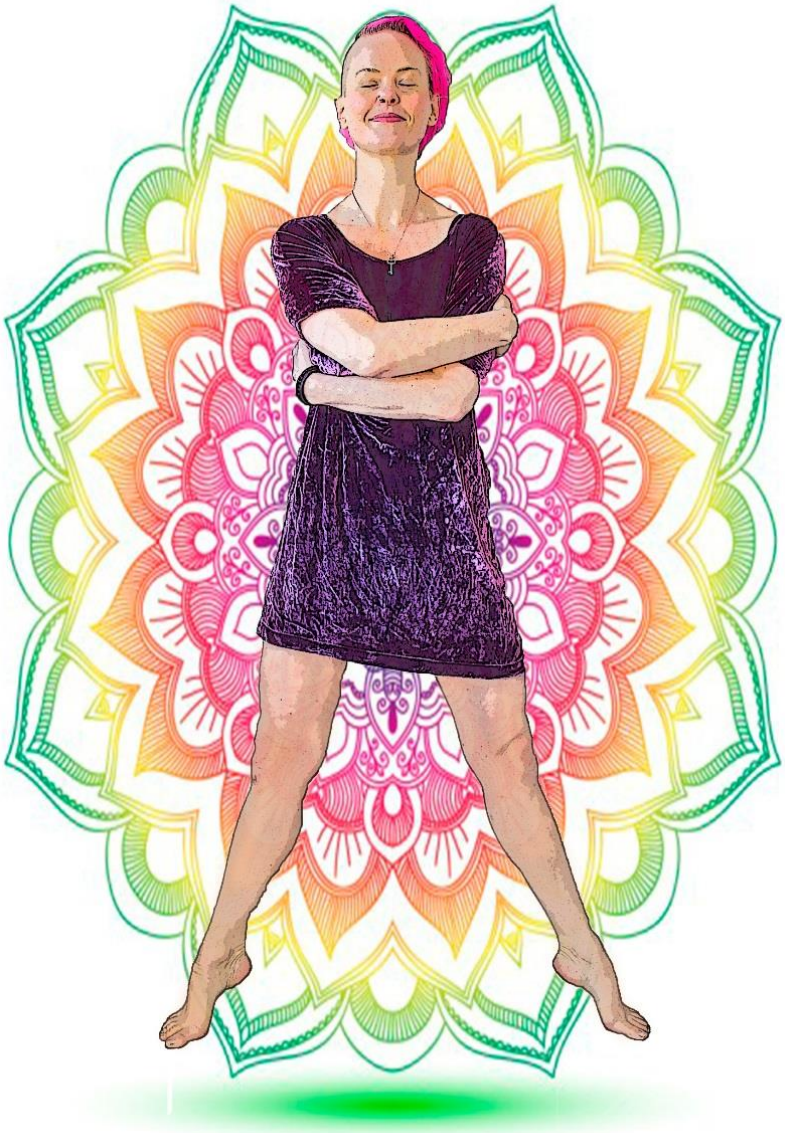
Å bli venn med kroppen gjennom dans

-Muligheter ved somatisk dans for en positiv kroppsopplevelse hos personer med MS



Karin Margareta Andreasson

Master i fag- og yrkesdidaktikk og lærerprofesjon, kunstfag

Institutt for lærerutdanning, NTNU

Våren 2017

Sammendrag

Denne oppgave beskriver er et forsknings og utviklingsprosjekt som i første hand undersøker prosessen en dansepedagog går igjennom i sitt utarbeidende av en didaktisk tilnærming til somatisk dans. Den tar utgangspunkt i den endrede kroppsopplevelse som personer med Multippel Sklerose (MS) kan erfare som et resultat av sykdommen og didaktikken har som mål å legge til rette for en positiv kroppsopplevelse.

I et kroppsfenomenologisk perspektiv undersøker prosjektet kroppsopplevelsen til fire personer med MS som etterpå deltatt i fem workshops i somatisk dans. Til slutt har deltakerne fortalt om sine opplevelser i prosjektet i individuelle intervjuer. Forsker- og pedagoglogger har vært utgangspunkt for analyse av prosessen til pedagogen underveis i prosjektet.

Funn i studien viser at deltakerne som resultat av didaktikken i prosjektet blant annet opplevd å bruke og erfare kroppen på nye måter, å rette oppmerksomheten mot kroppen på en positiv måte, et fellesskap med andre personer med MS og et utvidet håp om fremtiden.

En hermeneutisk-fenomenologisk analyse av forsker- og pedagoglogger sett i lys av deltakernes opplevelser viser at de aspekter av den didaktiske tilnærmingen som bidratt positivt inkluderer blant annet en dialogisk form for undervisning, et innatskuende fokus, å rette fokus på andre sanser enn synssansen samt å jobbe liggende.

Den prosess som ledet frem til denne didaktiske tilnærming har vært preget av en somatisk og holistisk tilstedeværelse hos pedagogen og at den didaktiske tilnærmingen har blitt utviklet underveis basert på hvem deltakerne er. Denne tilpassing har krevd refleksjoner på et fysisk og emosjonelt plan så vel som på et intellektuelt plan hos pedagogen.

Abstract

This thesis describes a research project that investigates the processes that a dance teacher goes through while creating a pedagogical approach to somatic dance. The pedagogical approach aims at providing a bodily awareness that has the potential of guiding people with Multiple Sclerosis towards "becoming friends" with their body.

A hermeneutic-phenomenological analysis of the teacher- researcher journals produced in the project shows that the pedagogical approach is guided by empathic and embodied listening. The teacher/researcher uses a somatic and holistic presence in order to listen to the participants through her lived body and adapt the dance workshops to their needs.

Forord

Arbeidet med denne masteroppgaven har vært på en og samme gang spennende og krevende, utviklende og frustrerende og gledefylt og emosjonelt. Det har tatt meg på en reise inn i livsverdenen til fire fantastiske mennesker, dypere inn i meg selv og min egen selvforståelse og hele veien til Auckland, New Zealand.

Jeg vil benytte anledningen til å takke noen personer som har vært viktige for mitt arbeid og som støttet meg i prosessen. Jeg vil først takke min veileder Tone Pernille Østern som har forstått mine intensjoner når jeg selv ikke har kunnet sette ord på dem og hjulpet meg å finne ut av hvordan jeg kan skape mening ut fra en anelse.

Jeg vil også takke min venn og samtalepartner Linda Blikker Skogholt og min korrekturleser Bente Isaksen som begge har vært til stor hjelp.

Jeg retter også et takk til Ralph Buck og dansefakultetet ved University of Auckland for at de tatt meg imot og lagt til rette for min skriveprosess og inspirert meg ved å la meg delta i mye av den spennende undervisning som foregår der.

Sist men overhode ikke minst et stort takk til mine forskningsdeltakere som har bidratt med personlige og selvutleverende fortellinger så vel som kunstnerisk utfoldelse i både dans og selvportretter på en så sjenerøs og uredd måte. Takk for at jeg fått danse sammen med dere.

Innhold

SAMMENDRAG .....

ABSTRACT .....

FORORD .....

BILDER .....

1. INTRODUKSJON **1**

1.1. KORT BESKRIVELSE AV FOU-PROSJEKTET 1

1.2. FORSKERKROPPEN, PROBLEMSTILLING OG FORSKNINGSSPØRSMÅL 2

2. TEORETISKE PERSPEKTIVER **5**

2.1. PERSPEKTIVER PÅ KROPP 5

2.1.1 Sosiokulturell forståelse av kropp *5*

2.1.2 Kroppens fenomenologi *6*

2.1.3 Taus kunnskap og språket om kroppen *10*

2.1.4. Somaestetikk og den positivt fremtredende kroppen *11*

2.2. PERSPEKTIVER PÅ DANS OG DIDAKTIKK 12

2.2.1. Danserelaterte perspektiver på kropp og kunnskap og dansens fenomenologi *13*

2.2.2. Didaktikk i dans *14*

2.2.4. Somatisk dans *15*

2.3. TIDLIGERE FORSKNING INNEN DANS UT FRA ET HELSEPERSPEKTIV 18

2.3.1. Skapende dans og kroppsbilde *19*

2.3.2. Danseundervisning for unge jenter med internaliserte problemer *20*

2.3.3. Somatisk praksis mot stress og depresjon *21*

2.3.4. Det superordinære *22*

2.4. PERSPEKTIVER PÅ MS 23

2.4.1. Hva er MS? *23*

2.4.2. MS og opplevelse av annerledeshet og marginalisering *24*

2.4.3. MS og opplevelse av selvet *24*

2.4.4. MS og opplevelse av verden *26*

3. METODE **29**

3.1. ETISKE BETRAKTNINGER 29

3.2. HERMENEUTISK-FENOMENOLOGISK VITENSKAPSTEORETISK POSISJONERING 31

3.3. KUNST-BASERT OG PRAKSIS-LEDET DIDAKTISK FORSKNINGS- OG UTVIKLINGSPROSJEKT 32
3.4. UTVALG OG FRAFALL 33
3.5. METODER FOR Å PRODUSERE EMPIRI 34
3.5.1. Intervju 35
3.5.2. Selvportretter som metode 36
3.5.3. Utvikling av didaktisk tilnærming til somatisk dans i pedagog- og forskerlogg 38
3.5.4. Min nærhet og distanse til prosjektet 39
3.6. ANALYSEMETODER 39
3.6.1. Interpretativ fenomenologisk analyse av intervjuer og forskerlogg 39
4. ANALYSE OG OPPDAGELSER 43
4.1. FORSKNINGSSPØRSMÅL 1: HVORDAN PÅVIRKER DIAGNOSEN MS KROPPSOPPLEVELSEN TIL MINE FORSKNINGSDELTAKERE? 43
4.1.1. "Marte" 44
4.1.2. ”Bente” 50
4.1.3. ”Jostein” 54
4.1.4. ”Marius” 56
4.1.5. Konklusjon 60
4.2. FORSKNINGSSPØRSMÅL 2: HVORDAN KAN JEG UTVIKLE EN DIDAKTISK TILNÆRMING TIL SOMATISK DANS SOM FREMMER EN POSITIV KROPPSOPPLEVELSE? 60
4.2.1. De praktiske rammene for didaktikken 61
4.2.2. Didaktisk utforming i forhold til tilnærming til kroppen 61
4.2.3. Didaktisk utforming i forhold til ledelse, valg og bort-valg i interaksjon med deltakerne. 64
4.2.4. Konklusjon 77
4.3. FORSKNINGSSPØRSMÅL 3: HVORDAN OPPLEVER DELTAKERNE I STUDIEN AT DELTAKELSE I PROSJEKTET PÅVIRKER DERES KROPPSOPPLEVELSE? 78
4.3.1. Å se muligheter istedenfor begrensninger 79
4.3.2. En opplevelse av flow 80
4.3.3. Å bruke og erfare kroppen på nye måter 80
4.3.4. Å slappe av og puste bedre 82
4.3.5. Å ikke stille krav til seg selv 82
4.3.6. Å bli kjent med kroppen 83
4.3.7. Fellesskap 84
4.3.8. Opplevelsen av den andres milde blikk 85
4.3.9. Håp om fremtiden 85

4.3.10. Konklusjon *86*

5. DISKUSJON **89**

5.1. FUNN RELATERT TIL PROBLEMSTILLING 89

5.1.1. Mine deltakernes kroppsopplevelse *89*

5.1.2. Hva dansen kan bidra med *90*

5.1.3. Å se seg selv med den andres blikk og å danse sammen *91*

5.1.4. Didaktisk tilnærming til somatisk dans *93*

5.1.5. Utvikling av didaktisk tilnærming *95*

5.1.6. Den didaktiske tilnærmingens virkning på deltakerne og deres kroppsopplevelse *96*

5.1.7. Hvordan kan en didaktisk tilnærming til somatisk dans utvikles slik at dansen har en positiv virkning på kroppsopplevelse blant personer med MS? *100*

5.2. ET KRITISK BLIKK PÅ STUDIEN: TRANSPARENS, SYSTEMATIKK, REFLEKSIVITET OG TROVERDIGHET 101

5.4. KONKLUSJON OG MIN PERSONLIGE REISE 104

REFERANSELISTE **107**

VEDLEGG **111**

VEDLEGG 1: INVITASJON TIL DELTAKELSE 111

VEDLEGG 2: INFORMASJONSSKRIV OM WORKSHOP I SELVPORTRETT 113

VEDLEGG 3: INTERVJUGUIDE PRE-INTERVJU 115

VEDLEGG 4: INTERVJUGUIDE POST-INTERVJU 116

VEDLEGG 5: GODKJENNING FRA NSD 117

VEDLEGG 6: UTDRAG UR KABALMYSTERIET AV JOSTEIN GAARDNER 119

Bilder

Bilde 1. Martes første selvportrett s. 48

Bilde 2. Martes andre selvportrett s. 49

Bilde 3. Bentes første selvportrett s. 52

Bilde 4. Bentes andre selvportrett s. 53

Bilde 5. Josteins selvportrett s. 55

Bilde 6. Marius første selvportrett s. 58

Bilde 7. Marius andre selvportrett s. 59

1. Introduksjon

Denne studien tar utgangspunkt i mitt ønske om å utvikle en didaktisk tilnærming til somatisk dans som kan bidra til at dansedeltakelse virker positivt på kroppsopplevelsen hos personer med diagnosen Multippel Sklerose (MS). Denne interessen springer ut av at jeg selv er danser, samtidig som jeg har diagnosen MS. Jeg kommer tilbake til dette senere, men her beskriver jeg kort det praktiske prosjektet som ligger til grunn for denne studien.

1.1. Kort beskrivelse av FoU-prosjektet

I dette prosjektet ønsket jeg å samle en liten gruppe som skulle delta i seks workshops i somatisk dans. Krav til deltakere var at de måtte være diagnostisert med MS og at deres funksjonsnivå tilsvarte å kunne forflytte seg på egen hand uten hjelpemiddel. Det måtte også være mer enn 14 dager siden siste sykdomsforverring (attakk) ved oppstart av prosjektet. Målet med prosjektet var å utarbeide en serie workshops i somatisk dans som kunne virke positivt på kroppsopplevelsen hos personer med MS.

For å finne deltakere ble følgende invitasjon lagt ut på medlemssiden til en av Norges MS-foreninger på Facebook:

Hei,
Jeg tar en master i kunstfagdidaktikk ved NTNU og trenger i den sammenheng deltakere i et forskningsprosjekt. Målet med studien er å undersøke hvordan dans kan bedre kroppsopplevelsen blant personer med MS. Alle øvelser vil kunne tilpasses den enkeltes forutsetninger og fokus vil ligge på opplevelsen. Jeg trenger 6 deltakere og håper at noen på denne siden vil finne dette interessant. Jeg legger ved en forespørsel om deltakelse med all nødvendig informasjon. Hvis du lurer på noe mer så må du bare ta kontakt, enten her på facebook, e-post eller telefon. All kontaktinformasjon finner du i vedlegget.
Hilsen Karin

Vedlegget til invitasjonen er også lagt som vedlegg i denne oppgaven (se vedlegg 1).

Seks personer tok våren 2016 kontakt og ønsket å delta i studien. Alle ble invitert til et første informasjonsmøte i juni 2016. Kun en person møtte til informasjonsmøtet, og informasjonen ble derfor sendt ut på e-post til samtlige påmeldte.

En invitasjon til å delta på en innledende workshop der deltakerne skulle lage et selvportrett med mål om å kartlegge innledende kroppsopplevelse ble sendt ut i August 2016. En person

meldte da at hun ikke lengre ønsket å delta i prosjektet og to meldte at de ikke hadde mulighet til å delta på workshopen. Tre personer deltok i selvportrettsworkshop og påfølgende individuelle intervjuer der temaer som kroppsopplevelse, tidligere erfaring med dans og erfaringer av det å leve med MS ble tatt opp. De to personene som meldt frafall til workshop dukket heller ikke opp til intervju.

På grunn av det store frafallet startet søken etter flere deltakere. Jeg tok kontakt med en lokal nevrologisk fysioterapeut, og hun rekrutterte ytterligere en deltaker til prosjektet. Den siste deltakeren gjennomførte innledende intervju uten selvportrett.

Fem workshops i somatisk dans ble gjennomført i løpet av høsten 2016, etterpå gjennomførte vi en avsluttende workshop der nye selvportretter ble laget og prosjektet avsluttedes med individuelle intervjuer. Jeg ble nødt til å avlyse en workshop grunnet sykdom og valgte derfor å korte ned prosjektet med en workshop for å ikke ødelegge den tidsramme jeg satt opp.

Dette er altså en kort beskrivelse av det praktiske, didaktiske utviklingsprosjektet som ligger til grunn for denne masteroppgaven. Jeg vil nå gå videre med å beskrive bakgrunnen til prosjektet og forklare nærmere hva det er jeg ønsker å undersøke.

1.2. Forskerkroppen, problemstilling og forskningsspørsmål

Michael Polanyi (2000, s. 30-33) sier at det å finne en god problemstilling er å se noe skjult. Han sier at "Det er å ha en anelse om en sammenheng mellom deler som man ennå ikke har oppfattet." Hvis vi allerede med sikkerhet vet svaret på problemstillingen så er den ikke god, men for i det hele tatt å kunne stille et spørsmål må vi altså ane en sammenheng. Vi må "vite noe vi ikke kan si". En slik sammenheng har jeg oppdaget mellom min opplevelse av min kropp som dansekunstner og min opplevelse av min kropp som person med MS. Denne sammenheng startet som en følelse, en anelse av noe som jeg ikke kunne sette ord på. Det jeg visste var at det var noe godt, noe som jeg ville dele med andre. Jeg hadde en taus forforståelse av hva sammenhengen besto i. I dette forskningsprosjektet har jeg brukt mye tid på å klargjøre, undersøke og artikulere for meg selv hva det var jeg allerede visste eller som jeg i hvert fall hadde en "taus", pre-refleksiv kroppslig forståelse av. Å verbalisere og selv forstå min tause kunnskap, å gjøre den eksplisitt, gjøre den refleksiv. Dette er et tema som flere anerkjente danseforskere som Parviainen, (Parviainen & Aromaa, 2015), (2002), Rouhiainen (2008), Anttila (2006) og Horton Fraleigh (1987; Horton Fraleigh, 2015a; Horton Fraleigh, 2015b, 2015c) tidligere har undersøkt og forsket på: hvordan kan kroppslig kunnskap verbaliseres? Jeg lar meg inspirere og influere av dem i min forskning.

Da jeg fikk diagnosen MS i 2011 gikk jeg igjennom en form for identitetskrise. Jeg hadde som dansekunstner bestandig hatt stor glede av min kropp da den for meg har vært en mulighet til kunstnerisk utfoldelse og uttrykk for følelser. Ting jeg ikke kunne si verbalt hadde jeg gjennom mange år lært å si med kroppen. Men plutselig ble forholdet til kroppen forandret. Et kraftig attakk gjorde at store deler av kroppen ble nummen og ting som å helle melk ut av en full pakke var ikke lenger noe jeg kunne gjøre med en hand. Kroppen krevde min oppmerksomhet på en måte jeg ikke likte. Jeg følte ikke lenger at de bevegelser jeg utførte var en del av meg, av mitt personlige uttrykk, men at de var noe jeg måtte fortelle kroppen at den skulle gjøre. Kroppen gikk fra å være subjekt til å være objekt. Istedenfor å erfare at jeg er min kropp ble kroppen noe jeg hadde (Shusterman, 2008, s. 3-4). Attakket gikk tilbake og de kroppslige funksjonene kom gradvis tilbake slik at jeg fungerte nesten som før. Nesten. Da jeg begynte å danse igjen fant jeg stor nytelse i opplevelsen av å være ett med bevegelsene. Å bruke den kinestetiske og taktile sansen til å kjenne meg selv og omgivelsene. Det å danse ble en viktig del av prosessen med å løse identitetskrisen. I dansen fant jeg tilbake til min kroppslige identitet, men jeg fikk også uttrykt den sorg jeg følte i samband med diagnosen. Ting jeg ikke orket å prate om.

Jeg så altså en sammenheng mellom det å danse og det å etablere min identitet på nytt etter å ha fått diagnosen MS. Jeg kan dele den sammenhengen i to, sammenhengen mellom MS og kroppsopplevelse og sammenhengen mellom dans og kroppsopplevelse. I mitt ønske om å dele min opplevelse med andre søker jeg også en sammenheng mellom utvikling av en didaktisk tilnærming til somatisk dans og kroppsopplevelse. Disse sammenhengene er altså noe jeg aner og noe jeg vil utforske og denne anelsen gir meg tre forskningsspørsmål:

Forskningsspørsmål 1: Hvordan påvirker diagnosen MS kroppsopplevelsen til mine forskningsdeltakere?

Forskningsspørsmål 2: Hvordan kan jeg utvikle en didaktisk tilnærming til somatisk dans som fremmer en positiv kroppsopplevelse hos de dansende?

Forskningsspørsmål 3: Hvordan opplever deltakerne i studien at deltakelse i prosjektet påvirker deres kroppsopplevelse?

Sammen skal disse forskningsspørsmål legge grunnlag for å besvare en overordnet problemstilling:

Problemstilling: Hvordan kan en didaktisk tilnærming til somatisk dans utvikles slik at dansen har en positiv virkning på kroppsopplevelse blant personer med MS?

Men før jeg begynner å utrede mine forskningsspørsmål og min problemstilling vil jeg vise til noe relevant teori.

2. Teoretiske perspektiver

Jeg vil i det kommende presentere teoretiske perspektiver jeg har vært i dialog med gjennom prosjektet, som har påvirket de valg jeg tatt og min tolking av empirien i prosjektet.

2.1. Perspektiver på kropp

Hva er en kropp? Det kan kanskje høres ut som et merkelig konsept å utrede. Vi har alle en kropp, og kan sannsynligvis ikke tenkes oss livet uten den. Vi har alle en førstehandsforståelse av hva en kropp er. Men det finnes mange kulturelle, samfunnspolitiske og filosofiske aspekter av kropp som jeg må ta i betraktning når jeg ønsker å undersøke kroppsopplevelsen til mine forskningsdeltakere. Jeg har spesielt valgt å fokusere på et *kroppsfenomenologisk* perspektiv på kropp, som utredet og presentert av den franske psykologen og filosofen Maurice Merleau-Ponty. Som danseforsker støtter jeg meg også til Sondra Horton Fraleigh som er professor i dans og anerkjent for sine mange bøker om dans fra et filosofisk og vitenskapelig perspektiv. Horton Fraleigh støtter seg blant andre til Merleau-Ponty og hans teorier om kropp og implementerer dem på dans i sine publikasjoner. Jeg vil snart presentere teoriene til begge disse, men først noen tanker om hvordan samfunnet ser på og retter oppmerksomheten mot kroppen.

2.1.1 Sosiokulturell forståelse av kropp

Duesund (1995) forteller om en rådende kroppskultur der kroppens iboende spontanitet blir programmert. Kroppen ses på som usunn i seg selv, og vi må ta kontroll over kroppen. Kroppen må temmes og vi har selv ansvar for kroppens helse. Trening blir en livsstil og en identitet gjennom hvilken vi kommuniserer til omverden at vi tar ansvar, at vi tar kontroll over kroppen og dermed helsen. Dette kroppssyn innebærer en tingliggjøring av kroppen. Boken til Duesund er riktignok over 20 år gammel, men dette kroppsbilde er i aller høyeste grad aktuelt også i dag. Engelsrud går så langt som å kalle kroppen ”den vestlige verdens store oppussingsobjekt” (Engelsrud, 2006, s. 9). Hun sier også at et av de mest dominerende mediebudskapene i dag er at ingen lenger skal behøve å leve med en kropp de ikke liker (op. cit., s. 11), og understreker dermed synet på kroppen som objekt med et uendelig forbedringspotensiale. Engelsrud påpeker at en slik holdning til kroppen som objekt som må kontrolleres og forbedres kan lede til at individet blir mindre sensitivt overfor seg selv og sine behov (op. cit., s. 138). Dette igjen kan lede til valg av treningsmetoder som kanskje ikke er hensiktsmessige i forhold til egen kropp: Hvordan kan vi vite hva kroppen trenger hvis vi ikke lytter til den?

Det hovedsakelige fokuset når det kommer til kroppsopplevelse i vårt samfunn i dag ser ut til å handle om hvordan kroppen ser ut i forhold til samfunnets idealer for hvordan kroppen skal se ut. Store kropper assosieres med dovenhet, latskap, mangel på viljestyrke og karakter, mens slanke kropper hylles (Engelsrud, 2006). Det kan derfor være vanskelig å tenke rundt kroppen og opplevelsen av kroppen i andre baner enn nettopp hvordan den ser ut.

Engelsrud refererer til en reklame for Farris der kroppen blir presentert som en maskin, noe hun mener er representativt for samfunnets holdninger til kropp. Kroppen skal være flink, og det er ikke akseptabelt å "sitte med hendene i fanget", eller å hvile uten å først ha prestert noe. Jeg setter spørsmålstegn til hva det gjør med opplevelsen av kroppen når maskineriet ser ut til å halte, noe som ofte er en realitet ved en kronisk sykdom som MS. Sosialt er kroppen et uttrykk for identitet, hierarki og status (Engelsrud, 2006, s. 15). En kropp som enten svikter i forhold til fysisk funksjon eller samfunnets idealer om størrelse og utseende kan da se ut til å utgjøre et problem når det kommer til verdighet i individets selvopplevelse.

Acarón (2011) beskriver hvordan vi i dagens samfunn er frakoblet våre kropper og at det å kommunisere med kroppen, gjennom for eksempel dans, kan oppleves som skremmende. Hun anbefaler et samarbeid mellom kunstprofesjoner og helseprofesjoner for å lege den kløft som ser ut til å ha oppstått mellom kropp og sinn. Denne tanken stemmer godt med mine ambisjoner i dette prosjektet og tanken om å integrere opplevelsen av kropp og sinn leder videre til mitt neste tema: Kroppens fenomenologi.

2.1.2 Kroppens fenomenologi

Ordet fenomenologi kommer fra grekernes fainomai som betyr "jeg viser meg" (Duesund, 1995, s. 29). Fenomenologi handler om hvordan vi *erfarer* verden og oss selv, ikke hvordan den "egentlig" er. Det finnes altså i fenomenologi ikke en objektiv sannhet. Sannheten kan, fenomenologisk sett, kun være subjektiv. Fenomenologien tar et tydelig oppgjør med et utdatert kartesiansk menneskesyn som er dualistisk og deler mennesket i kropp og sinn. Kroppen er da en sum av sine deler uten et indre, og sinnet er selve essensen av den vi er (Merleau-Ponty, 1997, s. 176). Merleau-Ponty argumenterer for at vår erfaring av kroppen ikke er en tanke, men noe implisitt, og at vi derfor ikke kan løsrive oss fra kroppen (op. cit. s. 177).

Jeg skal nå presentere noen forskjellige aspekter av kroppen i et fenomenologisk perspektiv.

2.1.2.1. Kroppen som subjekt og objekt

Merleau-Ponty (1997, s. 177) sier at vi *er* våre kropper. Det er kun gjennom kroppen og dens sanser vi kan erfare verden. Kan vi ikke erfare verden kan vi heller ikke reflektere rundt den. Kroppen som subjekt representerer et holistisk syn på kroppen som oss selv (Horton Fraleigh, 1987, s. 13).

Vi kan altså erfare verden rundt oss med kroppen, men vi erfarer også selve kroppen. Kroppen er i tillegg til noe vi *er* også noe vi *har*. I det vi kan erfare kroppen kan vi også reflektere rundt den. Kroppen har altså en mulighet til å fremstå både som subjekt og objekt (Merleau-Ponty, 1997, s. 60). Denne erfaring av kroppen er en form for dialektisk dualisme, og til sammen danner erfaringene av kroppen som subjekt og objekt *den levde kroppen* (Horton Fraleigh, 1987, s. 4). Den levde kroppen representerer kropp, sinn og tanke som en uatskillelig helhet.

Når man i samspill med andre ser seg selv med den andres blikk oppstår også en form for objektivering av kroppen. Man ser seg selv utenfra (op. cit. s. 17). Kroppen som objekt er uansett ikke nødvendigvis noe negativt, det betyr bare at vi legger merke til kroppen (op. cit. s. 14).

2.1.2.2. Den selvforglemmende kroppen

Til vanlig merker vi ikke kroppen. Vi er mer opptatt av handlingene vi utfører med kroppen enn av hvordan kroppen utfører handlingene (Merleau-Ponty, 1997, s. 114-115). Derfor ser jeg for eksempel ikke på min hand når jeg strekker ut den for å gripe om en pakke med melk, men på melkepakken. Bevegelsene i hverdagen går av seg selv og i det har kroppen en selvutslettende evne. Den oppleves da som subjekt. Vi glemmer kroppen, vi tar den for gitt (Duesund, 1995, s. 41).

2.1.2.3. Den dys-fremtredende kroppen

Når kroppen ikke fungerer som den skal fremtreder den tydelig for oss, den trekker til seg vår oppmerksomhet på en uønsket måte. Når vi for å utrette en handling må rette oppmerksomheten mot kroppen forstyrres flyten i handlingen og det erfarende selvet blir splittet. Oppmerksomheten er ikke lengre rettet mot verden. Kroppen oppleves som upålitelig og må holdes under kontroll, dermed mister den sine eksistensielle og sosiale aspekter (Duesund, 1995, s. 53). Kroppen oppleves da som objekt i en negativ betydning.

En kropp som ikke fungerer som den skal i en synlig funksjonshemning er også en kropp som er fremtredende for andre mennesker. Vår selvoppfatning er sterkt preget av hvordan vi blir

sett, eller tror at vi blir sett av andre (Duesund, 1995, s. 58; Horton Fraleigh, 1987). Den dys-fremtredende kroppen påvirker dermed ikke bare hvordan vi erfarer det å være i verden i et personlig perspektiv, men også i et inter-personlig perspektiv. Dette kan også lede til en følelse av utenforskap (Horton Fraleigh, 1987, s. 17)

2.1.2.4. Den begrensende og ufrakommelige kroppen

Horton Fraleigh (1987, s. 17) forteller om hvordan kroppen kan oppleves som begrensende for selvet. Vi kan ikke fysisk gjøre alt vi kan tenke oss til å gjøre. Jeg kan for eksempel forestille meg følelsen av å fly, men min kropp kan ikke fly. Den begrenser min lengsel etter å fly. Denne opplevelse av en begrensende kropp kan gi oss en følelse av hjelpeløshet og sårbarhet. Dette blir spesielt fremtredende når vi opplever nye fysiske begrensninger som resultat av for eksempel en skade eller funksjonshemming som innebærer at vi ikke lenger kan gjøre ting vi kunne gjøre før. Kroppen blir da dys-fremtredende i det at den skaper nye begrensninger for oss. Samtidig er kroppen ufrakommelig i sin permanens. Horton Fraleigh sier "Not only is my body mine- but I belong to it" (op. cit. s. 17). Og siden det er kun gjennom kroppen vi kan erfare verden innebærer dens ufrakommelighet en begrensning i vår erfaring av verden (Merleau-Ponty, 1997, s. 43).

2.1.2.5. Den intensjonelle kroppen

Den levde kroppen retter seg bestandig til noe, den har en intensjon (Merleau-Ponty, 1997, s. 98-102). Bevisstheten er bevisst noe, og retter seg dermed mot verden og objektene i den. Merleau-Ponty sier at "…att röra sin kropp är att genom den rikta sig mot tingen, att låta den svara på deras utmaning som den utan föreställning är utsatt för." (op. cit. s. 101). Jeg leser dette som at en bevegelse ikke oppstår fordi at bevisstheten forteller kroppen om å bevege seg, intensjonen om bevegelsen ligger i den levde kroppen. Vi er heller ikke passive mottakere av sanselig stimuli fra verden, men velger, sorterer og organiserer informasjon etter hva som er vår intensjon i situasjonen. I så måte kan vi si at kroppen *har* ikke en bevissthet, men *er* en *intensjonell* bevissthet (Horton Fraleigh, 1987, s. 15).

2.1.2.6. Den relasjonelle kroppen og forholdet til den andre

Langer (1989, s. 97-104) forklarer Merleau-Pontys fenomenologi og sier at vi relaterer til andre mennesker gjennom å oppleve deres kropper med vår egen. Vi oppfatter dermed deres intensjon direkte i kroppen, pre-refleksivt. Dette er et inter-subjektivt system som ikke trenger noen oversettelse. Langer forklarer videre Merlaeu-Pontys definisjon av begrepet kroppsbilde som en pre-personlig bevissthet om den levde kroppen. Den fenomenale kroppen begriper, tilvender seg og tar til seg den menneskelige verden i sin egen dynamiske struktur. På et pre-

refleksivt nivå er denne intersubjektive verden ikke vanskeligere å begripe enn de forskjellige delene av den egne kroppen. Vi inkluderer med andre ord verden rundt oss og menneskene i den i vårt kroppsbilde, slik som Merleau-Ponty definerer det. Rouhiainen siterer Merleau-Ponty i det han sier at "det er gjennom andres øyne at vi blir fullt synlig for oss selv" (Merleau-Ponty i Rouhiainen, 2008, s. 247), og viser dermed hvor viktig forholdet til andre er for vår selvoppfatning.

2.1.2.7. Den frie kroppen

Når kroppen ikke fremstår som en begrensning, når vi opplever å smelte sammen med kroppen og intensjonen i bevegelsen oppleves kroppen som fri (Horton Fraleigh, 1987, s. 19). Horton Fraleigh mener at vi er som mest fri når vi skaper kunst, i det at vi projiserer vårt vesen i vår skapelse (op. cit. s. 18). Jeg kommer tilbake til dette under tittelen *perspektiver på dans*.

2.1.2.8. Den tilbaketrukne kroppen

De deler av kroppen som vi vanskelig kan erfare er de deler som gjemmer seg under kroppens overflate. Disse deler av kroppens organer og deres funksjoner representerer den tilbaketrukne kroppen (Merleau-Ponty i Duesund, 1995, s. 47-48). Vi har lite kontroll over ting som hjerterytme og leverfunksjon, de ser ut til å gå av seg selv, uten vår innblanding. Den tilbaketrukne kroppen kan dermed oppfattes som noe annet enn oss selv, noe vi ikke har kontroll over men som fortsatt er en ufrakommelig del av oss.

De forskjellige perspektivene på kropp i fenomenologisk teori som jeg har valgt å presentere her er altså *kroppen som subjekt og objekt, den selvforglemmende kroppen, den dys-fremtredende kroppen, den begrensende og ufrakommelige kroppen, den intensjonelle kroppen, den relasjonelle kroppen, den frie kroppen* og *den tilbaketrukne kroppen*. Sammen viser disse at vi erfarer og opplever kroppen på forskjellige måter, både på en og samme gang og i forskjellige situasjoner. Sammenfattet kan man si at kroppen kan fremstå både som subjekt og objekt. Når kroppen fremstår som et problem, eller er dys-fremtredende og begrensende i sin ufrakommelighet fremstår den som et objekt. Når vi er opptatt av hverdagslige handlinger glemmer vi kroppen og den fremstår da som subjekt, noe den også gjør når vi gjennom å smelte sammen med intensjon i bevegelse opplever den som fri. Den tilbaketrukne kroppen er de indre delene av kroppen som vi ikke kan vite så mye om, men som opprettholder sine funksjoner av seg selv. Den intensjonelle og relasjonelle kroppen forholder seg til verden og menneskene i den, og har en evne til å forstå dem som ikke forutsetter en kognitiv refleksjon. Denne type forståelse kalles ofte "taus kunnskap".

