pasienter som har gått gjennom en psykomotorisk prosess har fremhevet at de opplever økt frihet til å være seg selv, og at kroppen blir erfart som kilden til deres egen stemme (Sviland et al., 2014). Det er blitt hevdet av andre at økt kroppsbevissthet gir en følt opplevelse av hva det betyr å være seg selv og at kroppslig nærvær er en måte å komme nærmere seg selv på (Danielsson et al., 2013, s. 609). Annen relevant forskning har tematisert betydningen av en kroppslig tilnærming til sosial rettferdighet (Johnson, 2015, 2018; Johnson et al., 2018). Denne forskningen belyser kroppsliggjøringen av stigmatisering og hvordan sosial undertrykkelse erfares kroppslig blant personer som har opplevd stigmatisering (Johnson, 2018). Det hevdes at sosialt konstruerte imperativer om kroppen kombinert med undertrykkelse, bidrar til at marginaliserte personer opplever kroppene sine fra utsiden heller enn fra innsiden (Johnson, 2018, s. 65). Et sentralt

funn i denne forskningen er at minnene om undertrykkelse lever videre i kroppen og at dette gjør at kroppen føles fremmed. Når personene som hadde opplevd undertrykkelse fikk hjelp til å gjenvinne den tapte tilgangen til kroppen, opplevde de kroppen som en viktig kilde til kunnskap og makt. Kroppen ble også forstått som et utgangspunkt for å stå imot og avlære undertrykkelse (Johnson, 2018, s. 70). Dette samsvarer med 5rytmer-deltagernes beskrivelser i denne studien, som alle gir uttrykk for at det å finne tilbake til kroppen er forbundet med å ikke la seg selv bli definert utenfra. Å oppleve kroppen fra innsiden forstår jeg i betydning av å ha en direkte og spontan tilgang til seg selv. Det er ut fra hva deltagerne beskriver, forbundet med å finne tilbake til en vanlig robusthet, motivasjon og handlekraft.

Alle deltagerne gir uttrykk for at de får kontakt med et stort spekter av følelser gjennom dansen, og at de gjennom å velge å gå inn i bevegelsene øver opp kapasitet til å romme følelser. Kari beskriver at det å få et mer fortlølig forhold til følelser har hjulpet henne til å rette energien i følelsen i en ønsket retning. Slik jeg tolker deltagerne opplever de tilgangen på følelser som en ressurs i seg selv. Et overraskende funn var at sinne var en så markant opplevelse for alle deltagerne. I denne sammenhengen er det relevant å trekke frem at empowerment-teorien har vært kritisert for å legge for stor vekt på at mennesker kan kontrollere livene sine ved hjelp av kognitive og rasjonelle virkemidler og at en ensidig rasjonalistisk tilnærming ignorerer emosjonenes betydning i empowerment-prosesser (Payne, 1991 I Askheim, 2012). Den emosjonelle dimensjonen ved empowerment har i senere tid fått mer oppmerksomhet og har vært spesielt knyttet til emosjonene skam og stolthet (Starrin, 2007). Starrin (2007) løfter frem begrepet emosjonell energi, og at emosjonell energi er noe vi får tilgang på når vi deltar i sammenhenger hvor vi føler at vi kommer til vår rett. Det vises til at det er sammenhenger mellom følelser og makt da personer som er fulle av emosjonell energi vil føle seg gode og verdifulle som igjen gir økt handlekraft og vilje til å ta egne initiativ (Starrin, 2007). Det løftes frem at den emosjonelle prosessen som er involvert i bevegelsen fra skam til stolthet iblant skjer via redsel og sinne (Britt & Heise, 2000 I Starrin, 2008, s.70). Dette kan være med på å belyse hvorfor opplevelser av sinne og frykt ble beskrevet som spesielt betydningsfulle blant 5rytmer-deltagerne i denne studien.

For å oppsummere hvordan opplevelsen av å være i bevegelse kan forstås som en bevisstgjørende utviklingsprosess er dette fremstilt skjematisk i figur 1. Figur 1 oppsummerer

hvordan deltagerne opplever en bevegelse fra eksistensiell dobbelthet til kongruens. Opplevelsen av kongruens skaper rom for å være i endring og utforske eget potensial. Det gir igjen økt opplevelse av kongruens og muligheter for nye oppdagelser.



**Figur 1:** Figuren viser deltagerens bevegelse fra eksistensiell dobbelthet til kongruens, som igjen skaper muligheter for endring og vekst.

## 5.2 Å bli beveget til bevegelse

Forskningsspørsmål 2 var som følgende: «Hvordan erfarer deltagerne forholdet mellom opplevelse av nærvær og opplevelse av kontroll, og på hvilke måter kan dette forstås i sammenheng med å være subjekt i eget liv?». Sentralt for å besvare dette forskningsspørsmålet er uttrykket «å bli beveget til bevegelse». Dette uttrykket viser blant annet til at den umiddelbare impulsen til bevegelse er noe som skjer med oss og ikke noe vi egentlig skaper selv (jf.2.2.2). Dette er spesielt relevant i diskusjonen av det omtalte paradokset hvor deltagerne opplever å få kontroll ved å gi slipp på kontroll (jf.4.2). Et overraskende funn under analyseprosessen var betydningen av tillit blant deltagerne. For å sette opplevelsen av nærvær og kontroll i perspektiv, vil jeg derfor diskutere disse to opp mot

opplevelsen av tillit som kroppslig fenomen. Avslutningsvis vil jeg diskutere hvordan en vekslning mellom å være i kontroll og bli beveget til bevegelse, kan forstås i sammenheng med å være subjekt i eget liv.

Når deltagerne snakker om tilstedeværelse, opplevelsen av å være levende, om å være hel og om følelsen av å være hjemme i seg selv, har jeg kalt dette for opplevelse av nærvær. Å være nærværende forstår jeg som et nødvendig utgangspunkt for å bli beveget til bevegelse. Den opplevelsesmessige betydningen av å bli beveget til bevegelse kommer blant annet til uttrykk når Kjersti bruker metaforen «å bli danset» (jf.4.2.2). Deltagerne beskriver at det å være i hodet (forstått som kognitiv kontroll) kan være en barriere for opplevelse av nærvær (jf.4.3). Ut fra deltagerne beskriver forstår jeg nærvær som en motsats til distanse som åpner muligheter for å bli beveget og berørt. Sagt på en annen måte handler nærvær om å være i et følt samspill med seg selv og omgivelsene (jf. 4.3). Når Kjersti forteller om opplevelser av stille tilhørighet, kroppslig resonans og harmoni med andre i dansen (jf. 4.3.3) tolker jeg dette som at hun gjennom sin kroppslige eksistens opplever å være del av noe større enn seg selv og at dette styrker hennes opplevelse av å være subjekt i eget liv. Noe av det samme kommer frem når Trygve forteller at han finner tilbake til noe sunt upersonlig, som gir ham opplevelsen av å være del av noe felles menneskelig når han er ute og går alene (jf. 4.3.3).

