



Masteroppgåve i helse- og sosialfag

– Meistring og myndiggjering

Å kome til orde

– Skrivande stemmer og livskvalitet

45 studiepoeng

Fanny Holmin

Desember/2015

Abstract

Increase in cooperation between culture and health is an area of commitment in Norway, and internationally, particularly in the Nordic countries. This issue involves both culture and health policy, practice in health and care, and an evolving field of research. In 2001 the project Art, Culture and Mental Health was founded in Bergen, targeting people's resources, interests and potential. The specific focus of this study is on how one's perception of quality of life is influenced by creative writing. The method of research has been qualitative interviews of six subjects participating in the Art, Culture and Mental Health project. Three of the interviews were in writing on e-mail over a period of two weeks, and the other three were traditional interviews in person, one of them by video link on Skype. The analysis of the interviews is presented in four analytic categories: The creative aspect, Questions of value, Relationships and reality, and Identity. The result reveals a complex relationship between creativity and the quality of life. In the discussion, the experiences from the study are put in dialog with to other perspectives: Where is the voice of the patient in journals in psychiatry? And how is the relationship between creative writing and «The writing cure»? Part of the picture is theories of creativity, and Lakoff and Johnson's theory of how metaphors structure and affect our perception of reality. The study considers the interaction between creative writing and quality of life to be a question of ethical value, where both the aesthetics in the creative work and the ethical principal in the right to express oneself are central. Writing can have a healing effect, but creative writing is founded on other objectives than the wish to get well. Creative writing is an autotelic act. The connection between culture and health does not appear streamlined.

Samandrag

Auka samarbeid mellom kultur og helse blir satsa på frå nasjonalt hald, i nordisk samanheng og internasjonalt. Dette er eit stort felt som femner om både kultur- og helsepolitikk, praksis i helse- og omsorgstenestane, og eit veksande forskingsfelt. I Bergen vart tilbodet Kunst, kultur og psykisk helse etablert som eit kulturtilbod i 2001, med fokus på menneske sine ressursar, interesser og engasjement. Det spesifikke fokuset for denne studien er korleis skapande skrivning verkar inn på menneske si oppleving av livskvalitet. Metoden har vore kvalitative intervju av seks deltakarar i Kunst, kultur og psykisk helse. Tre av intervjuar var skriftlege via ein e-postdialog som strekte seg over ein to vekers periode, medan dei andre tre var tradisjonelle intervjumøte, der det eine møtet gjekk føre seg ved videooverføring på Skype. Analysen av intervjumaterialet blir presentert i fire analytiske kategoriar; Det skapande, Verdi, Relasjonar og røynda, og Identitet. Resultatet viser eit rikt og komplekst forhold mellom det skapande og eigen livskvalitet. I drøftinga går stemmene og erfaringane frå studien i samtale med to andre perspektiv. Det første er korleis pasienten si stemme kjem til orde i journaltekster i psykiatrien. Det andre er refleksjonar omkring forhold mellom skapande skrivning og det skriveterapeutiske, gjennom ein presentasjon av «The writing cure». Teoriar om kreativitet, og Lakoff og Johnson sin teori om korleis metaforar strukturerer og påverkar røyndomen vår, er ein del av bildet. Studien ser samanhengar mellom skapande skrivning og livskvalitet som eit verdispørsmål, der både den estetiske dimensjonen i skapande arbeid, og det etiske prinsippet i retten til å kome til orde, trer fram. Det å skrive kan vere helsebringande, men den skapande skrivinga kan vere grunna i andre mål enn ynskje om betringsprosessar. Det å skrive for å skape er ei autotelisk handling. Samanhengane mellom kultur og helse viser seg ikkje alltid på ein straumlinjeforma måte.

Forord

Eg har ei svart t-skjorte med denne påskrifta: «Stol på meg. Eg veit ikkje kva eg gjer». Orda er performancekunstnar Kurt Johannessen sine, og er henta frå kronikken *Verda, kunsten og teorien* som sto og lese i avisa Bergens Tidende i 2007. Johannessen reflekterer over forholdet mellom intellektet og intuisjonen, mellom vitenskapen og kunsten. Han skildrar det intuitive i kunstnarlege prosessar som har den karakteren at ein ikkje veit kva ein gjer, eller kvifor ein tar dei vala ein tar, fram mot eit kunstverk. Medan den intellektuelle prosessen dreier seg om å skulle forstå, og å gjere medvitne, reflekterte val. I den kreative prosessen skal ein finne noko nytt, ikkje nødvendigvis prøve å finne riktige svar i høve til noko som tidlegare er tenkt.

Den franske filosofen Henri Bergson såg på intellektet som ein observatør til det den erkjenner, medan intuisjonen trenger inn i det den erkjenner, i ein uoppdeleg kreativ prosess. Intuisjonen har ein umiddelbar og ikkje begrepsmessig karakter. Intellektet måler tida og lager symbol for å forstå verda. (Johannessen, 2007)

Ei av ulikheitene mellom kunst, og teoriar om kunst, er plasseringa i tid. Teorien kjem etter kunsten. Og teorien treng tid for å forstå kunsten. Medan å vere i kunsten er ein umiddelbar prosess som ikkje handlar om å forstå. Likevel har ein ikkje ord for det enno, for ein er i ferd med å erfare det (Johannessen, 2007).

I spennet mellom desse to måtane å skape og utvikle tekst på, har denne oppgåva blitt til. Å skrive er å bevege seg i sirklar omkring sin eigen tvil. Når tvilen har vorte sterk, har det vore til god hjelp å tre over hovudet ei t-skjorte som uttrykker tillit til den skapande prosessen. «Stol på meg. Eg veit ikkje kva eg gjer.»

Takk til dei seks informantane som tok seg tid til å reflektere over skapande skrivning og livskvalitet saman med meg sommaren 2015. Takk til Livelin Remme i Kunst, kultur og psykisk helse for viktige samtalar, og arbeidsgivar Bergen kommune for løyvet til å utføre studien. Takk til rettleiar Jan Inge Sørbø for evna til å få meg på sporet av dei erkjenningane som eg leitar etter. Takk til familie og venner som har vore tolmodige og hjelpsame i dei åra eg har arbeidd med masteren. Spesielt takk for all varme og velvilje frå mine kjære, Øyvind Rødset og Vegard Holmin Rødset.

Innhald

Abstract	2
Samandrag	3
Forord	4
<i>Når jeg skriver, er det som jeg lever intenst</i>	8
Innleiing	10
Introduksjon	10
Problemstilling og nokre refleksjonar	10
Strukturen på oppgåva	12
<i>Jeg har skreket nok, men ikke skrevet nok</i>	14
Bakgrunn og førforståing	16
Meistring og myndiggjering	16
Opptrappingsplanen for psykisk helse.....	17
Kunst, kultur og psykisk helse – og tidsskriftet Kraftverk	19
Posisjon og eiga førforståing.....	20
Om spennet mellom kunst og forskning	22
<i>Gjennom å skrive har eg alltid full kontroll</i>	24
Presentasjon av feltet	26
Kultur og helse i Noreg og Norden	26
Psykisk helsevern og kultursektoren	28
Å flytte perspektivet frå sjukdom til deltaking.....	28
Teoretiske perspektiv	31
«Hva er kreativitet?» Geir Kaufmann.....	31
«Hverdagslivets metaforer». George Lakoff og Mark Johnson.....	33
Annan litteratur.....	38
Metode for studien	39

Vitskapsteoretisk ståstad.....	39
Val av forskingsmetode	41
Presentasjon av forskingsprosessen.....	41
Rekruttering og utval	42
Intervjuguidane	42
Transkribering og tekstarbeid	44
Etiske vurderingar	44
Relasjon forskar – informant.....	45
Validitet og reliabilitet	45
Skriveprosessen.....	46
Om analysen av funn.....	47
Val av analysemetode	47
Presentasjon av analyseprosessen.....	49
Intervjusamtalane.....	51
Introduksjon	51
E-postintervju	52
Intervjumøte	54
Analyse av funn i kategoriar	56
Frå tema til kategoriar.....	56
Det skapande	56
Verdi	64
Relasjonar og røynda	68
Identitet	78
Oppsummering	81
Kven har ordet?.....	84
Introduksjon	84
Korleis skildre relasjonar i journalspråk?	86
Pasienten uttrykt som tekst	88

Når pasienten sjølv skriv teksta.....	90
Ikkje ei sanning, men ulike sanningar	92
Å kome til orde.....	94
Om varsemd	97
Omfamning av det forteljande.....	97
Skriveterapi og skapande skriving.....	100
“Why doesn't The Writing Cure help poets?”	105
Konklusjon.....	111
Evaluering av eigen forskingsprosess.....	111
Samanfatning.....	112
Litteraturliste.....	116
Vedlegg.....	121
1. Mail til deltakarar, distribuert som vidareending frå Kkph sentralt:.....	121
2. Mail til deltakarar som ville ha meir informasjon om studien (2 sider) :	122
3. Brev til interesserte informantar med avtaleskjema (3 sider):	124
4. Godkjenningbrev frå NSD (3 sider) :	127
5. Intervjuguide E-postintervju (5 sider):.....	130
6. Intervjuguide intervjumøte og Skypeintervju:	135
7. Temaliste intervjumøte:	136

Når jeg skriver, er det som jeg lever intenst

Jon

Det med hvilken verdi skriving har i livet mitt, er ikke vanskelig å svare på. Det er blitt en kjempeviktig greie, nesten som et basisbehov jeg bare MÅ få tilfredsstilt. Og jeg opplever at det er i tunge perioder jeg har vært mest produktiv. Det er da jeg føler at jeg klarer å få til det beste og mest poetiske uttrykket. Det å klare å binde sammen noe abstrakt til noe konkret, for å skape et bilde, eller aller helst et fundament som leseren kan danne sine egne bilder av, er noe av det jeg streber etter.

I de periodene der alt i livet er på det jevne, hverken spesielt bra eller dårlig, skriver jeg mindre. Jeg har hatt to dype depresjoner i livet, og uten å ha den kanalen ut som skrivingen har vært, vet jeg ikke hvordan det ville gått. Den første depresjonen fikk jeg en tid etter at min far døde. Det var veldig mye som hadde samlet seg opp fra både barne- og ungdomstid. Pluss at jeg den gang følte meg fanget i et forhold jeg ville ut av, men hadde vegret meg for å gjøre noe med, fordi jeg ikke ville såre ... Dette begynte å ri meg som en mare, og det at far døde, var bare det som utløste depresjonen.

I denne perioden var skrivingen, det å prøve å sette ord på alle tankene som gikk i alle retninger, nærmest redningen for meg. Jeg skrev hver dag i en lang periode, og etter 7-8 måneder lettet tåken. Jeg tok mot til meg, og avsluttet forholdet. Jeg hadde bearbeidet tanker og følelser, og følte meg klar. Med til den historien hører også at min partner mente at det var den aller beste løsningen for oss begge. Så det ble en udramatisk adskillelse. I denne perioden hadde jeg oppdaget og begynt å bruke Diktkammeret på Dagbladet.no. Der har jeg hentet mye inspirasjon fra andre skrivere, og fått mye god veiledning av bl.a. diktlereren Helge Torvund.

Alt jeg har skrevet har en gang vært viktig for meg. Og noe har vært så viktig, at det nærmest har vært på liv og død å få skrevet det. På en måte er det jo fremdeles en del av meg, men samtidig noe som helt og holdent er avsluttet. Det tyder jo på at prosessen har vært og er viktigst. Det er rart, jeg føler meg helt ferdig med et dikt når det er ferdig. I den forstand at jeg aldri kan huske hverken tittel eller gjengi noen av diktene jeg har skrevet opp gjennom årene. Det er på en måte selve skriveprosessen som er essensiell tenker jeg da.

Når jeg SKRIVER poesi derimot, er det som jeg lever intenst. Jeg beskriver en, for meg, viktig tanke, et minne fra barndommen, en lykkefølelse, depresjonstilstand, en udefinerbar stemning, eller en spesiell relasjon jeg har til et annet menneske. Og jeg skriver det slik jeg opplever det. Min subjektive sansing og fornemmelse der og da. Jeg prøver å korte ned avstanden mellom tanke, følelse og ord. Derfor blir skrivingen for meg en slags forlengelse av tanken. Eller det er kanskje bedre å si en forsterker av tanken (eller følelsen) Jeg prøver å holde fast på den, dra den opp og fram. Se bildet (som tanken jo er) fra alle vinkler. Finne et enkelt ord jeg kan begynne å beskrive den med, og prøve å dra en parallell til noe konkret. Kanskje bruke en metafor. Samtidig prøve å unngå klisjeer. Skape mitt eget uttrykk for en tanke eller følelse som tusener av andre har hatt og prøvd å sette ord på før meg.

Innleiing

Introduksjon

Kva betyr det for mennesket å få uttrykke seg og skape? Temaet for denne oppgåva er skapande skriving og den verdien det skapande kan ha, med fokus på livskvalitet. Kan menneske gjennom å bruke sine skapande ressursar få auka livskvalitet? Kan dette igjen få ringverknader for andre forhold i livet som eiga utvikling, helse, familieliv og sosialt liv? Kan skrivande menneske sine eigne historier og refleksjonar tilføre den helsefaglege tenkemåten ein ny dimensjon?

Bakgrunn for val av tema er at eg er redaktør for eit skjønnlitterært tidsskrift som heiter *Kraftverk*. *Kraftverk* er ein antologi med dikt og kortare prosa som kjem med to utgåver årleg. Målgruppa for tidsskriftet er menneske som har, eller har hatt, psykiske helseplager. Det er ein del av kulturtilbodet Kunst, kultur og psykisk helse (Kkph) i Bergen kommune. I tillegg har eg utdanning i nordisk språk og litteratur, og har praktisert som utøvande scenekunstnar og poet i det frie kunstfeltet i meir enn 20 år. Når eg då studerer helse- og sosialfag, er det naturleg for meg å sjå studiet i samanheng med erfaringane frå ein kunstfagleg praksis.

Eg opna oppgåva med ei forteljing. Denne er ei av tre forteljingar i oppgåva, som baserer seg på delar av intervjumaterialet. Eg ynskjer å gi nokre av refleksjonane til informantane ein sjølvstendig plass i studien, med deira eigne ord. Tanken er at det blir det lettare for lesaren å danne seg eit heilskapleg bilde av dei skrivarliva som eg presenterer i funn og analyse.

Problemstilling og nokre refleksjonar

Som student i helse- og sosialfag får eg av og til ein liten bismak i munnen. Vi studerer teoriar omkring menneske og deira lidingar, sjukdomar, sosiale forhold, relasjonar og så vidare. Mykje av litteraturen analyserer og tolkar, utan at nokre av menneska som representerer det omtalte sjølve har fått kome til orde. I masterarbeidet mitt, ynskte eg difor å kome i dialog med menneske som med eigne ord og refleksjonar kunne tenke fram ny kunnskap om temaet eg utforskar, basert på eigne opplevingar og erfaringar. Eg spør difor:

- Har skapande skrivning innverknad på livskvalitet?

For å finne ut av dette, har eg gjennomført kvalitative intervju med 6 informantar. Tre av intervjuarane var skriftlege, via e-post. Dei tre andre var intervjumøte, der vi møttest anten i eit rom, eller via videooverføring. Alle skrivarane er deltakarar i Kunst, kultur og psykisk helse sitt kulturtilbod i Bergen.

Livskvalitet er i denne samanheng eit ope omgrep. I studien og i intervjusamtalane har eg ikkje vore fokusert på å skulle definere og setje nokre grenser for dette. Eg har vore ute etter informantane sin subjektivt erfarte livskvalitet. men gjennom å studere det personlege på eit djupt nivå, kan ein i tillegg kome på sporet av strukturar som også er atkjennelege for andre.

Problemstillinga mi er nokså vid og open, og det er fordi eg hadde eit ynskje om å stille meg open til kva for refleksjonar dei eg intervjuar sjølve gjorde seg. Nokre underspørsmål som eg såg for meg at vi kanskje ville kome inn på var: Kva for krefter er det som blir utløyst når skapande arbeid og kreativitet gir betring av livssituasjon eller helse? Korleis kan kreativ skrivning eventuelt vere ein ressurs i ein kvardag med psykisk sjukdom? Å kome ut av rolla som den sjuke, og å vere deltakande i skaping av noko som har verdi både for andre og for ein sjølv, har det noko å bety? Er kreativitet ei kraft, og korleis verkar i så fall denne krafta?

Eg har ikkje spurt direkte i intervjuarane etter samanhengar mellom psykisk helse og skapande skrivning. Eg har valt å halde fokuset på samanhengar mellom skapande skrivning og livskvalitet. Eg trur at den inngangen ein vel inn i eit tema blir styrande. Inngangen eg har valt, er romsleg nok til at den skapande, kreative, levande og friske delen av mennesket får god plass. Men også vid nok til å romme dei meir krevjande sidene ved det å vere eit skapande menneske. Som ein fylgje av den opne strukturen, er også mine refleksjonar omkring problemstillinga ordna meir etter prinsippet assosiasjonsrekker enn analytiske rekker.

Eg vil utforske korleis dei som skriv, tenker og definerer forholdet mellom skrift og liv. Eg vil sjå dette opp mot tankar om at sanning er noko som skapast i det enkelte livet. Ei sanningsforståing som dreier seg om oppleving av sanning. Eg ser det upresise i å skulle kategorisere helse som psykisk/fysisk, god/dårleg, sjuk/frisk og så vidare. Ein kan ha god

helse og leve med sjukdomar eller mentale utfordringar. Betring kan i mange tilfelle nettopp vere avhengig av ei slik akseptering og ei omfanning av psykiske utfordringar. Dette seier eg ikkje for å bagatellisere psykisk sjukdom. Men eg seier det for å peike på at eit liv med psykisk sjukdom innehar i seg muligheiter til ein stor menneskeleg vekst. Ein kan bli klok av mindre enn å måtte streve for å halde viljen til liv i live. Eg er på jakt etter den visdomen og kunnskapen som ligg i det å arbeide med sin eigen psykiske sjukdom, anten ein blir frisk, friskare eller ikkje, og eg er opptatt av korleis dette heng saman med den kreative delen av mennesket og menneskespråket.

Strukturen på oppgåva

Eg kjem ikkje til å prøve å forsvare funna i min studie opp mot ein bestemt teori. Eg ser heller nytte i å vise korleis ulike teoriar og ulik litteratur kan kaste lys over tankegodset i denne studien på ein måte som er fruktbar og som hjelper til å halde eit opnande og komplekst fokus. Vekslande teoretiske perspektiv og vekslinga mellom det kulturfaglege og det helsefaglege utgangspunktet er ein del av min eigensamtale heile vegen gjennom oppgåva. Det er lov til å forandre seg undervegs, det er lov å meine ulike ting, det er lov å sjå ting frå mange sider, og det er naturleg med kompleksitet og motsetnader og motsetningsfylte vinklingar.

I neste kapittel vil eg gjere greie for eigen bakgrunn og førforståing. Eg fletter dette saman med ein del generelle bakgrunnsopplysningar som er nyttige for forståing av den vinklinga eg legg på studien. Eg reflekterer over omgrepa meistring og myndiggjering, kjem inn på betydinga av Opptappingsplanen for psykisk helse, presenterer Kunst, kultur og psykisk helse og tidsskriftet *Kraftverk*, og seier litt meir om spennet mellom kunst og forskning.

Sidan presenterer eg nokre aspekt ved feltet kultur og helse, som forskingsfelt og praksisområde. Før eg i kapitlet Teoretiske perspektiv presenterer teoriar om kreativitet, og metaforstrukturar i språket.

I metode for studien gjer eg greie for vitskapsteoretisk ståstad, og val av forskingsmetode. Eg presenterer forskingsprosessen, og gjer nokre etiske vurderingar. Validitet og reliabilitet blir også tatt opp her.

Dei to neste kapitla omhandlar korleis eg har gått fram i analysen av funn, og korleis intervjusamtalane var organiserte. Medan sjølve analysen av funna blir gjort i eige kapittel, der eg analyserer materialet i lys av dei fire kategoriane Det skapande, Verdi, Relasjonar og røynda, Identitet.

Drøftingsapittelet heiter Kven har ordet? Her ser eg funna i min analyse blant anna i samanheng med journaltekster i psykiatrien og skriveterapeutiske teoriar. Konklusjonen samlar trådane til slutt, og kastar lys over problemstillinga som starta denne reisa.

Jeg har skreket nok, men ikke skrevet nok

Vilja

Mens mamma arbeidet, kunne jeg ikke forstyrre hele tiden med å snakke. Jeg begynte å skrive! Jeg skrev for å få en is. Jeg skrev for å si takk for isen. Slik skrev vi. Jeg kunne selvsagt ikke håndtere dobbeltkonsonanter så jeg skrev: tak for taken for taken for taken for isen. Jeg oppnådde noe!

Det neste jeg husker av skriving, var små skrivebøker og dikt om å miste en venn. Jeg gikk i andreklasse og den eneste venninna mi flyttet nord i landet. Hun byttet skole og jeg forlatt, fortapt. Men jeg hadde de små bøkene mine med historier. Var jeg en liten forfatter? Jovisst. Jeg samlet på små bøker i forskjellige fasonger og fylte dem med ord. Jeg hadde de i en liten minikommode fra JYSK.

Etterhvert, skrev jeg bare skoleoppgaver. Jeg hadde nok med det, for jeg gjorde dem så grundige. Først da skoleårene var ferdige, begynte jeg å skrive for meg selv. Jeg skrev prosa og artikler og kom på trykk i magasiner og Kraftverk. Jeg var en del av noe skapende.

Jeg skrev dikt og klistret de opp på veggen på sykehusrommet mitt. Jeg kombinerte de med bilder. Hvis et bilde sier mer enn tusen ord, må bilder med ord si to tusen. Slik bygger jeg logisk opp mine tekster til å leve. Det er bare bokstaver, satt sammen til mening. Jeg mener noe.

Skriving har hatt stor betydning for meg i faser der jeg trenger å se at jeg er noen. Der jeg trenger å få det svart på hvitt. Jeg er noen, jeg også, inni dette skallet av en kropp jeg føler meg så fanget i. Skrivingen min har også vært nøkkelen til å få skryt og til å ikke bli oppdaget som syk. Jeg skriver jo så himla bra! Jeg burde bli journalist og forfatter og Gud vet hva folk har sagt om meg. Folk har fått tro på meg gjennom at jeg skriver. Da er jeg mer enn pasienten. Noen ganger trenger jeg at folk tror på meg, samtidig som jeg trenger at de vet at jeg har noen begrensninger.

Skriving har også vært viktig når jeg ikke har klart å snakke. Sånn er det nå for tiden. Jeg skriver mye mail til behandlerne mine. Der fletter jeg inn opplevelser gjennom dagene og hvordan jeg har reagert på dem. Jeg kan skrive om hvorfor jeg kastet vann. Jeg kan ikke si

det! Jeg er taus. Jeg har skreket nok, men ikke skrevet nok. Det blir jeg aldri ferdig med. Jeg er ikke et avsluttet kapittel.

Jeg snakker med meg selv med pc-en. Den lar meg skrive og jeg svarer. Jeg er både sender og mottaker. Jeg spør meg hvordan jeg har det. Jeg lærer å kjenne på hva jeg tenker. Jeg skriver og dikter videre på det. Jeg lar det flyte over i prosa, språket ikke alle forstår. Jeg liker å uttrykke meg selv på den måten.

Uttrykker jeg meg gjennom tale, føler jeg meg ofte på gyngende grunn. Jeg er redd for å begynne å stotre og kanskje stamme (Jeg stammer ikke). All denne frykta, inkludert frykten for å glemme å si noe, gjør at jeg skriver. Da kan jeg lese over og se om jeg har fått med alt. Dessuten blir ord jeg sier bare husket dersom mottakeren har god hukommelse og det har jeg aldri noen garanti for. Jeg vet heller ikke om den lytter. Skriver jeg, har den det svart på hvitt og kan gå tilbake til samtalen vår.

Skrijving er noen ganger en selvstendig prosess, men den er alltid påvirket av hvordan jeg har det i virkeligheten, også når jeg skriver fiktivt. Jeg tar med meg egne erfaringer inn i språket. Jeg bygger bilder basert på ting jeg har sett og forstått. Dette blir brillefint, kan jeg tenke og så begynne å skrive om mannen som nesten ikke kunne se for bare tåke på brilleglassa, enda brillefint betyr noe helt annet. Sånn kan det gå når man går en hel dag rundt omkring i skriveverdenen. Den er virkelig som meg.

Bakgrunn og førforståing

Meistring og myndiggjering

Korleis kan kreative ressursar som eit menneske har på trass av sjukdomen sin vere avgjerande med tanke på betring eller auka livskvalitet? Å oppleve å meistre noko i eigen kvardag, vil kunne gjere at ein person kjenner seg sterkare, og meir i stand til å spele ei aktiv rolle i eige liv. Ei individuell sjølvhevding kan verke frigjerande og kan verte eit element i ei styrka individuell myndiggjering. Slik meistring kan og gi ei personleg kjensle av auka makt eller av kontroll over eigen livssituasjon (Vik, 2007, s 87).

Omgrepa meistring, myndiggjering og empowerment er omgrep som ikkje så lett lar seg fange inn i klare definisjonar, og kva ein legg vekt på vil variere frå fagperson til fagperson. Nokre meiner at det er vanskeleg å snakke om empowerment på individnivå på grunn av «det prinsipielle paradokset som ligg i empowerment-idealet.» (Aadnanes, 2007, s 224).

Med *Den uavhengige avhengige* som overskrift poengterer Aadnanes vidare dette paradokset:

... at den som elles er definert som avhengig av profesjonell hjelp, likevel skal oppfattast som prinsipielt uavhengig. (Aadnanes, 2007, s 224).

Å arbeide for ei auka myndiggjering for psykisk sjuke personar anten på individ- eller gruppenivå handlar slik eg ser det også om at det skal gå an å vere avhengig av hjelp, men likevel kunne agere som ein sjølvstendig person. Paradokset rommar ein kompleksitet som det er vanskeleg å kome utanom, og kanskje er det nettopp det å halde seg medviten om denne kompleksiteten som blir vesentleg i praksis.

Til dagleg ser vi på personar vi omgås som subjekt vi er i relasjonar til. Men i studiet av sjukdom vil til dømes ein lege også sjå pasienten sin kropp eller tilstand som eit objekt, og stille seg objektivierende til pasienten, for å klassifisere eller diagnostisere.

Ved denne tilnærminga vert problemet ført *ut av* den kliniske konteksten og inn i medisinen si kunnskapsverd. (...) I objektiveringa er det sjukdomen eller problemet som tel, i subjektiveringa er det den sjuke personen. (Ekeland, 2007, s 40)

For å kome i kontakt med *personen bak sjukdomen* er språk, relasjon, kommunikasjon og kontekst naudsynt å interessere seg for, også frå ein helsefagleg ståstad, ikkje berre mellommenneskeleg. Legen og andre som er i rolle som hjelparar må evne å romme både det objektiverande og det subjektiverande forholdet til pasienten. Ein kan snu på dette og seie at pasienten også må stille seg både objektiverande og subjektiverande til seg sjølv og si eiga lidning. Dette er kanskje enklare når ein har vondt i ryggen, eller er påført ein ytre skade. Då er det sjuke objektet til å ta og føle på, bokstaveleg tala. Men når ein er psykisk sjuk, flyt desse to saman og ein har objektet inni seg på ein annan måte, heilt inne i tankane sine. Det å då halde fast ved at ein er meir enn denne sjukdomen, at ein kan og vil og klarer noko anna, er vesentleg for sjølvkjensla og livskvaliteten, og dette heng muleg igjen saman med oppleving av å meistre.

I eit brukarmedverknadsperspektiv, er det vesentleg å spørje dei det gjeld sjølve, kva dei tenker omkring kreativitet og helse. Det psykiatrien kan, er å finne og sjå sjukdom. Medan det kreativiteten kan, er å gi vekst på trass av sjukdom. Eg trur vi treng historier frå verkelege liv for at psykiatrien skal lære å sjå ressursane som ligg i det kreative.

Det er det kulturelle, psykologiske og sosiale aspektet ved meistring som har størst relevans for denne oppgåva. Eg brukar ikkje meistringsperspektivet spesifikt på individnivå i sjølve den kvalitative studien, sidan perspektivet der er eit anna. Eg tenker at omgrep som meistring og myndiggjering kan opplevast som konstruerte omgrep, det er helsefagspråk. I den grad eg trekker dei omgrepa inn i min analyse, blir det gjort dersom informantane sjølve har sett seg sjølv i det lyset, og sjølve brukt desse omgrepa. Eg ynskjer å unngå å framandgjere historiene inn i ein språkleg ramme som er fjern frå dei eg har snakka med.

Opptappingsplanen for psykisk helse

50-60 år tilbake i tid starta ei nedbygging av dei store institusjonane innan psykiatrien i vestlege land. Psykisk helsevern var på veg frå ei medisinsk forståing til ei meir samansett samfunnspsykiatrisk forståing. Her til lands vart institusjonsplassane for alvor bygd ned frå sirka 1970 (Bergem, 2007, s 103).

Omstruktureringa skulle medverke til auka integritet og til at menneske med psykiske lidningar kunne utvikle ein sosial identitet som ikkje berre var bygd på den sjukdomen ein hadde. Normalisering gjennom integrering er ein av hovudideane bak endringane i det psykiske helsevernet. (Bergem, 2007, s 103)

Å endre praksis og haldningar til menneske med psykiske lidningar både i helsevesen og i samfunnet generelt er ikkje noko som skjer over natta. Sjølv om ein ynskte at psykisk sjuke skulle integrerast i lokalsamfunna i større grad, tyder ikkje det at det den sjuke trengde, av oppfylgning, behandling og helsestell, eit trygt miljø og sosialt liv, stod klart og venta når institusjonane vart nedbygde. Det tar også tid før eit samfunn når opp til ei politisk modning der ein kan kome frå visjonar til handling og løyvingar. Men mot slutten av 1990-talet starta ein politisk prosess med fleire konkrete tiltak, der *Opptrappingsplanen for psykisk helse* (HOD 1999-2008) står sentralt.

St.meld. nr. 25 (1996–97) *Åpenhet og helhet. Om psykiske lidelser og tjenestetilbudene* vart lagt fram våren 1997. Stortingsmeldinga var ein oversikt over tenester og utfordringar på feltet psykisk helse. Ein ynskte seg ein meir heilskapleg politikk og praksis gjennom samanhengande tenester for psykiatrien. I ein NOU om sjølvbestemming og rettssikkerheit i psykisk helsevern seier Helse og omsorgsdepartementet sjølve dette om stortingsmeldinga:

Formålet med meldingen var å legge grunnlaget for en helhetlig politikk og å legge grunnlag for bedre og mer sammenhengende tjenester. Situasjonen i psykisk helsevern ble beskrevet som «et tjenestetilbud med brist i alle ledd». (HOD, 2011)

På bakgrunn av stortingsmeldinga kom Stortingsproposisjon nr. 63, og den tiårige «Opptrappingsplanen for psykisk helse»¹ vart vedteken. Opptrappingsplanen tok på alvor at menneske med psykiske lidningar som gruppe kom dårleg ut når det gjaldt velferd. Planen var konkret på tiltak for å desentralisere hjelpetilbodet, og ein etablerte Distriktpsikiatriske sentre (DPS), ambulante team, og arbeidde for ei kompetanseheving i kommunalt helsearbeid.

¹ Opptrappingsplanen vart først vedteken for åtte år, for så å bli utvida til ein tiårsperiode (1999–2008). Eg omtaler den difor som ein tiårsplan i mitt dokument.

Satsingen skal resultere i både en kvalitativ og kvantitativ bedre tjeneste for mennesker med psykiske lidelser. Ifølge opptrappingsplanens verdigrunnlag skal målet med tjenestetilbudet være å fremme uavhengighet, selvstendighet og evne til å mestre eget liv. (HOD 1999-2008)

I ein analyse av kunnskapssynet som reflekterer seg i Opptrappingsplanen, seier forskaren Tor-Johan Ekeland at ein kan sjå eit perspektivskifte i måten ein tenker omkring psykisk helsevern (Ekeland, 2011). Ein går frå å tenke omkring sjukdom objektivt – altså at ein kan behandle diagnosen hos ein pasient utan å sjå heile pasienten – til å sjå heile livssituasjonen pasienten er i og til å lytte til pasienten sine egne erfaringar.

Det ein spør etter og ynskjer seg i Opptrappingsplanen er både at pasientar skal få eit meir personleg tilrettelagt og lokalt behandlingstilbod, og at dei skal få ein auka livskvalitet og status som fullverdige medborgarar i samfunnet. Då må ein lyfte blikket bort frå sjukdomen og sjå heile mennesket, og sjå kva for ressursar, interesser og ynskje dette mennesket har. Det kommunale tilbodet Kunst, kultur og psykisk helse er eit samarbeidstiltak mellom kultur- og helseetaten som har som siktemål å gjere nettopp dette.

Kunst, kultur og psykisk helse – og tidsskriftet Kraftverk

Kunst, kultur og psykisk helse vart oppretta av Bergen kommune på direkte bakgrunn av tildelte midlar frå Opptrappingsplanen for psykisk helse. Kkph tilbyr som nemnt kunst- og kulturaktivitetar for menneske med psykiske helseplager. Litteratur, musikk, visuelle uttrykk og scene/film er hovudområda. Tilbodet omfattar kurs, konsertar og publiseringar.

Tidsskriftet *Kraftverk* er eit av hovudtiltaka i Kkph. Ei dikt- og kortprosasamling med pr. dags dato 2 årlege utgåver, der den eine er nettbasert og den andre er ei papirutgåve. Tekstene som skrivarane sender inn, blir vurderte av redaktøren og av ein redaksjon med skribentar og forfattarar. Kvar utgåve av *Kraftverk* blir feira med eit lanseringsarrangement som er ope for alle. Kkph har fokus på deltakarane sine ressursar, interesser og engasjement. Dei involverte fagfolka i tilbodet er kunstnarar, ikkje kunstterapeutar. Fokus er retta spesielt mot menneske med psykiske helseplager og meir generelt mot redusering av fordommar overfor personar med psykiske lidningar (KKPH, 2015).

Arbeidet innen kunst, kultur og psykisk helse vandrer i spennet mellom psykisk helse og kunst. Vårt fokus på deltakernes ressurser og interesser innen kunst og kultur viser seg å

være et godt grep. Tilbakemeldingene vi får viser oss at det kunst- og kulturfaglige fokuset er viktig – det har en verdi i seg selv og gir deltakerne en opplevelse av at pasient-identiteten kommer i bakgrunnen, noe som igjen er med på å gi dem som personer større verdighet. (Bergen kommune, 2010, s.7)

Posisjon og eiga førforståing

Der er ulike tradisjonar i feltet kultur og psykisk helse. Både i forskingsfeltet og i praksisfeltet. Sterkt stilisert kan ein seie at ein i den kunstterapeutiske tradisjonen ser kultur og bruk av kultur i terapi som terapeutiske verktøy og verkemiddel til betring. I ei anna tilnærming fokuserer ein på at kunst og kulturdeltaking i seg sjølv innehar nokre kvalitetar som kan gi betring. Ei tredje tilnærming kan vere at kulturdeltaking har ein eigenverdi, og at ein ikkje treng å tenke denne inn i eit helseperspektiv. Eg vil halde meg til alle måtane å tenke på. Eg er interessert i korleis dei som deltar sjølve opplever og definerer den tydinga kreativitet og skaping har i deira liv.

Eg har som utgangspunkt at ulike disiplinær tener på å stå i eit aktivt forhold til kvarande. Som medisin/psykiatri og kunst/litteratur. Slik sett sympatiserer eg med den humanistiske helseforskinga, som arbeider i ei tilnærming mellom humanistisk vitenskap og naturvitenskap. Som eksempel på kva ei slik forskning kan vere, siterer eg ei forskingsgruppe ved Universitetet i Tromsø sitt forskingsfokus:

Formålet er å fremme forskning om sykdom, helse og praksis med basis i humanistiske vitenskapstradisjoner. Intensjonen er å utvikle forskningsresultater som kan bedre yrkespraksis og pasientbehandling, samt å videreutvikle kompetanse på forskningsmetoder egnet til å studere praksisnære og pasientnære problemstillinger.

Forskningsgruppa består av personer med ulik akademisk bakgrunn, herunder filosofi, sosiologi, antropologi, samt profesjonskompetanse fra sykepleie, fysioterapi, ergoterapi, radiografi og sosialt arbeid.

Humanistisk helseforskning anvender kvalitative metoder i kombinasjon med kvantitative forskningsmetoder men med vektlegging av aktuelle erfaringer mennesker gjør seg i forbindelse med sykdom, helse og praksis. (Universitetet i Tromsø, 2011)

I arbeidet som redaktør og gjennom mi eiga kunstnarlege verksemd som skrivande, har eg fått innsikt i at det å arbeide over tid med skapande aktivitet kan få deg til å gløyme alt anna, skape glede, tru på eigne evner, og lykkekjensle når du endeleg kjenner at du i prosessen kjem fram til eit mål som har ein kunstnarleg verdi. Eg har også ofte erfart at det kan vere frustrerande, at det skaper tvil, at du tek til å tenke over noko i deg sjølv eller i livet som er krevjande, og at du må leggje vekk eit kunstnarleg prosjekt fordi det ikkje finn forma si. Begge desse prosessane er lærerike og utviklande. Å arbeide i eit skjønnlitterært språk gir muligheiter til å arbeide med seg sjølv, gjennom seg sjølv og bort frå seg sjølv. For så kanskje å sjå seg sjølv og andre igjen med eit utvida blikk.

Kan det å skape, og å sjå seg sjølv som eit skapande menneske, verte ein motvekt til at ein i ein sjukdomssituasjon glir inn i rolla som ”det sjuke objektet?” Gjennom skapande aktivitet kan ein fokusere på andre sider av livet nn pasientrolla. Pasienten er alltid meir enn sjukdomen sin. Ein bør stimulere til å leite der pasienten har ressursane og evnene sine. Det kan til dømes vere gjennom skapande skriving. Det finst mange som ikkje blir betre og som lever med alvorlege psykiske lidingar. Å ha kulturtiltak som gir plass for å kunne delta utan ei forventning om noko anna enn at du skal ha glede og utfordring av ei kulturell oppleving – utan eit vikarierande motiv om at du skal bli betre og ha ein terapeutisk målbar effekt – er frigjerande. Ein etablerer eit frirom der ein ikkje skal måle dagane ut frå angstskalaen, men frå opplevingsskalaen.

Dersom det viser seg at folk også blir friskare gjennom meiningsfull aktivitet, er jo det heilt fantastisk, men mitt poeng er at det ikkje alltid skal vere målet. Målet kan også vere nettopp det å få bruke sine evner fordi det aukar livskvaliteten. Og fordi det i Kulturlova er fokusert på at alle har ein rett til å oppleve god kultur (Kulturlova, 2007). Eg ser også eit etisk aspekt ved kulturdeltaking, retten til å ytre seg når ein ynskjer det. Det er vesentleg for meg å lyfte fram dette, fordi eg meiner vi har eit ansvar for å bidra til ein kvardag med meiningsfullt innhald, uavhengig av om menneske får betring eller må leve med sjukdomen sin. Mennesket treng meir enn behandling. Ein treng også eit liv.