2.1.3 Taus kunnskap og språket om kroppen

Når kroppen erfares som subjekt merker vi den altså ikke. Den intensjonelle kroppen retter seg mot verden og agerer i samspill med den. Når vi på denne måten retter oppmerksomheten fra noe og mot noe annet tilegner vi oss en såkalt taus kunnskap (Polanyi & Ra, 2000). Vi kan for eksempel fokusere på å kjenne igjen en helhet, men kan ikke verbalt beskrive de deler som sammen danner den helheten, vi har rettet oppmerksomheten fra delene til helheten. Vi har kjennskap til delene, hvis ikke hadde vi ikke vært i stand til å kjenne helheten, men vi kan ikke sette ord på hva de er. Dette er altså en ordløs, taus kunnskap, det betyr at vi vet mer enn vi kan si (op. cit. s. 16). Et eksempel på dette er at vi kan kjenne igjen ansiktet til en person, men vi kan kanskje ikke beskrive de individuelle ansiktstrekkene. Polanyi (2000) så vel som Merleau-Ponty (1997) sier at kroppen er vår tilgang til verden, det er kun gjennom kroppen vi kan skaffe oss kunnskap om ytre ting. Vi retter da oppmerksomheten fra kroppen til de ytre ting vi vil skaffe kunnskap om. Dette er altså et uttrykk for *den intensjonelle kroppen*. Når jeg nå skriver denne tekst er oppmerksomheten ikke rettet mot fingrenes bevegelser over tastaturet, men mot betydningen av de tegn som oppstår på skjermen når jeg skriver. Min oppmerksomhet er altså rettet fra kroppen, mot teksten den produserer. Det å skrive med tastatur er noe kroppen kan. Jeg ville hatt vansker med å beskrive i detalj hvordan fingerbevegelsene det innebærer utføres, men det betyr ikke at jeg ikke kan skrive med tastatur. Også dette er en taus kunnskap. På denne måten retter vi oppmerksomheten fra kroppen i de fleste ting vi gjør i hverdagen, og vår forståelse og opplevelse av egen kropp er derfor generelt sagt en taus kunnskap. Når jeg spør deltakerne i mitt forskningsprosjekt om å fortelle om sin opplevelse av egen kropp er det med andre ord en svært vanskelig oppgave jeg gir dem.

Engelsrud sier at kroppsspråket kommuniserer mer enn ordene vi sier (Engelsrud, 2006, s. 84). Til tross for at vi ikke bestandig er klar over kroppsspråket så understreker det hva vi prøver å kommunisere, eller eventuelt hva vi prøver å skjule. Det er i det sistnevnte tilfellet ikke slik at kroppen avslører følelsene, men snarere at den uttrykker dem (op. cit. s. 87). Damasio understreker dette når han skiller mellom følelser og emosjoner i det han sier at følelser er noe vi reflekterer over, men emosjoner er pre-refleksivt og at de har sitt direkte uttrykk i kroppen (Damasio, 1999, s. 36). Engelsrud skriver også om *den relasjonelle kroppen* når hun beskriver hvordan vi kan erfare andres bevegelse i vår egen kropp når vi observerer den. Hun bruker som eksempel det å se på en spennende fotballkamp og hvordan vi når vi lever oss inn i kampen kan kjenne bevegelsene til spillerne i vår egen kropp (Engelsrud, 2006,

s. 88). Engelsrud beskriver hvordan vi forstår kroppsspråket til andre mennesker på en pre-refleksiv måte. Hun sier at når vi ser noen knytte hendene i sinne kjenner vi igjen bevegelsen og husker det sinne vi selv følte når vi utførte den samme typen bevegelse, uten å tenke over det (op. cit, s. 92). Min forståelse er at dette innebærer at det i kroppen finnes en kompetanse for å sette seg inn i andre menneskers situasjon rent kroppslig. Vi trenger da ikke nødvendigvis å reflektere kognitivt over det vi oppdager, men kan reagere på vår empatiske erfaring direkte. Dette er en viktig evne å ha som pedagog i det å kunne fatte beslutninger i øyeblikket basert på hva som skjer i klasserommet eller dansestudioet. På samme måte er det da også viktig å være obs hvilket kroppsspråk man som pedagog har da det har en umiddelbar effekt på elevene.

Det verbale språket har stor betydning siden innebyrden av ordene vi bruker bestemmer hva vi kan og ikke kan si verbalt. Ting som språket ikke har ord for kan vi ikke snakke om. Språklige uttrykk om kroppen former derfor vår forståelse av kroppen (Engelsrud, 2006, s. 86).

Østern (2015b) interesserer seg for hvordan språket om kroppen former vår opplevelse av den og vår evne til å snakke om den opplevelsen. Hennes argument er at det at ordet kropp er et substantiv gjør kroppen statisk i vår opplevelse og forsterker den vesterlandske forståelsen av kroppen som objekt. Hun foreslår at hvis vi kunnet bruke ordet kropp som verb, å kroppe, i stedet er det mer sannsynlig at kroppen ville fremstå som mer dynamisk og levd for oss. I tillegg ville det underlette samtaler om kroppslige opplevelser da språket ikke lenger ville begrense oss og vår forståelse av kroppen i like stor grad. Vi kan som sagt ikke snakke om ting som vi ikke har ord for. Språket er med på å forme hvordan virkeligheten fremstår for oss og ting vi ikke kan snakke om blir ofte sekundært, mindre viktig. Ord som ikke finnes som verb, fremstår lett som mere statiske.

Siden ordet kropp i form av verb dessverre ikke er en del av vårt språk prøver jeg i dette prosjektet å finne andre måter som mine deltakere kan finne frem til og artikulere sin tause forståelse og opplevelse av egen kropp på. Dette vil jeg forklare nærmere i metodekapitlet.

2.1.4. Somaestetikk og den positivt fremtredende kroppen

Jeg har tidligere vist hvordan kroppen kan trekke til seg vår oppmerksomhet på en uønsket måte, hvordan kroppen ser ut til å være som tydeligst for oss når den er dys-fremtredende eller på andre måter begrensende. Men Richard Shusterman (2008) taler for en kroppslig bevisstgjøring, å rette oppmerksomheten mot kroppen på en *positiv* måte. Akkurat som

Merleau-Ponty setter Shusterman kroppslig erfaring i senter for sin filosofi og også han bruker uttrykket "den levde kroppen". Shusterman mener, liksom Duesund og Engelsrud, at kroppen for mange av oss representerer noe negativt. Kroppen er noe vi forbinder med svakhet, ufullkommenhet og dens uunngåelige dødelighet. Begrepet "kroppsbevissthet" innebærer derfor en følelse av utilstrekkelighet for mange, utilstrekkelighet i forhold til de mange krav samfunnet stiller om skjønnhet, helse og prestasjon. Somatisk selvbevissthet er i vår kultur hovedsakelig rettet mot normer for attraktivt utseende og hvordan man kan øke sine sjanser for å oppnå en uoppnåelig standard. Shusterman foreslår at en kroppslig bevisstgjøring, gjennom det han kaller somaestetikk, kan utvikle og forbedre måten vi opplever og bruker den levde kroppen, men påpeker samtidig at vi må skille på positiv og negativ kroppsbevissthet.

Shusterman sier at i situasjoner der kroppen tiltrekker seg vår oppmerksomhet på en uønsket måte, så oppstår en fremmedgjørelse av kroppen. Vi opplever da kroppen som objekt, et svakt og sårbart instrument. Her er han enig med Merleau-Ponty, men den store forskjellen mellom de to er at Shusterman foreslår at gjennom å rette oppmerksomheten mot kroppen på en bevisst og selvrefleksiv måte kan vi oppnå en bedre kroppslig forståelse og selvinnsikt. En slik praksis kan forbedre vår kapasitet for nytelse og velbefinnende. I hverdagen retter vi ofte ikke oppmerksomheten mot somatisk nytelse men stresser oss igjennom måltider og andre positive opplevelser med oppmerksomheten rettet mot noe annet. En somatisk selvbevissthet kan derfor lære oss å sette pris på enkle ting og få mere nytelse ut av livet. I tillegg sier Shusterman at det ikke er mulig å rette oppmerksomheten til kroppen uten å også erfare verden rundt den (Shusterman, 2008, s. 8). En somatisk selvbevissthet er derfor ikke bare innatskuende, men også i kommunikasjon med verden. Når vi retter fokus mot sansene merker vi hvordan de henter informasjon fra verden. En somatisk selvbevissthet kan derfor hjelpe oss å bedre forstå ikke bare oss selv, men også verden og menneskene i den.

Denne måten å tenke på stemmer veldig godt med utviklingen av hva som nå er somatisk dans, noe jeg kommer tilbake til etter hvert som jeg nå skal rette fokus mot teoretiske perspektiver på dans.

2.2. Perspektiver på dans og didaktikk

Dans kan være så mangt. Når vi hører ordet dans har vi alle et mer eller mindre klart bilde av hva det er. Men det betyr ikke at vi alle har den samme opplevelsen av hva dans er, eller kan være. Jeg vil derfor i dette kapittel skrive noe om de former for og teorier om dans og andre

kropps- og bevegelsesrelaterte praksiser som er relevante for mitt prosjekt. Jeg vil også spesielt gå inn på den didaktikk som kjennetegner dem. De mange forskjellige versjonene av dans og andre kropps- og bevegelsesrelaterte praksiser innebærer også forskjellige holdninger til kropp, og jeg velger å starte der.

2.2.1. Danserelaterte perspektiver på kropp og kunnskap og dansens fenomenologi

Engelsrud (2006) har bakgrunn i både fysioterapi og dans og beskriver på en treffende måte de forskjellige perspektiver på kropp de to feltene representerer. Hun forteller at i fysioterapien fokuseres det på hva som er feil med kroppen og hvordan det kan rettes opp, men i dansen forstås kroppen ”som et kunstverk, som ekspressiv, vital og uttrykkende” (op. cit., s. 17). Dans er en øyeblikkets kunstform som ikke kan gjenskapes. Dette gjelder spesielt i improvisasjon, men også når dansen innebærer koreograferte bevegelser, dette fordi individet tolker og utfører bevegelsene på sin måte. Danseimprovisasjon tar i bruk spontan fysisk utfoldelse, en kompetanse som alle kropper i utgangspunktet har. Engelsrud bruker et sitat fra en dansere som forteller om sin opplevelse under en improvisert forestilling. Det fremgår tydelig at danseren tar bevisste valg, men at hun tar dem basert på både kognitive og kroppslige vurderinger:

> "Å gå inn i en improvisasjon er vanskelig, Når er det plass til meg? Hva kan jeg tilby? Da er det godt å tenke på å la bena bestemme, de vet når tiden er inne…" (Engelsrud, 2006, s. 106).

Dette er en tydelig taus kroppslig kunnskap som jeg skrevet om tidligere. I dette tilfellet er det snakk om en spesiell type kroppslig kunnskap som dansere er godt trent i. Det handler til dels om å kunne stole på og lytte til kroppen. For å kunne gjøre det kreves en dyp forståelse av kroppen.

Horton Fraleigh sier at når vi danser for dansens skyld, og beveger oss uten andre mål enn å nettopp bevege oss, så blir vi frie i dansen (Horton Fraleigh, 1987, s. 19). Dette skjer når vi danser som vi selv vil og av fri vilje. For å oppnå denne opplevelse av *den frie kroppen* sier Horton Fraleigh at vi må bevege oss på en slik måte at bevegelsen ikke har noen praktisk funksjon, vi må bevege oss for bevegelsens skyld og danse for dansens skyld. Hun sier at hun i dansen kan erfare sin vilje i dens reneste form siden hun ikke retter viljen mot et praktisk resultat. Dansen befrier oss da fra hverdagens fengslende instrumentelle bruk av bevegelse og vi kan uttrykke vår kroppslighet i den. Torvik (2008) viser til Horton Fraleighs teorier om den frie kroppen når hun skriver om å *bli* dansen. Dette er en tilstand der dansen ikke kan skilles

fra kroppen i danserens erfaring. Hun beskriver dette som "en helhetlig tilstedeværelse der tanke/kropp smelter sammen med handlingen, og handlingen smelter sammen med tanke/kropp" (op. cit. s. 271). Denne beskrivelse resonerer i meg og hva det er jeg opplever at dansen gir meg. Jeg vil nå gå videre med å presentere teori rundt didaktikk i dans og vise til metoder som kan brukes for å oppnå denne typen opplevelse.

2.2.2. Didaktikk i dans

Det finnes flere forskjellige måter å undervise i dans på og jeg vil her presentere et lite utvalg av dem for å gi en bakgrunn for mitt eget valg av didaktisk tilnærming.

2.2.2.1. Skapende dans

Lewis og Scannell (1995, s. 2) beskriver en forskjell mellom didaktikk i danseteknikker som klassisk ballett, moderne dans og jazzdans og didaktikk i skapende dans. Skapende dans har en mindre strukturert tilnærming og har ikke som mål å lære ut forutbestemte trinn. Det finnes ikke noe som er rett eller galt i skapende dans og individet trenger derfor ikke heller å sammenligne sine prestasjoner med andre dansere eller med noen form for standard. Dette legger til rette for en opplevelse av stolthet over hva individet kan utføre med kroppen istedenfor hva han eller hun ikke får til.

2.2.2.2. Didaktikk basert på mesterlæretradisjonen

I en litteraturgjennomgang diskuterer Sööt og Viskus hvordan didaktikk i dans har blitt utviklet og forandret i det 21. århundret (2014). Didaktikk i tråd med mesterlæretradisjonen i dans foregår på den måten at pedagogen viser med sin kropp hva eleven skal gjøre og eleven prøver etter beste evne å etterligne med hjelp av verbale konstruksjoner og korreksjoner fra pedagogen (op. cit. s. 1). I senere tid har uansett forholdet mellom elev og lærer forandres gjennom en bredere forståelse av det komplekse i å undervise i og lære dans. Dette har resultert i at flere forskjellige didaktiske fremgangsmåter har vokst frem. Disse inkluderer blant annet holistisk didaktikk, selvregulering og refleksjon og somatisk didaktikk.

2.2.2.3. Holistisk didaktikk

Å undervise etter en holistisk modell innebærer å prøve å se eleven som helt menneske. Det vil si å ta hensyn til hvem individet er på plan som det intellektuelle, emosjonelle, fysiske, sosiale, estetiske, kreative og åndelige (Sööt & Viskus, 2014, s. 2). For at dette skal være mulig må pedagogen være følelsesmessig involvert i sitt arbeid og være klar over sitt personlige kall. Jeg tolker dette som at pedagogen ikke bare må se sine elever holistisk, men også må gå inn i sitt arbeid med hele seg selv. I den holistiske modellen har pedagogen også

et holistisk ansvar for elevens forståelse av dans, inkludert teknikk, skapende dans og forståelse av dans i et samfunnsperspektiv.

2.2.2.4. Selvregulering og refleksjon

Selvregulering og refleksjon i læring innebærer et hensyn til at alle mennesker er forskjellige og en forståelse av at vi lærer på forskjellige måter. Denne modellen krever mer av eleven enn å simpelthen kopiere bevegelser. Den krever konsentrasjon, fokus, selvdisiplin, målorientert arbeid, det å være sin egen lærer, å være 100% til stede, problemløsning, å gjøre koblinger, se forhold og samarbeide (Sööt & Viskus, 2014, s. 3). Denne modell fremmer elevens kroppsbevissthet og retter fokus mot opplevelsen av bevegelsene, hvilket er nødvendig for å oppnå danseriske ferdigheter på et høyere nivå.

2.2.2.5. Somatisk didaktikk

En somatisk tilnærming til undervisning i dans innebærer å lære elevene å være bevisst sin egen kropp og dens særpreg. Den handler ikke om å speile bevegelser, men om en personlig erfaring av bevegelsene. Den inkluderer å forkaste autoritære modeller til fordel for å lytte til sin egen kropp og dens signaler. Det er ikke vanlig å bruke speil da det er mer viktig hvordan dansen *kjennes ut* en hvordan den *ser ut*. Somatiske praksiser som ikke regnes som dans, som Yoga, Pilates, Alexanderteknikk og Feldenkrais er vanlige komplementerende teknikker til dansetrening i denne modellen (Sööt & Viskus, 2014, s. 4). En viktig aspekt av somatisk didaktikk er et fokus på skadeforebyggende trening. Gjennom kroppslig bevissthet lærer eleven å utvikle, reparere og forbedre kroppen.

De forskjellige didaktikkene jeg beskrevet over utelukker ikke nødvendigvis hverandre. Det er vanlig å kombinere to eller flere av dem på den måte som best vil fremme målet med undervisningen. Min didaktiske tilnærming i dette prosjektet tar i bruk aspekter fra skapende dans, holistisk didaktikk og somatisk didaktikk. Den passer uansett best inn i tradisjonen for somatisk dans, og jeg vil derfor i det kommende kapitlet nærmere presentere somatisk dans og annen somatisk praksis.

2.2.4. Somatisk dans

Vesterlandsk somatikk har sitt utspring i en filosofisk revolt mot kartesiansk tenking der jeget kan deles opp i kropp og sinn (Batson, 2009). Somatiske studier, som somatisk dans henter sin inspirasjon fra, prøver å innta en naturlig holdning til kroppen med fokus på å lytte til signaler i og gjennom pust, berøring og bevegelse. Målet er en holistisk erfaring av selvet, og henger dermed tett sammen med fenomenologi. Termen somatikk myntedes på 1970-tallet av

Thomas Hanna, men tankemåten startet i europeisk gymnastikk allerede på slutten av 1800-tallet. På 1900-tallet kom eksistensialismen og fenomenologien med et større fokus på erfaringsbasert læring (Eddy, 2009). Dette utløste en fremvekst av somatiske praksisformer på forskjellige plasser i den vestlige verden, uavhengige av hverandre. Det finnes i dag en rekke somatiske praksiser, blant annet Feldenkrais-metoden, Alexander-teknik og Ideokinesis, men også gamle veletablerte østerlandske praksiser som yoga, tai chi og chi gong regnes å tilhøre feltet.

Somatikk kom in i dansens verden på 1980-tallet med en utforskende holdning der bevissthet rundt sanseopplevelser og anatomiske forhold i kroppen sto i senter. Det finnes mange forskjellige måter å jobbe med somatisk dans og jeg vil nå presentere hva noen teoretikere vektlegger. Ifølge Batson (2009) har somatisk dans tre grunnprinsipper som skiller den fra didaktikk basert på mesterlærertradisjonen:

- En åpen og aksepterende læringskontekst
  Somatisk dans handler om å utforske, observere og akseptere istedenfor å prøve å korrigere og rette på. Man starter gjerne med å roe ned og rette fokus mot sansestimuli som for eksempel pust, muskelspenninger og kontakt med gulvet. Istedenfor å strebe etter en korrekt måte å bevege seg på fokuserer man på den egne kroppen. Man pendler ofte mellom stillhet og bevegelse og gir på den måten danseren tid til å reflektere over og utforske sensorisk informasjon. Dette gir danseren mulighet til å observere sine innlærte og vanemessige bevegelsesmønster og kan være en måte å finne uhensiktsmessige mønster som ellers ville ha forblitt ubemerket. Det kan også være en tilgang i det å finne nye bevegelsesbaner og dermed utvide sitt personlige bevegelsesrepertoar.
- Sensorisk bevissthet
  I somatisk dans legges mer vekt på somatisk bevissthet enn på bevegelser, det vil si at hvordan det kjennes ut når man beveger seg er mer viktig enn hvilke bevegelser man utfører. Dette betyr at somatisk danseundervisning tydelig skiller seg fra mesterlærertradisjonen i danseundervisning der pedagogens instruksjoner følges eller speiles i elevens kropp. Den sensoriske autoriteten fremmer en autonomi i bevegelse.
- Utvidet hvile
  I mesterlærertradisjonen i danseundervisning fokuseres det mye på repetisjon og øving, men lite på hvile. I somatisk dans er det vanlig å legge inn hvilepauser mellom

aktiviteter. Tanken er at hvile befester minnet slik at man husker det man har lært bedre. Musklene kan da lettere og kjappere hente frem informasjonen når den trengs. Det å ligge på rygg med fotsålene i gulvet og knærne pekende oppad er en posisjon som motvirker gravitasjonens effekt på kroppen. Dette gjør at man ikke trenger å bruke muskelkraft for å støtte kroppen, men kan slappe godt av. Det er derfor en bra posisjon å innta for denne typen hvile der man bruker en visualisering for å forbedre nevro-muskulær koordinasjon.

Eddy (2009, s. 7) velger å forklare somatiske praksiser ved å si at de har bruken av minst tre spesifikke verktøy til felles. Disse er berøring, empatisk samtale og både subtile og komplekse bevegelsesøvelser. Berøring brukes for å forsterke taktile sanseerfaringer gjennom huden. Somatisk arbeid er et kreativt samspill mellom utøver og elev/klient i det at utøveren er oppmerksom på signaler fra eleven/klienten og tilpasser de forskjellige modalitetene etter behov. Målet er å øke både bevissthet rundt både sanser og motorikk hos eleven/klienten.

Enghauser (2007, s. 88-89) lister opp hva hun mener at en somatisk holdning til danseundervisning bør vektlegge:

- Sansing, fra innsiden og ut, istedenfor å imitere pedagogen
- Erfaringsbasert læring som for eksempel improvisasjon og erfaringsbasert anatomi
- En praksis som anerkjenner og bruker kunnskap om den sosiokulturelle konstruksjonen av kropp
- En balanse av opplysende instruksjoner og filosofier som inkluderer et ikke-autoritært sunt læringsmiljø som stimulerer hver enkelt elev
- Fostring av hver enkelt elevs utvikling av sin kreative og kunstneriske stemme i dans
- Kreativ problemløsning som tilnærming til innlæring av teknisk ferdighet
- Dans som en indre motivert oppmerksom praksis som tar utgangspunkt i myndiggjøring og somatisk autoritet
- En lidenskapelig fostring av kreativitet og fantasi

Sööt og Viskus (2014) hevder at den somatiske danseren har en stor potensiale for å være mer fintfølende samtidig som den kan erfare seg selv fra innsiden og ut, bevisst på følelser, bevegelser og intensjoner. Somatisk dans fremmer også en utvikling av og evne til å ta i bruk legemliggjort kunnskap (Chappell, 2007, s. 44). Jeg finner dette spesielt interessant siden kroppsopplevelse er en slik kunnskap og mitt forskningsprosjekt har som mål å utvikle og bli bevisst den kunnskapen. Det er ikke sikkert at mine deltakere selv er klar over hva slags

forhold de egentlig har til egen kropp i den forstand jeg er ute etter. Det er som sagt vanskelig å løsrive seg fra den sosiokulturelle forståelsen av kropp og det er sannsynlig at mine deltakere når jeg spør dem om kroppsopplevelse vil svare med om de er fornøyd med kroppens *utseende* eller ikke. Somatisk dans kan kanskje, med Chapells teori som bakgrunn, gjøre dem bevisst sin erfaring av den levde kroppen og dermed danne en bedre forutsetning for en positiv forandring.

Rouhiainen forteller at somatiske utøvere ofte interesserer seg for kroppens tause kunnskap (Rouhiainen, 2008). De fokuserer også på kroppslig bevissthet som en mulighet til en forandring som legger til rette for en bedre kroppsfunksjon, selvforståelse og etiske forhold til andre. Hun sier videre at den kan gi en mulighet til å se bortom begrensende sosiokulturelle normer. Det siste interesserer meg i forhold til mine bekymringer for i hvilken grad mine deltakere klarer å fortelle om sin erfaring av den levde kroppen og ikke bare deres oppfatning av kroppen sett ut ifra de normer som er etablert i samfunnet. Rouhiainen mener selv at ved å lære seg å lytte til kroppen og dens signaler kan man få innsikt i hvem man er og hvordan man relaterer til de situasjoner man befinner seg i (Rouhiainen, 2008, s. 242). En slik innsikt mener jeg må være et avgjørende utgangspunkt for at en form for transformasjon skal kunne finne sted.

Forskjellige somatiske praksiser fortsetter å utvikles i dag og henter inspirasjon fra sine forgjengere, men med nye vinklinger og fokus basert på personlige erfaringer til utøveren som utvikler dem. Eddy (2009) poengterer at et felles trekk ved dem alle er at det ikke finnes en sannhet, en eneste korrekt måte å jobbe somatisk. Det finnes mange muligheter og det er opp til hver utøver å ta sine valg basert på situasjon og erfaringer. Pionærer i feltet har også opp gjennom årene oppmuntret sine etterkommere og studenter til å fortsette å utvikle feltet og gjøre det til sitt. Denne sjenerøse holdning viser en tro på feltets fremtid som er viktigere enn et ønske om å opprettholde og spre kunnskapen om sitt eget arbeid, og jeg føler at dette er et felt som jeg med min forskning ønsker å plassere meg inn i. Denne tanken fører meg videre til hvilken type forskning som tidligere er blitt gjort i feltet.

2.3. Tidligere forskning innen dans ut fra et helseperspektiv

Min forståelse er at dans er en aktivitet som generelt ses på som helsebringende, men jeg interesserer meg spesielt for studier som undersøker kroppsopplevelse eller selvopplevelse knyttet til skapende dans eller somatisk dans/praksis. Jeg har valgt fire studier som jeg mener har noen felles trekk med min egen forskning, og som jeg i det kommende vil presentere i

grove trekk. De to første bruker forskjellige former for dans som måte å oppnå en form for transformasjon i kroppsopplevelse, og jeg ser disse som mer relevant og vil derfor bruke mer tid på dem. De neste to bruker somatisk praksis og ikke dans, og jeg vil derfor kun gjengi de viktigste funnene fra dem. Til slutt presenterer jeg en studie som undersøker *hva* det er dansen kan bidra med.

2.3.1. Skapende dans og kroppsbilde

Lewis og Scannell (1995) har gjennomført en studie med målet å undersøke hvordan skapende dans kan påvirke kvinners kroppsbilde (body image). De definerer begrepet kroppsbilde som en subjektiv representasjon av fysisk erfaring og kroppslig erfaring (op. cit. s. 1). Studien innefattet 112 kvinner i alderen 18-69 år med varierende erfaring fra skapende dans i alt fra to uker til 16,5 år.

Deltakerne i undersøkelsen ble delt inn i to grupper basert på hvor lang erfaring de hadde med skapende dans. Den ene gruppen besto av 51 kvinner som hadde mindre enn 5 års erfaring med skapende dans og en gjennomsnittsalder på 34,5 år. Den andre gruppen besto av 61 kvinner som hadde mer enn 5 års erfaring med skapende dans og en gjennomsnittsalder på 40,6 år. De valgte denne inndeling basert på observasjoner fra dansepedagoger som rapporterte en forskjell i måten danserne bevegde seg som normalt ikke inntreffer tidligere enn etter fem års trening. Empiri ble produsert ved at deltakerne i studien svarte på et spørreskjema. Spørreskjemaet hadde som hovedfokus å finne ut av deltakernes egne kroppsbilde i form av tilfredshet med utseende, opplevelse av å være i god form, opplevelse av helse og tilfredshet med forskjellige kroppsdeler. Deltakerne oppgav også høyde og vekt. Studien viste at gruppen som hadde lengre erfaring med skapende dans hadde et mer positivt kroppsbilde enn gruppen med mindre erfaring. Den viste imidlertid også at gruppen med lengre erfaring generelt hadde en noe lavere BMI (Body Mass Index), hvilket kan være en innvirkende faktor. Lewis og Scannell ser også at mangelen på en objektiv måling av deltakernes form, helse og utseende gjør det umulig å vite om det var noen faktisk forskjell mellom gruppene i den forstand. Siden gruppen med mer erfaring i skapende dans hadde en høyere gjennomsnittsalder er det interessant å se at de også hadde en bedre opplevelse av å være i god form. Lewis og Scannell foreslår at en av grunnene til dette kan være at skapende dans lar individet danse ut ifra sin egen fysiske kapasitet og ikke fremmer sammenligning med andre. De foreslår uansett at en positiv forandring av kroppsbilde gjennom skapende dans tar lang tid å oppnå siden studien viser en forskjell først etter fem års erfaring. Jeg mener dog at selve forandringsprosessen starter mye tidligere. Lewis og Scannell gjorde sin

inndeling basert på bevegelsesmåter og ikke på kroppsbilde. Det at gruppen med lengre erfaring gav uttrykk for et mer positivt kroppsbilde viser en positiv korrelasjon, men det betyr ikke at gruppen med kortere erfaring ikke hadde et mer positivt kroppsbilde enn før de startet med skapende dans.

Studien viser til positive funn i forhold til deres definisjon av kroppsbilde. Mitt fokus på kroppsopplevelse skiller seg noe fra den forståelse av kroppsbilde som blir presentert her, men jeg ser uansett at jeg ikke kommer bort fra måten samfunnet former vår måte å tenke om kropp. Definisjonen av kroppsbilde i denne studien vil dermed ufrakommelig være tilstede også i min studie. Det er uansett lovende for mitt prosjekt at Lewis og Scannell gjorde positive funn i sin forskning.

2.3.2. Danseundervisning for unge jenter med internaliserte problemer

En annen studie som har likhetstegn med min ble gjort i Sverige på 113 jenter i alderen 13-18 (Duberg, Möller, & Sunvisson, 2016). Alle jentene hadde internaliserte problemer, det vil si at de opplever kroppslige problemer (hodepine, vondt i magen og tretthet) så vel som problemer med mental helse (nervøsitet, stress og angst). Målet med studien var å utforske erfaringen med en 8 måneder intervensjon i form av dans og data ble samlet inn i form av transkripsjon fra intervjuer med et utvalg av deltakere.

Intervensjonen besto i to danseklasser i uken med rundt 20 jenter i hver gruppe. Danseklassene hadde følgende struktur: 15 minutter med oppvarming, 40 minutter med dansetrening, 15 minutter med avspenning og massasje i par og 5 minutter med refleksjon. Hovedfokus under danseklassene lå på danseglede og jentene fikk komme med forslag om musikk- og dansestil. Jentene fikk hovedsakelig lære koreograferte trinn, men det ble også brukt noe improvisasjon for å oppmuntre kreativitet. Intervensjonen resulterte ikke i noen form for forestilling, dansetimene i seg selv var selve målet.

Funnene i studien viste til fem positive opplevelser som deltakerne fikk ut av dansen og som ble satt opp som kategorier i analysen. I kategorien *En oase fra hverdagens stress* fokuserer deltakerne i studien på at hverdagen stiller krav til prestasjon. I dansen opplevde de å ikke ha de samme kravene, men at de i stedet kunne slappe av og nyte dansen og være seg selv. Jeg lurer på om dette ville ha opplevdes annerledes hvis danseklassene hadde hatt en forestilling som mål. I kategorien *Støttende samvær* ser det ut som at deltakerne opplever det som veldig positivt å bli kjent med andre jenter som har samme type problemer som de selv. I tillegg er det ingen konkurranse om å være best i gruppen, men jentene fokuserer på å ha det gøy

sammen. I kategorien *Glede og myndiggjøring* opplever jentene en kontroll og en følelse av å prestere noe. De beskriver også en myndiggjøring og kroppsbevissthet som gir økt selvtillit. De sier i intervjuene når samtalen kommer inn på temaer som passer under denne kategorien at de har vanskelig for å sette ord på opplevelsen, noe som vitner om en taus kroppslig kunnskap. I kategorien *Å finne aksept og å stole på egne evner* kommer det tydelig frem at jentene innser at ikke alt trenger å være perfekt, at de istedenfor å strebe etter perfeksjon kan gjøre ting som føles godt ut. Dette gjorde at de også opplevde mer større tro på seg selv og dermed sin fremtid. I kategorien *Dans som uttrykk for følelser* fremkommer det at forskjellige typer koreografi gir jentene mulighet til å uttrykke forskjellige typer av følelser gjennom kroppen, noe de opplever som forløsende.

Funnene i studien kan sammenfattes til et overordnet resultat av intervensjonen: *Å finne kroppslig selvtillit som åpner nye dører, med vekt på økt tro på seg selv og evnen til å møte livet med en følelse av frihet og åpenhet.* Dette ser ifølge Duberg, Möller og Sunvisson (2016) ut til å komme av at jentene fikk utforske nye måter å bruke kroppen til å uttrykke seg på og lærte å bruke sitt fulle bevegelsespotensiale.

Et viktig poeng som flere av jentene i studien tok opp var det behagelige i å kunne nyte dansen for dansens skyld uten å måtte øve til en forestilling eller å bli evaluert av noen. Duberg, Möller og Sunvisson kommenterer at dette viser til et fokusskifte fra å se kroppen objektivt utenfra til å erfare kroppen og dansen innenfra, som subjekt.

Et annet viktig funn var en opplevelse av å absorberes av dansen. Dette viser til det å være til stede i øyeblikket, noe Duberg, Möller og Sunvisson kobler til det at dansen innebærer et kroppslig fokus som ikke kan oppnås på noen annen måte.

De danseklasser som blir beskrevet i studien er ganske annerledes fra mine i det at de har hovedfokus på å lære trinn/koreografier. De bruker uansett også momenter av avspenning, refleksjon og skapende dans, men det er bare effekten av den sistnevnte som blir diskutert i teksten. Funnene viser til at en kombinasjon av å lære trinn og å skape egne bevegelser har vært vellykket i prosjektet, og jeg vurderer den kombinasjonen som et godt alternativ til mitt didaktiske utgangspunkt som ikke inkluderer noen form for læring av trinn.

2.3.3. Somatisk praksis mot stress og depresjon

En studie av effekten av medisinsk yoga på stress-relaterte symptomer (Anderzen-Carlsson, Lundholm, Köhn, & Westerdahl, 2014) viste at deltakerne lærte å bruke kroppen på en ny

måte. Dette gjorde at de lærte å se ting fra et nytt perspektiv, noe som beriket og forandret deres oppfatning av seg selv og sitt liv.

Den somatiske praksisen *Basic body awareness therapy* ble brukt som behandlingsform i en studie som inkluderte personer som led av alvorlig depresjon (Danielsson & Rosberg, 2015). Funn fra studien viser at deltakerne erfarte sine kropper på en ny måte og følte seg mer hel og hjemme i seg selv. Deltakerne opplevde også en større eksistensiell åpenhet til livet, noe som gav dem håp om forandring.

Disse to studiene jeg har presentert har til felles at deltakerne opplever noe nytt, de erfarer kroppen på en ny måte, og det er nettopp det nye i det som gir dem et nytt og mer positivt fokus på seg selv og sitt liv.