Deltagerne opplevelse av nærvær gir mening i lys av kroppsfilosofien hvor kroppen og bevegelsene forstås som en tilgang til oss selv, til andre og til verden (Engelsrud, 2010, s. 127). Sviland et al (2014) referer til Løgstrup (1993) som løfter frem den eksistensielle betydningen av å komme til seg selv i sansning og at vi i sansningen er uten avstand til verden. Sagt på en annen måte kan vi si at det å komme til seg selv i sansning samtidig innebærer å være forbundet med verden (Løgstrup, 1993 I Sviland et al., 2014, s.612). Dette er relevant i et empowerment-perspektiv så langt vi tar høyde for at det å være subjekt i eget liv innebærer å forstå seg selv som del av tilværelsen (jf.2.16). Det at vi alle eksisterer i verden som kropper utgjør en felles kommunikatív grunn som kan skape muligheter for opplevelse av samhörighet med omverdenen (Toombs, 1993 I Råheim, 2002). Det er videre blitt hevdet at opplevelsen av å føle seg vel i sine egne bevegelser og det å være hjemme i egen kropp har sammenheng med opplevelse av tilhörighet (Engelsrud, 2010, s. 62; Svenaeus, 2011). Vi er i verden gjennom vår kroppslige eksistens (Merleau-Ponty, 1994 I Ekerholt &

Bergland, 2018, s.3), og kroppen kan på den måten forstås som bindeleddet mellom verden og personen.

Deltagernes kapasitet til å være nærværende forstår jeg i nær sammenheng med opplevelse av tillit. Alle deltagerne ga uttrykk for at det har eksistensiell betydning for dem å stole på kroppen og kroppens spontane uttrykksformer. Det spontane kroppslige uttrykket kan i seg selv forstås som et uttrykk for tillit, hvor det å være tilstede i kroppen og bevegelsene gir næring til opplevelsen av tillit. Dette samsvarer med annen forskning som har referert til sammenhenger mellom det å ha tillit til kroppen og det å ha tillit til seg selv (Danielsson et al., 2013; Ekerholt & Bergland, 2018a). Jeg vil videre diskutere opplevelsen av kontroll sett i lys av tillit som kroppslig fenomen.

Empowerment-strategier har i stor grad vært orientert mot å fostre den enkeltes evne til å ta kontroll over seg selv og ta ansvar for eget liv, også beskrevet som indre kontrollfokus (Green et al., 2015). En manglende forventning om å være i kontroll er sett i sammenheng med maktesløshet, lært hjelpeløshet og håpløshet (Green et al., 2015, s. 137; Stang, 1998). Det er videre kjent at manglende opplevelse av å være i kontroll kan bremse evnen til å lære, virke nedbrytende på motivasjonen og skape emosjonelle forstyrrelser (Green et al., 2015, s. 137). 5rytmer-deltagerne i denne studien viser at det kan være mange nyanser i hvordan kontroll oppleves og at kontroll ikke kan forstås uten at vi samtidig forstår betydningen av tillit.

Samtidig som det er underliggende at deltagerne har en positiv opplevelse av kontroll i dansen blir kontroll ved flere anledninger omtalt i negativ forstand. Jeg har løftet frem dette paradokset ved å påpeke at deltagerne får en økt opplevelse av kontroll ved å gi slipp på kontroll. Et lignende fenomen er beskrevet i forskning på psykomotorisk fysioterapi hvor pasienter har beskrevet at det å gi slipp på kontroll er å få kontroll (Sviland et al., 2014). Kontroll-paradokset kan forstås i lys av Freires (1999) beskrivelse av eksistensiell dobbelthet hvor ytre kontrollmekanismer kan internaliseres på ureflekterte måter. Når Kari beskriver at det var som en dør åpna seg og at alle bevegelsene bare kom forstår jeg det som at hun brøt gjennom en slik eksistensiell dobbelthet (jf.4.2.1). Flere av deltagerne gir uttrykk for at det å gi rom for det spontane uttrykket gjennom bevegelse gir en positiv opplevelse av kontroll, i form av handlingsrom og handlekraft. Kari gir tydelig uttrykk for opplevelse av kontroll når

hun beskriver at hun har en sterkere følelse av at hun kan få ting til å skje, og at hun tar initiativ til ting hun ikke har drevet med før (jf.4.1.3). Dette forstår jeg i sammenheng med at vår opplevelse av å være aktør bak egne handlinger er forankret i synergier av meningsfulle bevegelser (jf.2.2.3).

Kontroll-begrepet er sammensatt og kan anvendes på forskjellige måter. Green et al (2015, s.138) skiller blant annet mellom kognitiv kontroll og eksistensiell kontroll. Slik jeg forstår deltagerne er opplevelse av kontroll assosiert med kognitiv kontroll og kontroll i betydningen av styring. Kontroll i kognitiv forstand kan settes i perspektiv ved å fremheve forskjellen på tillit og kognitive sannheter. Det er viktig å skille mellom kognitive sannheter og tillit da kognitive sannheter bare er sanne for oss når de er bevisste og eksplisitte (Tyreman, 2015). Vår kognitive kapasitet er begrenset til hva vi klarer å være oss bevisst til enhver tid (Amundsen, 2019, s. 187). Tillit er derimot på sitt mest effektive når den er skjult eller implisitt (Tyreman, 2015). Tillit er blitt beskrevet som det som gjør meg i stand til å handle med ro og på en effektiv, upretensiøs og lite selvbevisst måte (Tyreman, 2015, s. 472). Tillit kan forstås som kunnskap, men den er en del av handlingene mine og ikke kognitivt eksplisitt. Jo mindre jeg er bevisst oppmerksom på hva det er jeg stoler på, jo mer effektivt anvendes tillit, fordi tillit betyr at jeg har implisitt tro på det som er rundt meg. Wittgenstein kaller disse tingene vi vet uten at vi behøver å være det bevisst for «hinge certainties». «Hinge certainties» former grunnlaget, ikke for kunnskap i kognitiv forstand, men for handling. På samme måte som at en dørhengsel i rett posisjon tillater en dør å åpne seg (Wittgenstein, 1969, 1981 I Tyreman, 2015). Hvordan tillit kan forstås som kroppslig kunnskap, og som utgangspunkt for handling kommer blant annet til uttrykk når Toril uttrykker at «kroppen har all kunnskapen» (jf.4.1.1). Når Kari bruker sykkelmetaforen for å illustrere at hun kan handle annerledes i relasjoner uten å tenke seg om, kan vi videre se hvordan «hinge certainties» kan forstås i sammenheng med kroppslige væremåter (jf.4.1.1).

Betydningen av tillit for opplevelse av nærvær og kontroll kan forstås i nytt lys med utgangspunkt i at kroppens intensjonalitet ikke er en kognitiv operasjon (jf.2.2.2). Vi vet kanskje ikke egentlig hva verden er eller hvorfor den er som den er, men vi kan likevel stole på vår evne til å engasjere oss i verden fordi våre fysiske, psykiske og sosiale relasjoner til verden gir mening. I den sammenhengen er det våre egne kropper vi har den mest sikre



kunnskapen om. Ikke i betydningen av biologiske fakta, men i betydning av at vi kjenner kroppene våre med en visshet som gjør oss i stand til å handle (Tyreman, 2015). Kroppslig intensjonalitet kan dermed være med på å belyse hvordan det å slippe kontroll kan skape rom for tillit som igjen gir grunnlag for en opplevelse av å være i kontroll. Sagt på en annen måte kan vi forstå forholdet mellom tillit og kontroll på en ny måte når vi tar utgangspunkt i erfaringen av kroppen som meningsbærende. Kontrasten mellom den eksplisitte kunnskapen og den kroppslige vissheten som gjør oss i stand til å handle er viktig i et empowerment-perspektiv, da det samtidig illustrerer den kvalitative distinksjonen mellom å være eier av en bevissthet å være et bevisst vesen (jf.2.1.3).