Om spennet mellom kunst og forskning

Det fins ulike måtar å sjå og framstille verda på gjennom språk og tekst. Eg har i mange år arbeidd med å sjå og framstille bitar og fasettar av verda i eit poetisk eller scenisk uttrykk. No skal eg framstille ein fasett av verda i eit forskarspråk. Når ein skriv med eit kunstnarleg utgangspunkt, er det vesentlege å forme ei tekst som talar for seg sjølv, og som innehar kvalitetar som gjer at ein blir berørt både i kjensler og intellekt. I den akademiske teksta er det derimot vesentleg å vise prosessen og forklare dei samanhengane som ein forskar fram, ein skal gjere resonnementa sine tydelege og seie dei heilt ut, ein skal ikkje overlata så mykje til lesaren si meddikting. Mitt utgangspunkt er at eg kjenner begge formene. Det er ulike framgangsmåtar i poesi og forskning.

Likevel ser eg verdiar i å låne litt av den kunstnarlege måten å bygge tekster på i denne akademiske teksta, fordi eg meiner at i denne studien, er det ein vesentleg karakter ved sjøve materialet. Der er innsikter i skrivemåten frå det skjønnlitterære feltet som kan utfylle den akademiske forma i mitt tilfelle. Eg baserer meg delvis på ein collage-form, når eg lar tekster frå informantar få stå som sjølvstendige bidrag ved sidan av tekster med meir fagleg karakter. På den måten stiller eg saman ulike røyster slik at ein kan sjå dei i lys av kvarandre. I akademiske tekster set ein gjerne posisjonar mot kvarandre og diskuterer desse. Slik er det også i min tekst, men eg ser i tillegg ein verdi i at tekster og refleksjonar får stå utan kommentarar, og på den måten kome lesaren i møte på eigne bein, utan at eg alltid skal trekke alle parallellane for lesaren.

Forskning er, på same måte som poesi, noko mennesket har funne på. Det er inga lov eller naturlov som seier at forskning har noko meir med sanning å gjere enn poesi, når ein fokuserer på menneskeleg erkjenning. Den opplevde sanninga som mennesket er i, anten lyttande eller motstandsfullt, gjennom kvar einaste dag. Den sanninga som stadig endrar seg, ut ifrå kva for kjensler ein er i, ut ifrå kva for fokus ein har og ut ifrå kven som ser.

Det er vel og bra å ha kvalitativ forskning som gjer at ein lyttar til folk. Men folk står framleis i denne måten å systematisere på i ein underordna posisjon i forskinga sitt hierarki. Folk og informantar er små mus som forskarven lyttar interessert til, før han drar dei inn i hola si og tygg vidare på dei der. Ei mus som blir toggen på får ikkje lenger uttale seg. Det er forskaren sine konklusjonar som er forskning. Eg meiner difor at forskning kan ikkje berre bruke annan

forsking, (seg sjølv) som gyldig kjelde, fordi det kan føre til at ein konstituerer sin eigen makt og posisjon. Det er sjeldan at menneske frivillig prøver å bryte ned den posisjonen ein har innanfrå. Det er viktig at forsking sidestiller ulike former for kunnskap. Forskarkunnskap er ein veg til innsikt. Kunst er ein annan veg til innsikt. Dersom det skal vere vasstette skott mellom ulike språk, blir det vanskelegare å rokke ved makta, det blir vanskelegare for vanlege folk og det verkelege livet å påverke og kome inn på forskinga sin arena. Og det blir vanskelegare for forskinga å fange opp kva som skjer der ute i det levande livet, som kan ha betyding for korleis forskinga ser på ting.

Gjennom å skrive har eg alltid full kontroll

Lina

Eg kan ikkje kome på nokon konkret episode som gjorde til at eg byrja å skrive, eg har alltid vore kreativ. Det var aldri ei aha-oppleving for meg. Klart det må ha byrja ein stad, men eg kan ikkje lenger hugse når, kor eller korleis. Eg har alltid hatt behov for å formidle meg kunstnarisk på eit vis, det vere seg gjennom skrivning, musikk og teikning. Den verkelege verda kan vere både skremmande og uforståeleg, og ting går ikkje alltid slik ein vil. Då eg var liten kan dette ha vore meir aktuelt enn det er i dag. Å skape seg si eiga verd var nok meir ein måte for meg å finne ei trygg hamn på, enn å skape ei verd som nødvendigvis var spennande og/eller framandarta. Skrivning er berre ein av måtane eg uttrykkjer kreativitet på. Eg har prøvd meg på både teikning og musikk, men skrivninga var det eg alltid fall tilbake på. Gjennom å skrive har eg alltid full kontroll, og eg kan leike Gud med karakterane mine - og mesteparten av dei får verkeleg gjennomgå òg. Eg trur dette med fullstendig kontroll alltid har vore den delen av skrivninga som appellerer mest til meg.

Å skrive er for meg å skape store univers med mange karakterar i, og dei lever meir eller mindre sitt eige liv. Det er karakterane i historiene som driv handlinga, eg ser på meg sjølv som ein observatør som skildrar det som skjer, i tillegg til å kome med meir eller mindre saklege (og usaklege) kommentarar frå tid til anna. Karakterane mine har ei svært stor spennvidde, og enkelte har uttrykt mild bekymring over at eg skildrar slike groteske menneske sopass bra. Sjølv om det er eg som skriv og fortel, er det ikkje nødvendigvis stemma mi ein høyrer. Mine verkelege tankar og meiningar har ein tendens til å drukne i tekstane mine, ettersom personane eg skildrar handlingane og tankane til, som regel er langt meir underhaldande enn eg sjølv er.

Eg har alltid hatt behov for å uttrykkje meg, og i nokre år prøvde eg å undertrykkje det behovet. Det gjekk ikkje bra, for å underdrive kraftig. Det var gjennom å ikkje skrive at eg innsåg kor mykje skrivninga mi betydde (og framleis betyr) for meg. Å ikkje skape noko kjendest merkeleg ut, det var ein vesentleg del av meg som ikkje var i bruk meir. Det var nesten som om eg hadde mista ein kroppsdel eller ein sans.

Når eg skriv ned det eg tenkjer, skjer det alltid, til ei viss grad, ei destillering og redigering av tankemylderet. Når det fyrst er skrive ned, er det bevart for all etertid, i motsetnad til tankar,

som forsvinn som dogg for sola. Tekst er skriva i stein, medan tankar og ord er skrivne i vatnet, fanga i augneblinken, like mykje som teksten som representerer tankane er fanga i fortida. Eg vil ikkje seie at det å skriva er ei forlenging av tankane mine, berre ein representasjon av kva tankane mine var i akkurat den augneblinken. Deretter vert teksten finpusa og eventuelle feil i tankeprosessen retta opp. Dersom eg skal skriva ned det eg tenkjer, krev det omstendeleg redigering - men resultatet er ein tekst som faktisk går an å skjøne.

Eg har alltid rekna den skapande og skrivande sida av meg som noko som finst naturleg i meg. Som eg sa tidlegare, er det ikkje berre skriving eg driv med av skapande aktivitetar. Eg komponerer klassisk musikk, i tillegg til å teikne. På den andre sida er òg den skapande sida av meg ein del av meg, sia eg har erfart at dersom eg prøver å ignorere den sida av meg, so vil det få svært negative konsekvensar på både sjølvkjensla og sjølvverdien. Prisen for å framstå som meir normal er å gje avkall på ein essensiell del av personlegdommen min, og er noko eg ikkje aktar å gjere igjen. Å vere kreativ er ein medfødd eigenskap, altso ein indre kvalitet. Ein kan velje å handle anten med eller mot denne kreativiteten/skapande sida, men det lettaste for eins eigen integritet er å handle med den, ettersom ein medfødd eigenskap vanskeleg kan undertrykkjast utan at det går vesentleg utover livskvaliteten. Folk flest er ikkje so kreative, so statistisk sett er folk som meg uvanlege. Ein vel ikkje å vere uvanleg dersom det enkelt kan unngåast. Noko eg i mitt tilfelle som sagt ikkje kan.

Presentasjon av feltet

Kultur og helse i Noreg og Norden

Eit auka samarbeid mellom kultur og helse blir satsa på frå nasjonalt hald. I juli 2014 vart Nasjonalt Kompetansesenter for kultur, helse og omsorg etablert i Levanger i Nord-Trøndelag. Senteret er forankra i stortingsmeldinga *Morgendagens omsorg* og blir administrert av Helsedirektoratet. Det er eit partnerskap mellom ulike forskingscenter, høgskular, kommunar og fylkeskommunar. Senteret skal utvikle samspel mellom forskning, utdanning og praksis. Kompetansesenteret ynskjer meir bruk av forskingsbaserte tiltak innan kultur og helse, og er ein ressurs for forskarmiljø, utdanningsinstitusjonar og helseføretak. Til dømes kan ein via deira nettsider få informasjon om forskning i feltet, utdanningar som fokuserer tverrfagleg på kultur og helse, og praksis frå kultur- og helsetilbodet (Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg, 2015).

I vårt naboland kan eg trekke fram senteret Den kulturella hjärnan, ei satsing ved Karolinska Institutt i Stockholm i Sverige. Senteret er leia av professor Gunnar Bjursell. Dei løftar fram internasjonal forskning om forholdet mellom kultur, hjerne, læring og helse. Instituttet arrangerer forelesingar og forskarkurs med internasjonale forskarar, og presenterer forskning på nettsidene (Den kulturella hjärnan, 2015).

Databasen Nordisk kunnskapsbank om kultur och hälsa har sin historikk i eit treårig nordisk prosjekt om kultur og helse (2009-2011). Prosjektet fekk støtte frå mellom anna Nordisk Kulturfond og Helse- og omsorgsdepartementet i Norge. Kunnskapsbanken vil styrke kunnskap om feltet kultur- og helsefagleg forskning, utdanning og praksis, og oppmuntre til utveksling av erfaringar og god praksis i og mellom dei nordiske landa og internasjonalt. Ein knyter betydinga av samarbeid mellom kultur og helse mellom anna til auka del av eldre, menneske med psykiske problem, eller livsstilssjukdomar i samfunnet. Dette skapar utfordringar i auka belastning for samfunnet. For å oppretthalde den nordiske velferdsmodellen, treng ein kunnskap om nye metodar og samarbeid (Nordisk kunnskapsbank om kultur och hälsa, 2015).

Kultur og helse er eit svært omfattande felt. Professor Ola Sigurdson ved Universitetet i Göteborg fokuserer på dei mange ulike tilnæringsmåtene i artikkelsamlinga *Kultur och hälsa. Ett vidgat perspektiv*. (Sigurdson 2014). I Sverige har dette universitetet ei leiarstilling innom eit stort og veksande forskarfelt. Kan ei tilnærming mellom dei to tradisjonane og forskingsfeltene vere ein nøkkel til å skape nye føresetnader for auka menneskeleg helse og livskvalitet? Det blir presentert talrike eksempel frå både forskning og praksis, med ulike innfallsvinklar. Forskingsmetodane spenner frå utprega humanistiske analyser av tekst, musikk eller anna kunstnarleg virke, til strengt medisinske målingar av nevrologiske reaksjonar. Eit av brytningsområda er korleis ein kan ta vare på både kulturen sin eigenverdi og helsefeltet sin eigenverdi i både forskning og praksis. Der kan vere nokre aspekt ved relasjonen mellom kunst og helse som kan virke terapeutiske og som kan målast og krev ei forskning som kan utdjupe årsaker. Der er også eit aspekt ved samanhengar mellom kunst og helse som ikkje er målbare, men som ein kan forstå meir av gjennom tverrvitskapleg tilnærming. Men det er også vesentleg å forstå og ha innsikt i kompleksiteten i dette feltet, og ikkje gløyme at kunst har sitt eige formål (Priebe & Sager, 2014).

Ein artikkel om mental helse, kunst og tilhøyring frå England tar mellom anna opp dette perspektivet: Kunstnarleg praksis kan i seg sjølv verke lækjande eller helsefremmande, det er ikkje nødvendigvis terapien i kunstterapien som er effektfull, det kan også vere kunsten i kunstterapien som er mennesket til hjelp (Parr, 2006, s. 157.) Ein studie i Agder frå eit brukarstyrt, kreativt senter viste at deltakarane klassifiserte den kreative aktiviteten som eit godt supplement til, og for nokon ei erstatning for, samtaleterapi. Denne studien fokuserer også på gruppeeffekten, det sosiale og det å høyre til, som faktorar som inngår i dei kreative betringsprosessane. (Thorød & Nordbø, 2014).

Det er ikkje hensiktsmessig for meg å her skulle forsøke å gi nokon summarisk oversikt over det komplekse feltet kultur og helse. Eg har trekt fram nokre få eksempel. Den vidare presentasjonen av feltet har eg difor valt å bygge opp som ein refleksjon omkring ein del innfallsvinklar til kultur og psykisk helse, delvis basert på erfaringar frå eigen arbeidsplass. På den måten ynskjer eg å knytte dei generelle refleksjonane til noko eg kan konkretisere.

Psykisk helsevern og kultursektoren

Opptappingsplanen for psykisk helse sa ikkje mykje om kultursektoren sitt ansvar og rolle i kommunane når det gjeld psykisk helse og kultur, anna enn på eit generelt overordna plan:

En person med psykiske problemer må ikke bare ses som pasient, men som et helt menneske med kropp, sjel og ånd. Nødvendig hensyn må tas til menneskets åndelige og kulturelle behov, ikke bare de biologiske og sosiale. Psykiske lidelser berører grunnleggende eksistensielle spørsmål. (HOD 1998, Pkt 1.2 Opptappingsplanens mål og verdigrunnlag)

Kulturell stimulans blir vidare skildra som eit av fire grunnleggande behov for personar med psykiske problem: «Å ha muligheter for kulturell og åndelig stimulans og utvikling på den enkeltes egne premisser og i et meningsfylt fellesskap» (HOD 1998, Pkt 1.2 Opptappingsplanens mål og verdigrunnlag).

Det viser seg også ifølgje evalueringa av Opptappingsplanen at kultursektoren er lite involvert i kommunane sitt arbeid med psykisk helsevern. Berre 3% av respondentane i kommunal sektor svarer at kultursektoren i god grad er medverkande i arbeidet (Brofoss & Larsen, 2009, s 56). I så måte er det lett å slutte seg til at Kunst, kultur og psykisk helse i Bergen er nokså unikt i landssamanheng. Kkph har også som eit uttalt mål å arbeide for minsking av fordommar i samband med psykiske lidingar. Ein arbeider med kontakt deltakarane imellom og mellom deltakarar, kunstnarar og publikum. Å involvere kultursektoren i psykisk helsevern handlar også om medborgarskap og deltaking i samfunnslivet.

Respekt for personar med psykiske lidingar vil truleg auke dersom erfaringane og kompetansen deira vert anerkjent, og ved at dei ikkje vert behandla som pasientar eller klientar, men som samarbeidspartnarar og likestilte deltakarar. (Bergem, 2007, s 117)

Å flytte perspektivet frå sjukdom til deltaking

Tankane og visjonane i Opptappingsplanen korresponderer med filosofien som ligg bak sosiologen Aaron Antonovsky sitt salutogeneseperspektiv på helse. I eit salutogenesisk perspektiv ser ein etter kva som er helsefremjande, heller enn å fokusere på det som er

sjukdomsframkallande. Antonovsky lanserte omgrepet Sense of Coherence - Oppleving av Samanheng (OAS) i si forskning omkring kva som gjer at nokre menneske held seg friske – trass i krevjande omstende. Han meinte at det var mykje lærdom og kunnskap å hente i å forske utifrå eit perspektiv som heller legg vekt på den friske delen av mennesket, enn å fokusere på sjukdom og plager (Antonovsky, 2000).

Antonovsky skriv at den patogenetiske orienteringa – det at ein leiter etter årsakene til sjukdomen for å finne og fjerne dei – gjer at ein ser seg blinde for det som framleis er det friske i mennesket. Ei salutogenesisk orientering viser at menneske som har ein sterk Oppleving av Samanheng (OAS) lettare meistrar eigen sjukdom og kvardag. Opplevinga av samanheng kan karakteriserast i tre nøkkelord. Menneske som har ein sterk OAS vil kort fortalt ha ei oppleving av at det som hender dei i livet og deira forhold til omgjevnadane er *forståeleg, handterbart og meiningsfullt* (Antonovsky, 2000).

Når ein er sjuk eller i ein krevjande livssituasjon, vil ein gjerne nettopp ikkje oppleve at ein forstår, meistrar eller finn mening i livet og situasjonen. Men det er kanskje slik at for å tilføre mening i livet til den enkelte er det den enkelte sjølv som spelar den største rolla. Og det som kan stimulere den enkelte til å få ei auka oppleving av samanheng og mening i sitt liv, bør takast i mot med opne armar frå eit kulturelt, helsefagleg og samfunnsnyttig perspektiv.

Til dømes: Dersom ein er ein person som finn glede og mening i å uttrykke seg i eit skjønnlitterært språk, og blir møtt av andre som set pris på det ein formidlar, kan det kanskje vere med på å styrke denne personens OAS. Ein har utvikla sine skriveevner på vegen, noko som kan gi auka lyst og evne til å halde fram å formulere seg og skape tekster, fordi ein meistrar det og fordi det gir mening å bidra med noko vakkert i verda. Dette har stor verdi i seg sjølv, og gjeld enten ein har ein psykiatrisk diagnose eller ikkje. Utover denne eigenverdien som det kunstnarlege arbeidet med tekster har, kan det også hende at det å få bruke sine skapande evner, og å sjå at desse blir sett pris på, og utvikla, kan ha ein positiv helsemessig *biverknad*.

Forskaren Marit Borg har i sin doktorgrad forska på brukarar sine egne erfaringar med betringsprosessar ved alvorlege psykiske problem (Borg, 2009). Når brukarar sjølv blir

spurde om kva som har vore med på å gjere dei friskare, er det lite fokus på medisinsk behandling og det å bli kvitt symptom som kjem fram. Brukarane vektlegg det å leve eit meningsfullt liv. Det er det å finne mening i kvardagslivet, og det å få til å delta på dei «vanlege» sin arena i samfunnet, som gir betring.

Eit interessant funn i hennar doktorgrad er det ein kan sjå som eit skilje i måten psykisk sjuke tenker om seg sjølv og sin eigen prosess, og måten ein tradisjonelt i hjelpearbeid tenker om den sjuke som ressurs svak og sårbar: «Informantene presenterer seg snarere som utholdende, sterke og med mye motstandskraft, og fastslår at de hadde gjort en kjempeinnsats for å holde fast i livets daglige innhold i tillegg til å håndtere både de psykiske problemene og bekymringene fra omgivelsene» (Borg, 2009, s 456).

Når den sjuke får mynde og mulighet til å fokusere på det dei sjølve ser som viktig for å takle sjukdom og kvardag, har dei ressursar som lett kan bli oversett dersom ein har eit for stort fokus på sjukdomen i seg sjølv. Informantane i undersøkinga til Borg framhevar også tydinga av det å bli møtt som eit menneske med ressursar, ferdigheiter, kunnskapar og mot, og forventningar. Dei seier at det er eit gode å bli vist tillit. Men også å bli stilt krav til er prisverdig, fordi det gir mulighet for å bli sett som noko anna – til dømes, kollega, nabo, kursdeltakar – heller enn ein kronikar, ein sjuk. Dette peikar mot at det er tydingsfullt å bli sett som noko anna enn sjukdomen sin, som til dømes ved å delta i eit kulturtilbod som ikkje nødvendigvis er ein del av eit behandlingssystem.

Teoretiske perspektiv

To teoretiske perspektiv som er overordna for studien min presenterer eg her. Det eine fokuserer på kva som kjenneteiknar den kreative personen. Det andre fokuserer på kva rolle metaforiske strukturar spelar i språket og livet vårt. Teoriar om det kreative mennesket finn eg interessant å skrive om sidan kreativitet ligg som premiss for den skapande skrivninga. Teoriar om metaforstruktur i språket og erfaringsrealismen presenterer noko vesentleg for meg i mitt vitenskapsteoretiske syn. Og det er ein representasjon av ein spire til ei auka forståing og samtale mellom ulike tenkemåtar.

Seinare i kapittelet «Kven har ordet?» analyserer eg materialet i min studie i ei samanlikning med to andre perspektiv; journaltekster og det skriveterapeutiske. Det kapittelet er skriva slik at eg flettar forskjellig litteratur og teori inn i den løpande analysen og refleksjonen. Der vil eg difor ta i bruk annan litteratur og teoriar, som eg presenterer undervegs i kapittelet. Eg kjem tilbake til det der, men kan nemne at eg vil presentere eit forskingsprosjekt om journaltekster ved Rune Karlsen, ta inn nokre perspektiv frå filosof Michel Foucault og *Galskapens historie*, bruke filosof Hans Skjervheim sine skrifter om faren ved det å objektivere den andre, og presentere den skriveterapeutiske metoden og litteraturen «The writing cure» gjennom James W. Pennebaker. Eksistensfilosofiske refleksjonar ved Frode Nyeng, og Aristoteles sin teori om ulike handlingstypar får også plass der.

«Hva er kreativitet?» Geir Kaufmann

Kor mystisk er kreativiteten? Kvar kjem dei kreative ideane frå? Og kva kjenneteiknar den kreative personen? Dette er nokre av spørsmåla professor i sosialpsykologi, Geir Kaufmann, går inn i, i introduksjonsboka om kreativitet frå Universitetsforlaget. Kaufmann presenterer forskning om kreativitet frå inn- og utland, og systematiserer kunnskap og hypotesar og teoriar omkring det kreative sett frå ulike perspektiv. Han fokuserer på korleis kreativitet gir seg til kjenne i og spelar inn på tanken, individet, sosiale omgjevnader, organisasjon, samfunn og kultur (Kaufmann, 2006).

Dei grunnleggande elementa i kreativitet er originalitet, ei evne til å tenke utanfor og bortanfor det som allereie fins, ei evne til å halde ut og ikkje gi seg, ei evne til stadig å sjå nye

muligheiter, og å la det som ikkje lukkast utvikle seg vidare i ei kanskje overraskande vending. For kreativ tenking er ikkje lineær. Kreativ tenking reformulerer problemstillingar. For at noko skal vere kreativt, meiner dei fleste at det også må ha ein verdifaktor ved seg.

Kreativitet kan skildrast og forskast på frå mange ulike perspektiv. Kaufmann ordnar lesinga i ein stadig utvidande sirkel, som ringar i vatnet. Han startar med eigenskapane til den kreative tanke. Tradisjonelt deler ein måten å tenke på i to, rasjonell-analytisk tenking, og heuristisk-intuitiv tenking. Den rasjonelle tanken fylgjer logikk og system. Rasjonaliteten bygger opp

sine resonnement trinn for trinn. Den intuitive kan vere springande, basert på skjønn, ta snarvegar og forenkle. Ein tredje tenkemåte er kreativ-innovativ tenking. Den karakteriserast ved å vere «antilogisk» nedanfrå og opp, uthaldande, og snu problema på hovudet. Men ein av dei viktigaste kjenneteikna på kreativ tenking, er at den i tillegg til å fylgje assosiasjonar, kan vere bisosiativ. Det betyr at ein knyt saman to hittil ikkje relaterte omgrepstruade i ein ny idékonstruksjon (Kaufmann 2006, s. 30-34)

Vidare trekker Kaufmann fram forskning som leitar etter typiske eigenskapar hos den kreative personen. Høgkreative personar kan ha ein Januspersonlegdom, som er prega av kompleksitet og motsetnader. Ro og uro, fantasi og realisme, sosiale og einsame, opprørske og tradisjonelle, audmjuke og stolte. Ein stor grad av indre motivasjon, og det fenomenet at ein opplever at idear *kjem til ein* i tilstandar av hyperflyt i kreative prosessar. Kreative personar er gjerne uavhengige, sjølvstendige, og nysgjerrige.

I spørsmål om den kreative person i sosialt perspektiv, viser Kaufmann mellom anna til forskning på familie og oppvekst, og arv og miljø, og skulen sin form for organisering og læring. At det i ein del felt både i samfunn og sosialt er utfordringar knytt til at den kreative tenkemåte ikkje passar inn i den ordning som fleirtalet byggjer opp, vil ikkje overraske. Samtidig er den kreative person svært verdsett når vi snakkar om resultata av kreativiteten. For eiga rekning tenker eg at ein kreativ tenke- og problemløysingsmåte ikkje bør stå i motsetnad til den rasjonelle og analytiske erfaringsmåten. Det komplekse er meir komplett, for der er ulike vegar til innsikt og nyskaping.

«Hverdagslivets metaforer». George Lakoff og Mark Johnson

Framstillinga som her fylgjer om metaforar og erfaringsmyten, gir eit knapt utval av komplekse skildringar og samanhengar. Så for den det vekker interesse hos, får eg vise til kjelda for utdjupande forståing.

Hverdagslivets metaforer er skrive av professor i lingvistikk ved universitetet i California, George Lakoff, og professor i filosofi ved universitetet i Oregon, Mark Johnson. Dei har også skrive *Philosophy in the flesh* saman. Eit moment i deira forskning, er at nye metaforar har ei evne til å skape nye røyndomar. Dette bryt med eit tradisjonelt syn på metaforar som eit reint språkleg fenomen, som berre kan skildre røyndomen. Ulike kulturar har i tillegg til varierende fysiske vilkår, ulike omgrepssystem, og handterer den sosiale røynda på forskjellige måtar. Metaforane spelar ei rolle i både å bygge og forstå desse omgrepssystema, og dette er ein kontinuerleg og levande prosess. Mange av aktivitetane i eit menneskeliv, som å disponere tida si, å diskutere og løyse problem, er av metaforisk art. Og dei metaforane som skildrar desse aktivitetane, er også med og strukturerer røyndomen vår. Det vil i neste runde seie at metaforar ikkje er eit reint språkleg fenomen, men er ein del av måten vi dannar omgrep på, og slik også er ein del av korleis vil tolkar og skapar vår eigen røyndom (Lakoff & Johnson 2003, s.137-138).

Lakoff og Johnson sin teori er at kvardagsspråket vårt i stor grad blir strukturert av metaforar. Vi forstår røyndomen gjennom metaforar. Og metaforane spelar ei rolle både for korleis vi tenker, og for korleis vi handlar. Metaforane er altså ikkje berre viktige i det poetiske kunstspråket, men viktige i måten vi forstår verda og kvarandre på og orienterer oss i den kulturen vi lever i. Tradisjonelt tenker vi metaforar som språklege bilde, ein metafor samanliknar og skapar eit forhold mellom to ulike tydingsområde. Når vi snakkar om foten av fjellet, seier vi ikkje dette fordi fjellet har ein fot, men fordi føtene er nedst på menneskekroppen, og foten av fjellet viser då til den nedste delen av det omtalte fjellet. Lakoff og Johnson skildrar i sin teori korleis slike metaforar og samanlikningar i stor grad viser tilbake til kroppslege erfaringar. Til dømes viser dei korleis vi gjennom orienteringsmetaforar samanliknar opplevingar i vår eigen kropp med andre fenomen, som til dømes psykisk tilstand: «Orienteringsmetaforer gir et begrep om en bestemt orientering, for eksempel GLAD ER OPP. At begrepet GLAD er orientert OPP, fører til uttrykk som 'Jeg har en

opptur i dag'» (Lakoff og Johnson 2003, s. 17.) Så når vi seier at humøret stig, eller at vi føler oss nedtrykt, at vi fell ned i ein depresjon, har dette ikkje berre eit kjenslemessig grunnlag, men er basert i fysiske, kroppslege erfaringar. Den deprimerte har ofte ei samansunken haldning, som om ein vil beskytte seg. Når vi får ein lys idé blir vi ranke i kroppen, og vi, i alle fall som barn, hoppar gjerne når vi er glade.

L&J viser gjennom eit vell av slike eksempel kor gjennomgripande desse samanlikningane er i det daglege språket vårt. I tillegg gjer dei tydeleg ein vekselverknad mellom dei to førestillingsområda som metaforen hentar meining frå og overfører meining til. Dei seier at sidan vi til dømes har metaforen EIN DISKUSJON ER EIN KRIG i kulturen vår, spelar dette tilbake på måten vi oppfører oss når vi er ueinige med andre. Vi går til angrep med ord, og vi kan bruke ufine knep for å vinne diskusjonen. Metaforen skapar ein vinnar og ein tapar av ein diskusjon. L&J eksemplifiserer kva som skjer med språket og førestillingane våre når vi byter denne metaforen mot EIN DISKUSJON ER EI REISE eller EIN DISKUSJON ER EIN BEHALDAR. Dersom ein diskusjon er ei reise, så får også diskusjonen eit mål, og det vesentlege er å få alle i diskusjonen trygt fram til målet, heller enn å sigre over andre. Og dersom ein diskusjon er ein behaldar, noko som skal fyllast opp, blir det vesentleg å skape meir og djupare innhald i diskusjonen. Då kan ueinigheiter og ulike perspektiv setjast pris på, på ein annan måte, fordi dei er med på å oppfylle behaldaren, og slik er med på at metaforen også går i oppfylling. Slik verkar måten vi gir fenomen innhald på, tilbake på måten vi samhandlar i det verkelege livet. Språket blir gjennom metaforane ein del av røyndomen vår, og metaforane sin veg inn i språket er kroppsleg forankra.

Det er særleg interessant å lese L&J sine skildringar av korleis metaforane påverkar det som dei omtalar som den rasjonelle diskusjonen.

I en RASJONELL DISKUSJON er taktikken ideelt sett begrenset til det å fremsette premisser, vise til fakta som støtter dem, og trekke logiske konklusjoner. Som vi så, opptrer i praksis hverdagsdiskusjonens taktikk (demonstrasjon av overlegenhet, appeller til autoriteter osv.) i faktiske «rasjonelle» diskusjoner i tilslørt eller forfinet form. Disse tilleggsrestriksjonene definerer RASJONELL DISKUSJON som en spesialisert gren av det allmenne begrepet DISKUSJON. Videre er diskusjonens formål mer begrenset i tilfellet RASJONELL DISKUSJON. Ideelt sett ser man det slik at det formålet å vinne diskusjonen tjener et høyere formål, nemlig forståelsen.

Også innen RASJONELL DISKUSJON finnes en spesialisering. En skriftlig fremstillingsform utelukker dialogen i en diskusjon mellom to parter, og derfor har det utviklet seg en bestemt form for diskusjon for én part. Her blir tale som regel skrift, og forfatteren henvender seg til seg selv, ikke til en faktisk motstander, men til en gruppe av hypotetiske motstandere eller til faktiske motstandere som ikke er til stede og kan forsvare seg eller gå til motangrep osv. Det vi har her er det spesialiserte begrepet RASJONELL DISKUSJON FOR ÉN PART. (Lakoff & Johnson 2003, s. 84)

Det er lett å sjå at akademia sin skrivestil lar seg femne av denne skildringa. Denne forståinga har relevans for den underliggende tankegangen i oppgåvearbeidet mitt. Eg har eit ynskje om å bidra til dialog mellom felte kultur og psykisk helse heilskapleg sett. Til dømes syns eg det er viktig å vise at vi kan ha god nytte av å tenke tverrfagleg mangfald i utvikling av tilbod innan kultur og helse. Og eg har ikkje noko ynskje om å tenke i motsetnadspar. Likevel oppdagar eg etter kvart som eg både les, skriv og reflekterer, at det er svært lett å begynne å tenke i motpolar, og å argumentere for og i mot i ein slags «luftkrangel». Spor av dette er det heilt sikkert i denne oppgåva. Sjølv om det bryt med mitt ideal. Dersom eg tolkar det som eg opplever også som eit uttrykk for systemet for diskusjon i akademisk tradisjon og fagspråk generelt, ser eg at metaforen EIN DISKUSJON ER EIN KRIG ikkje er så lett å kome seg ut av.

Omgrepa er med og strukturerer både korleis vi omgås oss sjølv og andre. Tankeprosessane våre er metaforiske. Når vi har ein metafor som TID ER PENGAR i kulturen vår, gjer det at vi omgrepsgjer tid nettopp som noko som ein kan halde seg til eller bruke, slik som pengar. Vi kan kaste bort tida, men vi bør spare på henne, vi må telje henne og disponere henne. Og den som ikkje møter tida på denne måten, men som lar tida flyte fritt, ser vi lett ned på som ein som sløsar med tid. Tida blir også ein vare, som arbeidsgivaren vår kjøper av oss. Denne metaforen om tid er ikkje noko naturgitt, den har oppstått i kulturen vår, og andre kulturar kan ha eit anna forhold til tid. Poenget er at dette ikkje berre er ord og tankar, men at vi også handlar på bakgrunn av dei metaforane som rår i kulturen vår Lakoff & Johnson 2003, s.66)

I *Hverdagslivets metaforer* blir det gitt ein klassifisering på ulike typar metaforar, som strukturmetaforar, orienteringsmetaforar og ontologiske metaforar. Strukturmetaforar er metaforar som strukturerer eit omgrep ut frå eit anna. Eit par eksempel på desse er: EIN TANKE ER EIN GJENSTAND. TID ER EIN RESSURS. Orienteringsmetaforar er metaforar som organiserer eit heilt system av omgrep i relasjon til kvarandre. Mange av desse har med å

orientere seg å gjere. Opp/ned. Forside/bakside. Desse har grunnlag i den fysiske og kulturelle erfaringa vår. Desse har ein intern systematikk som skapar samanheng. Og dei skapar undermetaforar og tenkjemåtar som heng logisk saman. Grunnleggande verdiar i ein kultur er koherente, heng saman med metaforstrukturen i slike fundamentale omgrep. Det at vi har ein kultur med metaforen AKTIVT ER OPP og PASSIVT ER NED viser att i verdisystemet vårt. Det finnast kulturar som prissett det passive på andre måtar, eller som verdset balanse og sentrering i større grad (Lakoff & Johnson 2003, s.26).

Ontologiske metaforar kan til dømes skildre mentale fenomen. Dei gir oss måtar å betrakte hendingar, kjensler og tankar som om dei var handgripelege. Vi tenker gjerne ikkje over at dei er metaforiske. Når vi seier at nokon braut saman, snakkar vi på bakgrunn av metaforen *sinnnet er ein skjør gjenstand*. Vi brukar ontologiske metaforar mellom anna til å referere, kvantifisere, identifisere årsaker eller motivere.

Den viktigaste grunnen til at eg interesserer meg for denne teorien er at L&J skaper ein overbygning som kan romme både objektivismen og subjektivismen. L&J brukar nemninga myter om begge. Objektivismemyten og Subjektivismemyten møtes i deira nyskaping: Erfaringsrealismen – eller Erfaringsmyten.

Objektivismemyten seier kort oppsummert at verda består av gjenstandar, som har eigenskapar uavhengig av korleis vi som menneskelege vesen erfarer dei. Vi forstår gjenstandane i verda gjennom å erfare dei med sansane våre, og ut frå kategoriar og omgrep som svarar til eigenskapar i gjenstandane. Det finnast ei objektiv røynd, medan menneskelege illusjonar og kjensler og kulturar kan villeie oss. Vitskapen kan gjennom systematisk gransking gi allmenne skildringar av røyndomen. Ord har faste tydingar, og gjennom eit objektivt og rasjonelt språk vil ein uttrykke seg meir presist. I motsvar til dette seier subjektivitetsmyten kort oppsummert at det viktigaste i livet er kjenslene våre, moralsk praksis og at vi kan stole på eigen sansing og intuisjon som rettesnor for handlingane våre. Objektiviteten kan vere urettvis sidan den må sjå bort frå dei mest relevante områda av vår menneskelege erfaring, til fordel for det abstrakte, universelle og upersonlege (Lakoff & Johnson 2003, s.177-178).

Desse to mytane treng kvarandre for å kunne eksistere, fordi dei definerer seg i motsetning til den andre. L&J viser – som så mange andre i vitskapsteorien – korleis objektivismen har blitt den førande innan vitskapen gjennom den empiriske tradisjonen. Ein konsekvens av dette er ein frykt for det metaforiske som om det representerer ein slags fiende for det rasjonelle. Vidare viser dei at *begge* mytane overser at vi forstår verda ved å interagere med denne. Metaforane gjennomsyrrar ikkje berre språket, men også omgrepssystemet vårt, og er ein av dei mest grunnleggande mekanismane vi har for å forstå erfaringane våre. Og metaforar kan skape ny betyding, og slik definere nye røyndomar. Dette er ikkje ukjende fenomen for den objektivistiske tradisjonen, men blir i den tradisjonen tolka på ein heilt annan måte, sidan ein ikkje viser interesse for korleis folk *forstår sanning*, men berre for kva som *faktisk er sanning*.

Men gjennom erfaringsmyten presenterer L&J ei tredje mulighet, ein syntese, basert på erfaring. Då kan omgrepet om sanning bli så utvida at det kan femne både den opplevde og den faktiske sanninga. Metaforen sameinar fornuft og fantasi, og representerer ein *fantasifull rasjonalitet*:

Siden de kategoriene vi tenker i til daglig, er altoverveiende metaforiske, og siden vår daglige tenkning omfatter metaforiske følger og slutninger, kan vi si at den alminnelige rasjonalitet er fantasifull. I den grad vi forstår poetiske metaforer ut fra metaforiske følger og slutninger, kan vi av samme grunn se at den poetiske fantasiens produkter er delvis rasjonelle. (...) Vi har sett at sannheten beror på forståelse, noe som betyr at det ikke finnes noe absolutt standpunkt der man kan oppnå absolutt objektive sannheter, det betyr bare at sannheten avhenger av begrepssystemet vårt, som har sitt grunnlag i, og hele tiden prøves av, vår egen og andre menneskers interaksjon med fysiske og kulturelle omgivelser. (Lakoff & Johnson 2003, s. 182-183)

Ifølgje erfaringsmyten er vitskapleg kunnskap framleis mulig, men ein kan gå bort frå kravet om absolutt sanning. Og gjennom det bli meir ansvarleg, fordi det vil skape eit medvit om at vitskapleg teori kan skjule like mykje som den kan framheve. Den erfaringsbaserte myten har det perspektivet at mennesket er ein del av omgjevnadane sine og står i ein interaksjon med det fysiske miljøet og med andre menneske. Ein kan ikkje fungere i omgjevnadane utan å endre eller påverke dei, eller sjølv bli påverka og endra. Sanning er avhengig av forståing. Gjennom å utvikle medvit om dei metaforane ein lever etter, anten som menneske eller i

vitskapen, vil ein også få auge for kva alternative metaforar kunne ha å bety for vidare utvikling.

Eg har presentert denne teorien her, fordi eg kjenner meg heime i dette synet og denne måten å forstå språk og omgrepsbygging på. Dette er her presentert som ein teori om korleis språket verkar, som har konsekvensar for kva ein tenker at forskning innan samfunns- og menneskevitskap kan vere. Seinare i analysen av funn, brukar eg også teorien som ein reiskap til å forstå bestemte tekster og utsegner i materialet frå studien.