2.3.4. Det superordinære

Bond og Stinson (2000) har foretatt en omfattende studie med målet å finne ut av hva unge personer erfarer når de danser. Dette er relevant for min studie i det at jeg leter etter og prøver å sette ord på *hva* det er som jeg mener at dansen kan bidra med. Studien innbefattet data fra over 600 informanter i form av blant annet tegninger, observasjoner og intervjuer. Funnene i studien ble delt inn i følgende fem kategorier:

- **Kompetanse**. Dette innefatter læring og motivasjon til å oppnå mestring.
- **Omgivelser**. Dette innefatter forhold til meddansere, lærere og familie samt aspekter ved de fysiske omgivelser der dansen finner sted.
- **Oppvekking**. Dette handler om bevissthet rundt kropp, energi og følelser.
- **Selvet**. Dette innbefatter opplevelse av frihet, valgfrihet, kreativitet, personlig uttrykk og estetikk.
- **Det ikke navngitte**. Dette innbefatter erfaringer som faller utenfor det hverdagslige og vanlige.

Den siste kategorien fikk senere navnet "Det Superordinære" og endte opp med å bli hovedfokus for artikkelen *"I Feel like I'm Going to Take off!": Young People's Experiences of the Superordinary in Dance*. Bond og Stinson delte inn sine funn i denne kategorien i underkategoriene *Bodily Resonance, I Just Have To Dance, Freedom, Being Who I Really Am, I Forget About Everything Else But Dancing, Another Place/Time, Magical or Spiritual Dimensions, It's Hard To Classify* og *It's Hard To Say*. Det ser for meg ut som at dansen gir en mulighet til å flykte fra hverdagen og dens krav. Det er også tydelig at det superordinære aspektet av dansen gir en svært kroppslig erfaring. Dette kommer fremst til syne i

underkategorien *Bodily Resonance*, men også i *It's Hard To Classify* og *It's Hard To Say* da begge disse viser til en taus og kroppslig kunnskap som det er vanskelig å sette ord på.

Bond og Stinson (2000, s. 73) nevner også Csikszentmihalyis flow-teori. Flow kan kort fortalt beskrives som å gå så opp i en aktivitet at man glemmer tid, rom og alt annet enn selve aktiviteten. Csikszentmihalyi sier selv at den definerende karakteristikken ved flow er et intens erfaringsbasert engasjement i aktiviteten i øyeblikket (Csikszentmihalyi, Nakamura, & Abuhamdeh, 2014, s. 230). Bond og Stinson finner at ungdommene i studien har beskrevet flere typer erfaringer som karakteriseres som flow. Dette inkluderer blant annet en sammensmelting av handling og bevissthet, en endret opplevelse av tid, fraværende selvbevissthet og et fokus som ikke lar seg distraheres. Dette kan jeg også kjenne igjen fra Horton Fraleigh og hennes beskrivelse av den frie kroppen som jeg har presentert tidligere.

Når jeg prøver å finne ut av hva det er i dansen som jeg vil dele med mine deltakere i min studie kan jeg kjenne meg igjen i flere av de ting som Bond og Stinson kategoriserer som det superordinære, noe jeg kommer tilbake til i min behandling av forskningsspørsmål 2.

2.4. Perspektiver på MS

Jeg vil i dette kapitlet beskrive MS både ut fra et patologisk perspektiv og et mer fenomenologisk perspektiv. Med dette vil jeg forklare hva som skjer i kroppen til en person med MS, men også prøve å finne ut av hvordan det å ha MS oppleves, hvilke konsekvenser sykdommen har for hele mennesket. Det finnes naturlig nok ikke et universelt svar på hvordan det er å leve med MS, men jeg vil komme med eksempler fra tidligere forskning.

2.4.1. Hva er MS?

Multippel Sklerose (MS) er en auto immun kronisk sykdom som rammer sentralnervesystemet (MS-forbundet, 2017; Weiner & Stankiewicz, 2012). At sykdommen er auto immun betyr at det er selve immunforsvaret som går til angrep mot kroppen. MS medfører ødeleggelse av myelin, et lag av beskyttende fett som ligger rundt nervetrådene i hjernen og ryggmargen. Skader på myelinet innebærer at signaler fra hjerne og ut i kroppen, gjennom nervetrådene, blir forstyrret eller forsinket. Dette kan merkes ved funksjonssvikt som for eksempel følelsessansforstyrrelse, synsproblem, lammelse eller kognitive problem. Den vanligste formen for MS er såkalt attakk-vis MS og innebærer at symptomene kommer i attakker. Et attakk kan vare fra noen dager til måneder og symptomene forsvinner deretter helt eller delvis. Hyppigheten av attakk er svært varierende og er ikke mulig å forutse.

Et av de vanligste symptomene på MS er utmattende tretthet (fatigue). Fatigue oppleves som en intens tretthet og kan oppstå som resultat av fysiske aktiviteter og stress, men kan også oppstå uten noen form for foregående anstrengelse.

MS rammer hvert år 350-400 personer i Norge, og per i dag har 11000 nordmenn sykdommen (MS-forbundet, 2017).

Frem til så sent som 1980-tallet fantes det ingen behandling for MS (Weiner & Stankiewicz, 2012), men i dag finnes det flere alternativer i form av tabletter, infusjoner som gis på sykehus og injeksjoner som kan settes i hjemmet. Man har så langt ikke funnet noen behandling som helbreder sykdommen, men et flertall medisiner har blitt påvist å bremse sykdommen slik at personer med MS i dag lever bedre liv enn tidligere (op. Cit. s. 183). Stamcelletransplantasjon er en relativt ny behandlingsform for MS som mange setter stort håp til. I følge MS-forbundets hjemmeside (2017) har mange studier vist gode resultater, men behandlingen er fortsatt utprøvende.

2.4.2. MS og opplevelse av annerledeshet og marginalisering

Det å leve med en kronisk sykdom som MS innebærer i større eller mindre grad en marginalisering (Charmaz, 2008). Når man lever med en usynlig funksjonshemming marginaliserer man ofte seg selv. Det er vanlig å prøve å opprettholde et bilde av normal funksjon. Man sammenligner seg med friske personer og deres funksjon og kjemper for å kunne fungere på samme nivå. Når dette oppleves som vanskelig føler man seg utilstrekkelig og marginalisert. Hvis man på den andre siden lever med en synlig funksjonshemming, som for eksempel det å være avhengig av rullestol for å ta seg frem, er marginaliseringen mer umiddelbar. Charmaz siterer en mann med synlig funksjonssvikt når han forteller at mennesker i hans omgivelser begynte å behandle han annerledes. Dette fikk han til å føle seg annerledes og forandret hans selvbilde. Mye av vårt selvbilde er, som jeg allerede nevn under *den dys-fremtredende kroppen*, basert på hvordan vi tror at andre oppfatter oss.

En positiv side ved marginalisering er at den forsyner den marginaliserte med en mulighet til å se ting utenifra. Vanlige reaksjoner er å sette mer pris på det man har og et ønske om å leve i nuet.

2.4.3. MS og opplevelse av selvet

Kronisk sykdom og funksjonssvikt gjør at kroppen trekker til seg oppmerksomheten på en uønsket måte (den dys-fremtredende kroppen) og oppleves som en hindring i hverdagen (Råheim, 2002). Ifølge Råheim kan resultatet av dette være en opplevelse av desintegrasjon

fra den egne kroppen og en splittelse i selvopplevelsen. Det å ikke kunne utføre handlinger som tidligere vært en selvfølgelig del av hverdagen svekker opplevelsen av autonomi og undergraver selvtilliten. På toppen av dette kommer uvissheten om fremtiden og en følelse av å ikke være hjemme i sin egen kropp og sin egen verden. Alt dette sier Råheim har bakgrunn i et endret kroppslig perspektiv (op. cit. s. 1).

Duesund tolker splittelse i selvopplevelse som en forsvarsmekanisme. Hun sier at man kan oppleve den funksjonshemmede kroppen som frakoblet seg selv for å unngå ubehag i sin selvopplevelse (1995, s. 37). Man vil ikke identifisere seg med funksjonshemmingen.

Råheim (2002) griper fatt i pasienters møte med helsevesenet og beskriver en biomedisinsk forståelse av kroppen som et abstrakt objekt, fraskilt fra individets opplevelse av den. Hun påpeker at et fokus på medisinsk-vitenskapelig representasjon av sykdommen fra helsevesenets side kan resultere i en kommunikasjonssvikt mellom helsevesenet og pasienten. Råheim argumenterer for en mer holistisk behandling av mennesker med kronisk sykdom. Hun forklarer gjennom et kroppsfenomenologisk perspektiv hvordan funksjonssvikt og kronisk sykdom innebærer grunnleggende endringer i menneskers livsverden, og at det å kun behandle kroppen ikke er tilstrekkelig for å oppnå et tilfredsstillende møte med helsevesenet. I følge Råheim kan en anerkjennelse av og innsikt i den virkelighet pasienter opplever være første trinn i en mulig rekonstruksjon av livsverdenen og finne nye handlingsmuligheter. Det å fortelle om sin sykehistorie gjør også sykdommen mer forståelig for pasienten og er med på å rekonstruere livsverdenen for den det gjelder.

Finlay (2003) understreker også vekten av å få fortelle om sin sykdomshistorie. Hun viser med grunnlag i flere forskere og teoretikere at kronisk sykdom forstyrrer den eksistensielle opplevelsen av selvet og verden og argumenterer for at fortellingen om opplevelsen kan være en viktig del i prosessen mot en positiv transformasjon. Hun sier at det er i fortellingen at selvet blir tydelig for individet.

I teksten "The intertwining of body, self and world- a phenomenological study of living with recently-diagnosed multiple sclerosis" (Finlay, 2003) analyserer Finlay fortellinger fra en person under hennes første år med diagnosen MS. Deltakeren beskriver en fremmedgjøring av kroppen men er samtidig smertelig klar over dens permanens og ufrakommelighet. Kroppen oppleves nærmest som et fengsel. Finlay beskriver fire viktige temaer i fortellingene som relaterer til deltakerens opplevelse av *legemliggjøring, identitet og prosjekt, relasjoner til andre* og *å leve med usikkerhet*.

Temaet *Legemliggjøring* innebærer at deltakerens opplevelse av verden og kroppen er forstyrret. Hun har nedsatt taktil sans og kjenner derfor ikke lengre en naturlig tilknytning til verden. Samtidig tiltrekker kroppen hennes seg oppmerksomhet og hun vurderer stadig dens funksjonsnivå i redsel for at det skal forverres. Hun er nødt til å godta de forandringer sykdommen representerer som en del av henne selv. Hun opplever dermed den dysfunksjonelle kroppen som både subjekt og objekt. Sykdommen har tatt over deler av kroppen og hun kjemper for å gjøre den til sin egen igjen.

Temaet *Identitet og prosjekt* innebærer at deltakeren finner prosjekt som hun opplever som identitetsforsterkende og går opp i dem i et forsøk på å fortsatt ha kontroll over hvem hun er. Å ikke la sykdommen og de problemer den medfører definere hvem hun er.

Temaet *Relasjoner til andre* innebærer at deltakeren prøver å minimere den effekt hennes sykdom har på sine medmennesker. Hun prøver å fremstå som frisk for å slippe å se seg selv som syk i deres øyne. Å oppleve seg selv som sett på den måten gir en følelse av skam.

Temaet *Å leve med usikkerhet* innebærer at deltakeren godtar at hun ikke vet hva slags problemer som vil komme med sykdommen i fremtiden. Hun prøver å gjøre det beste av situasjonen og nyte det hun kan nyte. Hun fokuserer på å leve i nuet.

2.4.4. MS og opplevelse av verden

I følge Duesund (1995) fremstår kroppen som tydelig for oss når den ikke fungerer som den skal. Når det å utføre handlinger eller innhente informasjon om ytre ting gjennom sansene blir vanskelig å utføre. Vi erfarer verden og menneskene i den gjennom sansene, og når sanseerfaringer blir svakere eller forstyrret blir også vår erfaring av verden og det å være i den forstyrret. I det kroppen fremstår som tydelig på en uønsket måte som følge av forstyrrelser i sanseapparatet mister vi altså noe av kontakten med verden. Finlay (2003) beskriver hvordan hennes forskningsdeltakeres værende i verden blir forstyrret som følge av sykdommen. Kroppens intensjonalitet fungerer ikke lengre som før. I tillegg er hennes intime relasjoner med barnene forstyrret da hun ikke lenger kan kjenne deres hud mot sin.

Min forståelse er at for mange med MS rettes oppmerksomheten mot kroppen på den måten oftere enn for friske personer. Sykdommen rammer det sentrale nervesystemet og nervesignaler blir svekket slik at nettopp sanseinntrykk blir påvirket. En person med MS kan for eksempel plutselig oppdage at det å skrive med tastatur betyr at hun må konsentrere seg om hva fingrene gjør for å få det til. Ved å rette oppmerksomheten mot detaljer mister helheten sin mening. Hvis vi kun studerer detaljene i ansiktstrekk er det ikke sikkert at vi kan

kjenne igjen ansiktet. Det å skrive med tastatur på en måte som tvinger oss å fokusere på fingrenes bevegelser gjør at vi mister flyten i teksten. Slik kan det å utføre hverdagslige handlinger bli problematisk på flere plan for en person med en form for funksjonshemming. Ikke bare må man fokusere på kroppen for å få den til å utføre handlinger som tidligere har vært automatisert, men flyten i handlingen blir også forstyrret slik at selve opplevelsen av handlingen fremstår som ny og fremmed. Dette ødelegger erfaringen av kroppen som *intensjonell* i forhold til verden. Kroppen må fortelles hva den skal gjøre.

Deltakerne i denne studien skiller seg selvfølgelig fra hverandre og de eksempler jeg over har presentert på hvordan MS kan oppleves, men jeg vil videre i teksten og analysen bruke disse eksempler som bakteppe for å bedre prøve å forstå mine deltakere.

Jeg har nå beskrevet noen teoretiske perspektiver på kropp, dans og MS. Jeg har også vist til tidligere forskning som har felles trekk med min. Alt dette vil ligge til grunn for den analyse av empiri som jeg etter hvert skal foreta, men det vil også gi et bakteppe til de metodologiske valg jeg i det neste kapitlet skal gjøre rede for.

3. Metode

Jeg vil i dette kapittel beskrive metodologiske aspekter av prosjektet; etiske perspektiver, vitenskapsteoretisk plassering som handler om mitt kunnskapssyn i prosjektet, metodologi og metoder for å produsere og analysere mitt empiriske materiale. De metodologiske aspektene i prosjektet har vært krevende og viktige, siden dette er et praktisk, didaktisk utviklingsprosjekt med levende mennesker i en sårbar situasjon. Jeg har også jobbet selv-refleksivt og med utgangspunkt i meg selv og mine forforståelser og erfaringer, noe jeg mener krever en stor grad av transparens. Derfor vil jeg nå belyse hvordan jeg har utformet min metodologi og hvilke metodologiske valg jeg tatt.

3.1. Etiske betraktninger

Mine forskningsdeltakere er i en helt spesiell sårbar situasjon. I og med at de alle har diagnosen MS har de vært igjennom en form for trauma som jeg ber dem om å snakke om i dette forskningsprosjektet. Jeg ber dem også å fortelle om meget personlige ting som forhold til egen kropp og hvordan diagnosen har påvirket deres kroppsopplevelse. Også det å delta i workshops i dans setter deltakere med varierende funksjonsnivå i en sårbar situasjon, og jeg er heldig som funnet mennesker som ville bidra med et rikt materiell av kunstnerisk utfoldelse så vel som personlige fortellinger. I en slik situasjon mener jeg at det er viktig å åpent reflektere rundt mine etiske betraktninger.

Prosjektet er godkjent ved Norsk senter for forskningsdata (NSD) (se vedlegg 5). Oppgavens tittel er blitt endret etter godkjenning, men alt annet stemmer med informasjonen som ble oppgitt i søknaden. Anonymiteten til deltakerne er beskyttet i det at deres navn er blitt erstattet med fiktive navn og ingen stedsnavn er blitt brukt i teksten. Noen av deltakerne har brukt fotografier i de selvportrett jeg bruker i teksten, og i de portrettene har ansiktene blitt sladdet slik at de ikke skal vare gjenkjennelige. Av respekt for deltakerne har fortellinger av svært personlig grad kun blitt brukt når de har vært relevant for å forklare sentrale aspekter av forskningen.

Etiske betraktninger er også blitt gjort i løpet av prosjektet for å beskytte deltakernes opplevelse av trygghet og integritet. Trygghet har vært et sentralt tema i min didaktiske tilnærming, noe jeg skriver mer utfyllende om i kapittel 4.2. *Forskningsspørsmål 2, Hvordan kan jeg utvikle en didaktisk tilnærming til somatisk dans som fremmer en positiv kroppsopplevelse*?. Jeg har bevisst valgt en gruppe med få deltakere for å legge til rette for at deltakerne blir kjent med og føler seg trygge på hverandre. Alle intervjuer har foregått på

plasser som deltakerne selv har valgt for å sikre at de følt at de kan snakke uforstyrret. Intervjuguider er blitt sendt ut i forkant av intervjuene slik at deltakerne har kunnet forberede seg mentalt og kunnet danne seg et bilde av hvilke temaer som vil bli tatt opp. Jeg har også valgt å utvide min egen rolle i prosjektet til å omfatte forsker, pedagog og deltaker. I samtaler som oppstått i gruppen har jeg selv bidratt med mine erfaringer, noe som er helt spesielt i dette prosjektet siden jeg som forsker har den samme diagnosen som deltakerne. Dette mener jeg har vært med på å balansere dynamikken mellom meg og mine deltakere slik at vi har fremstått som jevnlike i våre møter. Tradisjonelt sett vektlegges objektivitet og nøytralitet som gjennomgående viktige forskningsprinsipper, noe som i dette prosjektet ikke ville vært mulig å applisere. Kara (2015, s. 40) viser uansett til feministisk forskning som allerede på 1970-tallet hevdet og viste at identiteten til forsker og forskningsdeltaker, så vel som kontekst uunngåelig vil spille sentrale roller i forskningsprosessen. Jeg velger derfor i min forskning å utforske og bevisst bruke de fordeler min diagnose og forforståelse gir meg i mitt arbeid. Min forståelse er at det oppleves som mer troverdig og interessant for mine deltakere å få sin historie fortalt av noen som kan sette seg inn i deres situasjon og har forutsetning for å forstå dem. Deltakere har også gitt uttrykk for at det at jeg som forsker har diagnosen MS var en viktig grunn til at de meldt seg på prosjektet. I følge Kara (ibid) er det også naturlig at mennesker foretrekker å få sitt perspektiv presentert av mennesker fra samme samfunnsgruppe. Å bli studert av en forsker uten personlig engasjement kan for sårbare grupper oppleves som ubehagelig og noe man ikke frivillig går inn i. Jeg vil uansett poengtere at det at jeg har MS ikke automatisk innebærer at jeg forstår mine forskningsdeltakere. Vi er alle individer med forskjellige livshistorier som former vår opplevelse av det å leve med MS. Mine tolkninger av deltakernes forskjellige typer av uttrykk i dette prosjektet er derfor også uunngåelig basert på mine forforståelser. Jeg vil derfor argumentere for mine tolkninger underveis som jeg gjør dem slik at min tankegang blir tydelig og mine deltakeres integritet ikke settes på spill.

Mitt valg å foreta kvalitativ forskning er også et etisk valg. Kara (2015, s. 51) siterer Galasinski og Kozlowska i det hun sier at bruk av spørreskjema for å undersøke personlige emosjonelle opplevelser kan være uetisk. Jeg støtter meg til dette i min overbevisning om at en slik personlig fortelling fortjener å bli lyttet til av et empatisk og tilstedeværende menneske.

Kreativ forskning er ofte etisk i den forstand at den legger til rette for en positiv forandring i deltakernes liv (Kara, 2015, s. 37), og så er også tilfelle i dette prosjektet. Målet med

forskningen er å utvikle en didaktisk tilnærming som har en positiv innvirkning på deltakernes opplevelse av egen kropp, og det er dermed et etisk mål. Min forhåpning er at deltakelsen i prosjektet har en positiv innvirkning på deltakernes kroppsopplevelse.

3.2. Hermeneutisk-fenomenologisk vitenskapsteoretisk posisjonering

Jeg har i det forrige kapitlet kort beskrevet et fenomenologisk perspektiv på kropp, men fenomenologi kan også brukes vitenskapsteoretisk, som en måte å oppnå kunnskap. Man undersøker da menneskers *livsverden*. Van Manen viser til blant andre Husserl når han forklarer livsverden som verden slik som individet opplever den umiddelbart og pre-refleksivt, til forskjell fra hvordan man forestiller seg verden og hva man tenker om den (van Manen, 1990, s. 9). Fenomenologien tilbyr derfor en mulighet til å oppnå en dypere forståelser av menneskers individuelle opplevelser. Den kunnskap fenomenologisk orientert forskning produserer er ikke en kunnskap som nødvendigvis kan generaliseres, men en dybdekunnskap. Dette innebærer også at en kvalitativ metode er bedre egnet i denne type forskning enn en kvantitativ. Kvalitativ metode har heller ikke som mål å produsere generaliserbar kunnskap, men undersøker subjektive erfaringer (op. cit. s.18).

For å gi mening til slik dybdekunnskap foreslår van Manen (1990) en kombinasjon av fenomenologi og *hermeneutikk*. Hermeneutikk stammer fra det greske ordet *hermenia* og betyr oversettelse og tolkning (Gadamer, 2001, s. 36). Hermeneutikken var i utgangspunktet brukt til å tolke historiske, og spesielt bibelske tekster og fokuserte på å forstå tekstene ut fra den kontekst de ble skrevne i. Gadamer (1975) skriver om hvordan utviklingen av en humanistisk forskningstradisjon trengte andre metoder enn den naturvitenskapelige, da humanistisk forskning vanskelig kan gi de tydelige svar som naturvitenskapelig kan trengtes et tolkende redskap. Et viktig verktøy i hermeneutikk er den hermeneutiske sirkel, eller spiral. Det innebærer å først lese teksten, gjøre en foreløpig tolking, for så å lese på nytt. Tanken er at den foreløpige tolkningen gir grunnlag for å forstå teksten bedre den andre gangen man leser den. Etter å ha lest teksten en andre gang går man tilbake til tolkningen og gjør nødvendige justeringer. Prosessen gjentas til dess at forståelsen av meningen i teksten er fortettet til et tilfredsstillende resultat. Man går på så vis frem og tilbake mellom tolkning og diskusjon av teksten (Yanow, 2014, s. 16). Dette er altså et meningsskapende i form av fortetting. Et viktig poeng er her at hver enkelt forsker vil gjøre sin personlige tolking, sin meningsfortetting på grunnlag av sin forforståelse, og dette gjør at hermeneutikk ofte kobles sammen med fenomenologi. Forskeren kan ikke objektivt studere et fenomen, men kommer

med sin subjektive tolkning, ut fra sin levde erfaring av fenomenet. Så også i mitt prosjekt. Jeg har derfor valgt en hermeneutisk-fenomenologisk forskningsprosess.

Dette forsknings og utviklings-prosjektet starter altså i min pre-refleksive livsverden. Jeg ønsker å gjøre tydelig hvilke prosesser jeg som pedagog går igjennom når jeg utarbeider en ny didaktisk tilnærming. Arbeidet med å lage en slik tilnærming er noe jeg har lang erfaring med, 12 år som utdannet pedagog og noen år før det. Men hva som skjer i prosessen med å utvikle en ny didaktisk tilnærming er ofte intuitivt og delvis improvisert. Å ta i bruk en fenomenologisk holdning til prosessarbeidet vil derfor gi meg en nyttig erfarings-basert innsikt i hvilke vendepunkter prosessen har. For å gjøre prosessen tydelig og analyserbar vil jeg skrive notater underveis og bruke dem som utgangspunkt for en hermeneutisk-fenomenologisk analyse.

Som pedagog trenger jeg også en hermeneutisk evne til å skape en fortolkende mening av mine forskningsdeltakeres livsverden. Hvis jeg ikke klarer å sette meg inn i deltakernes livsverden og ut ifra den tolke hva de trenger fra meg som pedagog, så kan jeg heller ikke se hvilken slags didaktiske tilnærminger jeg bør ta i bruk for å nå frem til deltakerne.

Selve tekstproduksjonen er en viktig del av forskningsprosjektet og i teksten samspiller den fenomenologisk beskrivende siden av forskningen med den hermeneutisk tolkende siden. Jeg både beskriver og tolker min egen livsverden og deltakernes uttrykk for sin egen. Dette kommer jeg tilbake til i analysekapitlet.

Den hermeneutisk-fenomenologiske posisjoneringen gjennomsyrer som jeg nå har vist dette prosjektet på flere plan. Den er til stede i tekstproduksjonen, måten jeg forholder meg til deltakerne og måten jeg tydeliggjør og analyserer min egen praksis. Dette fører meg videre til teori rundt det å forske på egen praksis.

3.3. Kunst-basert og praksis-ledet didaktisk forsknings- og utviklingsprosjekt

Dette prosjektet er metodologisk et praksis-ledet og kunstbasert didaktisk forsknings- og utviklingsprosjekt. Som pedagog jobber jeg ofte intuitivt med å utarbeide en didaktisk tilnærming i arbeidshverdagen. Jeg improviserer som regel i løpet av en undervisnings-økt uten å reflektere over hvorfor jeg gjør det jeg gjør. Jeg gjør det som faller seg naturlig i situasjonen. Men de valg jeg tar i øyeblikket er uansett basert på en forståelse og en kunnskap. Det er en uuttalt kunnskap som kommer med erfaring. Å forske på min praksis, å bruke praksis-ledet forskning, blir på så vis en måte å bevisstgjøre de prosesser jeg går igjennom i mitt arbeid (Rasmussen, 2012). Å forske på praksis innebærer å øke selvrefleksivitet og

forbedre fremtidig praksis i det at teknikker og prosesser kan tydeliggjøres. Det innebærer også å ta ansvar for hvilket resultat undervisningen har. Når jeg involverer forskningsdeltakere/elever i forskningsprosjektet blir deres stemme hørt på en annen måte enn hva som er vanlig i danseundervisning, og jeg kan lettere tilpasse min didaktiske tilnærming til deres behov (Giguere, 2015). Jeg bruker altså forskning for å utvikle min praksis, noe som gjør dette til et forsknings- og utviklingsprosjekt (FoU-prosjekt)

Rasmussen (2012) forklarer at problemet eller det tematiske fokuset i praksis-ledet forskning typisk kommer frem over tid. Behov, hensikt og utfordringer viser seg underveis i prosessen og det er derfor viktig å være åpen for justeringer i løpet av prosjektet. Slike justeringer har også vært nødvendige i dette prosjektet, noe jeg kommer tilbake til i analyse- og diskusjonskapitlet.

Rasmussen forteller også om kunst-basert forskning, et felt som ofte er praksis-ledet, men som kjennetegnes ved at den praksis som leder forskningen er en kunstfaglig praksis. Han viser til Eisner når han sier at "kunstnerisk kunnen bygger bro over kroppslig sanselig erfaring og distansert refleksjon" (Rasmussen, 2012, s. 38). Denne bro-bygging er svært sentral i dette prosjektet, noe som kommer av mitt følelsesmessige engasjement, og som vil vise seg lenger frem i teksten. Mitt følelsesmessige engasjement kommer altså av at jeg valgt å jobbe med mennesker som har samme diagnose som meg.

3.4. Utvalg og frafall

Selv om dette prosjektet kunne ha vært gjennomført med deltakere som av forskjellige grunner kunne tenkes ha en negativ opplevelse av egen kropp så ønsket jeg å jobbe med personer med diagnosen MS. Siden jeg som forsker selv har diagnosen er dette en gruppe mennesker som jeg har helt spesielle forutsetninger for å forstå.

Jeg ønsket å ha en liten gruppe på rundt seks deltakere for å sikre opplevelsen av trygghet hos mine deltakere. I en større gruppe ville det kanskje ha vært vanskeligere å føle stor nok tillit til de andre i gruppen for å våge å "slippe seg løs". Jeg ønsket en intim følelse i gruppen og en opplevelse av samhold som kunne virke positivt på tryggheten til deltakerne.

Prosjektet endte opp med et utvalg på kun fire personer. Siden prosjektets natur forutsetter at alle deltakere har mulighet til å være fysisk tilstede på til sammen sju workshops som er spredt ut over en tidsperiode på fire måneder har geografiske tilpasninger vært nødvendig. Dette begrenset antallet personer i min målgruppe ganske kraftig. Prosjektets natur er også slik at det ikke passer for alle, hvilket jeg tror var grunnen til at få meldte seg på. Å leve med

MS innebærer for mange å leve med en del begrensninger i forhold til fysisk funksjon og balanse, og det er dermed mulig at mange personer med MS vegrer seg for å delta i aktiviteter som potensielt kan oppleves som utfordrende. I tillegg er ikke dans slik den forståes av de fleste noe som alle nødvendigvis liker.

For å finne deltakere kontaktet jeg som forsker først MS-sykepleier ved et sykehus i Norge for å forhøre meg om det var mulig å sende ut invitasjon til deltakelse til samtlige personer registrert med MS i aktuell kommune. Grunnet taushetsplikt lot dette seg ikke gjøre. Jeg kontaktet da det lokale MS-forbundet og fikk klarsignal for å legge en invitasjon til deltakelse på deres medlemsside på Facebook.

Frafallet i prosjektet var på hele 50% da jeg først hadde seks påmeldte, men tre av dem falt ifra før jeg til slutt fikk en ny. Frafallene skjedde i tidsperioden etter at et informasjonsskriv (se vedlegg 2) ble sendt ut der mer informasjon ble gitt om hva prosjektet skulle innebære, og det er derfor realistisk å tro at innholdet i prosjektet ikke var det samme som hva deltakerne hadde forventet og håpet. Flere av de deltakere som gjennomførte prosjektet forteller også at de først trodde at prosjektet skulle være annerledes enn hva det var. Dette kommer jeg tilbake til i analysekapitlet.

3.5. Metoder for å produsere empiri

For å finne svar på mine tre forskningsspørsmål har jeg valgt å produsere tre forskjellige typer empiri; en som viser forskningsdeltakernes kroppsopplevelse før prosjektet startet, en som kartlegger hvordan jeg utvikler min didaktiske tilnærming underveis, og en som viser hvordan den didaktiske tilnærmingen har påvirket deltakernes kroppsopplevelse.

Jeg brukte semi-strukturerte kvalitative individuelle intervjuer for å finne ut av hvordan det å ha MS påvirker kroppsopplevelsen til mine deltakere før vi startet prosjektet. Kroppsopplevelse er ofte en taus kunnskap som det kan være vanskelig å sette ord på og som kan eksistere før reflektert bevissthet, og jeg valgte derfor også å la mine deltakere lage selvportretter som forberedelse til intervjuet. Vi møttes som samlet gruppe og laget selvportrettene sammen og avtalte samtidig tidspunkter for individuelle intervjuer. Min forhåpning var at den mulighet for bruk av symbolikk som det å lage et selvportrett innebærer skulle hjelpe deltakerne med å finne frem til og sette ord på sin opplevelse.

Neste trinn var å undersøke hvordan jeg kan utvikle en didaktisk tilnærming til somatisk dans for å fremme en positiv kroppsopplevelse hos mine deltakere. Jeg gjennomførte så fem

workshops i somatisk dans og produserte relevant empiri ved å kontinuerlig skrive pedagog- og forskerlogger der jeg reflekterte rundt mitt arbeid.

Etter å ha gjennomført 5 workshops i somatisk dans ville jeg undersøke hvordan den didaktiske tilnærmingen, slik jeg utviklet den i samspill med deltakerne, hadde påvirket dem. Deltakerne laget derfor nye selvportretter i en felles workshop som de så tok med til avsluttende individuelle intervjuer.

Mine tre former for empiri er altså intervjuer, selvportretter og pedagog-/forskerlogg. Jeg vil nå gå mer i dybden med å forklare hver enkelt av dem.

3.5.1. Intervju

For å forstå hvordan den didaktiske tilnærmingen jeg utvikler påvirker mine forskningsdeltakere må jeg også forstå noe om hvem de er. Jeg må prøve å forstå hvordan de opplever sykdommen og hvordan de opplever sin kropp. Jeg må også forstå noe om hva deres innstilling til prosjektet er for å kunne si noe om hvordan fordommer og forhåpninger eventuelt har formet deres opplevelse av prosjektet. Til slutt må jeg prøve å finne ut av hva deltakerne har opplevd i løpet av prosjektet og hvordan det har på virket deres kroppsopplevelse. Alt dette har jeg altså gjort gjennom individuelle kvalitative intervjuer.

Alle intervjuer har foregått på en plass som hver enkelt deltaker selv har valgt. Intervjuguider (se vedlegg 3 og 4) er blitt sendt ut i forkant av intervjuene slik at deltakerne har hatt mulighet til å tenke igjennom sine svar før vi startet. Alle intervjuene har vært semi-strukturert, det vil si at når interessante temaer har dukket opp har jeg styrt samtalen inn på sidespor som ikke følger guiden. Også dette har deltakerne blitt informert om på forhand. Alle intervjuer har hatt en varighet på rundt 60 minutter. Det er blitt gjort opptak av intervjuerne og opptakene har etterpå blitt transkribert av meg for å ferdigstille dem til analyse.

Intervjuene har vært både fenomenologisk og hermeneutisk i sin natur. Fenomenologisk i det at deltakerne har fortalt om opplevelser av den levde kroppen og hermeneutisk i det at deltakerne og jeg *sammen* har reflektert rundt og analysert deres opplevelser (van Manen, 1990, s. 63). Denne typen bidrag til forskningen er også grunnen til at jeg velger å omtale deltakerne som nettopp forskning*sdeltakere*. Den hermeneutiske siden av intervjuene er relevant spesielt i forhold til selvportrettene som jeg nå skal forklare bruken av.

3.5.2. Selvportretter som metode

For å hjelpe mine forskningsdeltakere med å sette ord på sin opplevelse av egen kropp valgte jeg å bruke selvportretter i form av collage som metode for å generere empiri. Det innebærer at deltakerne i forkant av både pre- og post-intervju har deltatt i en workshop der de laget et selvportrett basert på egen kroppsopplevelse. Selvportrettet er laget i form av collage (se bilde 1-7) der deltakerne har valgt bilder og/eller gjenstander som kan representere forskjellige deler av deres kroppsopplevelse. Bildene er så blitt limt til et stort ark der deltakerne først tegnet et tre som skal symbolisere kroppen. Når deltakerne festet bildene/gjenstandene til treet har de tatt valg i forhold til plassering. De har da kunnet velge mellom å se røttene på treet som barndom, stammen som nåtid og kronen som fremtid, eller røttene som bein, stammen som torso og kronen som armer og hode.