Basert på deltagernes beskrivelser, forstår jeg forholdet mellom tillit og kontroll som gjensidig støttende hvor det handler om å finne en balanse mellom å være i kontroll og bli beveget til bevegelse. Dette samsvarer med forskning knyttet til empowerment i arbeidslivet som tyder på at det å gi slipp på kontroll kan ha en tillitsoppbyggende effekt i organisasjoner (Bentzen, 2016 I Amundsen, 2019, s.58). Kontroll som fjernes kan bygge tillit samtidig som at tilliten som bygges kan bidra til at gjenværende kontroll oppleves meningsfull (Amundsen, 2019, s. 58–59). Kontroll understøtter tillit og tillit understøtter kontroll (Amundsen, 2019, s. 69). Det er et gjensidig forhold mellom opplevelse av tillit og opplevelse av kontroll. Samtidig er det viktig å fremheve at tillit er noe annet enn kontroll.

Opplevelsen av å være i kontroll (indre kontrollfokus) har vært diskutert opp mot konseptet-opplevelse av sammenheng<sup>1</sup> (Antonovsky, 1985, s. 123–159). Antonovsky (1985) var opptatt av å skille mellom opplevelse av sammenheng og idealet om å være i kontroll. Han mente tendensen til å sammenligne opplevelsen av sammenheng med opplevelsen av å være i kontroll var et uttrykk for kulturell eller ideologisk bias (Antonovsky, 1985, s. 127–128) og at et indre kontrollfokus kan skape en forventning om at man alene er ansvarlig for eget liv (Antonovsky, 1985, s. 153). Et ensidig ideal om å være i kontroll er videre sett i sammenheng med en falsk eller rigid opplevelse av sammenheng (Antonovsky, 1985, s. 159). Antonovskys

---

<sup>1</sup> For Antonovsky (1985, 2012) var opplevelse av sammenheng svaret på hva som er helsens opprinnelse. Han beskrev det som en global orientering bestående av de tre komponentene: håndterbarhet, begripelighet og mening som uttrykker hvilken grad man har en varig men dynamisk tillit til at ens indre og ytre miljø vil fungere på en måte som gir mening.

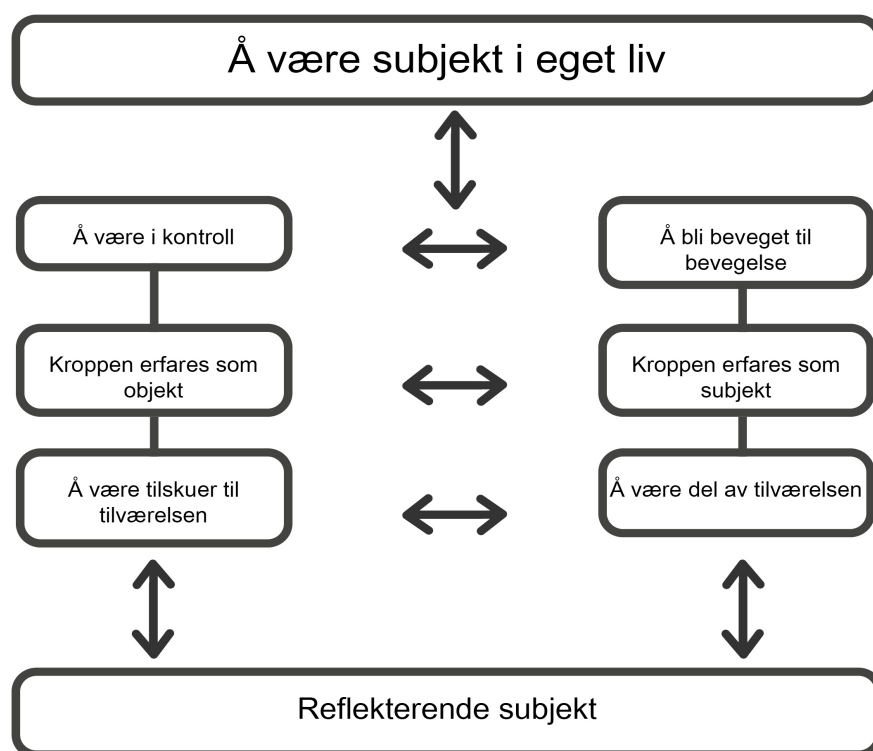
perspektiv er relevant for å illustrere betydningen av å skille mellom tillit og kontroll. Srytmer-deltagernes beskrivelser i denne studien tyder på at opplevelsen av å være i kontroll kan være tillitsbyggende, men samtidig blir det tydelig at kontroll ikke kan erstatte tillit. Deltagerne uttrykker på mange måter en positiv opplevelse av kontroll, men kontroll er da et biprodukt av tillit og ikke omvendt. Når den kognitive kontrollen tar over for mye av styringen blir bevegelsene stivere og hulere og det er ikke lenger mulig å bli danset (jf.4.2.2).

Det er blitt foreslått at meningsskaping gjennom kroppen i form av å vente på hva som spontant oppstår fra kroppens kjerne, uten å aktivt konstruere mening, er en bottom-up-prosess som innebærer en kroppslig visshet som er kvalitativt annerledes fra top-down kognitiv analyse (Johnson, 2018, s. 110). Ut fra min forståelse kan det å finne en naturlig balanse mellom å være i kontroll og bli beveget til bevegelse forstås som et top-down, bottom-up engasjement (jf.1.3.1). Sagt på en annen måte kan det handle om å finne en naturlig balanse mellom tillit og kontroll.

Srytmer-rommet kan forstås som en verden hvor kroppen som subjekt gis primær verdi. Alle deltagerne gir uttrykk for at de får tilgang på et stort meningspotensial gjennom dansen og opplevelsen av å være i bevegelse. Det betyr ikke at objekt-perspektivet på kroppen ikke er nyttig og nødvendig. Det er blitt sagt at mennesket som reflekterende vesen nettopp kjennetegnes av vekslingen mellom objekt og subjekt-perspektivet (Loland, 2000). Denne vekslingen har blitt kalt «the ambiguity of being» (Merleau-Ponty, 2005 I Chowdry & Bjorbækmo, 2017). Vekslingen mellom objekt og subjekt-perspektivet forstår jeg som en forutsetning for refleksjon. Deltagernes uklarheter rundt det å være i hodet og det å være i kroppen kan være et uttrykk for denne ambivalensen.

Deltagernes beskrivelser illustrerer hvordan det å være subjekt i eget liv kan gis ny mening i lys av kroppslig subjektivitet. En forståelse av empowerment som ensbetydende med å være i kontroll kan gi mening hvis kroppen kun fremstilles som objekt. Når vi derimot skifter perspektiv og tar utgangspunkt i at kroppen er sinnrik og at vi er kroppsligjorte selv, vil en slik forståelse av empowerment være mangelfull. Med utgangspunkt i kroppslig subjektivitet kan empowerment forstås ut fra vår kapasitet til å bli berørt og beveget til bevegelse. Det taler igjen for at tillit er viktig og kanskje viktigere enn kontroll i empowerment-prosesser.