Annan litteratur

Litteraturgrunnlaget for denne oppgåva har blitt samla inn etter snøballmetoden. Eg har teke utgangspunkt i sentral litteratur og så nøsta meg vidare til relevante tekster frå litteraturlistene som eg har funne der. Eg har plukka og brukt det som eg både intellektuelt og intuitivt har kjent som viktig der eg var her og no i forskingsprosessen. Den litteraturen eg tar i bruk, blir omtalt når eg brukar den. Det har vore viktigare for meg å fylgje ein raud tråd i tankeprosessen omkring oppgåva, enn å nøste inn dei raude trådane som har blitt rulla ut av andre forskande før meg. Det første året i masteren arbeidde eg med to semesteroppgåver der den eine tematiserte kulturfagleg forankring av kulturelle tilbod innan psykisk helse, og den andre tematiserte det skjønnlitterære språket i forhold til journalspråk i psykiatrien. Desse to perspektiva har no blitt inkorporert i denne kvalitative studien, og delar av det skriftlege materialet frå første studieår har blitt med på vegen.

Metode for studien

Vitskapsteoretisk ståstad

Eg plasserer meg i ein hermeneutisk forskingstradisjon. Hermeneutikk vil seie tolkinglære. Som forskingsmetode er det forskning som legg vekt på å tolke og prøve å forstå formålet med ulike fenomen. Ein ser etter intensjonane som ligg bak, ei indre meaning eller heilskapsforståing. I empirisk forskning er ein gjerne meir opptatt av å forklare årsakene til fenomen og finne årsakssamanhengar. Medan den hermeneutiske forskinga vil forstå fenomen. Gjennom formålsforklaringar ser ein etter hensiktene bak handlingane eller fenomen (Gilje & Grimen 1995).

Det kan vel vere rett å seie at den hermeneutiske forskingstradisjonen i samfunnsvitskapane har vekse fram som ein konsekvens eller reaksjon på ein sterk positivistisk forskingstradisjon som begynte å dominere naturvitskapen frå 1800-talet, og som sidan spreidde seg også til delar av samfunnsforskinga. Positivismen vil forske på fenomen objektivt, utan å påverke dei. Men i samfunns og humaniora spesielt, er det ikkje råd å stille seg utanfor fenomen som ein tilskodar. Ein er og blir deltakar i eige samfunn. Ein står i eit intersubjektivt forhold til det ein forskar på (Skjervheim 2001). Og der er ei meaning bak menneske sine handlingar. Eit formål. Ein kan ikkje lausrive dei sosiale handlingane frå meaninga. Sosiale fenomen kan ikkje bli ting eller objekt. Det er heller ikkje alt ein kan sanse eller observere. Mykje i samfunnet må forteljast som historier. Bli formidla av eit aktivt subjekt til eit anna aktivt subjekt. Men vi kan studere sosiale mekanismar og prøve å forklare samanhengane mellom fenomen.

Sidan vi slik er deltakande i det vi forskar på, må vi heile tida ha i mente førforståinga vår. Dei fordommane som vi har. Då meiner eg ikkje fordom som i ein dømmende betydning, men dei førestellingane og omgrepskonstruksjonane som kvar av oss har i oss for i det heile tatt å ha nokre reiskap til å tolke og forstå. Desse er både individuelle og kulturelle. Vi vil ikkje kunne lære oss noko nytt utan å bygge dette nye på eit system av gamal kunnskap. Då dett vi ned i eit stort, svart hol og må begynne å grave oss opp på nytt. Det gjer dei fleste berre om dei blir tvungne til det, for det er eit slit. Dessutan er det ikkje mulig. Kanskje har det vore eit ideal for til dømes antropologar på feltarbeid, å skulle stille seg nøytrale eller opne til det nye

dei går inn i. Men det er bortimot umulig å slette sitt eige minne, sine eigne tidlegare erfaringar, sjølv om ein plasserer seg i eit nytt miljø. Faktisk kan det vere at når ein studerer noko ukjent, er ein i enda større grad avhengig av førforståinga si, fordi ein er avhengig av å samanlikne for å forstå og lære. Og så, må forskaren omsetje den tileigna innsikta til språk, for å kunne forstå henne sjølv, og for å kunne formidle henne. Vi blir predefinert gjennom språket. Trekker ein dette skikkeleg langt, så fins det inga røynd utanfor språket. Berre i språket. Då er vi over i sosial konstruksjonisme.

Eg drar ein parallell til førre kapittel og kan skissere tautrekkinga mellom positivistane (objektivistane) og konstruksjonistane (subjektivistane) slik. Vi kan seie at positivistane gjerne vil eliminere det språklege, som blir ein ustabil faktor i eksperimentet, medan konstruksjonistane meiner det er språket som er røynda, og kva vi observerer, er heilt avhengig av korleis vi språkleggjer det. Erfaringsmyten til Lakoff og Johnson, viser at det treng heldigvis ikkje å bli tenkt så enten – eller, men fantasi og fornuft kan møte kvarandre i ein fantasifull rasjonalitet (Lakoff & Johnson 2003). Det språklege i våre oppfatningar inneber at alt er fortolka, utan at ein dermed skal seie at alt er konstruert. Det at metaforane veks fram frå- og korresponderer med våre kroppslege erfaringar, forankrar oss i røynda, utan at ein dermed kan seie at vi kan framstille universelle og allmenngyldige teoriar om den menneskeopplevde røyndomen. Erfaringsmyten og Lakoff og Johnson sin posisjon er den eg kjenner meg best att i, i dette landskapet.

No må det seiast at ein teoretisk vitskapleg ståstad er ein ting, medan kva eg i praksis har hatt som innfallsvinkel i forskinga i ulike situasjonar kan av og til vere ein annan ting. Men eg gjer som best eg kan her, med å vise kva som er mine sympatiar og faglege standpunkt.

Inkonsekvens er ein del av menneskenaturen, også i forking, utan at eg seier det her for å ha ryggen fri. Berre fordi det er slik, og fordi dette arbeidet jo er eit stykke lærearbeid, der eg i stor grad må lære gjennom å herme og prøve ut det andre har gjort før meg. Dei høyrer i grunnen med til dei sjeldne, dei augeblikka då eg har hatt ei kjensle av å ha eit stort, godt, overblikk over forskinga og situasjonen. Men gjennom det språklege arbeidet det er å forme heilskapen, kan det vere at eg oppnår å framstille prosessen som eit forståeleg, heilskapleg produkt.

Val av forskingsmetode

Sidan eg var ute etter å spørje skrivande menneske om deira eigen oppleving av forholdet mellom livskvalitet og skapande skrivning, vart det naturleg å velje det kvalitative intervjuet som forskingsmetode. Gjennom kvalitative metodar søker samfunnsvitarar å bidra til ei djupare forståing av sosiale fenomen enn det som har med omfang og utbreiing å gjere (Aase & Fossåskaret, 2014). Det tradisjonelle kvalitative intervjuet går føre seg ved at forskar og informant møtes til ein samtale, der forskaren stiller med sine spørsmål i ein intervjuguide. Ein møtes som menneske i eit uforstyrra rom, og samtalar i fortrulegheit over det gitte tema. Ein får gått i djupet på problemstillinga si, ein kjem i eit samspel med samtalepartnaren, og får gjerne innsikter og historier fram. Basert på erfaringar frå arbeidet som redaktør, der eg gjerne er i dialog på e-post med skrivarar om tekster under utvikling, visste eg at å kommunisere skriftleg, også kunne tilføre ein dimensjon. I ein e-posttråd som strekker seg over fleire dagar, får ein høve til å reflektere og modne tankane sine, og kan kome tilbake med utdjupingar av tema. Eg bestemte meg difor for å prøve å gjere begge deler. Med to ulike framgangsmåtar kunne eg vere heldig å både få inn det spontane og det gjennomtenkte i materialet. «Målet for kvalitativ metode bør ikke primært være å utpeke noen tankestier som mer sanne eller bedre enn andre, men å kunne se og forklare logikken i ulike og motstridende tankestier.» (Aase & Fossåskaret 2014, s.61).

Kommunikasjon skapar sitt innhald. Dialog er ikkje berre meningsutveksling, men meningsskapande. Og forskaren skriv seg inn i data, gjennom å vere den som har initiativet og føringa med sin valde tematikk, og fordi all kommunikasjon og samtale er relasjonell, og bygger seg opp i eit samspel mellom partane. Eg utforma studien med eit underliggende syn på forskning som felles konstruksjon og medskaping. Dette forskingsresultatet er mykje takk skuldig ei medforskning frå reflekterte informantar. Då siktar eg ikkje til medforskning i formell forstand, men den eigenutforskinga som informantane gjorde i intervjuet er ein stor del av forskinga mi.

Presentasjon av forskingsprosessen

Eg gjer her greie for korleis eg har gått fram når eg henta inn materiale og behandla og analyserte materiale vidare i undersøkinga.

Rekruttering og utval

Eg søkte arbeidsgivar Kunst, kultur og psykisk helse i Bergen kommune om løyve til å intervjuje nokre informantar som er deltakarar i tilbodet. Ei etisk utfordring med dette var at eg ville intervjuje skrivarar som eg kjende som redaktør for tidsskriftet *Kraftverk*. Det var viktig at ein førespurnad ikkje vart oppfatta som forpliktande, men at det kom heilt klart fram at deltakinga i studien var frivillig, og ikkje hadde nokon innverknad på forholdet til meg som redaktør. Vi kom difor fram til at sjølve gjennomføringa av studien måtte ligge i ein periode der eg ikkje samtidig var i ein redaksjonell prosess med skrivartekster for Kraftverk. Avtale med arbeidsgivar ligg ved.

Eg søkte Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD) om gjennomføring av studien, og fekk denne godkjent der. Sjå vedlegg.

Førespurnaden om deltaking vart sendt ut frå Kkph sentralt, som blindkopi på e-post til alle skrivarar tilknytt Kkph. Det var ein kort informasjon om studien. Den som var interessert i å få meir informasjon, vart oppmoda om å kontakte meg direkte på min student-e-postadresse. På denne måten sikra vi anonymiteten for kven som deltok også internt i Kkph, og vi hindra at kommunikasjonen vart blanda med mi rolle som redaktør. Vedlagt finn de brev og e-postar som viser denne prosessen i detalj.

Frå dei som viste interesse, valde eg ut 6 informantar. 3 av dei vart det gjennomført e-postintervju med. 3 av dei vart det gjennomført intervjumøte med, der det eine møtet føregjekk gjennom videooverføring på Skype. Intervjua vart gjennomført i løpet av juni 2015. Dei skrivarane som ikkje vart valt ut til deltaking, fekk svar på e-post om dette, der eg takka så mykje for interessa. Utvalet vart gjort basert på breidde i kjønn og alder, og plassering i ynskje om e-post eller intervjumøte. Det var 10 informantar totalt som viste første interesse for studien.

Intervjuguidane

Eg utforma ein fyldig intervjuguide som vart godkjent av NSD. Denne og dei andre guidane ligg ved. Eg gjennomførte eit prøveintervju med ein kollega som er utøvande kunstnar, som

var til god hjelp for å reflektere over omgrep og vinklingar, og som gav meg ein peikepinn på at ein open inngang i intervjuet og ei lyttande haldning ville fungere for meg som intervjuar.

Til e-postintervjua bygde eg opp spørsmåla for kvar bolc intuitivt som ein respons på dei svara som eg fekk i kvar runde. E-postintervjua vart gjennomført først. Eg gjekk fram nokså fritt i forhold til den planlagde intervjuguiden, når det gjeld formulering, men kjernen i kva eg ville fram til var den same. Det var viktigare for meg å følgje den dialogen som utvikla seg med kvar enkelt informant. Alle informantane fekk dei same spørsmåla, men mellom dei fem bolkanane, hadde eg direkte e-postdialog med kvar informant som var retta mot deira individuelle svar.

Til intervjumøta laga eg, i tillegg til intervjuguiden, ei temaliste. Dette er ein alternativ måte å stille opp intervjuguiden på, ein enklare og meir open måte. Eg såg for meg at denne lista skulle bli presentert for informanten ved starten av intervjuet. Då kunne spørsmåla begynne å modnast i hovudet. Med lista diskret tilgjengelig under samtalen, kunne vi hente hjelp i den dersom vi gjekk tome for noko å snakke om. I praksis presenterte eg ikkje lista for informanten, det vart for mykje å tenke på, og eg fekk ei kjensle av at det ville forstyrre den munnlege samtalen. Men eg hadde henne sjølv som ein hugselapp. Eg tenkte ikkje lista som ei punktliste der vi måtte kome gjennom alt. Det kom litt an på kva for retning og innhald intervjuet fekk.

Intervjuguidane inneheldt ikkje direkte spørsmål om sjukdom eller helse. Det er fordi eg ikkje kunne spørje rundt dette og samtidig forvente at informantane prata fritt og ikkje styrt om skapande skriving sett frå eit fokus på livskvalitet. Det vesentlege for meg var ikkje å knyte skriving og kreativitetsbehovet opp mot ei helsehistorie eller ein diagnose. Det blir for snevert, sidan livskvalitet går vidare enn sjukdom og helse. Det som er interessant, er om- og korleis informantane på eige initiativ bringer og analyserer linkar mellom det å skrive og eigen livshistorie og eventuell sjukdom. Når dei sjølve bringer det inn i samtalen, kan det vere naturleg å prate vidare om det, eller det kan vere naturleg å ta temaet vidare tilbake til essensen i det å vere skrivande.

Transkribering og tekstarbeid

To av intervjumøta vart gjennomførte på eit møterom på eit bibliotek, då tok eg opp samtalanene med diktafon. Det tredje intervjumøtet vart teke opp på pc-en under Skypemøte på heimekontor. Eg har sjølv transkribert intervjuet med *Karoline, Martin* og *Stian* (namna er fiktive). Sjølv transkriberingsprosessen stadfesta skilnadane på talespråk og skriftspråk, og eg har valt å foreta ei mild redigering mot skriftleg form av dei sitata frå intervjumøta som er med i oppgåva. Dette fordi ein i tale og ansikt til ansikt, til dømes kan kutte setningar midt i og hoppe til eit anna tema for så å ta opp tråden igjen, utan at dette blir unaturleg eller forstyrrende (Kvale & Brinkmann 2012). Men i skrift må ein løyse dette på ein litt meir utfyllande måte. Men den munnlege karakteren på intervjumøta består også i at dei er meir dialogar, der også eg som intervjuar har ei tydelegare stemme.

E-postintervjuet er lite omarbeidd, naturleg nok, sidan desse allereie var skriftlege. Eg har alt presentert forteljingane til tre av informantane, *Jon, Vilja* og *Lina*. Der har eg redigert mildt, ved å slå saman logiske avsnitt, ta bort det som ikkje hadde med saka å gjere akkurat i den samanhengen, og i det heile stilt saman tekstelementa slik at det vart ein naturleg, forteljande struktur.

Undervegs i analysen har eg anonymisert informantane og deira historier, slik at det ikkje skal vere atkjenneleg for andre. Namn og andre opplysningar i forteljingane er difor fiktive, men kjernen og innhaldet i det som blir sagt, er der.

Etiske vurderingar

Eit kvalitativt intervju er jo ein konstruert situasjon. Det er forskaren som er førande og har initiativet. I min studie har eg ei dobbelt rolle, som forskar og som redaktør, og med det også eit dobbelt ansvar. Det har vore vesentleg for meg å både i intervjuprosessen, i lesinga og etterpå og i utforminga av den endelege oppgåveteksta, å lese *med* informantane mine. Det har ikkje vore min agenda å skulle stille spørsmål til måten dei framstiller sine opplevingar og refleksjonar. Det vesentlege for meg har vore å vise fram denne gruppa sine eigne skildringar av samanhengar mellom skriving og livskvalitet.

Som ein fylgje av dette har eg hatt eit medvit om å ikkje redusere det fine i materialet ved å begynne å analysere og tolke utsegner. Eg har hatt motvilje mot å plukke frå kvarandre dei byggverka som vart skapte i refleksjonane. Informantane sine stemmer har difor fått stor plass i materialet, som egne forteljingar og gjennom mange sitat i analysen. Ei meir kritisk tilnærming til materialet kunne ha forsvart sin plass i andre samanhengar. Men ikkje her, når formålet med studien har vore å få kjennskap til dei skrivande sine egne refleksjonar og utdjupingar av temaet.

Relasjon forskar – informant

Informantane i studien kjende alle til meg i mi rolle som redaktør for tidsskriftet Kraftverk. Det er ikkje nødvendigvis uproblematisk å skulle forske innanfor eigen arbeidsplass. Det at vi hadde ei felles referanseramme, gjorde at vi hadde ein stad å starte å samtale frå som begge partar kjende. Det at vi også for framtida vil ha kontakt, har kanskje gjort meg ekstra årvaken i forskarprosessen, i forhold til å ta godt vare på det materialet eg har fått inn.

Validitet og reliabilitet

I kva grad er resultatata frå denne studien gyldige? I kva grad kan denne studien etterprøvast? Korleis har eg gått fram for at forskingsarbeidet skal vere gyldig og påliteleg, og prosessen og resultatet bli framstilt på ein mest mulig truverdig måte? Og kva for relevans kan dei betraktningane og funna som går fram av forskingsarbeidet ha? Både for temaet eg har tatt opp og for andre, anten menneske eller system?

Informantane i studien var svært kvalifiserte til å svare på det eg har spurt etter. Det er skrivarar som er dedikerte til den skapande sida si, og sjølv sagt også svært skriveføre folk som veit å formulere sine refleksjonar poengtert og treffande. Eg vil seinare gjere meir detaljert greie for korleis prosessen med innsamling og analyse av materialet har gått føre seg.

I denne studien vil ein få innblikk i nokre skapande sjeler sine refleksjonar over kva kreativiteten og poesien har for plass og betydning i livet deira. Mykje av det som blir poengtert i denne studien, vil vere relevant, overførbart og attkjenneleg for andre skapande uttrykk og utøvarar, som musikarar eller bildande kunstnarar. Anten ein arbeider på eit

profesjonelt nivå eller hobbybasert. Og mykje av det er overførbart til det å på generell basis ta seg sjølv og sine egne evner og ynskje på alvor. Refleksjonane frå informantane grip inn i sjølve essensen av å vere eit tenkande og skapande menneske. Frå ein helse- og sosialfagleg ståstad håpar eg at studien kan vere ei påminning om å sjå ressursane som ligg i dei krevjande erfaringane i livet. Eg har hatt ein intensjon om å forske fram refleksjonar som kan vere av interesse for kryssande og møtande fagfelt.

Skriveprosessen

Mange av tekstene i denne ferdige teksta har fyrst vorte skrivne i ein annan stil, i eit anna perspektiv. Som forskar arbeider ein fram og tilbake i prosessen og prosjektet heile tida, mest som ei snusande rotte i ein labyrint. Det er ein del av den hermeneutiske sirkelen, at ein går fram og tilbake mellom eigen refleksjon og andre sin kunnskap. Idealet er at du skal kunne skilje kva du har soge frå eige bryst, og kva som er inspirert eller henta frå andre skrivne tekster. Dette er ikkje alltid like enkelt, fordi hjernen vår ikkje organiserer kunnskap og innsikt på ein slik oppdelt måte, men bakar det godt saman i ei jamn røre. Difor prøver forskaren å gjere dette tydeleg på papiret ved å skrive inn referansar til litteratur og ved å fortelje om det som ein har lest. Dette har eg også gjort.

Eit avsnitt som står i konklusjonen til dømes, kan godt ha vore skissert og skrive fleire månader før den avsluttande plasseringa det fekk i tekstkronologien i oppgåva. Og ei framstilling i metoden, som no ligg føre som eit referat av eit handlingsløp, kan opphavleg ha vore ein desperat tekst der studenten fortvila prøver å gjette seg til korleis i all verda ho skal gripe denne intervjuundersøkinga an. Det betyr at denne teksta er ein stor konstruksjon, der studenten/forskaren ynskjer å stå fram som ryddig og systematisk, og ynskjer å framstille innhaldet ryddig og systematisk. Då kan ein kome til å villeie lesaren om at dette har vore ein slik ryddig og systematisk prosess. Eg har gjort mange hundre grep i redigeringa som har ført teksta fram mot lesarheit. Så denne tekstkroppen blir til slutt forma som eit ferdig stykke arbeid, som ein lang og samanhengande tanke frå A til Å. Men sjølv sagt med sine springande moment innvortes, der ein går i sikk sakk mellom refleksjonstrådane. Dette er ein konstruksjon. Eg har skapt denne samanhengande tanken gjennom å bygge og kna og rydde og omskrive på tekstbitane. Den lange tanken avspeglar ikkje røyndomen, men er skapt, ikkje så ulikt som eit kunstverk.

Om analysen av funn

Val av analysemetode

Etter at intervjuet var gjennomført, ordnet og transkriberte, begynte jeg analyseprosessen. Framgangsmåten har vært litt som å hoppe fra stein til stein for å komme seg trygt over elva til hi sida. Det hender at det mest fornuftige var å snu litt tilbake, og ta ei anna retning, finne ein annan sti av steinar der rett under vassoverflata. Det er sjeldan at ein kjem seg straumlinjeforma over etter den opphavleg, planlagde ruta. Difor var systemet mitt slik som det vaks fram undervegs. Det fins eit utal av alternative ruter til målet, men det var denne eg gjekk. Kvale og Brinkmann kallar ein slik framgangsmåte for bricolage, ei blanding av tekniske og omgrepsmessige diskursar. Som tolkar beveger eg meg fritt mellom forskjellige analytiske teknikkar og teoriar. Det er materialet og problemstillinga som blir det styrande, ikkje ein på førehand utvalt metode, slik at ein bygger analysen opp etter karakteren på materialet (Kvale & Brinkmann, 2012). Her kombinerer ein verktøy frå mange ulike analyseformer, alt etter kva som passar og trengst i forhold til intervjuet og det ein skal finne ut. For min del har eg brukt metodiske grep frå ulike kvalitative analyseteknikkar. I og med at materialet mitt også er samla inn med to ulike metodar, blir det naturleg å analysere og presentere funna i materialet på ulike måtar også. Eg vil skildre trinnvis korleis eg har gripe materialet an, og dei ulike trinna i analyseprosessen.

Ei analyse av eit så omfattande tekstmateriale som ein sit att med etter kvalitative intervju, vil innebere ein analytisk reduksjonsprosess. Presentasjonen av resultata skal samanfattast og formidlast. Ein presenterer dei mønstra som kjem fram når ein analyserer materialet frå eit gitt perspektiv. Ein abstraherer og generaliserer. Dette har eg gjort ved å lese historiene på tvers, og attfortelje dei trekka som går att. Og ved å løfte fram fenomen frå enkelte deltakarar som kan lære oss noko om andre, ha ein overføringsverdi (Malterud, 2011).

Korleis unngå at dette vert reduserande? Det kan ikkje unngåast. Det *er* reduserande å trekke sekvensar og samtalar ut av sin samanheng, for å presentere dei som tekst på papir. Men på same tid kan denne prosessen tilføre noko nytt. Sidan materialet mitt møter ei tolking, ein refleksjon, og blir sett i lys av andre skrivne tekster, blir noko meir skapt. Ei utfordring i denne prosessen er både lojalitet til materialet og til dei personane som var informantar.

Audmjuk må eg godta at det eg gjer, aldri kan yte rettferd mot det materialet som eg var så heldig å få utvikle saman med informantane mine sommaren 2015. Dei møta som vi hadde, og dei samtaletrådane som vi lagde, har ein heilt eigen kvalitet og verdi. Dei finst i historia og minnet for oss som deltok uavhengig av dette vidare forskingsarbeidet.

Sidan eg likevel har eit ideal og eit ynskje om å kunne ta vare på mest mulig av kvalitetane frå intervju, vel eg, som tidlegare nemnt, i analysearbeidet og i presentasjonen av funna å bruke mykje direkte sitat frå intervju, og mykje attforteljing av sekvensar og historier som kom fram. Mange av desse formidlingane meiner eg har ein eigenverdi både som språklege uttrykk, og som innsiktsskapande materiale for lesarar.

Ei utfordring var anonymisering. Det er ein underleg ting å vri på tekster slik at eg forkler dei til å ikkje kunne sporast tilbake til det enkelte individet. Men det har sjølvsagt vore naudsynt å gjere det, og eg har teke vare på essensen i det som skal formidlast, i denne omdiktingsaktiviteten.

Ei dagleg utfordring har vore å balansere mellom ulike faglege ståstader. Bakgrunnen min som poet og scenekunstnar, erfaringane som tidsskriftsredaktør og den litterære utdanninga mi har ikkje med berre velvilje vore med på å tilpasse seg ein helse- og sosialfagleg tradisjon og terminologi. Ei underliggende uro for om det vil bli godtatt at eg vektlegg det kulturfaglege i større grad har prega meg, sidan eg er den første studenten på dette studiet som tar masteren på kulturfagleg bakgrunn.

Litt tilbake til kvalitative data og analyse. Der er to omgrep og angripingsmåtar eg må omtale, som to spisepinnar eller eit salatbestikk. Dekontekstualisering og rekontekstualisering. Når ein dekontekstualiserer eit tekstmateriale (data) løftar ein ut delar av stoffet og ser nærare på det saman med andre delar av materiale som viser slektskap. La oss kalle det å plukke ut tomatane av salaten, anten fordi ein ikkje likar dei, eller fordi dei er dine favorittar. Så samlar ein desse tomatane saman i ein eigen bolle og behandlar dei vidare der. Men sidan bør ein rekontekstualisere materialet. Det vil seie å sjekke at svara ein har lest ut av materialet, framleis stemmer med samanhengen ein henta dei ut frå. Har ein most for lenge på tomatane slik at dei har blitt ein ikkje attkjenneleg puré, eller kan dei framleis passe inn i salaten? Dette er ein prosess som har som formål å sjekke at det vi har kome fram til av funn er gyldig

heilskapleg, sett i lys av dei opprinnelege kjeldene, feltet og informantane (Malterud, 2011). Eg har prøvd å ha det i tankane i arbeidet med mitt materiale. Difor har eg i skrivinga av analysen stadig bevegde meg mellom dei ulike tekstdokumenta til dei ulike trinna i analysen.

Presentasjon av analyseprosessen

Eg har analysert materialet gjennom fleire trinn, og eg har også bevegde meg fram og tilbake mellom dei ulike trinna når eg har bygd opp analyseteksta.

I første analysetrinn las eg gjennom intervjuet samla. Deretter las eg alle intervjuet ein gong til, og tok utval av passasjer og sitat som eg intuitivt følte noko for, som eg syns virka relevante stort sett. Dette gav meg ei kjensle av ei førebels oversikt. Det gav meg også eit dokument å sende til rettleiar for innleiande rettleiing om analysearbeidet. Så langt arbeidde eg med tekstene digitalt.

Eg arbeidde så med ein utskrift av hovuddokumentet med alle intervjuet. Eg tok for meg eit og eit intervju. Las det på nytt, medan eg streka under og gula ut sitat som eg fann å legge vekt på. Eg noterte også stikkord i margen om kva sitata dreidde seg om. Både ein slag essens av innhaldet, og stikkord om tema eg las ut av sitatet. Når dette var gjort, gjekk eg tilbake til skjermen og skreiv eit første analysereferat. Der skreiv eg essensen i intervjuet, avsnitt for avsnitt. Dette var ei begynnande meiningsfortetting, noko som inneber at ein forkortar det intervjuetpersonane seier, og gir att meininga med færre ord (Kvale & Brinkmann 2012).

I andre analysetrinn skreiv eg inn i teksta med STOR SKRIFT for kvart avsnitt nokre stikkord om tema i desse avsnitta. Dette danna grunnlaget for både ei mulig begynnande kategorisering, og mulige fortolkingar for å sjå samanhengar. Eg skreiv merknader til meg sjølv om sitat som eg *no* såg for meg som relevante å ha inn i den endelege analysen. Denne prosessen gjentok eg for kvart intervju.

Så las eg gjennom kvart enkelt intervju på nytt på papir. Eg fann fleire sitat som eg intuitivt følte var vesentlege, men som ikkje var plasserbare så langt, i den logikken som har bygd seg opp i første og andre analysedokumentet.

Etter alt dette, fekk eg eit akutt behov for å lese meir metodelitteratur om kvalitativ tekstanalyse. Eg las Malterud sin vidare prosess frå tema til koder. Kodingsarbeidet har som

mål å fange opp og klassifisere alle meningsbærande einingar i teksta som fell saman med dei tema vi har funne. På tvers av tekstmaterialet (Malterud, 2011). Eg fann ikkje at mitt materiale korresponderte heilt med denne tanke- og framgangsmåten. Eg hadde ikkje eit så omfattande materiale at eg trong ein komplisert kodeprosess. Og eg var heller ikkje ute etter å finne nokre skjulte svar i tekstene, eg var meir ute etter å forstå og vise heilskapen og refleksjonen som går att i dei enkelte historiene. Eg jobba difor fram ein analyse på langs, som seks parallelle skispor. For så å kunne dra parallellar og sjå på likskaper, skilnader, særegenheiter, overraskingar, i samtalen eg fører med meg sjølv etter dei seks turane.

Første analysetrinn besto av refleksjonar og samandrag av intervju avsnitt for avsnitt. Stikkorda som eg skreiv inn med STOR SKRIFT var begynnande tema, kodingar, kategoriar. Dei var ei blanding av kognitive kategoriar (kategoriar som informantane sjølv har) og analytiske kategoriar (forskaren, meg, sine kategoriar for å ordne datamaterialet). (Aase & Fossåskaret 2014).

Aase og Fossåskaret poengterer at det i kvalitativ forskning er viktig at forskaren ikkje kategoriserer det som er observert berre etter eige hovud. Det er anbefalt at ein i første runde får tak i kategoriseringa som informantane sjølve gjer (Aase & Fossåskaret 2014, s.138). Slik eg arbeidde, fann eg dette litt unaturleg. Det gjekk an å ha begge perspektiva med meg i hovudet på same tid. Særleg sidan dette ikkje var eit omfattande materiale, og særleg sidan eg ikkje var ute etter og ikkje hadde spurt etter å få nokre bestemte svar, men fokuserte på den opne refleksjonen. Gjennom nærlesinga av intervju gjorde eg meg opp eit bilde av informanten sine kategoriar, eller rettare, korleis eg tolka ut nokre kategoriar i materialet på vegne av informantane. Samtidig begynte eg å danne meg nokre eigne kategoriar som eg kunne bruke i den vidare analysen, der materialet vart sett inn i ein større samanheng både ved å samanlikne historiene seg i mellom, og ved å la dei møte annan litteratur og teori. I det tredje analysetrinnet nytta eg meg av ein teknikk der eg såg på tekstene som objekt og fysisk gjenstandar som eg skulle sortere. Eg las igjen gjennom intervju, medan eg noterte på store ark stikkord som fanga essensen i avsnitta eg las. Desse stikkorda ordna eg i større tema. No bygde eg opp ein analyse som gjekk på tvers av intervju, der eg brukte fargekodar for kvar informant. Desse tema vart sidan ordna til dei fire kategoriane som eg i det framhaldande presenterer intervjusamtalane i; det skapande, verdi, relasjonar og røynda, identitet.

Intervjusamtalane

Introduksjon

For å kunne presentere intervjusamtalane har eg som tidlegare nemnt meiningsfortetta intervju (Kvale & Brinkmann, 2012). Eg har forkorta det informantane har fortalt meg til kortare formuleringar, som eit slags referat, og i det referatet har eg samtidig reflektert over det dei seier. Dette kombinerer eg også med direkte sitat som er vesentlege. Den følgjande presentasjonen gir ikkje eit komplett bilde av alt som oppsto og vart skapt av mening i samtalane. Eg har prøvd å få med mest mulig av det som eg i tråd med problemstillinga finn relevant. Kva seier informantane om den skapande skrivinga si? Når ein relaterer det til livskvalitet? Med andre problemstillingar, kunne heilt andre aspekt ved samtalane vorte lagt vekt på. Eg systematiserer utvalet i tema og kategoriar, slik at eg får framstilt resultatet på ein oversiktleg måte. Først nokre generelle og litt overordna refleksjonar, basert på korleis eg les intervjumaterialet som heilskap:

Skriving startar ofte. Startar som ei oppdaging. Ei oppdaging av noko som skapar ein verdi eller innsikt. Skriving kan ha ein slik tydeleg start. Kan ha ein trigger. Skriving kan starte ved lesing. Å skrive kan bli triggja av konkrete hendingar og opplevingar i livet.

Skriving er dialogar. Det er samtalar med seg sjølv, og det er samtalar med andre, med reelle eller fiktive karakterar. Det er samtalar med livet, med fortid og framtid. Skriving er prosessuelt. Ein er like mykje ein skrivande når ein ikkje skriv, som når ein skriv. Og det å ikkje skrive er av og til den tyngste delen av skrivejobben, samla sett.

Skriving kan vere hardt arbeid. Skriving kan vere ein leik. Skriving kan vere eigenutvikling. Skriving kan vere innvikling og at ein går i lås. Skriving kan vere sjølvforståing og forsoningsprosessar. Med seg sjølv eller andre. Skriving kan også vere kamp om makt.

Der er parallelle prosessar mellom skapande skriving sett som utforming av eit kunstnarleg uttrykk, og utforming eller utforsking eller forståing av ein sjølv. Skriving kan vere ein aktivitet for seg sjølv. Som ein meditasjon i seg sjølv. Eller den kan vere svært medviten om kommunikasjon, relasjon eller framvising for ein lesar. Ei maske.

Skrivehandlingane og språkarbeidet kan ein sjå i samanheng til sitt eige liv. Ein kan skrive for å tale. Ein kan skrive for å få tilgang til språket. Ein kan skrive for å bli synleg.

Skrivehandlingane kan også bevege seg bort frå eigen røyndom. Ein kan skrive for å omsetje liv til kunst. Ein kan skrive for å dikte, skape fiksjon.

Det at nokon spør, og å reflektere saman over betydinga av det skapande, er i seg sjølv verdifullt. Eit funn i evalueringane av intervjua, særleg frå dei skriftlege, er at det blir framheva at sjølve intervjuet har hatt ein stor verdi for dei som skrivande. Det å få ein invitasjon til å reflektere over skrivninga sin verdi i livet har hatt betyding og vore utviklande.

Eit metodisk funn er forholdet mellom dei skriftlege og munnlege intervjua. Alle informantane i denne studien er skriveføre folk, med god formuleringsevne. Dei skriftlege intervju viser dette, og eg trur at det også heng saman med at ein i e-postintervjuet hadde tid til å reflektere og skrive i fred, før ein sende inn svaret sitt. Difor er svara frå e-postintervju klare, tydelege og vel formulerte, og slik sett lette å arbeide med som forskingsmateriale. Dei munnlege intervju er meir tradisjonelle kvalitative intervju. Der den munnlege stilen som sjølv sagt er der både i spørsmål – og svar, treng ei mild vidare omarbeiding for å stå fram i skrift. Men i dei munnlege intervju kjem det umiddelbare, og assosiasjonar og tankeprang tydelegare fram. Den spontaniteten og dynamikken mellom meg som intervjuar og informant ansikt til ansikt, er av ein annan karakter enn den meir gjennomtenkte og preforma i e-postintervju. Intervjumøta var meir spontane og mindre styrte av meg.

E-postintervju

Eg gjer her greie for kva eg spurte informantane om. I e-postintervju fekk tre informantar tilsendt mine spørsmål og tankar på e-post, med ein frist på tre dagar til å svare. Dette systemet gjentok vi i 5 bolkar. Eg bygde intervjuet opp i prosessen. Det betyr at eg ikkje bestemte på førehand kva neste intervjurunde skulle tematisere, men skreiv neste spørsmålsrunde med størst vekt på det intuitive og skapande i møte med dei svara eg fekk frå informantane. Difor vart spørsmåla i e-postintervjuet av ein annan karakter enn i den på førehand utarbeidde intervjuguiden. Eg arbeidde med å få spurt etter det same på ein annan og

mindre skjematisk måte, ein måte som la vekt på å vere open og inspirerande for dei som skulle svare. Dei ulike intervjuguidane ligg ved i sin heilskap.

Første e-postrunde hadde tittelen *Å la seg få lov til å skrive og skape*. Her var eg nysgjerrig på kva skrivarane kunne fortelje om sine første minne som skrivande. Korleis dei oppdaga seg sjølv som skrivande individ, oppdaga det poetiske universet, og vart medvitne på korleis det virka på dei. Eg spurde etter konkrete opplevingar av skriveglede, og etter refleksjonar om temaet.

I andre e-postrunde fokuserte eg på fleire tema. *Verdi. Å ta vare på. Å dele. Dialogar*. Kvart tema hadde nokre underliggande refleksjonar og spørsmål. Det dreidde seg om kva for verdi skriving kunne ha i livet deira og i ulike fasar i livet. Og om dei hadde noko å seie omkring at skriving kan vere ein måte å halde noko fast på, ta vare på. Vidare kom eg inn på skriving frå eit dele-perspektiv, til dømes det å dele kjensler og opplevingar. Og til slutt skriving frå eit dialogperspektiv. Korleis det å skrive kan opplevast som ein indre dialog, og det å skrive som ein dialog med mulige lesarar. Også i denne bolken var eg både ute etter konkrete historier, og generelle betraktningar om tema.

Eg reflekterte vidare frå dialogperspektivet i andre runde til eit relasjonsperspektiv i tredje runde. Her sette eg relasjon i samanheng med tre andre tema først. *Lesing. Tenking. Tale*. Eg spurde altså etter kva for relasjon det var mellom skriving og lesing, mellom skriving og tenking, og mellom skriving og tale. Sidan gjekk eg spesifikt inn på det relasjonelle i ein sjølv i spørsmålet *Utdjupande om relasjonar*. Eg spurde etter kvar ein plasserte seg til utsegner som at skriving kan vere ein samtale med seg sjølv, eller ei handling bort frå seg sjølv. Og kva skriving hadde å bety i forhold til andre menneske ein sto i relasjon til. Forholdet mellom den skapande skrivinga som ein sjølvstendig aktivitet, og det faktum at det ein skriv blir ein del av ein røyndom rundt seg.

I fjerde bolk vart spørsmåla formidla gjennom eit visuelt bilde av ein lyttande hare. Den presenterer eg i sin heilskap her, sidan den talar best for seg sjølv.

Eg ser for meg ein hare. Denne haren har lange, spenstige bakbein, og store, lyttande øyre. Haren er i stand til å både springe raskt og lytte konsentrert på same tid. Han hoppar frå tue til tue, mellom busker og opp på steinar. Heile tida er øyra lyttande og vare. Han skil mellom lyden av vind i strå og lyden av trakk i mose. Denne haren oppfører seg som om han har eit mål, men målet er ukjent.

Haren stoppar ved kvart av spørsmåla under og lyttar til det du skriv under kvart punkt:

Skriving og meiningar

Skriving og samfunnet

Å ikkje ville skrive

Å ikkje klare skrive

Å ville skrive

Skriving og no

Skriving og framtida

Haren sit i ro så lenge du skriv, om det er kort eller langt. Framdrifta til haren er sett saman av vel så mykje stillstand som rørsle. Det er uråd å kome seg framover utan å stoppe mellom kvart hopp. Eg veit ikkje kva haren lyttar etter. Men eg ser at å lytte er noko av det aller viktigaste han gjer.

Den femte og siste bolken hadde tre fokus: *Kvar kjem det frå? Kva er det? Korleis har det vore?* Eg spurte etter korleis ein opplevde den skapande sida av seg som fenomen. Femte bolk vart avrunda med ei tilbakemelding og evaluering av korleis det hadde vore å delta i intervjuerien, med vekt på verdi eller betyding for eigen del.

Samla sett vart e-postintervjua tre lange, filosofiske samtalar der informantane og eg utveksla våre erfaringar og synspunkt omkring skapande skriving og kreativitet sett frå ulike vinklingar.