Deltakerne kunne selve velge farge på arket collagen skulle lages pa. Under workshopen fikk deltakerne tilgang til fargekritt, fargetusjer, fargeblyanter, saks og lim. Der fantes også et utvalg blad til å klippe bilder og tekst fra og bladene var tilfeldig valgte utgaver av MS-bladet, I Form, National Geographic, Digital Foto og Stella. I et informasjonsskriv (se vedlegg 2) fikk deltakerne også instruksjoner om å ta med eget utstyr og/eller bilder, hvilket noen av dem gjorde.

Kunst- og uttrykksterapeut Anette Juell Ødegaard skriver om hvordan symboler kan hjelpe mennesker å sortere tankene samtidig som de har en støttende og forløsende funksjon (Ødegaard, 2003, s. 66-67) Symboler kan også brukes for å billedgjøre indre og ytre tilstander og erfaringer og dermed gjøre det lettere å sette ord på dem. Dette er utgangspunktet for min idé om å la deltakerne lage collage med forskjellige bilder som representasjoner av forskjellige aspekter av deres forhold til egen kropp. Min forhåpning er altså at de på den måten skal kunne få tilgang til noe taus kunnskap om seg selv, sin opplevelse av det å ha MS og hvordan det påvirker dere forhold til egen kropp.

Ødegaard skriver også om treet som symbol (2003, s. 67), og hvordan treet kan minne om menneskekroppen. Med føttene kan vi liksom treet med sine røtter kjenne bakkekontakt, og hode og armer kan liksom treets krone strekke seg opp mot himmelen. Vi kan også finne symbolikk i om treet ser friskt og ungt ut og bærer blomst eller frukt, eller om det fremstår som gammelt og tørt. Treet som symbolikk for menneskekroppen taler til meg fordi det fremstår som noe alle kan kjenne seg igjen i og som tilbyr mulighet for en rik og kompleks symbolikk som jeg håper mine deltakere kan finne inspirerende.

Det å bruke et tre som symbol for kroppen har gitt mine deltakere noen fordeler sammenlignet med hvis de hadde brukt et bilde av en menneskekropp eller, som Østern (2014) gjør i en annen studie, et skjelett. Treet har tydelig gitt deltakerne flere muligheter til å se kroppen, og dermed sitt forhold til den, i et tidsperspektiv. I informasjonsskrivet deltakerne fikk tilsendt i forkant av workshop i selvportrett ble det presentert et forslag om at treet kunne ses som en form for tidslinje, i tillegg til å ses som en mer konkret representasjon av kroppen. Dette har lagt til rette for at deltakerne lettere har kunnet se på hvordan diagnosen har transformert deres kroppsopplevelse, et tema som også fremgår i intervjuguiden som ble sendt ut sammen med informasjonsskrivet. Det at treet som symbol blir mindre konkret enn hva det ville ha vært å bruke en menneskekropp gjør også deltakerne noe friere enn hva de ellers kanskje ville ha vært. Ved bruk av en menneskekropp er det sannsynlig at deltakerne ville ha brukt en arm til å representere sitt forhold til sin egen arm. De ville da kanskje ha sittet igjen med et mer fragmentert portrett. Flere deler satt sammen skaper ikke nødvendigvis en helhet (Polanyi & Ra, 2000), og summen av hvordan jeg opplever mine forskjellige kroppsdeler er ikke det samme som hvordan jeg opplever min kropp som helhet. Jeg mener derfor at treet som symbol er et bedre utgangspunkt enn en menneskekropp.

Jeg er langt ifra den første forskeren som velger å bruke denne type verktøy for å produsere empiri, og jeg vil nå vise til noen av de andre for å gi tyngde til mitt valg.

Anna Houmann er et eksempel på andre forskere som brukt lignende teknikk for å få tilgang til livs-verdenen til sine forskningsdeltakere (Houmann, 2015). Houmann bruker det hun kaller "ekspressive objekter" sammen med kvalitative intervjuer som metode for å undersøke hvordan musikklærere og musikklærerstudenter opplever profesjonen. Deltakerne lager i hennes studie tredimensjonale objekter som skal representere det mangefasetterte arbeidet til en musikklærer. Også Houmann opplevde at hennes deltakere kom til nye innsikter i studien. Å jobbe kunst-basert for å produsere empiri i et forskningsprosjekt har altså innvirkning på forskningsdeltakernes selvutvikling. I følge Houmann handlet det ofte om kunnskap deltakerne manglet ord for å uttrykke verbalt, men som kom frem i symbolspråk.

En annen forsker som brukt skaping av ekspressive objekter som forskningsmetode er Lisa Kay. Kay er en kunstterapeut som bruker perler i sin forskning på den måten at deltakerne lager smykker eller perlekollasjer (Kay, 2013). Hun viser til kunstner/sosialarbeider/forfatter Elenor Wiley når hun sier at det å velge ut og sette sammen objekter (som perler eller bilder) gir objektene en spesiell metaforisk mening som legger til rette for å fortelle personlige historier. Jeg kan kjenne igjen denne teori i mine deltakere som viste en stor iver og villighet å

dele personlige tanker og erfaringer når vi snakket om selvportrettet. Kay viser videre til kunstterapeut Catherine Moon når hun sier at slike ekspressive objekter fungerer som megler mellom det indre (tanker, minner og følelser) og det ytre (konkret representasjon). Tankene og følelsene blir konkrete når man snakker om det ekspressive objektet. Jeg tolker dette som at slike objekter kan hjelpe personer å sette ord på uuttalte tanker og følelser og dermed gjøre dem tydelige. Dette stemmer også med Houmanns konklusjoner og Kay sine funn i et av hennes forskningsprosjekt (ibid.) Kay sier også at selve objektene/kunstverkene kan fungere som empiri sammen med annen data. Å kombinere empiri i visuell form med tekst som intervjutranskripsjon gir tyngde til funnene. I denne form av kunst-basert forskning kan forskeren danne seg et mer holistisk bilde som kan gi forskningen større troverdighet.

Van Manen (1990, s. 74) sier at kunst er å regne som et non-verbalt språk gjennom hvilket kunstneren kan gi sin levde erfaring form. Hermeneutiske studier av slike uttrykk har vist seg verdifulle i flere forskningsprosjekt, og van Manen viser her til blant andre Merleau-Ponty og Heidegger. De mente begge at det verbale språket alene er utilstrekkelig for å uttrykke hvordan verden leves i et fenomenologisk perspektiv (Van Manen, 2014). Van Manen argumenterer også for at slike studier kan gi innsikt som ellers ville gå tapt.

Mine deltakere har også gitt uttrykk for å ha opplevd denne metode som nyttig. Når deltakerne skulle samle inn bilder fikk de en mulighet til å tenke over sin kroppsopplevelse og ved å sette dem sammen til et selvportrett fikk opplevelsen et visuelt uttrykk. Når de så skulle snakke om, analysere og beskrive selvportrettet kom flere av dem til nye innsikter. De hadde i selvportrettet brukt symbolikk som var mettet med mening de ikke selv hadde tenkt over når de skapet det.

3.5.3. Utvikling av didaktisk tilnærming til somatisk dans i pedagog- og forskerlogg

Donald Shön (1987) skriver om hvordan en utøvers kompetanse utvikles gjennom refleksjoner rundt og i levd erfaring. I følge van Manen (1990, s. 77) er problemet med fenomenologisk refleksjon ikke å gjennomføre en slik refleksjon, det gjør vi hver dag. Problemet er å gjøre refleksjonen eksplisitt og uttalt. Å forklare den. Å bruke en forsker/pedagog-logg er derfor for meg en naturlig måte å produsere empiri som er relevant for å tydeliggjøre min prosess. Jeg bruker loggen til å reflektere rundt min levde erfaring av undervisningen i prosjektet og dokumenterer mine valg og hva som ligger til grunn for dem. Jeg inkluderer i mine refleksjoner mine opplevelser, tanker og reaksjoner som er både fysiske, emosjonelle og kognitive. Jeg velger dette holistiske fokus på min opplevelse av prosjektet fordi jeg mener at ingen av delene kan utelukkes hvis et helhetlig bilde skal kunne dannes. Jeg

støtter meg i dette blant andre til Østern (2015b) som argumenterer for at kroppen er selve utgangspunktet for kunnskap og læring i kunstfag men også på andre læringsområder. Loggen speiler både mitt arbeid med utvikling av didaktisk tilnærming, min forståelse av mine deltakere og deres reaksjon på tilnærmingen og min forståelse av hva MS er og kan være for forskjellige mennesker, inkludert meg selv. Loggen viser på så vis hvordan jeg i arbeidet går mellom å vare nøkternt distansert og empatisk engasjert.

3.5.4. Min nærhet og distanse til prosjektet

Jeg ser at det har vært vanskelig for meg å kun være lærer/forsker i dette prosjektet. Jeg har også blitt deltaker. Den emosjonelle prosessen i å lære seg å leve med en kronisk sykdom er en lang prosess, og flere av deltakerne har levd med diagnosen lengre enn hva jeg har. På en naturlig måte har det av og til oppstått diskusjoner om likheter og forskjeller i sykdomsbildene til deltakerne, og jeg har da blitt sugd inn i diskusjonen på lik linje med de andre. Når deltakere i individuelle intervjuer har fortalt om ting som jeg kjenner meg igjen i har jeg blitt personlig involvert og rørt av fortellingen. Dette prosjekt står meg svært nært, på godt og vondt. Jeg tror at mine deltakere kanskje ikke ville ha meldt seg på et slikt prosjekt hvis det ikke var ledet av en person som kan sette seg inn i deres situasjon på den unike måte som jeg kan. Og hvis de hadde gjort det så tror jeg ikke at de ville ha vært like selvutleverende og åpne under intervjuene som de har vært. Ved å bringe inn min forskerkropp og et emosjonelt nivå hos meg selv håper jeg å bedre kunne forstå mine deltakere. Jeg velger å helhjertet gå inn i teksten med en kombinasjon av nøktern analyse og drøfting og mine egne tanker og følelser knyttet til det jeg finner. Jeg bruker altså en veksling mellom det nøkternt-distanserte og den innkjennende-empatiske.

3.6. Analysemetoder

Den empiri jeg har produsert i prosjektet som krever analyse er transkripsjoner av kvalitative individuelle intervjuer og mine logger. Jeg har ikke valgt å analysere deltakernes selvportretter da de kun er blitt brukt som et verktøy for å hjelpe mine deltakere å finne frem og sette ord på taus kunnskap. Jeg har brukt den samme metoden for å analysere all empiri, som jeg nå vil forklare.

3.6.1. Interpretativ fenomenologisk analyse av intervjuer og forskerlogg

Når jeg analyserer transkripsjonene fra mine pre-intervjuer er jeg interessert i å finne ut av hvordan mine deltakere opplever det å ha MS på et personlig plan. Jeg er ute etter deres *levde erfaring* med sykdommen. Det samme gjelder deres erfaring med de workshops i somatisk

dans de vært igjennom. I intervjuene har deltakerne beskrevet sine erfaringer ut fra et personlig perspektiv. Men jeg som forsker nøyer meg ikke med å *beskrive* deres erfaringer, jeg vil også *tolke* dem. I så måte vil min analysemetode vare både fenomenologisk (som har med den levde erfaringen å gjøre) og hermeneutisk (som har med tolking å gjøre). Jeg bruker derfor en interpretativ fenomenologisk analyse (”Interpretative Phenomenological Analysis”, IPA) (Back & Berterö, 2009). Før jeg kan gjøre mine tolkninger må deltakerne imidlertid tolke sin egen opplevelse for å kunne beskrive den, dette er spesielt tydelig når vi i intervjuene snakker om deres selvportretter. Dette gjør at IPA innebærer en form for *dobbelt hermeneutikk* (Dima & Bucuță, 2016). Jeg tolker altså mine deltakeres tolkninger. Til slutt tenkes denne type analyse både ”gi en stemme” til min deltakere og gjøre deres uttalelser meningsfylte i en større kontekst (ibid.). IPA-metoden passer min undersøkelse spesielt fordi den er *idiografisk*, det vil si at de ikke ønsker a generalisere, men vil belyse personlige erfaringer. Dette er spesielt relevant i denne studien siden den kun har fire deltakere og dermed ikke kan forventes å vare etterprøvbar, men vil prøve å finne ut av hva erfaringene til nettopp disse fire deltakerne er (Back & Berterö, 2009).

Å analysere transkribert intervju med IPA-metoden kan deles inn i 4 trinn (Back & Berterö, 2009; Dima & Bucuță, 2016). Det første trinnet innebærer å lese transkripsjonene nøye og samtidig notere alle tanker, refleksjoner, assosiasjoner og mulige temaer i margen. I dette første trinn skjer både lesing og notater helt ukritisk.

Det neste trinnet innebærer å identifisere temaer og mønster. Her deles forskjellige deler av tekstene inn etter hvilke tema de tilhører. I denne studien har fremtredende tema handlet om forskjellige typer kroppsopplevelse relatert til MS i arbeidet med forskningsspørsmål 1: *Hvordan påvirker diagnosen MS kroppsopplevelsen til mine forskningsdeltakere?*

Det tredje trinnet innebærer å finne sammenheng mellom forskjellige temaer og på så vis lage grupper av temaer og plassere dem under overordnede temaer. I dette trinnet er det vanlig at noen sitater blir flyttet til andre tema eller at temaer blir slått sammen. Dette skjedde også i min analyse i arbeid med forskningsspørsmål 1 der flere temaer etter hvert ble sløyfet og innholdet i dem ble overført til fem sentrale temaer. Jeg har derfor ikke noen overordnede temaer under det forskningsspørsmålet.

I det fjerde og siste trinnet lages en sammenfattende oversiktstabell. I dette trinnet jobber man kritisk og skreller vekk sitater som ikke er relevant for å belyse forskningsspørsmålet. Flere

sitater fra samme tema kan brukes for å belyse temaet fra flere perspektiv eller for å underbygge relevansen av temaet.

For at analysen skal kunne kalles interpretativ må materiellet også tolkes ut ifra kontekst og sammenheng. Jeg har brukt teori, min kjennskap til sykdommen og min kjennskap til deltakerne som grunnlag for hvordan jeg tolket i mine analyser. Siden de sentrale temaer jeg brukte i forhold til forskningsspørsmål 1 er knyttet til teori og en filosofisk holdning til kropp har jeg startet min tolking av deltakernes uttalelser i et tidlig stadium. Deltakerne har ikke kjennskap til den teori jeg bruker i min forståelse av perspektiver på kropp, men jeg kan i min tolkning finne tydelige sammenhenger mellom hvordan deltakerne beskriver sin opplevelse og de forskjellige perspektiv på kropp jeg interesserer meg for i dette prosjektet.

Jeg har jobbet på lignende måte i analysen av mine logger og post-intervjuene. Prosessen i det meningsskapende arbeidet som analysene har innebåret har på en naturlig måte gjort at tilnærmingen til analyseteknikken har variert noe. Dette går jeg ikke nærmere inn på her siden det vil fremgå i analysekapitlet.

4. Analyse og oppdagelser

Jeg vil nå presentere et utvalg av den empiri jeg har produsert i løpet av prosjektet. Siden empirien svarer til forskjellige forskningsspørsmål velger jeg å presentere funnene under respektive forskningsspørsmål. Jeg analyserer empiri underveis og kommer med sammenfatningen og konklusjoner etter hvert for å vise hvordan min empiri gir mening i forhold til forskningsspørsmålene.

Mine forskningsspørsmål er altså:

Forskningsspørsmål 1: *Hvordan påvirker diagnosen MS kroppsopplevelsen til mine forskningsdeltakere?*

Forskningsspørsmål 2: *Hvordan kan jeg utvikle en didaktisk tilnærming til somatisk dans som fremmer en positiv kroppsopplevelse?*

Forskningsspørsmål 3: *Hvordan opplever deltakerne i studien at deltakelse i prosjektet påvirker deres kroppsopplevelse?*

Disse forskningsspørsmål er utarbeidet for å sammen kunne besvare problemstillingen i prosjektet:

Hvordan kan en didaktisk tilnærming til somatisk dans utvikles slik at dansen har en positiv virkning på kroppsopplevelse blant personer med MS?

Hvordan mine funn relaterer til denne problemstilling vil jeg diskutere i et eget kapittel til slutt.

4.1. Forskningsspørsmål 1: Hvordan påvirker diagnosen MS kroppsopplevelsen til mine forskningsdeltakere?

Den empiri som svarer til dette forskningsspørsmål er transkripsjoner av de individuelle intervjuer som jeg foretatt med deltakerne. Intervjuene har tatt utgangspunkt i intervjuguidene for pre-intervju (se vedlegg 3) og post-intervju (se vedlegg 4) samt de selvportretter som deltakerne laget i workshop i forkant av intervjuene. Jeg bruker altså både pre- og post-intervjuene til å besvare dette forskningsspørsmålet. Dette fordi at det også i andre intervjuet har kommet opp temaer som omhandler deltakernes kroppsopplevelse i forhold til MS og som ikke har sammenheng med deltakelse i prosjektet. Det er uansett slik at mesteparten av post-intervjuene omhandler deltakernes opplevelser i og av dansen i prosjektet, og de delene sparer

jeg naturlig nok til forskningsspørsmål 3: *Hvordan opplever deltakerne i studien at deltakelse i prosjektet påvirker deres kroppsopplevelse?*

I analysen av empirien startet jeg med en hermeneutisk-fenomenologisk analyse (IPA-metoden), som jeg har beskrevet i metodekapitlet, og gikk så over til å lese ”med” den teori om kroppen som jeg har presentert. På den måten har jeg definert sentrale temaer som beskriver hvordan kroppsopplevelsen til forskningsdeltakerne påvirkes av at de har MS. Dette er sentrale temaer som jeg finner hos flere av forskningsdeltakerne, i større eller mindre grad. Disse sentrale temaene svarer altså til forskningsspørsmål 1, og har kommet frem når jeg har lest "med" teori. De viser at diagnosen påvirker kroppsopplevelsen slik at forskningsdeltakerne erfarer følgende perspektiv på kroppen:

- Den dys-fremtredende kroppen
- Den tilbaketrukne kroppen
- Tap av kroppen som subjekt
- Kroppen som objekt
- Kroppen som fiende

Ettersom MS er en sykdom som kan ramme på mange forskjellige måter vil kroppsopplevelsen til mine deltakere variere. Jeg velger derfor i dette kapittel å ta meg for en deltaker av gangen. Jeg vil nå presentere hver enkelt deltaker og sammenfatte min analyse av deres kroppsopplevelse ved hjelp av disse fem sentrale temaene, som jeg altså har konstruert i en bevegelse mellom empiri og teori. Jeg vil ikke presentere funn relatert til alle tema under hver enkelt deltaker da dette vil ta opp for mye plass, men velger ut de funn som er mest relevant for å belyse mitt forskningsspørsmål. Jeg har også med de selvportrett som deltakerne laget i forkant av hvert intervju. Dels for å tydeliggjøre hva det er deltakerne snakker om når de tar opp moment fra selvportrettene, men også for å vise omfanget av empiri i studien. Jeg har uansett ikke analysert portrettene, men har latt dem være et redskap for å hjelpe mine deltakere å sette ord på sin kroppsopplevelse. Jeg plasserer hver deltakers første og andre selvportrett etter hverandre, men vil poengtere at de ikke er tenkt å skal sammenlignes med hverandre.

4.1.1. "Marte"

Marte er den deltaker som har hatt diagnosen kortest tid. Når vi starter prosjektet har det gått litt over ett år siden hun fikk diagnosen. Marte har hatt en betennelse på synsnerven og sliter

med nedsatt syn. I tillegg har hun hatt ett attakk som gjør at hun er noe svakere på høyre side av kroppen.

4.1.1.1. Den dys-fremtredende kroppen

Marte forteller at hun merker kroppen på en helt annen måte enn hun gjorde før diagnosen. Ikke bare tiltrekker den seg hennes oppmerksomhet fordi den ikke fungerer som den skal, hun forteller også at hennes oppmerksomhet trekkes til den for å undersøke om det er noen forandringer i funksjon. Hun leter etter feil. Dette er et resultat av at hun bekymrer seg for fremtiden og den uvisshet som diagnosen innebærer. Hverdagen til Marte er preget av sykdommen i det at hun ikke kan unnslippe den, kroppens nedsatte funksjon gjør seg bemerket hele tiden:

> "Men jeg må jo innrømme at jeg tenker på MS hver eneste dag. Jeg kan jo ikke unngå det fordi at synet mitt er preget av det. Så jeg skulle gjerne ha fått lov til å bli bra igjen og glemme hele greia, men som det er nå så merker det meg hver dag."

4.1.1.2. Den tilbaketrukne kroppen

Marte snakker om at hun føler at det er noe som foregår inne i kroppen som hun ikke har kontroll på. Om et bilde av en hjerne i sitt andre selvportrett (bilde 2) sier hun:

> ”Jeg har tatt med hjernen. Det er jo mye i hjernen det skjer det her, og det skjer noe som jeg ikke har kontroll på. Det synes jeg er veldig skummelt.”

Hun snakker her om en del av kroppen som hun ikke har tilgang til. Det er en del av Marte som er skjult for henne selv. Fordi om svekket synssans er det Marte kan merke av sykdommen så er det ikke i øyne problemet ligger. Skaden har skjedd i det sentrale nervesystemet, på en plass som Marte hverken kan se eller føle.

4.1.1.3. Tap av kroppen som subjekt

Når Marte og jeg snakker om hva som skjer inne i kroppen når man har MS sier hun:

> "., jeg har vel aldri tenkt på hva som skjer inne i kroppen før det her skjedde, jeg har vel følt at jeg og kroppen har vært ett, at alt sammen har vært meg.."

Det hun sier her er at før hun fikk diagnosen opplevde hun kroppen som subjekt, men av sitatet fremgår det at hun ser det annerledes nå. Hun er uansett positiv og klarer å gjøre det beste ut av sin situasjon i det hun sier:

> ” Det var med to hjerter der, og det ene har jeg krysset over, jeg føler jo ikke at det her er et sånn love love-forhold akkurat, men samtidig så skal jeg jo leve med det og må gjøre det beste ut av det. Så jeg må jo på en måte bli venn med det.”

Sitatet er hentet fra samtale rundt det andre selvportrettet. Hun prøver her å finne en måte å bli venn med sykdommen. Min oppfatning er at sykdommen kan være vanskelig å skille fra kroppen, siden opplevelsen av sykdommen gir seg til kjenne i opplevelsen av kroppen. Jeg tolker altså dette sitatet som et ønske om å bli venn med kroppen, og å gjenerobre kroppen som en del av henne selv, slik som hun beskriver i det første sitatet under denne rubrikken. Marte er dermed en perfekt kandidat for dette prosjektet siden målet med den didaktiske tilnærmingen er å oppnå en helhetlig somatisk opplevelse.

4.1.1.4. Kroppen som fiende

Marte bruker tydelig og meget ubehagelig symbolikk når hun forteller om hvordan hun opplever kroppen som en fiende:

> "Jeg føler jo at det er noe som rører seg inni der, om det skulle være et insekt eller en bille eller et eller annet sånn her som vandrer rundt og finner ut at nå klipper vi av noe der og så gjør vi sånn lureri her, jeg vet ikke (flirer), noe ekkelt. Det blir en skrekkfilm, det her (flirer)."

I sitt andre selvportrett føler hun til og med behov for å sensurere seg selv:

> ”Jeg tok med et lite edderkopp. Jeg fant et sånt der heslig dyr i et av magasinene, som jeg på en måte beskrev litt, noe som på en måte drev å kravle oppe i hjernen og gjør ting der oppe. Kobler litt feil og sånn, og det er skummelt. Men han var så stygg den der figuren at jeg orket ikke å ta han med en gang. Han var så skremmende at jeg måtte bare tegne det, den ble litt mildere istedenfor."

I neste sitat er det ikke lenger noe fremmet som truer henne, men kroppen selv:

> "Og så har jeg en rose der nede (peker på selvportrettet, se bilde 1), en gul rose, det står vel litt for svik, jeg føler meg litt sviktet, hvorfor i all verden skal jeg få det her? Hvorfor skal min kropp ødelegge for meg selv? Det virker bare så håpløst."

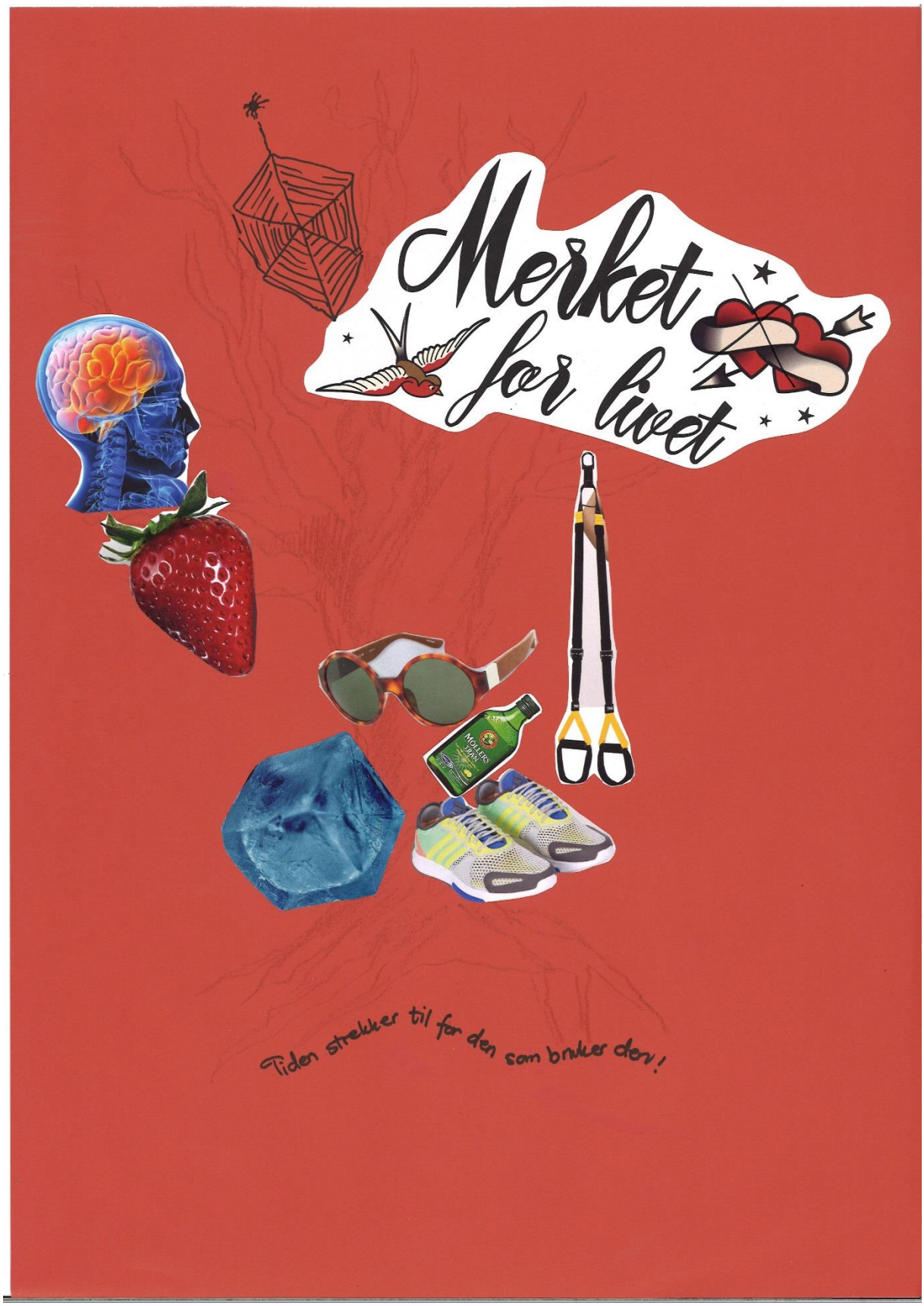
I sitatet under kan jeg se at hun ser sykdommen som en trussel ikke bare mot kroppen som objekt, men mot hele henne selv og hennes identitet:

> ".. jeg vet at sykdommen kan forandre meg og gi meg større problemer."

Dette er en sterk uttalelse, at kroppen kan forandre henne, gjøre henne til en annen.

Sammenfattet ser det ut som at den tilbaketrukne kroppen har blitt tydeligere i Martes kroppsopplevelse som et resultat av sykdommen. Det er noe hun ikke har kontroll over og som oppleves som fremmed og veldig skummelt. Marte opplever at kroppen ødelegger for henne, men hun uttrykker samtidig et ønske om å forsone seg med den og bli venn med den.

Bilde 1: Martes første selvportrett



Bilde 2: Martes andre selvportrett

4.1.2. ”Bente”

Bente har hatt diagnosen i 13 år. Hun har hatt mange betennelser på synsnerven, men har etter hver gang fått tilbake normal synsfunksjon. Bente merker lite til sykdommen og er opptatt av å opprettholde en sunn livsstil for å forebygge forverring av sykdommen.

4.1.2.1. Den dys-fremtredende kroppen

Når vi møtes for vårt avsluttende intervju har Bente uansett opplevd en forverring og er åpenbart meget frustrert. Hennes andre selvportrett som vi snakker om i intervjuet består til stor del av en grankvist limt på et ark(se bilde 4). Om selvportrettet sier Bente:

> ” Kvisten er slik jeg føler kroppen for tiden. Jeg føler at jeg har alle piggene ute. Det er det jeg gjør. Og samtidig, du ser det begynner å dett ned, det visner, en følelse av at alt bare ryr i staver. Det er det jeg gjør.”

Symbolikken Bente tar i bruk i selvportrettet hjelper henne å sette ord på hvordan hun føler det. Kvisten symboliserer hennes kropp, og den oppleves som å være i forfall. Samtidig representerer kvisten det sinne og den frustrasjon Bente opplever.

4.1.2.2. Kroppen som objekt og den sosiokulturelle forståelsen av kropp

For Bente så er det viktig at sykdommen hennes er skjult. Det å skulle ha en synlig funksjonssvikt ser Bente på som noe hun ville skamme seg over:

> "Hvis jeg går i meg selv, jeg kunne ikke ha tenkt meg å ha vært en mor som satt i rullestol, eller være funksjonshemmet som skulle vises. Da hadde jeg kommet til å skjemmes."

Gjennom kroppen blir sykdommen da noe som alle kan se, en kropp som skiller seg ut på den måten blir til et objekt som kan observeres og vurderes av alle. Denne for for marginalisering er noe Bente er redd for.

4.1.2.3. Kroppen som fiende

I sitatet under er det tydelig at det er vanskelig å skille mellom sykdommen og kroppen:

> "Det jeg ser for meg er det at, altså det ville ikke ha vært jeg som bestemmer over min kropp, det er kroppen som bestemmer over meg. Da har sykdommen tatt overhånd, og det skal den ikke gjøre (ser veldig alvorlig og bestemt ut)."

Bente opplever her et tydelig fiendskap med kroppen, som ser ut til å ha blitt sykdommens redskap i kampen om makten over Bente. Dette er en kamp som Bente nekter å tape. Bente

har en sterk vilje og tar opp kampen mot kroppen og sykdommen gjennom fysisk trening. Under sitt andre intervju sier Bente:

> ” Sånn som den er nå for tiden, altså kroppen… Forholdet er det samme. Nei egentlig så blir det feil, for jeg er ikke venn med min kropp for tiden, for den fungerer ikke sånn som jeg vil at den skal fungere. MSen er litt i bevegelse og den er gått et steg videre. Fordi om det ikke vises så er symptomene der, og det liker jeg ikke. Det er ikke sånn den skal være. Så egentlig så er jeg uvenn med meg selv.”

Her sier hun både at hun er uvenn med kroppen og at hun er uvenn med seg selv. Det ser ut som at kroppen oppleves som både objekt og subjekt.

Bilde 3: Bentes første selvportrett

Bilde 4: Bentes andre selvportrett

4.1.3. ”Jostein”

Jostein har hatt diagnosen i 23 år. Han opplever selv at han har slått seg til ro med diagnosen og sier han er ferdig med å være deprimert på grunn av den. Han er svært opptatt av trening og finner stor glede i å se at kroppen fortsatt er trenbar, til tross for diagnosen. Han sier uansett at andre kanskje merker områder med dårlig funksjon som han selv ikke merker, og at "kanskje man lurer seg selv litt fordi man ikke ønsker å bli dårligere, man vil ikke se det."

4.1.3.1. Den dys-fremtredende kroppen

Trening har bestandig vært en stor del av Josteins liv. Han opplever nå at han må forandre måten han trener på. Han har nevrologiske skader på høyre side av kroppen som gjør at han for eksempel ikke lengre kan løpe. Jostein poengterer at det ikke handler om styrke, han trener jevnlig og har god styrke i kroppen, men den vil uansett ikke svare som den pleide. Jostein er også bekymret for å være en hemsko for andre når han deltar i fysiske aktiviteter i sosialt samvær. Det ser ut som at den dys-fremtredende kroppen er noe Jostein til dels skammer seg over. Han er redd for å oppleve en form for marginalisering der han ikke lenger kan beholde sin rolle i sosiale settinger.

4.1.3.2. Tap av kroppen som subjekt

Jostein beskriver fysisk aktivitet som en viktig del av hans identitet. Det at han bestandig har vært vant til å prestere godt i fysisk aktivitet har gitt han en positiv kroppsopplevelse der kroppen fremstår som subjekt:

> "Jeg hadde veldig godt forhold til egen kropp tidligere og det er vel for så vidt greit, kanskje mer avslappet nå (ler)."

Han kan fortelle at det nok skjedde en forandring der når han først fikk diagnosen, men siden han har hatt den i så mange år har han vant seg til den og har igjen fått et mer avslappet forhold til kroppen. Han trekker også frem alder og livserfaring som en viktig faktor for dette forholdet.

Jostein ser ut til å ha en forholdsvis positiv kroppsopplevelse som er basert dels på det at han er fysisk aktiv og dels på det at han har hatt lang tid på seg å venne seg til realiteten av det å leve med MS. Det er uansett tydelig at han har vært nødt til å gjøre en del tilpassinger i sine aktiviteter som han ikke liker så godt.

Bilde 5: Josteins selvportrett

4.1.4. ”Marius”

Marius har hatt diagnosen i 6 år. Han har vært mye plaget med depresjon og fatigue i samband med diagnosen.

4.1.4.1. Den dys-fremtredende kroppen

Marius forteller at han er redd for å bli oppfattet som "doven, dorsk og giddeløs" når hans fatigue hindrer ham i hverdagen og han ikke føler at han har noen grunn til å være sliten. Han sier:

> "Så har jeg nok inntrykk av, det er ikke så uttalt, men at jeg føler at det ligger litt i luften at det mangler en begrunnelse eller en forklaring for å bli trodd. Det er mye lettere hvis jeg kan hoste og kremte og alle hører at jeg er forkjølet, det kjenner alle og vet hva det er.”

Kroppen er her dys-fremtredende på en måte som Marius opplever som marginaliserende. Den gjør at han ikke kan delta i ting han ellers ville ha deltatt i og påvirker sosiale relasjoner på en negativ måte.