Jeg har valgt å vise en oppsummering av diskusjonen knyttet til forskningsspørsmål 2 ved hjelp av figur 2. Figur 2 viser hvordan forholdet mellom opplevelsen av å være i kontroll og opplevelsen av å bli beveget til bevegelse kan knyttes til hvordan vi erfarer kroppen, og hvordan vi opplever oss selv i forhold til omgivelsene. De dobbeltsidige pilene viser at det er en kontinuerlig veksling mellom subjekt- og objekt-perspektivet. Opplevelsen av nærvær er ikke eksplisitt uttrykt i modellen, men tanken er at det å være sanselig nærværende er en forutsetning for å kunne veksle fleksibelt mellom disse to perspektivene. Vi trenger begge sider for å være reflekterende vesener. Samtidig må vi finne en balanse mellom disse to for å være subjekt i eget liv.



**Figur 2:** Modellen viser hvordan det å være subjekt i eget liv innebærer en kontinuerlig veksling mellom subjekt- og objekt-perspektivet.

## **6.0 Metodekvalitet**

Som en bevisstgjøring på metodekvalitet har jeg tatt utgangspunkt i Yardleys fire gyldighetskriterier for kvalitativ forskning (Yardley, 2000).

### **6.1 Sensitivitet til kontekst**

Jeg har deltatt på 5rytmer og lest meg opp på forskning og annen litteratur om 5rytmer ut fra et ønske om å bli bedre kjent med deltagerne kulturelle referanseramme (Smith et al., 2009, s. 194–197). Jeg la vekt på å finne et egnet sted for intervju slik at deltagerne skulle være komfortable og trygge på at de kunne snakke uten å bli avbrutt. Min intensjon om å la intervjuet få utspille seg på deltagerne premisser og være våken for det latente innholdet i råmaterialet under analyseprosessen forstår jeg som en del av det å være sensitiv til kontekst. Ut fra et IPA-perspektiv har jeg vist sensitivitet til kontekst ved å fremheve det partikulære og det idiografiske gjennom presentasjon av resultater (Smith et al., 2009, s. 180). Sensitivitet for kontekst handler også om sensitivitet for begreper. Jeg har derfor vært bevisst på å tydeliggjøre den betydningen av empowerment-begrepet som utgjør grunnlaget for denne studien. Sensitivitet til kontekst innebærer videre en anerkjennelse av at jeg ikke har full oversikt på relevant forskning og litteratur som kan knyttes til temaet, da temaet har relevans over mange fagfelt. Litteraturen har jeg delvis funnet fram til gjennom systematiske søk i data-baser og delvis gjennom råd fra mine ressurspersoner.

### **6.2 Forpliktelse (commitment) og strenghet (rigour)**

Forpliktelse og strenghet forstår jeg i sammenheng med hvilken grad de hermeneutiske, fenomenologiske og idiografiske grunnprinsippene har vært førende fra planleggingen til avrundingen av prosjektet (Smith et al., 2009). Jeg har hatt et ønske om å ivareta det idiografiske fokuset samtidig som jeg har vært fortolkende gjennom analyseprosessen og presentasjon av resultatene. Det var lett for meg å vise engasjement under intervjuene da jeg har vært genuint interessert i temaet. Mitt personlige engasjement har samtidig gjort det nødvendig å stille strenge krav til systematisk og selvkritisk håndtering av råmaterialet for å ikke overføre mine egne antagelser på deltagerne (Malterud, 2017, s. 42–46). Jeg har ønsket å presentere deltagerne stemme så lojalt som mulig, men samtidig unngå å være et «mikrofonstativ» for deltagerne (Malterud, 2017, s. 48). Dette har jeg lagt vekt på ved å etterstrebe en naturlig balanse mellom egne tolkninger og beskrivende empiri. Å være

mottagelig for variasjonen og kompleksiteten i råmaterialet krevde rom for intuisjon og kreativitet. Samtidig har jeg lagt vekt på å jobbe systematisk for å ha mulighet til å fortolke det latente innholdet i teksten og bygge opp logiske resonnementer.

### **6.3 Åpenhet (transparency) og sammenheng (coherence)**

Ved å redegjøre for min forforståelse har jeg gått inn for å gi leseren innsyn i hvilke betingelser denne kunnskapen er utviklet under (Malterud, 2017, s. 10). Jeg har lagt vekt på at leseren skal kunne gjøre seg opp sin egen mening om mine tolkninger og overførbarheten av dette ved å inkludere lengre sitater, tilstrekkelig med empirinære beskrivelser og en beskrivelse av 5rytmer som kontekst. Teorikapittelet er skrevet ut fra et ønske om at teorien skal være med for empiriens skyld og ikke omvendt. Teorikapittelet ble skrevet vekselvis med at jeg gjennomførte analysen. Teorien hjalp meg å finne en retning i analysen samtidig som analysen hjalp meg til å finne ut hva som var vesentlig å fremheve i teorien. Dette kan ha ført til at teorien hadde litt for stor innflytelse på analysen, men samtidig skapte det gode forutsetninger for å knytte oppgaven sammen. Arbeidet med teorien, analysen og drøftingen innebar et kontinuerlig skifte mellom å fokusere på hvert kapittel, for så å forstå de enkelte delene i nytt lys gjennom empirien og oppgaven som helhet.

### **6.4 Betydning (impact) og relevans (importance)**

Målet med studien har vært å bedre forstå et lite kjent fenomen, heller enn å forklare det i detalj. Resultatene er langt fra entydige og argumentene i diskusjonen kunne med fordel være mer gjennomarbeidet. Samtidig har studien sin styrke i at den representerer et konkurrerende perspektiv på kroppen som har vært lite studert i helsefremmende arbeid. Utvalget bestod av fire personer, som alle har hatt glede av å danse 5rytmer. Utvalgets størrelse er i tråd med prinsippene for IPA hvor det anbefales å ha få deltagere (Smith et al., 2009, s. 51–52). Deltagerne ble valgt ut fra at de kunne representere et perspektiv ikke en populasjon (Smith et al., 2009, s. 49). 5rytmer er en særegen kontekst som kan virke fremmed for utenforstående. Samtidig er det grunn til å tro at funnene kan bidra til en mer allmenn forståelse av hva kroppslig subjektivitet innebærer og at dette er kunnskap som har overføringsverdi.

## 7.0 Implikasjoner

Helsefremmende arbeid som fagfelt er bygget på en holistisk helseforståelse hvor helse skapes i de miljøene mennesker lærer, jobber, leker og elsker (WHO, 1986). I dette ligger et ønske om å ta avstand fra kropp-sinn dualisme, et mekanistisk syn på kroppen og et mekanistisk syn på mikrokausaltet (Green et al., 2015, s. 21–22). Når jeg gikk i gang med dette prosjektet hadde jeg et ønske om å utforske om det kan være potensial for helsefremming i å fremheve kroppen som meningsbærende. Deltagernes beskrivelser tyder på at dette er tilfelle og at vi trenger kroppsmetaforer i helsefremmende arbeid som fremhever betydningen av å ha tillit til kroppen, og betydningen av å forstå kroppen som del av hele mennesket.