Intervjumøte

Samtalane i intervjumøta var nokså frie. Eg brukte same opningsspørsmål som i e-postintervjua; byrjinga, oppdaginga av seg sjølv som skrivande og skapande. Ansikt til ansikt er det naturleg at ein samtale har mange digresjonar, og kan gå ut og inn av temaet til relevante eller overraskande avstikkarar. Utan at ein der og då føler at ein har gått bort frå temaet, ein har det med som ein underliggande tråd i tanken. Når samtalen bar preg av at eit tema var ferdig snakka, henta eg oss medvite tilbake til nokre konkretiseringar og oppfølgingsspørsmål som eg stilte, eller eg pensa oss inn på eit nytt tema. Alle tre intervjua fekk meir individuell karakter enn e-postintervjua. Informantane sine formidlingar vart styrande for samtalen på ein annan måte enn i skriftleg form. Eg opplever meg sjølv som ein person som er meir lyttande enn nysgjerrig og pågåande. Det viser att i materialet, at eg gir god plass til å lytte til det som blir fortalt. Og at eg ikkje er konfronterande eller utspørjande på det dei fortel. Dette føler eg gav rom for tillit i intervjusituasjonen. Og at det som vart sagt vart møtt med alvor og forståing. Likevel kan den opne strukturen i samtalen også ha gitt ei

viss uvisse, ei slags indre søking i dei som vart intervjuet etter om det dei fortalte var innanfor det som var relevant for meg. Men det var det jo i aller høgste grad. Mitt forskingsspørsmål er jo korleis skapande skrivande sjølve omtalar forholdet mellom skriving og livskvalitet. Då er det ikkje så viktig om dei svarer direkte på spørsmål som eg har tenkt ut på førehand. Det er viktigare at atmosfæren i samtalen er tillitsvekkande, og at dei sjølve føler seg hørt og møtt på det som dukkar opp i samtalen.

Her er utdrag frå temalista eg brukte som sjekkpunkt for meg sjølv under intervjuet, for å sjå at vi kom inn på tema som eg fann vesentlege. *Å la seg få lov til å skrive og skape:*

Byrjinga. Korleis begynte du å skrive? Kan du seie noko om forholdet ditt til skriving i ulike livsfasar? Kan du seie noko om spesielle hendingar og skriving? Skriving og relasjonar.

Relasjon til seg sjølv, og relasjonar til andre. Skriveangst, skrivesperre. Skrivevilje og skriveevne. Skriving og snakking – å uttrykke seg. Skriving og tenking – forståing.

(Fullstendig temaliste i vedlegg)

Eg har organisert analysen av materialet slik at eg i det komande analysekapittelet både presenterer dei funna eg har gjort i studien min, samtidig som eg analyserer og drøftar det som kjem fram. Det vart minst oppstykket slik. Eg har hovudfokus på det som kjem fram i intervjuet, men knyter det opp mot relevant litteratur der det blir naturleg undervegs.

Analyse av funn i kategoriar

Frå tema til kategoriar

I den følgjande analysen vil eg omtale tekstmaterialet frå intervjuet under fire kategoriar. Kategoriane har eg sortert og lese ut av materialet i tredje analysetrinn. Kategoriane har spor både frå mine kognitive kategoriar før og under intervjuet, og frå informantane sine kognitive kategoriar under intervjuet. Eg har i analyseprosessen prøvd ut fleire andre måtar å kategorisere materialet på. Den sorteringa som eg enda på, gav desse analytiske kategoriane:

Det skapande

Verdi

Relasjonar og røynda

Identitet

Eit døme på korleis eg har bygd opp analysen kan eg gi gjennom den første kategorien, det skapande. Der har eg konsentrert meg om Martin og følgjer hans historie for å kaste lyst over temaet. I dei andre kategoriane følgjer eg også gjerne ein av skrivarane i hovudsak. Medan eg trekker inn element frå dei andre. Gjennom den framgangsmåten håpar eg å ha fått framstilt materialet i ei forteljande form som ligg nokså nær dei opprinnelege intervjuet, sjølv om mykje ikkje har kome med. Samtidig er heilskapsbildet, det ein kan tolke ut av alle intervjuet samla sett, interessant. Den heilskapen viser att i måten eg har organisert analysen på. Heilskapsinntrykket mitt ligg til grunn for dei kategoriane som eg har delt inn i. Dei analytiske kategoriane er ein måte å komponere og gi plass til dei ulike stemmene sine refleksjonar over skaping og livskvalitet. Gjennom den komposisjonen som dette kapitlet er, har eg ynskja å gi stemmene stor, sjølvstendig plass. Eg har funne fire nøklar til å presentere i, som opne og kommuniserande seg i mellom, famnar mykje av essensen i intervjuet.

Det skapande

Kva vil det seie å vere skapande og kreativ

Det å vere kreativ kan definerast som å ha skapande evner og idérikdom, og ei evne til nyskaping. Det kreative i oss heng saman med både ein måte å tenke på og personlegdomen vår. Dei kreative tankeprosessane kan for eksempel vere evna til å tenke «utanfor boksen», og dette på trass av eventuelle problem som ein støyter på når ein vel å halde fast på det uvanlege

perspektivet. Kaufmann løftar fram at det er særlege ved kreative prosessar at ein gjerne startar ein stad, for så å ende ein heilt annan stad enn ein førestilte seg, i noko overraskande som ein ikkje kunne ha planlagt fram med ein ferdig uttenkt plan. I hans modell for kreativitet er det kreative individet plassert i ein større samanheng som også omfattar sosiale omgjevnader, samfunn og kultur (Kaufmann 2006, s. 13- 23).

Eg snakkar i teksta gjerne litt om kvarandre når det gjeld det skapande og det kreative. Men eg ser ein nyanse mellom dei to omgrepa, og det er den som ligg til grunn for at eg formulerer eit fokus på skapande skrivning og ikkje kreativ skrivning i problemstillinga mi. Eg tenker med det kreative på eigenskapar som vi alle har i oss i større eller mindre grad. Medan når eg viser til dei skapande impulsane våre, bringer eg inn ei handling og eit val om at no brukar eg det kreative til å skape, til å skrive ein fiksjonstekst for eksempel. Med denne måten å tenke på, blir kreativ skrivning kanskje ein breiare form for skrivning som kan inkludere dagbokskrivning, bloggar, eigne refleksjonar og anna. Medan den skapande skrivninga innehar eit medvite val om å ville skape eit kunstnarleg produkt, eller vere i ein skapande aktivitet. I praksis er jo dette handlingar som glir over i kvarandre og har eit fruktbart samspel med kvarandre. Denne nysansen er ikkje noko som eg gjennomfører konsekvent i teksta, men eg tenkte det var greitt å orientere om det.

Fleire skapande uttrykk

Alle dei 6 informantane mine arbeider eller har arbeidd med fleire skapande uttrykk. Det er ikkje noko eg har spurt spesifikt etter i mitt intervjumateriale, sidan eg har avgrensa studien til den skapande skrivninga. Men for informantane er det å skrive noko som heng naturleg saman med å vere kreativ eller skapande på andre område. Dei arbeider med musikk, teiknar, malar, illustrerer og fotograferer. Mange fortel om ein kreativitet som har vore ein del av dei sidan dei var barn. Og fleire uttrykker minne om at dei som barn har hatt eit medvite forhold til at dei var skapande og kreative. Det var ikkje berre ein hobby, men dei følte at det var viktig for dei, og dei har hatt draumar for framtida om å kunne arbeide som til dømes kunstnarar, musikarar eller forfattarar.

Finne eige uttrykk og stemme – nøkkelen

Å finne sitt eige uttrykk og sin eigen stemme er vesentleg når ein har eit skapande forhold til kreativiteten sin. Det er ikkje tilfredsstillande berre å skrive for sin eigen del, der er ein trong til å gi ein form, stil og innhald som løfter teksta opp på eit kunstnarleg nivå.

Martin:

– *Men som sagt eg var veldig ung når eg bestemte meg for å bli forfattar. Eg var sju år. Det var sånn eg lærte meg å skrive, for eg ville bli forfattar.*

– ***Var det sånn du snakka om då? Eller var det ein indre bestemmelse?***

– *Nei, nei. Det var ein heilt indre motivasjon. Men den er integrert i meg. Frå langt tilbake. Og det er kanskje derfor eg ikkje slutter. For no har eg hatt den driven så lenge. Så viss eg slepper den. Kva skjer då?*

– ***Ja. Men er der periodar i livet då du har sleppt den? Har du med vilje lagt det vekk? Eller blitt tvungen?***

– *Ja. Omstendigheter. For eksempel tenåra, då skreiv eg haugar med kladdebøker som eg dessverre har mista. Og så var eg inne i eit destruktivt forhold. I tre år. Då leste eg ikkje, eg skreiv ikkje, eg gjorde ingenting anna enn å jobbe. Det var ein veldig dårlig periode i livet mitt. Ja. Og så når eg var sjuk. Eg var utsatt for en bilulykke og måtte trene meg opp igjen. Og i dei åra hadde eg nok med det. Men eg hugsar at eg prøvde meg litt. Men då hadde eg ikkje funne den der nøkkelen. Så det var sånn... skolestil. Men eg skreiv ein novelle som eg sende til eit magasin. Ja eg fekk ein lang tilredgjørelse tilbake om kva som mangla og sånn, så det var kjempeflott. Så det var nokre sånne sporadiske altså. Men eg hadde ikkje funne denne nøkkelen, den porten inn. Den kroken. Som du skal sette lesaren på. Og det trur eg ligg i egne erfaringar... Kva er dette for noko? Lesaren vil gjerne vite, vekke den nysgjerrigheita. Få dei på kroken. Det gjer eg i alle fall best med intuisjon.*

Martin er medviten på at der er ulike posisjonar han kan ha som skrivande. Han ser at for han er det slik at kvaliteten på arbeidet blir betre når han arbeider seg bort frå det sjølvbiografiske. Når han arbeider ut frå ein meir førbevisst og intuitiv posisjon eller tilstand, blir teksta av ein annan kvalitet og blir fiksjon, får ein litterær verdi som også gjer den interessant for lesarar.

Det skapande i forhold til eigen historie

Martin har doble erfaringar med å skrive sjølvbiografiske tekster. Han skildrar det som ein god stad å begynne som skrivetrening. Men han har opplevd at eit sjølvbiografisk utgangspunkt for skriveprosessen har vore med på å forsterke depresjon. Og han har

erfaringar med at sjølvbiografiske tekster gir problem i forhold til relasjonar, noko eg vil kome tilbake.

Martin: I godt voksen alder, var det sånn: Nei no altså. Så begynte eg på kunsthistorie. Og når eg kom på hovudfag, det var jo litt statusheving det da, kom på egen pult. Der sat eg og skulle lese gørrkjedelige tekster om antikken ... Så da begynte eg, for eg hadde jo pc også, så da begynte eg å skrive, he, he. Og det utarta såpass at eg måtte lage belønningssystem, at eg måtte lese først, så og så mye, og så kunne eg få lov til å skrive etterpå. Sånn gjorde eg det. Då syns eg at det eg skreiv, det var fiksjon. Eg følte at der hadde eg funne den nøkkelen. Eg veit ikkje korleis eg fant den. Det kan eg ikkje svare på. Men eg veit at eg fant den.

Medan han arbeidde med hovudfagsoppgåva, då når skrivaren i han fekk rom, når nøkkelen var funnen, utvikla han ein depresjon. Slik skildrar Martin korleis det for han vart ein forsterking mellom skrivinga og depresjonen. Han kjem seinare inn på at kva som var høna og egget er vanskeleg å seie.

Martin:

– Altså samtidig mens eg skreiv, og det er jo kanskje noko av det som er interessant for deg altså, så utvikla eg ein depresjon. Jo meir du går inn i språket jo vanskelegare blir livet ditt. Det er i alle fall ein erfaring eg har frå den perioden. Det er som du får ein open sluse inn. Eg hadde opna ein eller annan sluse inn, ein ventil, inn i mitt eige følelsesliv som gjer at eg har blitt mykje meir sart. Eg toler ikkje så mykje. Den depresjonen, eg kan forklare kvifor det blei, eller kvifor eg trur det blei slik, det var noko med at det eg skreiv, det var mykje sjølvbiografisk. Snutter. Det er ein veldig grei måte å begynne å lære å skrive på, det å skrive sjølvbiografisk, men det ble for mye av det. Det blei deprimerande.

– Så du føler at det gjekk hand i hand på ein måte? Men tenker du det som utløysande at du skreiv, eller tenker du det som noko som naturleg skjedde på same tid? Det å oppdage og gå inn i skrivinga, og det å verte sjuk.

– Eg veit ikkje om det oppsto samtidig, men eg opplevde at det forsterka kvarandre i alle fall. Så sånn sett burde eg nok ikkje ha skrive. (Latter).

Etter desse erfaringane har skrivinga til Martin bevegde seg bort frå det sjølvbiografiske og over i fiksjonsdikting. Han skriv blant anna i sjangeren psykologisk thriller. At det er mykje

angst og død og skrekk som går att som tema i skrivinga, reflekterer han som ei omskriving av angst til tekst.

Martin: Så det er som om du vever det altså, bruker det du har og vever det inn i noko anna og utfallet blir noko som du ikkje har kontroll på sjølv. Og, det var veldig deilig; eg var på kurs med ein forfattar. Endeleg var det ei som sa at du kan skrive ut frå intuisjon, du kan ikkje og må ikkje alltid vite kvar du skal hen med teksten.

Skaparglede

Den sjølvbiografiske skrivinga var eit skrivearbeid som ikkje var skapande. For å skrive godt, av litterær kvalitet, måtte Martin bort frå det sjølvbiografiske og inn i fiksjonen. Det biografiske er ikkje lenger av interesse, det er i fiksjonen at han som skrivar kan tillate alt. Når han arbeider med ein fiksjonstekst, er plotet skjult for han. Men det skriv seg fram. Og dette fenomenet, når historiene skriv seg sjølv, gir ein sterk lykkekjensle. Det å oppleve det fenomenet er ein sterk motivasjon for å halde fram å skrive. Det vrenger seg og blir til noko anna. Og dette andre er ein verdi. Det har noko å gi, gjennom at ein har skapt eit litterært kunstverk.

Martin:

– Det er den forskjellen som er på det eg skriv no, og den første gongen. Då skapte eg ingenting. Anna enn mitt eige univers. Som eigentleg berre var mitt eige speilbilde. No er det slik at av og til skjer det overraskande ting. Og det er dei beste stundene. Når personane gjer ting som du ikkje visste at dei kom til å gjere. He, he. Det er jo heilt magisk.

– Er det eit slags val eller noko at du tilpassar deg og vel å skrive meir fiksjonært på grunn av desse erfaringane, eller trur du at det er din prosess uavhengig av det?

– Prosess. Absolutt. Eg trur ikkje du klarer å skrive skikkelig kreativt før du riv deg laus frå det biografiske, eller det gjelder for meg.

Skaping som arbeid og tilstand

I sjølve skrivearbeidet, har Martin det altså slik at i sine beste stunder kjem historiene til han. Gjerne som bilde, eller små scener i hovudet. Dette er ein trinnvis prosess med stadige avbrot over fleire dagar og tid. Han skriv ei kvart side i gangen, så må han ha pause og gå og tenke. Så kjem det plutsleg ei ny scene. Gjennom eit nitidig arbeid veks teksta fram.

Å skrive og å skape er arbeid. Det er ikkje nok å ha motivasjon, inspirasjon og lyst. Det er eit stykke arbeid som krev handling og ressursar av personen. Fleire av informantane presiserer dette. For fleire er det å ha og få nok tid til å skrive eit tema.

Martin: Nei det er den vesle halvsida da. Bolk for bolk. Setning for setning. Ord for ord. Det er så forferdelig med jobb med det... eg trur alle skapande yrke har ein stor grad av einsemd i seg. For det første fordi du ikkje kan dele universet ditt med nokon. For det andre fordi det krev så voldsomt av deg. Viss du skal gå inn i det fullt og helt. Ein berømt forfattar har sagt: I litteraturen er det berre tre reglar. Problemet er at ingen veit kva dei er...

Vilja: Jeg er alltid i en slags skapende prosess. Noen ganger sover den. Den trenger hvile, respekt og forståelse for at den er et viktig stykke arbeid.

Lina: Jobben min gjer at eg ikkje har overskot til å skrive so mykje som eg ville ha gjort om eg ikkje var i lønt arbeid. Ein kan seie at jobben min kjem i veggen for skrivinga, men ein kan òg seie at alternativet til å ikkje vere i arbeid, er mykje verre enn å ikkje ha tid eller overskot til å skrive heile dagen. Det er greitt å ha pengar, ettersom eg har opplevd korleis det er å ha heile dagen til rådighet, men ingen pengar. Kan det vere at skrivinga mi vart betre av den tida eg svalt? Truleg, men det betyr ikkje at eg hadde greidd å gjere det same i dag. Eg likar skriving og eg likar pengar. Den dagen skriving og inntekt kan kombinerast, derimot...

Martin opplever at det arbeidsame og ressurskrevjande med skrivinga gjer at han når han er for deprimert, ikkje klarer å skrive:

Martin:

– Så om det var depresjon som vart forsterka av skrivinga eller omvendt, det er ikkje godt å vite. Men eg gikk meg ... eg ser at eg har jo nok en litt varierende psyke og eg får lett depresjonen meir og meir jo eldre eg blir, og når de blir for uttalte, då skriv eg ikkje.

– Er det noko du vel?

– Nei det berre skjer. Når det blir for utarta, då klarer du ikkje å skape noko. For deprimert, då klarer du ikkje skape noko. For eksempel i fjor miste eg min søster. Då fekk eg ein ny depresjon, det var skikkelig tungt. No kan eg seie at eg er ute av det. Men på det verste då, så ... nei. Det er ikkje rom for ... Det skal energi til det.

– *Ja ikkje sant. Det krev.*

– *Ja. Og du har ikkje ein gong motivasjon sant. Meir enn nok med å vere i jobb skal eg si deg. Det lille eg skreiv var faktisk til Kraftverk det, altså. Det heldt meg oppe og gåande, om enn på tomgang.*

Andre, som Jon, framhevar at han treng det å vere skrivande spesielt i sjukdomsperiodar:

Jon: Jeg har hatt to dype depresjoner i livet, og uten å ha den "kanalen ut" som skrivingen har vært, vet jeg ikke hvordan det ville gått.

Martin sine skildringar av sitt skrivearbeid og skivarliv gir ein nyanse til den store samtalen som er i feltet mellom og om kultur og helse. Vi ser at det er så ulikt og kontekstavhengig kva som er gode prosessar for den enkelte. Det peiker mot mangfald og kompleksitet. Vi ser at erfaringa han fekk med at det å skrive var med og forsterka ein depresjon, også var den erfaringa som viste skrivaren i Martin vegen vidare og inn i eit fiksjonsunivers som betra kvaliteten på arbeidet hans. *Det er sånn eg legg mening i livet mitt, å skrive ting*, seier Martin.

Den skapte teksta

Lina: Når det gjeld forholdet mellom den skapande skrivinga og den røyndomen som oppstår i det som er skrive, ser eg so absolutt på skapeprosessen og det ferdige produktet som to åtskilte "vesen". Det eg skaper, vert del av røyndomen i det universet eg skriv om, og på den måten utviklar karakterane mine seg; dei får meir erfaring og vert gradvis eldre òg. Når eg ser på ein tekst som ferdig, vert han ein del av røyndomen i det universet på same måte som handlingar og hendingar i mitt verkelege liv vert ein del av min røyndom. På eit tredje plan vart det eg skreiv tidlegare på skummelt vis òg ein del av min eigen røyndom rundt meg, slik som eg vil skildre seinare.

Lina peiker på at skapinga er ein tilstand og ei handling, medan det ferdige produktet er eit anna type vesen. Det som er ferdig skrive, er avslutta, og Lina går vidare til neste prosjekt. No er det verda som eig den ferdige teksta.

Det eg har skrive er noko som eg reknar som avslutta. Når eg fyrst ser på ei historie som god nok etter min smak, gjer eg ikkje noko meir med ho. Då treng eg ikkje tenkje meir på historia, og kan gå vidare til neste prosjekt, ettersom det kan trøyte ut vitet å halde på for lenge med det same prosjektet.

Alle informantane mine framheva frå ulike vinklingar det at dei ferdige tekstene er noko som dei gjer seg ferdig med. Eg ser at dette peiker på at skriveprosessen og det ferdige produktet er essensielle på kvar sin måte. Prosessen er det styrande, den indre driven som ein er i kvar dag. Den ferdige teksta er viktig som eit mål undervegs, men det gir ikkje nok mening å bli dvelande ved gamle bragder. Driven og svolten til vidare skrivearbeid tar over. Medan teksta blir ein del av røynda, til glede for lesarane. Vilja skildrar dette slik:

Jeg skriver videre med svart på hvitt. Når jeg har skrevet noe, er det alltid ferdig. Jeg leser sjelden korrektur. Tekstene mine lever videre i tidsskrifter og på Internett, den såkalte verdensveven, men akkurat jeg er ferdig med den. Nå er den leseren sin.

Medan Jon skildrar noko av det same på denne måten:

Jeg har tenkt og fundert mye på hvorfor jeg skriver, eller for å være mer presis, for hvem er det jeg skriver? Når jeg da har svart meg sjøl at, jo det er selvsagt kun for min egen del, så kommer neste spørsmål; Hvorfor da dele på Face book, på Diktammeret eller på Kraftverk? Og hvorfor har jeg da som de fleste andre, et ørlite håp, eller rettere sagt en fjern drøm, om en gang å få utgitt egen diktsamling? Jeg har vel konkludert med at svaret er en blanding av det å få bekreftelse på den jeg er, og det jeg skriver, og på den andre siden ønsket om at det skal stå noe igjen etter meg når jeg selv er borte fra denne verden.

Alt jeg har skrevet har en gang vært viktig for meg. Og noe har vært så viktig, at det nærmest har vært på liv og død å få skrevet det. På en måte er det jo fremdeles en del av meg, men samtidig noe som helt og holdent er avsluttet. Det tyder jo på at prosessen har vært og er viktigst. Det er rart, jeg føler meg helt ferdig med et dikt når det er ferdig. I den forstand at jeg aldri kan huske hverken tittel eller gjengi noen av diktene jeg har skrevet opp gjennom årene. Det er på en måte selve skriveprosessen som er essensiell tenker jeg da.

Det er fascinerande å sjå korleis skapingsprosessen, det å skape noko, blir skildra som essensielt for livskvaliteten, og på same tid blir det ferdig skapte skildra som noko som er lausrive frå ein sjølv, som ein ikkje treng lenger. Det peiker mot det skapande som ibuande, og ikkje i hovudsak resultatstyrt, sjølv om resultatata er essensielle som noko å få fotfeste på og sparke av frå i den vedvarande prosessen.

I utdraga frå intervjuet som eg har nytta under denne kategorien, brukar informantane ei mengd med metaforar både for å omtale skrivinga og skapinga, og for å skildre konsekvensar eller effektar. Skapeprosess og det skapte produktet blir omtala som ulike «vesen». Å skrive blir skildra som «kanalen ut». Den skapande prosessen treng søvn og kvile: «Noen ganger sover den.». Det skrivne er eins eige «speilbilde». Tekster blir vevde, «det er som om du vever det altså». Og ein leitar etter «nøkkelen» «den porten inn» til skrivinga, eller «den kroken» som ein skal hekte lesaren på. Den skapte kunsten blir omtala metaforisk, og gjennom det, forstår vi lettare kva det er skivarane prøver å fortelje oss. Materialet samla sett viser eit stort medvit om verdien av å gå frå ei realistisk attgjeving av røynda til ei metaforisk dikting. Særleg Vilja har dette både integrert i sin eigen skrivemåte, og uttrykker eit medvit om bruken av metaforar som verkemiddel og leikekameratar i språket. I det kreative språket blir det metaforiske særleg tydeleg, som kunstspråklege verkemiddel. Ifølgje Lakoff og Johnson sine teoriar er likevel metaforar fyrst og fremst noko som angår tanke og handling, og sekundært noko som angår språket som system. Metaforane sin viktigaste funksjon er å gi ei delforståing av den eine type erfaring, sett ut frå den andre type erfaring (Lakoff & Johnson, 2003, s. 146).

Verdi

Jon: Det med hvilken verdi skriving har i livet mitt, er ikke vanskelig å svare på. Det er blitt en kjempeviktig greie, nesten som et basisbehov jeg bare MÅ få tilfredsstilt.

Jon si forteljing er presentert tidlegare i kapittelet «Når jeg skriver, er det som jeg lever intenst». Han har fokus på skriving som ein verdi både i hans eige liv, og verdien i det som blir skapt, den kunstnarlege verdien av diktinga. Jon skildrar korleis det å skrive er ein verdi som særleg er viktig i periodar i livet som er krevjande og vanskelege, som ved depresjonar,

samlivsbrot eller dødsfall i familien. Den kunstnarlege verdien av å skape sitt eige uttrykk for tankar og kjensler som andre kan kjenne att, står sentralt.

Fleire av informantane bringer fram ulike perspektiv på kva verdi skrivninga har for dei. Dei seier at det er snakk om ein verdi som er større enn dei sjølve, at teksta, orda som kjem fram, lever og blir til noko sjølvstendig. Å skrive kan ha eit utal verdielement ved seg, som å skildre sanning, skape meining eller prøve å forstå og få samanheng i livet. Å skrive er handlingar som kan vise og gi styrke, kontroll og glede. For nokre gir det å skrive tilgang til ein anten personleg eller skapande del av ein sjølv som ein ikkje når utan gjennom skrivehandlinga.

Karoline: Ja. Det er det rare som skjer derifra (tanken, hjerna) til handa. Det er noko anna enn det som skjer derifra (tanken, hjerna) og til munnen, oralt. Trur eg. Sjølv om det på papiret kjem flytande. Så kan du etterpå sitte og lese oj, skreiv eg det..?

Vilja: Jeg snakker ofte skriftlig. For meg, er det enklere å få med meg alle ordene da. Det er som når jeg er muntlig, har ikke alle orda plass. De er ikke tilgjengelige for meg (...) Det jeg har skrevet er noen ganger biter av meg, som brikker i et puslespill. Andre ganger er det bare formaliteter. Noen ganger når jeg skriver, er jeg så skapende at jeg etterpå ikke kjenner igjen teksta mi. Da er den noe ytre og ikke meg. Men den er noe jeg en gang var, i noen minutter som jeg har black out fra.

Jon: Men tilbake til spørsmålet ditt, om hvor det kommer fra. Noen ganger er det, som jeg tror jeg skrev tidligere? som at jeg bare "plukker noe ned" fra universet, redigerer det kanskje litt, og så er det et ferdig dikt. Det er rart de få gangene det har skjedd, nesten magisk. Det å våkne om natten å bare se en tekst som henger på netthinnen eller et eller annet sted i hodet. Da må jeg alltid forte meg å finne penn og papir eller mobilen, og få skrevet av, før det blir borte. Så med tanke på disse opplevelsene, så er det vel også noe som kommer utenfra, som jeg velger å skrive? Eller kanskje noe jeg er blitt valgt ut til å få skrevet? Det høres jo helt sykt ut, men det jo føles nesten sånn.

Når du stiller spørsmålet om hva det er, det som jeg har skrevet, så har jeg ingen anelse. Kanskje det bare ER? Kanskje det flyter i en universell poesibank, sammen med alt som er skrevet av andre, der alle som vil kan gjøre uttak eller sette inn nye bidrag? Og forhåpentligvis har noe av det jeg har

skrevet, noe allmenngyldig over seg, som gjør at andre mennesker kan ha et eller annet utbytte av det, i sitt eget liv.

Det å kunne vise att, vise fram, og det å kunne bidra med noko som er allmenngyldig og har verdi for andre, er som vi ser også eit verdispørsmål. Den universelle poesibanken speglar eit intertekstuel perspektiv på eigen skrivepraksis. Den skrivande er medviten om at han er ein del av eit større heile, medskrivarar i notid og fortid, og heile skrivarkonteksten, den lange rekka av tekster før og no som kommuniserer med kvarandre på tvers av ulike tider. Eit håp om at noko av det ein skriv har verdi for andre eller har noko allmenngyldig over seg, til nytte for andre liv.

Å uttrykke seg, reflektere over eige liv, rolle og historie, å samtale med seg sjølv, og å over tid sjå og fylgje sin eigen modning gjennom eigne skrifter, er element som går att.

Karoline: Og det hender, no har eg funne fram gamle bloggar, for mens heimehjelpa lagar opp sånn rar mat til meg, har eg lest for henne. Og då finn eg blogginnlegg som eg sjølv har gløymt at eg skreiv. Som eg ser at no er ikkje tankane slik dei var då. Eg har kome lenger. Eg ser at eg er på vei til meir og meir forståelse. Men å akseptere at eg er sjuk, det slit eg mest med.

Verdi kan gå begge vegar. Det at det kunstnarlege har og er ein verdi for helse, men også at der er noko av verdi i det sjuke for kunsten, eller skapinga. Verdier, ressursar, talent og styrke i det sjuke, anten på eit individplan eller som fenomen, som gjer kunsten rikare og skaper gode tekster. Artikkelen *Konst och hälsa* skildrar korleis det meste av tankegangen omkring kultur og helse fylgjer denne logikken: Frå kunst til helse. Den terapeutiske verknaden står i sentrum. Med prosjekt som har som mål å fremje individuell eller kollektiv helse gjennom bruk av kunst (Priebe & Sager, 2014). Men som dei peikar på, litteraturen og kunsten i seg sjølv, er jo full av eksempel på korleis samspelet også kan gå den andre vegen. Frå helsesektoren til kunsten. Det å orientere seg i og tematisere menneske og helse, er noko som gjer kunsten som fenomen, større og rikare. Konkret i mitt materiale ser vi korleis Jon seier at det er i sine dårlege perioder at han skriv som best. Ikkje for å underdrive det krevjande i tunge depresjonar, men om ein snur på det, ser ein også at sjukdom bidrar inn i kunsten.

Ut frå eiga erfaring og ut frå historier som eg får fortalt frå andre skrivande, er eg nysgjerrig på om denne kjensla den skrivande har av at det er naudsynt å skrive, at ein treng å skrive, også kan sjåast i lys av eit behov for endring i ein sjølv. I denne endringa eller utviklinga eller personlege veksten, kan ein jobbe med å spore sine eigne metaforar, sitt eige grunnsyn slik det kjem til uttrykk i metaforane ein trur på, eller har arva umedvite, eller ser at ein vil forkaste og bytte ut. Ein kan oppleve at metaforar ikkje berre agerer i språket, men at dei angår måten vi tenker og måten vi handlar på, sidan omgrepssystemet vårt er grunnleggande metaforisk (Lakoff & Johnson 2003, s.7). Når eg i denne samanheng snakkar om poetisk språk, meiner eg ikkje berre språk som resulterer i poetisk skrift og ferdige dikt, men den handlinga å uttrykke seg poetisk, å skrive noko ned, å samtale med seg sjølv gjennom poetisk refleksjon. I grunnen uavhengig av sjanger. Eg trekker ein parallell mellom dagleglivets metaforbruk og poesien språk; og eigenutvikling, ynskje om endring eller innsikt.

Eit anna praktisk eksempel på skrivinga si verdi gir Vilja. Ho fortel om opplysende bloggskrivning som ein verdi ho kan gi til samfunnet. I hennar blogg deler ho informasjon om eit handikap ho har, i ein unik balansegang mellom det personlege og det allmenngyldige. Samtidig som ho får kommunisert og vist sider av seg sjølv, og får vist at ho har styrker, på trass av sjukdomen.

Jeg liker å skrive opplysende om hvordan jeg har det. Gjennom det, kan jeg oppleve forståelse for å oppleve verden annerledes. Jeg er ikke mindre verdt enn andre mennesker objektivt sett, ei heller mindre intelligent, men jeg har noen utfordringer som ikkje synes utenpå. (...) Skrivning har hatt stor betydning for meg i faser der jeg trenger å se at jeg er noen. Der jeg trenger å få det svart på hvitt. Jeg er noen, jeg også, inni dette skallet av en kropp jeg føler meg så fanget i.

At teksta ein har skrive har ein verdi i kraft av seg sjølv, tolkar eg som ein gjennomgåande haldning hos informantane. Det å skulle nå ein lesar, er også viktig for mange, men det er som Lina peiker på ikkje utslagsgivande for om ein held fram med den skapande skrivinga. Å skrive har ein så stor eigenverdi for dei fleste av informantane at ein held fram, like mykje på trass av som på grunn av. Ei vidare utforsking av kva denne verdien inneber vil eg kome inn på i kapitlet om identitet.

Lina: So vidt eg veit, har ingen av dei eg kjende i ungdomstida lese det eg har skrive i nyare tid. For deira del er det som om eg ikkje eksisterer lenger. Sjølv mine egne foreldre anten er eller gjer seg uvitande om at eg framleis skriv. (...) Eg tenkjer at fleire vil lese det eg skriv i framtida. Om ikkje det skjer, gjer det ingenting, ettersom eg skriv for mi eiga underhaldning sin del. Om det skjer, ser eg på det som ein bonus. Eg tenkjer at eg nok vil verte betre og betre med å skrive. Gjer ein noko dag ut og dag inn, vert ein god til det til slutt.

Relasjonar og røynda

Å skrive for å samtale med seg sjølv

Det å skrive er ei handling ein stort sett gjer aleine. Det er ei handling mellom ein sjølv og eins egne tankar. La oss starte der. Korleis kan det å skrive påverke den relasjonen ein har til seg sjølv? Når det gjeld relasjon til seg sjølv, er det nokre som skildrar skriving som ein einsam og krevjande prosess. Men dette blir ikkje framstilt som eit problem, meir som ein konsekvens.

Vilja fortel oss ein del om korleis det å skrive kan verke for hennar eigen del. Å skrive er å samtale med seg sjølv. Det er ein måte å få klarheit i egne tankar på. Ho skriv og får tak i meining. Eller ho skriv seg bort frå det opprinnelege personlege utgangspunktet, og over i ei skapande skriving som gir meining i ein prosaisk språkleik:

Vilja: Når jeg skriver, kjenner jeg etter hva Vilja føler. Jeg prøver å finne ut om hun er der inne. Jeg skriver til og fra henne. Noen ganger svarer hun, andre ganger er hun helt fjern. Kanskje på sykkel tur eller flyvetur og jeg tenker på flyvefisken jeg skrev om en gang. (...) Jeg snakker med meg selv med pc-en. Den lar meg skrive og jeg svarer. Jeg er både sender og mottaker. Jeg spør meg hvordan jeg har det. Jeg lærer å kjenne på hva jeg tenker. Jeg skriver og dikter videre på det. Jeg lar det flyte over i prosa, språket ikke alle forstår. Jeg liker å uttrykke meg selv på den måten. (...) Jeg snakker ofte i ordbilder også og leker med metaforer. Det er bare sånn jeg er. Jeg vet ikke hvorfor jeg ble sånn. Kanskje fordi jeg ikke

fungerer så godt sosialt med andre, snakker jeg med meg selv? Og å snakke med seg selv ville vært ganske kjedelig uten å leke med språket.

Slike skriftlege samtalar med henne sjølv kan vidare involvere andre, som legen. Det skapar dialog. Ho kan gjennom å skrive få sagt noko om det som er vanskeleg å seie noko om. Samtidig som at ho i skrifta har rom for kreativiteten og diktinga. For Vilja er den skapande skrivestilen integrert i hennar daglege skriftlege samtale med seg sjølv og andre ho er i relasjon til. Den skriftlege dialogen med legen er eigentleg ein triologi. For samtalen startar først som ein eigensamtale.

Vilja: Noen ganger, når jeg går videre i dagen min, spør jeg meg hvordan jeg har det og det blir ei dagbok. Jeg skriver ned tanker og følelser og meninger og sender dem til legen min. Vi har en dialog, men egentlig er det en triologi, for først var det meg og jeg som snakket sammen.

I symbolsk interaksjonistisk teori er mennesket på same tid eit aktivt subjekt, og eit observerande objekt. Vi ser oss sjølve frå utsida. *Det subjektive sjølv* er ifølgje George Herbert Mead det vi har minst tilgang til gjennom medvitet vårt. I refleksjonar omkring å ta andre sitt perspektiv, skriv Mead at *det objektive sjølv* er medvite om- og observerer korleis andre reagerer på ein sjølv. Vi lever oss inn i korleis andre vurderer oss, og slik speglar vi oss i andre.

Et selv kan oppstå bare når det foreligger en sosial prosess som selvet har sitt opphav i. Det blir til innenfor den prosessen. For den prosessen er kommunikasjon og medvirkning som nevnt essensielle. Det er slik selvet har oppstått. Det er der individet befinner seg i en sosial prosess som det er en del av, der det påvirker seg selv slik det påvirker andre. (...) Det er denne prosessen der en drøfter en problematisk situasjon med seg selv, på samme måte som en kunne drøfte den med en annen, som nettopp er det vi kaller "mental", og den foregår i organismen. (Vaage 1998, s. 62)

Les ein Vilja sine skildringar i tråd med tankar om symbolsk interaksjon, ser det ut som skrifta og det sjølvskrive går inn i denne speglinga, og ho har eit medvite forhold til denne samtalen i det indre, som blir ytre og konkret og del av ein større dialog.

Vilja kan bruke skrift i staden for å snakke. Når det relasjonelle i ein direkte samtale blir for overveldande, får skrift ein verdi som kommunikasjonsverktøy, men også som eit eige uttrykk.

Noen ganger skriver jeg til meg selv også. Først da forstår jeg hva jeg tenker. Jeg må skrive for å føle at jeg lever. Sånn er det også når jeg er langt nede og egentlig bare vil synke bort. Da kan jeg skrive til noen. Den skrivende siden av meg er også yttersiden min. Det er den jeg kan vise frem uten å føle at jeg viser fram meg. Det er jo bare noe jeg har skrevet! Jeg kan gjemme meg bak orda.

Vilja poengterer at den kreative skrivinga gir meir plass til hennar eigen stemme. Samanhengen mellom korleis ho har det i røynda og det fiktive universet ho bygger opp i teksta er der. Dette er eit samspel prega av leik og kreativitet og skaping. Med utgangspunkt i eit enkelt ord kan teksta ta eit kreativt bukkesprang. Som i denne teksta, som er henta frå evalueringa i siste bolc av intervjuet:

Vilja: Jeg føler at det som ikke kommer fram i intervjuet, er meg. Meg som person og hvordan ordbilder blir til. Det handler om at jeg, som levende vesen, observerer et ord og får det til å bli noe helt annet. Jeg kan ta med leserne ut på eventyr og nå er jeg prinsessa på erten som kjenner at det lille som lå i veien mellom meg og intervjuer, var en ert under åtte madrasser. Jeg vil likevel fortelle om den, fordi den gjør tekstene mine til mine.

Erten er å kysse en frosk, ta mageplask og lande i telemarkstilling etter et hopp i bakken. Altså, å spinne videre på noe. Få et nøste til å bli en genser, en bokstav til å bli et fotografi osv. Knips på kelneren så komhern.