4.1.4.2. Tap av kroppen som subjekt

Marius forteller at han ofte opplevde kroppen som subjekt for han fikk MS:

> "Jeg har alltid vært flink med kroppen, har behersket kroppen veldig bra og har vært sånn delvis brukbar i sportslige aktiviteter som jeg har holdt på med. Jeg har kunnet stole på kroppen og følte at jeg var på parti med kroppen."

Han snakker her om å beherske kroppen, noe som kan høres dualistisk ut, men i dette fall handler det om å mestre fysiske aktiviteter. Når man mestrer noe trenger man ikke lenger å tenke på hvilke bevegelser kroppen skal gjøre for å få til det man prøver å gjøre. Det går av seg selv. Man glemmer kroppen og fokuserer på aktiviteten. I slike situasjoner opplever man en selvforglemmende kropp. Man blir ett med kroppen og kroppen oppleves som subjekt. Når jeg spør Marius om hans forhold til kroppen forandret seg etter han fikk MS ser billedet ganske annerledes ut. Han forteller om en kropp som han ikke lenger kan stole på og som jeg har vist tidligere oppleves som dys-fremtredende. Å få tilbake opplevelsen av mestring vil derfor være avgjørende for at prosjektet skal kunne bidra til en positiv kroppsopplevelse i Marius fall.

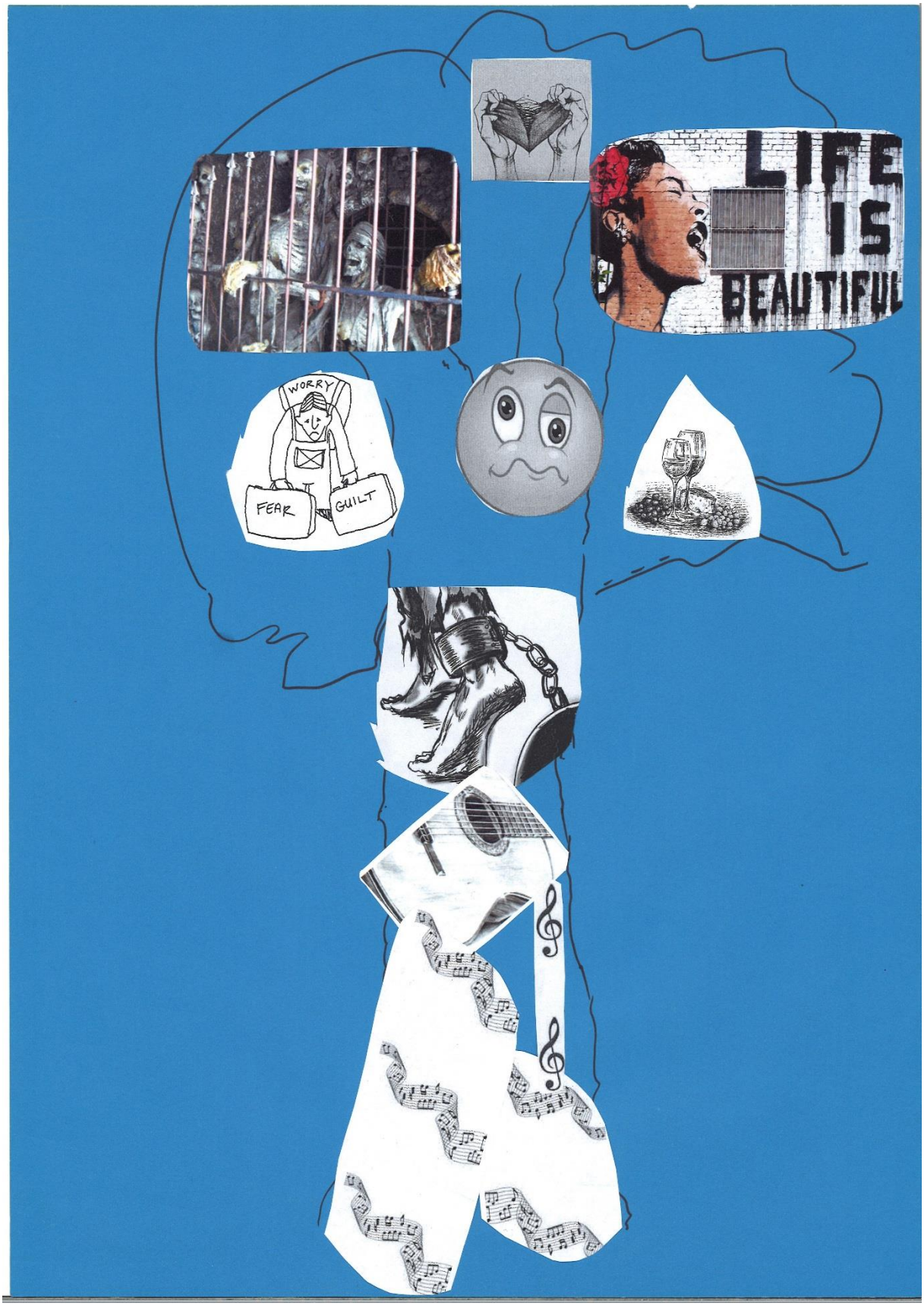
4.1.4.3. Kroppen som fiende

Marius forklarer når vi snakker om fatigue som komponent i hans selvportrett (se bilde 7) at han opplever sin fatigue som urettferdig:

> ”... Hvorfor skal jeg være så sliten i dag, det var jeg jo i går og. Så det er litt mine egne tanker og følelser i forhold til det også. Og også det her at jeg synes ikke at fatigue er noe all right alltid (ler).”

Kroppen orker ikke å gjøre det han vil, og blir derfor noe han misliker og må kjempe mot istedenfor å samarbeide med.

Kroppen ser ut til å representere et hinder for Marius. Han kan ikke stole på den, den tvinger han til å hvile når han heller skulle ha gjort noe annet. I tillegg begrenser den hans sosiale liv og gjør at han føler seg marginalisert i det at han er usikker på hva mennesker i hans omgivelse tenker når han avlyser sosiale aktiviteter uten "gyldig" grunn.



Bilde 6: Marius første selvportrett

Bilde 7: Marius andre selvportrett

4.1.5. Konklusjon

Deltakerne i denne studien mener at de har et godt forhold til egen kropp. De trener og holder seg aktive og ser ut til å ha tatt kontroll over situasjonen. Det ser uansett ut til at det utspiller seg en kamp om kroppen der den representerer et problem som må løses gjennom trening. Dette er en sosiokulturell holdning til kropp som jeg kjenner igjen fra både Shusterman (2008), Engelsrud (2006) og Duesund (1995). Det å være fornøyd med kroppens funksjonsnivå under omstendighetene er da en måte å ha et godt forhold til kroppen, men innebærer det en positiv kroppsopplevelse? Ifølge Duesund (ibid.) er en slik måte å ta kontroll over kroppen og helsen en måte å tingliggjøre kroppen, det vil si å gjøre den til objekt. Jeg har tidligere skrevet om hvordan jeg har vært usikker på om jeg kan få mine deltakere til å snakke om sin opplevelse av egen kropp i den forstand jeg er ute etter eller om de sosiokulturelle idealene kommer i veien. Med bakgrunn i det vil jeg nå prøve å ta tak i hva deltakerne sier når jeg ikke spør dem rett ut om forhold til egen kropp, men hva de svarer på andre spørsmål. På den måten vil jeg prøve å finne ut av hvordan det å ha MS har påvirket deres kroppsopplevelse i den forstand jeg mener: Hvordan har MS påvirket deres erfaring av *den levde kroppen*? Jeg leser alle sitat over på nytt og sammenfatter:

Deltakerne i studien gir uttrykk for en følelse av at kroppen ødelegger for dem, at noe fremmed har tatt over og at de ikke kan stole på kroppen. De sier også at de ikke lengre kan gjøre ting de kunne før og må tilpasse sine aktiviteter til kroppen. De sier at de skammer seg over kroppens manglende funksjon, at de er marginalisert gjennom kroppens manglende funksjon og at de er uvenn med kroppen. Alt dette tyder på en negativ kroppsopplevelse som ligger *parallelt* med det at mine deltakere også har et godt forhold til egen kropp. Det ene utelukker ikke nødvendigvis det andre.

Så hva har jeg gjort for å prøve å hjelpe mine deltakere å bli venn med kroppen?

4.2. Forskningsspørsmål 2: Hvordan kan jeg utvikle en didaktisk tilnærming til somatisk dans som fremmer en positiv kroppsopplevelse?

I det følgende viser jeg hvordan jeg i en hermeneutisk-fenomenologisk analyse av mine egne logger har gjennomført meningsfortetting av innholdet i loggene, og kommet frem til temaer som fremstår som viktige for måten jeg underveis utvikler den didaktiske tilnærmingen i prosjektet på. Disse temaene samler jeg på meg mens jeg gjennomfører analysen, og markerer med **fet font** særlig betydningsbærende begreper i loggene som leder meg til temaene som jeg oppsummerer med til slutt.

Men først en kort beskrivelse av didaktikkens praktiske rammer.

4.2.1. De praktiske rammene for didaktikken

Alle workshops har foregått på kveldstid i et dansestudio i en videregående skole. Siden skolen er stengt på kveldstid har vi møttes ved inngangen og gått sammen til studioet. Workshopene har vært planlagt å foregå en gang i uken, men har av forskjellige grunner blitt noe forskjøvet. Dette kan muligens ha hatt en negativ innvirkning på opplevelsen av kontinuitet, men kan å andre siden også ha gjort at deltakerne fått mere tid til å reflektere over sine opplevelser i prosjektet. Dette har imidlertid ikke blitt undersøkt i studien og hvordan det har påvirket deltakerne kan derfor ikke faststilles.

Det er blitt satt av 75 minutter til hver workshop, og noe av tiden har gått til samtaler om det å leve med MS. Dansestudioet har gardiner foran speilene som jeg trukket før, men det har på en sidevegg et lite speil som ikke kan dekkes til. Dansestudioet er også forsynt med matter og pledd som vi har brukt i avspennings- og meditasjonsøvelser. Det at vi har brukt et profesjonelt dansestudio mener jeg har vært med på å gi deltakerne en følelse av at deres dans blir tatt på alvor.

Hver workshop har hatt sitt eget tema som alle øvelser har tatt utgangspunkt i. Temaene har blitt utviklet etter hvert og som resultat av hva som skjedde i forrige workshop, noe jeg snart kommer tilbake til. De temaer som blitt utarbeidet i prosjektet er:

Workshop 1: Å rette oppmerksomheten mot kroppen og undersøke dens bevegelsesmuligheter

Workshop 2: Rytmer i kroppen

Workshop 3: Pust, vekt og nærhet til gulv

Workshop 4: Pust som utgangspunkt for bevegelse

Workshop 5: Dans som en øyeblikkets kunst

Fokus i workshopene har gradvis gått fra å handle om å bli kjent med en somatisk arbeidsmåte og å utforske kroppen og dens mange muligheter til å handle mer om utfoldelse i dansen. Jeg vil nå vise hvordan disse temaer og andre aspekter av den didaktiske tilnærmingen har utvikles underveis gjennom en presentasjon og diskusjon av mine logger.

4.2.2. Didaktisk utforming i forhold til tilnærming til kroppen

Mitt utgangspunkt for dette prosjektet er altså et ønske om å bidra til en positiv kroppsopplevelse hos personer med MS, et ønske som startet med en anelse om noe. Jeg vil i

det følgende vise hvordan jeg underveis har diskutert denne anelse med meg selv og skrevet ned mine tanker i logger.

Jeg har en følelse av at det er noe som skurrer i forholdet til kroppen også blant mange friske personer. Jeg tror at jeg som dansekunstner har et forhold til og en opplevelse av egen kropp som er annerledes enn den til mange andre som ikke driver med dans. Jeg prøver å komme til bunns med dette og spør meg selv underveis i prosjektet hva det er som skurrer. Hvor ligger problemet og hva kan dansen bidra med som kan lede til en positiv kroppsopplevelse? Jeg finner til min egen forbauselse svaret under en episode av tv-serien Top Model. I Top Model konkurrerer unge jenter om å bli kåret til den mest lovende fotomodellen for sesongen, og konkurransen består i ukentlige fotograferinger der hver modells beste bilde blir vurdert av et dommerpanel. Jeg skrev i en av mine logger:

> ”Jeg ser på Top Model av alle ting og hører hvordan dommerne kritiserer modellene for at de ikke har kontakt med kroppen. At de kun jobber med ansiktet. Det er der det ligger. Manglende kinestetisk bevissthet. Det handler om å leve i hodet og ikke være helt klar over hva kroppen gjør og uttrykker.”

Det jeg finner i sitatet over er altså problemet med en manglende kontakt med og forståelse av egen kropp, noe som jeg opplever at mange lever med. Ikke bare personer med MS, men ”folk flest”. Hvordan påvirker en slik fremmedgjøring av kroppen opplevelsen av den levde kroppen? Og når friske aspirerende fotomodeller har et slikt ikke-forhold til egen kropp, hvordan står det da til med mennesker med noen grad av funksjonssvikt?

Min konklusjon her er at det dansen kan bidra med, og som også er målet med den didaktiske tilnærmingen jeg forsøker å utvikle, er **en sterkere forståelse av og bevissthet rundt egen kropp**. Dette vil jeg prøve å oppnå gjennom å rette oppmerksomheten mot kroppen på en positiv måte der målet ikke er å kontrollere den, trene den og underlegge seg den, men **å lytte** til den.

Jeg vurderer videre hvordan dans kan brukes til å oppnå en bedre forståelse av og bevissthet rundt egen kropp. I følgende sitat fra en av mine forskerlogger utforsker jeg betydelsen av ordet innlevelse:

> ”Jeg tror at det jeg prøver å oppnå gjennom dansen er kinestetisk bevissthet. Det er det mine elever i videregående skole har oppnådd når de begynner å

> danse istedenfor å utføre bevegelser. Det handler om innlevelse. Hva er innlevelse? Å leve seg inn i hva? Kroppen?”

Dette er en tydelig fenomenologisk holdning til kropp og bevegelse. Det viser også hvordan oppmerksomt nærvær har blitt en viktig del av min didaktiske tilnærming. Å leve seg inn i noe innebærer, liksom **oppmerksomt nærvær**, å være tilstede i nuet. Ved å leve seg inn i kroppen blir kroppen subjekt samtidig som den fremstår tydelig for subjektet i erfaringen av den.

Senere i loggen diskuterer jeg med meg selv hva som er forskjellen mellom selvopplevelse og kroppsopplevelse. Følgende sitat er skrevet før jeg fant Richard Shusterman og hans somaestetikk og er dermed et godt eksempel på hvordan teori og empiri informerer hverandre i dette prosjektet.

> ”Kroppsopplevelse og selvopplevelse blir ett når jeg merker kroppen på en ønsket måte. Målet med bevegelsen er ikke å oppnå et resultat, målet er selve bevegelsen. På denne måten er kroppen subjekt i dansen, men vi retter ikke oppmerksomheten fra den.”

Jeg søker også etter svar på hva det er som gjør at dansen har vært en hjelp for meg i mitt arbeid med å handtere diagnosen:

> ”Hvis vi bruker oppmerksomt nærvær til å følge med på kroppen og hva den forteller oss kan vi også lære oss å bruke kroppen til å uttrykke oss. Vi kan lære oss **å være i hele kroppen** og ikke bare i hodet. Det er det jeg har lært, og det er det jeg nyter godt av når jeg danser.”

Jeg reflekterer også en del rundt synssansen i loggen. Jeg oppdager at jeg instinktivt vil at mine deltakere skal jobbe med øynene igjen og vurderer filosofiske innganger til hvilken del av mennesket synssansen representerer i et dualistisk menneskesyn.

> "Er fokus på visuell sanseerfaring med på å forsterke en dualistisk opplevelse av selvet? Øynene sitter i hodet som jo også er den del av kroppen som er forbunden med intellekt og fornuft, og dermed også sinn."

Dette resonnement er med på å styre min didaktiske tilnærming til å fokusere på **andre sanser enn synssansen**, men det finnes flere argumenter som jeg kommer tilbake til senere.

De meningsbærende begreper jeg samlet på meg i forståelse av min egen didaktiske tilnærming i denne første del av analysen er altså:

- En sterkere forståelse av og bevissthet rundt egen kropp
- Å lytte til kroppen
- Oppmerksomt nærvær
- Å være i hele kroppen
- Å fokusere på andre sanser enn synssansen

I det neste vil jeg gå nærmere inn på valg jeg tatt i løpet av prosjektet og hva som ligger til grunn for de valgene.

4.2.3. Didaktisk utforming i forhold til ledelse, valg og bort-valg i interaksjon med deltakerne

De deler av loggen jeg har plassert under dette kapittelet er en blanding av hvilke valg jeg tok i forkant av hver workshop, under workshops og refleksjoner mellom workshops. Jeg prøver her også å belyse hvorfor jeg tok de valg jeg har.

Min prosess med å utvikle riktig type didaktisk tilnærming er kompleks og uforutsigbar. Jeg søker etter en didaktisk tilnærming som ikke bare skal virke positivt på kroppsopplevelse, men som skal passe for akkurat de deltakere jeg har i dette prosjektet. Min tilnærming har underveis, som jeg tidligere nevnt, på en og samme gang vært både nøkternt distansert og empatisk engasjert. Jeg har gjort profesjonelle vurderinger så vel som emosjonelle dypdykkinger, noe som vil komme frem i noen av sitatene under.

4.2.3.1. Didaktiske valg

Som pedagog kan man ikke forvente at den plan man har laget for undervisningen skal fungere som man tenkt (Berg & Thilo, 2012). Man må ta høyde for uventede situasjoner, men også at den didaktiske tilnærmingen kanskje rett og slett ikke fungerer for de personer man skal undervise. Det er uansett viktig for meg å ha en plan for undervisningen slik at jeg har et utgangspunkt, men jeg må også være fleksibel når det er behov for det.

Før første workshop noterer jeg følgende i loggen:

> "Hovedfokus i alle workshops må ligge på *hvordan* man kan bevege kroppen. Det finnes mange muligheter for hvilke øvelser og verktøy jeg kan bruke, men det viktigste er å oppnå fokus på kropp, bevegelse og bevegelsesmuligheter."

Her vil jeg altså rette fokus mot å ta utgangspunkt i sin egen kropp og **jobbe med bevegelse for bevegelsens skyld**. Jeg vil at mine deltakere skal **fokusere på hva kroppen faktisk kan gjøre og hva den vil gjøre, hva som kjennes godt ut.** I aktiviteter med et sterkere treningsfokus der et mål skal oppnås kan det for en person med funksjonssvikt bli tydelig hva kroppen *ikke* kan gjøre. Kroppen fremstår da for oss på en ikke ønsket måte, noe jeg frykter kan være med på å gjøre distansen til kroppen enda større. Dette mener jeg er et viktig utgangspunkt som kommuniserer mine verdier i prosjektet.

Før første workshop lager jeg også en mal for hvordan jeg vil bygge opp mine workshops:

1. Tilbakeblikk på forrige uke og eventuelt tanker som dukket opp siden sist
2. Introduksjon til ukens tema
3. Meditasjon
4. Lek (alene eller med partner)
5. Utforskning
6. Komposisjon eller ytterligere utforskning
7. Refleksjon

Jeg velger å starte med en meditasjon for å hjelpe mine deltakere å legge bort hverdagslige tanker før vi starter. Hver workshop har hatt sitt eget tema, og meditasjonene er tilpasset den aktuelle workshopens tema. Meditasjonene går også ut på **å rette oppmerksomheten mot kroppen og hvordan den kjennes ut**, noe som er et viktig utgangspunkt for resten av workshopen. Jeg bruker stort sett rolig og behagelig musikk, gjerne uten vokal, for å etablere en avslappet stemning i rommet og blant mine deltakere.

Noe av det viktigste for meg er at deltakerne føler seg trygge på meg, rommet, hverandre og øvelsene, og jeg tar tydelige valg for å sikre det. Jeg velger blant annet å hovedsakelig la deltakerne jobbe alene:

> "Jeg tror at partner og gruppearbeid går bra etter hvert, men vil være forsiktig med å sette dem i situasjoner der de føler seg observert av hverandre."

Deltakerne opplever i de første workshopene at de "ikke kan" det vi skal gjøre. Jeg prøver å eliminere dette fokus på at dansen skal resultere i noe som kan vurderes som bra eller dårlig gjennom å **snakke med** mine deltakere om at det er prosessen og opplevelsen som er viktig, ikke resultatet. Jeg merker også at det er større risiko for at deltakerne begynner å vurdere sitt arbeid når de føler seg sett, enten av andre eller av seg selv. Dette er med på å forme den didaktiske tilnærmingen, noe følgende sitat fra loggen viser:

> ""“Making an entrance” (Benjamin, 2002) har mange fine øvelser, men de har stort fokus på det sceniske. Dette kan eventuelt være aktuelt senere i prosjektet, men deltakerne må først være klar for å forholde seg til hverandre i dansen."

Med "å forholde seg til hverandre" mener jeg her altså å se hverandre. Det betyr at jeg velger å ikke jobbe med å vise danser for hverandre i prosjektet, det vil si at jeg **tar bort det sceniske eller utad-kommunikative aspektet** som ofte finnes i danseundervisning.

Jeg ser uansett at det å være en del av et fellesskap er viktig for gruppen og oppmuntrer det. Da jeg startet prosjektet var jeg fast bestemt på at jeg kun ville jobbe med å undersøke deltakernes individuelle kroppsopplevelse gjennom dans. I loggen fremgår det uansett at jeg etter hvert innser at **deltakernes møte med hverandre** er så viktig for kroppsopplevelsen i dette prosjektet at jeg ikke kan ignorere det:

> ”Økten startet med en samtale om fatigue og symptomer, og jeg opplevde den samtalen som viktig for gruppen. Jeg tenker at gruppen har godt av denne typen samtale. Alle, også jeg, delte av egne erfaringer. Jeg ser det ikke som hensiktsmessig å stille meg utenfor men vil heller delta og bidra med mine erfaringer. Det er ikke naturlig for meg å stille meg utenfor, jeg vil heller være en del av gruppen. Det vil gjøre noe med deltakernes bilde av meg og deres tillit til meg.”

I dette tilfellet lot jeg samtalen ta opp en stor del av tiden som egentlig var satt av til å danse fordi jeg opplevde det som en viktig del av alle de faktorer som til sammen skaper en opplevelse som kan hjelpe mine deltakere.

I planleggingen **lager jeg kun en workshop av gangen**. Den første workshopen blir et utgangspunkt og en måte å prøve ut hva som fungerer og ikke fungerer med mine deltakere. Basert på resultatet lager jeg så neste workshop.

Etter første workshop føler jeg at stemningen i gruppen var alvorlig og litt tung og bestemmer meg for å la den følelsen forme neste workshop:

> "Første workshop var sentrert rundt utforskning. Jeg lurer på om jeg neste gang skal la det være noe mer lystbetont. Mer lek. For å gi en litt lettere stemning."

Jeg lytter til deltakernes tilbakemeldinger etter øvelsene og lar dem guide meg. Når deltakerne forteller at en øvelse oppleves som vanskelig vil jeg ikke unngå den typen øvelse, men heller

presentere en løsning. Jeg vil ikke at mine deltakere skal oppleve at deres kropp er et problem, jeg vil at vi sammen skal utforske alternative løsninger på de problemer som oppstår:

> "I arbeid med bein synes flere deltakere at det er tungt og vanskelig å bruke beinene stående. Neste uke tenker jeg at vi kan utforske hvordan man kan bruke forskjellige utgangspunkt som liggende eller sittende."

Andre ganger tenker jeg at samme øvelse med fordel kan prøves på nytt uten tilpassinger. I sitatet under handler det om at jeg tror at øvelsen vil gi mer mening når man allerede har gjort den en gang.

> "I speilingsøvelsen syntes alle deltakerne at det var vanskelig når øvelsen gikk over i at begge eller ingen skulle lede. Bevegelsen stoppet opp da. Dette har jeg lyst å prove på nytt."

Når vi prøver øvelsen på nytt finner deltakerne ut av den i egen kropp, de finner sin egen måte å løse oppgaven på, noe som viser at de er mer trygg i seg selv, på hverandre og på settingen.

> "Deltakerne syntes at speiløvelsen, og spesielt den del som går på at ingen/begge leder, gikk lettere nå som de kjente øvelsen fra før av. De fant også underveis et bevegelsesmønster som de gjentok og kunne derfor taus bli enig om å fortsette med det. Dette tolker jeg som non-verbal kommunikasjon."

Deltakernes reaksjoner på den didaktiske tilnærmingen er altså med og på å forme den underveis i undervisningen. Dette er en form for **dialogisk undervisning** som forutsetter at pedagogen er villig å endre sine planer basert på hva som skjer i timene og må derfor lytte aktivt både til hva som blir sagt og hva som ikke blir sagt i timene. Som jeg viser i neste sitat er deltakernes reaksjoner ikke bestandig tydelig kommunisert til meg. De kan av og til oppleves som en stemning i rommet eller en følelse i kroppen hos meg som pedagog (Østern, 2015b). Dette viser at **jeg er somatisk tilstede og bruker den levde kroppen** til å forstå mine deltakere på et pre-refleksivt nivå. Dette stemmer med Merleau-Ponty (1997) sine teorier om den relasjonelle kroppen. Jeg tolker så etter beste evne mine deltakeres reaksjoner og prøver underveis å tilpasse den didaktiske tilnærmingen etter deres behov.

> "Min opplevelse underveis i første workshop var at energien til enkelte var noe lukket, men jeg tolket det som at de var litt usikker på hva som ble forventet av dem."

Jeg startede neste workshop med å snakke om hva jeg forventet av deltakerne og prøvde å være tydelig med hva som var målet med hver enkelt øvelse i et forsøk på å gjøre deltakerne mer avslappet. Jeg prøvde også en lek med leken musikk (*Ode to joy* av Bach) for å lette opp stemningen, noe som så ut til å fungere bra.

> "Dirigentleken fikk frem smil, og jeg tror at valget av musikk fungerte godt."

Jeg har også spurt mine deltakere rett ut hva de vil gjøre for å finne ut av hva de opplever som positivt:

> "Da jeg spurte deltakerne hva de ville gjøre i vår siste workshop svarte de at de liker godt at det har vært variasjon så langt, slik at de har fått fokus på forskjellige ting og får oppleve kroppen på forskjellige måter."

Jeg vurderer også hvordan akkurat disse deltakerne er med på å forme den didaktiske tilnærmingen på en annen måte enn hva andre deltakere ville ha gjort i denne sammenheng.

> "Jeg tenker at måten jeg underviser på og ordlegger meg nok ville ha vært mer filosofisk med en annen gruppe. Men de deltakere jeg har oppleves som svært jordnære og jeg føler at jeg derfor vil være så konkret som mulig. Også fremvisningsaspektet ville ha vært annerledes med en annen gruppe, kanskje spesielt med en yngre gruppe. Voksne mennesker er ikke vant med å gjøre ting "de ikke kan" (sitat fra deltaker). Er det farlig a gjøre ting man ikke kan? Hvorfor oppleves det som så ubehagelig?"

Jeg sammenligner her mine deltakeres redsel for å gjøre uvante ting med lekenheten jeg opplever blant elever i videregående skole som heller ikke har erfaring med dans. Jeg reflekterer over hvordan vi kan komme oss forbi redselen og finne frem til lekenheten:

> "Målet er å komme seg forbi følelsen av at vi gjør noe rart, noe flaut, noe vi ikke kan. At vi "skriver en kontrakt" der vi godtar det rare og "det superordinære". Stinson & Bond finner at det superordinære er en av de viktige faktorer som gjør dans til en positiv opplevelse i en undersøkelse som inkluderte 600 unge dansere."

Siden et av mine overordnede mål med den didaktiske tilnærmingen er å bli bedre kjent med kroppen og å lære seg å lytte til dens signaler inkluderer jeg en spesiell type massasje:

> "Jeg bruker en form for intuitiv fotmassasje som avslutning på timen. Kroppen vet hva den trenger, og vi masserer automatisk der det kjennes godt ut. Dette er en måte å bli kjent med kroppen og lytte til dens signaler."

Øvelsen ble brukt på slutten av en workshop der deltakerne hadde trent på å legge merke til kroppen og allerede var oppmerksom på dens signaler. Det ser ut som at denne type **taktil opplevelse av en form for omsorg oppleves som veldig positiv for deltakerne**:

> "Med fokus på den taktile sansen skulle all taktil opplevelse være som å stryke over et kinn, kjærlig og nytelsesfult. Den delen ga deltakerne uttrykk for at de likte spesielt godt."

Det ser også ut som at det å jobbe liggende på gulvet oppleves som behagelig:

> "En deltaker som ofte føler seg stiv i kroppen opplevde at øvelsen som gikk ut på å rulle frem og tilbake på gulvet myket opp kroppen på en behagelig måte."

Disse to fokus, å rulle på gulvet og det å fokusere på nytelsesfulle taktile sanseopplevelser, tar etter hvert opp mer og mer plass i den didaktiske tilnærmingen.

> "Sekvensen de laget besto i fem bevegelser: rulle over på mage, fortsett over på rygg, rull tilbake på mage, sett deg opp, legg deg på rygg. Med fokus på den kinestetiske sansen skulle de legge merke til akkurat hvordan de utførte bevegelsene slik at det ble likt hver gang. Så skulle de sette fokus på pust og passe på å puste naturlig i forhold til bevegelser. Til slutt skulle de rette fokus mot den taktile sansen og hvordan bevegelsen og underlaget kjennes ut mot huden.
>
> Sekvensen utførtes om og om igjen til den ble repetitiv og meditativ og jeg instruerte dem til å tenke at denne sekvensen skulle utføres i all evighet. Det finnes ikke noe etterpå, og bevegelsene kan derfor utføres uten stress. Det eneste som finnes er du, din kropp, og bevegelsene du utfører.
>
> Jeg kunne nok ha tatt øvelsen lengre med å etter hvert rette fokus tilbake på pust og bedt dem om å overdrive pusten for å la den påvirke rytmen i bevegelsene. Det tror jeg ville ha gitt enda større velbehag."

Jeg er fornøyd med hvordan deltakerne responderer på det **å jobbe liggende** på gulvet. Dette ser ut til å være en tilnærming til kropp og bevegelse som passer gruppen:

> "Konklusjonen er at gulvarbeid var vellykket. Her er det lettere å jobbe taktilt og deltakerne kan heller ikke se hverandre eller seg selv."

Etter hvert finner jeg altså frem til en didaktisk tilnærming som ser ut til å fungere bra på gruppen, men jeg merker tydelig at hvordan jeg ordlegger meg har mye å si på hvordan deltakerne reagerer og hvordan de jobber med øvelsene.

> "Gulvsekvensen i tredje workshop var på flere måter positiv. Jeg endte opp med å bruke et tredelt fokus: kinestetisk sans, taktil sans og imaginær visuell sans. I den siste fasen var jeg uheldig nok å ordlegge meg slik at jeg ville at de skulle se seg selv opp ifra og se hvordan sekvensen så ut. Dette gjorde at deltakerne mistet konsentrasjonen av to grunner. Dels hadde vi frem til da rettet fokus inn i kroppen, men måtte nå inn i en slags ut-av-kroppen-opplevelse. Dels kom fokus på hvordan bevegelsen *ser ut* i stedet for hvordan den *kjennes ut* hvilket trigget deltakernes ønske om å vurdere bevegelser som bra eller dårlige og gjorde dem nervøse. Jeg spurte om det ville ha vært bedre hvis jeg hadde bedt dem om å fokusere på hvilke linjer og mønster kroppen skaper på gulvet, og det syntes de. Dette var min egentlige intensjon."

I sitatet over ser jeg tydelig hvordan fokus på synssansen ser ut til å ødelegge opplevelsen for mine deltakere.

Jeg utforsker også **min opplevelse av hvordan det kjennes ut når en øvelse fungerer**. Hva det er som gjør at jeg opplever øvelsen som vellykket.

> "Vi gjorde så en repetitiv loop av selvvalgte bevegelser som var tilpasset pust, med lukkete øyne. Deltakerne syntes at den var behagelig og at de fikk åpnet godt opp (Jeg instruerte dem til å etterhvert gjøre strekk og ytterkanter større og større). Jeg følte at det ble en stor ro i rommet under denne øvelsen og lot deltakerne jobbe relativt lenge med den. Deltakerne hadde øynene lukket og fokus innover og jeg tror at jeg lyktes i å skape den meditative atmosfære jeg var ute etter.
>
> Jeg merker at jeg liker godt å bruke øvelser som er repetitive. Der deltakerne får mulighet til å ikke tenke på bevegelsen, men kan la den gå av seg selv. Da kan de fokusere på hvordan bevegelsen kjennes ut. Jeg liker også å la

> deltakerne jobbe med øynene igjen. Da føler de seg ikke sett og kan slappe av mer.
>
> Jeg tolker det at jeg liker å gjøre denne typen øvelse med mine deltakere som at det fungerer."

Før siste workshop føler jeg at jeg har funnet riktig fremgangsmåte for å få akkurat disse deltakerne til å få en positiv opplevelse av kropp gjennom dans:

> "På siste workshop skal vi fokusere på ting som kjennes godt ut. Proprioseptive opplevelser (taktil og kinestetisk sans).
>
> Vi skal ikke reise oss opp eller sette oss opp etter innledende meditasjon. Vi skal først strekke på hele kroppen. Vi skal så jobbe med gulvnært arbeid, pust og mønster. Med fokus på proprioseptiv opplevelse. Navnesolo på gulv.
>
> Jeg føler at det å jobbe liggende helt klart har fungert best i dette prosjektet! I et nytt prosjekt vil jeg starte liggende og individuelt for så å etter hvert komme opp og eventuelt jobbe sammen."

Og etter siste workshop reflekterer jeg over resultatet.

> "Under meditasjonen i siste workshop bruker jeg fortellingen om purpurbrusen fra Kabalmysteriet som instruksjoner (se vedlegg 6). I teksten står det at "Dette er det største øyeblikket i ditt liv. Du vil alltid huske det, men dette øyeblikket vil aldri noensinne komme tilbake."
>
> Jeg bruker det som overgang til å vise bilder av og fortelle om hvordan tibetanske munker bruker lang tid og stor konsentrasjon på å lage mandala, for så å ødelegge den. Vi går så videre til mandalaøvelsen.
>
> Jeg føler at mandalaøvelsen er den mest vellykkete i hele prosjektet. Deltakerne lukker øynene og bruker hele kroppen ned mot underlaget og lager fantastiske bevegelser de aldri ville ha funnet på ellers. De bruker hofter, skulderblad, og nakke, noe som er vanskelig ned mot gulvet. De lager sakte minimalistiske prikker med en og en finger og store svingende bevegelser med armer og bein. De avslutter med å ødelegge sin mandala med en snø-engel."