For å løfte denne studien opp i et samfunnspektiv er det relevant å trekke frem at kartesiansk dualisme er forstått som et kjernenarrativ i vestlig kultur (Sviland et al 2014). Det har vært vanskelig å tenke forbi kartesiansk dualisme i vestlig kultur generelt (Leder, 1992) og i helsevitenskapene spesielt (Eriksen, Kerry, et al., 2013; Eriksen, Kirkengen, et al., 2013; Lillevik, 2010). Kjernenarrativer former våre erfaringer og forventninger og kan avfeie andre virkelighetsforståelser (Sviland et al, 2014). En manglende forståelse av kroppslig subjektivitet kan blant annet dekke over at kroppen er relasjonell og integrert med sitt miljø (Getz et al., 2011; Kristeva et al., 2018). Det biomedisinske kunnskapssynet har vært kritisert for å bidra til en avpolitisering av sosiale og samfunnsskapt forhold (Ekeland, 2011 I Askheim, 2012, s.57). Dette har også vært beskrevet som victim-blaming hvor enkeltindivider blir pålagt ansvar for strukturelle problemer (Green et al., 2015, s. 11). Det er grunn til å undre seg over om en reduksjonistisk kroppsforståelse kan bidra til victim-blaming. Da med forbehold om at en slik kroppsforståelse kan skape forestillinger om at den enkelte har større grad av kontroll over livet enn hva som er rimelig å forvente. Forståelsen av kroppen som meningsbærende kan være kontrasterende til det reduksjonistiske synet, blant annet ved å fremheve at bevegelse i sin umiddelbare form er noe som skjer med oss og ikke noe vi egentlig skaper selv (jf.2.2.2). Dette samsvarer med forståelsen av empowerment som et intersubjektivt og gjensidig avhengig fenomen, hvor mennesker bare kan frigjøre hverandre i fellesskap (jf.2.1.6).

Kulturen setter på mange måter rammene for hvordan vi kan forstå oss selv og hvordan vi kan skape mening (Smith, 2009, s. 194–195). Hvordan vi tenker om kroppen har derfor betydning for hva kroppen kan være (Engelsrud, 2010, s. 23–34). I et empowerment-perspektiv er det viktig å påpeke at det å vende oppmerksomheten mot kropp, persepsjon og følelser, ikke alene er tilstrekkelig for å gi mennesker økt valgfrihet og muligheter for innflytelse i samfunnet (Madsen, 2014, s. 78). Samtidig viser 5rytmer-deltagerne at det er vesentlig at «kroppen får sin stemme hørt» i empowerment-prosesser.

## **8.0 Avslutning**

Avslutningsvis vil jeg gå tilbake til problemstillingen som var hvordan opplevelsen av å være i bevegelse kan forstås i sammenheng med empowerment. Resultatene av denne studien illustrerer på forskjellige måter den opplevelsesmessige betydningen av å være i bevegelse og at empowerment, i tillegg til å handle om kontroll, handler om en kapasitet til å bli berørt og beveget til bevegelse. Resultatene fremhever et dynamisk, kongruent forhold mellom følelser og bevegelse, hvor det å bli beveget til bevegelse er å være i et følt samspill med seg selv og omgivelsene. Ut fra en forståelse av kroppslig intensjonalitet kan vi se hvordan iboende kvaliteter kan vekkes til live gjennom opplevelsen av å være i bevegelse. Å være subjekt i eget liv handler da om en kontinuerlig veksling mellom den eksplisitte kognitive kunnskapen og den kroppsliggjorte implisitte kunnskapen. Resultatene tyder på at en sunn veksling mellom disse to perspektivene kan dyrkes frem ved å fremelske tillit til kroppen og en kapasitet til å være kroppslig nærværende. På et helt konkret plan kan 5rytmer forstås som en form for nærværstrening og en måte å jorde seg selv på. Dette kan være av spesiell betydning i et samfunn preget av raske endringer.

For videre forskning vil det være relevant å utforske mulige sammenhenger mellom kroppsførståelse og hvordan vi erfarer forholdet mellom kropp, person og omgivelser i forskjellige sosiokulturelle kontekster. Dette kan ha spesiell relevans i den videre utviklingen av person-sentrerte helsetjenester. Organisert fysisk aktivitet er ofte strengt formålsrettet og knyttet til ytelse og prestasjon. Det er derfor behov for mer forskning som tar utgangspunkt i opplevelsen av å være bevegelse for bevegelsens skyld. Sett fra et annet ståsted ville det være relevant å utforske mulige sammenhenger mellom kroppsførståelse, kroppsopplevelse og

holdninger til sårbarhet. En annen innfallsvinkel kan være om en kritisk bevisstgjøring av kroppslig subjektivitet kan styrke helsefremmende perspektiver i utførelsen av helse-og omsorgsfag. I et empowerment-perspektiv er det også grunn til å utforske om en anerkjennelse av kroppslig subjektivitet kan bidra til å avdekke undertrykkende strukturelle forhold og skape nye muligheter for helsefremming.



## 9.0 Litteraturliste

- Amundsen, S. (2019). *Empowerment i arbeidslivet. Et myndiggjøringsperspektiv på ledelse, selvledelse og medarbeiderskap*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Antonovsky, A. (1985). *Health, stress, and coping* (5. utg.). London: Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium: Den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Askheim, O. P. (2012). *Empowerment i helse- og sosialfaglig arbeid: Floskel, styringsverktøy, eller frigjøringsstrategi?* Oslo: Gyldendal akademisk.
- Bergem, A. K. (Red.). (2016). *Kroppen i psykoterapi*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Bjorbækmo, W. S., & Mengshoel, A. M. (2016). «A touch of physiotherapy»—The significance and meaning of touch in the practice of physiotherapy. *Physiotherapy Theory and Practice*, 32(1), 10–19. <https://doi.org/10.3109/09593985.2015.1071449>
- Boyd, J. (2007). The rhythm method. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 2(1), 57–67. <https://doi.org/10.1080/17432970601025410>
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2015). *Det kvalitative forsknings-intervju* (3. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Brudevoll, I. (u.å.). Om 5 Rytmer. Hentet 12. november 2019, fra <http://www.ingridbrudevoll.com/om-5-rytmer.html>
- Charon, R., DasGupta, S., Hermann, N., Marcus, E. R., & Spiegel, M. (2016). *The Principles and Practice of Narrative Medicine*. United States: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med/9780199360192.001.0001>
- Chowdhury, A., & Bjorbækmo, W. S. (2017). Clinical reasoning-embodied meaning-making in physiotherapy. *Physiotherapy Theory and Practice*, 33(7), 550–559. <https://doi.org/10.1080/09593985.2017.1323360>