Jeg-et trenger bekræftelse på at akkurat det akkurat jeg sier, har verdi. Så det er der det skorter i mitt skrivende liv: Tilbakemelding så jeg vet at det var jeg som skrev, og ikke en vilt fremmed indianer fra en annen stamme og nå stammer jeg nesten mens jeg skriver enda jeg ikke stammer eller stotrer til vanlig, men jeg blir så lita som ei ert og den er hard og gnager under åtte madrasser. Jeg er en mus og biter, eller syr kjolen til Askepott. Takk for at jeg fikk bli prinsesse. Jeg kjenner meg som en, der jeg bidrar til at studenten setter kronen på verket.

Når skrifta møter andre

Det å skrive kan vere både medvite eller på grunn av omstende noko som påverkar relasjonane dine til andre menneske. Ein kan skrive for å kommunisere, få sagt det ein har på hjartet, og slik skrive seg synleg for andre. Vilja skildrar fleire stader det å kunne oppnå respekt og forståing fordi ein får formulert seg og forklart seg. Og dette gjeld både i forhold til seg sjølv og andre, det er ein verknad som spreier seg fleire vegar. For henne har det å skrive i stor grad positiv verknad på hennar relasjonar, i alle fall i det som kjem fram i intervjuet.

Eg vil supplere Vilja sine refleksjonar med historier frå to andre informantar som har meir problematiske erfaringar med det at dei skriv, og det dei skriv om, i forhold til relasjonar. Då kan det vere skiving som handlar om at ein i nære forhold ser ulikt på fakta og på eigen livshistorie, eller det kan vere det at lesarar kan reagere negativt dersom dei kjenner seg att som modellar i fiktive historier. Dette har Martin og Lina erfart. La oss ta det siste fyrst. Framstillinga er noko forkorta.

Lina: Skiving har alltid vore ein vesentleg del av livet mitt, men det har vore periodar der skivinga har vore både meir og mindre viktig. I den "stille perioden" på fire år innsåg eg kor viktig del av livet mitt skivinga var. Det var ei rekkje hendingar som leia til at eg knapt skreiv dei fire åra på grunn av at eg i den perioden såg på skivinga mi som noko negativt. Det var, som eg tidlegare nemnde, mykje negative reaksjonar på det eg skreiv, og det førde til at eg fekk mange fiendar. Eg nemnde misunning som ein mogleg årsak, men eg trur òg at frykt kan ha vore inne i biletet. Det var spesielt ei historie som eg skreiv som fekk folk til å bokstavleg tala frike ut, mest fordi karakterane i historia hadde mange likskapar med dei sjølv; dei kjende seg igjen i historia. Ein av hovudpersonane skal visstnok ha gått til rektor (dette hende på ein folkehøgskule), og enden på visa var at eg vart sendt til psykolog, der eg gjekk ein gong i veka i over eit år. I den perioden var skivinga mildt sagt heile livet mitt, og eg hugsar at psykologen faktisk prøvde å få meg til å slutte å skrive. Han lukkast nesten. Den historia fekk so store ringverknader for meg.

Eg har aldri skrive ned dei nøyaktige detaljane rundt det som skjedde, men desse hendingane er sopass traumatiske at eg hugsar dei heilt klårt den dag i dag. Eg har derimot ingen planar om å bruke nokon fragment frå den historia i nokre av mine tekstar. Derimot, sjølv utan å

skrive det ned, ser eg i ettertid at ein eller annan overreagerte, og at den personen diverre burde vete betre. Dette er fyrste gong eg nokosinne skriv ned det som skjedde.

Nokre dagar etter at eg "publiserte" historia, vart eg altså kalla inn til rektor. Pussig nok sat det ein psykolog der òg, og i tillegg hadde dei ein lege med på telefon. Dei informerte meg om at historia var både sjuk og makaber, og at iallfall ein av hovudpersonane var basert på "V", og at ho ikkje lika dette. Eg vart sendt til ein psykolog i næraste by, og der gjekk eg som sagt kvar veke i over eit år. Spørsmålet som gjekk igjen og igjen, var kvifor eg hadde skrive ei slik historie og kvifor "V" ikkje berre var med i ho, men var ein av hovudpersonane. Seinare leverte eg manuset til eit forlag. Det vart refusert.

Lina fortel at ho i fleire år heldt opp med å skrive på bakgrunn av desse hendingane. (Sjå også hennar forteljing «Gjennom å skrive har eg alltid full kontroll», lenger framme.) Men det var gjennom å undertrykke skrivebehovet at ho innsåg kor mykje skrivinga betydde. Korleis held ein fram som skrivande etter slike opplevingar? Lina skriv no på ein måte som gjer at hennar eigen stemme forsvinn i teksta, medan ho i tidlegare tekster var meir nærverande. *Eg skreiv noko mest for å sjokkere og for å bli kjent på den tida. Etter kvart skaffa skrivinga meg so mykje problem at eg følte meg tvinga til å slutte. Når ho etter nokre års opphald startar å skrive igjen, gjer ho det på denne måten: Då eg byrja skrive skikkeleg igjen, var det derimot karakterane som dreiv handlinga medan eg hadde trekt meg ut frå rampelyset for å observere og skildre. Sjokkverdien er derimot der framleis – det er ikkje lenger eg som person som sjokkerer; det er karakterane som gjer det.*

Det skjer altså ei tilpassing og utvikling av skrivestil og innhald som ein fylgje av at tekstene møter røyndomen og menneska i omgjevningane. Lina seier at noko av det som appellerer mest med skrivinga, er det å kunne kontrollere ei fiktiv røynd, kanskje i motsetnad til røyndomen. Det at skriving gir kontroll. Ho har funne ei løysing på å gi tekstene ein akseptabel form, slik at dei også blir godtekne i den verkeleg røyndomen.

Lina: Som eg òg nemnde tidlegare, er eg no meir ein observatør som skildrar det personane i teksten seier og gjer, so skriving er meir skildring og mindre samtale for meg. Om det skjer ein samtale i teksten, er det som regel mellom personane i teksten, eller ei skildring av det ein av personane tenkjer. So det er nok meir ein samtale eller ei handling bort frå meg sjølv. Som

tidlegare nemnt vil eg av og til bryte inn i teksten med meiningar og haldningar som ikkje høyrer til nokon av personane, men som heller ikkje nødvendigvis høyrer til meg. Det er då snakk om sopass tydeleg sarkasme og ironi at det for dei fleste skolerte ikkje er til å misforstå.

Martin har tidlegare fortalt oss om sin eigen tilpassing og utvikling og prosess når det gjeld å flytte fokuset frå det sjølvbiografiske til det fiksjonære og intuitive med den hensikt å unngå at skrivinga blir deprimerande for hans eigen del. Eit anna element ved dette er korleis sjølvbiografisk baserte historier kan bli motteke av dei som står ein nær:

Fanny: – Ein annan ting eg tenker på er det med skriving og relasjonar. Når vi begynte snakka du om det med at du skreiv sjølvbiografisk. For det å skrive er jo noko som skjer privat og er ein einsam ting, ein sit og skriv for seg sjølv. Likevel er det noko som har mykje å bety for relasjonar, viss ein vel å la nokon få lese. Ein annan ting er det som skjer i ein sjølv når ein skriv, så berører det jo fort dei menneska ein står i forhold til. Det er interessant å høyre om du har noko å fortelje om korleis dette er for deg?

Martin: – Ja. Eg er nummer fire i ein større søskenflokk og tilhører middelklassen. Hadde ei eldre søster som var psykisk ustabil. Men det er det ikkje alle av mine søsken som er einige i. Så når eg da lèt de lese det eg skreiv, vart dei ueinige, det var ikkje slik som eg skreiv det for dei. Det vart ulike posisjoner i vår søskenflokk. Eg leste for de. Eg var stolt, sjå kva eg har laga! Det var eg ikkje redd for. Men så var det eit stort sjokk for meg det at dei benekta det eg skreiv. Altså det er tross alt noko som heiter fakta. Der var fakta. Men likevel, min vinkling av det, vart benekta. Eg håper no at det manuset ikkje kjem ut. Sjølv om eg likar det sjølv framleis. Men då tenker eg på dei rundt meg.

Dei seinare tekstene Martin skriv skildrar han som at dei ikkje kan vere støytande for nokon. Det betyr at han tilpassar både tematikk og skrivestil for ikkje å få ubehag med eigen familie. Denne tilpassinga gir skrivinga ein meir fiksjonær retning som gir ein friare og betre skrivestil, meiner han. Jo meir fiksjonært og oppdikta tekstene er, jo friare kjenner han seg. Det å oppleve at tekstene overraskar han, er essensielt. Det kan vere at ein får til noko heilt anna enn ein tenkte. Det er likevel sjeldan dei som står i nær relasjon viser interesse for tekstene hans. Han tolkar det delvis som ei redsle for å skulle kjenne seg att.

Martin trekker fram eit anna interessant relasjonelt element ved skriving. Å skape teksta, er også eit møte. Mellom den som skriv, og dei karakterane han skriv om. Han må føle noko sjølv for teksta si. Og føle det som karakterane hans føler. Det må røre ved noko i han, elles er det ikkje godt nok. Det er altså ein dialog mellom den skrivande og fiksjonsfigurane, ein relasjon.

Forhold til røynda

Av og til er det å skrive eller det ein skriv knytt til røyndomen ein står i på ein spesiell måte. Vi har alt sett fleire eksempel på det, som når Jon sitt arbeid som skrivande startar ved opplevinga av dødsfallet til faren, og korleis Vilja brukar skrift som kommunikasjon med dei rundt seg når det vert for vanskeleg eller upresist å uttrykke seg i tale.

Kva kan det å skrive, det å uttrykke seg i eit skapande språk, ha og bety i overgangar og krevjande fasar i livet? For nokre blir skapande prosessar utløyste av alvorlege hendingar i livet. For andre kan sterke hendingar eller sjukdom tvert om forstyrre eller stoppe den kreative aktiviteten. Det er individuelle historier og individuelle liv der den skapande skrivinga er ein faktor blant mange andre.

Å fortelje ei livshistorie er ikkje berre ein måte å fortelje om livet sitt på, det er også ein måte å framstille seg sjølv og presentere si oppfatning av verda på, poengterer Fossland og Thorsen i boka *Livshistorier i teori og praksis*. Livshistorier, og anna historieforteljing vil alltid vere konstruksjonar, det er ikkje rekonstruksjonar. Det er den som fortel, som stiller fram og forklarar si individuelle erfaring. Ein ordnar hendingane i ein samanheng og kronologi, for gjennom dette skapar ein meining, og ein heilskap. Det er ei skapande handling, der ein i prosessen automatisk, i tråd med der ein er her og no i forteljarsituasjonen, eller i eigen erkjenning, vil legge vekt på noko som meir eller mindre viktig, og prøve å sortere i årsak og konsekvensar (Fossland & Thorsen 2010, s. 63).

Karoline opplevde også at ei livskrise vart utslagsgivande for hennar skriveprosess og kreative utfolding. Det at ho set livskrisa i samanheng med den skapande utviklinga, ser vi i

sitatet som følgjer delvis oppstår nettopp fordi ho blir spurt om kva det har betydd for henne å oppdage skrivaren i seg, og kva for minne ho har i samband med denne oppdaginga.

Fanny: – Om du, eg tenker på begynnelsen. Korleis var det, har du nokon klare minne om korleis det var når du begynte å skrive? Kva tid du oppdaga det å skrive som noko betydingsfullt i livet ditt?

Karoline: – Eg har alltid skrive dagbok. I mangfaldige år. Så døde mine foreldre med kort mellomrom. Og etterpå kom folk og fortalte meg at eg hadde vore adoptert. Eg fekk jo sjokk. For eg har heile livet trudd at det var noko feil med meg. Sånn at då vart eg veldig sjokkert og gjekk til legen og sa eg må få hjelp for psykisk helse. Dette klarer eg ikkje sjølv. Eg kom i kontakt med ein behandlar på DPS og ho seier Karoline, skriv ned dette. Skriv det ned? Kva skal eg med det? Skriv det ned for din egen skyld. Og ho ga meg adressa til Kraftverk og. Pluss at ein annan sa, begynn og blogg! Blogg? Sa eg. Kva er det? Og dette er jo ti år sidan. Så begynte eg å blogge anonymt. Og fekk ut ein masse frustrasjon og følelsar og spørsmål kva i all verda er dette for noko, for det å få ting ned på papiret, det hjalp. Og eg begynte å lage små dikt. Når eg då fekk respons på de at de var ok gav det også ein selvfølelse. Så litt etter litt... Og så kom eg med i ei litteraturgruppe. Og eg fekk tilbakemeldingar som denne: Jammen du kan jo skrive du Karoline, så bruk det. Eg fekk vere med på eit skriveseminar og då gjekk det liksom opp eit lys.. dette kan du Karoline. Når de som verkeleg er flinke skryt av deg gir det ein enorm sjølvtilitt.

Men så skjer det dumme at familien ler seg rokkete og seier, du skrive! Eg har heile livet blitt trykt ned for det som er den kreative delen av meg. Eg begynte først å bruke den når mine foreldre var døde. Eg begynte å fotografere også. Men spille piano har eg alltid gjort. Eg gjekk rundt og opptredde for mange år sidan.

Å skrive og uttrykke seg fyller i forteljinga over mange ulike funksjonar. Det blir skildra som at det har ein grad av eigenterapi, der Karoline får sett ord på tankar og vonde kjensler og delt erfaringar omkring livsopplevingane sine i bloggskrivning, på direkte oppfordring frå behandlarar. Ho fortel at det bitre frå barndommen har ho berre fortalt skriftleg. I ettertid forstår ho adoptivforeldra sitt val om å halde hennar fortid hemmeleg for henne, sett på bakgrunn av tida dei levde i.

Karoline: Fordi at... eg har faktisk ein sånn tru på at ingen ville deg vondt. Så kvifor, korleis skal eg seie det, korleis skal eg kunne gjere vondt mot ein annan når den andre ikkje visste at han gjorde meg vondt. Det er då ord er viktige. At ord blir sagt riktig. Og viss du då blir såra, så gi beskjed. No såra du meg. Den satt langt inne hos meg før. No seier eg det. Og ofte er det misforståelsar det heile for at vi ikkje uttrykker oss klart nok. Og DET er lettare å skrive enn å seie.

krivinga til Karoline beveger seg etter kvart vidare mot eit meir skapande uttrykk, og interessa for å skrive dikt utviklar seg. Trass i motstand og vanskar i relasjonar, held ho fram med det kreative.

Karoline fortel også om sitt forhold til lesing. Ho seier at ho kan ikkje klare seg utan lesing og litteraturen. Ho lærer av andre sine erfaringar gjennom litteratur. Og søker medvite etter litteratur og historier som har relevans for henne. Ho skildrar fleire lesaropplevingar. Eg ser at det å lese, det med musikk og annan kunst er som bærebjelkar i livet hennar, sterkt integrert. Karoline har ei evne til å fortelje som gjer at ein får lyst til å lytte til henne lenge. Hennar tale er nesten som skrift, då meiner eg at ho bygger opp historia med dramaturgiske verkemiddel. Mykje av det ho skriv, seier ho at også kjem direkte ned, ho er ikkje heilt typen som finpussar og redigerer. Å skrive er ei aktiv handling, som ligg nær det forteljande talentet hennar.

Gjennom alt Karoline fortel i intervjuet, trekker ho linjer mellom eigen historie og biografi, til religion, politikk, framtida, fortida og samfunnet. Ho ser seg sjølv som ein del av ein større heilskap, og ser og analyserer livssituasjonen sin ut i frå det. Det er litt som om ho studerer sitt eige univers slik ho studerer romanane ho les. Dette intervjuet har gitt henne muligheit til denne handlinga, og ho uttrykker at det er betydingsfullt å ha ein lyttar. Slik ser ein, at sjølve intervjuet har vore med på å skape både ei mening, og eit lite stykke røyndom.

Intervjuet som røyndom

At sjølve intervjuet som har blitt gjennomført også har blitt ein betydingsfull del av ein røyndom, er det fleire av informantane som uttrykker. Det å få muligheit til å inngåande reflektere over sin eigen skapande prosess.

Vilja: Det er tid for ettertanke. Jeg har vært med på å skape materiale til et masterstudie. Jeg tenker på mester! Og malemester! Så bytter jeg ut malingen med små bokstaver og de er mine. Derfor har de verdi for meg. Jeg har sett at det jeg skriver, setter i gang tankeprosesser og åpner opp for nye spørsmål, fra studenten til meg. Det hele har vært en bekreftelse på at jeg er til. Jeg, gjennom ordene mine, har fått bidra til noe som er større enn meg. For dette er et prosjekt med flere deltakere, ikke bare meg.

Jon: Jeg er utrolig glad for at du plukket ut meg blant de seks, som fikk være med på dette prosjektet ditt! Det har fått meg til å reflektere over skrivingen min. Det har absolutt stor verdi for meg. En ting er at skriving i seg selv kan gi god selvinnsikt, men dette gir jo dobbel dose! Men selvinnsikt er vel ikke noe vi kan få for mye av :-). Jeg tror også at jeg har fått åpnet noen kanaler jeg ikke visste at jeg hadde, i forhold til skrivingen. Det at jeg har fått muligheten til å reflektere omkring det, har jo satt meg i stand til å se ting litt utenfra på en måte. Se meg selv og skrivingen fra fugleperspektiv, nærmest. Jeg har også fått mer visshet om at jeg bør fortsette å skrive. At dette er min uttrykksform. At poesien er min måte å beskrive livet og verden omkring meg på.

Lina: Å få delta i denne intervjuuserien har vore ei unik oppleving for meg, ettersom ingen tidlegare har uttrykt nemneverdig interesse for verken det eg skriv eller korleis eg skriv. Det å formulere kvifor eg skriv og kva tyding skriving har for meg og livet mitt har gjeve meg eit sjeldan innsyn i eigne tankeprosessar, og nokre av dei har vore vanskelege å setje ord på (men ikkje umogleg). I tillegg har eg omsider fått fortalt historia bak det som skjedde og som gjorde til at eg såg på den skrivande sida av meg som noko negativt i seks år. Det fekk meg til å skjønne at den skrivande/skapande sida av meg er so vesentleg at ho ikkje kan skiljast frå meg. Det stadfestar at kreativiteten min er essensiell for korleis eg opplever og oppfattar meg sjølv. Tek ein vekk det kreative og det skapande i meg, so står ein ikkje tilbake med særleg mykje. Eg meiner at det viktigaste og mest vesentlege med skrivinga mi, er at eg framleis driv med det, sjølv om det til tider truleg har øydelagt meir i livet mitt enn det har gjeve meg. Men, so lenge eg kan drive med det eg elsker kvar dag, so bleiknar det eg har ofra i samanlikning.

Eg tenker at slike formuleringar som skrivarane gir meg som evaluering, peiker på at eg har nådd til kjernen av noko vesentleg i deira forhold til skapande skrivning og livskvalitet. Og at det er av betydning å reflektere over at dei kreative sidene ein har, er noko som er viktig for ein, på trass av dei utfordringane som fylgjer med. Intervjua har vorte ein del av ein tankeprosess som dreier seg om erkjenning og kjennskap til eige skapingsbehov, og det å ta evner og livsinteresser på alvor.

Stian leverte på intervjumøtet ei fleire sider lang livshistorie. Denne hadde han skrive i forkant av intervjuet, på eige initiativ. Han skriv i ei blanding av biografi og tankesprang og refleksjonar, som knyter eigen livshistorie og sjukdomshistorie opp mot samfunnsstrukturar generelt, og psykiatri som system spesielt. Stilen er springande og tidvis poetisk, med stadige innfall og skiftingar av fokus. Stian skildrar seg sjølv som eit svært kreativt barn, med særleg musikalsk interesse.

Musikk har alltid følgt meg, min lidenskap, før alt anna, det er bare sånn det e, en kjensgjerning med andre ord, enten eg hører på eller spiller sjøl. Min beste venn, kompisen min. Blod, svette, tårer, akkurat som livet mitt. En kamp som eg ikkje er aleine om å oppleve, de fleste mennesker, enten de står på balkong eller søker trøst i å gå å reke i gatene.

Samtalen med Stian hadde ein springande karakter, akkurat som den skriftlege livshistoria. Men det som er interessant, er at etter gjentekne lesingar av det skriftlege materialet, ser eg samanhengar mellom både det munnlege og skriftlege materialet, som i heilskap formar eit større bilde. Eg kan lese inn ein indre logikk og evne til å sjå og analysere strukturar og system. Det blir formidla ei sorg over eit livsløp sterkt prega av psykiske utfordringar.

Lyspunkt er knytt til det å vere impulsiv og kreativ, både i skrift og musikk.

Det at nokon les historia di, og kanskje kan ha noko å lære av henne, kan vere betydingsfullt for den som får formidla seg.

Identitet

Ein måte å tolke fleire av utsegnene i intervjua på, er at det å skrive er ein del av identiteten til dei som skriv. Nokre skildrar dette ikkje berre som ein identitet, men som noko ibuande, som

ein medfødd eigenskap. Til dømes Lina poengterer dette, at det å vere ein skrivande er ein sterk del av identiteten hennar. Ja ikkje berre ein del av henne, men noko som ER henne. Ein del av hennar skildringar frå ungdomsåra viser skrivinga som ein identitetsmarkør der ho plasserer seg som spesiell, særreigen, ho seier at ho skreiv for å sjokkere og for å skilje seg ut. Dette kan tolkast som noko konstruert, men i den vidare refleksjonen ser ein at det går mykje djupare enn dette. I sitatet som avslutta underkapitlet Intervjuet som røyndom, poengterer ho at kreativiteten hennar er essensiell for korleis ho oppfattar seg sjølv. *Tek ein vekk det kreative og det skapande i meg, so står ein ikkje tilbake med særleg mykje.* Det dreier seg om ein djuptgåande kreativitet i personen som ikkje kan veljast bort.

Der er andre også som framhevar kor integrert det å vere skrivande er i personlegdomen deira, som Martin, som eg skreiv om under kategorien Skapande. For han er der ei underliggende redsle for å miste noko av seg sjølv, dersom han mister skrivinga. *Men den er integrert i meg. Frå langt tilbake. Og det er kanskje derfor eg ikkje slutter. For no har eg hatt den driven så lenge. Så viss eg slipper den. Kva skjer då?* Frykta for å miste det er ein motivasjonsfaktor som hjelper han gjennom periodar der han har skrivesperrar. *Og det er noko eg er redd skal skje med diktinga mi, så difor tvinger eg meg sjølv til å sette med ned. Berre for å skrive sjølv om det er møl.*

I intervjuet blir Martin klar over at han har eit nokså tydeleg skilje mellom kva som er hans private skriving, som i dagbøker, og kva som er fiksjonsskriving. Desse prosessane har ulike karakter.

Fanny: – Motsett av det også, i forhold til egne tekster som du skriv som... ja no har du fortalt at du skriv dagbok... men blir du poetisk eller kunstnarleg der også, eller er det forskjell på dei to måtane å skrive på, den private skrivinga og det du...

Martin: – Ja... eg prøver etter som eg har lært meg faget å ikkje kome med snikk snakk. Det står aldri sånn bla, bla, bla som du kan lese i brev av og til, det står nesten ingenting i det. Men sånn skriv eg ikkje. Eg prøver å skrive setningar som inneheld noko. Men utover det har eg ikkje noko stilistisk. Det er for min del.

– Ja det er for din del. Men når du skriv kunstnarleg då, det er vel også for din del, men er det ein annan del av deg då?

– *Jaa, kan vel seie det slik?*

– ***Er det ein slags rolle? Ein posisjon?***

– *Det var eit vanskeleg spørsmål. Hm. Å skrive kreativt meiner du?*

– ***Ja ... er det ei handling på ein måte?***

– *Det er vel ein posisjon på ein måte. Eg har aldri tenkt på det før no.*

– ***Nei ikkje eg heller, det berre slo meg no. At det er ein forskjell.***

– *Ja det er jo ein forskjell, eg skriv jo ein lang rapport i forhold til jobb på ein hundre sider og sånn, og viss eg hadde skrive den kreativt hadde dei vel trudd det hadde rabla for meg og med god grunn, he, he. Jo det er vel ein slags posisjon. Det er slik; no skal eg skrive den og den sjangeren. Jo da det er det. Eg er nok medviten på det. Men å skrive noko som ein har eit ønske om at nokon skal lese, då nyttar det ikkje å ha snikk snakk tull.*

– ***Eg skal jo sjå dette intervjuet opp mot andre svar og relevant litteratur, og eg syns dette var kjempefint, og det var veldig interessant å høyre deg reflektere over eigen skriving. Det slår meg veldig å gå i djupet på for ei betyding det har. Det er ikkje berre noko som ein held på med for mange som ein hobby, for mange har det faktisk ein veldig stor betyding. Ein stor del av den dei er. Ein slags identitet.***

– *Det kan du trygt slå fast. Det er ein del av identiteten min. Bøker og skriving og lesing er ein del av identiteten heilt sikkert heile livet. Så får vi sjå kor det bærer hen.*

Vi kan sjå nyansar mellom det å vere identisk med skrivaren i seg, og det å vere skrivande som ein identitetsskapar. Ein bygger gjennom livet dei omgrepa som ein kjenner seg heime i, eller kjenner som verkelege. Intervjuprosessen i seg sjølv kan ha vore ein byggestein. Og her vil eg dra ein parallell til språket og metaforane. For å påverke sitt miljø eller sin kultur, (og for å påverke seg sjølv,) må ein både tilpasse seg den og endre på den. Metaforar er ikkje berre språkvesen som skildrar røyndomen. Metaforar er avgjerande for kva som er verkeleg for oss. Både som kultur og for oss som enkeltindivid og i relasjonane vi står i. Ei følgje av det synet på språkleg struktur og oppbygning som metafor-teorien gir, er at enkeltomgrep ikkje kan definerast isolert, men ut frå rolla omgrepa har i naturlege typar erfaringar. Omgrep blir ikkje definert ut frå ibuande eigenskapar aleine, men tvert om i interaksjonen. Omgrep er

vesen i endring. Byggesteinar kan bytast ut, og ein kan forme sin identitet. «Metaforen har en evne til å skape en virkelighet og ikke bare gi oss en måte å begrepsliggjøre en allerede eksisterende virkelighet på.» (Lakoff & Johnson 2003, s. 137).

Oppsummering

Eg valde i gjennomgangen min av intervjumateriale å fokusere på nokre nøkkelomgrep, nokre analytiske kategoriar til hjelp for å ordne og lese materialet. Desse omgrepa er delvis lesne ut av materialet, og delvis medvite lagt inn i materialet på førehand, i spørsmåla og tema som eg presenterte for informantane.

Eg byrja med det skapande som fenomen og aktivitet. Eg viste med eksempel skapande skriving som ei aktiv og medviten handling der ein tar i bruk dei kreative ressursane og sidene sine. Eit moment her er at det å vere i skapande og kunstnarlege prosessar er krevjande, djuptpløyande og arbeidsamt for mange. Men leiken, gleda og lukkekjenslene knytt til det skapande er ein del av bildet heile vegen.

At det å skrive er ein verdi i livet til skrivarane, var mitt andre fokus. Skrivarane fortel om ei rekke verdiar ved det å skrive. Det å kunne vise att, det å forstå og få ei kjensle av samanheng i livet. Og det å bidra med noko som har ein verdi, ein skriven tekst, og sjå at det ein har skapt, kanskje også kan vere ein verdi for andre, for lesaren.

Det tredje omgrepet var relasjonar og røynda. Her fokuserte eg fyrst på det fenomenet at skrivehandlinga er ein måte å stå i relasjon til seg sjølv på, ein måte å møte og forstå seg sjølv på. Vidare såg vi korleis det at ein er skrivande kunne påverke forholdet til menneske ein står i relasjonar til. Eit anna element er korleis faktiske hendingar og særlege situasjonar i livet kan spele inn på eigen skriving. Det at gjennomføringa av sjølvintervjua også har hatt ei slik betydning, vart belyst.

Til slutt tok eg for meg skriving og identitet. Fleire av skrivarane reflekterer over at det å vere eit skrivande menneske er ein stor del av deira identitet. Nokre framhevar det endåtil som ein ibuande del av dei, noko som dei ER, altså noko som er integrert i dei sjølv.

Samla sett har eg gitt skriarane sine forteljingar og refleksjonar stor plass i studien. Det interessante for meg er ikkje berre at skriarane seier det eine og det andre om det og det temaet. Men det er ein grundig presentasjon av *kva* dei seier om dei tema eg belyser i problemstillinga mi, som er vesentleg. Og eg ynskjer å formidle dette i så stor grad som mulig med deira egne ord. For gjennom det dei fortel, får vi eit innblikk i kva for ressursar og muligheiter, utfordringar og konsekvensar for livskvalitet, som ligg i det å leve eit liv tett opptil og i ein skapande og kreativ prosess.

I andre omgang kan ein reflektere over kva for muligheiter eller utfordringar dette peikar mot for ein helse- og sosialfagleg praksis som ynskjer eit større samarbeid med kulturfeltet generelt. Dei politiske føringane i våre dagar seier at helsesektoren skal utvikle eit breiare perspektiv på helse, med fokus på livskvalitet, meistring og ressursar. Då er ei utveksling av kunnskap og kjennskap til møtande fagfelt essensielt.

Eg har også dradd veksling på metafortheorien som knyter poesien nærare til det verkelege livet. Å vise at metaforane ikkje er øyremerkta kunstspråket, er nyttig med tanke på å bygge bru mellom helsefaget (røynda) og kunstfaga (poesien). Når ein ser at det mystiske som går føre seg i poetisk virke også blir teke aktivt i bruk i alle sitt daglege språk og tenkemåte, blir det ikkje så framandt lenger.

Overføringsverdi og forståing blir ein annan sidan eg ikkje stiller spørsmåla utifrå at dette er ein studie av personar innanfor båsen «person med psykiske lidningar». Det kan vere ein urettferdig, eller i alle fall utilstrekkeleg, posisjon å setje folk i. Den opne spørjemåten om det skapande og livskvalitet blir universell på ein annan måte. For det er jo slik det er. Ingen er jo «ein person med psykiske lidningar». Alle er jo berre folk.

Erfaringane frå intervju, det vil seie, både dei erfaringane som skriarane deler, og dei erfaringane eg gjer meg ved å reflektere over deira forteljingar, vil ikkje i det vidare aleine bli gjenstand for drøfting og tolking. Eg vil i staden la erfaringane få gå i eit møte med nokre andre erfaringsprosessar. Eg vil la dei samtale med utvalde refleksjonar om andre tema som eg syns det gir meining å sjå materialet ved sidan av.

Eg tar no for meg to typar tema som relaterer til det psykiatriske helsefeltet. Journaltekster, og skriveterapi. Eg vil samanlikne, nettopp på bakgrunn av ulikheitene mellom dei tekstene og tema som eg skildrar. Sjå for deg ein raud ball. Når du ser ein raud ball, ser du ein raud ball. Sjå for deg ein blå ball. Når du ser ein blå ball, ser du ein blå ball. Sjå no for deg ein raud og ein blå ball. Når du ser ein raud og ein blå ball, ser du kor forskjellig det raude og det blå er. Samtidig som du ser at begge kan brukast som ball.

Kven har ordet?

Introduksjon

Eg vil i det følgjande presentere nokre tema som eg finn meining i å samanlikne med min eigen studie. Dette er ikkje ei samanlikning av tema som har ein direkte samband eller relevans for kvarandre. Men om ein gjennom eksempel frå det som blir skildra løftar refleksjonen opp på eit filosofisk og reflekterande nivå, meiner eg at ei lesing vil kunne gi nokre innsikter. Eg vil studere korleis pasienten si stemme kjem til orde i journaltekster i psykiatrien. Dette samanliknar eg vidare med korleis den psykisk sjuke si stemme kan kome til orde i skjønnlitteraturen. Min eigen studie blir ein tredje stemme i denne samtalen. Ikkje fordi min studie omhandlar journaltekster, men fordi min studie er utforma av ei gruppe levande menneske som med eigne ord reflekterer over meining med og i tekst. Ei drøfting mellom ulike måtar å bruke tekst på, og ulike måtar å bli skildra på. Etter kvart kjem eg inn på det skriveterapeutiske, gjennom ein presentasjon av fenomenet «The writing cure.» Eg trekker så linjene tilbake til den skapande skrivinga, i ei poengtering av denne sin eigenverdi.

Å arbeide i skjæringspunktet mellom kultur og psykiatri har gjort meg merksam på for det første at det ofte er både lite dekkjande og unaturleg å kategorisere menneske eller tilstandar i kategoriar som frisk/sjuk, psykisk sjukdom/fysisk sjukdom, kropp/sinn, normal/gal. For det andre har eg fått innblikk i at menneske som har ei erfaring som psykiatriske pasientar ofte har opplevingar av å vere i ein posisjon der dei sjølve ikkje klarer å kome til orde eller der deira versjon av røyndomen på eit stille vis har mindre mynde enn helsevesenet si tolking og attforteljing av tilstanden. Som pasient i behandling veit du også at det ligg att tolkingar av deg og ditt liv og dine opplevingar i journalar på legekontor, distriktpsikiatriske senter og institusjonar.

I noko grad er journaltekster i psykiatrien vorte drøfta i faglitteraturen. Eg reflekterer over ulike perspektiv som kjem fram i denne litteraturen. Eg vil trekke nokre linjer til skjønnlitterære tekster og essayistiske tekster som tematiserer journaltekster eller attforteljingar innanfor psykiatrien. Eg vil sjå på den lærdomen som kan vere i skjæringspunkta.

Å kome til orde er ein viktig del av det å skulle ta tilbake ei oppleving av å meistre eigen kvardag. Anten det dreier seg om å få fortelje sine historier i ei skjønnlitterær form, eller det dreier seg om å sikre at mennesket bak diagnosen blir framstilt i eit språk i journalteksta som ikkje er reduserande eller umyndiggjerande. Korleis kjem pasientar til orde med si eiga oppleving i psykiatrijournalar? Korleis kjem relasjonelt arbeid mellom pasient og behandlar til syne i psykiatrijournalar? Og korleis skil dette seg frå korleis pasientperspektivet kan skildrast i skjønnlitterære tekster?

Kva er ein journal? Dersom ein reflekterer over det som generelt fenomen? Er det eit skriv som prøver å vidareformidle ei sanning – korrekt ettergi fortidige hendingar? Er det difor det kliniske språket i ein journal prøver å uttrykke seg nøytralt og objektivt, formidle sanninga utan å ha klussa henne til med ei personleg oppleving? Blir det – i alle fall i medisinsk arbeid der relasjonsarbeid gjerne er hovudmålet med behandlinga – nettopp ikkje sanning? For i arbeid mellom menneske er der alltid to menneske, to stemmer, to opplevingar, to røyndomar. Men dersom journalen underslår at der er to ulike opplevingar av same situasjon, kjem den eine stemma, den sjuke, ikkje til orde.

Eg har som utgangspunkt at ulike disiplinar vil ha å tene på å stå i eit aktivt forhold til kvarande. Som medisin/psykiatri og kunst/litteratur. Eg viser til utvalde eksempel i litteratur og teori. Desse eksempla er ikkje meinte å skulle uttale at noko *er* slik som eg tolkar det. Eg kan ikkje ut frå mine eksempel konkludere med at dette er strukturar som er gjengse. Til det har eg korkje empiri eller erfaring eller innsikt nok. Det eg prøver er å bruke eksempel som viser at vi har nokre tankestrukturar i både samfunnet, medisinen, filosofien og kunsten vår som *kan* føre til at vi har vanskeleg for å finne uttrykk for i journalar, ei forteljing eller ei referering av heilskapssituasjonar der relasjonen mellom behandlar og pasient blir ordlagt. Det blir ein del av eit større bilde som dreier seg om at vi kanskje har nokre utfordringar i å skape tilbod i psykiatrisk behandling, som tar omsyn til heile pasienten, inkludert denne sine eigne ressursar.

Korleis skildre relasjonar i journalspråk?

Rune Karlsen gjer i Nordisk Tidsskrift for Helseforskning nr. 2 – 2012 greie for eit forskingsprosjekt der han har nærlest pasientjournalar med det for auge å sjå om dei nye verdiane i psykiatrien gir seg spor i måten behandlinga blir fortalt om i journalar (Karlsen, 2012).

Han tar utgangspunkt i at stortingsmeldinga *Åpenhet og helhet. Om psykiske lidelser og tjenestetilbudene* (Helse- og omsorgsdepartementet, 1997), og den følgjande *Opptrappingsplanen for psykisk helse* (Sosial- og helsedirektoratet, 1999), markerte eit historisk brot i synet til offentlege myndigheiter på korleis psykisk helsevern bør vere. Slik egles Karlsen legg han vekt på at ein har gått frå ein autoritær og personalstyrt praksis i dei psykiatriske institusjonane, til ein desentralisert og tverrfagleg fundert behandling der ein ynskjer pasienten som ein aktiv deltakar i sin eigen betringsprosess. «Selve relasjonen – forholdet mellom to likeverdige personer – anses i dag å vere det viktigste elementet i terapien» (Karlsen, 2012, s. 4).

Karlsen vil undersøkje om det er samsvar mellom ideala og realitetane i dagens desentraliserte psykiske helsearbeid. Han har nærlest og analysert 48 pasientjournalar både frå sjukehusavdelingar, distriktpsikiatriske senter og kommunal psykisk helseteneste. Kva har han då leita etter? Han har mellom anna sett på korleis journaltekstene reflekterer ein bestemt versjon av røynda. Og viser korleis denne versjonen blir førande, konstruerer og held ved like denne røynda, den nedskrivne måten å sjå hendingane på.

Den som skriver journalen tar med seg et grunnsyn; en forståelsesmåte som bestemmer hvordan pasienten skal kategoriseres. Teksten konstruerer og legitimerer en versjon av det som skjer. Dette påvirker hvordan brukerne blir behandlet og hvordan avgjørelser tas. (Karlsen, 2012, s. 6)

Karlsen viser vidare at måten å sjå på blir reflektert i språkbruken, og kan vere med på å oppretthalde ein asymmetri i relasjonen mellom personale og pasientar. Gjennom å avdekke dei implisitte antakingane i journaltekstene gjennom diskursanalysen, ynskjer han å få fram ureflekterte og utilsikta maktforhold (Karlsen, 2012, s 6). Det vil seie at i utval og analyse har han leita etter symptom på realitetar i psykisk helsevern som ikkje er i tråd med ideala.

Oppsummert peiker funna til Karlsen på fleire ting. Journalane som har blitt analysert viser eit ofte uavklart nærleik – distanseforhold, noko som mellom anna viser seg ved at relasjonen mellom pleiar og pasient ikkje er eit tema i journalane. Eit anna moment er det at mange av terapeutane ikkje omtalar seg sjølv i første person, men med eit distansert ”undertegnende”.

Relasjonen mellom hjelper og pasient ansees i dag for å være den viktigste forutsetningen for vellykket terapi. Det er det psykiske helsearbeidets absolutte kjerneverdi. Det er pasientens egen vurdering av alliansen som er sterkest forbundet med effekt (Wampold, 2010). Vi forventer at fagpersoner som har realisert disse verdiene vil beskrive relasjonen i journalen. Men beskrivelser av etablering - og vedlikehold av gode relasjoner er nesten ikke mulig å finne. Pasientens vurderinger av relasjonen er ikke dokumentert i noen av pasientjournalene vi har lest. Relasjonen er et ikke-tema i journalene. (Karlsen, 2012, s. 8)

Kva får dette å seie? Språkleg sett? Når ein tekst omhandlar ei hending, men der den som ser og fortel, trekkjer seg ut av teksta, og berre underteiknar, trekkjer seg ut av hendinga og røynda, og berre observerer? Kan ein i det heile gi att relasjonelt arbeid der to subjekt møtes, dersom den eine parten trekkjer seg opp til eit nivå der ein på avstand studerer og skildrar objektet/pasienten?