Min konklusjon er at det som har fungert godt i dette prosjektet er **et innatskuende fokus**. Gulvnært arbeid har opplevdes som positivt da det har gjort det mulig for deltakerne å jobbe

uten å se hverandre eller seg selv. Det har også gjort det lettere å fokusere på den taktile sansen siden større deler av kroppen er i kontakt med underlaget. De har da fått taktile impulser over flere og større flater av kroppen. Hvis vi hadde jobbet stående ville de taktile impulsene hovedsakelig ha oppstått mellom to kroppsflater, men i gulvarbeid har altså underlaget spillet en større rolle. Fokus på den taktile sansen har vært viktig siden det har opplevdes som nytelsesfult. Jeg tolker dette som en måte å være kjærlig mot kroppen og dermed som en god inngangsport til å faktisk bli venn med den.

De meningsbærende begreper for den didaktiske tilnærming jeg utvikler som jeg har samlet på meg i denne andre del av analysen er:

- Bevegelse for bevegelsens skyld
- Fokus på hva kroppen kan og vil gjøre
- Fokus på hva som kjennes godt ut
- Å rette oppmerksomheten mot kroppen og hvordan den kjennes ut
- Å snakke sammen
- Å ta bort det sceniske og utad-kommunikative aspektet
- Deltakernes møte med hverandre
- Å kun lage en workshop av gangen
- Dialogisk undervisning
- Jeg er som pedagog somatisk til stede og bruker den levde kroppen
- Taktil opplevelse som en form for omsorg
- Å jobbe liggende
- Min opplevelse som pedagog av hvordan det kjennes ut når en øvelse fungerer
- Et innatskuende fokus

Det fremgår her at det har vært viktig med kommunikasjon og refleksjon i mine workshops. Dels for at jeg har ønsket å tilpasse øvelsene til deltakernes opplevelse av dem, men også for at deltakerne har noe til felles men hverandre som de ikke har med så mange andre, og som de har hatt behov av å snakke om. Denne typen samtaler har vært med på å styrke følelsen av samhold og en felles identitet i gruppen. Samtidig er selve dansen innatskuende og uten det utad-kommunikative aspektet som er vanlig i danseundervisning. Det å ikke se hverandre danse har vært viktig for deltakerne i prosjektet og det å vise dansen for hverandre har dermed vært uaktuelt, Dette for å sørge for at deltakerne føler seg trygge. Følelsen av å danse sammen vil uansett være til stede i den relasjonelle kroppen. Man kan ikke unngå å merke de andre

kroppene i rommet når man danser. Jeg ser i dette at det relasjonelle aspektet har fått større plass i prosjektet enn jeg først hadde tenkt, men jeg opplever dette som veldig positivt.

Det fremgår tydelig at min didaktiske tilnærming i prosjektet plasserer seg i feltet somatisk dans. Et vanlig kjennetegn i somatisk dans som jeg presenterte i teorikapitlet er et innatskuende fokus, akkurat som det jeg har brukt i dette prosjektet. Man bruker da den egne kroppen som guide til hvordan bevegelser skal utføre heller enn en å ha en ferdig mal. I tillegg har jeg som pedagog et somatisk fokus der jeg lytter til mine deltakere med hele min levde kropp og tilpasser den didaktiske tilnærmingen etter dem. Jeg bruker altså som pedagog den samme tilnærming til kroppen som jeg prøver å få til hos mine deltakere.

Jeg tar også i bruk en sensitiv og ydmyk lederrolle i det at jeg både leder og deltar i øvelser og samtaler. Jeg har brukt interaksjon med deltakerne som utgangspunkt for utvikling av den didaktiske tilnærmingen underveis, noe som betyr at dette er en flytende form for didaktisk tilnærming der opplegget ikke kan kopieres og brukes med en annen gruppe.

Denne utforskning som jeg har gjort sammen med mine deltakere har ledet frem til et stort fokus på gulvarbeid. Også dette er vanlig i somatisk dans da liggende posisjon lar musklene i kroppen slappe av. Jeg har uansett ikke valgt denne arbeidsmetode for å ta i bruk vanlige somatiske verktøy, men på grunn av mine deltakere og deres behov.

4.2.3.2. Å lære av det som ikke fungerte

Noen ganger tar jeg øyeblikkvalg som jeg ikke er fornøyd med, og jeg oppdager at det skjer når *min* opplevelse av situasjonen overskygger hvordan *deltakernes* opplevelse av situasjonen fremstår. De to sitatene under viser et eksempel på noe som skjedde under den første workshopen i prosjektet. Min intensjon har hele tiden vært å prøve så godt jeg kan å kjenne inn deltakernes behov, men i sitatet under finner jeg at deres opplevelse av trygghet og det å etablere en forståelse av hva jeg forventer av dem tar presedens, noe som paradoksalt nok går ut over nettopp deltakernes opplevelse av trygghet:

> ”Under første workshop var mitt fokus mye på å få deltakerne til å føle seg avslappet og trygg. Jeg ville ikke at de skulle føle seg observert, og jeg deltok dermed i alle øvelser til 100% og prøvde å vise med min kropp hvordan jeg ønsker at de skal fokusere innat, på seg selv, og det ble dermed vanskelig å kjenne inn gruppens behov.”

> "På slutten av første workshop spurte jeg om deltakerne ville vise soloen de laget, men trakk det umiddelbart tilbake. Det er mot prosjektets hensikt å få deltakerne til å vise frem et produkt. Prosjektet er prosessorientert. Jeg kan ikke sette mine deltakeres oppleves av trygghet på spill fordi jeg gleder meg over deres dans."

Her har jeg altså prøvd å etablere en trygg atmosfære der deltakerne ikke skal føle seg observert gjennom å ikke observere dem. Men dessverre har dette fokus gjort at jeg mistet kontakten med deltakerne og spør dem om å gjøre noe som jeg egentlig selv ikke synes er ok. Vi snakket om situasjonen før vi forlot dansestudioet den dagen og igjen før vi startet neste workshop, og deltakerne ble beroliget med at jeg ikke ville spørre dem om noe slikt igjen. Bakgrunnen til denne situasjonen var altså at jeg mistet den sensitive lyttende delen av meg selv og dermed min somatiske inngang til lærerkroppen. Dette har vist seg å være en svært viktig del av min didaktiske tilnærming i prosjektet.

Selv om mine deltakere ikke har noen større funksjonssvikt som resultat av sin MS så er der noen fysiske begrensninger. Mine deltakere opplever denne typen problemer hver dag og er veldig klar over det. De to sitatene under viser eksempel på når slike begrensninger dukket opp i prosjektet:

> "Noen deltakere sliter med balanse, det må jeg huske på når vi jobber med øynene igjen. En av deltakerne opplevde blindgang (å med lukkete øyne bli ledet rundt i rommet av en partner) som ubehagelig med tanke på balanse."

> "Marius ser for seg vakre mønster, men føler ikke at kroppen får til å skape dem."

Jeg retter det hovedsakelige fokuset i min didaktiske tilnærming mot at bevegelsene ikke har et mål som mine deltakere kan oppnå eller mislykkes i å oppnå. Jeg gjør dette fordi jeg i så stor grad som mulig vil eliminere risikoen for at mine deltakere opplever en følelse av nederlag i prosjektet. Jeg må uansett slå meg til ro med at det å skulle eliminere den risikoen totalt ikke er mulig. Jeg ser det heller ikke som hensiktsmessig å skulle late som at MS ikke er en kilde til fysiske begrensninger.

En annen faktor som har negativ innvirkning er når deltakerne opplever prestasjonsangst. Jeg prøver så godt jeg kan å hjelpe mine deltakere til å ikke tenke at de skal produsere noe som

kan vurderes som bra eller dårlig, men i et samfunn der vi er vant med at alt skal vurderes er det vanskelig å gi slipp på den måten å tenke.

> "Bente syntes navnesoloen var lettere første gang siden det å ligge ned gjorde det vanskelig å finne ut av hva som var opp og ned på bokstavene. Hun uttrykte også at det med å lage selvportrett var vanskelig fordi hun ikke opplever seg selv som kreativ."

Måten Bente tenker rundt bokstavene viser at hennes holdning til oppgaven er den til en problemløsere. Hun finner et problem i det at når hun ligger ned må retningen på bokstavene være i forhold til *enten* henne selv *eller* rommet. En definisjon på det å være kreativ er nettopp å finne løsninger på problemer, og det er akkurat det Bente er i gang med i denne oppgaven. Men hun opplever ikke seg selv som kreativ, og lar dermed prestasjonsangsten lage begrensninger for seg selv. Hun lurer på hva som er *rett* svar på problemet med bokstavene istedenfor å finne *sitt* svar.

Jeg har fra begynnelsen av hatt et ønske om å utelukke synssansen i flere øvelser, og interessant nok finner jeg at deltakerne flere ganger har reaksjoner som går direkte på aktivering av synssansen. Om deres opplevelser er så tydelig knyttet til synet kommer av at jeg har snakket om det eller om de ville ha kommet uansett er vanskelig å vite.

> ”En deltaker “datt ut” fordi hun fikk se seg selv i et lite speil som ikke kan dekkes til. Hun opplevde dette som forstyrrende og da kom tankene. Hun begynte å tenke på hva hun skulle gjøre etterpå og mistet konsentrasjonen.
>
> Samme deltaker så seg selv i speilet i en annen øvelse og opplevde øvelsen som flau.”
>
> ”En deltaker valgte å lukke øynene fordi de andres bevegelser ble forstyrrende”

Utelukking av synssansen til fordel for fokus på andre sanser har vært en viktig del av prosjektet fra begynnelsen av, og mine deltakeres reaksjoner har gjort at den har tatt større og større plass underveis i utviklingen av prosjektet. Men det er ikke sikkert at det ville ha fått like stort fokus med en annen gruppe deltakere. Igjen kommer jeg tilbake til at den didaktiske tilnærmingen er meget styrt av et dialektisk forhold mellom pedagog og deltakere.

Jeg interesserer meg for hvordan det kjennes ut når jeg føler at den didaktiske tilnærmingen ikke fungerer. Siden jeg er interessert i hvordan jeg kan utvikle en didaktisk tilnærming legger jeg merke til hva det er som gjør at jeg tar de valg jeg tar, og jeg finner at det ofte handler om

å rette oppmerksomheten mot min egen kropp og gjennom den mot mine deltakere. Dette er en intuitiv måte å jobbe, og jeg ønsker å tydeliggjøre den delen av lærerprofesjonen. I sitatet under opplever jeg at jeg har for lite tid for å rekke alt jeg ønsker å rekke og dette gjør at jeg mister konsentrasjonen.

> "En deltaker måtte rekke en buss og vi ble derfor enig om å avslutte tredje workshop litt tidligere enn planlagt. Dette gjorde meg litt stresset og jeg måtte flere ganger minne meg selv på viktigheten av å være til stede i øyeblikket."

Jeg finner denne type somatiske reaksjon hos meg selv interessant og utdyper mine tanker og opplevelser rundt en spesiell øvelse som ikke kjentes riktig ut.

> "Jeg merket at jeg ble utålmodig under rytmegang-øvelsen. Jeg følte egentlig ikke at den var relevant for gruppen. Hvor kommer opplevelsen av kropp inn? Jeg kunne kjenne misnøyen over valg av øvelse som en usikkerhet, lett nervøsitet, følelse av å ha mistet kontroll over situasjonen. Jeg gikk raskt videre etter den øvelsen og behandlet den som en parentes."

4.2.3.3. Å utvikles som lærer-forsker – en berørende og emosjonell prosess

I periodene mellom workshops bruker jeg loggen til å reflektere ikke bare rundt den didaktiske tilnærmingen, men også rundt forskningsprosessen:

> "Min forståelse, både av mine deltakere og av min didaktiske tilnærming, utvikles og blir dypere med tiden. Jeg leser, tenker, skriver, og av og til vet jeg ikke hva som kom først; min egen tanke eller teorien jeg støtter meg til. Teorien blir min egen."

Jeg oppdager da at det jeg trodde at jeg trengte i prosjektet ikke nødvendigvis ville ha vært fordelaktig:

> "Jeg opplever noe frustrasjon fordi jeg føler at jeg ikke har rukket å lese meg opp tilstrekkelig før jeg startet med workshops. Jeg hadde håpet å finne eksempler på praktiske øvelser som jeg kunne bruke. Men så innser jeg at det jeg har gjort i stedet er å gå på min intuisjon og at det kanskje er bedre. Ferdige øvelser fra eksperter i feltet ville kanskje ha gjort meg mer låst og hindret meg i arbeidet med å forske på meg selv."

Etter siste øvelse i siste workshop, mandalaøvelsen som jeg kort beskrev i et tidligere sitat, føler jeg at alt klaffet. Opplevelsen er svært sterk.

> "Jeg er så heldig! Tårene står i øynene og jeg føler meg så lykkelig. Det disse menneskene skaper foran mine øyne er så vakkert! Det er så subtilt og sårbart, og samtidig så sterkt! Jeg står og ser på når de jobber liggende på gulvet med lukkede øyne og jeg føler det i hele kroppen. Gåsehud, smil fra øre til øre, en intensitet i blikket. Stolthet! Over at jeg har fått lov til å gi dem mulighet til å skape kunst i øyeblikket. Og takknemlighet over at jeg får se det."

Jeg velger å ta med dette sitatet fordi det viser hvor emosjonelt arbeidet som dansepedagog, i dette tilfelle en forskende dansepedagog kan være. Forskningsdeltakeres og elevers reise blir også min reise i det at jeg guider dem og prøver å hjelpe dem å finne rett.

4.2.4. Konklusjon

Jeg har i dette kapitlet vist hvordan en konkretisering av målet med den didaktiske tilnærmingen er noe som kommet frem over tid. Jeg har brukt loggene til å diskutere med meg selv hva det er jeg vil frem til og på den måten tydeliggjort noe av den anelse som jeg har beskrevet i introduksjonskapitlet. Jeg har i en analytisk lesing av loggene funnet betydningsbærende begreper som sier noe om *hva* jeg vil oppnå med min didaktiske tilnærming og *hvordan* jeg vil oppnå det. Disse begreper eller temaer innbefatter:

- En sterkere forståelse av og bevissthet rundt egen kropp
- Å lytte til kroppen
- Oppmerksomt nærvær
- Å være i hele kroppen
- Å fokusere på andre sanser enn synssansen
- Bevegelse for bevegelsens skyld
- Fokus på hva kroppen kan og vil gjøre
- Fokus på hva som kjennes godt ut
- Å rette oppmerksomheten mot kroppen og hvordan den kjennes ut
- Å snakke sammen
- Å ta bort det sceniske og utad-kommunikative aspektet
- Deltakernes møte med hverandre
- Å kun lage en workshop av gangen
- Dialogisk undervisning
- Jeg er som pedagog somatisk til stede og bruker den levde kroppen
- Taktil opplevelse som en form for omsorg

- Å jobbe liggende
- Min opplevelse som pedagog av hvordan det kjennes ut når en øvelse fungerer
- Et innatskuende fokus

Sammenfattet viser disse tema hva jeg vil at deltakerne skal erfare i dansen, hvilke typer fokus dansen skal ha for å legge til rette for erfaringene, hvordan jeg har brukt meg selv og min forsker/ pedagog-kropp i prosjektet, hvordan jeg har jobbet med å utvikle en didaktisk tilnærming i prosjektet og hvilke øvrige faktorer som har vært betydningsfulle for helheten i prosjektet.

Neste trinn i analysen er nå å undersøke hvilken effekt alt dette hatt på kroppsopplevelsen til mine deltakere.

4.3. Forskningsspørsmål 3: Hvordan opplever deltakerne i studien at deltakelse i prosjektet påvirker deres kroppsopplevelse?

Etter å ha fullført våre fem workshops i somatisk dans samles vi til en siste workshop der deltakerne laget et siste selvportrett. Selvportrett nummer to ble laget på akkurat samme måte som det første, men deltakerne fikk instruksjoner om å basere collagen på hvordan de så seg selv på dagen når portrettet ble laget og bortse fra det tidligere selvportrettet. Ikke alle deltakere hadde mulighet til å komme på denne siste workshop og de som kom fullførte ikke sine selvportrett der og da. Alle deltakere laget/ferdigstilte uansett et selvportrett hjemme, som de tok med til avsluttende individuelle intervjuer. Der fortalte deltakerne om sine erfaringer og opplevelser underveis i prosjektet i tillegg til at vi snakket om selvportrettene. De temaer i post-intervjuene (se vedlegg 4) som omhandler kroppsopplevelse i forhold til MS er blitt behandlet under forskningsspørsmål 1. *Hvordan påvirker diagnosen MS kroppsopplevelsen til mine forskningsdeltakere?*

Gjennom en hermeneutisk-fenomenologisk lesing (IPA) av transkripsjonene av de avsluttende intervjuene finner jeg 8 sentrale temaer som sier noe om hva deltakerne har fått ut av prosjektet. Disse er:

- Å se muligheter istedenfor begrensninger
- En opplevelse av flow
- Å bruke og erfare kroppen på nye måter
- Å slappe av og puste bedre
- Å ikke stille krav til seg selv

- Å bli kjent med kroppen
- Fellesskap
- Opplevelsen av den andres milde blikk
- Håp om fremtiden

Jeg vil nå belyse hvert enkelt av disse temaer gjennom diskusjon av sitater fra de avsluttende intervjuene. Siden min studie er av svært liten skala med kun fire deltakere kan mine konklusjoner muligens fremstå som tilfeldige og lite relevante i et større perspektiv. Jeg vil derfor også trekke inn funn fra andre studier for å gi mer tyngde til mine egne.

4.3.1. Å se muligheter istedenfor begrensninger

Marte forteller at siden den funksjonssvikt hun opplever som resultat av diagnosen er nedsatt syn, så opplevde hun det som givende å fokusere på andre sanser. Når jeg spør henne om å fortelle om en øvelse eller situasjon som oppstod under en av workshopene og som gjort inntrykk på henne svarer hun:

> "Jeg tenker vel egentlig mest på den øvelsen da vi lå på gulvet og skulle bruke følelsen i fingrene. Altså, vi skulle lukke øynene og lage en slags figur, og vi kjenner på underlaget der vi ligger og det var en sånn… skal vi si litt aha-opplevelse. Fordi at jeg bruker jo vanligvis synet til å orientere meg og kjenne kor jeg er hen og ikke så mye de følelsene som jeg har i kroppen ellers, hendene og føttene og sånn. Så det var nytt. En ok øvelse å kjenne på det. For vi har jo en massevis av sanser og bruker dem nok ganske ujevnt. De sier jo at hvis man mister en sans så forsterkes de andre, og det er jo litt godt å tenke på. Spesielt når jeg plages med synet, selv om jeg ser jo nå, og er jo ikke blind eller noen ting sånn her, jeg ser jo. Men at man faktisk kan øve opp de andre sansene til at de blir sterkere. Så det tenkte jeg på at det var en ok øvelse å kjenne på."

Det ser ut som at dansen har fått Marte til å gå ut av vante måter å bruke kroppen på og lært henne at hvis en sans svikter så kan de andre være til hjelp. Jeg har i teorikapitlet pekt på hvordan somatisk praksis i tidligere studier har vist seg å lære sine deltakere å bruke og erfare kroppen på nye måter (Anderzen-Carlsson et al., 2014; Danielsson & Rosberg, 2015), og dette ser ut til å stemme med Martes erfaring. Det å bevege seg med fokus på hvordan bevegelsen kjennes ut isteden for hvordan den ser ut har også gitt Marte et nytt verktøy i hverdagen. Dette går igjen i de tidligere studier jeg presentert i teorikapitlet. Duberg, Möller og Sunvisson

inkluderer blant sine funn i studien med unge jenter med internaliserte problemer at dansen hjalp jentene *Å finne aksept og å stole på egne evner* (Duberg et al., 2016). Dette gjorde at de opplevde større tro på seg selv og dermed sin fremtid. Marte tar senere i intervjuet også opp at dette har hatt en innvirkning på hennes forhold til egen kropp. Hun føler at der er ett nytt potensiale som trekker oppmerksomheten bort fra de problemer kroppens begrensninger innebærer og til kroppens muligheter. Dette sitatet passer egentlig inn under flere temaer siden denne øvelse ser ut til å ha gitt henne håp for fremtiden.

Marius forteller om en opplevelse av å mestre ting som han ikke ville ha trodd at han skulle mestre. Dansen har tvunget han til å utforske bevegelsesbaner som han ellers ville ha gitt opp for han hadde prøvd. Det å føle at kroppen får til mer enn hva han ante er en sterkt positiv opplevelse og den hjelper Marius med å se lysere på kroppen og dens muligheter til bevegelse.

4.3.2. En opplevelse av flow

I Marius sin mestringsopplevelse beskriver han en følelse som kan kjennes igjen som en frihetsfølelse:

> "(Jeg) følte at jeg hadde kontroll på tilværelsen og synes jeg gjorde noen utrolig flotte bevegelser og, jeg holdt på med ting og var liksom i støtet"

Å ”være i støtet” som Marius beskriver er en opplevelse av å ikke være begrenset av noe. Dette kan også leses som å være i flow (Csikszentmihalyi et al., 2014). Jeg vil her trekke frem Horton Fraleighs fortelling om å være fri i dansen der hun sier at en forutsetning for frihet er at vi danser fordi vi vil, uten ytre motivasjon (Horton Fraleigh, 1987, s. 18-19). Marius kunne i øvelsen han snakker om her utfolde seg fritt uten at kroppen eller målet med øvelsen kom i veien.

4.3.3. Å bruke og erfare kroppen på nye måter

Bente følte at en ikke-instrumentell måte å bruke kroppen på var som en åpenbaring:

> "For jeg lærte jo at kroppen kan brukes til noe mer... Det er jo ikke noe man ville ha funnet på på egen hånd. Man bruker jo kroppen hele tiden, men i den sammenheng, altså at du fikk… Jeg vet ikke hvordan jeg skal si det, det var bare, altså går det virkelig an å gjøre det? Ja det gjør det."
>
> Og

> "Jeg følte at jeg fikk strukket ut kroppen på en annen måte. Jeg fikk brukt muskler som jeg ikke bruker ellers og sånn. Bare det å skal kjenne gulvet med skulderbladene, det er jo ikke noe man ellers gjør. Skulderbladene skal jo være, de har du jo ikke på gulvet. Men det går faktisk an."

Instrumentell kropps- og bevegelsesbruk er noe så tilvendt at mange ikke tenker over at det finnes andre måter å forholde seg til kropp og bevegelse på. Acarón (2011) forteller om hvordan kroppen oppleves som et mysterium for mange. Hvordan den kun representerer muligheter for å ta seg fra a til b og utrette hverdagslige oppgaver. Engelsrud (2006) viser til hvordan kroppens bevegelser i sosiokulturelt perspektiv representerer en måte å kontrollere og forbedre kroppen på gjennom trening. Ut ifra Bentes første intervju kan det se ut som at dette syn på hvilke funksjoner kroppens bevegelse har stemmer med hennes opplevelse. Åpenbaringen Bente beskriver over viser derfor til en stor transformasjon i forhold til opplevelse av kroppen og hva den representerer for henne. Hun har, akkurat som deltakerne i studien til Anderzen-Carlsson et. al. (2014) og, Danielsson og Rosberg (2015) lært å bruke kroppen på en ny måte. Funnene i begge disse studiene viste at dette hadde en positiv opplevelse på oppfatningen av seg selv, sitt liv og sin fremtid, og det finnes derfor håp om at Bente opplever noe lignende.

Bente kjente uansett litt på usikkerhet i forhold til det å prestere i den første workshopen. Hun er liksom de fleste i dag vant med å lete etter fasit på hvordan ting skal gjøres for å prestere godt, og når målet med en øvelse ikke er å prestere godt kan det lede til usikkerhet. I tillegg er somatisk dans en måte å forholde seg til bevegelser på som var veldig uvant for Bente. Bente forteller:

> "Den var litt sånn.. samtidig følte jeg at det her kan jo ikke jeg, hvordan i all verden skal jeg få det til. Men så føler jeg at det kom seg litt etter hvert."

For Jostein, som ville utfordre seg på det a tørre å gjøre nye ting, ble det å skulle uttrykke seg med bevegelse litt utenfor hans komfortsone. Han opplevde at alle så på han under den første workshopen, men ble etter hvert mer avslappet.

Også Marius har oppnådd en forandring når det kommer til a tørre å danse, hvilket kommer frem i hans svar på hva han mener at han har fått ut av å delta i prosjektet:

> "Jo, det var ikke farlig (ler). Det synes jeg var veldig bra."

Noe av utryggheten som deltakerne har opplevd i løpet av prosjektet ser ut til å handle om det å skulle bruke kroppen til noe annet enn det man vanligvis bruker den til og usikkerhet forbundet med hva som forventes i denne nye måten å bruke kroppen på. Andre deler av utryggheten handler om det å bli sett av andre når man prøver ut disse nye bevegelsesmåtene. Deltakerne har etterhvert blitt kjent med denne måten å forholde seg til kropp og bevegelse på, og har dermed blitt tryggere i situasjonen og på hverandre.

4.3.4. Å slappe av og puste bedre

Marte legger merke til at der er elementer av oppmerksomt nærvær i den didaktiske tilnærmingen og opplever det som positivt på flere plan:

> "Men det har vært veldig godt også, jeg synes de samlingene vi har hatt så, jeg har jo følt litt at jeg har vært på trening på en måte etterpå. Litt sånn yoga-aktig. Mindfulness kanskje. Noe sånt. Og kjent at jeg har fått senket skuldrene litt, jeg har fått pustet litt bedre og sånn, på samme måte som når jeg er på yoga. At det har gjort godt."

Hun føler altså at denne typen fokus hjelper henne å slappe av og puste bedre, og det er tydelig fra sitatet at hun opplever dette som godt. Shusterman skriver om at vi i samtiden stresser etter de store ekstreme opplevelsene og glemmer å nyte de subtile kildene til nytelse som hverdagen har å tilby (Shusterman, 2008, s. 6-7). Dette ser ut til å stemme med Martes opplevelse.

4.3.5. Å ikke stille krav til seg selv

Marte forteller om en frihetsfølelse i det at hun har fått mulighet til å bevege seg ut ifra sine egne premisser og kunnet gjøre akkurat hva hun følte for. Horton Fraleigh beskriver i sin fortelling om å være fri i dansen at det er når vi kan danse som vi selve vil, fri fra hverdagens instrumentelle bruk av bevegelse, som vi opplever ren frihet i dansen (Horton Fraleigh, 1987, s. 19). Denne typen frihet er også noe som flere av deltakerne har uttrykket som en ønsket erfaring i prosjektet.

Marte fortalte også hvordan hun opplevde en trygghet i det at dansen ikke skulle vises frem til noen:

> "Jeg er jo ikke veldig glad i å stå å gjøre mine greier foran en masse folk, men i den her settingen har jeg følt meg veldig komfortabel med at det her er min

> greie jeg holder på med, det er ikke noe jeg skal fremføre for andre. Jeg følger ikke med på hva de andre gjør og de følger ikke med på hva jeg gjør."

Også dette passer inn under Horton Fraleighs beskrivelse av hva som skal til for å oppleve en frihet i dansen, som jeg beskrev i forhold til forrige sitat. I tillegg kan jeg kjenne igjen denne trygghet fra Duberg, Möller og Sunvissons studie (2016). Jentene i studien tok opp det behagelige i å kunne nyte dansen for dansens skyld uten å måtte øve til en forestilling eller å bli evaluert av noen. De kunne da lettere fokusere innat, på hvordan dansen føltes ut, som jeg jo tidligere vist er et viktig fokus i somatisk praksis og så også i mitt prosjekt.

Marte opplever altså at det å ikke bli observert i dansen har gjort at hun stiller mindre krav til seg selv og det har gjort henne mer fri i bevegelsene. Jostein hadde som mål før prosjektet startet å ikke ta seg selv så høytidelig. Han sier seg ha oppnådd det målet og at han etter hvert under prosjektets gang opplevde seg selv som mer fri:

> ".. på den siste workshopen og vi lå på gulvet så følte jeg at jeg var litt friere på en måte, liksom, du tenkte ikke over at du så dum ut (ler), da kunne du på en måte bare slippe deg løs og være fri."

Han opplevde altså en forandring fra første til siste workshop. Opplevelsen av å føle at man ser dum ut kommer av tanken at dansen må se ut på en spesiell måte. Engelsrud forteller at mange sier at de ikke kan danse, noe som også Jostein har uttalt, og at de da mener nettopp det at de ikke kan danse slik som det forventes i formalisert dans (Engelsrud, 2006, s. 105). Også Acarón (2011) forteller om denne type uttalelser som ofte kombineres med et forskrekket ansiktsuttrykk når hun ber sine pasienter i danseterapi om å danse. Hun mener at dette kommer av det at de ikke er vant til en slik ikke-instrumentell bruk av bevegelse. Når Jostein sier at han ikke lengre følte seg dum på den siste workshopen, men heller fri kan jeg dermed sammenligne det med Bentes uttalelse om at hun lært å bruke kroppen på en annen måte. Det kan se ut til at også Jostein har det og at det er dette som resulterer i denne frihetsopplevelse. En annen aspekt av sitatet er det at vi her jobbet liggende og Jostein trengte dermed ikke å føle seg sett av de andre i gruppen.

4.3.6. Å bli kjent med kroppen

Marte sier hun har fått mye igjen for prosjektet og nevner spesielt det "å oppleve egen kropp". Når jeg ber henne om a utdype det sier hun:

> "Ja, altså ut ifra de øvelsene vi har gjort og å være mer bevisst på: hva gjør kroppen egentlig i bevegelser og sånn her fordi at, ja man er vel kanskje ikke like obs på det. Altså handen er nå her eller der, men hvordan føles det egentlig, og hvorfor gjør jeg det slik eller slik og sånn. Det har vi jo blitt mer bevisst, eller jeg føler at jeg har blitt mer bevisst på det når vi har vært på de her samlingene og gjort de øvelsene."

Dette er helt tydelig noe annet enn den dys-fremtredende kroppen. Det er ikke heller snakk om en situasjon der Marte skal lære nye bevegelser som må øves inn og automatiseres gjennom å rette oppmerksomheten mot kroppen. I stedet får Marte altså oppleve kroppen uten noen agenda. Det er ikke noe ubehag knyttet til en begrensende kropp og heller ingen usikkerhet knyttet til om hun får til nye bevegelser eller ikke. Dette er uvant for Marte og noe som hun opplever som positivt. Alt dette stemmer godt med Shustermans filosofi om somaestetikk (Shusterman, 2008). Han mener altså at denne typen fokus kan transformere hvordan vi opplever og bruker vår levde kropp på en positiv måte (op. cit. s. 1).

Også Bente forteller om uvante opplevelser under workshopene og hvordan de har hjulpet henne i å bli bedre kjent med kroppen:

> "Du fikk brukt kroppen på en helt annen måte. Lære å kjenne hver enkelt kroppsdel. For vi brukte jo hver enkelt kroppsdel."

Når jeg spør Bente hva hun tror at hun har fått ut av å bruke kroppen på denne måten svarer hun at hun har blitt mer bevisst på nye muskelgrupper og kroppsdeler. Liksom Marte opplever hun at kroppen blir fremtredende på en positiv mate.

4.3.7. Fellesskap

Marte synes at det har vært en viktig del at prosjektet at hun har fatt mulighet til å prate med andre personer med MS:

> "Pluss at jeg har fått møte flere andre som er i noenlunde tilsvarende situasjon, og det synes jeg har vært veldig ok. Så ikke bare i forhold til det vi har gjort i bevegelse og sånn, men vi har jo også snakket litt sammen om hvordan vi har det og hva som har skjedd med oss så det synes jeg har vært veldig bra."

Marius forteller også om sin opplevelse av en av de få øvelsene vi gjorde der vi samarbeidet med hverandre:

> "Speilingsøvelsen, ja. Og hvor vi var veldig, på en måte, ja, nær hverandre på en måte det synes jeg var veldig spennende og artig. Og da følte jeg at vi hadde veldig god kontakt. Det var ikke bare jeg som gjorde et program, men jeg var sammen med en annen person. Det synes jeg var veldig positivt."

Her opplevde Marius tydelig den relasjonelle kroppen (Langer, 1989, s. 97-104). Han er engasjert i en non-verbal kommunikasjon med sin partner. Når Marius retter oppmerksomheten mot kroppen retter vi den også mot verden og menneskene i vår nærhet (Shusterman, 2008, s. 8), de andre i dansestudioet. Når han går inn i denne typen non-verbal kommunikasjon tillater han seg å legge merke til dette, noe som vi ellers ikke har jobbet så mye med i workshopene.

4.3.8. Opplevelsen av den andres milde blikk

Marius beskriver det som positivt å se at det går bra med andre som har hatt MS lengre enn han, det gir en form for håp. Han opplever de andre deltakerne som ”normale” og ser seg selv gjennom deres øyne og innser at han sannsynligvis oppleves som ”normal” han også, noe som han smilende beskriver som nyttig. Jeg viser igjen til Rouhiainen som siterer Merleau-Ponty i det han sier at "det er gjennom andres øyne at vi blir fullt synlig for oss selv" (Merleau-Ponty i Rouhiainen, 2008, s. 247). Når Marius opplever de andre deltakerne som "normale", til tross for at de har MS, og tenker at de nok tenker det samme om han, så kan han som jeg foreslo tidligere se seg selv med mildere øyne. Hvis Marius opplever at han oppfattes som "normal" så vil opplevelsen av marginalisering og utenforskap som Charmaz (2008) beskriver og redselen for se seg selv som lidende av MS i andres øyne som Finlay (2003) beskriver være mindre overhengende.

4.3.9. Håp om fremtiden

Marius kan også fortelle at denne type arbeid har gitt han håp om fremtiden:

> "Det (dansen) hadde fine ting i seg i form av styrke og bevegelighet og å kunne skjønne at det går det an å holde på med til tross for begrensninger. Jeg tror at jeg har fått et lite drypp i retning av at det finnes masser med muligheter fremdeles"

Her er det tydelig at Marius tidligere kjent på opplevelsen av *den begrensende kroppen* (se teorikapittel), noe som også går igjen i hans første selvportrett (se bilde 6) i form av fengsel og klamp om foten. Men dansen har gjort at han ser lysere på hva han kan få til. Jeg viser igjen til Duberg, Möller og Sunvissons sine funn som konkluderte med at dansen kan lære

danserne å stole på egne evner (Duberg et al., 2016). Det er også interessant å se at Marius i sitt andre selvportrett (se bilde 7) ikke har med noen symboler for fengsel og død, men isteden lar en rullestol symbolisere de begrensninger MS potensielt kan lede til. Dette peker mot en positiv transformasjon av opplevelsen av sykdommen og dens trusler mot Marius fremtidige funksjon. Trusselen er fortsatt der, men den ser ikke fullt like skremmende ut.

Marius er den deltaker som i størst grad utrykker å ha hatt utfordringer i det å handtere de psykiske påkjenninger sykdommen kan innebære. Han har vært mye plaget med depresjon og har tidligere nevnt at han føler at sykdommen har blitt en del av hans identitet på en måte som han ikke liker. Når Marius beskriver sitt andre selvportrett (bilde 7) forklarer han at det er delt inn i en positiv side og en negativ side i det han sier:

> ” På den mer positive siden så jobber jeg en del med mestring nå da, av MS, og prøver å knytte meg mer opp mot mestringsstrategier enn mot å være sur og sint og deprimert for at situasjonen ikke er super. Og så er det en side som er knyttet til bekymringssiden til Marius. Så har du den der litt mer positive mestringssiden til Marius. Og jeg synes at det prosjektet som vi har vært med i har vært, har tonet ned bekymringssiden litt og har hjulpet til litt med mestringssiden.”