- Cook, S., & Ledger, K. (2004). A Service User-Led Study Promoting Mental Well-Being for the General Public, Using 5 Rhythms Dance. *International Journal of Mental Health Promotion*, 6(4), 41–51. <https://doi.org/10.1080/14623730.2004.9721943>
- Danielsson, L., Hansson Scherman, M., & Rosberg, S. (2013). To sense and make sense of anxiety: Physiotherapists' perceptions of their treatment for patients with generalized anxiety. *Physiotherapy Theory and Practice*, 29(8), 604–615. <https://doi.org/10.3109/09593985.2013.778382>
- Dooris, M. (2012). The setting approach: Looking back, looking forward. I A. Schriener & M. Hodgins (Red.), *Health Promotion Settings Principles and Practice*. London: Sage Publications.
- Ekerholt, K., & Bergland, A. (2019). Learning and knowing bodies: Norwegian psychomotor physiotherapists' reflections on embodied knowledge. *Physiotherapy Theory and Practice*, 35(1), 57-69. <https://doi.org/10.1080/09593985.2018.1433256>
- Engelsrud, G. (2010). *Hva er KROPP* (2. utg.). Oslo: universitetsforlaget.
- Engelsrud, G. (u.å.) Kroppen: Eksteriør eller levd erfaring? – Filosofisk supplement. Hentet 12. desember 2019 fra <https://filosofisksupplement.no/kroppen-eksterior-eller-levd-erfaring/>
- Engelsrud, G., & Nordtug, B. (2018). Begrepsforståelse i og for fysioterapi. *Fysioterapeuten*, 85(3), 30–33.
- Engelsrud, G., Nordtug, B., & Øien, I. (2017). Kroppens subjektivitet—Glemt eller anerkjent i fysioterapifaget? *Fysioterapeuten*, 84(9), 16–20.
- Eriksen, T. E., Kerry, R., Mumford, S., Lie, S. A. N., & Anjum, R. L. (2013). At the borders of medical reasoning: Aetiological and ontological challenges of medically

- unexplained symptoms. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, 8(1), 1-11.  
<https://doi.org/10.1186/1747-5341-8-11>
- Eriksen, T. E., Kirkengen, A. L., & Vetlesen, A. J. (2013). The medically unexplained revisited. *Medicine Health Care and Philosophy*, 16, 587–600.
- Freire, P. (1999). *De undertryktes pedagogikk* (2.utgave). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Gabrielsen, H. (u.å.). Dans 5rytmer. Hentet 19. november 2019 fra  
<http://www.dans5rytmer.com/#>
- Getz, L., Kirkengen, A. L., & Ulvestad, E. (2011). Menneskets biologi—Mettet med erfaring. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 131(7), 683–687.
- Gibson, C. H. (1991). A concept analysis of empowerment. *Journal of Advanced Nursing*, 16(3), 354–361. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1991.tb01660.x>
- Graneheim, U. H., Lindgren, B.-M., & Lundman, B. (2017). Methodological challenges in qualitative content analysis: A discussion paper. *Nurse Education Today*, 56, 29–34.  
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.06.002>
- Green, J., Tones, K., Cross, R., & Woodall, J. (2015). *Health promotion planning and strategies* (3. ed.). London: Sage publications.
- Hanson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.
- Heggdal, K. (2008). *Kroppskunnskaping: Pasienten som ekspert i helsefremmende prosesser*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Hodgins, M., & Griffiths, J. (2012). *A Whole Systems Approach to Working in Settings I A*. Scriven & M. Hodgins, (Red.). *Health Promotion Settings: Principles and Practice* (s. 53-62). London: SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446288962.n4>
- Johannessen, A., Christoffersen, L., & Tufte, P. A. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg.). Oslo: Abstrakt forlag.

- Johnson, R. (2015). Grasping and transforming the embodied experience of oppression. *International Body Psychotherapy Journal*, 14(1), 80 – 92.
- Johnson, R. (2018). *Embodied social justice*. New York: Routledge.
- Johnson, R., Leighton, L., & Caldwell, C. (2018). The Embodied Experience of Microaggressions: Implications for Clinical Practice. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 46(3), 156–170. <https://doi.org/10.1002/jmcd.12099>
- Kalleberg, R., Engelstad, F., & Malnes, R. (2009). *Samfunnsvitenskapenes oppgaver, arbeidsmåter og grunnlagsproblemer*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kristeva, J., Moro, M. R., Ødemark, J., & Engebretsen, E. (2018). Cultural crossings of care: An appeal to the medical humanities. *Medical Humanities*, 44(1), 55–58. <https://doi.org/10.1136/medhum-2017-011263>
- Kronsted, C. (2018). The self and dance movement therapy – a narrative approach. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*. 19, 47-58. <https://doi.org/10.1007/s11097-018-9602-y>
- Leder, D. (1992). A Tale of Two Bodies: The Cartesian Corpse and the Lived Body. I Leder, D. (Red.) *The Body in Medical Thought and Practice* (43,17–35). Dordrecht: Springer. . [https://doi.org/10.1007/978-94-015-7924-7\\_2](https://doi.org/10.1007/978-94-015-7924-7_2)
- Leder, D., & Krucoff, M. W. (2008). The touch that heals: The uses and meanings of touch in the clinical encounter. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 14(3), 321–327. <https://doi.org/10.1089/act.2008.14601>
- Lillevik, O. G. (2010). Ikke glem relasjonen. *Sykepleien Nett*, 98(08), 78–79. <https://doi.org/10.4220/sykepleienn.2010.0070>
- Lindström, B. (2015). *Haikerens guide til salutogenese: Helsefremmende arbeid i et salutogent perspektiv*. Oslo: Gyldendal akademisk.

- Loland, S. (2000). Kroppssyn, idrett og mosjon. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 129(24). Hentet fra <https://tidsskriftet.no/2000/10/tema/kroppssyn-idrett-og-mosjon>
- Lupton, D. (1995). *The imperative of health: Public health and the regulated body*. London: SAGE.
- Madsen, O. J. (2014). *Det er innover vi må gå*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Malterud, K. (red. ). (2001). *Kvinnens Ubestemte Helseplager*. Oslo: Pax forlag A/S.
- Mittelmark, M. B., Bull, T., & Bouwman, L. (2017). Emerging ideas relevant to the salutogenic model of health. I M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, J. M. Pelikan, B. Lindström, & G. A. Espnes (Red.), *The Handbook of Salutogenesis* (s. 45–56). Springer.
- Moore, J. W. (2016). What Is the Sense of Agency and Why Does it Matter? *Frontiers in Psychology*, 7, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01272>
- Neumann, C. B. (2012). *Forskeren i forskningsprosessen: En metodebok om situering*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Ottesen, A., & Thornquist, E. (2015). Kroppen i styringsdokumenter for psykisk helsearbeid. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 12(2), 129–138.
- Rappaport, J. (1984). Studies in empowerment: Introduction to the issue. *Community Mental Health Review*, 3(3), 1–7.
- Rawson, D. (2002). Health promotion theory and its rational reconstruction: Lessons from the philosophy of science. I R. Bunton & G. Macdonald (Red.), *Health promotion disciplines, diversity and developments* (2. utg., s. 249–267). London: Routledge.