Karlsen finn også tekstlege uttrykk for patriarkalske hjelperelasjonar, der han hevdar at overvaking og kontroll av pasientar framleis er eit fokus også i distriktpsikiatriske senter (DPS) og kommunalt psykisk helsevern. Der er ein hierarkisk tankegang i forhold til profesjonar, og mangel på skildring av tverrfagleg arbeid. Det er den tradisjonelle pleie som blir skildra i stor grad, der pasienten sjeldan deltar aktivt i eigen behandling, og ein kan lese dette som ein mangel på interesse for pasientdeltaking som ressurs. Ordbruken ”underteikna” og ”pasient” skapar ein distanse. Anten det er meint slik eller ikkje, rommar denne distanserte språkbruken mindre relasjonell skildring og gjer utydeleg det relasjonelle forholdet som skal vere grunnlaget for behandlinga.

Karlsen ser altså at den historisk, gamle autoritetsstrukturen der sjukepleiar er underordna legen, og pasienten i alle fall er nedst på den rangstigen, blir halden ved hevd i språket ein brukar i journalane. Det tverrfaglege samarbeidet som skal vere arbeidsmåten på DPS viser ikkje att i dei journalane han har analysert. Relasjon som ideal og verkty i behandling manglar

eit språkleg uttrykk i journalane. Den nedarva stilen i journalspråket femner ikkje om dei nye arbeidsmåtane. Den tidlegare skrivemåten i journalar er kan hende meint for å skulle skildre pasientar og situasjonar med eit nøytralt, ytre blikk, fordi ein har tenkt at det gir det mest sanne bildet. Men kan relasjonar skildrast gjennom eit distansert språk? Og kan ein gjennom ei objektiv skildring av eit anna menneske seie så mykje om korleis dette mennesket har det på innsida?

Journalar er med på å skape ei sanning. Men som intervjumaterialet mitt viser, kan ein som skriv sjølv, skildre si sanning. Denne sanninga kan igjen vere annleis for andre som står i relasjon til det skrivne, slik som Martin fekk oppleve når han leste dei sjølvbiografisk baserte tekstene sine for familien sin. Han skriv at det vart ulike posisjonar i søskenflokket, omkring korleis ein tolka ein felles barndom. Lege og pasient står absolutt i ulike posisjonar i eit sjukdomsforløp. Når det då berre er fagpersonen som har perspektivet på den skriftlege framstillinga av sanninga i journalen, kan det vere at ein får eit ubalansert bilde.

Pasienten uttrykt som tekst

Petter Aaslestad, professor i nordisk litteraturvitskap, har skrivne om forteljarrolla i psykiatriske journalar frå Gaustad sjukehus. Boka tar for seg ein periode på 100 år, 1890 – 1990. Aaslestad er ute etter å vise på kva måte pasientar kjem til orde og syne i journalar (Aaslestad, 2007).

Det å lese journalar med eit litterært og ikkje medisinsk blikk, opnar for at ein kan sjå og avdekke andre mønstre og meiningar i tekstene, og straumdrag i den psykiatriske praksisen si historie. Journaltekstene blir leste som forteljingar og historier. Aaslestad gjer meg igjen merksam på at det å tenkje at journalteksta skal vere ei nøytral attgjeving av røynda, i naturvitskapleg objektiv observerande tradisjon, ikkje er råd når det dreier seg om å fortelje eit anna menneske. Ein kan maksimalt ta mål av seg å fortelje si eiga tolking av det andre mennesket. Gjennom å analysere strukturar i skriftinga over tid, viser Aaslestad i kva grad forteljarinstansen, altså fagpersonen som skriv journalen, lar pasienten kome til orde, eller syne i journalen.

Noko av bakgrunnen for at boka vart til, var samtalar mellom litteraturvitaren Aaslestad og psykiater Hauff over lang tid. Desse dreidde seg mellom anna om ubehaget ved at sjukejournalane ikkje alltid fekk tak i forhold som var viktige for behandlar og pasient. Denne forståinga munnar ut i ei spissformulering, som vart utgangspunktet for ei litteraturvitskapleg tilnærming og analyse av journalar: «Dersom helsepersonell visste mer om det å fortelle, kunne man produsere bedre sykejournaler» (Aaslestad, 2007, s.12).

Aaslestad snakkar direkte om at det som opprørar med journalane i materialet frå vår næraste tid, er at det blir hyppig brukt ord og uttrykk som skulle tilseie at der var eit kommunikativt forhold mellom pasient og pleiar, som to likeverdige partar. Men tekstanalysen avslører ofte at den journalførande har tatt avstand frå pasienten og er anten i forsvar for egne metodar, eller på institusjonen som system si side. (Aaslestad, s. 172). Samstundes viser han eksempel på journalar som viser medmenneskeleg forståing. I desse journalane er det gjerne eit *eg* som pratar og fortel om samtalar mellom *vi*. Der er det mindre spor av den objektivierende skrivestilen (s. 190).

Strukturelt sett kan altså journaltekster gi uttrykk for eit dobbelt makthierarki som tradisjonelt har vore og er i helsevesenet. Det same hierarkiet som pleiarar står i overfor legar, står pasientar i overfor pleiarar. Journalteksta er forteljinga *om* pasienten. Medan ideelt sett, dersom ein skal tenke seg ein praktisk konsekvens av dei nye, statlege retningslinjene om psykisk helsevern også for journalsjangeren, skal relasjonen vere det viktigaste i behandlinga. Både Karlsen og Aaslestad trekkjer fram at ein kan tolke det som ein mangel ved journaltekster at dei manglar eit språk som skildrar relasjonar. Eit språk som er forteljande, i staden for observerande.

I intervju skildrar Vilja korleis ho brukar skrift som kommunikasjon med behandlarande sine. Gjennom den samtalen, som startar som hennar eigensamtale, kjem ho i ein dialog med behandlarar, og ho får tid til å finne si eiga stemme i det ho omtalar og forklarar. Det blir ein måte å kome til orde på, når det å snakke ikkje fungerer.

Vilja: Skrivning har også vært viktig når jeg ikke har klart å snakke. Sånn er det nå for tiden. Jeg skriver mye mail til behandlerne mine. Der fletter jeg inn opplevelser gjennom dagene og hvordan jeg har reagert på dem. Jeg kan skrive om hvorfor jeg kastet vann. Jeg kan ikke si

det! Jeg er taus. Jeg har skreket nok, men ikke skrevet nok. Det blir jeg aldri ferdig med. Jeg er ikke et avsluttet kapittel.

Når pasienten sjølv skriv teksta

Skjønnlitterære tekster som tematiserer psykisk sjukdom er det mange av. Ei er skrive av Beate Grimsrud. Ho skildrar pasienten Eli, som heilt sidan barndomen har høyrte stemmer, og som i vaksen alder går inn og ut av psykiatrisk sjukehus. Samstundes arbeider Eli som forfattar og dramatkar (Grimsrud, 2010). Grimsrud er open om at romanen *En dåre fri* har eit sjølvbiografisk utgangspunkt. Grimsrud skildrar korleis det *er* å vere Eli med hennar egne ord. Eli har innsikt i at stemmene ho høyrer, med sine befalingar og kommandoar, ikkje er verkelege. Samtidig viser Grimsrud korleis Eli kjempar for å integrere denne innsikta i seg sjølv, slik at det blir ho sjølv som styrer livet sitt, og ikkje stemmene. Forteljarstemma til Eli blir iblant avbroten av ei stemme som får nemninga *Fra journalen*. I desse avsnitta er språket eit anna, likt det som ein ofte forbind med den medisinske journalen.

Jan Inge Sørbo har i boka *Til trøyst* samanlikna denne journalstemma med stemma til Eli (Sørbo, 2013). Eg siterer her eit par avsnitt der vi først høyrer journalstemma i Grimsrud si bok, og så Sørbo sin refleksjon over det subjektlause språket:

Pas ble oppskrudd i går kveld. Kastet glass i spisesalen, sa at hun ville skjære seg Hun sa at hun ville skade seg selv og slå hodet i veggen. En ansatt satt lenge sammen med henne, men det ble nødvendig med beltelegging. (Grimsrud 2010, s. 349)

Kvifor verkar denne teksten så sterkt? For det første fordi Eli ikkje lenger heiter Eli, men berre pas. (Ei for forkorting for pasienten). Dernest fordi ho blir skildra heilt utanfrå. Og i den siste setning blir også det behandlande subjektet borte. ”Det ble nødvendig med beltelegging”. Når sjukdommen når eit visst nivå, trer dei upersonlege strukturane i kraft, og først viser dei seg i språket. Eli blir pas, subjekt blir objekt, og behandlaren glir ut av synsfeltet og blir erstatta av anonyme makter: ”det ble nødvendig”. (Sørbo 2013, s.10)

Den franske filosofen og historikaren Michel Foucault (1926 –1984) studerte tilhøvet mellom institusjonar, makt og undertrykking i eit samfunnskritisk perspektiv. I overgangen frå det tradisjonelle til det moderne samfunnet meinte Foucault at vi ikkje hadde vorte meir frie, men

tvært imot har den intellektuelle normaliseringa og disiplineringa i samfunnets institusjonar som skulesystem og psykiatri, vorte sterkare (Aakvaag 2008, s 303). I *Galskapens historie* skildrar Foucault framveksten av psykiatrien og våre førestillingar om galskap. Han viser korleis våre førestillingar om fornuft og det friske er basert på ei polarisering og utstøyting av eigenskapar i mennesket som er gale, ufornuftige og ukontrollerbare. Slik sett er galskap konstruert gjennom at ein sperrar dei gale inne, behandlar dei og observerer dei som objekt for vitskapleg kunnskap (Foucault, 1991). Ein kan seie at Foucault med dette viser at den gale som objekt for gransking og behandling, objektiviseringa av galskap, ligg som ein premiss for heile psykiatrien og dannar ein av grunnstrukturane i korleis ein tenker omkring psykiatriske pasientar. Slik sett er det ikkje å undrast at ein ser spor av denne måten å tenke på i psykiatriske journalar. Når ein så går mot ein psykiatri som skal ha andre grunntankar for arbeidet, det relasjonelle, medverknad , meistring av egen kvardag og myndiggjering av den sjuke, kan det vere ein og kan begynne å tenke at sjølve arbeidsmåtane og verktya i behandling og dokumentering treng å utvikle seg. At ein treng å utvikle eit språk, ein diskurs, som også lar pasienten kome til orde med si oppleving. Ein måte å starte ein slik prosess på, er gjennom å lese og forstå kva den andre måten å skrive på er.

Eg kan vise til Vilja som eit eksempel igjen: Når jeg har hatt et sammenbrudd eller utbrudd, pleier jeg å skrive ned hvorfor og hva jeg gjorde, sa, mente. Disse tingene er ofte ikke de samme. Det blir tydelig på papiret. Samtidig fanger jeg opp sammenhengene, og det som var logisk for meg og ikke for de andre, kan plutselig forstås. På et annet sett. (...) Jeg tenker at det skjer små åpenbaringer hver dag, særlig gjennom at jeg skriver bloggen min. Nesten hver dag er det noen som forstår litt mer om hvordan det er å ha det usynlige sosiale handicapet jeg har. Det er klart jeg må skrive for at vi skal bli sett! Jeg skriver for andre. Det føles berikende. Nesten som penger. Kron eller mynt. Jeg kan både vinne og tape, men jeg tenker at jeg vinner. Jeg vinner respekt og forståelse.

Journalens verkty for kommunikasjon og dokumentasjon er språket, det skrivne språket. Vilja brukar også det skrivne språket som kommunikasjon og forklaring. Og gjennom det tar ho ansvar for sjølv å skulle bli forstått. Men ho tar også eit samfunnsansvar. Ho brukar medvite eiga formidlingsevne til opplysningsarbeid og spreiring av kunnskap.

Det kan vere interessant å reflektere over dette på bakgrunn av eit anna forskingsfelt for Foucault: Diskursanalysen. Sosiologen Gunnar C Aakvaag skriv om Foucault sin diskursanalyse: «En diskurs kan defineres som *bestemte måter å snakke om bestemte ting på innenfor bestemte domener*» (Aakvaag, 2008, s. 309). Til grunn for diskursen i ein kvar samanheng ligg eit system av reglar og kodar som regulerer kva som kan seiast av kven, og på kva måte. Diskursanalysen freistar å analysere dei grunnleggande reglane og prinsippa som regulerer ulike diskursar. I diskursanalyse har ein eit utvida syn på språket, ikkje berre er språket eit reiskap som kan spegle røynda, men språket er sjølv ein sterk faktor i å skape røynd og etablere sanningar. Diskursar produserer røyndom. Det finst ikkje eit nøytralt språk som kan avspegle røyndomen. Språket tar sjølv del i og skapar røyndom (Aakvaag, 2008, s.310).

I lyset av Foucault og *Galskapens historie* poengterer Sørbo at skjønnlitteraturen kan gi stemme til den tause sjuke. Han kallar skjønnlitteraturen den tredje røysta. Vitskapleg psykiatri er den første røysta, og den stumme pasienten – stillheita – den andre røysta. Den tredje røysta - innsikta som blir gitt oss om menneskets indre i det skjønnlitterære - er til å ta lærdom av, også for medisinen som fagfelt. I tida vi lever i ser vi at det veks fram ei meir direkte røyst av pasientstemmer, som er ei søster av skjønnlitteraturen. Den umiddelbare og demokratiske formidlinga som folk under sjølvvalt identitet eller rolle, deler sine sjukdomserfaringar gjennom, i bloggar på verdsveven. Kanskje kan ein sjå dette som at forholda endrar seg, og fleire som før var tause, no grip ordet. Den andre røysta, den tidlegare tause røysta til pasientane, er i ferd med å fortelje sine historier.

Ikkje ei sanning, men ulike sanningar

Den essayistiske litteraturen er også ein arena der pasienten kan kome til orde. Arnhild Lauveng skriv om korleis ho når ho vart psykisk sjuk, vart fortalt at det var medfødd og ville vare heile livet, at schizofrenien var noko ho måtte lære seg å leve med (Lauveng, 2005). Dette var den sanninga ho vart fortald. Hennar sanning er at ho vart frisk, utdanna seg til psykolog og no arbeider med ein doktorgrad, ein kvalitativ undersøking av korleis det verkar inn å vere student i staden for pasient. Lauveng er opptatt av å vise at det ikkje finnast ein fasit. Ingen historier er den eine, sanne og allmenngyldige. Men alle pasienthistorier er sanne.

Lauveng kan frå sin unike posisjon som både tidlegare psykotisk og sidan utdanna psykolog, fortelje mykje om korleis symptom og sjukdom kommuniserer. Når det gjeld språk, skriv ho blant anna at språket til pasientar tilpassar seg institusjonen. Ho forklarar korleis symptom erstattar språket. Som sjuk blir ein frårøva språket sitt, både fordi sjukdommen i seg sjølv forvirrar språket, og fordi den sjuke sin forvirra tale blir underkjent som meiningsberande. Ein erstattar språket med ”gale” handlingar og symptom (Lauveng, 2005, s 54).

Når det gjeld journalspråk reflekter Lauveng over vanlege uttrykk som ”ønsker oppmerksomhet” og ”selskapssyk” (2005, s 63-65). Ho viser det umenneskelege og misforståtte i desse tilsynelatande objektive formuleringane. Pasienten kjem berre til orde gjennom *ei tolking* av denne sine *handlingar*. Og blir samtidig underlagt ein moralsk avstandstaking frå det heilt legitime behovet som ligg bak handlingane, som menneskeleg kontakt og forståing.

I *Kraftverk nr 26* skriv Gunhild Hofstad eit dikt med tittelen *Journalføring*. Diktet er for langt til å bli tatt med i si heile form her, men eg siterer starten og slutten på diktet:

Journalføring

de skrev at jeg hadde slått en gravid kvinne
de skrev ikke at jeg ikke visste at hun var gravid
de skrev det de skrev fordi det var det de ville vite
de skrev ikke at kvinnen som var gravid var psykologen min
og at terapien snart ville opphøre

(...)

de skrev det de ville skrive
fordi det passet så godt å plassere all skylden på meg
en syk og forsvarsløs person
men ikke for syk til å måtte bære det sammenvevde garnet av skyld
alene på skuldrene i mange år

det var tungt, det garnet

hvilke muskler jeg har fått av det
muskler til å bære livsvisdom
ikke til å slå
men det står det ingenting om i journalen.

(Hofstad, 2008, s.26-27)

Diktet uttrykker desperasjon og fortvilning over å ikkje bli høyrte med si side av saka i ein konfliktfylt situasjon. Den som ikkje har definisjonsmakt, sit att med raseriet og audmjukinga.

Vi lever i ei tid der openheit om psykisk sjukdom har blitt meir vanleg. Om ikkje pasientstemmene kjem til orde i journalen, kjem dei til orde i det skjønnlitterære rommet, og i bloggar, tidsskrift, intervju og media. Alle informantane i denne studien brukar eller har brukt Internett (bloggar, skriveforum og eigne nettsider) som formidlings- og kommunikasjonskanal.

På bakgrunn av det Karlsen og Aaslestad observerer i sine journalstudiar, og i samanlikningane mellom journalspråket og dei subjektivt forteljande tekstene hos Grimsrud og Hofstad, kan ein sjå at journaltekstene har ein mal etter objektiv, observerande forskning. Journalar blir gjerne skrivne utan å formulere noko om relasjonar, utan å fortelje noko om eit eg eller eit vi. Men stemmer det med det som verkeleg går føre seg i behandling? Journalen er tradisjonelt ein studie, eller attskildring av ein pasient. Pasienten er objektet som er til analyse. Men, i behandlinga er det relasjonen, samspelet mellom pasient og behandlar som er objektet. Bør ikkje då pasienten som den andre i relasjonen få kome til orde? Den skrivande behandlaren er eit menneske. Pasienten er eit menneske. Begge er foranderlege vesen. Og fortolkande.

Å kome til orde

Eg kan sjølvsagt ikkje seie noko om meistringsperspektiv, dialog og relasjonsarbeid er dårleg ivaretatt i psykiatrisk behandling utifrå ei tolking av journalane, for det vil igjen vere å forveksle historia og skriftene for sanninga. Men kanskje ville behandlinga bli betre dersom journalskrivarane var meir medvitne om å dokumentere det relasjonelle og om å gi pasienten

sitt perspektiv plass? Korleis finne eit språk for relasjonane? Kan pasienten bli ein språkleg ressurs i si eiga behandling?

Ved å sette ord på relasjonsarbeidet kan faget utvikles og personalets selvstendige bidrag dokumenteres (Delaney et al, 2000; Björkdahl et al, 2010). Personalet bruker ikke denne muligheten. De psykiske helsearbeiderne har ikke utviklet et skriftlig språk for å beskrive slike viktige fenomen. Verktøyet mangler. Det hindrer fagområdets selvstendigjøring. En mulig årsak til dette kan være vår bakgrunn i en muntlig formidlingstradisjon (Hatling, 2011). Presisjonsnivået i muntlige kulturer er lavere enn i skriftlige tradisjoner, og preges gjerne av lite nøyaktighet i språkbruken. Synsinger og meninger tar gjerne plassen fra mer presise faglige beskrivelser. (Karlsen, 2012, s 12)

I sin artikkel peiker Karlsen på at der manglar eit språk og ein tradisjon for å gje relasjonar og arbeid med relasjonar plass i journalar i psykiatrien. Kvar kunne ein finne dette språket? Kan det vere ein tanke å sleppe den andre stemma til orde? Som ein medskrivar i journalen? Eg har kjennskap til at dette i blant er praktisert på psykiatrisk institusjon, når pasienten er frisk nok og har krefter nok til å kunne vere medskrivar. På bakgrunn av det eg tidlegare har skrive omkring makthierarki i psykiatrien, er pasienten likevel i ein underlegen posisjon i forhold til pleiar, personale, institusjon og system. Kan det vere krevjande for ein pasient å skulle tørre å kome med kritiske merknader til behandling eller andre vilkår, medan pleiaren kikar over brillekanten?

For nokre år tilbake vart ein debatt om pasienten bør få tilgang til å skrive i eigen journal reist på generelt grunnlag, og Fugelli og Frich reflekterte over mulige verknader av ei slik ordning (Frich & Fugelli, 2005). Legane argumenterer i artikkelen for at det er verdt å utforske metodar der ein kan sleppe til pasientar som skrivande i egne journalar, og etterlyste forsøk og forskning der ein tok dette i bruk. Det er interessant å lese at legane knyter diskusjonen opp mot ein meistrings- og myndiggjeringstankegang, og argumenterer for at ein slik praksis kan føre til ei meir formålstenleg behandling:

Befolkningen synes i økende grad å ville ta ansvar for egen kropp og helse. Mennesker i det moderne samfunnet forventer å bli møtt som selvstendige og unike individer, også innen helsetjenesten. Særlig innen sykehusmedisinen møter pasienter ofte en rekke behandlere, og mange pasienter opplever manglende kontinuitet i oppfølgingen. En god

anamnese og innsikt i pasientens vurderinger knyttet til egen helse og sykdom er viktig.
(Frich & Fugelli, 2005, s 918)

«La pasienten være førsteforfatter» skriv litteraturvitar Linda Nesby og sosiolog Anita Salamonse i eit intervju i Tidsskrift for Norsk Psykologiforening (Nesby & Salamonse 2015). Dei fokuserer på at pasienten sine egne tekster gir viktig innsikt i livet med psykiske helseutfordringar. Dei ser at å lytte og lese meir om korleis pasientar sjølve skildrar utfordringar og løysingar må få større plass i behandling. Forskarane vil blant anna ta for seg tekster skrive av menneske med psykiske helseutfordringar, som ligg på nettstaden Erfaringskompetanse.no. Forskarane peiker på at ein i stortingsmeldinga «Morgendagens omsorg» (2012, side 51) vil bort frå eit mottakar-konsumentperspektiv og over i eit medborgarperspektiv i utforminga av tenestetilbodet. Då må ein sjå pasientar i ein vidare kontekst. «Det å skrive om seg selv innebærer jo å overta definisjonsmakten og kontrollen med egen helse» seier Salomonsen. Pasientar kan legge vekt på andre sider ved behandling, som livskvalitet, mening og meistring av det nye livet med ein sjukdom. Slike perspektiv er lite spegla i journalar. Det blir i intervjuet likevel uttrykt ei uro for stortingsmeldingar og styringsdokument som teiknar eit bilde av den aktive og ressurssterke pasienten. Dei peikar på det viktige i ei individuell tilnærming. Skal ein som behandlar oppfordre, eller dirigere pasientar til å skrive sjølv? Er det eit ansvar pasientar skal ha? (Nesby & Salamonse, 2015).

Eg tenker at her kan ein ikkje lage nokre reglar. Her er ein avhengig av eit fokus der helsetenestene er lydhør for pasienten sine individuelle ynskje og behov. Studien min har eit godt eksempel på ein ressurssterk pasient, når ein ser på formuleringsevne og skrivetalent. Men Vilja presiserer sjølv at ho ynskjer at folk skal forstå heile bildet: *Folk har fått tro på meg gjennom at jeg skriver. Da er jeg mer enn pasienten. Noen ganger trenger jeg at folk tror på meg, samtidig som jeg trenger at de vet at jeg har noen begrensninger.*

Det er mykje lærdom å hente av andre sine pasienthistorier, både for pasientar og helsepersonell. Det skrivne materialet i min studie er jo ikkje pasienttekster eller journaltekster. Men kanskje nettopp difor, er der innsikter som er viktige i dette landskapet som blir formidla her? Kva skal pasientar skrive om, tematisere, og korleis? Det blir absurd å skulle dirigere den skapande skrivinga i for stor grad. Fordi den er pr. definisjon noko som tar utgangspunkt i den personleg stemma og opplevinga og fantasien og intuisjonen til kvar

skrivar. Men samtidig ser vi at når ein går djupt nok inn i noko individuelt, er det som om ein kan støyte på noko som opplevast som universelt, og som kan gi atterklang i fleire.

Om varsemd

Filosofen Hans Skjervheim analyserer i essayet *Deltakar og tilskodar* dei måtane ein møter andre i språket. Han seier at den mellommenneskelege situasjonen er prinsipielt tvitydig. Og han viser korleis det særleg er slik når vi er ueinige. Vi finn det den andre seier urimeleg og vi tenderer til å oppfatte den andre som eit kasus, eit føreliggjande faktum. Denne objektiveringa av den andre fører igjen også til at det er vanskelegare å ta det den andre seier alvorleg. Han meiner at ved å objektivere den andre går ein til åtak på den andre. Og derifrå kjem den andre si forsvarshaldning, eller motåtak. Ein kjem i ein strid om herredøme (Skjervheim, 2001).

Dette er menneskelege prosessar som dei fleste kan kjenne att både frå privatliv og andre samanhengar. Det er ikkje noko ein nødvendigvis skal kome til livs. Men kanskje kan det lønne seg å vere ekstra merksam på desse mekanismane når ein som yrkesutøvar er i den maktposisjonen det er å vere den som legg ordet i pennen. Den som får definere hendingar, handlingar og røyndomar i skriftleg språk. Det som står i skrift har framleis ein nærast magisk sanningsverdi for lesaren. Vi er opplærde til at det som står skrive er sant, riktig og gjennomtenkt. Og det som blir skrive i ein journal vil for mange år framover kunne bli trekt fram att i ein heilt annan kontekst og bli analysert for alt det er verdt. At dette også blir gjort, og at pasientar kan kjenne det som om ein journal blir brukt mot dei, er ikkje så sjeldan å høyre. Ein historisk journal er for det første lausrive frå sin samheng og for det andre omtalar journalen sine ord *deg* definert av nokon annan. Kan journalskriving i psykiatrien innehalde meir tvil? Fleire spørsmål enn svar? Bør ein legge vinn på å sjå ei sak frå minst to ulike perspektiv? Vitskapen har fakta som sitt ideal. Men ein skal ikkje skildre sine medmenneske som om dei er faktum, ein skal gå i dialog med dei. Noko anna kan bli maktovertramp.

Omfamning av det forteljande

Skriveterapi er ein form for kunst- og uttrykksterapi. I skriveterapi brukar ein det skrivne ord med den hensikt å skildre og skrive kjensler og hendingar for gjennom dette å gradvis lette på

kjenslemessige traume. Skriveterapi går føre seg som ein kommunikasjon mellom klient og terapeut, eller i grupper. Det vil variere om ein kombinerer skriveterapi med tradisjonell terapi. Skriveterapi kan også utformast som eit nettbasert behandlingstilbod utan direkte møte med terapeuten, der ein etablerer kontakt gjennom det skrivne ordet til kvarandre.

Ein praksis og ei retning innan skriveterapi er omhandla i den amerikanske artikkelsamlinga *The Writing cure*. Denne presenterer forskning på korleis terapeutisk skriving påverkar mental og fysisk helse. «Expressive writing» har vorte meir praktisert i USA, både innan pedagogikken og i helsevesenet, enn her heime. Denne artikkelsamlinga gir ei brei skildring av forskning som viser mange positive helsegevinstar av terapeutisk skriving på ulike sjukdomsbilde, ikkje berre innan psykiatrien, men også for fysiske sjukdommar som kreft. Artikkelsamlinga er rik på eksempel på korleis uttrykksterapi gjennom skriving kan påverke mange ulike forhold. Som å forbetre immunforsvaret og lungefunksjonen, redusere psykiske plagar, og forbetre relasjonar (Lepore & Smyth, 2002).

Ein av pionerane innan skriveterapi i USA, James W. Pennebaker, skriv i epilogen:

To me, the essence of the writing technique is that it forces people to stop what they are doing and briefly reflect on their lives. It is one of the few times that people are given permission to see where they have been and where they are going without having to please anyone. They are able to prioritize their goals, find meaning in their past and future, and think about who they are at this point of life. (Pennebaker, 2002, s. 283)

Pennebaker sin framgangsmåte i skriveterapi er i grunnen ein overraskande snerten liten prosess. Han brukar å organisere skrivinga til dei som deltar over ein tre – fire dagars periode. I denne perioden skriv deltakarane 15- 20 minutt kvar dag. Pennebaker summerer opp fire punkt som han meiner er essensielle for å få ein skriveterapeutisk situasjon til å ha ein terapeutisk effekt. Det første er å få kjensler i prosess. Å skrive gir ein rom for både å utforske dei positive og dei negative kjenslene sine. Det andre er at den skrivande kjem i posisjon til å skape ein samanhengande historie. Han meiner at å skrive seg fram til ein samheng, ei forståing og ei meining er vesentleg. Men han presiserer at denne meininga, den ligg i den skrivande. Det er ikkje ei meining definert frå eit ytre blikk. Det skal gi meining for den som skriv. Det tredje er at der må vere rom i livet til personen som deltar i skriveterapien, til å reflektere og vere i ein tankeprosess omkring terapien, i dei dagane ein skriv. Det fjerde er at

der må vere eit tillitsforhold mellom den som skriv, og terapeuten. Det er vesentleg at den skrivande kjenner seg i ein trygg samanheng, og stoler på at det dei skriv blir behandla med konfidensialitet, respekt og alvor.

Pennebaker kastar vidare lys over eit ynskje ein har både frå praksis og forskning om å kunne måle og betre vite når og for kven skriveterapi vil vere helsefremjande. Ein lengtar etter å klare å fange essensen i terapiforma, for å betre kunne utnytte henne, og for å betre kunne argumentere for bruken. Nokre av interesseområda han ser i den vidare forskinga skisserer eg no:

Eit spørsmål for kognitiv psykologi og nevropsykologien er det at når folk skriv eller snakkar om kjenslemessige spørsmål, endrar det måten dei tenker og organiserer informasjon på. Nokre hypotesar peikar på at skriving har effekt på arbeidsminnet. Kan det at ein skriv det av seg, frigjere kapasitet i hjernen slik at ein betrar arbeidskapasiteten sin? Forskarar som fokuserer på samanhengar mellom kropp og sinn viser interesser for at det å skrive terapeutisk kan ha ein positiv verknad på eit stort spekter av lidingar og også kroppslege tilstandar. Er det ein spesifikk eller ein generell effekt? Og korleis heng dette fenomenet saman med stress og stressreduksjon?

Frå ein språkleg vinkling kan ein utforske skriveterapien med tanke på kva for skrive- og refleksjonsevner den skrivande må meistre for å ha nytte av skrivande refleksjon? Når det gjeld personlege og individuelle forskjellar, sosiale og kulturelle dynamikkar er der eit vell av spørsmål å stille. Kva for effektar og etterverknader har den terapeutiske skrivinga for individet og dette sitt samspel med omgjevnadane? Og kva er forholdet mellom terapeutisk skriving og dagbokskriving? Ifølgje Pennebaker fins der ikkje studie som verken kan bevise eller motbevise helseeffektar ved tradisjonell dagbokskriving. Likevel, når du spør dei som skriv dagbok, vil dei gjerne svare at det er noko dei gjer fordi det gjer dei godt (Pennebaker 2002).

I det eg les om *The writing cure* og skriveterapi, er det tydeleg at fokuset ligg på skrivefenomenet i lys av terapeutisk eller medisinsk tankegang. Det å skrive sin samanheng med skapande og kreativ verksemd, blir ikkje tematisert. Det næraste ein kjem å tematisere dei samhengane, er fokuset på å skrive seg fram til ein samanheng og meining, og dei

språklege spørsmåla omkring formuleringsevner. Kan det vere at forskning omkring skriveterapi blir så fokusert på det medisinske at ein overser at det i den terapeutiske skrivinga også kan vere eit skapande aspekt? Kanskje kreativitetsforskning og litteraturvitskap har innsikter som er av verdi inn i den terapeutiske tradisjonen? Bildet er kanskje ikkje komplekst nok, før ein også bygger bru mellom estetikken og terapien?

Ein del av det eg omtalte under kapitla «Det skapande», og «Relasjonar og røynda» i presentasjonen av intervjuet, kan tene som eksempel på eit mangfald her. Vi hugsar at Jon fortalde at det å skrive kan vere det som held han oppe i krevjande livsfasar. Og han presiserer at det han skriv i desse fasane også blir kunstnarleg betre. Det er i det han legg mykje av verdien av skriving for eigen del. Vilja skildrar også korleis språket, som startar som ein eigenrefleksjon, kan gli over i eit kunstnarleg språk og ein ordleik. For henne er dette ein vedvarande prosess, med skrifta som ein livstråd i kvardagen. Martin har erfart at det for hans del var viktig å kome bort frå det sjølvbiografiske materialet, både for å få det betre, men også for å skrive betre. Fiksjonen og intuitiv skriving gjer tekstene hans meir skapande. For Lina er det å skrive noko heilt anna, det er rein diktning og leik med det makabre, det gir ein glede å skape eit fiktivt univers som ho kontrollerer.

Det å skrive, styrkar subjektet sin sjanse til å kome til orde, og til sjølv å gi ord til sine opplevingar. Eg har diskutert korleis journalen som fenomen tar frå subjektet denne muligheita, då det i journalen er ein annan som ordgir dine opplevingar. Det skriveterapeutiske fokuset skapar derimot ein arena der subjektet sjølv får føre pennen. Men kva skjer med det skapande aspektet når ein ser skriving som terapi? Og kva skjer når ein vil gjere det å skrive til ein generell medisin, slik ein kan sjå tendensar til? Eg er på veg mot desse spørsmåla.

Skriveterapi og skapande skriving

Eg vil fylgje den tanken litt vidare. Eg opnar med eit sitat frå introduksjonen av boka *Skrivekilden – kreativ skriving i psykisk helsearbeid*:

Dette er ikke en bok om å skrive bra. Det finnes mange bøker for dem som ønsker å utforske sitt kreative skrivepotensiale og for dem som ønsker å eksperimentere med språk

og litterære former. Dette er ikke en slik bok. Det finnes mange håndbøker om kreativ skriving, og det finnes skrivekurs som gir råd og som instruerer i hvordan man kan bruke sin livserfaring til å forbedre egen skriving. Denne boken handler om å bruke skriving til å få fram god selvfølelse. (...) Dette er en bok for profesjonelle som jobber med mennesker i krise. Den er rettet mot kreative skrivegrupper som har terapeutiske mål med skrivingen, og ikke for å produsere sider med flott poesi og prosa. (Philips, Lington & Penman, 2005, s 13)

Eg undrar meg over at forfattarane, som sjølve arbeider med skriveterapeutiske grupper i England, her underforstått seier at menneske i krise ikkje vil ha glede av å skrive poesi og prosa i ei form som er flott, altså ei underkjenning av *den estetiske dimensjonen* i skrivearbeidet. Det kan vere dette er tenkt som eit middel til å ufarleggjere og å nå fleire, slik som når eit kor som ynskjer seg fleire deltakarar kallar seg for ”Vi som ikkje kan synge - koret”. Men det går kanskje også djupare enn dette. Ligg der implisitt i sitatet at menneske i krise ikkje kan og bør utsetjast for eller utsetje seg for å strekke seg etter eit kvalitetskrav? Og vidare – den som er for sjuk til å bli utfordra – kven liknar han på? Den umyndiggjorde? Fokuset i skriveterapi slik det blir omtalt her er altså å bruke skriving og litterære verkemiddel primært som ei kjelde til innsikt i sin eigen psyke. Kan eg seie at ein slik ser det å skrive som ein rein instrumentel handling? Eg ser ikkje bort frå at det også frå det utgangspunktet kan oppstå litterært kvalitative tekster, og gode kunstnarlege prosessar. Men eg er litt opptatt av kvar ein har fokuset: Er det tanken om den deltakande som ein sjuk person eller som eit heilt menneske som står sentralt?

Er vi to partar som har som prosjekt å arbeide med *din* psyke? Er vi to partar som har som prosjekt at du gjennom det kreative skal meistre *din* kvardag? Eller er vi to partar som har som prosjekt å skape noko av verdi? I dei to fyrste skisserer eg ei skeiv rollefordeling og ein ubalanse i makt, ei større grad av objektivisering frå den eine parten. I den siste skisserer eg to meir likestilte partar med eit felles prosjekt. Ein kan seie at ein er to subjekt som møtest i eit felles tredje. Ein er saman om å velje og skape meining (Skjervheim, 2001).

Eg trur ikkje det er fruktbart å sjå skriveterapi og skapande skriving som noko motsetnadspar. Det er ei naturleg utveksling mellom desse to skrivarane i meg. Eg brukar meg sjølv og mine egne erfaringar i det eg skriv, og på eit eller anna punkt så omskapar det seg – det reiser seg opp og *blir* til poesi. Blir til eit uttrykk som har ein sjølvstendig kunstnarleg verdi lausrive frå

opphavet av kaotiske tankar. Og eg trur at det å få fylgje ein skriveprosess også til det endelege stadiet – der teksta riv seg laus frå deg og har skapt seg om til noko vakkert (eller vondt, hardt, gripande, rørande, sugande, uforståeleg) til eit kunstverk – det kan også gi den skrivande eit løft og vere vesentleg for vidare vekst og sjølvkjensle. Kanskje er det aspekt ved dette som også er vesentlege i ein skriveterapeutisk samanheng, i alle fall i nokre tilfelle? Skriveterapi er også språkarbeid, og alt arbeid med språket har ein estetisk dimensjon. Å erkjenne gjennom sanseopplevingar, der kjensler spelar ein sentral rolle. Det estetiske rommar ein heilskapsforståing av det å vere menneske. Det dreier seg ikkje om å segregere det estetiske til ein prosess som er reservert for kunstnarleg eller skapande skrivning.

Dette, eller liknande prosessar ser eg også blir skildra og vist i intervjumaterialet. Martin skildrar mellom anna korleis han kan kjenne det som han har ei eiga forteljarstemme inne i hovudet som tar over skrivninga hans. Og det kan vere hans beste stunder. Då dreier det seg for han om å lytte fram skrifta. Vilja skildrar eit vell av motivasjonar og ulike posisjonar som ho som skrivar kan ha. Frå å skrive om seg sjølv, skrive til seg sjølv, skrive om seg sjølv til andre, skrive ein samtale med andre, og å skrive skapande, så skapande at ho ikkje kjenner att teksta som sin eigen etterpå, men ser at ein del av henne har skrive, medan ein annan del av henne har hatt som ein slags black out. Dette er parallelt til det Kaufmann karakterisera som autonome prosessar og «Perky-fenomenet» Klare, indre forestillingsbilde kan virke som om dei er eksternt generert. Tankeprosessen er då styrt nedanfrå, og dei vanlege kontroll- og overvakingssidene ved medvitet vårt trer tilbake i ein meir passiv posisjon (Kaufmann 2006, s.80-81).

Som eg fortalde i teorikapitlet om metaforstrukturar i språket, kan ein diskusjon bli forstått gjennom ulike metaforar som KRIG, REISE, BEHALDAR. Diskusjonen som eg skriv no, kjenner eg på meg at er litt fanga i krigsmetaforen. Eg har eit behov for å utvide perspektivet og trekke denne samtalen opp på eit overordna og filosofisk nivå. Då støtter eg meg både på reisemetaforen og behaldarmetaforen, og vil både utdjupe og forlengje samtalen.