Han utdyper dette med å fortelle:

> ” om jeg ikke blir venner med det (MS), så nesten venner liksom. Jeg må ikke late som at jeg skal vinne olympiske leker neste år liksom, det kommer ikke til å skje. Men samtidig så trenger jeg ikke å legge meg ned å dø riktig enda.”

Det ser ut som at Marius gjennom prosjektet har fått en mer positiv holdning til sykdommen. Der den tidligere har vart en negativ del av hans identitet ser han nå at han nesten kan bli venn med sykdommen. Dette ser ut til å vare en måte å prøve å forsone seg med sykdommen. Marius godtar at den vil fortsette å gi han en del problemer, men han snakker her om å prøve å se ting fra en annen vinkel, å *mestre* MS. Han beskriver denne tanken som noe han vil jobbe med fremover, og slik kan det se ut som at prosjektet har satt i gang en prosess hos Marius.

4.3.10. Konklusjon

Sammenfattet ser det ut som at deltakelse i dette prosjektet har bidratt til å se hvilke muligheter som finnes i kroppen. Gjennom en ikke-instrumentell bruk av bevegelse for bevegelsens skyld har deltakerne danset på en måte der de ikke stilt krav til seg selv. De har

blitt bedre kjent med kroppen og har lært å erfare og bruke den på nye måter. En opplevelse av flow og å slappe av og puste bedre har vært kilde til nytelse i prosjektet. Opplevelsen av et fellesskap der deltakerne ikke er annerledes eller marginalisert og har kunnet se at det går bra med andre personer med MS er en av de faktorer som gitt deltakerne håp om fremtiden. Men også det å innse de muligheter som finnes i kroppen til tross for diagnosen har gjort at deltakerne ser lysere på fremtiden.

Jeg har nå presentert og gjort en foreløpig analyse av funnene fra empirien i studien. I neste kapittel vil jeg diskutere dem i lys av hverandre for å besvare oppgavens problemstilling.

5. Diskusjon

I dette avsluttende hovedkapittel vil jeg diskutere min problemstilling, *Hvordan kan en didaktisk tilnærming til somatisk dans utvikles slik at dansen har en positiv virkning på kroppsopplevelse blant personer med MS?* i lys av funnene fra studien. Jeg vil også se kritisk på studien, vise til svakheter ved den og belyse dens kunnskapsbidrag. Til slutt vil jeg komme med en konklusjon av en noe mer personlig karakter som viser hva jeg har fått ut av prosjektet.

5.1. Funn relatert til problemstilling

For å på en ryddig og forståelig måte kunne besvare min problemstilling i prosjektet vil jeg først sammenfatte og tydeliggjøre funnene fra de forskjellige forskningsspørsmålene og se dem i lys av hverandre. Jeg starter med selve utgangspunktet for studien, nemlig kroppsopplevelse.

5.1.1. Mine deltakernes kroppsopplevelse

Når jeg planla dette FoU-prosjektet var min forforståelse at personer med MS utvikler en negativ opplevelse av og forhold til egen kropp på grunn av sykdommen. Etter hvert i løpet av prosjektets gang er jeg blitt nødt til å revurdere og justere denne forforståelse og tilpasse den til mine deltakere, noe jeg skriver om i loggen:

> "Mine deltakere har akseptert diagnosen. I det å ville delta i denne studien viser de et ønske om å være en del av et fellesskap der MS blir en del av den felles identiteten. Men de viser også en vilje til å kjempe for sin helse. De har ikke resignert. De velger et eierskap til diagnosen."

Jeg innser at de personer med MS som aller mest trenger den type hjelp jeg ønsker å gi sannsynligvis ikke ville ha meldt seg på denne typen prosjekt. De fleste av mine deltakere viser stor stolthet over sin fysiske funksjon, noe jeg tolker som en følelse av å ha vunnet over sykdommen. De trener jevnlig og tar dermed selv ansvar for sitt funksjonsnivå. Dette tolker jeg som et relativt godt forhold til egen kropp. Det fremgår i samtaler med deltakerne at de selv ikke føler at de trenger en mer positiv kroppsopplevelse, men at de har meldt seg på prosjektet for å prøve dans som en alternativ treningsform. Jeg viser igjen til at det kan være vanskelig å se bort fra en rådende sosiokulturell kroppsforståelse der kroppen kun representerer et utseende og en funksjon (Duesund, 1995; Engelsrud, 2006; Shusterman, 2008). Det kan dermed tenkes at det er vanskelig for mine deltakere å forstå hva det er jeg egentlig prøver å tilby dem. Opplevelsen av kroppen i den forstand jeg interesserer meg for i

dette prosjektet er også en taus kunnskap (Damasio, 1999; Engelsrud, 2006; Merleau-Ponty, 1997; Polanyi & Ra, 2000; Østern, 2015b), og dermed vanskelig å snakke direkte om. Jeg har derfor sett meg nødt til å lese litt mellom linjene i transkripsjonene av intervjuene med mine deltakere, men vil poengtere at jeg gjør dette med stor respekt for deres integritet.

Som jeg vist i analysekapitlet forteller altså mine deltakere om hvordan deres MS skaper problemer som de opplever i kroppen og som dermed forstyrrer opplevelsen av den. De forteller sammenfattet om en kropp som er blitt fremmed og som ødelegger for dem slik at de ikke lenger kan stole på den men må tilpasse sine liv til den. Noe som går igjen er en følelse av å være uvenn med kroppen og et ønske om å prøve å bli venn med den. Dette viser tydelig at deltakerne allikevel har et ønske om å oppnå det jeg prøver å tilby dem.

5.1.2. Hva dansen kan bidra med

I analysekapitlet har jeg definert målet med den didaktiske tilnærmingen som *å oppnå en sterkere forståelse av og bevissthet rundt egen kropp*. Dette er noe som jeg mener kan oppnås gjennom somatisk dans og som jeg ser som et viktig utgangspunkt for å fremme en positiv kroppsopplevelse. Råheim (2002) sier at når kroppen oppleves som et hinder for deltakelse blir kroppen fokus for egen oppmerksomhet på en uønsket måte og at den da oppleves som fremmed og uberegnelig. Denne type *disintegrasjon*, som hun kaller det, er hva hun mener ligger til grunn for splittelse i selvopplevelse. Jeg mener at en sterkere forståelse av og bevissthet rundt den egne kroppen vil kunne være med på å integrere kroppen i selvopplevelsen på nytt gjennom en mer positiv kroppsopplevelse. Jeg viser til Duberg, Möller og Sunvisson (2016) som i sin studie fant at unge jenter med internaliserte problemer opplevde at dansen hjalp dem *Å finne aksept og å stole på egne evner*. Dette gav jentene en større tro på fremtiden da de oppdaget at de ikke måtte være perfekt. Jeg støtter meg også til Anderzen-Carlsen et al (2014) og Danielsson og Rosberg (2015) da begge studiene fant at deltakere som ble kjent med kroppen på en ny måte gjennom somatisk praksis fikk en mer positiv oppfatning av seg selv og sin fremtid. Jeg vil også vise til Rouhiainen som sier at dans med utgangspunkt i den levde kroppen kan lede til blant annet en følelse av eierskap til den egne kroppen (Rouhiainen, 2008, s. 242). Til slutt viser jeg til Shusterman som argumenterer for at en somatisk bevissthet som inkluderer hele selvet og kroppslig innlevelse vil kunne fungere som en motvekt til samfunnets fokus på hvordan kroppen ser ut (Shusterman, 2008, s. 6). En slik somatisk bevissthet mener han vil legge til rette for en bedre selvforståelse og et lykkeligere liv. Sammenfattet viser eksemplene over hvordan praksis som har felles trekk med min kan resultere i større tro på seg selv og sin fremtid, et eierskap til den egne kroppen,

bedre selvforståelse og et lykkeligere liv. Dette mener jeg er tydelige tegn på den type integrert selvopplevelse gjennom en positiv kroppsopplevelse som jeg ønsker for mine forskningsdeltakere.

5.1.3. Å se seg selv med den andres blikk og å danse sammen

Under intervjuene er det kommet opp temaer som omhandler hvordan det å ha MS påvirker mine deltakeres følelse av verdighet, noe som jeg også reflekterer over i loggen. I flere tilfeller ser opplevelsen av manglende verdighet ut til å handle om et ønske om å fremstå som kapabel og om hvorvidt sykdommen er synlig eller ikke. Det handler altså om hvordan vi blir påvirket av synet til ”den andre”. Alle deltakere nevner i intervjuer og/eller bruker i et selvportrett en rullestol som symbol på det ultimate nederlaget. En rullestol symboliserer selvfølgelig et stort funksjonstap, men også en kraftig synliggjøring av sykdommen (Charmaz, 2008; Finlay, 2003; Østern, 2009). Finlay beskriver hvordan deltakeren i et av hennes forskningsprosjekt, Ann, gjemmer sin diagnose fra omverdenen som en måte å selv slippe å se sykdommen: "Ann doesn’t want to be revealed to herself as a multiple sclerosis sufferer through the look of others" (Finlay, 2003, s. 14). Denne redsel for å miste opplevelsen av verdighet, som i mine deltakeres situasjon er sterkt forbundet med kropp og funksjon, viser tydelig til en opplevelse av kroppen som objekt i en negativ forstand. Det er en kropp som fremstår som et problem i forholdet til menneskene rundt dem og dermed i forhold til hvordan de ser seg selv gjennom den andres øyne (Charmaz, 2008; Duesund, 1995; Finlay, 2003; Horton Fraleigh, 1987; Rouhiainen, 2008).

To meningsdannende tema fra analysen av den didaktiske tilnærmingen, *Kommunikasjon og refleksjon* og *Deltakernes møte med hverandre*, har et fokus som direkte samsvarer med den type problem jeg beskrevet over. De handler til forskjell fra de andre temaene ikke om opplevelse av egen kropp, men om opplevelsen av andres kropper. Dette er et område som jeg i utgangspunktet ikke hadde tenkt å fokusere på i studien siden mitt fokus er nettopp på opplevelsen av *den egne* kroppen. Teorien har uansett vist meg at kropps- og selvopplevelse er mer komplekst enn som så. Engelsrud (2006, s. 100-103) viser til forskning som understreker hvordan rytmer og bevegelsesmønster blir noe felles i grupper av mennesker som beveger seg sammen. Hun sier at grensene mellom den egne kroppen og andres er vage. Som Shusterman sier kan vi når vi retter oppmerksomheten mot kroppen ikke unngå å også rette den mot verden og menneskene i vår nærhet (Shusterman, 2008, s. 8). Jeg har vist hvordan deltakerne i prosjektet opplever kroppen som et problem, eller et potensielt fremtidig

problem, i forhold til mennesker i deres omgivelse. Jeg interesserer meg derfor for hvordan deltakernes møte med hverandre har gitt mening i prosjektet.

I dansen har altså mine deltakere gjennom et oppmerksomt fokus erfart ikke bare sine egne kropper, men også hverandres. Duesund (1995, s. 58) sier at vår selvforståelse er knyttet til hvordan vi blir oppfattet av andre. Vi ser da oss selv gjennom øynene til "den andre". Jeg mener at hvem "den andre" er derfor må ha stor innvirkning på hvordan vi ser oss selv. Det å se oss selv gjennom øynene til noen som har forutsetning til å forstå våre problem og begrensninger, slik som noen som har den samme diagnosen som oss selv, må virke positivt på selvoppfatningen. Når mine deltakere i intervjuer fortalt om "å ikke ville være en hemsko for andre" innebærer det at de ikke føler at "andre" klarer å sette seg inn i deres situasjon. Men når man klarer å sette seg inn i situasjonen til et annet menneske ser man med mildere øyne på dem. På den måten kan mine deltakere kanskje i det de ser seg selv gjennom øyne til de andre deltakerne også se med mildere øyne på seg selv. Jeg understreker denne mildhet i den omsorgsfulle taktile berøringen av den egne kroppen som jeg tar i bruk i flere øvelser. Shusterman mener at vi ikke nyter hverdagens enkle sensoriske opplevelser, men stresser forbi dem (Shusterman, 2008, s. 6-7). Han sier at det å fokusere på slike opplevelser forbedrer vår kapasitet til å oppleve nytelse. Jeg mener at det å rette fokus mot taktil berøring av egen kropp er en måte å nyte sin egen kropp som kan overskygge opplevelsen av kroppen som fiende. I det at kroppen gir nytelse opphører den å være et problem men fremstår isteden på en positiv måte for den det gjelder, kanskje til og med som en venn.

Også Rouhiainen snakker om det å se seg selv med andres øyne og sier at det er når vi ser oss selv gjennom andres øyne som vi virkelig blir synlig for oss selv (Rouhiainen, 2008). Det er i spenningen mellom hvordan vi opplever oss selv og hvordan vi tror at andre opplever oss som reflekterende bevissthet rundt selvet kan vokse. Denne oppmerksomhet mot "den andre" gjør det også mulig å forstå den andre i det vi ser både likheter og forskjeller mellom oss. En slik forståelse åpner opp for et etisk møte. Jeg vender i dette tilbake til det å se seg selv med mildere øyne i det jeg mener at dette etiske møte kan lede til en positiv sirkel. I et slikt etisk møte vet vi at den andre ser oss med de samme milde øyne som vi ser dem og vi kan dermed tillate oss å se mildt på oss selv.

Å være sammen med andre som er i lik situasjon som man selv eliminerer også følelsen av annerledeshet og marginalisering. Min forståelse er at det da er sannsynlig at det oppleves som befriende å ikke være nødt til å late som at sykdommen ikke er der. I en setting der alle

som er til stede har MS er det kanskje lettere å slappe av og godta seg selv og sin situasjon som den faktisk er.

Men vi har ikke bare danset sammen i våre møter, vi har også snakket sammen. Råheim (2002) viser til flere tidligere studier i det hun sier at det å snakke om sin kroniske sykdom kan være med på å rekonstruere livsverden for den det gjelder. Finlay (2003) understreker dette i det hun sier at det er i fortellingen at selvet blir tydelig for individet og at den dermed er en viktig del av prosessen mot en positiv transformasjon. Refleksjonen og samtaler har vært viktige deler av workshopene. De har både fungert veiledende for meg som pedagog i mitt arbeid med å tilpasse øvelsene, men har også blitt brukt for å hjelpe deltakerne å sette ord på og forstå sine egne erfaringer. Samtalene har vært med på å gi deltakerne en opplevelse av fellesskap, noe som fungert positivt på hvor avslappet og trygg de følt seg i settingen, men det har også vært positivt for oss alle å snakke om det å ha MS. Som pedagog og forsker har det vært svært viktig for meg å være ydmyk overfor mine deltakere. Jeg har ikke ønsket å være en tydelig leder-type, men har heller prøvd å være en del av gruppen. Dette har vært spesielt tydelig og fordelaktig i våre samtaler om hvordan vi opplever det å leve med MS. Østern (2015a) beskriver et forskningsprosjekt der hun undersøkt hvilke betydninger dans har hatt for hennes deltakere, og her trer fellesskapet frem som et viktig betydningstema. Etter hver danseøkt i Østerns prosjekt besøker gruppen en café der de snakker sammen om dansen. Disse samtaler oppleves som en viktig del av dansen for hennes deltakere, fordi om de ikke danset på café. Men det gav en opplevelse av fellesskap, akkurat som i mitt prosjekt.

5.1.4. Didaktisk tilnærming til somatisk dans

Videre i analysen av mine logger har jeg jobbet med å identifisere mulige didaktiske tilnærminger rettet mot målet *å oppnå en sterkere forståelse av og bevissthet rundt egen kropp*. Deltakernes opplevelse av trygghet på meg, hverandre og øvelsene har hatt stor prioritet i prosjektet. Det har vært viktig for meg å bruke øvelser der deltakerne ikke har kunnet vurdere sin egen prestasjon som bra eller dårlig, men der de i stedet har kunnet fokusere på prosessen og opplevelsen i øyeblikket. Dette har vært utgangspunktet for flere av de meningsdannende tema som svarer til å utvikle en slik didaktisk tilnærming til dans og som jeg identifiserte i analysekapitlet:

- Oppmerksomt nærvær
- Å være i hele kroppen
- Å lytte til kroppen

- Å rette oppmerksomheten mot kroppen og hvordan den kjennes ut
- Fokus på hva kroppen kan gjøre og vil gjøre, hva som kjennes godt ut
- Bevegelse for bevegelsens skyld
- Ta bort det sceniske aspektet av dansen
- Å jobbe liggende
- Et innatskuende fokus
- Fokus på andre sanser enn synssansen
- Taktil opplevelse som en form for omsorg
- Kommunikasjon og refleksjon
- Deltakernes møte med hverandre

Alle disse hører tydelig hjemme i dansegenren somatisk dans. Jeg henter frem noen av kjennetegnene fra teorikapitlet for å belyse dette. Fra Batson (2009) henter jeg de tre kjennetegnene *En åpen og aksepterende læringskontekst, Sensorisk bevissthet* og *Utvidet hvile*. Fra Eddy (2009) henter jeg kjennetegnene *Berøring* og *Empatiske samtaler*. En åpen og aksepterende læringskontekst betyr å ta utgangspunkt i den egne kroppen og ikke stille krav til den som den ikke kan nå opp til, noe som går igjen i flere av mine meningsdannende temaer. Sensorisk bevissthet handler om å være tilstede i nuet og erfare kroppen istedenfor å glemme den slik som vi gjør i hverdagen, også dette er gjennomgående i mine temaer. Utvidet hvile handler om å gi tid til refleksjon, noe som også finnes blant mine temaer. Berøring, som Eddy skriver om, handler i hennes forklaring om en veiledning fra pedagogen, men jeg har i min didaktiske tilnærming valgt å la deltakerne berøre og veilede seg selve. Dette har fra min side vært tenkt som en oppgave i å lære seg å lytte til kroppens signaler, noe som Rouhiainen (2008) løfter frem som viktig i somatisk dans. Dette er også en holdning til læring som brukes i didaktikk i dans som fokuserer på selvregulering og refleksjon (Sööt & Viskus, 2014). Empatiske samtaler handler om igjen om å reflektere og snakke om erfaringer for å bedre forstå deltakerne og dette har vært gjennomgående i mitt prosjekt.

Jeg har i tillegg funnet at det å jobbe liggende på gulvet har vært et svært godt alternativ av flere grunner. Disse inkluderer at:

- Det ikke innebærer utfordringer i forhold til styrke og balanse
- Det gjør det lettere for deltakerne å lukke øynene og fokusere innad
- Det gjør at deltakerne ikke kan se hverandre og ikke heller seg selv hvilket har vært viktig for deres opplevelse av trygghet og evne til å holde fokus

- Det byr på flere muligheter i utforskning av den taktile sansen gjennom dans

Jeg har notert meg underveis i prosjektet at det å jobbe liggende ikke nødvendigvis ville ha fungert for en annen gruppe, men at det er mitt sensitive lyttende til nettopp disse deltakerne som ført meg frem til dette valget. Jeg finner uansett i teorien at det å jobbe liggende er vanlig i somatisk praksis (Batson, 2009) og ser dermed hvor naturlig jeg har plassert meg i det somatiske feltet.

5.1.5. Utvikling av didaktisk tilnærming

Jeg har også i analysekapitlet prøvd å kartlegge min prosess i å tilrettelegge etter deltakernes behov slik som de fremstår for meg. De meningsdannende temaer jeg har funnet er:

- Dialogisk undervisning
- Jeg er som pedagog somatisk til stede og bruker min levde kropp til å forstå
- Jeg lytter til min opplevelse som pedagog av hvordan det kjennes ut når en øvelse fungerer
- Kommunikasjon og refleksjon
- Å kun lage en workshop av gangen

Disse viser hvor viktig interaksjon med deltakerne har vært for utviklingen av den didaktiske tilnærmingen, både i form av verbal kommunikasjon og i form av min evne til å lytte somatisk, med hele meg selv til mine deltakere. Jeg har altså brukt den samme somatiske oppmerksomhet som jeg ville oppnå hos mine deltakere hos meg selv som pedagog. På den måten har jeg lyttet både til hva deltakernes kropper uttrykker og min egen. Gjennom oppmerksomhet mot den relasjonelle kroppen (Merleau-Ponty i Langer, 1989, s. 97-104) har jeg kunnet lese mine deltakere og deres behov på et pre-refleksivt plan som har tillatt meg å ta øyeblikksbeslutninger som ellers ikke ville ha vært mulige. Torvik (2008) beskriver i sin analyse av en dokumentar om kontaktimprovisasjon hvordan slike øyeblikksbeslutninger er avgjørende i danseimprovisasjon. Hun kaller dem intuisjon, noe hun polariserer til det å handle rasjonelt. Hun viser til kontaktimprovisasjonspioner Steve Paxton, og sier at kroppen evner å reagere mye fortere enn tanken. Siden min undervisning baserer seg på å tilpasse dansen til deltakerne så er også den en form for improvisasjon, og jeg støtter meg derfor til Torvik. Jeg har også merket meg tydelig at når jeg av forskjellige grunner mistet evnen til å opprettholde denne somatiske oppmerksomhet har jeg også mistet evnen til å kjenne inn mine deltakere. Gjennom bruk av en holistisk og somatisk didaktisk tilnærming (Sööt & Viskus, 2014) har jeg lyttet med hele meg selv til mine deltakere og gjort tilpassinger underveis i

workshops. Jeg har også latt det som skjedde i workshopene, mine deltakeres opplevelser, min opplevelse av mine deltakeres opplevelser og mine egne opplevelser, være utgangspunkt for planlegging av neste workshop. Dette ser ut til å være en didaktisk tilnærming som har mange likheter med den Horton Fraleigh bruker i sin praksis (Horton Fraleigh, 2015c). Hun sier at i hennes bevegelsesbaserte somatikk sitter læreren ikke inne med alle svarene, men prøver å guide sine elever med sin egen kunnskap. Gransmo (2008) beskriver dansepedagogens kunnskap som en sanselig klokskap. Dette er en type klokskap som oppstår i møtet mellom indre opplevelse og ytre kontekstuell erfaring. Dette krever en viss grad av sensibilitet og tilstedeværelse. Det krever også sensibilitet for at andres opplevelser, tolkninger og lærdommer bygger på annen forforståelse enn den vi har og dermed ikke nødvendigvis er den samme som vår. Nettopp denne type kunnskap er hva min tilnærming til didaktikk krever. Mine deltakere har ikke den samme oppfatningen av hva dans er som jeg har, og de har også en annen erfaring av hva det innebærer å ha MS enn hva jeg har. Jeg har derfor tatt i bruk den type sensibilitet som Gransmo beskriver i min didaktiske tilnærming.

Når jeg nå har vist hvordan jeg har jobbet didaktisk i dette prosjektet er neste trinn å undersøke hvordan den didaktiske tilnærmingen har påvirket mine deltakere.

5.1.6. Den didaktiske tilnærmingens virkning på deltakerne og deres kroppsopplevelse

Problemstillingen for dette prosjektet er altså *Hvordan kan en didaktisk tilnærming til somatisk dans utvikles slik at dansen har en positiv virkning på kroppsopplevelse blant personer med MS?*. Hovedfokus ligger med andre ord i hvordan jeg utviklet didaktikken, men jeg må også undersøke i hvilken grad den hatt ønsket effekt på mine deltakere. Jeg skal nå se funnene jeg gjort i forhold til forskningsspørsmål 3: *Hvordan opplever deltakerne i studien at deltakelse i prosjektet påvirker deres kroppsopplevelse?* i relasjon til funnene jeg gjort i forhold til forskningsspørsmål 2: *Hvordan kan jeg utvikle en didaktisk tilnærming til somatisk dans som fremmer en positiv kroppsopplevelse?*

I analysen av den empiri som svarer til forskningsspørsmål 3: *Hvordan opplever deltakerne i studien at deltakelse i prosjektet påvirker deres kroppsopplevelse?* har jeg altså funnet følgende meningsskapende tema:

- Å se muligheter istedenfor begrensninger
- En opplevelse av flow
- Å bruke og erfare kroppen på nye måter
- Å slappe av og puste bedre

- Å ikke stille krav til seg selv
- Å bli kjent med kroppen
- Fellesskap
- Opplevelsen av den andres milde blikk
- Håp om fremtiden

Jeg vil nå diskutere hvordan den didaktiske tilnærmingen i prosjektet har bidratt til disse positive erfaringer. Jeg tar meg for et og et av temaene fra forskningsspørsmål 3, deltakernes opplevelser, og markerer dem med *kursiv stil*. Under hvert av dem passer jeg inn temaer fra forskningsspørsmål 2, de didaktiske tilnærmingene, med **fet font** for å gjøre analysen ryddig. Jeg gjentar her også noen av sitatene fra post-intervjuene når det gir mening.

Det *å se muligheter istedenfor begrensninger* er noe som Marte opplever som følge av det **å fokusere på andre sanser enn synssansen**. Hun er bekymret over hvordan hennes synshemming vil utvikles i fremtiden og opplever det å trene på å erfare verden gjennom andre sanser i dansen som betryggende. Marius opplever å få til ting som han ikke ville ha trodd at han skulle få til. Siden Marius har noe problemer med balansen så har det **å jobbe liggende** vært avgjørende for hans opplevelse av mestring. Gjennom å eliminere dette problemet har han kunnet fokusere på bevegelsen og danse mer eller mindre uhindret. Det frie i bruk av **bevegelse for bevegelsens skyld** har gjort at dansen ikke har hatt noen krav som Marius har vært nødt til å prøve å oppnå, noe jeg også mener har vært viktig for mestringsopplevelsen. Han har isteden kunnet fokusere på **hva kroppen kan og vil gjøre** og latt det styre dansen, noe som har resultert i nye, uvante og uventede bevegelser.

I sin fortelling om opplevelsen av mestring beskriver Marius også noe som kan karakteriseres som **e***n opplevelse av flow*. Dette er egentlig samme fortelling som den jeg nettopp analysert, og svarer derfor til de samme didaktiske temaene, men jeg mener at også det å jobbe med **et innatskuende fokus** og det **å ta bort det sceniske og utad-kommunikative aspektet** har vært viktige for flow-opplevelsen til Marius. De aspektene har gjort at Marius har kunnet **rette oppmerksomheten til kroppen og hvordan den kjennes ut** istedenfor å fokusere på hvordan bevegelsene så ut.

Bente har opplevd det *å bruke og erfare kroppen på nye måter*. Gjennom bruk av **bevegelse for bevegelsens skyld** har hun erfart at "kroppen kan brukes til noe annet", som hun selv sier. Hun nevner det å kjenne gulvet med skulderbladene som en interessant opplevelse, og i dette

har hun fått **rette oppmerksomheten til kroppen og hvordan den kjennes ut, jobbet liggende** og **fokusert på andre sanser enn synssansen.**

Marte har fortalt at hun har fått *slappe av og puste bedre* i dansen, og dette sier hun selv kommer av det at vi jobbet med **oppmerksomt nærvær** (hun bruker begrepet mindfulness, som er det engelske ordet for oppmerksomt nærvær).

Marte har også satt pris på det å bevege seg ut ifra sine egne premisser og kunnet gjøre akkurat hva hun følte for. Dette innebærer at hun har opplevd *å ikke stille krav til seg selv.* Dette har hun oppnådd gjennom å ikke bli fortalt hvordan hun skulle danse, men en bruk av **bevegelse for bevegelsens skyld.** I det at hun har kunnet gjøre akkurat hva hun følte for har hun brukt **fokus på hva kroppen kan og vil gjøre** og **fokus på hva som kjennes godt ut.** Hun har også opplevd en trygghet i "å holde på med sin greie" uten å bli observert av noen. Også Jostein har opplevd dette som befriende. Denne trygghet kommer av det at deltakerne ikke har kunnet se hverandre når vi har **jobbet liggende** med **et innatskuende fokus** som **tar bort det sceniske eller utad-kommunikative aspektet**.

Marte snakker om at hun har fått "oppleve kroppen", noe som handler om det *å bli kjent med kroppen.* Også Bente snakker om at hun har fått "kjenne hver enkelt kroppsdel. For vi brukte jo hver enkelt kroppsdel". Dette kommer av at de i **oppmerksomt nærvær** har **lyttet til kroppen** gjennom **å være i hele kroppen** og ikke bare i hodet. De har også tatt i bruk **andre sanser enn synssansen** og fått **rette oppmerksomheten til kroppen og hvordan den kjennes ut**. Marte beskriver selv dette som å være bevisst på hva kroppen gjør og hvordan det kjennes ut.

Marte snakker om *fellesskap* når hun tar opp det at vi "**snakket litt sammen** om hvordan vi har det og hva som har skjedd med oss". Marius har også opplevd fellesskapet når han forteller om en øvelse der vi danset "nær hverandre på en måte, det synes jeg var veldig spennende og artig. Og da følte jeg at vi hadde veldig god kontakt. Det var ikke bare jeg som gjorde et program, men jeg var sammen med en annen person." Dette viser hvor positivt **deltakernes møte med hverandre** har vært i prosjektet.

Marius har under prosjektets gang lagt seg merke at de andre deltakerne fremstår som "normale". Dette har gjort at han innser at også han oppleves som "normal" i *opplevelsen av den andres milde blikk.* Dette understreker at **deltakernes møte med hverandre** ikke bare har vært positivt, men også svært viktig da det ser ut til å i dette fallet ha startet en form for transformasjon av selvopplevelsen og dermed kroppsopplevelsen til Marius.

Marius opplever også at deltakelsen i prosjektet har gitt ham *håp om fremtiden.* Dette kommer til dels av hans innsikt om at han sannsynlig oppleves som "normal" av andre, som jeg forklart over, men også aspekter av selve dansen spiller inn. Han har opplevd at han til tross for noen begrensninger fortsatt har en god del muligheter i dansen. Dette kommer av at han fått danse med utgangspunkt i **hva kroppen kan og vil gjøre**. For å finne frem til denne somatiske måte å danse har han vært nødt til **å lytte til kroppen** gjennom **oppmerksomt nærvær** og det **å være i hele kroppen**. Han har også **rettet oppmerksomheten mot kroppen og hvordan den kjennes ut** og brukt **bevegelse for bevegelsens skyld**.

Når jeg nå ser igjennom temaene med fet font over kan jeg sammenfatte dem i følgende liste:

- Oppmerksomt nærvær
- Å være i hele kroppen
- Å lytte til kroppen
- Å rette oppmerksomheten mot kroppen og hvordan den kjennes ut
- Fokus på hva kroppen kan gjøre og vil gjøre, hva som kjennes godt ut
- Bevegelse for bevegelsens skyld
- Ta bort det sceniske aspektet av dansen
- Å jobbe liggende
- Et innatskuende fokus
- Fokus på andre sanser enn synssansen
- Kommunikasjon og refleksjon
- Deltakernes møte med hverandre

Det eneste tema som mangler fra min analyse av hvilke didaktiske valg jeg gjort er da **taktil opplevelse som en form for omsorg**. Dette er uansett noe som deltakerne kommentert som positivt i de samtaler vi hatt i våre workshops, men som altså ikke kommet opp i intervjuene. Jeg konkluderer dermed med at de valg jeg har tatt i min didaktiske tilnærming har hatt samsvar med de positive opplevelser som deltakerne har fortalt om å ha hatt gjennom deltakelse i prosjektet.

Jeg har nå svart på alle de forskningsspørsmål som til sammen skulle gjøre det mulig å besvare oppgavens problemstilling.

5.1.7. Hvordan kan en didaktisk tilnærming til somatisk dans utvikles slik at dansen har en positiv virkning på kroppsopplevelse blant personer med MS?

Da har jeg altså kommet til selve kjernen i prosjektet og dets problemstilling. Jeg har allerede vist hvordan den didaktiske tilnærmingen har hatt en positiv virkning på kroppsopplevelsen til mine deltakere og vil nå sammenfatte hvordan denne didaktiske tilnærming har blitt utviklet i prosjektet.

Mine funn i forskningsspørsmål 2: *Hvordan kan jeg utvikle en didaktisk tilnærming til somatisk dans som fremmer en positiv kroppsopplevelse?* viser tydelig at prosjektet har vært preget av en dialogisk form for undervisning. Dette betyr at valg av øvelser i undervisningen har vært basert på hvem deltakerne i dette prosjektet er. Jeg har derfor ikke laget et didaktisk design som kan brukes av andre pedagoger, men har isteden utviklet en didaktisk tilnærming. Denne tilnærming er krevende for pedagogen og forutsetter en evne til å være tilstede med hele seg selv. Det er ikke tilstrekkelig å spørre deltakerne hva de ønsker å gjøre, men jeg må ta i bruk den relasjonelle kroppen for å kjenne inn deltakernes kropper og på den måten kunne ta pre-refleksive øyeblikksbeslutninger. Dette betyr at jeg jobbet somatisk med meg selv og min lærer- og forskerkropp på lignende måte som jeg jobbet somatisk med mine deltakere. Dette krever en stor grad av konsentrasjon som kan være vanskelig å oppnå i en stresset hverdag. Et fokus på oppmerksomt nærvær, akkurat som det jeg prøvd å oppnå hos mine deltakere, er derfor viktig hos pedagogen.

Å ta notater direkte etter endt workshop i dans har også vært viktig for utviklingen av neste workshop. Jeg har altså ikke laget en langsiktig plan, men har bygget hver workshop på den forrige. Notatene har blitt skrevet helt ukritisk og jeg har skrevet både om hva som er blitt sagt, hva som er blitt gjort og hvilke følelser jeg har hatt i løpet av økten som reaksjon på hva som har skjedd. Dette har gitt meg et godt grunnlag til å reflektere over og analysere workshopene. Jeg har også i tiden mellom hver workshop gått i dialog med litteratur om blant annet somatisk dans (Se for eksempel Anttila, 2006; Batson, 2009; Benjamin, 2002; Horton Fraleigh, 1987; Horton Fraleigh, 2015a; Horton Fraleigh, 2015c; Rouhiainen, 2008; Shusterman, 2008; Østern, 2009, 2015a) for å se mine refleksjoner i lys av den og på så vis kunnet planlegge neste workshop.

Det at jeg har den samme diagnosen som deltakerne i prosjektet har gjort at jeg utvidet synet på min egen rolle i prosjektet. Jeg er ikke bare pedagog og forsker, jeg er også til en viss grad deltaker. I de viktige samtaler vi hatt om hvordan det er å leve med MS har jeg deltatt på lik

linje med de andre i gruppen. Dette har jeg også tatt med meg i arbeidet med min didaktiske tilnærming på et mer generelt plan. På så vis har jeg jobbet holistisk, ikke bare gjennom å se mine deltakere som hele komplekse individer, men jeg har også gått inn i prosjektet med det hele komplekse individ jeg er.