- Rogers, C. R. (1967). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable.
- Rogers, C. R. (1995). *A way of being*. United states: Houghton Mifflin company.
- Rouhiainen, L. (2008). Somatic Dance as a Means of Cultivating Ethically Embodied Subjects. *Research in Dance Education*, 9(3), 241–256.  
<https://doi.org/10.1080/14647890802386916>
- Råheim, M. (2002). Kroppsfenomenologi—Innsikt relevant for klinisk praksis. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 122(25), 2477–2480.
- Schibbye, A. (1998). Å bli kjent med seg selv og den andre: Om selvrefleksivitet og undring i dialektisk relasjonsteori. I A. Andersen & B. Karlsson (Red.), *Psykiatri i endring: forståelse og perspektiv på klinisk arbeid* (s. 163-181). Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Sheets- Johnstone, M. (2011). *The primacy of movement, expanded second edition*. Amsterdam: John Benjamins Publishing company.
- Sheets-Johnstone, M. (2011b). Embodied minds or mindful bodies? A question of fundamental, inherently inter-related aspects of animation. *Subjectivity*, 4(4), 451.  
<https://doi.org/10.1057/sub.2011.21>
- Sheets-Johnstone, M. (2010). Why Is Movement Therapeutic? *Publication of the American Dance Therapy Association*, 32(1), 2–15. <https://doi.org/10.1007/s10465-009-9082-2>
- Sheets-Johnstone, M. (2015). Embodiment on trial: A phenomenological investigation. *Continental Philosophy Review*, 48(1), 23–39. <https://doi.org/10.1007/s11007-014-9315-z>
- Sheets-Johnstone, M. (2017). In Praise of Phenomenology. *Phenomenology & Practice*, 11(1), 5. <https://doi.org/10.29173/pandpr29340>

- Sheets-Johnstone, M. (2018a). If the Body is Part of Our Discourse, Why Not Let It Speak? Five Critical Perspectives. I N. Depraz, A. J. Steinbock (Red.), *Surprise: An Emotion?* (s.83-95). Springer International Publishing.
- Sheets-Johnstone, M. (2018b). Why Kinesthesia, Tactility and Affectivity Matter: Critical and Constructive Perspectives. *Body & Society*, 24(4), 3–31.  
<https://doi.org/10.1177/1357034X18780982>
- Smith, J. A., Larkin, M., & Flowers, P. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. London: SAGE.
- Stang, I. (1998). *Makt og bemyndigelse- om å ta pasient-og brukermedvirkning på alvor*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Stang, I. (2013). Bemyndigelse en innføring i begrepet og empowerment tenkningens relevans for ansatte i velferdsstaten. I H. Hauge & M. Mittelmark (Red.), *Helsefremmende arbeid i en brytningstid, fra monolog til dialog?* (3. utg., s. 141–159). Bergen: Fagbokforlaget.
- Starrin, B. (2007). Empowerment som livsinnstilling—Kan vi lære noe av Pippi Langstrømpe? I O. P. Askheim & B. Starrin (Red.), *Empowerment i teori og praksis* (3. utg., s. 59–70). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Steen, E., & Haugli, L. (2011). *Når livet setter seg i kroppen, mindfulness, muligheter, valg*. (3. utg.). Oslo: Bazar forlag as.
- Svenaesus, F. (2011). Illness as unhomelike being-in-the-world: Heidegger and the phenomenology of medicine. *Medicine, Health Care, and Philosophy*, 14(3), 333–343. <https://doi.org/10.1007/s11019-010-9301-0>
- Sviland, R., Martinsen, K., & Råheim, M. (2014). To be held and to hold one's own: Narratives of embodied transformation in the treatment of long-lasting

- musculoskeletal problems. *Medicine, Health Care, and Philosophy*, 17(4), 609–624.  
<https://doi.org/10.1007/s11019-014-9562-0>
- Tannahill, A. (2002). Epidemiology and health promotion: A common understanding. I R. Bunton & G. Macdonald (Red.), *Health promotion diciplines, diversity and developments*. (s. 80–99). London: Routledge.
- Thorogood, N. (2002). What is the relevance of sociology to health promotion. I R. Bunton & G. Macdonald (Red.), *Health promotion diciplines, diversity and developments* (s. 53–75). London: Routledge.
- Tjora, A. H. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Tveiten, S., & Boge, K. (2014). Hvorfor er ulike perspektiver på Empowerment interessante som forskningsfelt, anvendelsesområder og praksiser? I S. Tveiten & K. Boge (Red.), *Empowerment I Helse, Ledelse og Pedagogikk—Nye perspektiver* (1.utg, s. 13–22). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Tyreman, S. (2015). Trust and truth: Uncertainty in health care practice. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 21(3), 470–478. <https://doi.org/10.1111/jep.12332>
- Vergeer, I. (2018). Participation motives for a holistic dance-movement practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(2), 95–111.  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1167759>
- Vergeer, I., Bennie, J. A., Charity, M. J., van Uffelen, J. G. Z., Harvey, J. T., Biddle, S. J. H., & Eime, R. M. (2018). Participant characteristics of users of holistic movement practices in Australia. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 31, 181–187.  
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.02.011>



Vinje, H. F., & Langeland, E. (2017). The application of salutogenesis in the training of health professionals. I M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström, & G. A. Espnes (Red.), *The handbook of salutogenesis* (s. 307–318). Switzerland: Springer.

WHO (1986, 21. November) The Ottawa Charter for Health Promotion. Hentet fra <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology & Health*, *15*(2), 215–228. <https://doi.org/10.1080/08870440008400302>

## VEDLEGG 1: Godkjenning fra NSD



### **NSD sin vurdering**

#### **Prosjekttittel**

Sinnrike kropper og kroppsliggjorte selv – helsefremmende arbeid sett i lys av en holistisk kroppsforståelse

#### **Referansenummer**

739004

#### **Registrert**

01.02.2019 av Kristiane Berglyd - 888434@student.usn.no

#### **Behandlingsansvarlig institusjon**

Universitetet i Sørøst-Norge / Fakultet for helse- og sosialvitenskap / Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag

#### **Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)**

Ingun Stang , Ingun.Stang@usn.no, tlf: 31009110

#### **Type prosjekt**

Studentprosjekt, masterstudium

#### **Kontaktinformasjon, student**

Kristiane Berglyd , kristianeberglyd@gmail.com, tlf: 47024137

## **Prosjektperiode**

31.10.2018 - 15.06.2020

## **Status**

12.03.2019 - Vurdert

## **Vurdering (1)**

### **12.03.2019 - Vurdert**

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 12.03.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

### MELD ENDRINGER

Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på svar før endringen gjennomføres.

### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helse og alminnelige personopplysninger frem til 15.06.2020.

### LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

## PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

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

## DE REGISTRERTES RETTIGHETER

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

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

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

## FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

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

## OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp underveis (hvert annet år) og ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet/pågår i tråd med den behandlingen som er dokumentert.

Lykke til med prosjektet!

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

## VEDLEGG 2: Informasjonsskriv og samtykkeskjema

### **Vil du delta i forskningsprosjektet:**

***” Sinnrike kropper og kroppsligjorte selv - helsefremmende arbeid sett i lys av en holistisk kroppsforståelse? »***

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å belyse om en holistisk forståelse av kroppen kan ha betydning for folk i deres hverdagsliv. Innsamling av data for denne studien vil være grunnlaget for min masteroppgave i helsefremmende arbeid.

#### **Formål**

Jeg er nysgjerrig på om det kan være sammenhenger mellom en bevisstgjøring av hva kroppen betyr for deg, og opplevelse av tilhørighet, mening og muligheter til å ta helsefremmende valg. Hva betyr kroppen din for deg? Har du eventuelt hatt opplevelser som har endret hva kroppen din betyr for deg? Kan en endring i forståelse av kroppens betydning styrke helsefremmende prosesser?