Filosof Frode Nyeng, dosent ved Handelshøgskulen i Trondheim, har i boka *Eksistensens filosofi* tatt utgangspunkt i angst som ein grunnleggande frigjeringskraft. I lys av dette ser han på forholdet mellom det friske og det sjuke, og korleis dette forholdet blir sett frå ein naturvitskapleg, medisinsk side, eller frå ein eksistensiell side. Dersom ein tenker eksistensielt

på sjukdom, kan ein ikkje godta ein definisjon av sjukdom som noko ein lege objektivt kan påvise.

Ingen tenking som vektlegger individets frihet til valg og fortolkning kan uproblematisk gi medisinen herredømme over det syke og det friske. Visst har medisinen nære forbindelser til sykdomsverdenen, men sykdomsverdenen tilhører dypest sett det enkelte mennesket på lik linje med resten av verden. Som en del av dets livsverden. Det sentrale ved sykdom er ikke den objektive diagnostikken og dens saklige tale, men det eksistensielle eiendomsforholdet. (Nyeng 2003, s. 161)

Det betyr at det er kvart enkelt menneske som i kraft av si eiga tolking som kan definere seg sjølv som frisk eller sjuk. Og som vi har sett i Antonovsky sin forklaring av det salutogenesiske perspektivet, kan det vere heilt andre faktorar enn reint medisinske og sjukdomsbaserte som avgjer om ein kjenner seg ved god helse.

Men den analytiske tilnærminga til sjukdom dominerer i medisinen, der ein skil ut kva no enn det tenkande sinnet måtte oppleve omkring si eiga helse, frå den faktiske helsa medisinsk og kroppslig sett. Det heile seiast, som eg tidlegare har peika på, å vere forankra i måten den filosofiske dualismen har utvikla seg etter at Descartes kom fram til at «Eg tenker, altså er eg.» Det at ein deler mennesket i tankeevne på den eine sida og den fysiske kroppen på den andre sida. (No er det kanskje blodig urettferdig å alltid skulle legge skulda på Descartes for det vi meiner vi har av sprik og vanskar i kommunikasjonen mellom eit naturfagleg og eit humanistisk tankesett. Korleis skulle han kunne vite at hans filosofering og unike aha-opplevingar skulle leie oss fram hit. Men det er ein annan sak som eg ikkje kan kome inn på her.)

Det er i alle fall ein konsekvens av den dualistiske tankegangen at det blir vanskeleg å stille seg til at vi ikkje berre har ein kropp, men at kroppen innehar sinnet. Vi er kroppssubjekt. Og som det har vi levande og subjektive erfaringar som er individuelle og unike, i måten vi møter, forstår og opplever verda og oss sjølve.

Den analytiske tilnærmingen til sykdom står på mange måter i direkte kontrast til den eksistensielle tilnærmingen. Eksistensielt eier vi også, hver enkelt av oss, vår egen sykdom. Hva sykdommen dreier seg om og hva den betyr, det er, eller kan i alle fall bli,

vår egen sak. Vi kan derfor ikke starte i en analytisk tilnærming og så «legge til» at sykdom også, tross alt, har en eksistensiell dimensjon. Sykdom er eksistensielt fra starten av. For å skape reelle kontaktflater med dette eksistensielle, må den analytiske medisinen derfor overskride dualismen og la det subjektive komme til syne. Både på den ene og den andre siden. (Nyeng, 2003, s. 164)

Sykdom kan selvsagt ikke strengt defineres som subjektiv opplevelse uavhengig av den objektive diagnostiseringen. Poenget er at vi må være varsomme med å bevege oss fra et helhetssyn der den subjektive erfaringen spiller en helt avgjørende rolle, til et reduksjonistisk syn der den medisinske diagnostikk dominerer som et endelig, et både nødvendig og tilstrekkelig, sykdomskriterium. Det subjektive og det objektive slik det skiller seg ut i den analytiske tilnærmingen, bør, eksistensielt sett, forenes i noe høyere, en tilnærming til mennesket som relasjonelt, engasjert og meningssøkende. (Nyeng, 2003, s. 166)

Kva har dette å seie for min studie? Ikkje det at eg har studert sjukdom. Ein kunne i grunnen ha bytta ut sjukdom med helse i sitata over og sett at det dreier seg om det same. Og ein kunne vidare bytta ordet helse med livskvalitet. Då følgjer tankegangen fint den tankegangen som eg hadde bak det å ikkje spørje informantane spesifikt om sjukdom eller psykisk helse, men spørje ut frå livskvalitet. Eit omgrep som i alle fall i den måten eg opplever det, framleis er eit omgrep som femner ein heilskap, og som den enkelte har eit eigarforhold til.

Og i intervjuet ser eg at det er slik. Eg ser korleis menneska skapar mening og samanheng i liva sine gjennom det å skrive. Uavhengig av kva det som er rundt av bindingar og relasjonar og medisin måtte ha av meiningar og definisjonar om det heile.

Eg trur det er fullt mulig for den skriveterapeutiske praksisen og forskinga å halde seg på ein eksistensiell og fenomenologisk plattform. Eg kan ikkje her kome inn på korleis dette gjerast, det er ikkje denne studien si oppgåve å ta eit djupdykk inn i det feltet. Eg skal i staden vise eit eksempel på det motsette, noko eg fann som underleg å lese i det motsette, at ein fell for fristelsen eller villeiar seg inn i å trekke samanlikningar mellom to fenomen som ikkje er samanliknbare, fordi dei er baserte på to ulike typar av handlingar.

“Why doesn't The Writing Cure help poets?”

I ein artikkel med nettopp denne tittelen undersøker forfattarane litteraturen som viser positive samanhengar mellom kreativ skiving og psykisk helse. Samtidig undersøker dei ein rekke studiar som finn at profesjonelle skrivarar, og då særleg profesjonelle poetar, har dårlegare psykisk helse enn resten av befolkninga, og også har lågare levealder. Desse funna ser ut til å vere i opposisjon til den store straumen av forskning som fokuserer på positive effektar av kreativitet og skiving. Dei spør seg då kvifor ikkje skrivekuren hjelper for poetar? (Kaufman & Sexton, 2006).

Artikkelen går inn på ein rekke faktorar som kan forklare fenomenet. Hovudfokuset er det at i skriveterapi ser ein det som eg har skrive tidlegare, som vesentleg å danne ei forteljing, eit narrativ, ein forståeleg samanheng, av dei hendingane ein arbeider med. Medan det å skrive forteljande, ofte er eit element som manglar i poesien. Andre mulige forklaringar er at poetar samla sett kan vere meir deprimerte til å begynne med, og ingen kan vite om dei ville ha hatt det enda verre dersom dei ikkje skreiv. For kvinnelege poetar finn dei at der eksisterer ein stereotypi, ein slags forventning om både poetrolle og tematikk som trekker dei mot eit grublande uttrykk. Dei viser her til studiar som ser samanheng mellom grubling og dårleg psykisk helse.

Ei utfordring i denne leitinga etter svar, er at der heller ikkje finnast nokre klare forskingsmessige resultat som enkelt kan fortelje kvifor skrivekuren verkar for dei den verkar på. Ein forskar altså innanfor eit svært komplekst felt, men har eit ynskje om å skulle kome fram til nokre allmenngyldige sanningar. Det sterkaste kortet ein har er dette:

Each of these explanations has as an underlying premise: the formation of a story or narrative. Evidence points to the idea that those who write but don't form a narrative are worse off. Retelling a traumatic event to oneself in a story-like fashion organizes it, thereby making it more manageable and easier to store away in memory (Pennebaker & Seagal, 1999). Thus, there is good reason to believe that the formation of a story or narrative is a critical component of the healing process. (Kaufman & Sexton, 2006, s.274)

What is it about a narrative that makes writing therapeutic? Creation of a narrative helps make sense of an upsetting event. The event becomes more organized, gains new meaning, and can be “filed away,” allowing the writer to move on with life. Perhaps poets suffer from even poorer mental health because they may subconsciously try, but not succeed to find meaning. (Kaufman & Sexton, 2006, s.275)

Det var under lesinga av dette avsnittet i artikkelen at eg fekk vondt i magen. For, som poet, likar eg ikkje å bli skildra på denne måten. Eg likar ikkje å bli fortalt at eg ikkje lukkast i å finne mening. Det er ikkje berre narrativet som skapar mening. Det poetiske språket har sin eigen logikk og meningsskaping. Helge Torvund, psykolog, poet og årelang diktlærer på Diktkammeret til Dagbladet, siterer professor Rachel Naomi Remen om forholdet mellom det poetiske og ei djupare mening i det umedvitne:

Men den djupaste meininga finn me i det umedvitne, som nyttar same språket som draumane, symbola og arketypane. Poesien snakkar dette språket, og hjelper oss, ofte for første gong, til å finna mening i sjukdom, i hendingane i livet vårt. Å finna ei slik mening kjennest som ei openbaring. Som nåde. Å skriva poesi lækjer einsemd. (Torvund, 2008, s.173.)

Sjølv sagt er det spennande og fascinerande å stille dei uutgrundelege poetane og prosaistane opp på ei rekke og klassifisere og kategorisere dei og spå over deira skjebne. Men kvifor blir eg så provosert? Eg trur eg kjenner på ein slags Skjervheimsk provokasjon i møte med ei objektivisering.

I sitt essay *Deltakar og tilskodar* skildrar Skjervheim ei attkjenneleg forsvarshaldning som kan oppstå i mennesket, i hans tilfelle eksemplifisert gjennom eit møte mellom psykolog og klient. Han sporar denne reaksjonen til at ei objektivierende innstilling er ei åtaksholdning. «Ved å objektivera den andre går ein til åtak på den andre sin fridom. Ein gjer den andre til eit faktum, ein ting i si verd» (Skjervheim 2001, s. 24).

Personleg likar eg altså dårleg å bli karakterisert som ein poet-ting i ein forskarartikkel frå USA. Særleg fordi eg er ueinig i premissa for forskinga. Å skrive poesi er for poeten ei poetisk handling der ein ynskjer å skape eit kunstverk. Det er ikkje direkte samanliknbart med å skrive poesi for å skulle få ein terapeutisk effekt. Ja, der kan vere ein vekselverknad mellom

desse to. Og ein kan gjere begge deler. Men det er ikkje fornuft i å skulle skulde poesien for den lidinga som den innehar og tematiserer. For det er nettopp ein av poesien sine største oppgåver, å skulle skildre og gjere lidingar, som vi alle opplever, forståelege og til å leve med for oss andre.

Dersom eg les denne artikkelen veldig bryskt, har den ein grunntanke om at det å ha ei mental liding er noko negativt som ein bør bli kvitt saman med poesien, som er symptomet på desse mentale manglane. Det blir i sin ytste konsekvens eit forsøk på å bringe all djup og smertefull livserfaring til taushet. Ein kunne velje å i staden takke poesien, og poetar, for at dei tar den risikofylte jobben det er å medvite dukke inn i menneskesjela sine mest sårbare rom for å bringe tilbake ei lækjande forståing til oss alle. Topp 10 for mennesket består av ikkje av 10 toppar lykke aleine. Vegen til lykketoppene kronglar seg heilt nødvendig gjennom nokre einsame og krevjande djupe dalar. Ingen ville finne på å presentere ei forskning der ein ber røykdykkarar om å heller late vere å dykke inn i brennande hus, for å minske risikoen for røykskader. For alle veit at det røykdykkarane gjer, har ein stor verdi for andre menneske.

Det er veldig fint at ein gjennom forskning har fått kasta lys over det urgamle fenomenet at å forme narrativ av særlege sterke hendingar og opplevingar, kan vere del av ein lækjande prosess. Men når ein i argumentasjonen blandar saman det at poetar skriv for å skrive, for den skapande handlinga si eiga skuld, og det å skrive som ein terapi, som eit middel for å nå eit mål om å få det betre, endar ein kanskje opp i ei heilt unødvendige polariseringar.

What can be done? It would be silly to suggest that writers not gravitate toward poetry. Robert Graves once said, “To be a poet is a condition rather than a profession” (quoted in Winokur, 1990), and the idea of advising anyone to not pursue a passion or vocation because of possible connections with worse mental health is absurd. Indeed, poets tend to scoff when presented with these types of findings (e.g., Lee, 2004; Murillo, 2004). Poets should not assume that they will reap the benefits of the writing cure simply because they write. With the absence of a narrative, their poetry may not only fail to help them, it may make things worse. We suggest that it is more important for poets to know about the Writing Cure than the Sylvia Plath Effect. Poets—or anyone—are encouraged to write expressively with a narrative-based theme, whether in diaries, journals, letters, or e-mails. It will be very unlikely to do any harm, and it may well keep them healthier—both physically and mentally. (Kaufman & Sexton, 2006, s. 278)

Som vi les, er ikkje eg den første poeten som blir sarkastisk i møte med deira konklusjonar og heilt sikkert vel meinte råd. Poenget her er at ein kjem litt skeivt ut når ein blandar handlingar som har eit mål i seg sjølv, og handlingar som er eit middel for å oppnå noko. Ein kan kome til å stille spørsmåla litt feil. For poetar er skrivehandlinga og skapinga noko ein er deltakande i, det er prosessuelt. Det er ikkje ei teknisk handling som dei utfører for eit bestemt, ytre mål som er skilt frå sjølve handlinga sin karakter. Handlinga er autotelisk, ho ER sitt eige mål.

Aristoteles skil mellom tre ulike kunnskapsformer. Episteme, techne og fronesis. Episteme er det vi i dag gjerne tenker på som teoretisk kunnskap, kunnskap som vi veit noko sikkert om. Techne er kunnskap om å produsere. Det er ein praktisk kunnskap. Så er det også ein annan type praktisk kunnskap ifølgje Aristoteles, ein annan handlingskunnskap, nemleg fronesis. Å kunne handle moralsk klokt (Grimen 2008).

Fronesis er ulikt episteme. Det er handlingskunnskap. Fronesis er også ulikt techne. Når vi lager ting, er ikke handlingen, men produktet målet. De handlinger som inngår i å lage ting er heteroteliske. Deres mål er utenfor handlingene. Når vi handler moralsk, er handlingen selv målet. Den er autotelisk, dvs. sitt eget mål. (Grimen 2008, s. 78)

Kanskje er det difor poetane steiler, når spørsmåla blir stilt på ein slik måte at dei ikkje stemmer med dei motivasjonane og drivkreftene som den skapande skrivaren kjenner som essensielle for verksemda si.

Dersom ein skulle gjere det same, å spørje inn i tekstene frå mine intervju: *Verkar det? Er dette som de held på med sunt? Gjer de det på rett måte for å skulle bli friske?* Då ville ein bli litt forvirra. For det er rett og slett feil stilte spørsmål. Slike spørsmål stiller ein for å skulle trekke techne ut av ei fronetisk handling. Ein vil ha tak i ein teknikk som skal kunne vere universelt overførbar. Ein vil ha tak i ein effekt av denne teknikken.

Men det er ikkje alltid difor ein held på. Ein held på fordi dei skapande kreftene er ibuande og verkande i personar. Å skrive er eit mål i seg sjølv, ei handling som ein held på med fordi den har ein eigen verdi for ein. Eit eksempel som støttar at det kan vere slik, er det at alle skrivarane når dei blir spurte om sitt forhold til tekstene dei har skrive, ikkje vektlegg desse tekstene som noko som er viktig for dei lenger. Sjølv om målet undervegs var å skrive

tekstene, er det ikkje produktet som var målet, som gjer at dei lener seg tilbake og seier: *Topp. No har eg oppnådd målet. No er eg endeleg ferdig med å skrive.* Dei held tvert i mot fram. Sjølv skrivehandlinga held fram. Fordi driven etter å bruke den skapande sida si, ER i dei framleis.

Å skulle slutte frå noko individuelt til noko allment vil i denne studien innebære å skulle redusere noko komplekst til ein forenkling. Eg ynskjer å vise at det er ei forenkling å berre tenke nyttetenking om samanhengar mellom kultur og helse. Eg vil vise kva som skjer når ein heller tenker verditenking. Spørsmålet om kva som er ein verdi er individuelt og komplekst og kontekstavhengig. Verdier er ikkje alltid straumlinjeforma nyttige. I staden for å spørje etter verknader og effekt, kan ein lytte til og ta innover seg mangfaldet av muligheter og tolkingar.

Martin fann sin medisin nettopp i *ikkje* å skrive sjølvbiografisk. Han vil kanskje vere ueinig med meg i at eg seier han fann ein medisin, for det var ikkje det han var ute etter å finne. Han var ute etter å finne nøkkelen til språket, nøkkelen til sin eigen, unike formuleringsevne som gjorde han i stand til å skape sine eigne, unike historier. Sjølv skrivehandlinga var målet og intensjonen med å skrive. Og sidan det å få skape og uttrykke seg i skrift er svært viktig for han, er det å bringe tekstene bort frå det sjølvbiografiske og over i det fiktive og kunstnarlege språket ein stor del av det som gir hans liv kvalitet.

Karoline skreiv seg via det sjølvbiografiske over i det kunstnarlege og skapande språket. Ho skreiv seg ut av og gjennom det som rista henne i hennar liv. Ho skreiv seg over i eit nytt kapittel der ho fekk arbeide med sine skapande evner og gi desse rom og plass. Når ho no er sjuk på ny av en sjukdom som gjer at ho ikkje er i stand til den reint fysiske aktiviteten som skrivehandlinga er, har ho gjennom denne studien fått eit høve til å fortelje med andre midlar. Kreativiteten gir seg ikkje. Den finn sine vegar. Det skapande og livsrefleksjonen tar kvarandre i handa.

Jon nytta skrivinga som sin kanal ut når han sto i krevjande livssituasjonar og for å kome seg gjennom depresjonar. Han drar vekslar på det depressive, ved at skrivinga hans blir betre av å gå djupare inn i det han må arbeide seg gjennom mentalt. Han arbeider seg ut til ein lysare tilstand med mykje glede og omfamning av kjærleik både i skrift og i eigen kvardag. Eg

tenker at han lever *i* ein gjennomgripande skapande livsverd, som om livet hans *er* diktet, og dikta hans er dei poetiske linjene inne i dette diktet.

Vilja tar eit gigantisk grep om heile skrivehandlinga i alle sine variantar og med stort mot løftar ho denne bukettten av ein penn i handa og skriv seg både inn i og gjennom livet sitt. Ho skriv både fordi ho elsker og nærast *er* sjølve skrivehandlinga, men også fordi ho vil oppnå, og oppnår, så mykje gjennom orda sine, ho har ei unik språkleg berøringsevne. Vilja har både eit handikap og ein alvorleg sjukdom som i sterk grad avgrensar den fysiske radiusen hennar i livet. Men eg syns at hennar skrift er friskare enn ein frisk fisk. Og fisken sym vidare i ei skriveverd som stekker seg grenselaust via den digitale skrifta.

Lina sine skrifter kolliderte såpass kraftig med omgjevnadane hennar at ho i fleire år heldt den skrivande seg i skjul. Det var ei erfaring som vart ei bevisstgjerung for henne av kor enormt viktig det er for henne å skrive og skape. Det skrivande er ikkje ein del av henne som kan skiljast ut. Ho *er* skrivande og ho *er* kreativiteten sin. Denne innsikta går no så djupt at ho samarbeider med skrivaren sin for å gi uttrykket ein akseptabel form. Ikkje for å skjule seg. Men som ein konsekvens av at den krafta som er i det skrivne ordet hennar, gjer at folk når dei les, kan kome til å blande saman det skapte og røyndomen, og ikkje forstå at det skrivne universet er eit fiktivt produkt, skapt gjennom ordleik.

Den siste skrivaren, Stian, har ikkje kome så mykje til orde i studien min. Men eg vil gi han det siste ordet her, med ein metafor som viser humanistisk og eksistensiell innsikt:

Tekster handler om å komme frem fra det lille smauet man har i seg, stå frem og vise kem man er. Av og til trenger man å smaue seg litt, det innerste, aller innerste som er integriteten ens, mener eg.

Konklusjon

Evaluering av eigen forskingsprosess

Eg har prioritert å la stemmene til personane eg har intervjuja kome fram med sine refleksjonar, på lik line med teoriar og forskarstemmer. Eg har valt å la desse stemmene og forteljingane gå i ein dialog med to vinklingar på feltet psykisk helse som eg valde meg ut, fordi desse også har med skriving og skaping å gjere, om enn frå andre synsvinklar. Det kan vere ei svakheit at eg ikkje har gått grundigare inn på nokre forskningsteoretiske område. Men eg har ynskja å gå fram på denne måten fordi eg syns det er nyttig og viktig, at folk får kome til orde mot system, rammer og tiltak. Ein måte å gjere det på var denne, der eg ikkje spurde folk direkte om deira tankar og meiningar om dei systema og rammene som eg lar dialogen møte, sett frå eit sjukdomsperspektiv. Ved at eg tok utgangspunkt i folk som heile, skapande og kreative individ, først og fremst, vart sjukdomsrefleksjon ein naturleg del av samtalen for dei som sjølve ynskta å reflektere rundt det. Med det opna og utvida eg diskusjonen til å romme meir av heile mennesket, og gjennom å gå djupt inn i individuelle prosessar, støyer ein på trekk ved menneske som kanskje er meir universelle og allmennmenneskelege.

Det vil glede meg om kvar enkelt av informantane opplever at det som vart skapt i våre møter har blitt sett, høyrte og vidareformidla på ein måte som gjer at dei føler det som sant eller ekte sett i forhold til deira liv og oppleving. Dette er jo eit svært høgthengande mål, og kanskje umulig. For det fyrste fordi eg, som meg, ikkje kan vite korleis deira oppleving var og er, eg kan berre tolke det gjennom tekst og lytting. For det andre fordi eg ikkje kan vite om det er det eine eller andre fokuset i deira refleksjonar som er viktige for dei. Eg blir nøydd til å tolke eller gjette, pluss at eg blir nøydd til å stole på at det som eg intuitivt oppfattar som vesentleg, kan vere det også for informantane. Kanskje kan det også for informantane vere forfriskande å lese og sjå ein variant omkring deira refleksjonar med ein overraskande eller for dei tidlegare utenkt vinkling. Men eg har eit svært sterkt ynskje om at deira lesing av det endelege resultatet vil vise dei at deira bidrag har ført fram til eit lite stykke klokskap, som eg ikkje kunne funne utan dei. Noko har blitt skapt i møtet vi hadde, basert på at dei tok seg tid til ein grundig sjølvrefleksjon.

Samanfatning

Det eg har hatt som materiale i denne kvalitative studien er seks enkeltstående historier. Seks personar sine eigne refleksjonar omkring deira forhold til det å skrive, sett i lys av livskvalitet. Den einaste fellesnemnaren eg kan stole på mellom dei seks, er at alle svarte ja på ein førespurnad om å delta i intervjuuserien min. Og at alle har ein viss erfaring med kulturtilbodet *Kraftverk* eller Kunst, kultur og psykisk helse. Frå det at dei svarte har eg tolka at dei kan ha vore nysgjerrige, hadde eigen interesse i å formidle kva skriving betyr i livet deira, såg det som samfunnsmessig viktig på eit mikro- eller makronivå å dele historiene sine, ynskte å bli høyrte, eller såg ein sjanse til eigen utvikling som skrivande i prosjektet.

Noko som går fram i fleire av intervjua er at dette er menneske som kanskje vel så mykje skriv på tross av som på grunn av livet og rammene sine. Dette er ikkje historiene til menneske som blir losa inn i eit organisert skriveunivers der ein forskar har definert oppgåvene for dei, slik at ein kan sjå på effekten. Det eg studerer, er meir den skapande trongen som er der, og som gir seg til kjenne i liva til folk, nesten som natur.

Samtalane i studien min har vist at skriving og skrivetrong, lesing og kreativitet kan vere veldig komplekst i betydning. Og det kan endre seg og er noko levande i tida og livet til personar. Det er verdiar som kan vekse, dyrkast, vere til gode eller vere til byrde eller hemme ein. At det skapande er som vesen, som ikkje så lett kan fangast i malar for korleis dei skal virke og vere. Kompleksiteten er der, fordi det finnast i livet, dette skapingsbehovet. Vi kan ta det i bruk, og legge til rette for og bruke det som ein ressurs, men det er ikkje så lett å temje det i taumar for å kunne måle kor mange meter med gode furer av vellukka tilfrisking eller raskare utskrivning det gir. Den instrumentalistiske måten å nærme seg det skapande i mennesket på kan gjere ein forvirra, fordi effekten av medisinerer gjennom kultur ikkje er føreseieleg. I alle fall dersom den er sett i system frå noko utanfor ein sjølv, og blir framstilt for ein som ei løysing. Å vere i det skapande er inga enkel løysing for alle. Det at ein skriv står i eit aktivt forhold til relasjonar, spelar tilbake på røyndomen, har med identitet å gjere, og innehar ein rekke verdiar for den enkelte. Eg ser også at ikkje bli møtt, eller å bli forsøkt hindra, eller vere hindra i si skapande utøving, også spelar inn på dei same områda, som relasjonar, livskvalitet og identitet.

I den vidare analysen såg eg på kva som karakteriserer journaltekster i psykiatrien, samanlikna med korleis sjukdomstilstandar blir skildra i essayistisk og skjønnlitterær form. Eg har prøvd å vise frå ulike vinklar kvifor det er så vanskeleg for den psykiatriske pasienten å kome til orde i journalen. Karlsen og Aaslestad sine studiar av journalar etterlyser skildringar av relasjonelt arbeid i psykiatrien. Eg har vist korleis pasienten si stemme og oppleving kjem tydelegare til orde i det skjønnlitterære enn i medisinske journalar. Og i lyset frå Foucault sin kritikk av korleis den gale har oppstått som samfunnsmessig konstruksjon, har eg prøvd å vise at det også handlar om makt. Eg kan spissformulere og tydeleggjere det som at hierarkiet mellom naturvitskapane og humaniora speglar seg igjen i journalane. Der er snakk om hierarki i journalar på ulike plan:

- a) Hierarki mellom ulike vitskapssyn. Objektiviserande kunnskap har større status enn subjektive refleksjonar og difor brukar ein slik skrivestil sjølv om den ikkje kan gripe situasjonen like godt.
- b) Hierarki mellom yrkesgrupper i psykiatrien kjem til syne. Lege og psykiater på topp, det er desse ein først og fremst skal svare for. Ein legg vekt på å skildre det som vil vere vesentleg for desse yrkesgruppene si forståing og arbeid.
- c) Hierarki mellom behandlarar og pasient. Det at ein ikkje er likestilte partar og at pasienten difor ikkje får kome til orde. Ein ser ikkje verdien i pasienten sitt perspektiv fordi denne er den sjuke og gale. Medan pleiaren er den friske og klårsynte og fornuftige.
- d) Kanskje er det eit fjerde hierarki her også, som dreier seg om det språklege. Eit forsøksvis objektivt språk blir rekna som nærare røynda enn eit forteljande, metaforrikt språk. Men som eg har fortalt viser Lakoff og Johnson oss at det metaforiske er ein grunnleggjande faktor i alt språk, og at språket alltid uansett er med på å forme røyndomen.

Eg ynskjer ikkje å plasserer skrivarane i min studie sine tekster inn i eit tilsvarande hierarki, der eg som forskar og hovudforfattar trekker i alle trådane. Det har difor vore ei utfordring for meg å finne ein måte å presentere materialet på som tok i vare det skrivarane formidla og let dei få tale for seg sjølv i stor grad. Ein måte å gjere dette på, var ved å la deira stemmer gå i møte med andre stemmer å spele ball med.

Både Foucault og Lauveng argumenterer for at det er meir enn galskap i galskapen. Galskapen sine symptom er eit eige språk, når det aksepterte språket ikkje når fram, anten

pga. indre eller ytre tvang. Konsekvensar av at vi har eit syn på galskap som noko som høyrer til eller rammar dei andre, noko vi ikkje kan forstå med fornuft, ser vi også i journalskrifter. Det viser seg ved at ein tar til å omtale medmenneske som objekt. Og ved at ein underslår at det ikkje finst ei røynd og ei sanning, men at sanning skapar seg i auga på den som opplever, den som ser, den som skriv, og den som les.

I skriveterapeutisk samanheng, kjem derimot pasienten, den skrivande, til orde med egne tekster. I «The writing cure» blir det å skrive sett som ein god erstattar eller supplement til tradisjonell psykoterapi, «the talking cure.» Som mange skrivande også veit, kan mange av dei same prosessane som oppstår i psykoterapi gjere seg gjeldande i kreativ skrivning. Både i tematikk, og i det at ein gjennom skrift får ein kontakt med det undermedvitne. Men som eg har argumentert for, kan ein gå glipp av innsikter om ein overser den estetiske dimensjonen som er ibuande i både ekspressiv og skapande skrivning.

Utfordringa kjem når ein ynskjer å konkludere frå praksisfeltet til forskingsfeltet, slik som eg prøver å vise i mi kanskje vrangvillige lesing av «Why doesn't the writing cure help poets». Når ein i leitinga etter vitskapelege svar blir opphengt i å skulle finne eit system som passar for alle. Der ein overser at det kreative og skapande i mennesket er sjølvstendige verdiar og ibuande eigenskapar, handlingar og aktivitetar som har sitt eige mål, og ikkje nødvendigvis er eit terapeutisk middel. For det er jo slik at du kan ikkje etablere ein praksis som skal vere fasiten. Det vil vere ulikt frå person til person, situasjon til situasjon, og innan ulike miljø og stader, kva som vil vere eit gode og ein god framgangsmåte. Ikkje minst fordi det å bruke kreativiteten sin, oftast inneber relasjonar til andre menneske. Meir kunnskap om prosessar bra. Men ein skal kanskje vere varsam med å prøve å generalisere og redusere noko komplekst til ei enkel løysing. Ein måte å tileigne seg kunnskapen om prosessar på, er gjennom å høyre på kva dei skrivande sjølve reflekterer og kva for meining dei sjølve trekker ut og poengterer som betydingsfullt, slik eg har gjort i denne oppgåva.

Kva ser eg så i mitt vesle materiale? Eg ser at i eit utval på seks, er det svært rikt utval av historier. For ei er det å skrive ein svært integrert del av kvardagen og måten å nærme seg verda på, ho skriv med ein stor kjærleik og trygghet omkring det å skrive og seg sjølv som skrivande, som ikkje veit korleis ho ville kunne leve utan å skrive. Ein annan skriv også som ein svært integrert del av seg, men i ein stadig utfordring, og han har opplevd korleis skrivning

førte han inn i ein depresjon. Ein tredje skriv i glede, og har erfaringar med skrive seg frisk «etter oppskrifta». Ei fjerde skildrar samanhengar mellom skriving og terapi som positivt, men ho har møtt motstand frå livet rundt seg pga. skriving, som kostar. Ei femte har også møtt motstand og prøvd å temje skrivaren sin fordi skriving vart som ein fare for henne i møte med andre. Men gjennom den prosessen vart ho klar over kor viktig skriving var for hennar identitet. Og ein sjette som skriv og er skrivande inne frå ein psykisk tilstand, som pregar både skrivestil og innhald, men der ein anar ein underliggande, ordnande struktur.

Skriving er ein måte som folk kjem til orde på. Det er alltid ein rettighet. Eit etisk aspekt ved å la menneske kome til orde gjer seg synleg når ein samanliknar skapande skriving med skrivemåten i journaltekster.

Skapande skriving har innverknad på livskvalitet, på ein kompleks og ikkje alltid eintydig positiv måte. Det er for fleire ein livsprosess, og det kreative i personen kan ikkje enkelt skiljast ut som ein brikke frå livet. Det gir meining å sjå på den skapande skrivinga frå eit verdispørsmål, også i samanhengar mellom kultur og helse.

Å gjere skriving til teknikk for å bli frisk kan vere «eit instrumentelt mistak». Fordi ein gjennom det prøver å redusere noko komplekst til noko forenkla. Det å skrive kan vere mange ulike handlingar, og for den kreative kan skrivehandlingane vere meir intergrerte i personlegdomen, slik at eit verkøty-perspektiv på skriving ikkje treff med deira intensjonar og behov. Det å skrive kan vere helsebringande, men den skapande skrivinga er grunna i andre mål enn ynskje om betringsprosessar. Det å skrive for å skape er ei autotelisk handling. Samanhengane mellom kultur og helse viser seg ikkje på ein straumlinjeforma måte.

Materialet frå studien min viser eit vell av samanhengar mellom skapande skriving og livskvalitet. Og det viser at skrivebehovet er ei kraft, ein tilstand, er ein verdi, er noko som ER i mennesket. Uavhengig av pedagogikken. Uavhengig av psykologien. Uavhengig av – og kanskje like mykje på trass av – alt. Dersom ein nyttar eit verdiperspektiv, ser samanhengar mellom og fokuserer på psykiske vanskar som ressursar eller verdjar, vil ein få augene opp for at det å kjempe seg gjennom kriser kan gi gevinsten klokskap. Det les i alle fall eg i mitt materiale.

Litteraturliste

- Antonovsky, A. (2000). *Helbredets mysterium*. København: Hans Reizels Forlag.
- Bergem, R. (2007). Medborgarskap og myndiggjering. I: T-J. Ekeland og K. Heggen (Red.). *Meistring og myndiggjering – reform eller retorikk?* (s.102–117). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bergen kommune (2010). *Plan for Kunst, kultur og psykisk helse 2010–2014*. Bergen kommune, Byrådsavdeling for kultur, kirke, idrett og eierskap. Bergenhus og Årstad kulturkontor. Kunst, kultur og psykisk helse.
- Borg, M. (2009). Bedringsprosesser slik de leves i hverdagslivet: Brukererfaringer ved alvorlige psykiske lidelser. *Tidsskrift for norsk psykologforening* 2009, s 452–459.
- Brofoss, K. E. & Larsen, F. (2009). *Evaluering av Opptappingsplanen for psykisk helse (2001–2009)*. (Sluttrapport, Norges Forskningsråd, 2009) Henta frå <http://www.forskningsradet.no/servlet/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=ContentDisposition%3A&blobheadervalue1=+attachm ent%3B+filename%3D%22RAPPORTEVALPSYKISKHELSE2.pdf%22&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1274460422563&ssbinary=true>
- Den kulturella hjärnan (2015). Om oss. Henta 29. november 2015 frå <http://www.kulturellahjarnan.se/us/om-oss/>
- Ekeland, T-J. (2011) Ny kunnskap – ny praksis. Et nytt psykisk helsevern. *erfaringskompetanse.no* 2011:1 Henta frå <http://www.erfaringskompetanse.no/erfaringsbase/publikasjoner/ny-kunnskap-ny-praksis.-et-nytt-psykisk-helsevern>
- Ekeland, T-J. (2007) Kommunikasjon som helseressurs. I: Ekeland, T-J. & Heggen, K. (Red.) (2007). *Meistring og myndiggjering – reform eller retorikk?* (s.29-52) Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Fossland, T. & Thorsen, K. (2010) *Livshistorier i teori og praksis*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS
- Foucault, M. (1991). *Galskapens historie*. (2. utg.). Oslo: Gyldendal.

- Frich, J.C., & Fuggeli, P. (2005). Bør pasienten kunne skrive i egen journal? *Tidsskrift for den norske lægeforening*, 125, s 918. Henta frå <http://tidsskriftet.no/article/1173302#fn1173355-10>
- Gilje, N. & Grimen, H. (1995). *Samfunnsvitenskapens forutsetninger*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Grimen, H. (2008). Profesjon og kunnskap. I: A.Molander & L.I. Terum (Red.), *Profesjonsstudier* (s.71-86). Oslo: Universitetsforlaget.
- Grimsrud, B. (2010). *En dåre fri*. Oslo: Cappelen Damm.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (1997). *Åpenhet og helhet. Om psykiske lidelser og tjenestetilbudene*. (St. meld. nr. 25, 1996–1997). Henta frå http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/regpubl/stmeld/19961997/st-meld-nr-25_1996-97.html?id=191086
- Helse og omsorgsdepartementet (1998). *Om opptrappingsplan for psykisk helse 1999–2006 Endringer i statsbudsjettet for 1998*. (St.prp. nr. 63, 1997–1998). Henta frå <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/regpubl/stprp/19971998/stprp-nr-63-1997-98-/1.html?id=201916>
- Helse- og omsorgsdepartementet (1999–2008). *Opptrappingsplanen for psykisk helse*. Henta frå http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/tema/psykisk_helse/opptrappingsplanen-for-psykisk-helse-199.html?id=274864
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2011). *Økt selvbestemmelse og rettssikkerhet*. (NOU 2011:9) Henta frå <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/nouer/2011/nou-2011-9/8/2.html?id=647701>
- Hofstad, G. (2008). Journalføring. Dikt. I: *Kraftverk 26*. Bergen kommune.
- Johannesen, K. (2007). Verda, kunsten og teorien. Henta 29. november 2015 frå <http://www.zeth.no/tekster/2007kronikk.html>
- Karlsen, R. (2012). Idealer og realiteter i moderne psykisk helsearbeid. *Nordisk tidsskrift for helseforskning* 8(2), 3-15.

- Kaufman, J.C. & Sexton, J.D. (2006). Why Doesn't the Writing Cure Help Poets? *Review of General Psychology*. Vol. 10, No. 3, 268–282. DOI: 10.1037/1089-2680.10.3.268
- Kaufmann, G. (2006) *Hva er kreativitet*. Oslo: Universitetsforlaget
- KKPH (2015) Om oss. Henta 29. november 2015 frå <http://kkph.no/omoss/#content5156>
- Kulturlova. (2007) *Lov om offentlege styresmakters ansvar for kulturverksemd*. Henta frå <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2007-06-29-89?q=kulturlova>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2012) *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg) Oslo: Gyldendal
- Lakoff, G. & Johnson, M. (2003) *Hverdagslivets metaforer. Fornuft, følelser og menneskehjernen*. Oslo: Pax Forlag A/S
- Lauveng, A. (2005). *I morgen var jeg alltid en løve*. Oslo: Cappelen.
- Lepore, S.J. & Smyth, J.M. (Red.). (2002). *The writing cure. How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. Washington: American Psychological Association
- Malterud, K. (2011) *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring*. (3. utg.) Oslo: Universitetsforlaget
- Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg (2015) Om oss. Henta 29.november 2015 frå <http://kulturoghelse.no/om-oss/>
- Nesby, L & Salamonse, A. (2015) «La pasienten være førsteforfatter». Intervju i Tidsskrift for Norsk Psykologiforening. Vol.52 nr.1 2015.
- Nordisk kunskapsbank om kultur och hälsa. (2015). Om Kunskapsbanken för kultur och hälsa. Henta 03. desember 2015 frå <http://kulturochhalsa.org/om-kunskapsbanken-for-kultur-och-halsa/>
- Nyeng, F. (2003) *Eksistensens filosofi. Om frihet, angst og mening i eget liv*. Oslo: Abstrakt forlag AS
- Parr, H. (2006) Mental health, the arts and belongings. *Transactions of the Institute of British Geographers*, New Series, Vol. 31, No.2 (Jun.2006) s150-166. Henta frå <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1475-5661.2006.00207.x/full>

- Pennebaker, J.W. (2002). Writing, Social Process, and Psychotherapy: From Past to Future. I: Lepore, S.J. & Smyth, J.M. (Red.). (2002). *The writing cure. How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. Washington: American Psychological Association
- Philips, D., Linington, L. & Penman, D. (2005). *Skrivekilden. Kreativ skriving i psykisk helsearbeid*. Vegårshei: Fredvik Forlag.
- Priebe, G. & Sager, M. (2014) Konst och hälsa. I: O. Sigurdson (Red), *Kultur och hälsa. Ett vidgat perspektiv*. (s.55-88). Göteborg: Göteborgs Universitet.
- Polkinghorne, D. E. (1999). Traditional research and psychotherapy practice. *Journal of Clinical psychology*, 55, 1429-1440.
- Skaftnesmo, T (2013). Vitenskapens to kulturer – Hvordan oppsto kløften? Hvordan bygges broen? *Samtiden*. Henta frå <http://www.samtiden.no/vitenskapens-to-kulturer-%E2%80%93-hvordan-oppsto-kl%C3%B8ften-hvordan-bygges-broen/>²
- Skjervheim, H. (2001). *Deltakar og tilskodar og andre essays*.(2.utg.). Oslo: Aschehoug.
- Sosial- og helsedepartementet. (1997). *Åpenhet og helhet. Om psykiske lidelser og tjenestetilbudet*. (St.meld. nr. 25, 1996-97). Henta frå http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/regpubl/stmeld/19961997/st-meld-nr-25_1996-97.html?id=191086
- Sosial- og helsedirektoratet. (1999). *Opptappingsplanen for psykisk helse, 1999-2006*. (Stortingsproposisjon 63, 1997-1998). Henta frå http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/tema/psykisk_helse/opptappingsplanen-for-psykisk-helse-199.html?id=274864
- Sørbø, J.I. (2013) *Til trøyst. Å gje språk til psykiske kriser*. Oslo: Samlaget

² Det har ikkje lukkast meg å finne ut om artikkelen er skriven i 2013 eller tidlegare. Det står ikkje dato i nettartikkelen.