Sammenfattet kan jeg si at den didaktiske tilnærmingen i dette prosjektet har vært preget av en ikke-autoritær pedagogstil. Jeg som pedagog har i prosjektet brukt det samme kroppslige fokus i mitt arbeid som deltakerne har gjort i dansen. Jeg har gjennomgående jobbet somatisk og holistisk på flere plan og hvem deltakerne er har vært avgjørende for hvordan den didaktiske tilnærmingen har utvikles fra uke til uke.

5.2. Et kritisk blikk på studien: Transparens, systematikk, refleksivitet og troverdighet

Det at den didaktiske tilnærmingen i dette prosjektet ikke lar seg kopieres og tas i bruk av andre pedagoger og med andre grupper kan ses som en svakhet. Mitt kunnskapsbidrag er altså ikke en generaliserbar kunnskap men et eksempel på hvilke muligheter som ligger i en didaktisk tilnærming til somatisk dans. Jeg tror uansett at mitt kunnskapsbidrag gir en dybdekunnskap som kan være av interesse for andre som jobber med kropp, somatisk dans, MS eller kronisk sykdom. Jeg vil også poengtere at den objektivering av kroppen som jeg har vist at mine deltakere erfarer når de prøver å underlegge seg kroppen i å trene den slik at de kan ta kontroll over sykdommen i aller høyeste grad er til stede også blant mennesker som ikke har MS, kronisk sykdom eller andre diagnoser som kan assosieres med en forstyrret kroppsopplevelse. Det er ikke fordi mine deltakere har MS at deltakelse i prosjektet har gitt dem en mulighet til å bruke og erfare kroppen på nye måter. Jeg mener altså at en lignende didaktisk tilnærming med fordel kan brukes i undervisning med mange forskjellige samfunnsgrupper.

Jeg vil gjerne rette fokus mot etiske betraktninger og i hvilken grad jeg klart å ivareta etiske perspektiver i løpet av prosjektet. Jeg har i min analyse av de kvalitative intervjuer jeg foretatt med deltakerne tatt meg noen friheter. Mine deltakere har i intervjuene gitt uttrykk for at de mener å ha et godt forhold til egen kropp. Jeg har uansett konkludert med at det at de har MS ufrakommelig har påvirket deres kroppsopplevelse på en negativ måte. Dette har jeg kommet frem til når jeg har analysert svar på spørsmål der jeg ikke spør rett ut om forhold til egen kropp. Jeg har argumentert for mine konklusjoner gjennom å vise til tidligere studier og teori, men jeg kommer uansett ikke bort fra det at mine konklusjoner peker i en noe annen retning enn det deltakerne har sagt når de blitt spurt rett ut om forhold til egen kropp. Jeg har uansett

tatt utgangspunkt i hva deltakerne faktisk sagt i intervjuene, og jeg mener at min tolking er riktig. Min overbevisning er at problemet ligger i hvordan jeg ordlagt meg i intervjuene. Jeg har i intervjuguiden gjennomgående brukt uttrykket "forhold til egen kropp", noe som høres dualistisk ut i mine ører nå som jeg har kommet lengre i mitt arbeid. Det er da ikke merkelig hvis mine deltakere har svart på hvordan de opplever sin kropp som objekt i et sosiokulturelt perspektiv. Hva jeg mente å spørre dem om var altså hvordan det å ha MS har påvirket deres opplevelse av den levde kroppen som forklart av Merleau-Ponty (1997). Dessverre visste jeg på det punktet ikke hvordan jeg skulle spørre om det. Jeg mener derfor at mine tolkninger ikke er et overtramp på mine deltakeres integritet, men en måte å rette opp svakheter ved min egen retorikk.

Jeg har flere ganger i løpet av prosjektets erfart hvor viktig språket mitt som forsker og pedagog er. Hvordan jeg ordlegger meg når jeg underviser kan enten skape trygghet som fremmer en positiv opplevelse eller skape forvirring som gjør at essensen i en øvelse blir borte. I det innledende informasjonsskrivet blir deltakerne invitert til å delta i et prosjekt i skapende dans (dette før jeg fant frem til at den beste tilnærmingen ville være bruk av somatisk dans). Mine deltakere har gitt uttrykk for at de ikke opplever det vi jobbet med i workshops som dans, men som "bevegelse". Kanskje mine intensjoner hadde kommet tydeligere frem hvis jeg hadde ordlagt meg på en annen måte. Kanskje *utforskende bevegelse og dans* ville ha vært mer beskrivende.

Jeg kan også se at mine deltakere i utgangspunktet kanskje ønsket noe annet enn hva jeg ga dem. Jeg ville ikke lære dem "trinn" fordi jeg ville holde fokus på en innatskuende praksis der det ikke var mulig å feile. Det jeg ikke tok med i beregning var den danseglede og opplevelse av samhørighet det å danse sammen i gruppe gir. Det fremgår tydelig i prosjektet til Duberg, Möller og Sunvisson (2016) at disse element var viktige for studiens positive resultat. Deltakerne i den studien hadde til forskjell til mine deltakere ikke noen fysiske hindringer utover det vanlige, men det ville helt klart ha vært mulig å sette sammen en koreografi som alle mine deltakere kunne ha utført uten vansker. Jeg ser nå at jeg med fordel kunne ha brukt en koreografi i tillegg til de andre øvelsene. Jeg tenker uansett at den begrensede tidsramme jeg hadde i prosjektet har gjort at det ikke har vært hensiktsmessig å ta inn for mange forskjellige elementer i undervisningen da det kunne ha opplevdes som forstyrrende på flyten i workshopene. I et prosjekt med en større tidsramme mener jeg at det å lære deltakerne en koreografi kunne ha vært et fint tillegg i til de andre elementene som kunne ha bidratt ytterligere til opplevelsen av samhørighet blant deltakerne.

Tidsrammen på kun fem workshops mener jeg er i minste laget for at denne type prosjekt skal kunne ha optimal effekt på kroppsopplevelse. Jeg har vist at mine deltakere har erfart en positiv kroppsopplevelse gjennom deltakelse i prosjektet, men jeg stiller spørsmålstegn ved om effekten er varig. For at en langsiktig forandring skal skje mener jeg at det må mere til. Lewis og Scannell (1995) har i sin studie tatt utgangspunkt i at det er først etter fem år med erfaring med skapende dans at en forandring skjer i kroppsbilde til personen det gjelder. Jeg mener som jeg allerede har nevnt at prosessen starter tidligere, men hvis deltakelsen i dansen opphører så vil sannsynlig forandringsprosessen også opphøre.

Jeg har i min analyse av min didaktiske tilnærming skrevet at jeg har prøvd å ikke unngå øvelser som innebærer et problem, men å heller prøve å finne en løsning i et forsøk på å eliminere opplevelsen av kroppen som et problem. Man kan da stille spørsmålstegn ved hvorfor jeg valgt å jobbe liggende so men måte å unngå utfordringer med balanse istedenfor å bruke den balansetrening som ligger naturlig i dans og dermed hjelpe mine deltakere med å øve opp sin balanse. Det å oppleve at balansen forbedres etter hvert ville med stor sannsynlighet ha vært svært positivt for mine deltakere. Jeg har uansett vært nødt til å gjøre noen prioriteringer i forhold til hva vi skal velge å fokusere på når vi danser sammen. Jeg har valgt bort dans som treningsform fordi mine deltakere alle sammen trener i hverdagen. Jeg har isteden valgt å fokusere på å bruke kroppen på en måte der den ikke oppleves som begrensende og i veien, men der deltakerne kan utfolde seg fritt i dansen. Jeg mener at dette har vært et viktig valg og at det ligger til grunn for flere av de positive opplevelser som deltakerne har hatt, noe jeg også vist når jeg diskutert funnene i forskningsspørsmål 3 i lys av funnene i forskningsspørsmål 2.

Å bruke en hermeneutisk-fenomenologisk og kvalitativ metode har i dette prosjektet opplevdes som veldig naturlig og riktig. Dette bunner i det at somatisk dans er en fenomenologisk holdning til dans (Horton Fraleigh, 1987). Det at kunnskapsbidraget ikke er generaliserbart gjør uansett at det er mulig å se for seg at en kombinasjon av kvalitativ og kvantitativ metode ville ha kunnet produsere en annen type kunnskap. Det kunne da ha vært interessant å gjennomføre studien ved et eller flere rehabiliteringssenter for personer med MS, slik som MS-Senteret Hakadal, Valnesfjord Helsesportsenter og Rehabiliteringssenteret Nord-Norges Kurbad. Spørreskjemaer kombinert med et utvalg av kvalitative intervjuer kunne ha blitt brukt for å kartlegge deltakernes kroppsopplevelse og erfaringer med dansen. Kontrollgrupper som ikke deltok i dansen kunne også ha blitt brukt for å undersøke hvordan deltakelse i dansen skiller seg fra deltakelse i andre aktiviteter ved et slikt

rehabiliteringssenter når det kommer til forandring i kroppsopplevelse. Denne type studie ville uansett kreve en god del mer ressurser, men er noe jeg mener kunne ha vært en interessant forlengelse av dette prosjektet.

5.4. Konklusjon og min personlige reise

Jeg startet mitt arbeid i dette prosjektet med et ønske om å dele det som for meg var en måte å mestre MS. Jeg følte at nøkkelen lå i det å bli venn med sin kropp istedenfor å se den som en kilde til problemer. Jeg valgte å bruke somatisk dans i prosjektet fordi jeg satte en innatskuende erfaring av den egne kroppen i fokus. Jeg ville ikke bruke dans og sosialt samvær som en morsom måte å glemme sine problemer i øyeblikket, men ønsket å gå dypere enn som så. Det å danse og snakke sammen med Bente, Marius, Marte og Jostein har fått meg å innse at mine høye ambisjoner hadde resultert i et nokså snevert syn på hvordan dans kan bidra til en positiv kroppsopplevelse. De har vist meg at det er det mangefasetterte i dansen som gjør den så berikende. De faktorer som gjort at dansen har hatt en positiv virkning på mine deltakere inkluderer sammenfattet:

- Å danse sammen med andre med MS
- Å snakke sammen med andre med MS
- Å lære å bruke kroppen på nye måter
- Å fokusere på hva kroppen kan gjøre
- Å lære å ikke være kritisk
- Å være fri i bevegelser
- Å roe ned og fokusere på kroppen i øyeblikket

Viktige faktorer i den didaktiske tilnærming jeg gjennom prosjektet har funnet frem til inkluderer:

- En somatisk innkjennende pedagog
- Dialogisk undervisning
- Utvikling av didaktikken underveis, basert på hvem deltakerne er
- En bevissthet rundt betydelsen av språket og ordvalg
- Å føle som pedagog
- Å reflektere som pedagog
- Å lese som pedagog

Jeg vil avsluttende si noe om de siste punktene som omhandler mine forsker- og pedagoglogger. Det at jeg i mine logger reflektert over mine følelser har vært vesentlig for å kunne tolke de pre-refleksive valg jeg tatt, men det har også gjort utviklingen av min didaktiske tilnærming til en personlig og emosjonell reise. På samme måte som mine deltakere er i en sårbar situasjon som personer med MS er også jeg det. På samme måte som jeg har valgt å jobbe holistisk med de hele mennesker som mine deltakere er har jeg også jobbet holistisk med meg selv. Det som foregått under disse fem workshops i somatisk dans kan beskrives som et personlig møte mellom fem individer, fire dansere og en pedagog. Og akkurat som mandala-dansen som mine deltakere dansede i den siste workshopen, som berørte meg så dypt, så kan akkurat dette prosjektet ikke kopieres og brukes på nytt. Også denne didaktiske tilnærmingen er en form for øyeblikkets kunst.

Referanseliste

Acarón, T. (2011). The Body and Other Demons. *Journal of Creativity in Mental Health, 6*(3), 244-248. doi:10.1080/15401383.2011.607103

Anderzen-Carlsson, A., Lundholm, U., Köhn, M., & Westerdahl, E. (2014). Medical yoga: Another way of being in the world - A phenomenological study from the perspective of persons suffering from stress-related symptoms. *International Journal Of Qualitative Studies On Health And Well-Being, 9*. doi:10.3402/qhw.v9.23033

Anttila, E. (2006). Thoughtful motion: Towards embodied knowing and bodily consciousness. *Drama, 43*(1), 24-25.

Back, C., & Berterö, C. (2009). Interpretativ fenomenologisk analys. In A. Fejes & R. Thornberg (Eds.), *Handbok i kvalitativ analys* (s. 148-161). Stockholm: Liber.

Batson, G. (2009). Somatic Studies and Dance. hentet 12. april 2017 fra https://www.iadms.org/page/248

Benjamin, A. (2002). *Making an entrance. Theory and Practice for Disabled and Non-Disabled Dancers*. London: Routledge.

Berg, M., & Thilo, T. (2012). At blive kastet for de sultne løver. In H. Winther (Ed.), *Kroppens sprog i professionelpraksis-kontakt, nærvær, lederskab og personlig kommunikasjon*. København, Denmark: Billesø og Baltzer.

Bond, K. E., & Stinson, S. W. (2000). "I Feel like I'm Going to Take off!": Young People's Experiences of the Superordinary in Dance. *Dance Research Journal, 32*(2), 52-87. doi:10.2307/1477981

Chappell, K. (2007). The Dilemmas of Teaching for Creativity: Insights from Expert Specialist Dance Teachers. *Thinking Skills and Creativity, 2*(1), 39-56. doi:10.1016/j.tsc.2007.01.001

Charmaz, K. (2008). Views from the Margins: Voices, Silences, and Suffering. *Qualitative Research in Psychology, 5*(1), 7-18. doi:10.1080/14780880701863518

Csikszentmihalyi, M., Nakamura, J., & Abuhamdeh, S. (2014). *Flow* (Vol. 9789401790888). Dordrecht: Springer Science+Business Media Dordrecht

Damasio, A. R. (1999). *The feeling of what happens : body and emotion in the making of consciousness*. New York: Harcourt Brace.

Danielsson, L., & Rosberg, S. (2015). Opening toward life: Experiences of basic body awareness therapy in persons with major depression. *International Journal Of Qualitative Studies On Health And Well-Being, 10*.

Dima, G., & Bucuță, M. D. (2016). The method of Interpretative Phenomenological Analysis in psychodrama research. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie, 15*(Supplement 1), 69-81. doi:10.1007/s11620-015-0296-7

Duberg, A., Möller, M., & Sunvisson, H. (2016). "I feel free": Experiences of a dance intervention for adolescent girls with internalizing problems. *International Journal Of Qualitative Studies On Health And Well-Being, 11*. doi:10.3402/qhw.v11.31946

Duesund, L. (1995). *Kropp, kunnskap og selvoppfatning* (Vol. 18). Oslo: Universitetsforlag

Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance and Somatic Practices, 1*(1), 24.

Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp* (Vol. 15). Oslo: Universitetsforlag

Enghauser, R. (2007). The Quest for an Ecosomatic Approach to Dance Pedagogy. *Journal of Dance Education, 7*(3), 80-90.

Finlay, L. (2003). The intertwining of body, self and world: A phenomenological study of living with recently-diagnosed multiple sclerosis. *Journal of Phenomenological Psychology, 34*(2), 157-178. doi:10.1163/156916203322847128

Gadamer, H. G. (1975). *Truth and method*. New York: New York : Seabury Press 1975.

Gadamer, H. G. (2001). *Gadamer in conversation : reflections and commentary*. New Haven: New Haven : Yale University Press c2001.

Giguere, M. (2015). Dance education action research: a twin study. *Research in Dance Education, 16*(1), 16-32. doi:10.1080/14647893.2014.971231

Grasmo, N. M. (2008). Sanselig klokskap-et filosofisk perspektiv på dans som estetisk erfaring. In T. Ø. Svee (Ed.), *Dans og didaktikk* (s. 39-50). Trondheim: Tapir akademisk forlag

Horton Fraleigh, S. (1987). *Dance and the lived body : a descriptive aesthetics*. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press Digital Editions,

Horton Fraleigh, S. (2015a). Dance Maps: A Guide for Dance Experiences. In S. H. Fraleigh (Ed.), *Moving consciously : somatic transformations through dance, yoga, and touch* (s. 213-226). Pittsburgh: University of Illinois Press.

Horton Fraleigh, S. (2015b). Somatic Movement Arts. In S. H. Fraleigh (Ed.), *Moving consciously : somatic transformations through dance, yoga, and touch* (s. 24-49). Pittsburgh: University of Illinois Press.

Horton Fraleigh, S. (2015c). Why Consciousness Matters. In S. H. Fraleigh (Ed.), *Moving consciously : somatic transformations through dance, yoga, and touch* (s. 3-23). Pittsburgh: University of Illinois Press.

Houmann, A. (2015). The key to the life-world. Unlocking research questions through expressive objects. In L. Bresler (Ed.), *Beyond methods. Lessons from the arts to qualitative research* (s. 125-139). Malmö: Malmö Academy of Music.

Kara, H. (2015). Creative research methods and ethics. In H. Kara (Ed.), *Creative research method in the social sciences: a practical guide*. Bristol, UK: Policy Press, University of Bristol.

Kay, L. (2013). Bead Collage: An Arts-Based Research Method. *International Journal of Education & the Arts, 14*(3).

Langer, M. M. (1989). *Merleau-Ponty's phenomenology of perception : a guide and commentary*. Basingstoke: Basingstoke : Macmillan c1989.

Lewis, R., & Scannell, E. (1995). Relationship of body image and creative dance movement. *Perceptual and Motor Skills, 81*(1), 155. doi:10.2466/pms.1995.81.1.155

Merleau-Ponty, M. (1997). *Kroppens fenomenologi*. Uddevalla: Daidalos.
MS-forbundet. (2017). Fakta om MS. Hentet 20. april 2017 fra http://www.ms.no/fakta-om-ms/hva-er-ms
Parviainen, J. (2002). Bodily Knowledge: Epistemological Reflections on Dance. *Dance Research Journal, 34*(1), 11-26. doi:10.2307/1478130
Parviainen, J., & Aromaa, J. (2015). Bodily knowledge beyond motor skills and physical fitness: a phenomenological description of knowledge formation in physical training. *Sport, Education and Society*, 1-16. doi:10.1080/13573322.2015.1054273
Polanyi, M., & Ra, E. (2000). *Den tause dimensjonen : en innføring i taus kunnskap* (Vol. nr 5). Oslo: Spartacus.
Rasmussen, B. (2012). Kunsten å forske med kunsten : et blikk på kunnen ut fra praksis-teori-relasjonen. Trondheim: Akademika, cop. 2012.
Rouhiainen, L. (2008). Somatic dance as a means of cultivating ethically embodied subjects. *Research in Dance Education, 9*(3), 241-256. doi:10.1080/14647890802386916
Råheim, M. (2002). Kroppsfenomenologi - Innsikt relevant for klinisk praksis. *Tidsskrift for Den norske legeforening, 122*(25), 2477-2480.
Schön, D. A. (1987). *Educating the reflective practitioner*. San Francisco, Calif: Jossey-Bass.
Shusterman, R. (2008). *Body consciousness : a philosophy of mindfulness and somaesthetics*. Cambridge: Cambridge University Press.
Sööt, A., & Viskus, E. (2014). Contemporary Approaches to Dance Pedagogy – The Challenges of the 21st Century. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 112*, 290-299. doi:10.1016/j.sbspro.2014.01.1167
Torvik, E. (2008). Den raske kroppen og den langsomme tanken? In T. Ø. Svee (Ed.), *Dans og didaktikk* (s. 261-282). Trondheim: Tapir akademisk forl.
van Manen, M. (1990). *Researching Lived Experience : Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*. Albany: State University of New York Press.
Van Manen, M. (2014). *Phenomenology of practice : meaning-giving methods in phenomenological research and writing* (Vol. vol. 13). Walnut Creek, Calif: Left Coast Press.
Weiner, H. L., & Stankiewicz, J. M. (2012). *Multiple Sclerosis : Diagnosis and Therapy*. Hoboken: Wiley.
Yanow, D. (2014). Thinking interpretatively. In D. Yanow & P. Schwartz-Shea (Eds.), *Interpretation and method : empirical research methods and the interpretive turn* (Second edition.. ed.): Armonk, New York : M.E. Sharp, Inc.. 2014.
Ødegaard, A. J. (2003). *Kunst- og uttrykksterapi : fra kaos til form*. Oslo: Universitetsforlag
Østern, A.-L. (2014). Et multimodalt, designteoretisk blikk på storyline. In T. Østern & A. Strømme (Eds.), *Sanselig didaktisk design : SPACE ME* (Vol. [6]). Bergen: Fagbokforlag
Østern, T. P. (2009). *Meaning-making in the dance laboratory : exploring dance improvisation with differently bodied dancers.* (23), Theatre Academy, Helsinki.

Østern, T. P. (2015a). Samtidsdans i møte med erfaringsrike kropper - inkluderende kunstdidaktiske grep i dans. *InFormation - Nordic Journal of Art and Research, 4*(2). doi:10.7577/if.v4i2.1553

Østern, T. P. (2015b). To Body. *International Journal of Education & the Arts, 3*, 144-148.

Vedlegg

Vedlegg 1: Invitasjon til deltakelse

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

"Å bli venn med kroppen gjennom dans

-Muligheter ved somatisk dans for en positiv kroppsopplevelse hos personer med MS"

Bakgrunn og formål

Dette er et spørsmål til deg om å delta i en forskningsstudie for å utvikle en serie workshops i skapende dans. Hensikten med studien er å utarbeide en undervisningsmetode i dans som kan bidra til en mer positiv kroppsopplevelse for personer med Multippel Sklerose (MS). Det søkes også etter å få innsikt i deltakernes erfaring med å delta i prosjektet.

Du er valgt ut til å forespørres om å delta i studien fordi du har diagnosen MS og bor i (navn pa sted slettet for a sikre anonymitet) kommune. Studien er en del av den mastergrad som jeg tar i kunstfagdidaktikk ved Norges Teknisk- Naturvitenskaplige Universitet (NTNU) og er et samarbeid mellom meg og skolen.

Om meg

Jeg er 38 år gammel og jobber til vanlig som dansepedagog ved (navn pa sted slettet for a sikre anonymitet) Videregående Skole. Der underviser jeg elever ved danselinjen, musikklinjen og elever med spesielle behov i dans. Jeg har utdanning som dansepedagog fra Høgskolen i Bodø (2001-2004) og fra Laban Conservatoire of Dance i London (2005-2006).

Jeg ble diagnostisert med MS i 2011 og mener selv at mitt arbeid med dans har hjulpet meg i å håndtere noen av de problemer jeg opplevd som følge av diagnosen. Dette prosjektet står meg derfor veldig nært og jeg håper på å kunne bidra med noe som kan hjelpe de som ønsker å delta i studien.

Hva innebærer studien?

6 personer med MS planlegges tatt med. For å delta i studien må du ha MS (uansett type), ditt funksjonsnivå må være slik at du kan forflytte deg på egen hand uten hjelpemiddel, og det må være mer enn 14 dager siden siste sykdomsforverring (attakk).

Deltakelse i workshops i skapende dans innebærer:

- <u>Et innledende og et avsluttende intervju på 30-60 minutter hver</u>.
  Intervjuene vil bli gjennomført på et sted som vi avtaler oss imellom. Det første intervjuet vil handle om hvordan du opplever ditt forhold til egen kropp og hvordan det å få diagnosen MS har påvirket ditt forhold til egen kropp. Det andre intervjuet vil handle om hva du har opplevd under de seks ukene med workshops og hvordan ditt forhold til egen kropp er ved det tidspunktet. Intervjuene vil bli tatt opp slik at jeg kan gå tilbake og høre dem på nytt og transkribere dem.

- 6 uker med workshops i skapende dans.
  Hver workshop vil ha en varighet på 60-75 minutter og vi vil gjennomføre en workshop hver uke. Workshopene vil inneholde øvelser i skapende dans og vil foregå i et dansestudio i (navn pa sted slettet for a sikre anonymitet) sentrum. Alle øvelser vil kunne tilpasses til den enkelte deltakeren. Det er din kropp og din kapasitet som er utgangspunkt for dine bevegelser. Ingen forkunnskaper i dans er nødvendig.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Jeg har taushetsplikt og det vil kun være meg som vet hvem du er og hva du forteller meg. Min veileder ved NTNU, Tone Pernille Østern vil kunne få innsyn i utskriften fra intervjuet fra deg, men ikke på ditt navn. Prosjektet skal etter planen avsluttes innen 25 mai 2018. Data fra båndopptaket vil da slettes og de transkriberte notatene vil være fullstendig anonymisert.

Frivillig deltakelse
Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn og uten at det har noen konsekvens for deg. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med
Karin Andreasson, mobil 91 74 44 06, eller e-mail: karimand@stud.ntnu.no.
Min veileder er
Tone Pernille Østern, mobil: 97 73 27 71 e-mail: tone.pernille.ostern@plu.ntnu.no
Studien er godkjent av Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Med Vennlig Hilsen
Karin Andreasson

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

---
(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2: Informasjonsskriv om workshop i selvportrett

Invitasjon til og informasjon om workshop selvportrett

Workshop selvportrett: kroppsopplevelse

I den første workshopen skal vi altså lage selvportrett med temaet kroppsopplevelse. Med kroppsopplevelse mener jeg hvordan vi forholder oss til kroppen som del av vår identitet. Dette er ikke noe som det er enkelt å sette ord på og forklare, derfor skal vi lage et selvportrett i form av collage som kan hjelpe oss å både kommunisere, men også definere for oss selv hvilken kroppsopplevelse vi har. Min oppfatning er at det å måtte venne seg til realiteten av en diagnose som MS vil forandre opplevelsen av egen kropp, og det er altså den opplevelsen jeg er ute etter. Her ligger ikke fokus i hvordan vår kropp ser ut, men i hvilken grad vi opplever kroppen som objekt/subjekt. Er vi som personer med MS venn med vår kropp? Eller ser vi den hovedsakelig som et problem?

Gjennomførelsen av workshop selvportrett

I den første workshopen skal vi ikke danse. Du vil få utdelt et ark og på det skal du tegne et tre. Du bestemmer selv hvordan treet ditt skal se ut. Det kan være enkelt, som en skisse, eller mer detaljert. På treet kan du tegne og/eller lime gjenstander eller bilder. Treet er ment å representere kroppen din og det du tegner og/eller limer på kan representere ditt forhold til egen kropp. Hvis du synes at det blir vanskelig å tenke slik kan du lime eller tegne ting du trekkes til eller liker, på de plasser der det føles riktig ut å plassere dem. Du trenger ikke å ta det så høytidelig hvis du ikke vil. Lek deg med former, farger og komposisjon.

Forberedelser til workshop selvportrett

I perioden frem til workshopen vil jeg at du samler bilder og/eller gjenstander som kan limes på ditt tre. Jeg vil ta med noen blad og gjenstander, men det er ikke sikkert at du finner mange ting der som passer deg. Hvilken type bilder eller gjenstander du bruker er helt opp til deg. Det er kun fantasien som setter stopp, og det vil ikke finnes en riktig eller gal type bilde eller gjenstand. Du bestemmer! Hvis du har tegneutstyr, saks og lim så får du også gjerne ta med det, men det kommer selvfølgelig til å finnes grunnleggende utstyr på plass.

Symbolikk

Vi bruker et tre for å representere kroppen fordi treet ligner litt på menneskekroppen. I tillegg kan vi finne mye symbolikk i treet. Vi kan tenke oss at røttene er enten vår trygghet, eller barndom og oppvekst: fortiden. Stammen kan være en symbol for bolen eller nåtiden.

Grenene kan symbolisere armer og bein eller fremtiden: frykt og drømmer. Tenk på denne måten å se treet når du velger bildene og gjenstandene dine og når du maler eller limer dem på treet.

Vedlegg 3: Intervjuguide pre-intervju

Intervjuguide.

Intervjuguide pre-intervju

Bakgrunnsopplysninger:
Hvor gammel er du?
Arbeid/utdanning, Sivilstand, bor alene/sammen med noen, osv

1. Hvor lenge har du hatt diagnosen MS?
2. Hvordan opplevde du det å få diagnosen?
3. Hvordan vil du beskrive ditt forhold til egen kropp?
4. Opplever du noen forskjell på hvordan forholdet til kroppen din var før du fikk diagnosen og etter?
5. Vil du beskrive deg selv som fysisk aktiv før du fikk diagnosen?
6. Vil du beskrive deg selv som fysisk aktiv nå?
7. Hvordan vil du beskrive din psykiske helse før du fikk diagnosen?
8. Opplever du at din psykiske helse har blitt forandret siden du fikk diagnosen?
9. Hva er ditt forhold til dans?
10. Hvorfor har du meldt deg på dette prosjektet?
11. Hva håper du å kunne få ut av dette prosjektet?
12. Er det noe annet du ønsker å fortelle meg om deg selv, ditt forhold til din kropp eller ditt forhold til dans?

Vi kommer også til å se på og snakke om ditt selvportrett dersom du har laget et.

Vedlegg 4: Intervjuguide post-intervju

Intervjuguide post-intervju

Les gjerne igjennom intervjuguiden før vi møtes for intervju slik at du har mulighet til å tenke over svarene dine.

Spørsmål

1. Tror du at det å få diagnosen MS har forandret din identitetsopplevelse?
2. Hvordan tror du at mennesker i din omgivelse ser deg nå sammenlignet med hvordan de så deg før du fikk MS?
3. Kan du fortelle om en øvelse eller situasjon som oppstod under en av workshopene som gjorde inntrykk på deg?
4. Har dette prosjektet levd opp til dine forventinger om hva det skulle innebære?
5. Har ditt syn på hva dans kan være forandres på noen måte i løpet av prosjektet?
6. Hva mener du selv at du har fått ut av å delta i dette prosjektet?
7. Hvordan vil du beskrive ditt forhold til egen kropp i dag?
8. Opplever du noen forskjell på hvordan forholdet til kroppen din var før dette prosjektet og etter?
9. Er det noe annet du ønsker å fortelle meg om din opplevelse av prosjektet eller ditt forhold til egen kropp?

La oss se på ditt selvportrett:

- Kan du først, uten å tolke, beskrive hva det er du ser, hva er helhetsinntrykket?
- Beskriv de forskjellige delene av kollagen.
- Hvorfor har du valgt de deler du har valgt?
- Kan du finne noen symbolikk i selvportrettet?
- Hvilken type person beskriver ditt selvportrett?
- Føler du at dette er en korrekt representasjon av deg?
- Er det noe annet du vil si om selvportrettet?

Vedlegg 5: Godkjenning fra NSD

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 06.05.2016. Meldingen gjelder prosjektet:

48585

Å danse seg inn i kroppen sin -skapende dans som tiltak for en bedre kroppsopplevelse blant personer med MS

Behandlingsansvarlig: NTNU, ved institusjonens øverste leder

Daglig ansvarlig: Tone Pernille Østern

Student: Karin Margareta Andreasson

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, 25.06.2018, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Kjersti Haugstvedt

Kontaktperson: Belinda Gloppen Helle tlf: 55 58 28 74

Belinda Gloppen Helle

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS Harald Hårfagres gate 29 Tel: +47-55 58 21 17 nsd@nsd.no Org.nr. 985 321 884
NSD – Norwegian Centre for Research Data NO-5007 Bergen, NORWAY Faks: +47-55 58 96 50 www.nsd.no

Vedlegg: Prosjektvurdering Kopi: Karin Margareta Andreasson karian@vgs.nfk.no

Personvernombudet for forskning

Prosjektvurdering - Kommentar

FORMÅL I følge meldeskjemaet er formålet med prosjektet å utvikle en undervisningsmetode i dans som kan bidra til en mer positiv kroppsopplevelse for personer med Multippel Sklerose (MS).

INFORMASJON OG SAMTYKKE Utvalget (pasienter) informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

REKRUTTERING Utvalget skal rekrutteres via (navn pa sted er slettet for a sikre anonymitet) MS-forbund. Forbundet sender ut forespørsel om deltagelse og personer som er interessert i å delta tar selv kontakt med studenten. Det vil ikke bli opprettet kontakt mellom studenten og pasient før pasient har ytret ønske om å delta. Personvernombudet mener rekrutteringsformen er tilstrekkelig for konfidensialitet og at frivilligheten ved deltagelse ivaretas gjennom prosessen.

SENSISITIVE OPPLYSNINGER Det behandles sensitive personopplysninger om helseforhold.

INFORMASJONSSIKKERHET Personvernombudet legger til grunn at dere behandler alle data og personopplysninger i tråd med NTNU sine retningslinjer for innsamling og videre behandling av forskningsdata og personopplysninger. Ettersom det skal behandles sensitive personopplysninger, er det viktig at dere krypterer opplysningene tilstrekkelig.

PROSJEKTSLUTT OG ANONYMISERING I meldeskjemaet/informasjonsskrivet har dere informert om at forventet prosjektslutt er 25.06.2018. Ifølge meldeskjemaet skal dere da anonymisere innsamlede opplysninger. Anonymisering innebærer at dere bearbeider datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjør dere ved å slette direkte personopplysninger, slette eller omskrive indirekte personopplysninger og slette digitale lydopptak.

Prosjektnr: 48585

Vedlegg 6: Utdrag ur Kabalmysteriet av Jostein Gaardner

-Fortell om purpurbrusen, sa jeg.

Han løftet på de hvite øyenbrynene – og hvisket:

-Den må smakes, gutten min.

-Kan du ikke si hva den smaker?

Han ristet oppgitt på det gamle hodet.

-Vanlig brus smaker enten appelsin eller pære eller bringebær – og ferdig med det. Slik er det ikke med purpurbrusen, Albert. Den brusen smaker alle slike smaker på en gang, og enda smaker den av frukter og bær som du aldri vært i nærheten av med din tunge.

-Da er den sikkert god, sa jeg.

-Høh! Den er mer enn god. Vanlig brus smaker bare i munnen… Først på tungen og i ganen, så litt nedover i halsen. Purpurbrusen smaker også oppover i nesen og hodet, ned gjennom bena og ut gjennom armene.

-Drikk nå. Dette er det største øyeblikket i ditt liv. Du vil alltid huske det, men dette øyeblikket vil aldri noensinne komme tilbake

Jeg løftet det lille glaser og drakk de skinnende dråpene som lå i bunnen av det. Da skylte en bølge av lyst gjennom kroppen min – allerede fra den første dråpen kilte over tungespissen. Først smakte jeg alle gode smaker som jeg hadde smakt tidligere i mitt liv, så veltet tusen andre smaker gjennom kroppen.

Det var riktig som Baker-Hans hadde sagt at det begynte i munnen, aller først på tungespissen. Men så smakte jeg jordbær og bringebær, epler og banan både i armene og føttene også. Ytterst ute på den ene lillefingeren smakte jeg honning, på en av tærne smakte jeg syltede pærer, og nederst på ryggen eggekrem. I hele kroppen kjente jeg lukten av mor. Det var en lukt jeg hadde glemt, men som jeg savnet.

Da den første stormen av smaker hadde lagt seg, var det som om jeg hadde hele verden i kroppen, ja som om *jeg* var hele verdenskroppen. Jeg følte med ett at alle skogene og vannene, fjellene og åkrene var som en del av min egen kropp.