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Universitetet i Sørøst-Norge, institutt for helse- sosial og velferdsfag.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Du får spørsmål om å delta i denne studien da du har erfaring med å danse 5rytmer hvor kropp, bevegelse og det kroppslige uttrykket kommer i første rekke. Dine opplevelser og eventuelle refleksjoner rundt kropp og kroppsforståelse er derfor spesielt interessante i denne sammenhengen.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Deltagelse i prosjektet innebærer et personlig intervju som vil vare fra 45 til 90 min. Jeg tar lydopptak og notater fra intervjuet. Intervjuet vil gjennomføres ved at jeg kommer hjem til deg eller at vi møtes på et annet passende sted. Fokus for intervjuet vil være dine opplevelser

og eventuelt refleksjoner du har knyttet til disse. Det er ingen riktig eller gale svar. Det kan være at jeg stiller spørsmål som du tenker at du ikke har gode svar på. Da vil likevel refleksjon rundt hva som gir mening/ ikke mening for deg være verdifull informasjon for studien.

### **Det er frivillig å delta**

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

### **Ditt personvern – hvordan jeg oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skrivet. Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data og vil være utilgjengelig for andre. Teksten med intervjuer (transkriberte intervjuer) vil være fri for personopplysninger og lagres på en nettsky beskyttet med brukernavn og passord. Det er kun jeg som utfører intervjuene som vil ha tilgang på dine personalia. Sitater som brukes i masteroppgaven vil være anonymisert og ugjenkjennelig for andre. Alle lydopptak vil bli slettet ved prosjektslutt og personalia vil bli makulert.

### **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. På oppdrag fra universitetet i Sørøst-Norge har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

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

- Student Kristiane Berglyd, på epost ([kristianeberglyd@gmail.com](mailto:kristianeberglyd@gmail.com)).
- Universitetet i Sørøst-Norge ved prosjektansvarlig Ingun Stang, på epost ([Ingun.Stang@usn.no](mailto:Ingun.Stang@usn.no)).

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig  
(Forsker/veileder)

*Eventuelt student*

---

-----

### **Samtykke erklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Sinnrike kropper og kroppsligjorte selv- helsefremmende arbeid sett i lys av en holistisk kroppsforståelse», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- jeg ønsker å få tilsendt masteroppgaven på epost når prosjektet er avsluttet



Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet 15.06.2020.

-----

(Signert av prosjektdeltaker, dato

## VEDLEGG 3: Intervjuguide

### Intervjuguide

Hvor gammel er du?

Hvor lenge har du danset fem rytmer?

Hva var det som ledet deg til å danse fem rytmer?

- Hvilke forventninger hadde du?

Kan du fortelle meg om en danseopplevelse som har hatt spesiell betydning for deg?

- På hvilke måter er dansen viktig for deg?
- Hva er det kroppen og bevegelsene gir tilgang på som er viktig?

Har det å danse fem rytmer hatt ringvirkninger som du ikke hadde forventet, er det noe som har overrasket deg?

- Har du oppdaget nye sider ved deg selv gjennom dansen?

Har du gjennom dansen hatt opplevelser som har endret din opplevelse av hva kroppen din betyr for deg?

- På hvilken måte?
- Hvis du skulle bruke en metafor på hva kroppen din betyr for deg. Hva ville det være?

Det er blitt foreslått at det å «være hjemme i kroppen» kan ses i sammenheng med opplevelse av tilhørighet.

- Er det «å være hjemme i kroppen» versus «å ikke være hjemme i kroppen» noe du kan relatere til?
- Hvordan oppleves det å være hjemme i kroppen?
- Hva slags betydning har det for deg i din hverdag å være hjemme i kroppen?

Er det å være hel et uttrykk som har betydning for deg?

- Hvordan oppleves det for deg å være hel?

Har spørsmålene jeg har stilt i dag gitt deg noen tanker eller refleksjoner som du har lyst å dele før vi avslutter?

## VEDLEGG 4: Over- og underordnede tema etter langsgående analyse

### Over- og underordnede tema etter langsgående analyse for hver deltager

#### Trygve

##### 1.0 Fri bevegelse

1.1 Å bevege seg for å bevege seg for å bevege seg

1.2 Bevegelse og motstand

##### 2.0 Tanker, emosjoner og forestillinger i forhold til kropp

##### 3.0 Det sunne sinne

3.1 En utadretta kraft dypt nedenifra

3.2 Hva er det som er meg og hva er det som ikke er meg

3.3 Å bare være i min dans

##### 4.0 Åpenhet for erfaring

4.1 Leken er viktig

4.2 Dette kan jeg også være

##### 5.0 Tilbake til det opprinnelige

5.1 Noe sunt upersonlig

##### 6.0 Noe felles menneskelig

#### Kari

##### 1.0 Fra et ytre til et indre perspektiv

##### 2.0 Potensialet i bevegelse

2.1 Fra å tillate bevegelse til å åpne for spontan bevegelse

2.2 Indre og ytre bevegelse

2.3 Bevegelse er mitt språk

##### 3.0 Kroppslig tilstedeværelse

3.1 Bevisstgjøring

3.2 Potensialet i å stole på det spontane

3.2.1 Du må via kroppen

3.2.2 Da trenger jeg ikke forsvar engang

##### 4.0 Å tillate seg selv å ta plass

- 4.1 Sinne
- 4.2 Retning og perspektiv
- 4.3 Kreativitet og handlekraft
- 5.0 Frihet
  - 5.1 Frihet til å romme seg selv
  - 5.2 Frihet til å være i endring
    - 5.2.1 Frihet til å være i relasjon
  - 5.3 Frihet til å være
    - 5.3.1 Å være hel er å være alt
- 6.0 Å være holdt
  - 6.1 Trygge rammer

## **Kjersti**

- 1.0 Rammene – et rom for væren
- 2.0 Møter og kontaktpunkt
  - 2.1 Balansepunkt
- 3.0 Å rense systemet
- 4.0 Gledesfylte gjenkjennelser
  - 4.1 Tilhørighet
    - 4.1.1 Tribe
    - 4.1.2 Å være del av noe større og helheten i meg selv
  - 4.2 Resonans
  - 4.3 Stille tilfredshet
    - 4.3.1 Det stille rom
    - 4.3.2 Dansens etterklang
  - 4.4 Dansen speiler livet
- 5.0 Erfaringens vei
  - 5.1 Mitt indre kompass
  - 5.2 Å vandre i hverdagen
  - 5.3 Tilbake til det opprinnelige
    - 5.3.1 Den spontane viljen
    - 5.3.2 Å bli danset

## 6.0 Den dype gleden

### 6.1 Hvilende væren

### 6.2 Romslighet

## **Toril**

### 1.0 Vendepunkt

#### 1.1 Å uttrykke frykt

#### 1.2 Oppdagelsen av flow

### 2.0 Jeg kan alt om stakkato

#### 2.1 Bare rent sinne

### 3.0 Med utgangspunkt i kroppen

#### 3.1 Å få tilgang på følelser gjennom kroppen

##### 3.1.1 Gleden

### 4.0 Bevisstgjøring

#### 4.1 Endring i kroppslig væremåte- endret persepsjon

### 5.0 Kroppsforståelse

#### 5.1 Nye muligheter

##### 5.1.1 En eventyrverden

### 6.0 Kroppslig tilstedeværelse

#### 6.1 Å være hjemme i kroppen – å vite hva som kjennes riktig for meg

#### 6.2 Å ta bolig i kroppen er å bebo seg selv

VEDLEGG 5: Skisse fra idemyldring i Bergen 31.05.18.