- Thorød, A.B. & Nordbø, A.H. (2014) «Jeg har funnet nye kilder i meg selv.» En studie av virksomme prosesser i kreativ skriving og maling. *Fontene Forskning* 1/2014, årgang 7, s.31-42. Henta frå <http://fonteneforskning.no>
- Torvund, H. (2008). *Sjelsord. Om terapi, poesi og hypnose*. Oslo: Samlaget
- Universitetet i Tromsø (2011) Strateginotat for humanistisk helseforskning IdHO 2010-2013. Henta 29. november 2015 frå <https://uit.no/Content/222201/3FG-strateginotat%20HHF%20v05012011.pdf>
- Vik, L. J. (2007). Makt og myndiggjering – utfordringar for helse- og sosialarbeidarar. I: T-J. Ekeland og K. Heggen (Red.), *Meistring og myndiggjering – reform eller retorikk?* (s 83–100). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Vaage, S. (Red.). (1998). *Å ta andres perspektiv. Grunnlag for sosialisering og identitet. George Herbert Mead i utvalg*. Oslo: Abstrakt forlag as.
- Aadnanes, P. M. (2007). Den uavhengige avhengige. I: T-J. Ekeland og K. Heggen (Red.), *Meistring og myndiggjering – reform eller retorikk?* (s 223–244). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Aakvaag, G. C. (2008). *Moderne sosiologisk teori*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Aase, T.H. & Fossåskaret, E. (2014) *Skapte virkeligheter. Om produksjon og tolkning av kvalitative data*. (2. utg) Oslo: Universitetsforlaget
- Aaslestad, P. (2007). *Pasienten som tekst. Fortellerrollen i psykiatriske journaler Gaustad 1890-1990*. Oslo: Universitetsforlaget.

Vedlegg

1. Mail til deltakarar, distribuert som vidareending frå Kkph sentralt:

Emnetittel på mail:

Forskningsprosjekt om skapande skriving og livskvalitet. SVAR om du vil motta meir informasjon.

Til: Skrivarar i tidsskriftet Kraftverk. (Som blindkopi)

”Å kome til orde. Skrivande stemmer og livskvalitet»

Eg er masterstudent i Meistring og Myndiggjering ved [Høgskulen i Volda](#), Institutt for sosialfag, Avdeling for samfunnsfag og historie.

Eg er også redaktør for tidsskriftet Kraftverk, utgitt av Kunst, kultur og psykisk helse, ved Bergenhus og Årstad kulturkontor i Bergen kommune, som du jo kjenner til.

Tema for masteroppgåva er skapande skriving og livskvalitet. Eg fokuserer på mulige samanhengar mellom det å vere skapande, livskvalitet og helse. Kva er det som gjer at det å skrive kanskje kan ha noko å seie for korleis ein har det elles i livet? Kva betyr det å skrive i ditt liv?

Eg er på utkikk etter 6 informantar som eg kan intervjuje som ein del av masteroppgåva.

Har du lyst til å vite meir?

Send meg ein mail om du ynskjer å motta meir uforpliktande informasjon!

fannylh@stud.hivolda.no Svarfrist 28. mai 2015

Eg ser fram til å høyre frå dei som er interesserte.

Med ynskje om ein god dag.

Vennleg helsing Fanny Holmin, student.

Frivillig

Det er frivillig å svare eller å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke utan å oppgi nokon grunn. Det vil ikkje få noko å seie for ditt forhold til Kraftverk, meg som redaktør eller Kunst, kultur og psykisk helse dersom du ikkje svarar på denne e-posten, eller dersom du svarar ja, for seinare å trekke deg. Alle personopplysningar vil bli behandla konfidensielt. Dersom du deltar, vil all tekst som blir brukt i masteroppgåva vere anonymisert og ikkje kunne sporast tilbake til din person. Studien er meldt til og godkjent hos Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS. www.nsd.uib.no

2. Mail til deltakarar som ville ha meir informasjon om studien (2 sider) :

Takk for at du har vist interesse for forskingsstudien min i forbindelse med masteroppgåva. Her kan du lese meir og vurdere om det er av interesse for deg å delta? Dersom du kunne tenke deg å vere informant og delta på intervju etter å ha lest informasjonen, ber eg deg maile meg postadressa di, slik at eg kan sende deg eit enkelt avtaleskjema i posten. Dette fordi eg av formelle grunner, for ikkje å blande roller, ikkje har løyve til å hente ut Kkph sine kontaktopplysningar i forskingsarbeidet.

Svarfrist for om du vil motta avtaleskjema i posten er 27. mai.

Eg gjer merksam på at eg må gjere eit utval sidan det er mange som er interessert i å delta. Men alle vil få svar enten dei blir med eller ikkje. Kontakt meg for all del om du lurar på noko, og under fylgjer informasjonen.
Aller beste helsing Fanny Holmin.

Forskningsstudie: Å kome til orde. Skrivande stemmer og livskvalitet

Bakgrunn og formål

Eg er masterstudent i [Meistring og Myndiggjering](#) ved Høgskulen i Volda, Institutt for sosialfag, Avdeling for samfunnsfag og historie. Eg er også redaktør for tidsskriftet Kraftverk, utgitt av Kunst, kultur og psykisk helse, ved Bergenhus og Årstad kulturkontor i Bergen kommune, som du jo kjenner til.

Tema for masteroppgåva mi er skapande skrivning og livskvalitet. Eg fokuserer på mulige samanhengar mellom det å vere kreativt aktiv og livskvalitet og helse. Kva er det som gjer at det å skrive kanskje kan ha noko å seie for korleis ein har det elles i livet? Er der samanhengar mellom skapande skrivning og livskvalitet?

Eg er på utkikk etter informantar som eg kan intervju for å ha eit materiale å analysere som ein del av masteroppgåva mi.

- Nokre informantar vil eg intervju ved at vi møtast og samtalar i 1-2 timar. Under intervjuet vil eg gjere lydopptak, sidan eg då er meir fri til å tenke og prate når eg ikkje må sitje og notere.
- Andre informantar vil det vere meir føremålstenleg av praktiske eller andre grunnar å intervju via e-post. Då som ein e-postsamtaletråd som kan strekke seg over fleire dagar.
- For begge informantgruppene ynskjer eg å følgje opp med ei e-postrunde etter sjølve intervjudelen. Då blir det rom for å utveksle djupare synspunkt og få med innspel som ein ofte kjem på i ettertid. Sidan eg tematiserer skapande skrivning i masteroppgåva mi, finn eg det naturleg å også opne for dette som ein del av studien. Eg vil difor invitere dei som har lyst til å skrive kortare poetiske/essayistiske refleksjonar omkring nokre gitte tema i denne avsluttande e-postrunden.

Kva kjem eg til å spørje om?

Eg er interessert i kva litteratur og skapande skrivning betyr for deg i kvardagen. Intervjuet vil ikkje nødvendigvis tematisere di oppleving av å delta i Kraftverk. Det er like mykje ein refleksjon over ditt forhold til eigen skrivning meir generelt som er interessant. Eg ser for meg intervjuet vel så mykje som ein filosofisk samtale omkring mange ulike tema, som eit reint intervju. Dersom du har tankar og erfaringar om litteratur og skrivning som har hatt tyding for deg på eit tidspunkt i livet er det interessant. Dersom du har historier frå ditt liv som du finn relevante å dele under intervjuet er eg takksam for det. Dersom det blir naturleg for deg å kome inn på eventuell sjukdom, betring frå sjukdom eller lindring i denne samanhengen er det rom for det. Eg vil også finne det naturleg å dele relevante erfaringar frå eige skrivarliv med deg. Du vil når som helst under intervjuet kunne seie frå om det er nokre tema du ikkje vil prate om, eller avvise spørsmål.

Kva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysningar vil bli behandla konfidensielt. Namneliste over informantar vil ikkje bli oppbevart saman med intervjuet. Eg kjem til å transkribere intervjuet (skrive det ned) i etterkant. Eg vil då anonymisere personopplysningar, slik at ditt namn ikkje er skrive inn i intervjuteksta. Intervjutekstene blir råmateriale som eg brukar i analysen i masteroppgåva, sett i forhold til aktuelle faglege teoriar.

I opplysningar og sitat som blir brukte i den endelege masteroppgåva, vil ingen kjenne att deg som person. Eg vil endre på opplysningar om deg som namn, alder, bustad, yrke, helse osv. slik at du står fram som ein fiktiv person. Du vil få tilsendt sitat som eg skal bruke i oppgåva for gjennomlesing og justering/godkjenning.

Når det gjeld intervju som blir gjort på e-post, vil alle e-postar bli lagra lokalt på privat pc med passord i skriveprosessen. Rettleiaren min, professor Jan Inge Sørbø, vil lese utkast av oppgåva. Eg vil nok trenge noko rettleiing frå han i forhold til anonymisering. Vi har begge teleplikt.

Intervjuperioden vil i hovudsak vere i juni og juli 2015. Eg avtaler nærare med kvar enkelt informant tid og stad for møte/intervjuoppgåve på e-post. Vi møtes der det er enklast for informanten. Prosessen med oppfølging på e-post kan halde fram utover sommaren dersom det er formålstenleg.

Masteroppgåva skal etter planen vere ferdig i desember 2015. Prosjektet reknast så som ferdigstilt 20. februar 2016. Etter at prosjektet er ferdigstilt, blir alle intervjuopplysningar - det vil seie e-postar, datafiler, utskrifter og lydopptak - anonymisert, makulert og sletta.

Frivillig deltaking

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke utan å oppgi nokon grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysningar om deg bli anonymisert utan opphald. Det vil ikkje få noko å seie for ditt forhold til Kraftverk, meg som redaktør eller Kunst, kultur og psykisk helse dersom du ikkje svarar på dette brevet, eller dersom du svarar ja, for seinare å trekke deg.

Anna materiale

I tillegg til intervjuet, vil jeg analysere nokre bidrag i Kraftverk gjennom tidene. Dersom det blir aktuelt å bruke noko frå dine publiserte tekster i dette, vil du bli førespurt om dette er i orden i kvart enkelt tilfelle. Tekstene som har vore publiserte i Kraftverk er vanskelege å anonymisere i masteroppgåva, sidan dei jo er offentleg utgitt. Men det kjem ikkje til å vere nokon samanheng mellom tekstutval og informantar. Eg vil ikkje analysen kople ditt intervju til din eventuelle publiserte tekst. Det betyr at tekster frå Kraftverk som blir gjenstand for analyse i masteroppgåva, like godt kan vere frå skrivarar som *ikkje* er informantar.

Eg kan også kome til å analysere bidrag frå Dialogkonferansen i 2014 i regi Kunst, kultur og psykisk helse. Då vil eg innhente samtykke direkte frå forfattar av innlegga som eg brukar. Tidlegare Dialogkonferansar i Kkph har ikkje vore offentlege. Dersom det blir aktuelt å bringe inn i analysen bidrag frå desse, vil der bli sendt ein førespurnad frå Kkph til bidragsytaren om løyve til dette. Opplysningar frå Dialogkonferansar vil på same måte som tekster frå Kraftverk ikkje bli kopla til intervjuet med informantane, for å sikre anonymitet.

Spørsmål og kontaktopplysingar

Dersom du har spørsmål til studien, ta kontakt med meg, Fanny Holmin. Tlf: 951 79 983.
E-post: fannylh@stud.hivolda.no.

Du kan også kontakte rettleiaren min, professor Jan Inge Sørbø, Institutt for sosialfag, Avdeling for samfunnsfag og historie, Høgskulen i Volda, for eventuelle spørsmål på tlf. 7007 5226.

Studien er meldt til og godkjent hos Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS. www.NSD.no

3. Brev til interesserte informantar med avtaleskjema (3 sider):

Samtykke til deltaking som informant i studien: *Skapande skrivning og livskvalitet*

Dersom du ynskjer å delta i denne studien, kan du fylle ut og sende inn dette svararket i den frankerte konvolutt: Adresse Fanny Holmin, Hagen 12, 6104 VOLDA.

Eg har motteke informasjon om studien, og er villig til å delta.

Eg samtykker til å delta i 1 personlig intervju med oppmøte etter avtale

Og/eller

Eg samtykker til delta i intervju pr. e-post

Og/eller

Eg samtykker til å delta i e-postkorrespondanse i tida etter intervjuet fram mot ferdigstilling av studien.

Dersom eg blir valt ut som informant, er det i orden at Fanny Holmin kontaktar meg for å avtale rammene for intervjuet. Dersom eg ikkje blir valt ut, vil eg bli informert om dette.

Namn:

Min telefon:

Min mail:

(Signert av deltakande informant, dato)

NB! Eg ber deg om å postlegge svaret innan **03. juni 2015** for å bli vurdert som deltakar i prosjektet.

INFORMASJONSSKRIV TIL INFORMANTAR

Forespurnad om deltaking i forskingsprosjektet "Å kome til orde. Skrivande stemmer og livskvalitet"

Mottakar av dette brevet har svart ja på ein e-post frå Kunst, kultur og psykisk helse om å bli informert om forskingsprosjektet til student Fanny Holmin. Informasjonen under her er tilsvarende informasjon sendt på mail.

Send inn samtykkeskjemaet i den frankerte konvolutten dersom du ynskjer å delta! Svarfrist 3. juni 2015.

Bakgrunn og formål

Eg er masterstudent i Meistring og Myndiggjering ved Høgskulen i Volda, Institutt for sosialfag, Avdeling for samfunnsfag og historie. Eg er også redaktør for tidsskriftet Kraftverk, utgitt av Kunst, kultur og psykisk helse, ved Bergenhus og Årstad kulturkontor i Bergen kommune, som du jo kjenner til.

Tema for masteroppgåva mi er skapande skrivning og livskvalitet. Eg fokuserer på mulige samanhengar mellom det å vere kreativt aktiv og livskvalitet og helse. Kva er det som gjer at det å skrive kanskje kan ha noko å seie for korleis ein har det elles i livet? Er der samanhengar mellom skapande skrivning og livskvalitet?

Eg er på utkikk etter informantar som eg kan intervjuje for å ha eit materiale å analysere som ein del av masteroppgåva mi.

- Nokre informantar vil eg intervjuje ved at vi møtast og samtalar i 1-2 timar. Under intervjuet vil eg gjere lydopptak, sidan eg då er meir fri til å tenke og prate når eg ikkje må sitje og notere.
- Andre informantar vil det vere meir føremålstenleg av praktiske eller andre grunnar å intervjuje via e-post. Då som ein e-postsamtaletråd som kan strekke seg over fleire dagar.
- For begge informantgruppene ynskjer eg å følgje opp med ei e-postrunde etter sjølve intervjudelen. Då blir det rom for å utveksle djupare synspunkt og få med innspel som ein ofte kjem på i ettertid. Sidan eg tematiserer skapande skrivning i masteroppgåva mi, finn eg det naturleg å også opne for dette som ein del av studien. Eg vil difor invitere dei som har lyst til å skrive kortare poetiske/essayistiske refleksjonar omkring nokre gitte tema i denne avsluttande e-postrunden.

Dette brevet blir sendt til skrivarar som eg over tid har hatt kontakt med som redaktør, og som eg trur kunne ha interesse og glede av å samtale om kva meining skrivning har i livet deira. Eg kjem til å velje ut 6 informantar frå dei av dykk som seier dykk interesserte i å delta. Alle får svar på om dei blir med eller ikkje.

Kva kjem eg til å spørje om?

Eg er interessert i kva litteratur og skapande skrivning betyr for deg i kvardagen. Intervjuet vil ikkje nødvendigvis tematisere di oppleving av å delta i Kraftverk. Det er like mykje ein refleksjon over ditt forhold til eigen skrivning meir generelt som er interessant. Eg ser for meg intervjuet vel så mykje som ein filosofisk samtale omkring mange ulike tema som eit reint intervju. Dersom du har tankar og erfaringar om litteratur og skrivning som har hatt tyding for deg på eit tidspunkt i livet er det interessant. Dersom du har historier frå ditt liv som du finn relevante å dele under intervjuet er eg takksam for det. Dersom det blir naturleg for deg å kome inn på eventuell sjukdom, betring frå sjukdom eller lindring i denne samanhengen er det rom for det. Eg vil også finne det naturleg å dele relevante erfaringar frå eige skrivarliv med deg. Du vil når som helst under intervjuet kunne seie frå om det er nokre tema du ikkje vil prate om, eller avvise spørsmål.

Kva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysningar vil bli behandla konfidensielt. Namneliste over informantar vil ikkje bli oppbevart saman med intervjuet. Eg kjem til å transkribere intervjuet (skrive det ned) i etterkant. Eg vil då anonymisere personopplysningar, slik at ditt namn ikkje er skrive inn i intervjuteksta. Intervjutekstene blir råmateriale som eg brukar i analysen i masteroppgåva, sett i forhold til aktuelle faglege teoriar.

I opplysningar og sitat som blir brukte i den endelege masteroppgåva, vil ingen kjenne att deg som person. Eg vil endre på opplysningar om deg som namn, alder, bustad, yrke, helse osv. slik at du står fram som ein fiktiv person. Du vil få tilsendt sitat som eg skal bruke i oppgåva for gjennomlesing og justering/godkjenning. Når det gjeld intervju som blir gjort på e-post, vil alle e-postar bli lagra lokalt på privat pc med passord i skriveprosessen. Rettleiaren min, Jan Inge Sørbø, vil lese utkast av oppgåva. Eg vil nok trenge noko rettleiing frå han i forhold til anonymisering. Vi har begge teieplikt.

Intervjuperioden vil i hovudsak vere i juni og juli 2015. Eg avtaler nærare med kvar enkelt informant tid og stad for møte/intervjuopprosess på e-post. Prosessen med oppfølging på e-post kan halde fram utover sommaren dersom det er formålstenleg.

Masteroppgåva skal etter planen vere ferdig i desember 2015. Prosjektet reknast så som ferdigstilt 20. februar 2016. Etter at prosjektet er ferdigstilt, blir alle intervjuopplysningar - det vil seie e-postar, datafiler, utskrifter og lydopptak - anonymisert, makulert og sletta.

Frivillig deltaking

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke utan å oppgi nokon grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysningar om deg bli anonymisert utan opphald. Det vil ikkje få noko å seie for ditt forhold til Kraftverk, meg som redaktør eller Kunst, kultur og psykisk helse dersom du ikkje svarar på dette brevet, eller dersom du svarar ja, for seinare å trekke deg.

Anna materiale

I tillegg til intervju, vil eg analysere nokre bidrag i Kraftverk gjennom tidene. Dersom det blir aktuelt å bruke noko frå dine publiserte tekster i dette, vil du bli førespurt om dette er i orden i kvart enkelt tilfelle. Tekstene som har vore publiserte i Kraftverk er vanskelege å anonymisere i masteroppgåva, sidan dei jo er offentleg utgitt. Men det kjem ikkje til å vere nokon samanheng mellom tekstutval og informantar. Eg vil ikkje analysen kople ditt intervju til din eventuelle publiserte tekst. Det betyr at tekster frå Kraftverk som blir gjenstand for analyse i masteroppgåva, like godt kan vere frå skrivarar som *ikkje* er informantar.

Eg kan også kome til å analysere bidrag frå Dialogkonferansen i 2014 i regi Kunst, kultur og psykisk helse. Då vil eg innhente samtykke direkte frå forfattar av innlegga som eg brukar. Tidlegare Dialogkonferansar i Kkph har ikkje vore offentlege. Dersom det blir aktuelt å bringe inn i analysen bidrag frå desse, vil der bli sendt ein førespurnad frå Kkph til bidragsytaren om løyve til dette. Opplysningar frå Dialogkonferansar vil på same måte som tekster frå Kraftverk ikkje bli kopla til intervju med informantane, for å sikre anonymitet.

Spørsmål og kontaktopplysningar

Dersom du har spørsmål til studien, ta kontakt med meg, Fanny Holmin. Tlf: 951 79 983.

E-post: fannylh@stud.hivolda.no.

Du kan også kontakte rettleiaren min, professor Jan Inge Sørbo, Institutt for sosialfag, Avdeling for samfunnsfag og historie, Høgskulen i Volda, for eventuelle spørsmål på tlf. 7007 5226.

Studien er meldt til og godkjent hos Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS. www.NSD.no

Svarfrist

Sjå samtykkeark på første side, og ber deg om å svare innan 3. juni 2015 dersom du vil vere informant.

4. Godkjenningsbrev frå NSD (3 sider) :

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES

Jan Inge Sørbrø

Avdeling for samfunnsfag og historie, Høgskulen i Volda

Postboks 500

6101 VOLDA



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org nr. 985 321 884

Vår dato: 27.01.2015

Vår ref: 41673 / 3 / LT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 16.01.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

41673	<i>Å kome til orde. Skrivande stemmer og livskvalitet</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Høgskulen i Volda, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Jan Inge Sørbrø</i>
<i>Student</i>	<i>Fanny Holmin</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database,
<http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 20.07.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Lis Tenold

Kontaktperson: Lis Tenold tlf: 55 58 33 77

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Fanny Holmin fannylh@stud.hivolda.no



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 41673

Formålet med prosjektet er at gjennom kvalitative intervju studere om mennesker gjennom å bruke sine skapende ressurser kan få økt livskvalitet.

Utvalget omfatter 6 personer som har deltatt i skrivetilbudet Kraftverk i kulturtiltaket Kunst, kultur og psykisk helse i Bergen kommune. Prosjektleder er selv redaktør for tidsskriftet Kraftverk.

Rekruttering og førstegangskontakt foretas av Kunst, kultur og psykisk helse sentralt, Bergen kommune, til alle skriverne i Kraftverk, som formidler epost utarbeidet av prosjektleder Holmin. De som ønsker mer informasjon med forespørsel om deltakelse sender bekreftende svar til prosjektleder Holmin. Fra de som melder sin interesse velger Holmin ut 6 personer. Prosjektleder har ikke lagt ved eposten som sendes utvalget og ber om at denne ettersendes før det tas kontakt med utvalget. Kopi av eposten kan sendes personvernombudet@nsd.uib.no

Utvalget informeres skriftlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Personvernombudet finner informasjonsskrivet godt utformet.

For de personer som i utgangspunktet har sagt seg villig til å delta, men som ikke velges ut til intervju, forutsetter personvernombudet at prosjektleder gir en kort tilbakemelding om dette, og dernest sletter all kontaktinformasjon om dem. Personvernombudet ber om kopi av eposten som sendes dem.

Det behandles sensitive personopplysninger om helseforhold, jf. personopplysningsloven § 2 punkt 8 c).

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Høgskulen i Volda sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal sendes elektronisk eller lagres på privat pc/mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 20.07.2015. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger somf.eks. bosted/arbeidsssted, alder og kjønn)
- slette lydopptak

Det kan også bli aktuelt å analysere tekster som har vært publisert i Kraftverk og bidrag fra den offentlige Dialogkonferansen i 2014.

Prosjektleder opplyser at hun vil innhente samtykke direkte fra forfattere av tekstene hun bruker. Personvernombudet finner dette som en fornuftig fremgangsmåte. Tekstene er fra før publisert i Kraftverk og kan derfor ikke anonymiseres.

5. Intervjuguide E-postintervju (5 sider):

Bolk 1

Det er med fryd og nervøs glede at eg her sender første bolk i e-postintervjuet om Skapande skrivning og livskvalitet.

Eg gjer det slik at eg veljer eit fokus. Eg skriv ein del tankar og spørsmål innafor det fokuset.

Spørsmåla er tenkte som ein starthjelp for din eigen tanke og refleksjon.

Du kan skrive ut frå dei assosiasjonane og minna du får når du les teksta under her, og reflektere rundt det slik det er for deg?

Du treng ikkje svare slavisk på alle underspørsmåla som eg skriv, dersom det ikkje fungerer for deg.

Eg seier audmjukt takk for at du tar deg tid til å vere med.

Du kan svare meg i etapper dersom det fungerer betre. Det er berre å skrive når som helst.

Og hugs at det ikkje er viktig at det du skriv er ferdig utforma.

Denne e-postsamtalen er til for å virvle opp frå mudderet eller blinke ut frå vrimmelen noko som ein intuitivt føler at er viktig å få formidla.

Om det så er halvtenkt, eller halveis hugsa, og halvt formulert, så er det ingen grunn til å sensurere det.

Vi held dette fokuset i 3 dagar, og så postar eg ein ny bolk på laurdag.

Då startar vi!

Eg håpar det blir ei reise som er interessant, levande og spesiell for oss begge.

Denne første bolken kallar eg:

Å la seg få lov til å skrive og skape

Eg vil gjerne fokusere på byrjinga. I den grad du kan hugse korleis det var.

Korleis begynte du å skrive? Når begynte det?

Eg har nemleg det inntrykket at for mange som skriv, kunne det vere som ein aha-opplevelse, å oppdage poesien og det skjønnlitterære.

Var det slik for deg, at å verte medviten om skrivning som ein skapande, kreativ aktivitet, som noko som har ein verdi,

var som ei hending, som noko du kan hugse kjenslene rundt? Å oppdage det poetiske universet eller det spennande i det forteljande?

Og at ein kunne ha glede av å lese tekster på denne måten, og endatil prøve på å skrive sjølv på denne måten ...

har du nokre minne og noko du kan fortelje om korleis det hadde seg at nettopp du begynte å skrive?

Eller kanskje er det ikkje knytta til nokre konkrete episoder. Frå barndom eller ungdom eller tidleg vaksenliv.

Men kan du likevel skrive noko om tidlegare refleksjonar du har hatt?

Om forholdet mellom deg og den skapande, skrivande stemma inne i deg?

Skriveglede rett og slett. Og det treng ikkje å begrense seg til det skjønnlitterære. Kanskje det starta med dagbokskriving eller brevskrivning? Eller anna du hugsar?

Og kan du hugse at du tenkte over at du skapte noko? Kan du hugse om du reflekterte over at det å uttrykke deg var noko du trengde, eller noko som betydde noko for deg?

Er dette noko som har endra seg, utvikla seg? Har det kome og gått gjennom livet ditt?

Lykke til, og spør i veg om det er noko du lurar på.
Vennleg helsing Fanny

Bolk 2

Kjære ...

Eg takkar igjen for det du har skrive til meg i første runde. Eg kjenner meg heldig som får lov å lese, og reflektere saman med deg. Eg set foten prøvande ned for å gå vidare. Ein del av det du har svart, set meg på sporet av å snakke om verdiar.

Verdi

Eg ber deg om å reflektere omkring det at du likar å skrive, set i lys av kva verdi det har i livet ditt.

Har skriving hatt meir eller mindre betydning i fasar i livet?

Er der spesielle hendingar i livet eller livssituasjonar då det har vore veldig viktig, eller då det har vore ikkje bra?

Å ta vare på

Det å skrive, kan kanskje sjåast som ein måte å halde noko fast på. Det som er skrive, er meir materielt til stades enn tankar og samtalar.

Har du nokre tankar om dette? Opplever du at du gjennom å skrive kan ta vare på situasjonane, ta vare på erfaringane?

Og er det noko i den prosessen som også gir deg muligheit til å tolke og forstå situasjonar og erfaringar i ettertid?

Det er interessant å både høyre dine generelle betraktningar om dette temaet, eller om du har historier frå livet ditt å dele.

Å dele

Det å skrive, kan også vere ein måte å dele på. Å dele opplevingar, og å dele kjensler og oppfatningar til dømes.

Kan du oppleve dette? Har du eksempel? Er det vesentleg for deg som skrivande? Korleis, eller korleis ikkje? Kan det variere?

Dialogar

Det bringer meg over på at det å skrive, også kan ha dialog i seg. Då tenker eg dialog som to ting:

Både på det å gå i dialog med ein annan, ein fiktiv lesar, eller ein konkret lesar.

Og det å gå i dialog med seg sjølv. At ein gjennom orda og gjennom det å gi tankane og opplevingane sine ei tolking i ord, samtalar med seg sjølv.

Er dette noko som du kan kjenne deg att i?

Har du nokre konkrete opplevingar som du kjem til å minnst når eg snakkar om deling og dialog?

Eller får du nokre tankar om det på eit filosofisk plan som du kan reflektere vidare over her?

Det er heilt ok om svar på spørsmåla over heng saman med og viser tilbake på noko du alt har skrive om i førre mailen. Samtidig som du gjerne må trekke inn nye element og opplevingar.

Det vart ein litt meir omfattande spørsmålsrunde denne gangen. Og igjen er eg svært takksam for at du tar deg tid til å svare og reflektere saman med meg.

Då ynskjer eg deg lykke til med svarprosessen, du har tre dagar og kan ta deg tida, svare i etapper, eller svare fort alt etter som kva som fungerer for deg.

På tirsdag vil eg poste tredje bolc med spørsmål.

Ynskjer deg ei riktig god helg.

Spør meg om du lurar på noko!

Vennleg helsing Fanny

Bolk 3

Kjære...

Takk igjen for samtalen vi har hatt så langt i intervjuet! Her postar eg tredje bolc. Eg gleder meg til å lese svara dine. Fjerde bolc vil kome på fredag, så fram til då har du tid med desse.

Eg tenker meg vidare frå dialogar til relasjonar, i fleire samanhengar. Igjen er det slik at noko av det eg spør om her vil overlappa det eg har spurt om tidlegare, og det du har svart eller fortalt tidlegare. Kanskje noko i desse spørsmåla sporar deg til å utdjupe noko, eller kanskje du føler deg ferdig med eit emne, og brukar meir tid på neste. Gjer det slik det blir greitt for deg.

Lesing

Mange forfattarar seier at det å skrive og det å lese er to sider av same sak, er to handlingar som heng tett saman. Er dette noko som du kan seie noko om korleis det er for deg? Korleis er relasjonen mellom det å lese og det å skrive for din del?

Tenking

Vidare undrar eg meg over forholdet mellom det å skrive og det å tenke. Kan du definere det å skrive som ein del av, forlenging av, eller som noko anna enn tenking, det som foregår i tankane dine? Er det noko du kan seie om korleis desse to relaterer til kvarandre, det du skriv og det du tenker? Opplever du ein skilnad mellom det å tenke, og det å skrive ned det du tenker? Skjer det noko der?

Tale

Skriving er ordhandlingar. Og tale, å snakke, å meddele seg munnleg, er også ordhandlingar. Men har det ulik karakter? Kan du reflektere noko over korleis dette heng saman for din del? Kva for relasjon står dei i til kvarandre desse to: Det å uttrykke deg gjennom tale og det å uttrykke deg gjennom skrift?

Utdjupande om relasjonar

Kan du kjenne deg att i at skiving skapar relasjonar i ditt indre, mellom deg og dine ulike stemmer? Er det slik at skiving kan vere ein samtale med deg sjølv? Eller er det heller ein samtale eller ei handling bort frå deg sjølv? Eller noko anna, som du kan sette ord på?

Men også at det kan vere noko som betyr noko i ditt forhold til andre. Om det å skrive kan ha sosiale element ved seg. Livet eins består jo av mange ulike relasjonar. Kan du reflektere rundt dei som påverkar deg noko i forhold til eigen skiving? Det er eit breidt spekter her, og du har allereide skildra for meg mykje som tenderer til dette. Men dersom du har meir å skrive om det, så gjer det her.

Korleis forhold du deg til eller reflekterer over, i ulike situasjonar, i ulike skriveprosjekt, forholdet mellom den skapande skivinga som ein sjølvstendig aktivitet, og det faktum at det ein skriv så blir ein del av ein røyndom rundt deg?

Lykke til, på førehand takk!
Og spør meg om det er noko du vil diskutere.
Aller beste helsing frå Fanny

Bolk 4

Kjære...

Då har eg kome til fjerde bolck i intervjuet.
Takk for alt du har tenkt og skrive saman med meg så langt!

Eg ser for meg ein hare. Denne haren har lange, spenstige bakbein, og store, lyttande øyre. Haren er i stand til å både springe raskt og lytte konsentrert på same tid. Han hoppar frå tue til tue, mellom busker og opp på steinar. Heile tida er øyra lyttande og vare. Han skiljer mellom lyden av vind i strå og lyden av trakk i mose. Denne haren oppfører seg som om han har eit mål, men målet er ukjent.

Haren stoppar ved kvart av spørsmåla under og lyttar til det du skriv under kvart punkt:

Skriving og meiningar

Skriving og samfunnet

Å ikkje ville skrive

Å ikkje klare skrive

Å ville skrive

Skriving og no

Skriving og framtida

Haren sit i ro så lenge du skriv, om det er kort eller langt. Framdrifta til haren er set saman av vel så mykje stillstand som rørsle. Det er uråd å kome seg framover utan å stoppe mellom kvart hopp. Eg veit ikkje kva haren lyttar etter. Men eg ser at å lytte er noko av det aller viktigaste han gjer.

På førehand hjartans takk for svara dine.

Femte og siste bolke med spørsmål kjem på mandag.
Riktig god helg. Aller, aller beste helsing frå Fanny

Bolk 5

Kjære ...

Då har vi kome til den siste av dei fem bolkane med spørsmål. Eg må igjen seie takk for alt du har delt med meg så langt, det har vore svært givande å arbeide saman med deg.

Kvar kjem det frå?

Eg vil gjerne spørje deg om å seie noko omkring desse setningane:

Opplever du den skapande og skrivande sida av deg sjølv som noko som er naturleg i deg, eller ein del av deg?

Opplever du den skapande og skrivande sida av deg sjølv som noko meir ytre, noko som du velger å gjere og bruke?

Eller begge deler? Eller annleis?

Kva er det?

Likeeins vil eg spørje deg om å seie noko omkring desse setningane:

Kva er det som du har skrive?

Opplever du det som du har skrive som noko som framleis er ein del av deg sjølv?

Opplever du det som du har skrive som noko du har gjort, noko som er ferdig eller avslutta?

Eller begge deler? Eller noko anna?

Korleis har det vore?

I denne siste bolken vil eg også gjerne høyre om du har nokre ettertankar til sjølve opplegget og det å delta.

Kan du reflektere over om det at du har deltatt på denne intervjuerien har ein verdi eller betyding for deg sjølv?

Har det å reflektere over eigen skrivning på oppfordring gitt deg utvida perspektiv på noko som er viktig for deg sjølv? Eller ei stadfesting på noko i deg sjølv?

Er det noko du tenker er vesentleg i ditt liv som skrivande menneske, som ikkje har vorte ein del av samtalen/intervjuet?

Då ser eg igjen fram til å høyre frå deg, og håpar du får ei god veke!
Vennleg helsing Fanny

6. Intervjuguide intervjumøte og Skypeintervju:

Intervjuguide for prosjektet Å kome til orde. Fanny Holmin

Personlege intervju vil bli utført mellom 1-2 timar.

Intro

- Kort, uformell prat
- Litt om temaet for samtalen
- Orientering om taushetsplikt og anonymitet
- Opne for spørsmål
- Informere om lydopptak
- Starte opptak

Bakgrunn

- Kort om informanten sin bakgrunn
- Kort om forholdet til tidsskriftet Kraftverk

Verdi

- Kva for verdi vektlegg informanten at skapande skrivning har for livskvalitet? Eksempel på tema eg kan bringe inn i samtalen:
 - Korleis begynte du å skrive?
 - Kva har skrivning betydd for deg gjennom oppveksten og ulike fasar i livet?
 - Kva er viktig ved å få lov til å skrive?
 - Kva er viktig ved å bli lest?
 - Kva er viktig, bra eller ikkje bra ved å vere i ein dialog med andre under skriveprosessen?
 - Ser du samanhengar mellom deg som skrivande, skapande menneske og eigen helse?
 - Er skrivning ein energikjelde for deg og/eller ein utmattande prosess?
 - Har det noko å bety for livskvaliteten din at du er eit skrivande menneske og at der er ein arena der dette blir verdsett og synleggjort?
 - Kva har eigen skrivning å bety for relasjonane dine til andre menneske?
 - Kva har eigen skrivning å bety for eventuelle relasjonar til helsevesenet?

Erfaringar

- Kva for erfaringar har informanten om skapande skrivning som meiningsberande element i eige liv? Eksempel på tema eg kan bringe inn i samtalen:
 - Gleder
 - Utfordringar
 - Frustrasjonar
 - Periodar og syklusar
 - Eige rom
 - Fellesskap
 - Kan du skjule deg i skrift og skrivning?
 - Kan skrift og skrivning synleggjere deg?
 - Kan skrivning gjere at du gløymer deg sjølv?
 - Kan du lære noko av dine egne tekster eller skriveprosessar?

Oppsummering

- Oppsummere element som virkar vesentlege frå samtalen
- Sjekke at det er forstått riktig
- Er det noko du saknar at eg har spurt om?
- Vil informanten legge til noko?
- Avslutte med avtale om vidare kontakt
- Tusen takk for velviljen og informasjonen

7. Temaliste intervjumøte:

Dette er ein alternativ måte å stille opp intervjuguiden på, ein enklare og meir open måte.

Eg tenker ikkje lista som ei punktlister der vi MÅ kome gjennom alt. Det kjem litt an på kva for retning og innhald intervjuet får.

Å la seg få lov til å skrive og skape

Byrjinga. Korleis begynte du å skrive?

Kan du seie noko om forholdet ditt til skriving i ulike livsfasar?

Kan du seie noko om spesielle hendingar og skriving?

Kva er viktig ved å få skrive?

Skriving og relasjonar. Relasjon til seg sjølv, og relasjonar til andre

Skriving og energi

Skriving og dialog

Skriving og einsemd, forholdet til seg sjølv

Skriveangst, skrivesperre

Skrivevilje og skriveevne

Korleis er det i dag? Korleis var det før?

Framtida? Draumar relatert til skriving?

Skriveprosessen - Kva tid følast det riktig?

Å finne den endelege forma, kva betyr det?

Skriving og system. Periodar, syklusar? Eige rom

Privat skriving – kunstnarleg skriving

Skriving og snakking – å uttrykke seg

Skriving og tenking – forståing

Skriving og tema og form